

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	:VIII/ Satu
Materi Pokok	:Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan /ancang-ancang,tumpuan, melayang diudara,dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, melayang diudara dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan,melayang diudara,dan mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, melayang diudara ,dan mendarat lompat jauh dengan gaya jongkok,dengan baik dan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan awalan/ancang-ancang,tumpuan, melayang diudara, dan mendarat lompat jauh dalam bentuk perlombaan yang dimodifikasi dengan gaya jongkok.

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok

### LOMPAT JAUH : Pengertian, Sejarah, Lapangan & Teknik Dasar Lompat Jauh

Lompat Jauh – Pengertian Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir.

Jumper atau pelompat biasanya akan mengambil ancang-ancang sejauh 30 meter (100 kaki) dari garis lompat, kemudian mempercepat langkah kakinya sampai kecepatan maksimum sebelum melakukan tolakan (meloncat) dengan satu kaki sedekat mungkin dari tepian garis lompat.

Jika kontestan melompat melebihi batas garis lompat. Maka loncatannya dibatalkan atau tidak sah. Sementara bila peserta melompat jauh di belakang garis lompat itu dibolehkan, hanya saja ia kehilangan jarak berharga. Jadi, atlet lompat jauh harus berlari sekencang mungkin kemudian meloncat sedekat mungkin dengan tepi garis lompat agar hitungan lompatannya lebih maksimal.

Daftar Isi Artikel [buka]

Teknik Dasar Lompat Jauh

lompat jauh

faisalirawan3.blogspot.co.id

Lompat jauh mempunyai teknik-teknik dasar. Teknik-teknik yang harus dipejari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh diantaranya adalah:

Teknik awalan

Teknik tumpuan

Teknik melayang dan

Teknik mendarat

#### a. Teknik Awalan

Jumper melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (gerak horizontal) menuju tolakan/loncatan (gerak vertikal).

#### b. Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat.

Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

#### c. Teknik Melayang

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang. diantaranya:

Menjaga keseimbangan badan.

Berusaha melayang diudara selama mungkin

Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.

#### d. Teknik Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.

Untuk mengasah 4 teknik lompat jauh diatas, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan, diantaranya:

Mementukan jarak ancang-ancang yang tepat

Menentukan irama lari awalan

Mengasah dan mencoba beragam teknik tolakan, melayang dan juga pendaratan.

Macam-Macam Gaya Lompat Jauh

macam macam gaya lompat jauh

metromas.blogspot.com

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (1997: 60) terdapat 3 macam macam gaya dalam lompat jauh, diantaranya;

a. Gaya Jongkok / Gaya Mengambang

Gaya ini merupakan gaya lompat jauh tertua, gaya jongkok mudah dilakukan karena jumper hanya harus menekuk kedua kaki mirip seperti posisi jongkok ketika melayang di udara.

b. Gaya Berjalan di Udara

Bila gaya jongkok adalah gaya lompat jauh tertua. Gaya berjalan di udara atau walking in the air adalah gaya terpopuler para pelompat jauh Profesional, karena, gaya ini sangat efektif untuk menghasilkan lompatan terjauh dibandingkan gaya lainnya.

Teknik lompat jauh berjalan di udara dimulai dari saat kaki tumpu melakukan tolakan atau loncatan. Ketika tubuh melayang di udara lakukan gerakan seperti melangkah kaki atau seperti anda sedang berjalan.

c. Gaya Menggantung

Teknik lompat jauh menggantung adalah teknik dimana ketika tubuh melayang posisi dada dibusungkan ke depan. kedua tangan diangkat keatas sedangkan kedua kaki ditekuk kebelakang. Hal ini untuk membuat tubuh selama mungkin berada di udara.

Sistem dan Peraturan Lompat Jauh

peraturan lompat jauh

en.wikipedia.org

Seorang jumper atau pelompat dari olahraga lompat jauh lompatannya dinyatakan tidak sah atau gagal apabila:

Menyentuh tanah dibelakang garis loncatan dengan bagian tubuh manapun baik itu ketika melakukan tolakan atau berlari tanpa membuat tolakan. Jadi, jumper harus melakukan tolakan tepat sebelum ujung garis loncatan atau sebelum garis tersebut.

Ketika melakukan pendaratan, pelompat menyentuh bagian lain di luar area pendaratan.

Mendarat dengan gerakan salto.

Ukuran Lapangan Lompat Jauh

ukuran lapangan lompat jauh

RunnerSpace.com

Untuk membuat arena olahraga lompat jauh, ada ukuran dan standar sendiri dalam olahraga ini.

1. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan standar yang digunakan jumper untuk melakukan ancang-ancang minimum sekitar 40 meter (131 kaki) dengan lebar 1,22 m sampai 1,25 m. disamping kanan dan kiri lintasan kemudian diberi garis putih selebar 5 cm.

2. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat warna putih. Papan tolakan ditanam tak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m.

Ukuran Papan Tolak

Panjang =1,21–1,22 m

Lebar =1,98–2,02 dm

Tebal =1,00 dm

Papan tolak ditanam ditanah dan bagian tanahnya rata dengan tanah lintasan. Di belakang garis tolakan/loncatan tersebut kemudian dipasang papan plastisin atau bahan lainnya. yang akan membuat tanda apabila jumper meloncat melewati garis loncatan.

c. Tempat Pendaratan

Lebar dari tempat pendaratan lompat jauh minimal 2,175 meter. Bak pendaratan ini diisi dengan pasir yang lembut halus dan sedikit basah. dan juga permukaannya harus rata dengan permukaan garis loncat.

#### Sejarah Singkat Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh telah eksis sejak jaman Yunani kuno dan pada awalnya olahraga ini dimaksudkan sebagai salah satu bentuk latihan militer untuk melatih dan menguji kelincahan para prajurit ketika melewati rintangan seperti parit, jurang dll.

Pada masa itu, teknik permainan lompat jauh berbeda dengan yang kita kenal sekarang, para jumper harus berlari dengan mengangkat beban di kedua tangannya. ini dibuktikan berdasarkan lukisan- lukisan kuno yang telah ditemukan.

Lompat jauh pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade 1896. dan telah menorehkan rekor-rekor jarak lompatan, Pada tahun 1935 Jesse Owen mencatatkan loncatan 8,13 meter sebelum dipecahkan oleh Bob Beamon pada 1968 dan dipecahkan kembali oleh Mike Powell pada 1991 dengan rekor lompatan 8.95 meter.