

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA PESERTA DIDIK :

KELAS : VI (Enam)

MATERI : LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Tujuan Pembelajaran:

1. Memahami dan menjelaskan rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok
2. Mempraktikkan rangkaian menjelaskan rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok



Perhatikan video berikut!

https://youtu.be/goPZe1w_i8M

- a) Diskusikan dengan teman sekelompok, rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok!
- b) Praktekkanlah dengan kelompokmu, cara melakukan rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Coba perhatikan gerakan yang dilakukan teman kelompokmu, apakah sudah sesuai dengan yang ditampilkan pada video?

Ayo Mencoba

Cobalah gerakan lompat jauh di depan halaman rumahmu dengan teknik yang sudah dipelajari dari melihat video pembelajaran dengan didampingi orangtua atau wali. Kemudian minta orangtua/ wali untuk mengambil video praktek kamu, untuk selanjutnya diunggah ke google classroom!



LATIHAN SOAL

Untuk memperkaya pengetahuanmu tentang olahraga lompat jauh, jawablah pertanyaan berikut dengan mengikuti link ini <https://forms.gle/uVBFSMqtXBT19Pka9>

KUNCI JAWABAN

1. awalan ,tolakan/tumpuan,saat diudara dan mendarat

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Spiritual

No	Nama	Berdoa sebelum dan sesudah belajar				Memberi salam pada saat awal dan akhir pembelajaran				Mengucap syukur ketika berhasil mengerjakan tugas				Total skor	Predikat
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
3.															
4.															

Keterangan:

4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1.													
2.													
3.													

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat

2. MT : Mulai Terlihat

3. MB : Mulai Berkembang

4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian pengetahuan

Secara otomatis terekam pada spreadsheet google form, yang akan dijawab peserta didik.

Skor Maksimum 100.

4. Penilaian Keterampilan

No.	Nama Siswa	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Kriteria Penilaian:

4 : apabila sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir sangat baik

3 : apabila sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir baik

2 : apabila sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir cukup

1 : apabila sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir perlu pendampingan