

# E-LKPD

## LOMPAT JAUH



Disiapkan Oleh  
**Fredi Dwi Saputra**

# LOMPAT JAUH

# VII

# Lompat Jauh



## Capaian Pembelajaran

peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.



## Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai kerja sama, berkolaborasi dan mampu menerapkan pola hidup sehat.



## Alokasi Waktu

45 Minutes



## Alat dan Bahan

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)
- Bak lompat jauh
- Peluit dan stopwatch
- tali pembatas



## Petunjuk

- menemukan informasi/pengetahuan melalui kegiatan 1, membaca materi dan menyimak video pembelajaran Lompat Jauh
- kegiatan 2 dan 3 uji pemahaman setelah membaca dan menyimak materi
- kegiatan 4 uji keterampilan dengan melakukan berbagai latihan gerakan teknik dalam Lompat Jauh, menganalisis gerakan secara mandiri, evaluasi, refleksi dan perbaikan gerakan

Nama:.....

Kelas:.....

Absen:.....



# Lompat Jauh



## Kegiatan 1 Mengumpulkan Informasi



**Baca dan Pahami Materi Lompat Jauh di halaman 136 di Bawah ini!**



**Amati Video Pembelajaran di Bawah ini!**

Nama:.....  
Kelas:.....  
Absen:.....

# Lompat Jauh



## Kegiatan 2 Uji Pemahaman

- Temukan 4 kata istilah dalam Lompat Jauh. Klik huruf pada tabel sehingga membentuk kata

a	T	J	K	A	U	A	L	V
p	E	a	W	B	E	J	A	F
p	m	M	k	A	F	T	P	m
r	P	E	U	e	I	E	A	E
o	N	I	n	K	o	D	F	I
c	O	a	E	d	U	f	D	s
h	B	y	L	A	a	L	f	I
R	O	a	B	N	L	r	N	C
u	A	n	I	D	G	L	a	K
n	I	g	G	P	O	N	G	t
N	E	H	E	A	D	I	N	G

Nama:.....  
Kelas:.....  
Absen:.....

# Lompat Jauh

## Kegiatan 3 Uji Pemahaman

- Jodohkan dengan menarik garis, antara nama gerakan dengan gambar yang sesuai teknik Lompat Jauh

Tolakan

Awalan

Melayang

Mendarat



Nama:.....  
Kelas:.....  
Absen:.....

# Lompat Jauh



## Kegiatan 4 Uji Keterampilan



**Lakukan tugas di bawah ini!**

- **Lakukan latihan gerakan spesifik lompat jauh**

Nama:.....  
Kelas:.....  
Absen:.....