



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 9 LOMPAT JAUH

KELAS
VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
2020

@ Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 9
ATLETIK – LOMPAT JAUH

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	v

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar

A. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
B. Uraian Materi Atletik Nomor Lompat Jauh	5
C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh	7
D. Tugas	9

III. Penutup

A. Rangkuman	10
B. Tes Akhir Modul	11

Lampiran	12
----------------	----

Daftar Pustaka	14
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 9.1. Lapangan lompat jauh	6
Gambar 9.2. Keterampilan lompat jauh tanpa awalan	8
Gambar 9.3. Keterampilan menolak di udara	8
Gambar 9.4. Keterampilan menolak di udara	9

PENDAHULUAN



ATLETIK – LOMPAT JAUH

A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul Anda dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Tetaplah bersemangat agar modul tersebut dapat diselesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Jika Anda menyaksikan lomba lompat jauh di layar televisi atau di stadion atletik pasti akan melihat keterampilan-keterampilan yang bagus. Nah, pada modul ini Anda akan mempelajari beberapa gerak dasar lompat jauh dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Anda dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggalmu.

Dengan mempelajari modul ini diharapkan Anda dapat melakukan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan secara berurutan dan sesuai dengan gerak dasar manusia (berjalan, berlari, berlompat, melempar, menangkap dsb) memahami konsep keterampilan gerak dasar lompat jauh, mempraktikkan keterampilan dasar lompat jauh dengan menekankan gerak dasar.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul VII.1.09 ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Anda lakukan sebelum mempelajari modul ini. Dan jangan lupa Anda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

1. Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

2. Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)

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

KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)

4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

C. Petunjuk Belajar

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

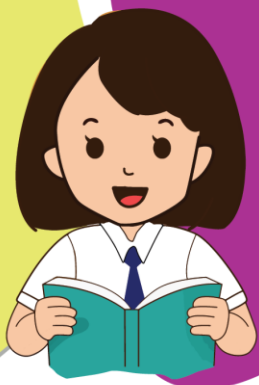
1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila inipun belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulisnya.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan / anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p>
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.3.1. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p> <p>4.3.2. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</p>

B. Uraian Materi Permainan Lompat Jauh

Lompat jauh sudah menjadi salah satu cabang atletik yang begitu populer di seluruh dunia, juga seringkali dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga multi event seperti Olimpiade, Asian Games atau Kejuaraan Dunia Atletik.

Namun sebelum menjadi begitu terkenal seperti sekarang ini, bagaimana sih sejarah perkembangan dari lompat jauh? Mari kita ke sekitar tahun 708 Masehi. Kala itu terdapat ajang Olimpiade kuno yang diadakan di Yunani.

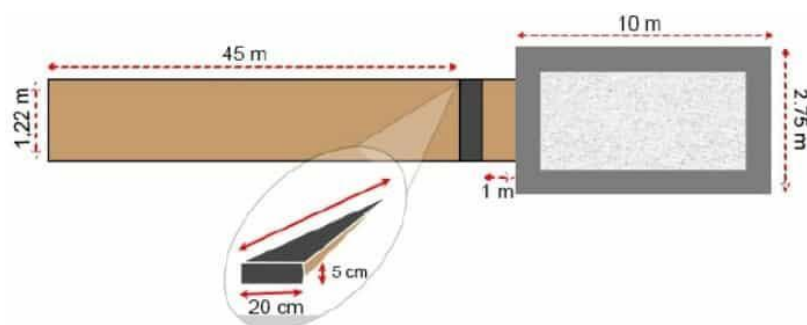
Namun tidak seperti olimpiade pada jaman sekarang, saat itu hanya mempertandingkan olahraga lompat jauh. Dan itulah awal mula dari cabang atletik yang satu ini. Hingga kemudian pada tahun 1896, mulai dipertandingkan dalam ajang olimpiade modern khususnya untuk laki-laki. Lalu pada tahun 1928, secara resmi atlet perempuan diperbolehkan ikut bersaing dalam olahraga lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Pembelajaran Atletik Menggunakan Lompat jauh gaya jongkok, dalam perlombaan yang sebenarnya nomor lompat jauh dilakukan pada sebuah lapangan khusus dengan ukuran sebagai berikut:

- Panjang lintasan hingga papan tumpuan 45 m.
- Lebar lintasan 1,22 m.
- Jarak papan tumpuan pada bak lompat 1 m, dengan ukuran panjang 1,22 m dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm.
- Panjang bak lompat 9 m dan lebar 2,75 m.
- Papan Tumpuan



Gambar 9.1. Lapangan lompat jauh

Beberapa keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok yang harus di kuasai pada modul semester 1 ini, yakni: (1) keterampilan dasar menolak (2) keterampilan dasar posisi di udara, (3) keterampilan dasar mendarat.

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran 1: Keterampilan Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok, dapat dilakukan sebagai berikut:
 - a) Kegiatan 1. Keterampilan lompat jauh tanpa awalan:
 - 1) Keterampilan Tolakan.
 - (1) Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat.
 - (2) Saat kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih di-tegakkan, dan kaki bela-kang serta kedua lengan di-ayunkan ke depan atas.
 - (3) Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.
 - 2) Keterampilan di Udara.
 - (1) Kedua lutut tertekuk.
 - (2) Kedua lengan di samping kepala.
 - (3) Saat akan mendarat kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan dibawa ke depan.
 - 3) Keterampilan Mendarat
 - (1) Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
 - (2) Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan dibawa ke depan.

- (3) Kedua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.



Posisi di udara mendarat menolak melangkah
Gambar 9.2. Keterampilan lompat jauh tanpa awalan

- b) Kegiatan 2. Berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang

1) Persiapan

- (1) membuat rintangan dari tali yang diikatkan pada dua buah tiang dengan ketinggian 40 cm dari tanah
- (2) tempat pendaratan hendaknya tanah gembur/pasir
- (3) untuk awalan dilakukan dari depan tali kurang lebih $\pm 3-4$ m

2) Gerakan

- (1) lakukan gerak melangkah menuju tali
- (2) pada saat telah mendekati tali lakukan tolakan ke depan atas menggunakan satu kaki untuk melewati
- (3) mendarat menggunakan kedua kaki
- (4) dilakukan berulang-ulang, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai keberanian, sportif, dan menjaga keselamatan diri serta orang lain



Tanah gembur/pasir
Gambar 9.3. Keterampilan menolak di udara

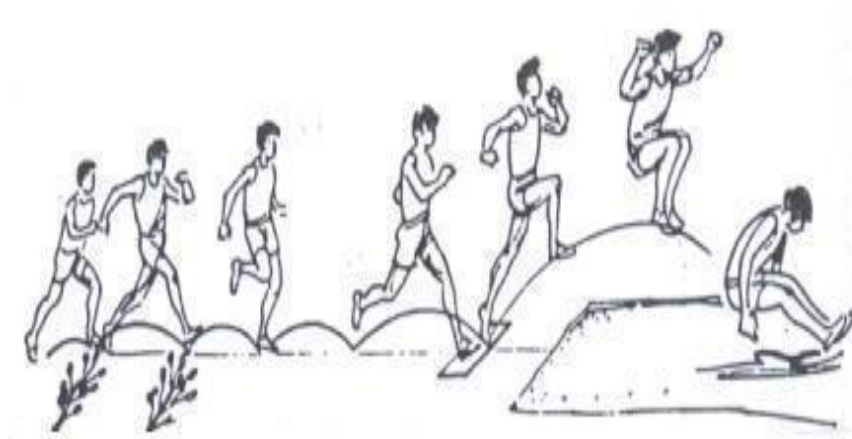
2. Aktivitas Pembelajaran 2. Melakukan lomba lompat jauh.

a) Persiapan

- 1) menyiapkan bak lompat jauh beserta lintasan dan tempat bertumpu;
- 2) tempat pendaratan hendaknya tanah gembur/pasir;
- 3) panjang lintasan untuk awalan \pm 25-30 m.

b) Gerakan

- 1) lakukan gerak awalan dengan berlari cepat ke arah bak lompat jauh;
- 2) setelah salah satu kaki menginjak papan tolakan, lakukan tolakan ke depan atas menggunakan satu kaki bersamaan kaki belakang diayun ke depan atas;
- 3) saat di udara kedua lutut ditekuk, sehingga badan seperti berjongkok, dan kedua lengan di samping kepala;
- 4) mendarat mendarat pada bak lompat jauh menggunakan kedua kaki;
- 5) dilakukan berulang-ulang, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai keberanian, sportif, dan menjaga keselamatan diri serta orang lain.



Gambar 9.4. Keterampilan menolak di udara

D. Tugas

1. Lakukan tolakan kaki pada lompat jauh diikuti gerakan sikap badan di udara!
2. Kaki mana yang digunakan untuk menolak pada gerakan lompat jauh?
3. Bagaimana sikap badan di udara pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok?
4. Anggota badan yang mana dahulu yang mendarat pada lompat jauh gaya jongkok?
5. Jelaskan apa saja yang menyebabkan diskualifikasi?

PENUTUP

A. Rangkuman



Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Dalam pembelajaran atletik menggunakan lompat jauh sebagai sarana atau alat, maka focus yang harus mendapat perhatian penting adalah bagaimana pendidikan melalui aktivitas gerak ini dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas hidup peserta didik baik secara fisik maupun psikis (keterampilan gerak, kebugaran jasmani, sosial, emosional, kecerdasan).

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

1. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Setelah mempelajari materi lompat jauh kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Lompat Jauh

Pertanyaan yang diajukan	Skor			
	1	2	3	4
1) Jelaskan keterampilan dasar awalan lompat jauh!				
2) Jelaskan keterampilan dasar tolakan lompat jauh!				
3) Jelaskan keterampilan dasar sikap badan diudara lompat jauh!				
4) Jelaskan keterampilan dasar sikap mendarat lompat jauh!				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

2. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan Dasar Lompat Jauh.

Aspek Yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
Melakukan Lompat Jauh dengan tepat dan lancar, aspek yang dinilai adalah:				
1) Keterampilan dasar awalan lompat jauh				
2) Keterampilan dasar tolakan lompat jauh				
3) Keterampilan dasar sikap badan diudara lompat jauh				
4) Keterampilan dasar sikap mendarat lompat jauh				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	Nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Portofolio	merupakan kumpulan produk siswa, yang berisi berbagai jenis karya seorang siswa
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	Bagian atau elemen
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas



2. Kaki yang paling kuat.
3. - Badan terangkat melayang dengan ayunan badan lengan ke depan atas.
- Posisi badan jongkok.
4. Kedua kaki bersamaan.
5. - Jika saat menumpu papan tolakan kaki tumpu melewati batas papan tolakan.
- Saat mendarat melakukan gerakan yang lain misalnya salto.
- Menyentuh tanah di belakang garis batas balok tumpuan.
- Mendarat dengan melakukan bentuk yang lain, misalnya salto.

Tes Akhir Modul

1. Penilaian Pengetahuan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan.

cek (v) Angka empat jika mampu menyebutkan empat.

cek (v) Angka tiga jika mampu menyebutkan tiga.

cek (v) Angka dua jika mampu menyebutkan dua.

cek (v) Angka satu jika mampu menyebutkan satu.

2. Penilaian Keterampilan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan

cek (v) Angka *empat* jika seluruh gerakan sesuai buku (awalan, tolakan, sikap badan diudara, mendarat).

cek (v) Angka *tiga* jika tidak semua gerakan sesuai buku (awalan, tolakan, sikap badan diudara, mendarat).

cek (v) Angka *dua* jika sebagian gerakan sesuai buku (awalan, tolakan, sikap badan diudara, mendarat).

cek (v) Angka *satu* jika seluruh gerakan tidak sesuai buku (awalan, tolakan, sikap badan diudara, mendarat).

DAFTAR PUSTAKA



Muhajir, 2016, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kemendikbud

<https://www.dosenpendidikan.co.id/lompat-jauh/>

<https://www.pintarnesia.com/tehnik-lompat-jauh/>