

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)  
PJOK KELAS 5  
KD 3.3 DAN 4.3

## LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK



**OLEH : EKO SUYITNO, S.Pd**

**PPGDJ UNY TAHAP 1 TAHUN 2020**

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

## LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

**NAMA :**

**NOMOR :**

Sekolah : SD Negeri Ketanggung  
Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester: 5 ( lima )/Ganjil  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit ( 1 x Pertemuan)

**Sub Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok**

### Kompetensi Dasar

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

### Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.1. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh  
3.3.2. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh  
3.3.3. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh  
3.3.4. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh
- 4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur  
4.3.2 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur  
4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur  
4.3.4 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat

### Tujuan Pembelajaran

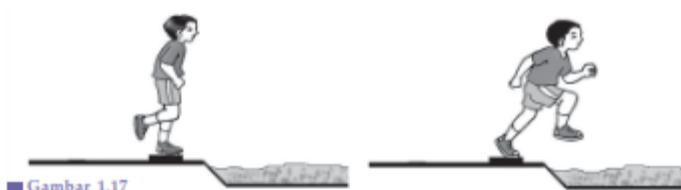
- Melalui kegiatan menyimak informasi dan peragaan, peserta didik dapat :
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan lompat jauh
  - ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tumpuan lompat jauh
  - ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Awalan lompat jauh
  - ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Tumpuan lompat jauh

**PETUNJUK:**

1. Simak video pembelajaran di canal youtube <https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U> dan perhatikan gambar di bawah ini!
2. Kerjakan tugas berikut dengan cara menuliskan jawaban pada selembar kertas.
3. Beri nama dan kelas pada lembar jawaban!
4. Foto kertas jawabanmu dan kirimkan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!
5. Kirim Video praktek keterampilan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!



Gambar 1.16  
Gerak awalan



Gambar 1.17  
Tolakan kaki

**TUGAS**

1. Analisis dan jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok yang benar !

.....  
.....

2. Analisis dan jelaskan cara melakukan tumpuan lompat jauh gaya jongkok yang benar !

.....

3. Praktekkan keterampilan awalan lompat jauh gaya jongkok dengan di rekam memakai kamera HP?
4. Praktekkan keterampilan tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan di rekam memakai kamera HP?

***Selamat Mengerjakan....!!!***

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2

## LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

**NAMA :**

**NOMOR :**

Sekolah : SD Negeri Ketanggung  
Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester: 5 ( lima )/Ganjil  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit ( 1 x Pertemuan)

**Sub Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok**

### Kompetensi Dasar

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

### Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.5. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh
- 3.3.6. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh
- 3.3.7. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh
- 3.3.8. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh
- 4.3.5 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur
- 4.3.6 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur
- 4.3.7 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur
- 4.3.8 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat

### Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan menyimak informasi dan peragaan, peserta didik dapat :

- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Mendarat setelah lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Mendarat setelah lompat jauh

## **PETUNJUK:**

1. Simak video pembelajaran di canal youtube <https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U> dan perhatikan gambar di bawah ini!
2. Kerjakan tugas berikut dengan cara menuliskan jawaban pada selembar kertas.
3. Beri nama dan kelas pada lembar jawaban!
4. Foto kertas jawabanmu dan kirimkan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!
5. Kirim Video praktek keterampilan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!



■ Gambar 1.18  
Gerakan di udara



■ Gambar 1.19  
Gerakan saat mendarat

## TUGAS

1. Analisis dan jelaskan cara melakukan sikap melayang lompat jauh gaya jongkok yang benar !

.....  
.....

2. Analisis dan jelaskan cara melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang benar !

.....  
.....

3. Praktekkan keterampilan saat melayang lompat jauh gaya jongkok dengan di rekam memakai kamera HP?

4. Praktekkan keterampilan pendaratan lompat jauh gaya jongkok dengan di rekam memakai kamera HP?

***Selamat Mengerjakan....!!!***

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 3

## LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

**NAMA :**

**NOMOR :**

Sekolah : SD Negeri Ketanggung  
Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester: 5 ( lima )/Ganjil  
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit ( 1 x Pertemuan)

**Sub Materi Pokok : Lompat Jauh Gaya Jongkok**

### Kompetensi Dasar

- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

### Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.9. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lompat Jauh
- 3.3.10. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan Lompat Jauh
- 3.3.11. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat Lompat Jauh
- 3.3.12. Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada Lompat Jauh
- 4.3.9 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lompat jauh sesuai dengan prosedur
- 4.3.10 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tumpuan lompat jauh sesuai dengan prosedur
- 4.3.11 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan melayang di udara sesuai dengan prosedur
- 4.3.12 Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerakan mendarat

### Tujuan Pembelajaran

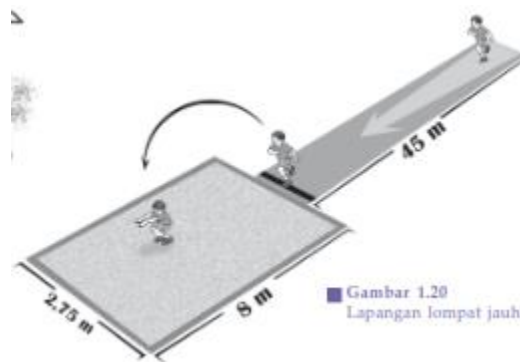
Melalui kegiatan menyimak informasi dan peragaan, peserta didik dapat :

- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tumpuan lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Mendarat setelah lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Awalan lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Tumpuan lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- ✦ Memperagakan berbagai teknik dasar Mendarat setelah lompat jauh



### PETUNJUK:

6. Simak video pembelajaran di canal youtube <https://www.youtube.com/watch?v=e0pcUvN0O5U> dan perhatikan gambar di bawah ini!
7. Kerjakan tugas berikut dengan cara menuliskan jawaban pada selembar kertas.
8. Beri nama dan kelas pada lembar jawaban!
9. Foto kertas jawabanmu dan kirimkan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!
10. Kirim Video praktek keterampilan via Whatsapp (japri) ke nomor guru mata pelajaran!



### TUGAS

1. Analisis dan jelaskan bentuk dan ukuran bak lompat jauh !  
.....  
.....
2. Praktekkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok di halaman rumah dan di rekam menggunakan kamera HP ?

**Selamat Mengerjakan....!!!**