

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK

Satuan Pendidikan : SD/MI
Kelas / Semester : 5 /1
Pelajaran : Lompat Jauh
Sub Pelajaran : Awalan, tolakan, melayang, dan mendarat
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 1 x 30 menit

A. KOMPETENSI DASAR

3.2 Menjelaskan atau menganalisa gerakan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh.

4.2 Terampil melakukan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh

INDIKATOR

3.2.1 Menjelaskan dan menganalisa tehnik dasar awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh

4.2.1 Terampil melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh

B. TUJUAN

1. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik gerakan awalan, tolakan dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik melayang, dan mendarat dengan benar
3. Siswa terampil melakukan tehnik awalan, dan tolakan sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar
4. Siswa terampil melakukan tehnik melayang, dan mendarat sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar

C. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific*

Model : *Discovery learning*

Alat dan bahan : meteran, peluit, bak lapangan lompat jauh, whatsapp, internet, video, buku siswa

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu melalui Grup Whatsapp, Zoom, Google Meet dan aplikasi lainnya (Orientasi).• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) melalui tayangan video / internet• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)• Sebagai pembuka lakukan gerakan pemanasan dengan di dampingin orang tua	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Melalui Whatsapp group Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat)• Peserta didik mengamati video atau internet tentang tehnik dasar lompat jauh, oleh guru melalui link youtube link youtube : https://youtube/kasti.LcN di Grup Whatsapp (Creativity and innovation).• Melalui Grup Whatsapp Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini	70 menit

	<p>harus tetap berkaitan dengan materi lompat jauh pukul)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama orang tua mendiskusikan, mengumpulkan informasi, kemudian melalui aplikasi vidio whatshap siswa mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi dengan siswa lain mengenai tehnik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang, mendarat) • Melalui aplikasi vidio dari whatshap Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan • Melalui Grup Whatsapp Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang permainan bola kecil. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua • Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan • Do'a penutup setelah melakukan kegiatan 	10 menit

G. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Whatapp Grup atau Google Form)
3. Penilain Keterampilan (Tes praktik - rubrik penialaian melalui video)

Mengetahui
Kepala SDN Muneng 2
Kec.Purwoasri Kab.Kediri

Muneng, 20 September 2020
Guru Kelas PJOK

EFFENDI, S.Pd
NIP. 19620628 198201 1 005

INDRA YUDIARTO, S.Pd
NIP. -

**EVALUASI PEMBELAJARAN
(Tes Kognitif)**

Materi : Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar (lompat jauh) awalan, tolakan, melayang, mendarat

Kelas : IV

No	Muatan pelajaran	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Tes	Tingkat Kesukaran	No Soal
1	Lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, menumpu)	3.1. Menjelaskan dan menganalisa gerakan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh.	1. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik gerakan awalan, tolakan dengan benar 2. Siswa dapat menjelaskan tehnik melayang, dan mendarat dengan benar	3.1.1 Menjelaskan dan menganalisa tehnik dasar awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh	Pilihan Ganda	C1 – C3	1-5

Pilihlah jawaban yang paling benar!

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
1. Yang termasuk tahapan dalam lompat jauh? a) Melayang b) Meloncat c) memukul d) Menggiring	2. Waktu menumpu sebaiknya menggunakan? a) Kaki kanan b) Salah satu kaki yang paling kuat c) Kaki kiri d) Kedua kaki semuanya	3. Pada waktu mendarat menggunakankaki secara bersamaan. a) Kaki yang paling kuat b) Salah satu kaki yang paling kuat c) Kedua kaki d) Satu kaki	4. Bagaimana menghindari pendaratan menggunakan bokong? a) Kaki ditarik ke depan b) Berat badan ditarik kebelakang c) Berat badan dijatuhkan kedepan d) Tangan ditaruh ke belakang	5. Yang termasuk gaya pada lompat jauh? a) Gaya jongkok b) Gaya melenting c) Gaya dada d) Gaya membelakangi

Rubrik

No	Nama Siswa	Soal No 1	Soal No 2	Soal No 3	Soal No 4	Soal No 5	Skor
1.							
2.							
3.							
4.							

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Lembar Soal bisa dikerjakan lewat gogle form dengan alamat Link <https://forms.gle/CQbSSwJzWdZ1Z3Ws7>

**EVALUASI PEMBELAJARAN
(TES KETRAMPILAN)**

Materi Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar (lompat jauh) awalan, tolakan, melayang, mendarat

Kelas : IV

No	Muatan pelajaran	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator	Bentuk Tes	Tingkat Kesukaran	No Soal
1	Lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat)	4.1 Terampil melakukan awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh	1. Siswa terampil melakukan tehnik awalan, dan tolakan sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar 2. Siswa terampil melakukan tehnik melayang, dan mendarat sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar	4.1.1 Terampil melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh	Terampil melakukan tehnik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat	C 6	1-3

Tes Ketrampilan

No 1	No 2	No 3
Siswa terampil melakukan tehnik awalan dan tolakan dengan tehnik yang benar sebanyak 3 kali	Siswa terampil melakukan tehnik melayang dan mendarat dengan tehnik yang benar sebanyak 3 kali	Siswa terampil melakukan tehnik awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan tehnik yang benar sebanyak 3 kali

Rubrik

Nama siswa	Ketrampilan	Mampu melakukan tehnik dengan baik	Mampu melakukan tehnik cukup baik.	Mampu melakukan tehnik kurang baik	Skor
	1. Siswa terampil melakukan tehnik awalan, dan tolakan dengan benar sebanyak 3 kali	3	2	1	
	2. Siswa terampil melakukan tehnik melayang, dan mendarat benar sebanyak 3 kali	3	2	1	
	3. Siswa terampil melakukan tehnik awalan, tolakan, melayang, dan mendarat benar sebanyak 3 kali	3	2	1	
	Jumlah Skor				

Vidio dikirim melalui No Whatshap [0857 9066 3321](https://wa.me/085790663321)

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

BAHAN AJAR

PRODUK 3

Satuan pendidikan	: SDN Muneng 2 Kec Purwoasri Kediri	Materi Pokok Sub Pelajaran	: gerak dasar jala,lari,lompat,lempar : Lompat jauh
Kelas/ Semester Tahun Pelajaran	: IV : 2020/2021	Alokasi waktu	: 35 Menit

PETUNJUK PEMBELAJARAN

Suatu aktivitas gerakan yg dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yg sejauh sejuahnya. Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45m, balok tumpuan tebal 10cm, panjang 1,72m, lebar 30cm, bak lompatan panjang 9m, lebar 2.75m, kedalaman bak lompat ± 1 meter. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*stenght*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*). Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. oleh karenanya di samping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah lompat melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.

Ada tiga cara sikap melayang di udara (gaya) dalam lompat jauh, diantaranya:

- Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
- Gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan) atau sering disebut gaya menggantung.
- Gaya berjalan diudara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan).

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik gerakan awalan, tolakan dengan benar
- Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik melayang, dan mendarat dengan benar
- Siswa terampil melakukan tehnik awalan, dan tolakan sebanyak 3 kali denan tehnik yang benar
- Siswa terampil melakukan tehnik melayang, dan mendarat sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar

INFORMASI PENDUKUNG

Peserta didik bisa memperoleh informasi tentang latihan dasar pasing bawah melalui vidio dan internet ataupun youtub.bisa juga menggunakan buku siswa yang telah dibagikan

MATERI POKOK

Dalam lompat jauh terdapat bebrapa tahapan, yaitu

- Awalan



Guna awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter.

- Tolakan



Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan.

- Melayang



Sikap baclan' melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lenganke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

4. Mendarat



Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Tink berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas-lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (timing) yang tepat..

INFORMASI PENDUKUNG

Peserta didik bisa memperoleh informasi tentang latihan dasar pasing bawah melalui vidio dan internet ataupun youtub.bisa juga menggunakan buku siswa yang telah dibagikan

LATIHAN ATAU TUGAS YANG HARUS DILAKUKAN SISWA

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
1. Yang termasuk tahapan dalam lompat jauh? a. Melayang b. Meloncat c. memukul d. Menggiring	2. Waktu menumpu sebaiknya menggunakan? a. Kaki kanan b. Salah satu kaki yang paling kuat c. Kaki kiri d. Kedua kaki semuanya	3. Pada waktu mendarat menggunakankaki secara bersamaan. a. Kaki yang paling kuat b. Salah satu kaki yang paling kuat c. Kedua kaki d. Satu kaki	4. Bagaimana menghindari pendaratan menggunakan bokong? a. Kaki ditarik ke depan b. Berat badan ditarik kebelakang c. Berat badan dijatuhkan kedepan d. Tangan ditaruh ke belakang	5. Yang termasuk gaya pada lompat jauh? a. Gaya jongkok b. Gaya melenting c. Gaya dada d. Gaya membelakangi

LKPD

Nama Siswa	: Indra Yudiarto
Kelas	: IV
Materi Pelajaran	: Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar
Sub Pelajaran	: Lompat jauh

❖ Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik gerakan awalan, tolakan dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan dan menganalisa tehnik melayang, dan mendarat dengan benar
3. Siswa terampil melakukan tehnik awalan, dan tolakan sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar
4. Siswa terampil melakukan tehnik melayang, dan mendarat sebanyak 3 kali dengan tehnik yang benar

Model, Pendekatan dan Bahan/alat

Model Pembelajaran	: Discovery learning
Pendekatan	: Sainifik
Bahan, alat	: vidio pembelajaran, HP(Whatsap), internet, meteran, lap. bak lompat

❖ Langkah langkah Pembelajaran

Informasi pendukung

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yg dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yg sejauh sejuahnya. Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45m, balok tumpuan tebal 10cm, panjang 1,72m, lebar 30cm, bak lompatan panjang 9m, lebar 2.75m, kedalaman bak lompat ± 1 meter.

Tujuan lompat jauh adalah lompat melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat

Ada tiga cara sikap melayang di udara (gaya) dalam lompat jauh, diantaranya, gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara

Materi pokok



awalan



Melayang

- Bagaimana perasaanmu setelah melihat vidio gerakan lompat jauh
- Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerak dasar lompat jauh
- Ketrampilan apa yang dibutuhkan dalam gerak dasar awalan, tolakan, melayang, dan mendarat
- Sikap apa yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan lompat jauh

❖ Lembar soal

No 1	No 2	No 3	No 4	No 5
1. Yang termasuk tahapan dalam lompat jauh? a. Melayang b. Meloncat c. memukul d. Menggiring	2. Waktu menumpu sebaiknya menggunakan? a. Kaki kanan b. Salah satu kaki yang paling kuat c. Kaki kiri d. Kedua kaki semuanya	3. Pada waktu mendarat menggunakan ...kaki secara bersamaan. a. Kaki yang paling kuat b. Salah satu kaki yang paling kuat c. Kedua kaki d. Satu kaki	4. Bagaimana menghindari pendaratan menggunakan bokong? a. Kaki ditarik ke depan b. Berat badan ditarik ke belakang c. Berat badan dijatuhkan kedepan d. Tangan ditaruh ke belakang	5. Yang termasuk gaya pada lompat jauh? a. Gaya jongkok b. Gaya melenting c. Gaya dada d. Gaya membelakangi

❖ Lembar Jawaban

1. A	2. B	3. C	4. C	5. A
------	------	------	------	------

❖ Mekanisme penyerahan LKPD

1. Kumpulkan hasil tugas dalam bentuk file atau foto yang dikirim lewat Whatsap
2. Kumpulkan vidio pola gerak dasar awalan, tumpuan/tolakan, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh

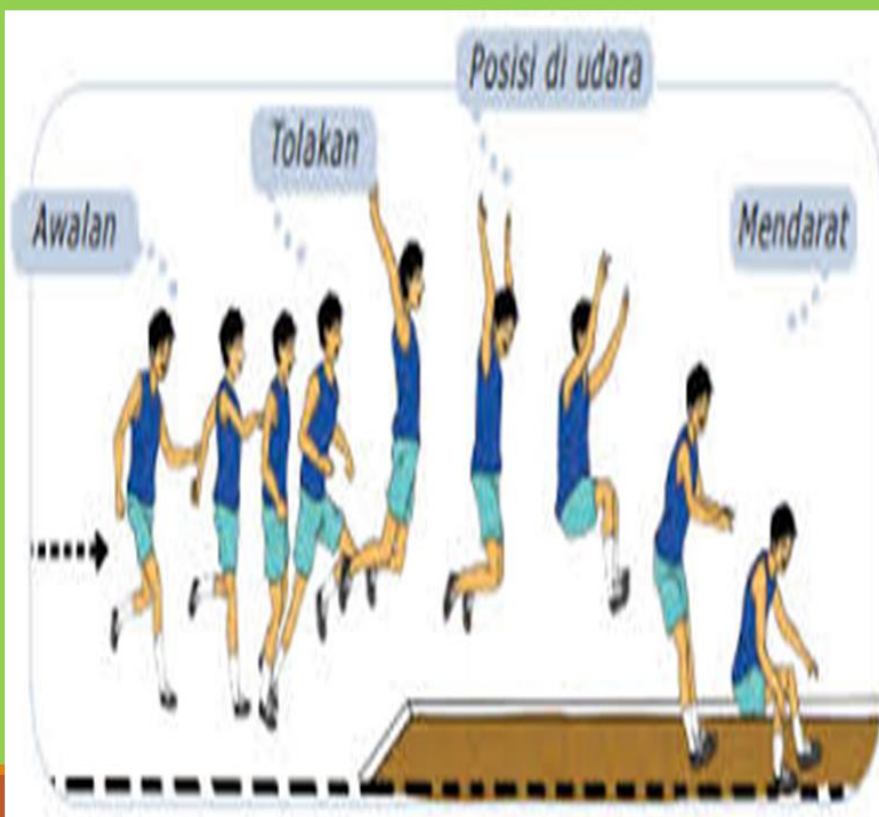
MEDIA PEMBELAJRAN POWER POINT



**MEDIA PEMBELAJARAN
SDN MUNENG 2
KECAMATAN PURWOASRI
KABUPATEN KEDIRI
GERAK DASAR JALAN,
LARI, LOMPAT, LEMPAR
(LOMPAT JAUH)**

INDRA YUDIARTO, S.Pd

**MEDIA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
(AWALAN,TOLAKAN,MELAYANG,MENDARAT)**



**Coba
amati !!**

**LIHAT VIDIO MODIFIKASI
LOMPAT JAUH
KLIK DIBAWAH INI**



GERAK DASAR LOMPAT JAUH

AWALAN



TOLAKAN



MELAYANG



MENDARAT



AWALAN



Posisi ancang-ancang kemudian berlari dengan sangat cepat. Tahap awalan akan berhenti tepat sebelum seorang pelari melompat.

TOLAKAN



Gunakan salah satu kaki terkuat saja, kombinasikan kecepatan dan energi saat teknik awalan dengan hentakan saat meloncat vertikal di teknik tolakan.

MELAYANG

c. Sikap Badan di Udara



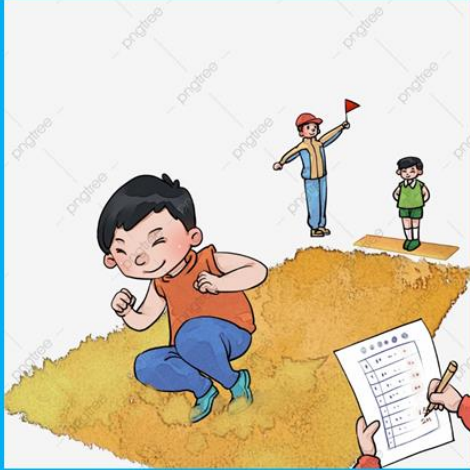
Melayang adalah istilah teknik setelah melakukan tolakan atau lompatan, sehingga posisi melayang berada di udara. Dalam teknik melayang sikap ayunan serta keseimbangan sangat penting dilakukan.

MENDARAT



Berbeda dengan tehnik tolakan, pada saat mendarat seorang atlet harus menggunakan kedua kaki. Jangan menggunakan satu kaki karena dapat berakibat sangat fatal. Tumit kedua kaki harus berimpitan, condongkan badan ke depan (ke arah lutut) supaya tidak mendarat menggunakan pantat.

**COBA KALIAN LAKUKAN
KEGIATAN TERSEBUT DENGAN
ALAT SEADANYA !!!**



**TETAP JAGA
KESEHATAN DAN
TERUS BELAJARLAH**

