



**LEMBAR KERJA  
PESERTA DIDIK  
(LKPD)  
KELAS IX  
SEMESTER GANJIL**



**NAMA :**  
**NO ABSEN :**  
**KELAS :**







## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX/Semester Ganjil
Materi Pokok	: Aktifitas Atletik Lompat Jauh
Sub Materi Pokok	: Teknik Awalan, Teknik Tolakan, Teknik Melayang di Udara, dan Teknik Mendarat

### A. Kompetensi Dasar

3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)

4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menganalisis tahapan gerak lompat jauh dengan baik
2. Peserta didik dapat menjelaskan tahapan gerak lompat jauh dengan baik
3. Peserta didik dapat Melakukan gerakan lompat jauh dengan baik

### C. Materi Pembelajaran

Pada lompat jauh terdapat 4 jenis teknik yang harus dikuasai, agar gerakan yang dilakukan bisa lebih optimal, teknik tersebut diantaranya :

#### 1. Teknik Awalan

Awalan dalam lompat jauh sedikit berbeda dengan lompat tinggi. Awalan pada olahraga ini adalah dengan berlari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan gerakan menolak.

#### 2. Teknik Tolakan

Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu kita perhatikan saat akan melakukan tolakan pada lompat jauh.

- a. Pada saat melakukan tolakan, gunakan kaki Anda yang paling kuat. Anda bisa menggunakan kaki kanan atau kaki kiri. Untuk tumpuan maka menggunakan kaki bagian tumit dahulu kemudian berakhir di ujung kaki.
- b. Ketika akan bertumpu maka badan sedikit dicondongkan ke depan
- c. Ketika Anda melakukan tumpuan maka sebaiknya ketika berada di papan tumpuan
- d. Kaki yang Anda gunakan sebagai kaki ayun, bisa kaki kanan atau kaki kiri, diangkat ke depan hingga pinggul dengan posisi lutut Anda menekuk



### 3. Teknik Melayang Di Udara

Ada beberapa teknik gaya yang dapat dilakukan agar lompatan Anda dalam olahraga atletik ini maksimal, yaitu :

- Melayang dengan sikap jongkok – Cara melakukan gerakan melayang dengan sikap jongkok adalah pada saat posisi menumpu ayunkan kaki Anda tinggi 2. Uraian Materi sekali sesuai kemampuan Anda. Setelah itu susul dengan kaki tumpuan. Ketika berada pada posisi melayang letakkan kaki Anda ke depan
- Melayang dengan sikap melayang – Dalam sikap yang satu ini, biarkan kaki ayun Anda tergantung lurus ketika dalam posisi menumpu. Usahakan agar tubuh tetap tegak, disusul oleh kaki tumpuan dan tekuk lutut Anda sambil dorong pinggul ke arah depan. Lalu rentangkan kedua lengan ke atas agar keseimbangan terjaga.
- Melayang dengan sikap berjalan di atas udara – Ketika badan Anda melayang, maka ayunkan kaki belakang Anda dengan kuat ke arah atas. Lalu lakukan gerakan seperti melangkah atau berjalan di udara. Anda dapat menggunakan kaki yang telah Anda gunakan untuk menolak atau menumpu.

### 4. Teknik Mendarat

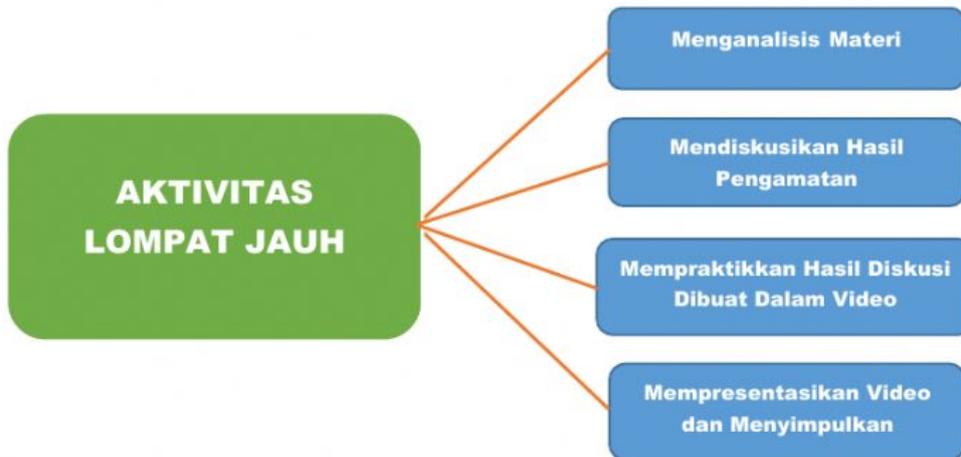
Pendaratan adalah gerakan yang terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh dan merupakan teknik terakhir dari 4 teknik dasar dalam olahraga lompat jauh. Hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan gerakan ini antara lain adalah sebagai berikut :

- Harus dilakukan dengan kesadaran dan fokus yang penuh agar gerakan lain yang tidak perlu dan dapat merugikan bisa dihindari
- Untuk menghindari adanya cedera atau rasa sakit sebaiknya pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dengan posisi sejajar dan tumit yang lebih dulu mendarat di tempat dengan posisi tumit berhimpitan
- Pada waktu tumit Anda belum menyentuh di pasir tempat pendaratan, kedua kaki Anda harus lurus atau dijulurkan ke arah depan. Usahakan agar kedua kaki tidak saling menjauhi. Karena jika jarak Antara kedua kaki Anda semakin lebar, maka jarak lompatan Anda juga semakin berkurang.
- Agar pada waktu pendaratan Anda tidak jatuh duduk pada pantat maka sebaiknya setelah tumit Anda menyentuh tempat pendaratan condongkan badan ke arah depan dengan posisi kedua lutut ditekuk. Setelah melakukan lompatan di atas pasir maka jangan kembali ke tempat Anda melakukan gerakan tumpuan dengan menginjak daerah pendaratan.



## D. Kegiatan Belajar 1

### a. Peta Konsep



### b. Petunjuk Kegiatan

1) Bacalah dengan teliti langkah – langkah cara melakukan Lompat jauh serta amati video pembelajaran berikut :

2) Lakukan analisa mandiri dari setiap teknik gerak yang akan dilakukan berdasarkan pengamatan video dan bahan ajar dan tuliskan pada lembar pengamatan siswa. kemudian diskusikan dalam kelompok melalui WAG.

3) Cobalah melakukan latihan aktivitas Lompat Jauh di rumah dengan modifikasi sederhana sesuai petunjuk lembar kerja.

4) Dokumentasikan hasil latihan berupa video Lompat Jauh secara individu.

5) Presentasikan video yang telah dibuat melalui WAG.

6) Buatlah kesimpulan hasil yang didapatkan.



## C. Hasil Kegiatan

### LEMBAR PENGAMATAN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas :

Nama Peserta Didik :

Hasil analisa gerakan :

1. Apa hal – hal yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik lompat jauh dengan baik ?
2. Coba Analisa pada tahapan tolakan kaki yang di gunakan adalah kaki yang mana ?
3. Bagaimana cara melakukan teknik mendarat agar terhindar dari cedera olahraga ?

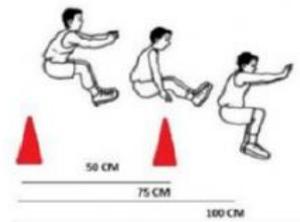
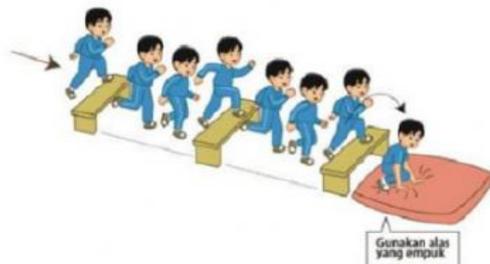
Latihan.

Alat dan Bahan :

- Lapangan / Halaman rumah
- Cones/pot kecil Digunakan untuk Teknik awalan
- Lakban digunakan untuk Teknik Tolakan
- Kardus Digunakan untuk menstimulus lompatan
- Alas empuk berupa karet/ Kesel dihunakan untuk teknik mendarat
- Alat Tulis

Petunjuk Kegiatan :

- Lakukan latihan lompat jauh menggunakan halang rintang kardus kemudian diakhiri mendarat pada alas yang empuk.
- Siapkan 2 buah tanda / cone di lapangan / Halaman rumah dan Lakukan aktivitas lompat jauh melewati kedua tanda/ cone tersebut secara bertahap mulai dari 50 cm, 75 cm, sampai 100 cm.



- Lakukan gerakan dengan tetap memperhatikan kualitas 4 teknik dasar lompat jauh, yaitu awalan, Tolakan, melayang dan mendarat.
- Dokumentasikan dalam bentuk video dan kirim pada WA Grup.



## D. PENILAIAN

Pilih jawaban yang paling tepat!

1. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara adalah...
  - A. Tegak
  - B. Melenting
  - C. Berjalan
  - D. Jongkok
  
2. Tujuan utama lompat jauh adalah ...
  - a. melompat dengan gaya yang ekstrim
  - b. melompat dengan gaya yang indah
  - c. melompat sejauh mungkin
  - d. melompat sambil melambai ke fans
  
3. Pemberian tanda pada awalan lompat jauh dinamakan dengan ...
  - a. landing
  - b. awalan
  - c. tolakan
  - d. check mark
  
4. Pada waktu tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan ...
  - a. di bawah
  - b. diangkat ke atas
  - c. di belakang
  - d. di samping
  
5. Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...
  - a. hasil lompatan yang terjauh
  - b. lompatan yang tidak diskualifikasi
  - c. lompatan terindah
  - d. hasil lompatan tertinggi



Lengkapilah kalimat berikut dengan *mendrag* lalu tempelkan kata tersebut dengan *mendrop* agar kalimatnya benar!

Tujuan utama lompat jauh adalah ...

Pemberian tanda pada awalan lompat jauh dinamakan dengan ...

Pada waktu tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan ...

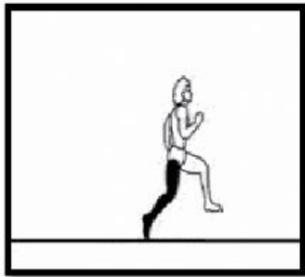
Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara adalah...

Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...

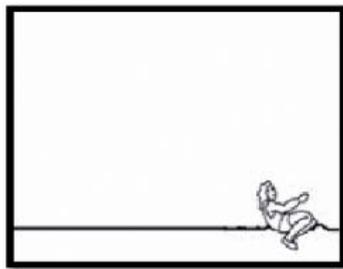




**Tarik garis dari lajur kanan ke lajur kiri sehingga menjadi jawaban yang benar!**



**Melayang di Udara**



**Tolakan**



**Awalan**



**Mendarat**