



(RPP)
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS /SEMESTER : X (SEPULUH) / 1 (SATU)
JENJANG : SMA
MATERI PELAJARAN : ATLETIK
NOMOR : LOMPAT JAUH
NAMA PEMBUAT : A.RIYANTO, S.Pd
SEKOLAH : SMAN 1 DUKUPUNTANG
KAB.CIREBON – JAWA BARAT
SUREL : 201511468552@guruku.id

PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG

Jl. Nyi Ageng Serang Desa Sindangmekar Kec. **Dukupuntang**, Kabupaten Cirebon
Provinsi Jawa Barat

(R P P)
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X (SEPULUH) / 1 (SATU)
Materi Pelajaran : LOMPAT JAUH
Alokasi Waktu : 3 × 45 menit (3 JP, 1 kali Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

KI3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3	KOMPETENSI DASAR DARI KI 4
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.3.1. Menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh	4.3.1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh
3.3.2. Menemukan hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompat jauh	

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif

D. Materi Pembelajaran

Keterampilan lompat jauh (terlampir)

- **Materi Fakta tentang lompat jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Dilakukan di dalam lintasan dan mendarat ke dalam bak pasir

- **Materi Konseptual tentang lompat jauh**

Pengertian dan macam-macam gaya dalam lompat jauh (konseptual)

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

- **Materi Prinsip dalam lompat jauh**

Materi tahapan-tahapan dalam lompat jauh

Dalam pelaksanaan lompat jauh terdiri dari 4 tahapan yaitu:

- a. Awalan adalah membangun kecepatan lari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum melakukan tolakan. Prinsipnya adalah berlari secepat mungkin dengan kecepatan maksimal*
- b. Tumpuan/tolakan adalah melakukan tolakan sekuat-kuatnya prinsipnya adalah menolak dengan menggunakan satu kaki terkuat mengarah ke depan atas untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.*
- c. Melayang di udara adalah sikap setelah melakukan tolakan untuk mempersiapkan pada saat akan mendarat.*
- d. Mendarat adalah proses akhir ketika melakukan lompatan. prinsipnya adalah mendarat menggunakan dua kaki posisi badan jongkok.*

- **Materi Prosedural dalam lompat jauh**

Teknik dasar lompat jauh

- 1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodox)*
- 2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)*
- 3. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)*

E. Metode/Model Pembelajaran

- Metode : discovery learning
- Model : diskusi, tanya jawab, role play

F. Media/Alat

- Media/Alat : Meteran, kardus.

G. Sumber Belajar

- Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas X (Kemdikbud RI), 2015
 - Video Lompat jauh
 1. Gaya berjalan di udara : <https://www.youtube.com/watch?v=VLtig7Dmrr0>
 2. Gaya menggantung : https://www.youtube.com/watch?v=pF0K_f6An3o
 3. Gaya jongkok : <https://www.youtube.com/watch?v=2M7hhwFghnE>
-

H. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan

Guru:

- Memberi salam dan berdo'a;
- Mengecek kehadiran;
- Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
- Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lompat jauh;
- Menyampaikan garis besar cakupan materi keterampilan lompat jauh dan kegiatan yang akan dilakukan;
- Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan lompat jauh;
- Melakukan warming-up dan pembagian kelompok melalui permainan kelompok melompat seirama

Kegiatan Inti

Peserta didik:

literasi / Critical Thinking

- Mengamati **bahan tayang yang telah dibagikan** tentang teknik lompat jauh secara klasikal dan membandingkannya **dengan buku siswa**.

Colaboration / Critical Thinking

- Berdiskusi dengan rekan sekelompok berkenaan dengan **tayangan tentang teknik dasar lompat jauh**, dan bertanya kepada guru seandainya ada yang tidak dipahami;
- Melakukan gerakan latihan keterampilan lompat jauh sesuai dengan peran yang dibagikan dalam kelompoknya;
Peran 1 : melakukan lompatan dengan **lari kecil dengan** dan **tanpa penghalang** kardus, halangan 1 buah kardus dan halangan 2 buah kardus.
Peran 2 : melakukan lompatan dengan **lari sedang dengan** dan **tanpa penghalang** kardus, halangan 1 buah kardus dan halangan 2 buah kardus.
Peran 3 : melakukan lompatan dengan **lari cepat dengan** dan **tanpa penghalang** kardus, halangan 1 buah kardus dan halangan 2 buah kardus.
- Kelompok lain bertugas mengamati berbagai data yang terjadi saat pelaksanaan dan di catat dalam lembar kerja siswa

Comunication /Collaboration/Critical Thinking

- Berdiskusi dengan kelompoknya tentang **gerakan keterampilan lompat jauh efektif** yang telah dilakukan dan meminta masukan kepada guru seandainya masih ada gerakan yang tidak dipahami;
- Mengulangi **gerakan keterampilan lompat jauh yang efektif sesuai pembahasan** dengan kelompoknya

Creativity/Literasi

- Membuat **kesimpulan sementara** berdasarkan **gerakan keterampilan lompat jauh** yang sudah dilakukan;

Communication/creativity

- **Tes praktik** keterampilan lompat jauh meliputi cara **awalan, menolak, sikap di udara dan gerakan mendarat**
- Pendinginan.

Penutup

- Melakukan penilaian (tes lisan) untuk mengetahui tingkat ketercapaian indikator;
- Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang keterampilan lompat jauh;
- Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
- Berdo'a dan memberi salam.

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian:

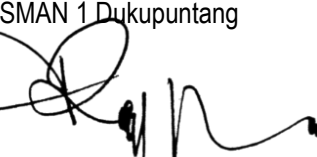
- Penilaian Sikap : Observasi / pengamatan
- Penilaian Pengetahuan : Tes tulis
- Penilaian Keterampilan : Praktik

2. Bentuk Penilaian :


- Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 - Tes Lisan : Uraian/ pertanyaan
 - Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik
-

3. Instrumen Penilaian (terlampir)
4. Remedial
 - Pembelajaran **remedial akan dilaksanakan** apabila nilai peserta didik **tidak memenuhi KKM** yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
5. Pengayaan
 - Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
 - Peserta didik yang mencapai nilai $n(\text{ketuntasan}) < n < n(\text{maksimum})$ diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
 - Siswa yang mencapai nilai $n > n(\text{maksimum})$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Dukupuntang



Ds. DODI ROSNAEDI, M.M
NIP. 19611129 198204 1 002

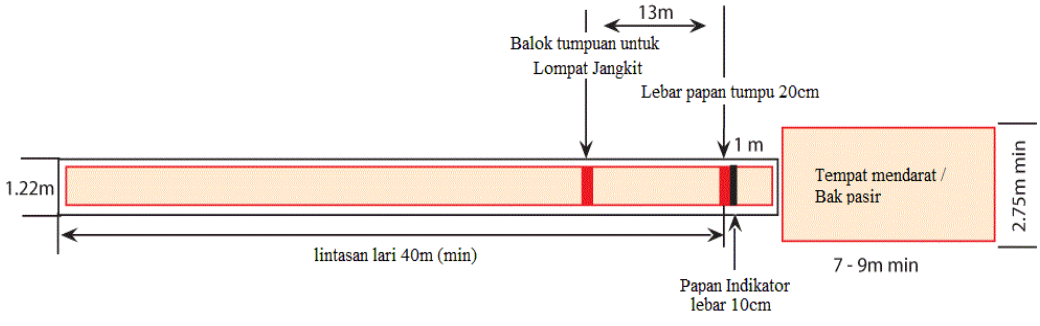
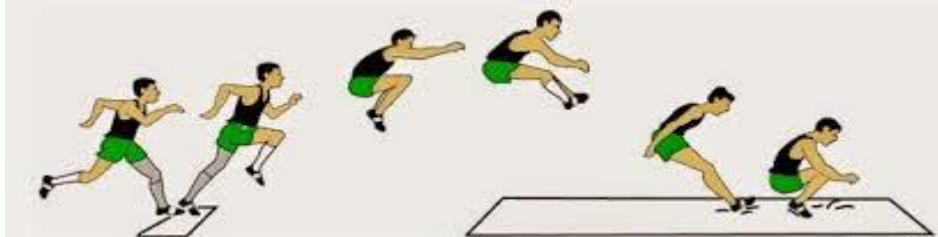
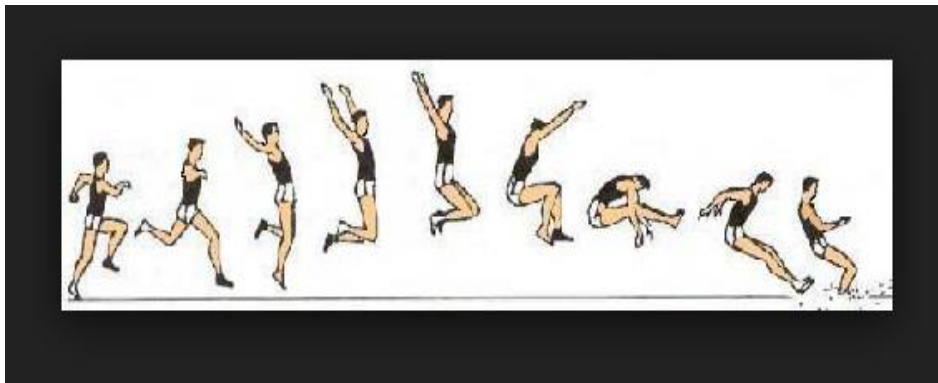


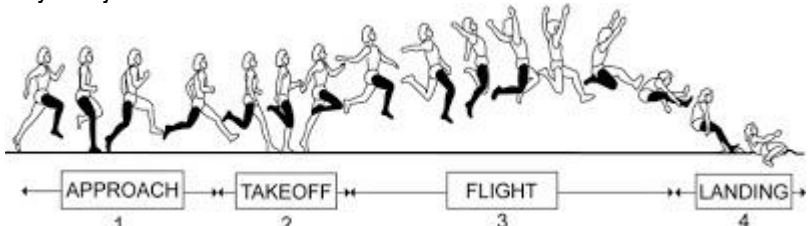
Dukupuntang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas X



A. RIYANTO, S.Pd,
NIP. 19740625 200801 1 003

LAMPIRAN

MATERI PEMBELAJARAN	
1	<p>Materi Fakta</p> <p>Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Dilakukan di dalam lintasan dan mendarat ke dalam bak pasir</p>  <p>lintasan lari 40m (min)</p> <p>1.22m</p> <p>Balok tumpuan untuk Lompat Jangkit</p> <p>13m</p> <p>Lebar papan tumpu 20cm</p> <p>1 m</p> <p>Tempat mendarat / Bak pasir</p> <p>2.75m min</p> <p>7 - 9m min</p> <p>Papan Indikator lebar 10cm</p>
2	<p>Materi Konsep</p> <p>Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.</p> <p>Ada 3 gaya dalam lompat jauh yaitu:</p> <p>a. Gaya jongkok</p>  <p>b. Gaya menggantung</p> 

	<p>c. Gaya berjalan di udara</p> 
3	<p>Materi Prinsip</p> <p>Dalam pelaksanaan lompat jauh terdiri dari 4 tahapan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Awalan adalah membangun kecepatan lari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum melakukan tolakan. Prinsipnya adalah berlari secepat mungkin dengan kecepatan maksimal Tumpuan/tolakan adalah melakukan tolakan sekuat-kuatnya prinsipnya adalah menolak dengan menggunakan satu kaki terkuat mengarah ke depan atas untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Melayang di udara adalah sikap setelah melakukan tolakan untuk mempersiapkan pada saat akan mendarat. Mendarat adalah proses akhir ketika melakukan lompatan. prinsipnya adalah mendarat menggunakan dua kaki posisi badan jongkok.
4	<p>Materi Prosedur</p> <p>1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodox)</p> <p>Awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. ➤ Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dari jarak 40-45 m pada sebuah lintasan. ➤ Tidak diperkenankan untuk merubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan. <p>Tolakan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal. ➤ Saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan atas. ➤ Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki. <p>Sikap di udara</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kedua lutut tertekuk ➤ Kedua lengan di samping kepala ➤ Saat akan mendarat kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan di bawa ke depan <p>Mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. ➤ Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan di bawa ke depan. Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.

2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)

Dalam penggunaan teknik lompat jauh yang sebenarnya, perbedaannya terletak pada teknik saat di udara, baik lompat jauh gaya jongkok maupun gaya menggantung.

Awalan

- Lari secepat-cepatnya.
- Tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

Tolakan

- Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan.
- Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.
- Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan

Sikap di Udara

- Badan melenting ke belakang
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- Kedua kaki hampir rapat di belakang badan.

Mendarat

- Dari sikap di udara, kedua lengan luruskan ke depan.
- Kedua lutut dan badan dibawa ke depan
- Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu.
- Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengepet dan berat badan dibawa kedepan.

3. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)

Awalan / Ancang-ancang

- Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet)
- Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit –demi sedikit sampai sebelum bertolak
- Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang

Tolakan

- Ayunkan paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal dan pertahankan
- Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu bertolak.
- Bertolak ke depan atas

Melayang/Berjalan di Udara

- Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas ke bawah dan belakang
- Pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak ke depan dan ke atas.

Mendarat

- Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah. Tariklah kaki mendekati badan.
- Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir.
- Bila kaki telah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.

INTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Sikap yang menjadi fokus penilaian adalah rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan kerjasama

Jurnal Penilaian Sikap:

NO	WAKTU	NAMA	KEJADIAN/ PERILAKU	BUTIR SIKAP	POS/ NEG	TINDAK LANJUT
1					+	
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



Mengetahui
Kepala SMAN 1 Dukupuntang

Dr. DODI ROSNAEDI, M.M
NIP. 19611129 198204 1 002

Dukupuntang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas X

A. RIYANTO, S.Pd,
NIP. 19740625 200801 1 003

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi : Lompat jauh

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	INDIKATOR SOAL	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK INSTRUMEN	NO. SOAL
3.3.1 Menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh	Keterampilan lompat jauh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Awalan ▪ Menolak ▪ Melayang ▪ Mendarat 	Disajikan sebuah gambar tentang tahapan dalam melakukan lompat jauh, peserta didik dapat menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh	Tes Tertulis	Uraian	1
3.3.2 Menemukan hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompat jauh		Disajikan sebuah diagram hubungan kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompatan, peserta didik dapat menemukan hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompat jauh	Tes Tertulis	Uraian	2
4.3.1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh		Mempraktikkan keterampilan lompat jauh	Tes Praktek	Unjuk Kerja	1

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi : Lompat Jauh

KOMPETENSI DASAR	NOMOR SOAL	RUMUSAN BUTIR SOAL
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	1	 <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 </p> <p>Tentukan tahapan dalam lompat jauh dan analisis hal-hal yang perlu diperhatikan agar tiap tahapan bisa menghasilkan lompatan yang baik!</p>
<p style="text-align: center;">MATERI</p> Keterampilan lompat jauh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Awalan ▪ Menolak ▪ Melayang ▪ Mendarat 		
INDIKATOR SOAL		KUNCI JAWABAN
Menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh		

KOMPETENSI DASAR	NOMOR SOAL	RUMUSAN BUTIR SOAL
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	2	<div data-bbox="913 416 1503 802" data-label="Figure"> <p>The figure is a 2D coordinate system with two axes. The vertical axis (y-axis) is labeled 'Kekuatan Menolak' and 'Jarak Tolakan'. The horizontal axis (x-axis) is labeled 'Kecepatan Lari'. A straight line starts at the origin (0,0) and extends upwards and to the right, indicating a direct proportionality between the two variables.</p> </div> <p data-bbox="763 839 1823 938">Gambar di atas adalah diagram hubungan kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompatan. Berdasarkan diagram tersebut saran apa yang dapat kalian berikan kepada seorang atlit agar menghasilkan lompatan yang baik? Jelaskan!</p>
<p data-bbox="416 536 510 563">MATERI</p> <p data-bbox="315 571 595 598">Keterampilan lompat jauh</p> <ul data-bbox="315 608 448 735" style="list-style-type: none"> ▪ Awalan ▪ Menolak ▪ Melayang ▪ Mendarat 		KUNCI JAWABAN
<p data-bbox="360 946 568 973">INDIKATOR SOAL</p> <p data-bbox="315 981 607 1114">Menemukan hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompat jauh</p>		

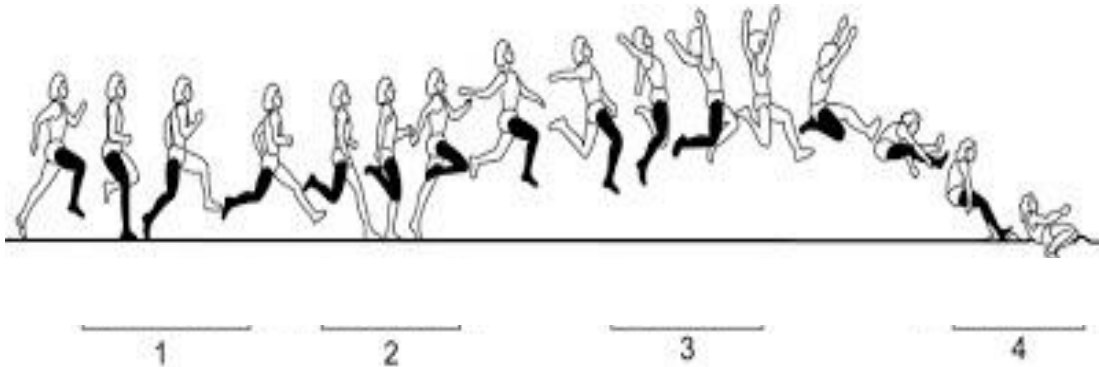
INSTRUMEN TES TERTULIS

Sekolah : SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG
Mata peajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022

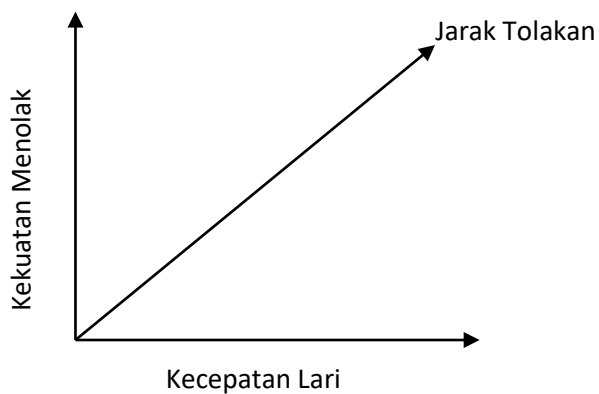
Kompetensi Dasar : 3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.3.1 Menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh
3.3.2 Menemukan hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompat jauh

Soal:



1. Tentukan tahapan dalam lompat jauh dan analisis hal-hal yang perlu diperhatikan agar tiap tahapan bisa menghasilkan lompatan yang baik!



2. Gambar di atas adalah diagram hubungan kecepatan lari dan kekuatan menolak dengan hasil lompatan. Berdasarkan diagram tersebut saran apa yang dapat kalian berikan kepada seorang atlet agar menghasilkan lompatan yang baik? Jelaskan!

➤ Pedoman Penskoran

Nomor 1

Tiap tahapan gerak diberi

Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 1, jika seluruh penjelasan kurang benar

Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar

Skor maksimal = 4 tahapan gerak x 3
= 12

Nomor 2

Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 1, jika seluruh penjelasan kurang benar

Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar

Skor maksimal = 3

➤ Pengolahan Skor

Nomor 1

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal = 12

Nomor 2

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal = 3



Mengetahui
Kepala SMAN 1 Dukupuntang

Drs. DODI ROSNAEDI, M.M
NIP. 19611129 198204 1 002

Dukupuntang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas X

A. RIYANTO, S.Pd,
NIP. 19740625 200801 1 003

INSTRUMEN TES PRAKTEK

Sekolah : SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*

Indikator Pencapaian Kompetensi : 4.3.1. Mempraktikkan keterampilan lompat jauh

Soal:

1. Lakukan keterampilan lompat jauh meliputi awalan, menolak, melayang, dan mendarat !

NO	NAMA SISWA	TEKNIK				NA
		Awalan	Menolak	Melayang	Mendarat	
1						
2						
3						
4						
5						
dst						

➤ Pedoman Penskoran

Kriteria skor : Pelaksanaan keterampilan lompat jauh (Proses)

Awalan

Skor 4, ketika berlari: badan agak dicondongkan ke arah depan, mengayunkan lengan secara kuat, panjang awalan 10 sampai 20 langkah, kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan tolak

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Tolakan

Skor 4, Menapakan kaki secara aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang pada papan tolak, waktu menolak dipersingkat dan pembekokkan minimum dari kaki tumpu, paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal, sendi pergelangan kaki-lutut-pinggang diluruskan sepenuhnya

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

Melayang

Skor 4, Badan tegak ke atas dan vertikal, tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang, tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerakan melayang, tungkai bebas dan tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan

Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan

Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

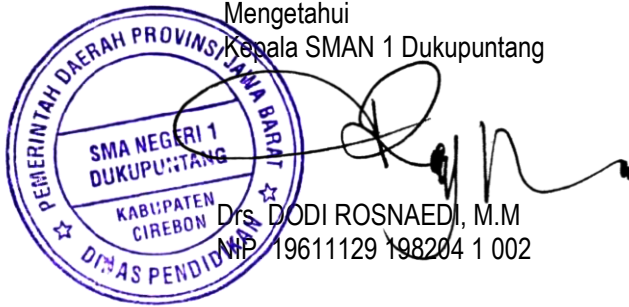
Mendarat

Skor 4, Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan, togok dibengkokkan ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang, pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah

Skor 3, Satu teknik tidak dilakukan
Skor 2, Dua teknik tidak dilakukan
Skor 1, Tiga teknik atau lebih tidak dilakukan

➤ Pengolahan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$
$$\text{Skor Maksimal} = 16$$



Dukupuntang, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK Kelas X



A. RIYANTO, S.Pd,
NIP. 19740625 200801 1 003

LEMBAR KERJA SISWA

Nama : SMA NEGERI 1 DUKUPUNTANG
 Kelas/Semester : X/1
 Hari/Tanggal :
 Kelompok :
 Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
 Materi : Lompat jauh
 Pelaku : Melakukan gerakan sesuai dengan peran
 Pengamat : Mencatat semua data yang diperoleh

Catatan:

Tentukan anggota kelompok sesuai perannya masing masing.

Anggota kelompok yang lain memperhatikan dan mencatat semua data yang dihasilkan!

Tuangkan data tersebut dalam tabel dibawah ini!

	Indikator	Kekuatan menolak		
		Lemah	Sedang	Kuat
Kecepatan lari	Lambat			
	Sedang			
	Cepat			

Diskusikan hasil pengamatan lalu buatlah 5 pernyataan dari data tersebut !

1.

2.

3.

4.

5.

