

LKPD PJOK LOMPAT JAUH

AYO BELAJAR, BERLATIH, DAN BERKEMBANG!

Nama Peserta Didik : _____ Kelas : _____ Tanggal : _____

Nama Guru : Helga Novia, S.Pd Mata Pelajaran : PJOK Materi : Lompat Jauh

Ingat!

Keselamatan adalah yang utama. Lakukan pemanasan, ikuti arahan guru, dan hargai teman.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Memahami pengertian dan tujuan lompat jauh.
- Mengidentifikasi tahapan dasar lompat jauh.
- Mempraktikkan gerakan lompat jauh sesuai kemampuan.
- Menganalisis hubungan setiap tahapan dengan hasil lompatan.
- Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, sportif, dan menjaga keselamatan.
- Merefleksikan pengalaman belajar dan mengetahui kemandirian yang perlu ditingkatkan.

PEMANTIK PEMBELAJARAN

Dua orang berlari dengan kecepatan yang hampir sama, namun hasil lompatan mereka berbeda. Mengapa hal itu terjadi?

- Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh?
- Apakah berlari cepat saja cukup untuk menghasilkan lompatan yang jauh? Jelaskan!
- Bagian gerakan manakah yang paling penting dalam lompat jauh? Mengapa?

C. PETUNJUK Pengerjaan

- Berdoalah sebelum memulai kegiatan.
- Bacalah petunjuk dengan teliti.
- Lakukan pemanasan sebelum praktik.
- Perhatikan demonstrasi dan arahan guru.
- Utamakan keselamatan diri dan teman.
- Kerjakan kegiatan sesuai petunjuk.
- Bertanyalah jika ada yang belum dipahami.
- Berikan dukungan dan masukan positif.
- Isilah jawaban berdasarkan pengamatan dan pengalamanmu.

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1 AWALAN

Berlari dengan kecepatan terkontrol untuk mendapatkan momentum.

2 TOLAKAN

Menolak dengan kuat pada satu kaki di papan tolakan untuk mengangkat tubuh ke udara.

3 MELAYANG

Mengangkat lutut dan menjaga keseimbangan tubuh di udara.

4 PENDARATAN

Mendarat dengan kedua kaki bersamaan dan menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke belakang.

- Mengamati & Memahami**
Amatilah demonstrasi guru/teman dan catat hal penting!
- Bertanya & Berdiskusi**
Diskusikan pertanyaan pada kolom B bersama teman kelompokmu!
- Mencoba & Mempraktikkan**
Lakukan latihan tahap demi tahap sesuai arahan guru!
- Menalar & Menganalisis**
Analisis gerakanmu menggunakan tabel pada bagian E!
- Mengomunikasikan**
Sampaikan hasil belajar dan pengalamanmu kepada guru/teman!

CEK DIRI SAAT PRAKTIK

- | | | | |
|--|--|---|--|
| Awalan
☐ Arah benar
☐ Kecepatan terkontrol
☐ Langkah stabil | Tolakan
☐ Satu kaki
☐ Kuat
☐ Arah ke depan & atas | Melayang
☐ Seimbang
☐ Posisi kaki & tangan benar | Pendaratan
☐ Dua kaki
☐ Seimbang
☐ Aman |
|--|--|---|--|

Tahukah Kamu?

Lompat jauh membutuhkan perpaduan kecepatan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan keberanian.

E. MENALAR DAN MENGANALISIS

Setelah melakukan praktik, analisislah gerakanmu!

Aspek Gerakan	Sudah Baik	Perlu Latihan	Catatan
Awalan	☐	☐	
Tolakan	☐	☐	
Melayang	☐	☐	
Pendaratan	☐	☐	

Pertanyaan Analisis

- Tahapan mana yang paling sulit kamu lakukan? Mengapa?
- Apa hubungan antara awalan dan hasil lompatan?
- Bagaimana tolakan yang baik dapat memengaruhi jarak lompatan?
- Mengapa teknik pendaratan yang benar penting bagi keselamatan?

F. TUGAS / LATIHAN

1. Uji Pemahaman

- Sebutkan 4 tahapan dasar lompat jauh!
- Jelaskan tujuan melakukan awalan!
- Apa fungsi tolakan dalam lompat jauh?
- Bagaimana cara melakukan pendaratan yang aman?

2. Pemecahan Masalah

Rani sering jatuh ke belakang saat mendarat. Menurutmu, apa yang harus dilakukan Rani agar pendaratannya lebih baik dan aman?

3. Mengomunikasikan Hasil Belajar

Ceritakan secara singkat!

- Gerakan yang sudah kamu kuasai:
- Gerakan yang masih perlu diperbaiki:
- Cara yang akan kamu lakukan untuk meningkatkannya:

G. REFLEKSI DIRI

Berilah tanda centang (✓) sesuai dengan keadaanmu!

Pernyataan	Ya	Kadang-Kadang	Belum
Saya memahami tahapan lompat jauh.			
Saya berani mencoba melakukan lompatan.			
Saya memperhatikan keselamatan.			
Saya bekerja sama dengan teman.			
Saya memberikan dukungan kepada teman.			
Saya mengetahui bagian yang perlu diperbaiki.			

Lengkapilah Kalimat Berikut!

Hal baru yang saya pelajari hari ini adalah:

Kesulitan yang saya alami adalah:

Cara saya memperbaiki kemampuan:

Target saya pada latihan berikutnya:

H. PENILAIAN DIRI

Berilah nilai pada kemampuanmu dengan skala berikut!

4 = Sangat Baik | 3 = Baik | 2 = Cukup | 1 = Perlu Bimbingan

Aspek yang Dinilai	Nilai (1-4)	Catatan
Memahami konsep lompat jauh		
Melakukan awalan		
Melakukan tolakan		
Menjaga keseimbangan saat melayang		
Melakukan pendaratan		
Menjaga keselamatan & sportivitas		

UMPAN BALIK GURU

Kekuatan peserta didik:

Hal yang perlu ditingkatkan:

Saran guru:

PESAN HARI INI

Keberhasilan bukan hanya tentang seberapa jauh kamu melompat, tetapi seberapa berani kamu mencoba dan seberapa sungguh-sungguh kamu berusaha menjadi lebih baik.