



LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK KELAS VIII

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII /
Materi : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit



Nama :
Kelas :
No. Absen :

Lompat Jauh Gaya Jongkok

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menjelaskan tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok.
2. Mengidentifikasi teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.
3. Mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar.
4. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.

B. Petunjuk Kegiatan

1. Bacalah materi tentang lompat jauh gaya jongkok dengan teliti.
2. Amati demonstrasi atau video yang diberikan guru.
3. Diskusikan pertanyaan bersama kelompok.
4. Lakukan praktik sesuai instruksi guru.
5. Catat hasil pengamatan pada tabel yang tersedia.
6. Utamakan keselamatan selama melakukan aktivitas.

C. Materi Singkat

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan melompat untuk mencapai jarak sejauh mungkin dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan dan posisi tubuh seperti jongkok ketika berada di udara.

Tahapan Lompat Jauh Gaya Jongkok

1 Awalan

Berlari secara bertahap untuk memperoleh kecepatan sebelum melakukan tolakan.

2 Tumpuan

Menolak dengan satu kaki pada papan tumpuan secara kuat dan cepat sambil mengayunkan kedua lengan.

3 Melayang

Setelah melakukan tolakan, kedua kaki dayungan ke depan dan tubuh dipertahakan dalam posisi jongkok.

4 Mendarat

Kedua kaki diarahkan ke depan dan mendarat secara bersamaan di bak pasir dengan lutut mengeper untuk mengurangi benturan.

D. Kegiatan 1 – Mengamati

Amatilah demonstrasi guru atau video lompat jauh gaya jongkok. Kemudian, lengkapi tabel berikut.

No.	Tahapan Gerakan	Hal yang Diamati
1	Awalan	
2	Tumpuan	
3	Melayang	
4	Mendarat	

E. Kegiatan 2 – Menjawab Pertanyaan

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat.

1. Apa tujuan melakukan awalan dalam lompat jauh?
Jawab:
2. Menggunakan berapa kaki saat melakukan tumpuan?
Jawab:
3. Bagaimana posisi kaki ketika melakukan gaya jongkok di udara?
Jawab:
4. Bagaimana posisi kedua kaki saat mendarat?
Jawab:
5. Mengapa lutut perlu diteguk saat melakukan pendaratan?
Jawab:

Tahapan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Awalan

Berlari dengan kontrol dan meningkatkan kecepatan.

2. Tumpuan

Menolak dengan satu kaki di papan tumpuan.

3. Melayang

Kaki diayunkan ke depan, posisi tubuh jongkok.

4. Mendarat

Kedua kaki mendarat bersamaan dengan lutut mengeper.

F. Kegiatan 3 – Praktik

Lakukan praktik lompat jauh gaya jongkok secara berkelompok dengan mengikuti tahapan berikut: Awalan → Tumpuan → Melayang → Mendarat. Catat hasil praktik pada tabel.

No.	Nama Peserta Didik	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat
1		✓ / -	✓ / -	✓ / -	✓ / -
2		✓ / -	✓ / -	✓ / -	✓ / -
3		✓ / -	✓ / -	✓ / -	✓ / -
4		✓ / -	✓ / -	✓ / -	✓ / -

G. Refleksi

Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai.

Pernyataan	Ya	Belum
1. Saya dapat menjelaskan tahapan lompat jauh gaya jongkok.	☐	☐
2. Saya dapat melakukan awalan dengan benar.	☐	☐
3. Saya dapat melakukan tumpuan dengan benar.	☐	☐
4. Saya dapat melakukan gerakan melayang dengan benar.	☐	☐
5. Saya dapat melakukan pendaratan dengan benar.	☐	☐
6. Saya melakukan kegiatan dengan disiplin dan bertanggung jawab.	☐	☐

Hal yang sudah saya kuasai:

Hal yang masih perlu saya perbaiki:

H. Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang teknik lompat jauh gaya jongkok.

I. Penilaian Guru

Aspek yang Dinilai	Skor
Pengetahuan	
Awalan	
Tumpuan	
Melayang	
Pendaratan	
Sikap/disiplin	
Nilai Akhir	

Guru PJOK,

