

# RANCANGAN PEMBELAJARAN



OLEH :

**Nama** : LALU MANSYUR WIJAYA, S.Pd  
**Nomor UKG** : 201503955934  
**Unit Kerja** : SDN 001 SANGATTA UTARA

**PPG DALAM JABATAN KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN  
LPTK UNIVERSITAS RIAU  
TAHUN 2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SDN 001 Sangatta Utara  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : V (Lima) / Genap  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

<b>KI 1</b>	Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
<b>KI 2</b>	Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya
<b>KI 3</b>	Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain
<b>KI 4</b>	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI</b>
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Memahami gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan kombinasi gerak jalan dan lari 3.3.3 Menjelaskan kombinasi gerak lari dan lompat 3.3.4 Menjelaskan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 3.3.5 Menjelaskan kombinasi melompat dan mendarat 3.3.6 Mendiskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI</b>

<p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional</p>	<p>4.3.1 Memperaktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh</p> <p>4.3.2 Memperaktikkan kombinasi gerak jalan dan lari</p> <p>4.3.3 Memperaktikkan kombinasi gerak lari dan lompat</p> <p>4.3.4 Memperaktikkan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat</p> <p>4.3.5 Memperaktikkan kombinasi melompat dan mendarat</p> <p>4.3.6 Memperaktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh</p>
---	---

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan melakukan diharapkan:

1. Peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
2. Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

### MATERI PEMBELAJARAN

- Permainan Lompat Jauh

### D. MODEL, PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

- Model : Luring (*Problem Based Learning*)
- Pendekatan : Saintifik
- Metode : Tanya jawab, Diskusi, Demonstrasi, ICT dan TPACK

### E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

#### 1. Media

- Video pembelajaran lompat jauh
- Gambar gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

#### Alat

- Peluit.
- Matras
- Laptop
- Kapur tulis

#### 2. Sumber Belajar

- Simamora, Berton Supriadi. 2019. Buku siswa *Aktivitas Berolahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Internet

## F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
<p style="text-align: center;"><b>1. Pendahuluan</b></p> <p>➤ ORIENTASI</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam</li><li>2. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).</li><li>3. Guru mengecek presensi peserta didik yang hadir dalam pertemuan Apabila ada peserta didik yang tidak hadir, guru menanya alasan ketidak hadiran peserta didik tersebut kepada anggota kelas.</li><li>4. Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika terdapat peserta didik yang sakit, dia boleh mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan</li></ol> <p>➤ APERSEPSI</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya,<ul style="list-style-type: none"><li>✦ <i>Prosedur Variasi Dan Kombinasi Gerak Dasar Lompat Jauh</i></li></ul></li><li>❖ Mengingatn kembali materi dengan Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Guru memberikan penjelasan alat yang digunakan adalah matras untuk memfasilitasi gerakan lompat jauh, dikarenakan tidak adanya sarana bak lompatan yang digunakan untuk melakukan lompatan</li></ol> <p>➤ MOTIVASI</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Guru memberi penjelasan tentang kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai melalui pembelajaran ini.</li><li>7. Peserta didik diajak tanya jawab mengenai materi kombinasi gerak dasar jalan dan lari pada lompat jauh<ul style="list-style-type: none"><li>• Apa sajakah kombinasi gerak dasar dalam lompat jauh?</li><li>• Bagaimana cara menentukan tawalan dalam lompat jauh?</li></ul></li><li>8. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li><li>9. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li></ol>	10 menit
<b>2. Kegiatan inti</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik melakukan pemanasan sebelum masuk ke kegiatan permainan.</li><li>2. Peserta didik di bagi mejadi beberapa kelompok.</li><li>3. Peserta didik melakukan Kegiatan Permainan Tradisional Karetan untuk merangsang gerak motorik berjalan dan melompat;(pada buku siswa halaman 55).</li></ol>	50 menit

➤ **MENGAMATI**

4.



YOUTUBE CHANNEL INFORMASI  
PAIK: KELAS 5 ATLETIK PERTEMUAN 1 LOMPAT JAUH

[https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab\\_channel=e-Pjok](https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab_channel=e-Pjok)

5. Siswa mengamati gambar (Saintifik)

6. Gambar kombinasi jalan dan lari



Gambar 3.2 Kombinasi lari dan jalan melewati rintangan

7. Gambar kombinasi jalan, lari dan lompat



Gambar 3.3 Kombinasi lari dan lompat

8. Gambar kombinasi melompat dan mendarat



Gambar 3.4 Kombinasi jalan, lari, dan lompat

9. Gambar kombinasi melompat dan mendarat



Gambar 3.5 Gerakan saat mendarat di bak pasir

10. Peserta didik melakukan gerakan berjalan berlari, melompat dan mendarat secara bertahap sesuai gerakan di video dan gambar.

11. Peserta didik melakukan percobaan tahapan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh (*Creativity*)

➤ **MENANYA DAN MENGUMPULKAN INFORMASI**

12. Peserta didik menyampaikan pendapat mengenai permasalahan yang mereka temukan berdasarkan tayangan video.

➤ **MENGKOMUNIKASIKAN**

Peserta didik berdiskusi untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis</li> <li>✓ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok</li> </ul> <p>➤ <b>MENGASOSIASIKAN</b></p> <p>13. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran dari kegiatan yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan</p> <p>14. Guru mendampingi peserta didik menganalisis dan mengevaluasi solusi alternatif pemecahan masalah yang dihasilkan dari percobaan melakukan gerakan kombinasi lompat jauh (<i>Critical Thinking</i>)</p>	
<b>3. Penutup</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Apa saja yang sudah dipelajari pada hari ini?</li> <li>b) Bagaimana perasaan setelah bermain jalan dan lari ?</li> <li>c) Apa kegiatan yang paling disukai?</li> <li>d) Informasi apa yang ingin diketahui lebih lanjut?</li> <li>e) Bagaimana cara siswa mendapatkan informasi tersebut?</li> </ol> </li> <li>2. Peserta didik menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guru dapat dijawab secara lisan atau tulisan.</li> <li>3. Guru memberikan peserta didik pekerjaan rumah untuk mengevaluasi apa yang di dapat dari pembelajaran hari ini.</li> <li>4. Guru menyampaikan pembelajaran selanjutnya di pertemuan berikutnya</li> <li>5. Salah satu peserta didik memimpin doa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing untuk mengakhiri Kegiatan kelas hari ini.</li> </ol>	10 menit

## G. PENILAIAN

### Penilaian Hasil Pembelajaran, Remedial, Pengayaan

#### 1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan dengan pengamatan/ observasi disaat proses pembelajaran berlangsung

#### Jurnal Penilaian Sikap

NO	Tanggal	Nama siswa	Catatan perilaku	Butir sikap	Positif/negatif	Tindak lanjut
1	1/10/21	Bani	Hadir tepat waktu	Rajin	Positif	Ditingkatkan
2	3/10/21	Ifan	Terlambat	Tidak disiplin	Negatif	motivasi
3						

#### 2. Penilaian pengetahuan

##### a) Uraian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal (uraian)	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi	★ Kombinasi gerak	★ Menjelaskan kombinasi	1. Mampu menjelaskan	5


	pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Lompat Jauh	<p>berjalan dan berlari</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari dan melompat.</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat</li> <li>✦ Memahami kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dan mendarat dalam lompat jauh</li> </ul>	<p>kombinasi gerak berjalan dan berlari.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berlari dan melompat.</li> <li>3. Mampu menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat.</li> <li>4. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan berlari dan melompat</li> <li>5. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat, dan mendarat.</li> </ol>	
--	---	-------------	---	---	--

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

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

### b) Pilihan ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal (pilihan ganda)	Jumlah Soal
1	3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau	✦ Kombinasi gerak Lompat Jauh	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menjelaskan kombinasi berjalan dan berlari</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari dan melompat.</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak melompat</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah .... <ol style="list-style-type: none"> <li>a. kaki kiri</li> <li>b. kaki kanan</li> <li>c. kedua kaki</li> <li>d. kaki terkuat</li> </ol> </li> <li>2. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. kaki terkuat</li> <li>b. kedua kaki</li> <li>c. kaki kanan</li> </ol> </li> </ol>	5

	olahraga tradisional		<p>dan mendarat</p> <p>★ Memahami kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dan mendarat dalam lompat jauh</p>	<p>d. kaki kiri</p> <p>3. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dilipat ke arah dada</li> <li>terbuka ke arah kanan dan kiri</li> <li>bergerak perlahan seperti berjalan</li> <li>terbuka ke arah depan dan belakang</li> </ol> <p>4. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>awalan, tumpuan, dan mendarat</li> <li>awalan, tumpuan, dan melayang</li> <li>tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari</li> <li>awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.</li> </ol>		
						
				<p>5. Perhatikan gambar di atas. Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diluruskan</li> <li>Dibuka</li> <li>ditekuk ke depan</li> <li>ditekuk ke belakang</li> </ol>		

### 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		

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

### 3. Aspek keterampilan (psikomotor)

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap melakukan tolakan			



4			
Skor Maksimal			
Aspek yang Dinilai		Skor	
1. Sikap awalan melakukan gerakan			
• Melakukan gerakan awalan dengan benar		3	
• hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar		2	
• hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar		1	
2. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
• Melakukan gerakan dengan dengan benar		3	
• hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar		2	
• hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar		1	
3. Sikap melakukan tolakan			
• Melakukan gerakan dengan benar		3	
• hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar		2	
• hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar		1	
4. Sikap akhir melakukan pendaratan			
• Melakukan gerakan dengan benar		3	
• hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar		2	
• hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar		1	

## MATERI AJAR

Nama Satuan Pendidikan	: SDN 001 Sangatta Utara
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / Genap
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Memahami gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan kombinasi gerak jalan dan lari 3.3.3 Menjelaskan kombinasi gerak lari dan lompat 3.3.4 Menjelaskan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 3.3.5 Menjelaskan kombinasi melompat dan mendarat 3.3.6 Mendiskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan dan lari 4.3.3 Mempraktikkan kombinasi gerak lari dan lompat 4.3.4 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 4.3.5 Mempraktikkan kombinasi melompat dan mendarat 4.3.6 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan melakukan diharapkan:

1. Peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
2. Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

### C. BAHAN AJAR

#### 1. Lompat jauh

Lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik. Olahraga ini menggabungkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Lompat jauh menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan

dalam kejuaraan olahraga nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Lompat jauh juga menjadi cabang olahraga atletik yang dilombakan dalam kejuaraan olahraga internasional seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade.

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). Pada pelajaran ini, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar pada lompat jauh dan lempar roket. Melalui pembelajaran ini, peserta didik diharapkan menguasai gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar pada kedua olahraga tersebut

### **Permainan tradisional karetan**

Permainan tradisional karetan merupakan permainan sederhana yang menggunakan karet. Permainan ini dikembangkan untuk melatih kemampuan motorik, yaitu gerakan melompat dan berlari. Jika kamu belum dapat melompat, kamu dapat mengulang lompatan. Pada permainan ini, ada dua orang sebagai poros untuk memutar karetan. Sementara itu, teman lainnya melompati karet tersebut. Lakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

#### **a. Kombinasi Jalan dan Lari**

Kombinasi jalan dan lari dapat dilakukan dengan melewati rintangan. Awalnya, buatlah lintasan sepanjang 10-15 meter. Tentukan garis start dan finish. Siapkan botol bekas sebanyak 5 buah dengan jarak 2 meter. Kemudian lakukanlah gerakan berjalan lurus dari garis start menuju garis finish. Dari garis finish lakukanlah lari zig-zag melewati rintangan botol bekas sampai kembali ke garis start.



#### **b. Kombinasi lari dan lompat**

Gerakan kombinasi lari dan lompat digunakan dalam tolakan pada lompat jauh. Diawali dengan berlari kemudian dilanjutkan dengan melompat. Pada awalnya, siapkan balok atau kardus bekas sebanyak 3 buah. Letakkan balok atau kardus bekas yang jaraknya tiap-tiap balok sejauh satu meter. Bersiaplah di garis start dalam formasi berbanjar ke belakang. Berlari ke depan pelan dan makin cepat. Saat mendekati balok atau kardus bekas, lakukan gerakan melompati balok atau kardus bekas. Lakukan kegiatan ini hingga semua balok atau kardus bekas dilompati dengan mandiri dan berani.



### c. Kombinasi jalan, lari dan lompat

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

- Awalan lompat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari.
- Tumpuan atau tolakan merupakan tahap akhir gerakan awalan.
- Melayang adalah tahapan tubuh lepas kontak dengan tanah.

Pendaratan/mendarat adalah tahapan akhir kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat



### d. Kombinasi melompat dan mendarat

Pendaratan yang benar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Teknik mendarat pada lompat jauh harus dilakukan dengan kesadaran yang penuh dan tetap focus agar terhindar dari cedera.
- Pada saat mendarat gunakan kedua kaki dengan posisi sejajar agar tidak cedera
- 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.
- Sebaiknya saat tumit menyentuh darat condongkan badan ke depan dengan lutut di tekuk untuk mengurangi adanya cedera pada pantat.
- Usahakan jangan kembali ke tempat tumpuan saat anda sudah mendarat.



Gambar 3.3 Gerakan saat mendarat di bak pasir

### e. Mempraktikkan Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat pada Lompat Jauh

kombinasi berjalan, berlari, melompat, dan mendarat dalam olahraga lompat jauh.

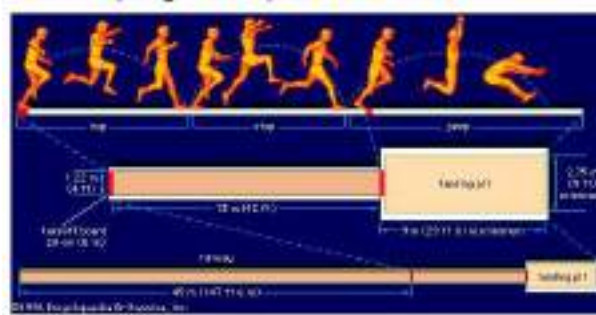
- lakukan gerak berjalan biasa,
- kemudian berlari dengan sekuat-kencangnya.
- Saat mendekati papan tolakan, bersiap melakukan tolakan.
- Gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan.

- Saat melayang di udara, arahkan kedua lengan ke belakang.
- Saat akan mendarat, ayunkan kedua kaki dan tangan ke depan.
- Lakukan pendaratan dengan kedua ujung kaki.
- Saat mendarat, kedua lutut ditekuk ditekuk sedikit.
- Kedua lengan diluruskan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan

#### f. Gerak Dasar Lompat Jauh

Lompat jauh ialah salah satu cabang dari olahraga atletik. Sederhananya lompat jauh ialah suatu gerakan melompat ke depan atas dengan cepat disertai tolakan menggunakan salah satu kaki. Hal itu bertujuan agar badan melayang di udara dan mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Hasil lompatan biasanya diperoleh dari pengukuran jarak lompatan yakni dimulai dari letak papan tolakan sampai dengan titik pendaratan terdekat. Oleh karena itulah, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang atlet harus banyak berlatih. Hal ini sesuai tujuan lompat jauh yakni mendapatkan lompatan sejauh-jauhnya. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam lompat jauh adalah:

#### ❖ Lapangan Lompat Jauh



**Gambar 5. Lapangan Lompat Jauh**

Lapangan lompat jauh terdiri dari beberapa bagian diantaranya sebagai berikut :

- Lintasan Awal  
Ukuran standar lintasan untuk lari sepanjang 40 meter sebelum papan tolakan. Lebarnya berkisar 1,22 – 1,25 meter saja. Biasanya tepi-tepinya diberi tanda berupa cat warna putih agar pelari tak melampaui jalur lintasan lari.
- Papan Tolakan  
Papan ini terbuat dari kayu atau bahan lainnya yang ditanam tepat sebelum bak pasir. Biasanya jarak antara batas depan papan ini sekitar 1 meter. Ukuran papan lompat jauh ini adalah 1,22 meter, dengan lebar 20 cm dan ketebalan 10 cm. Nah, agar mudah terlihat oleh pelompat, papan ini sengaja berwarna putih.
- Bak Pasir

Bak pasir biasa digunakan untuk pendaratan atlet atau pelompat. Bentuk bak pasir sendiri seperti kolam persegi panjang dengan ukuran 9 x 2,75 meter.



**Gambar 6. Gerak Dasar Lompat Jauh**

Peraturan dalam lompat jauh adalah seorang atlet/jumper yang dinyatakan gagal dalam pertandingan olimpiade, jika ia melanggar aturan penting lompat jauh. Beberapa aturan penting ini tidak boleh diabaikan begitu saja karena berakibat fatal. Oleh karena itulah, untuk meminimalisir kegagalan sebaiknya atlet mengetahui dan memahami peraturan lompat jauh berikut ini:

- Ketika tolakan kaki kalian melebihi batas titik tolak. Hal ini mengakibatkan lompatan tidak sah. Peraturan lompat jauh sejak awal tidak memperkenankan sedikitpun ujung kaki melebihi titik tolak ketika melakukan lompatan.
- Tidak diperbolehkan melayang di udara dengan menggunakan gaya salto. Gaya ini memang menambah jarak lompatan secara signifikan ketika digunakan dalam lompat jauh. Akan tetapi, hal itulah yang menyebabkan atlet nantinya di diskualifikasi.
- Pelompat menyentuh bagian tepi bak pasir atau bagian luar bak saat melakukan pendaratan. hal itu sama artinya jika pelompat tidak mendarat di area yang telah disediakan. Oleh karena itulah, juri akan menilainya sebagai bentuk diskualifikasi.

Meskipun terlihat sederhana dan mudah, ternyata lompat jauh juga membutuhkan penguasaan teknik dasar lompat jauh yang baik dan benar. Teknik dasar lompat jauh secara umum dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya awalan, tolakan, melayang dan pendaratan. Untuk melakukan teknik dasar lompat jauh ini diperlukan konsentrasi, fisik yang sehat dan latihan yang rutin. Berikut ini adalah langkah-langkah dalam melakukan gerak dasar lompat jauh:

➤ **Awalan**

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang yakni berlari pada lintasan awalan dari pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga papan tumpuan. Adapun lintasan yang harus dilewati hingga titik tolakan berdasarkan standar internasional adalah 40 meter. Pada saat melakukan start atlet bisa menggunakan start berdiri sehingga dapat mempersingkat awalan sebelum melompat. Awalan merupakan teknik dasar yang cukup penting, karena dengan awalan atlet bisa menentukan kapan dia bisa berlari lambat hingga menjadi cepat yang kemudian melompat pada titik tolak.

➤ **Tolakan**

Tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat dan cepat di papan tumpuan. Pinggang bergerak lurus ke depan, dan kedua tangan diayun ke depan. pada tolakan ini seorang pelompat harus benar-benar memperhitungkan langkah yang dilakukan pada saat berlari

pada titik tolakan, karena ketika lari dalam kecepatan penuh biasanya tidak dapat diketahui kaki yang mana dulu yang akan sampai pada titik tolakan. Atlet diharapkan agar bisa melatih kedua kaki untuk melakukan tolakan, sehingga ketika melakukan menggunakan kaki manapun hasil lompatan tetap optimal.

➤ **Posisi Tubuh Saat Di Udara**

Secara umum teknik dasar pada saat posisi tubuh ada di udara adalah Kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua tangan membantu saat ayunan tubuh. Posisi tubuh pada saat di udara juga bisa disebut sebagai gaya lompat jauh. Secara garis besar gaya lompat jauh terbagi menjadi tiga yaitu gaya jongkok, gaya melayang dan gaya berjalan di udara, yang terpenting posisi tubuh saat di udara pelompat sadar akan posisinya. Karena ketika di udara adalah momen terpenting bagi pelompat untuk mendapatkan jarak lompatan yang cukup jauh.

➤ **Mendarat**

Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. Posisi mendaratnya ialah kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua lengan diluruskan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan.

## D. PENUTUP

### a. Rangkuman

1. Olahraga atletik mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar. Contoh cabang olahraga atletik, yaitu lari, lompat jauh, lompat tinggi, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. Lompat jauh mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Lompat jauh yang benar harus memperhatikan beberapa langkah berikut.
  - a. Lakukan lari sebagai awalan lompat jauh.
  - b. Perhatikan posisi titik tumpu yang digunakan untuk tolakan.
  - c. Setelah lari, tolakkan menggunakan kaki terkuat dan melompatlah.
  - d. Pada saat melayang di udara, fokuslah untuk mencapai lompatan yang jauh.
3. Lempar roket mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Gerak dasar lempar roket, yaitu lari awalan, tolakan sebelum melempar, dan gerakan melempar.

### b. Tes Pormatif

1. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah ....
  - a. kaki kiri
  - b. kaki kanan
  - c. kedua kaki
  - d. kaki terkuat
2. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan
  - a. kaki terkuat
  - b. kedua kaki
  - c. kaki kanan
  - d. kaki kiri
3. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah .
  - a. dilipat ke arah dada
  - b. terbuka ke arah kanan dan kiri
  - c. bergerak perlahan seperti berjalan
  - d. terbuka ke arah depan dan belakang
4. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu . .
  - a. awalan, tumpuan, dan mendarat
  - b. awalan, tumpuan, dan melayang
  - c. tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari
  - d. awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.



5. Perhatikan gambar di atas. Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah
- Diluruskan
  - Dibuka
  - ditekuk ke depan
  - ditekuk ke belakang
- c. Daftar Pustaka
- Simamora, Berton Supriadi. 2019. Buku siswa *Aktivitas Berolahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas V*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
  - [https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab\\_channel=e-Pjok](https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab_channel=e-Pjok)



## MEDIA AJAR

Nama Satuan Pendidikan	: SDN 001 Sangatta Utara
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / Genap
Materi Pokok	: Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Memahami gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan kombinasi gerak jalan dan lari 3.3.3 Menjelaskan kombinasi gerak lari dan lompat 3.3.4 Menjelaskan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 3.3.5 Menjelaskan kombinasi melompat dan mendarat 3.3.6 Mendiskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan dan lari 4.3.3 Mempraktikkan kombinasi gerak lari dan lompat 4.3.4 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 4.3.5 Mempraktikkan kombinasi melompat dan mendarat 4.3.6 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan melakukan diharapkan:

- Peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
- Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

## C. MEDIA PEMBELAJARAN

### 1. Bentuk Media Pembelajaran

#### a. Video Pembelajaran

Video pembelajaran yang digunakan untuk mempermudah peserta didik mempelajari permainan tradisional Engklek serta memahami gerak dasar dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat dalam lompat jauh



[https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab\\_channel=e-Pjok](https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab_channel=e-Pjok)

#### b. Media gambar



Gambar1. Berjalan dan berlari



Gambar 2 berlari dan melompat



Gambar3. Berjalan, berlari dan melompat



Gambar 4. Mlompat dan mendarat



Gambar5. Matras/ bak lompatan

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Satuan Pendidikan : SDN 001 Sangatta Utara  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : V (Lima) / Genap  
Materi Pokok : Lompat Jauh  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Memahami gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 3.3.2 Menjelaskan kombinasi gerak jalan dan lari 3.3.3 Menjelaskan kombinasi gerak lari dan lompat 3.3.4 Menjelaskan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 3.3.5 Menjelaskan kombinasi melompat dan mendarat 3.3.6 Mendiskripsikan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat dan mendarat pada lompat jauh 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan dan lari 4.3.3 Mempraktikkan kombinasi gerak lari dan lompat 4.3.4 Mempraktikkan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat 4.3.5 Mempraktikkan kombinasi melompat dan mendarat 4.3.6 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan melakukan diharapkan:

- Peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh
- Peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, melompat dan mendarat pada lompat jauh

**C. KEGIATAN PESERTA DIDIK AKTIF**

a. Baca dan simaklah teks bacaan/Video yang ada di bahan ajar, kemudian lengkapi tabel berikut ini !




[https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab\\_channel=e-Pjok](https://www.youtube.com/watch?v=-Ln-2XzMyQ8&ab_channel=e-Pjok)

NO	GAMBAR	LAKUKAN
1		1. Lakukan gerakan kombinasi jalan dan lari...
2		2. Lakukan gerakan berlari dan melompat (manfaatkan media yang ada disekitar )
3.		3. Melakukan kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat
4		4. Melakukan rangkaian kombinasi gerak jalan, lari, lompat, dan mendarat

**Catatan :** Penilaian tugas diambil dari Nilai Teori (soal soal) yang dijawab dengan benar dan lengkap , Nilai Praktek diambil dari pengamatan praktek anak-anak.

**D. Tes sumatif.**

No	Soal	Kunci jawabam
1	Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah .... a. kaki kiri b. kaki kanan c. kedua kaki	D

	d. kaki terkuat	
2	<p>Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kaki terkuat</li> <li>kedua kaki</li> <li>kaki kanan</li> <li>kaki kiri</li> </ol>	B
3	<p>Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dilipat ke arah dada</li> <li>terbuka ke arah kanan dan kiri</li> <li>bergerak perlahan seperti berjalan</li> <li>terbuka ke arah depan dan belakang</li> </ol>	
4	<p>Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>awalan, tumpuan, dan mendarat</li> <li>awalan, tumpuan, dan melayang</li> <li>tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari</li> <li>awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.</li> </ol>	A
5	 <p>Perhatikan gambar di atas. Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diluruskan</li> <li>Dibuka</li> <li>ditekuk ke depan</li> <li>ditekuk ke belakang</li> </ol>	C

**LAMPIRAN**  
**EVALUASI PENILAIAN**

**Penilaian Hasil Pembelajaran, Remedial, Pengayaan**

**4. Penilaian Sikap**

Penilaian sikap dilakukan dengan pengamatan/ observasi disaat proses pembelajaran berlangsung

**Jurnal Penilaian Sikap**

NO	Tanggal	Nama siswa	Catatan perilaku	Butir sikap	Positif/negatif	Tindak lanjut
1	1/10/21	Bani	Hadir tepat waktu	Rajin	Positif	Ditingkatkan
2	3/10/21	Ifan	Terlambat	Tidak disiplin	Negatif	motivasi
3						

**5. Penilaian pengetahuan**

**c) Uraian**


No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal (uraian)	Jumlah Soal
1	3.4 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	✦ Kombinasi gerak Lompat Jauh	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menjelaskan kombinasi berjalan dan berlari</li> <li>✦ Menjelaskan kombiasi gerak berjalan, berlari dan melompat.</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat</li> <li>✦ Memahami kombinasi gerak berjalan,berlari, melompat dan mendarat dalam lompat jauh</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan dan berlari.</li> <li>2. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berlari dan melompat.</li> <li>3. Mampu menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat.</li> <li>4. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan berlari dan melompat</li> <li>5. Mampu menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat, dan mendarat.</li> </ol>	5

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

	SkorMaksimum	8

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

#### d) Pilihan ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal (pilihan ganda)	Jumlah Soal
1	3.4 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	✦ Kombinasi gerak Lompat Jauh	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menjelaskan kombinasi berjalan dan berlari</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari dan melompat.</li> <li>✦ Menjelaskan kombinasi gerak melompat dan mendarat</li> <li>✦ Memahami kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dan mendarat dalam lompat jauh</li> </ul>	<p>6. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. kaki kiri</li> <li>f. kaki kanan</li> <li>g. kedua kaki</li> <li>h. kaki terkuat</li> </ul> <p>7. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. kaki terkuat</li> <li>f. kedua kaki</li> <li>g. kaki kanan</li> <li>h. kaki kiri</li> </ul> <p>8. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. dilipat ke arah dada</li> <li>f. terbuka ke arah kanan dan kiri</li> <li>g. bergerak perlahan seperti berjalan</li> <li>h. terbuka ke arah depan dan belakang</li> </ul> <p>9. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu . .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e. awalan, tumpuan, dan mendarat</li> <li>f. awalan, tumpuan, dan melayang</li> <li>g. tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari</li> <li>h. awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.</li> </ul> <p>10.  Perhatikan gambar di atas. Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah</p>	5



				e. Diluruskan f. Dibuka g. ditekuk ke depan h. ditekuk ke belakang	
--	--	--	--	---	--

### 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	

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

### 6. Aspek keterampilan (psikomotor)

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap melakukan tolakan			
4				
Skor Maksimal				
Aspek yang Dinilai		Skor		
5.	Sikap awalan melakukan gerakan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan awalan dengan benar</li> <li>hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar</li> <li>hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar</li> </ul>	3	2	1
6.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan dengan dengan benar</li> <li>hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar</li> <li>hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar</li> </ul>	3	2	1
7.	Sikap melakukan tolakan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan dengan benar</li> <li>hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar</li> <li>hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar</li> </ul>	3	2	1
8.	Sikap akhir melakukan pendaratan <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan dengan benar</li> <li>hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar</li> <li>hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar</li> </ul>	3	2	1

