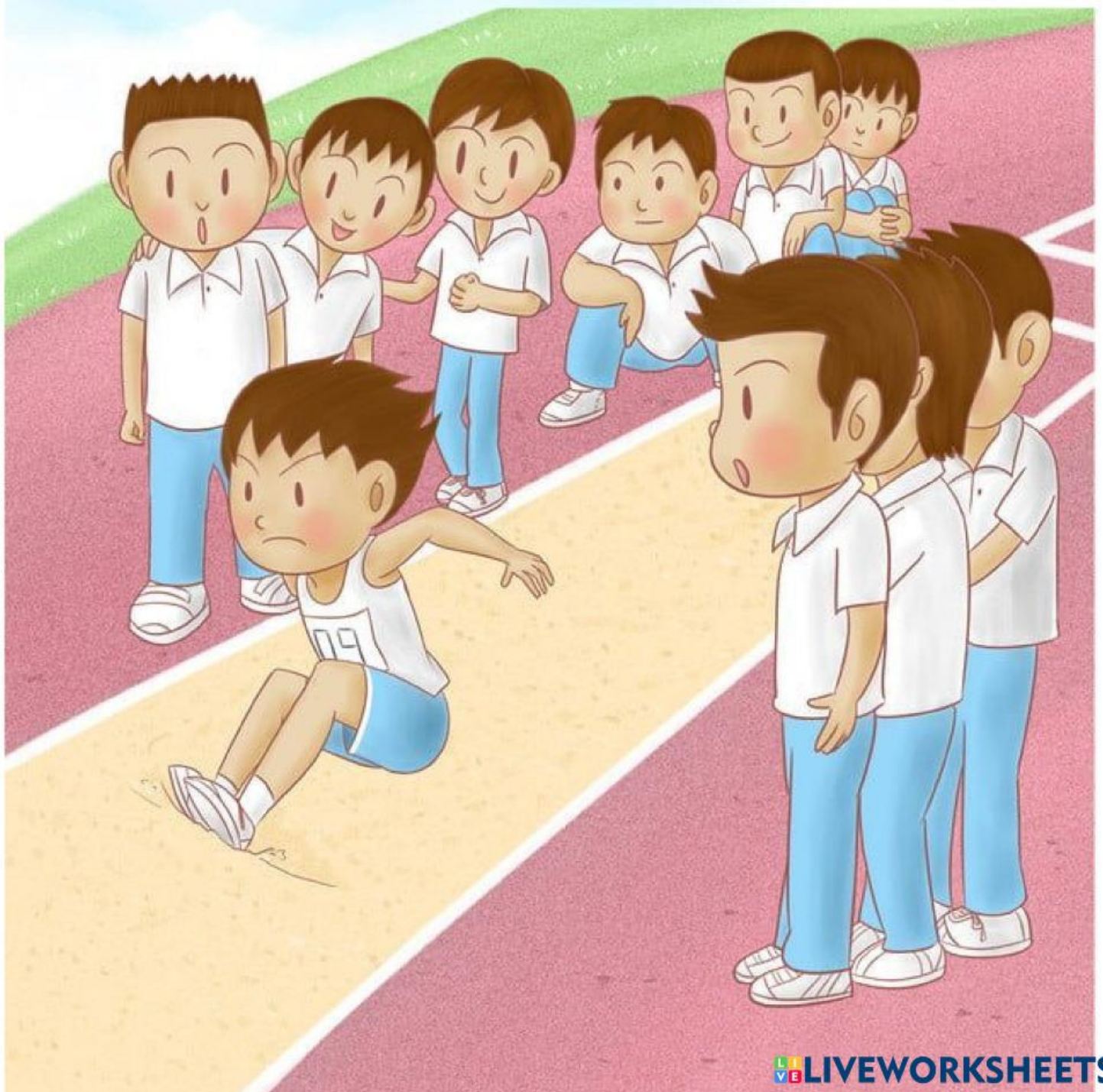




# MATERI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

KELAS X FASE E  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024



**Lembar Kerja Peserta Didik Pengetahuan**

Lingkup/materi pembelajaran : Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tanggal :

Kelas :

Nama Anggota Kelompok :

1. Sebutkan tahapan dalam lompat jauh !
2. Setelah melihat video pembelajaran apa yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik lompat jauh dengan baik ?
3. Apa sajakah yang sering menjadi kesalahan dalam melakukan lompat jauh?
4. Bagaimana cara melakukan teknik mendarat agar terhindar dari cedera olahraga ?

## Lembar Kerja Peserta Didik

### Lembar Kerja Peserta Didik Keterampilan

Tanggal :  
Lingkup/materi pembelajaran : Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Kelas : E / X  
Nama Anggota Kelompok :

1. Panduan umum
  - a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Aktivitas pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok yang peserta didik lakukan antara lain sebagai berikut:

|                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Tugas Gerak</b><br>Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh gaya jongkok |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Media/Alat yang digunakan



Gambar cone



Gambar circle pentaque



Gambar peluit

**a. Keterampilan 1 (peserta didik pada kelompok (belum paham/kesulitan belajar)**

Peserta didik yang belum paham mempraktikan hasil pemahaman gerak mengamati lembar kerja (work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas tentang gerak keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat lompat jauh dengan melakukan:

- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh tanpa awalan di atas matras dilakukan berulang sampai sampai dirasa ada peningkatan
- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan 2 atau 3 langkah di atas matras
- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan yang ditambah dan diberi rintangan paralon sebagai rintangan

**b. Keterampilan 2 (peserta didik pada kelompok (paham sebagian/reguler)**

Peserta didik yang paham sebagian mempraktikan hasil pemahaman gerak mengamati lembar kerja (work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas tentang gerak keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat lompat jauh dengan melakukan:

- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan 4 atau 5 langkah di atas matras
- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan yang ditambah dan diberi rintangan paralon sebagai rintangan
- Ketinggian paralon akan ditinggikan Ketika peserta didik dirasa ada peningkatan gerak

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>c. Keterampilan 2 (peserta didik pada kelompok (paham sebagian/reguler)</b></p> <p>Peserta didik yang paham sebagian mempraktikkan hasil pemahaman gerak mengamati lembar kerja (work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas tentang gerak keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat lompat jauh dengan melakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan 4 atau 5 langkah di atas matras</li> <li>- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan yang ditambah dan diberi rintangan paralon sebagai rintangan</li> <li>- Ketinggian paralon akan ditinggikan Ketika peserta didik dirasa ada peningkatan gerak</li> </ul> |
|  | <p><b>d. Keterampilan 3 (peserta didik pada kelompok (paham penuh/pencapaian tinggi)</b></p> <p>Peserta didik yang paham sebagian mempraktikkan hasil pemahaman gerak mengamati lembar kerja (work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas tentang gerak keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat lompat jauh dengan melakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan gerakan seluruh fase lompat jauh dengan awalan 5 atau 6 langkah di bak pasir sampai gerakan yang dilakukan ada peningkatan</li> <li>- Dilanjutkan dengan menambah rintangan paralon mengikuti peningkatan peserta didik</li> <li>- Jarak awalan dimaksimalkan sesuai dengan kemampuan peserta didik</li> </ul>       |

3. Daftar Aktivitas yang telah dikerjakan

**Petunjuk:** Tuliskan aktivitas yang ditugaskan lalu beri tanda ceklis (V) pada kolom yang disediakan.

| No  | Aktivitas Pembelajaran | Terlaksana (V) | Belum Terlaksana (V) | Keterangan |
|-----|------------------------|----------------|----------------------|------------|
| 1.  |                        |                |                      |            |
| 2.  |                        |                |                      |            |
| 3.  |                        |                |                      |            |
| 4.  |                        |                |                      |            |
| dst |                        |                |                      |            |