

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Lompat Jauh Gaya Jongkok

Mata Pelajaran : PJOK | Kelas : VIII SMP



Identitas Peserta Didik

Nama :
Kelas :
No. Absen :
Tanggal :



Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah setiap soal dengan teliti.
2. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat.
3. Berilah tanda (✓) pada huruf A, B, C, atau D.
4. Kerjakan secara mandiri dan jujur.

A

Pilihan Ganda

1. Tujuan utama melakukan awalan dalam lompat jauh adalah
☐ A. Memperindah gerakan
☐ B. Memperoleh kecepatan sebelum melakukan tolakan
☐ C. Memperlambat gerakan
☐ D. Menjaga keseimbangan saat mendarat
2. Dalam lompat jauh, tolakan dilakukan menggunakan
☐ A. Kedua kaki
☐ B. Tangan
☐ C. Satu kaki
☐ D. Lutut
3. Tempat untuk melakukan tolakan dalam lompat jauh disebut
☐ A. Bak pasir
☐ B. Papan tumpuan
☐ C. Lintasan
☐ D. Garis finis
4. Pada saat melakukan tolakan, kaki yang digunakan harus
☐ A. Ditekuk tanpa tenaga
☐ B. Menolak dengan kuat ke depan atas
☐ C. Diangkat ke belakang
☐ D. Diam di tempat
5. Ciri utama lompat jauh gaya jongkok saat berada di udara adalah
☐ A. Badan telentang
☐ B. Kedua kaki diluruskan ke belakang
☐ C. Kedua kaki ditekuk seperti posisi jongkok
☐ D. Kedua tangan menyentuh tanah
6. Saat melayang di udara, kedua tangan berfungsi untuk
☐ A. Membantu menjaga keseimbangan
☐ B. Melakukan tolakan
☐ C. Menyentuh tanah
☐ D. Mengurangi kecepatan awalan
7. Saat akan mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok, kedua kaki sebaiknya
☐ A. Ditekuk dan diarahkan ke depan
☐ B. Diarahkan ke belakang
☐ C. Disilangkan
☐ D. Dibiarkan menggantung
8. Pendaratan dalam lompat jauh dilakukan di
☐ A. Lintasan lari
☐ B. Papan tumpuan
☐ C. Bak pasir
☐ D. Lapangan rumput
9. Lutut perlu ditekuk saat mendarat bertujuan untuk
☐ A. Menambah jarak lompatan
☐ B. Mengurangi risiko cedera dan meredam benturan
☐ C. Mempercepat lari
☐ D. Memperindah gerakan
10. Urutan tahapan lompat jauh gaya jongkok yang benar adalah
☐ A. Mendarat – awalan – melayang – tolakan
☐ B. Tolakan – awalan – mendarat – melayang
☐ C. Awalan – tolakan – melayang – mendarat
☐ D. Melayang – mendarat – awalan – tolakan



B. Refleksi Peserta Didik

1. Apa yang sudah kamu pahami tentang lompat jauh gaya jongkok?
.....
.....
2. Tahapan lompat jauh mana yang menurutmu paling sulit?
.....
.....
3. Apa yang harus diperhatikan agar dapat melakukan pendaratan dengan aman?
.....
.....



Nilai

Jumlah jawaban benar : / 10

Nilai :

Paraf Guru :