

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI GURU PENERAK**

Satuan Pendidikan : SDN 36 SUNGAI LIMAU
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Materi : Kombinasi Pola Gerak Dasar Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 1X Pertemuan (10 menit)

KD 3	KD 4
3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olah raga tradisional	4.3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
IPK 3	IPK 4
4.3.1 Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan, tolakan, mendarat dan melayang pada Lompat Jauh dengan benar	4.3.2 Mempraktekan prosedur kombinasi gerak dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat pada Lompat Jauh dengan percaya diri

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh.
2. Siswa mampu mempraktekan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan mendarat pada lompat jauh

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1) Kegiatan Pendahuluan

- a) Salah satu peserta didik diminta memimpin doa (penguatan nilai religius).
- b) Mengecek presensi peserta didik yang hadir dalam pertemuan.
- c) Mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.
- d) Memberi penjelasan tentang kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai melalui pembelajaran
- e) Peserta didik mencermati peta konsep dan kata kunci (pada buku siswa halaman 54). Peserta didik diajak tanya jawab mengenai materi kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh.
 - (1) Apa sajakah kombinasi gerak dasar dalam lompat jauh?
 - (2) Bagaimana cara menentukan titik tolakan dalam lompat jauh?
- f) Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas pada kegiatan. Salah satu peserta didik diminta memimpin pemanasan.

2) Kegiatan Inti

- a) Mengajak peserta didik membaca materi kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh sebagai kegiatan literasi.
- b) memberikan penjelasan tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada lompat jauh.
- c) Peserta didik mendiskusikan informasi yang telah dibaca tersebut bersama temannya, kemudian dikomunikasikan kepada teman dan gurunya. Peserta didik diminta mencatat langkah-langkah melakukan lompat jauh.
- d) Peserta didik diajak membahas mengenai kombinasi gerak jalan dan lari melewati rintangan
- e) Peserta didik mengamati peragaan guru saat melakukan kombinasi lari dan melompati tongkat
- f) Peserta didik diarahkan mempraktikkan kombinasi gerak jalan, lari, dan melompat

3) Kegiatan Penutup

- a) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
- b) Guru menginformasikan materi berikutnya dan menutup pelajaran

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Sikap : Sikap, kehadiran dan pengumpulan tugas
Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
Keterampilan : Tes praktik

Mengetahui :
Kepala SDN 36 Sungai Limau

Sungai Limau, Juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

HARMANI, S.Pd, SD

ASWENDI RUNARDO, S.Pd

URAIAN MATERI

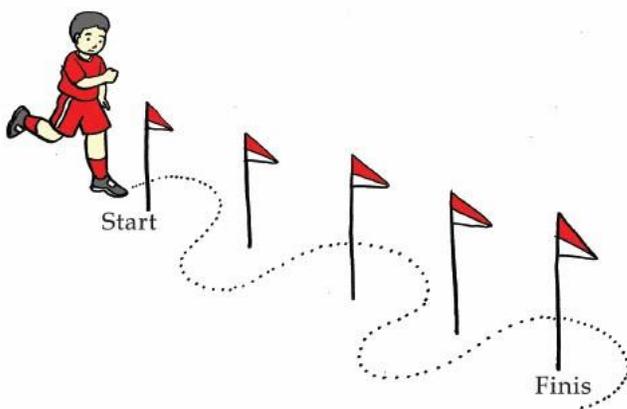
KOMBINASI GERAK DASAR LOMPAT JAUH

Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan gerakan dasar dalam olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan (jalan cepat), lari (lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh), lompat (lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah), serta lempar (tolak peluru, lempar lembing, dan lontar martil).

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Olahraga lompat jauh mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lompat.

1. Kombinasi Jalan dan Lari

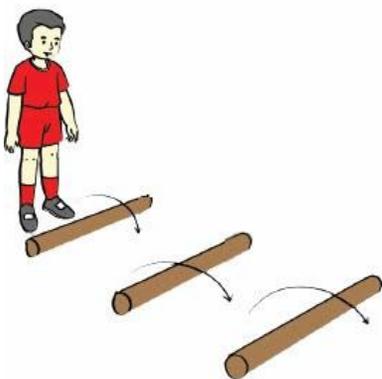
Gerak berjalan merupakan salah satu gerakan yang baik untuk melakukan awalan dalam lompat jauh. Setelah gerak berjalan terlewat atau telah memasuki jarak berlari maka gerakan langkah dipercepat kemudian diubah menjadi gerakan berlari.



Kombinasi jalan dan lari dapat dilakukan dengan melewati rintangan. Awalnya, buatlah lintasan sepanjang 10-15 meter. Tentukan garis start dan finis. Siapkan tiang bendera sebanyak delapan buah. Tancapkan tiang bendera dengan jarak satu meter. Pada ujung posisi awal berdiri, kemudian berjalan kedepan. Gerakan ini diikuti dengan berlari melewati tiang bendera secara berkelok-kelok. Saat tiba di garis finis, segera berbalik dan berjalan ke garis start.

2. Kombinasi Lari dan Lompat

Gerakan kombinasi lari dan lompat digunakan dalam tolakan pada lompat jauh. Diawali dengan berlari kemudian dilanjutkan dengan melompat. Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh keatas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat.



Pada awalnya, siapkan balok atau peralon sebanyak delapan buah. Letakkan balok yang jaraknya tiap-tiap balok sejauh satu meter. Bersiaplah di garis start dalam formasi berbanjar kebelakang. Berlari kedepan pelan dan makin cepat. Saat mendekati balok, lakukan gerakan melompati balok. Lakukan kegiatan ini hingga semua balok dilompati dengan semangat dan sikap percaya diri.

3. Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat dapat dipraktikkan melalui tahapan gerak berikut ini.

1. Awalan lompat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari. Berlari dilakukan untuk menambah daya dorong saat melakukan tolakan.
2. Tumpuan atau tolakan merupakan tahap akhir gerakan awalan. Tolakan dilakukan oleh kaki terkuat menumpu dan menolak ke atas. Tolakan merupakan tahapan peralihan kecepatan lari (horizontal) menjadi kecepatan lompatan.
3. Melayang adalah tahapan tubuh lepas kontak dengan tanah. Tahapan tersebut dikenal dengan istilah melayang di

udara.

4. Pendaratan/mendarat adalah tahapan akhir kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat. Mendarat harus dilakukan dengan cara yang benar. Mendarat yang benar dilakukan dengan menggunakan kedua kaki.

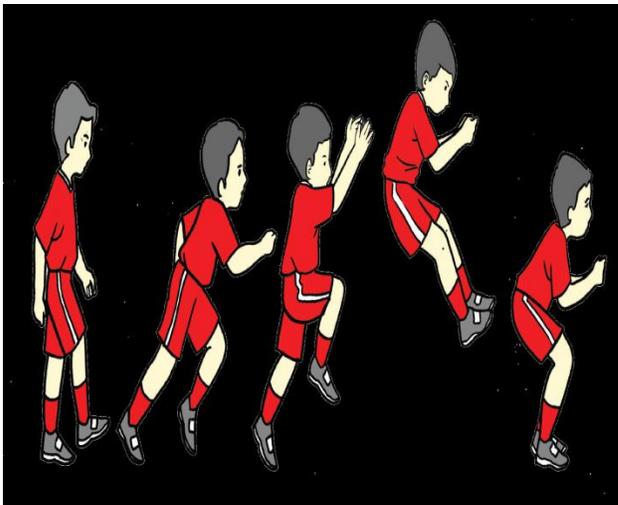
Awalnya, buatlah lintasan sejauh 11-15 meter. Lintasan dibagi menjadi tiga bagian. Misalnya, bagian pertama sepanjang 3-4 meter untuk lintasan berjalan. Bagian kedua sepanjang 5-7 meter untuk lintasan berlari. Bagian ketiga sepanjang 3-4 meter untuk lintasan melompat.

Dari Gambar di atas, dapat diketahui cara melakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat caranya, adalah sebagai berikut.

1. Posisi awal berdiri sikap tegak.
2. Awali berjalan dengan langkah biasa di lintasan bagian satu.
3. Kemudian, berlari dengan cepat di lintasan bagian kedua.
4. Saat mendekati lintasan bagian ketiga, lakukan tolakan satu kaki.
5. Ikuti gerakan melompat dengan sikap jongkok.
6. Saat mendarat, tumpukan kedua kaki secara bersamaan.

4. Kombinasi Melompat dan Mendarat

Loncat adalah gerakan berpindahnya badan dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Gerakan ini diawali dengan tolakan kaki kelantai sehingga mendorong tubuh terangkat keatas di akhiri dengan mendarat dengan kedua kaki.



Bagaimana cara melakukan pendaratan yang benar? Pendaratan yang benar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Teknik mendarat pada lompat jauh harus dilakukan dengan kesadaran yang penuh dan tetap fokus agar terhindar dari cedera.
2. Pada saat mendarat gunakan kedua kaki dengan posisi sejajar agar tidak cidera kaki saat pendaratan.
3. Julurkan kaki ke depan saat pendaratan sebelum tumit menyentuh pasir. Posisi kaki juga harus berdempetan karena jika posisi kaki berjauhan maka jarak lompatan akan berkurang.
4. Sebaiknya saat tumit menyentuh darat condongkan badan ke depan dengan lutut di tekuk untuk mengurangi adanya cedera pada pantat.
5. Usahakan jangan kembali ke tempat tumpuan saat anda sudah mendarat.

5. Mempraktikkan Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat pada Lompat Jauh

Setelah berlatih kombinasi jalan, lari, dan lompat dalam permainan sederhana. Untuk menguji kemampuan, lakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat melalui lompat jauh. Aktivitas ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Dalam aktivitas ini, kamu hendaknya memperhatikan beberapa aspek berikut.

1. Menentukan titik awal sebelum melakukan kombinasi berjalan dan berlari.
2. Memperhatikan kombinasi langkah berjalan dan berlari sebagai awalan.
3. Melakukan kombinasi berjalan, berlari, menumpu, dan melompat.
4. Memperhatikan sikap badan di udara (melayang di udara).
5. Memperhatikan posisi kaki dan badan saat mendarat di bak pasir.

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SDN 36 Sungai Limau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	✦ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh	Uraian	2

Contoh butir soal:

1. Tuliskan empat macam teknik lompat jauh?
2. Apa kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis / Pilihan Ganda

Satuan Pendidikan : SDN 36 Sungai Limau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	✦ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh	Pilihan Ganda	1

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Penugasan

Satuan Pendidikan : SDN 36 Sungai Limau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	★ Kombinasi pola gerak Permainan Lompat Jauh	★ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur ★ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur ★ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur ★ Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat sesuai dengan prosedur	Penugasan

Tugas:

- ★ Berlatih Gerak Dasar awalan lompat jauh
- ★ Berlatih Gerak Dasar tumpuan lompat jauh
- ★ Berlatih Gerak Dasar melayang di udara saat lompat jauh
- ★ Berlatih Gerak Dasar mendarat lompat jauh

No		Skor untuk					Jumlah	
		Pend	Pelaks	Kesimp	Tamp	Keterb		
1	Adi	4	2	2	3	3	14	70
...

Keterangan:

- ★ Skor maksimal = banyaknya kriteria x skor tertinggi setiap kriteria.
- ★ Pada contoh di atas, skor maksimal = 5 x 4 = 20.
- ★ Nilai tugas = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$
- ★ Pada contoh di atas nilai tugas Ajat = $\frac{14}{20} \times 100 = 70$