

MODUL AJAR PJOK SMA FASE F KELAS XI
AKTIVITAS LOMPAT JANGKIT

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun :
Satuan Pendidikan : SMA
Kelas / Fase : XI (Sepuluh) - F
Mata Pelajaran : PJOK
Prediksi Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan)
Tahun Penyusunan : 20 / 20

B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.

D. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bak lompat jangkit atau lapangan sejenisnya.
- Bangku senam/kardus atau yang lainnya.
- Tali pembatas.
- Peluit dan stopwatch.

E. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

F. MODEL PEMBELAJARAN

Model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

G. MATERI, MEDIA, DAN BAHAN AJAR

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler
 - a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang (approach run).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tolakan/tumpuan (take-off).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak sikap mendarat (landing).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati tali.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati bangku senam.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/ tumpuan.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jangkit sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lompat jangkit dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - Dengan aktivitas gerak lompat jangkit dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - Dengan keterampilan gerak lompat jangkit dapat lebih efektif untuk menyalurkan energi.
- Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lompat jangkit dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit?
- Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lompat jangkit yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERSIAPAN PEMBELAJARAN

- Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lompat jangkit. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - Bak lompat jangkit atau lapangan sejenisnya.
 - Bangku senam/kardus atau yang lainnya.
 - Tali pembatas.
 - Peluit dan stopwatch.
 - Lembar Kegiatan Peserta Didik (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

KEGIATAN PENGAJARAN

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (10 MENIT)

- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan olahraga lompat jangkit: misalnya bahwa olahraga lompat jangkit adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga lompat jangkit.
- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
 - Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
 - Cara bermain: (1) Setiap peserta didik diberikan tali plastik yang berbeda warna untuk masing-masing kelompok, tali tersebut dimasukkan ke dalam sepatu dengan tali di luar sepatu tetap panjang (tali hanya boleh dimasukkan tidak diperbolehkan ditali di sepatu) (2) peserta didik bermain dengan berusaha mengambil tali peserta didik lain dengan cara menginjak tali yang menjulur di luar sepatu (3) apabila tali berhasil diambil maka peserta didik tersebut tidak bisa mengambil tali milik peserta lain sebelum mendapat tali baru dari kelompoknya. Di akhir permainan hitung jumlah tali yang berhasil

dikumpulkan oleh setiap kelompok, kelompok dengan jumlah tali terbanyak sebagai pemenang.

- Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
- Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN INTI (60 MENIT)

- Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. Secara rinci tugas sebagai berikut:

AKTIVITAS 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lompat jangkit dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok

Cara melakukan awalan dalam lompat jangkit sama seperti pada lompat jauh, baik mengenai kecepatan maupun jaraknya.

Prosedur pelaksanaan:

- Tergandung dari tingkat prestasi lari anchang-ancang bervariasi antara 10 langkah (untuk atlet pemula) dan 20 langkah (bagi atlet top).
- Kecepatan lari anchang-ancang semakin dipercepat sampai saat bertolak.



b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan/tumpuan (take-off)

Tumpuan pada balok tumpuan harus sedemikian rupa sehingga kecepatan tidak banyak berkurang. Fase tolakan/ tumpuan lompat jangkit dibagi atas tiga tahapan, yaitu: (1) Tolakan pada waktu berjingkat, (2) Tolakan pada waktu melangkah, dan (3) Tolakan pada waktu melompat:

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu berjingkat.

Prosedur pelaksanaan:

- Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha kaki-bebas (kaki yang tidak digunakan untuk menolak) ke posisi horizontal.
- Bertolak ke depan dan ke atas.
- Untuk “Jingkat” yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan- atas dan tarik kaki-bebas ke bawah dan ke belakang.

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu melangkah

Prosedur pelaksanaan:

- Bertolak dengan cepat, luruskan mata-kaki, sendi lutut dan pinggang, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
- Pada waktu gerak “Langkah”, posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerak “Lompat”, luruskan kaki-bebas ke depan dan ke bawah.



(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu melompat

Prosedur pelaksanaan:

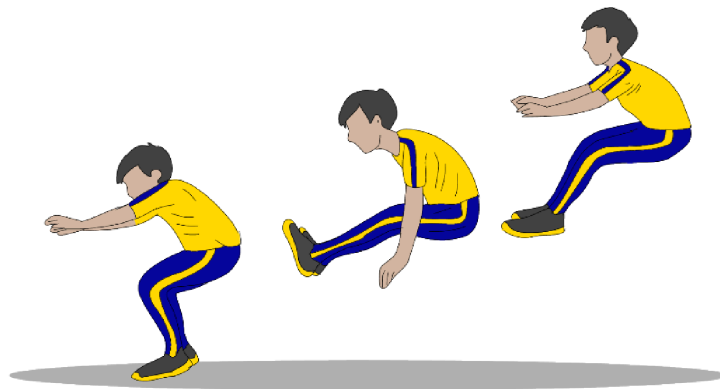
- Bertolaklah dengan cepat, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
- Untuk lompat yang jauh, tahap melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah.
- Tarik tubuh ke depan-bawah untuk mendarat, bawa lengan ke depan.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sikap mendarat (landing)

Prosedur pelaksanaan:

- Pada waktu akan mendarat kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan-lurus.
- Badan dibungkukkan ke depan dan kedua tangan dari atas dibawa ke depan.
- Kemudian mendarat pada kedua kaki mengeper dengan cara membengkokkan kedua lutut.
- Berat badan di bawa ke depan supaya jangan terjatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

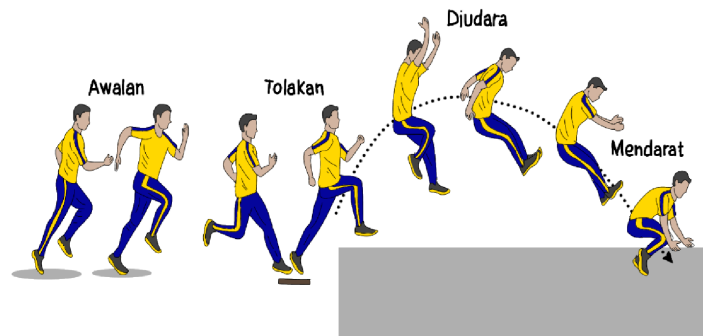


d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit

Prosedur pelaksanaan:

- Melakukan awalan/ancang-ancang, lari secepat-cepatnya sampai pada balok/papan tumpuan (tolakan) seperti untuk melakukan lompat jauh.
- Tepat pada papan tumpuan/tolakan, menolak sekuat-kuatnya dengan salah satu kaki (misalnya kaki kanan), mendarat dengan kaki kanan lagi, kaki kiri terangkat/tergantung lemas dengan lutut agak dibengkokkan (hop).
- Pada saat kaki kanan mendarat di tanah, bersamaan dengan menolakkan kaki kanan (yang baru mendarat) lagi ke atas ke depan, kaki kiri diayunkan dari belakang ke depan-ke atas-ke depan untuk dilangkahkan (step). Mendarat dengan kaki kiri lagi, kaki kanan tergantung dengan lutut agak dibengkokkan.
- Pada waktu akan mendarat, segera kedua kaki diangkat atau dibawa ke atas ke depan lurus.

- Kemudian mendarat pada kedua kaki dengan mengeper, yaitu: dengan cara badan dibungkukkan, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan dibawa ke depan.



AKTIVITAS 2

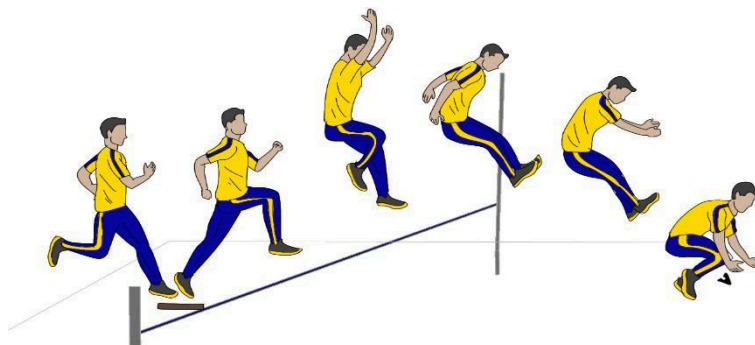
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pertama lompat jangkit, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak kedua lompat jangkit.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lompat jangkit dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak tahapan-tahapan lompat jangkit, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati tali

Prosedur pelaksanaan:

- Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati bangku senam

Prosedur pelaksanaan:

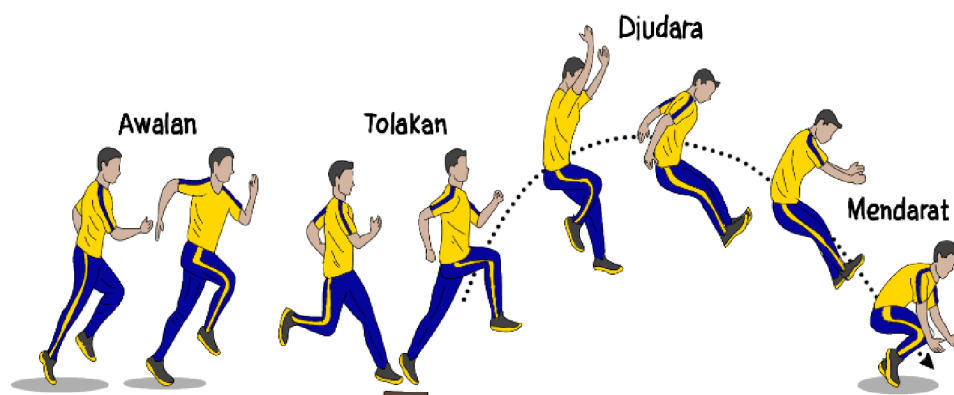
- Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/tumpuan

Prosedur pelaksanaan:

- Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- Kemudian melakukan lomba lompat jangkit yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit secara berkelompok

Prosedur pelaksanaan:

- Peserta didik dibagi dalam empat kelompok yang terdiri masing-masing 9 orang.
- Setiap kelompok menampilkan satu per satu peserta didik untuk melakukan lompat jangkit.
- Perlombaan dilakukan dengan sesi, setiap sesi masing-masing kelompok mewakili satu peserta didik.
- Setiap peserta didik yang tampil akan diukur capaiannya kemudian diurutkan dengan capain peserta kelompok lain.
- Penskoran diberikan secara urut dari jarak terjauh ke jarak terpendek dengan skor 4, 3, 2, 1.
- Kelompok dengan perolehan skor tertinggi sebagai pemenang.
- Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT).

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. ASESMEN PEMBELAJARAN

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	- Unsur-unsur pokok lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaananya hanyalah terletak pada lompat jangkit, sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk melakukan - persiapan awalan - tolakan/tumpuan - melayang di udara - jingkat dan melangkah - mendarat di bak pasir Kunci: D Jingkat dan melangkah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	- Pada perlombaan lompat jangkit harus diperhatikan hal-hal yang tepat dalam penggunaan keterampilan gerak sesuai dengan sistematis gerakan yakni <i>hop</i>, <i>step</i> dan <i>jump</i>. Jelaskan tentang tiga hal tersebut! Kunci: <i>Hop</i> merupakan pendaratan pertama lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama dengan kaki tolak. <i>Step</i> merupakan lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya. <i>Jump</i> merupakan peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :

Kelas :

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum x 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Peserta didik bersiap dengan pandangan mata ke arah balok lompat,

- (b) dilanjutkan dengan berlari,
- (c) menambah kecepatan lari sebelum melakukan tolakan.
- (d) pada Langkah akhir, pinggang sedikit diturunkan.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Melakukan tolakan dengan salah satu kaki terkuat,
 - (b) pendaratan dilakukan secara aktif diimbangi dorongan kaki ke depan,
 - (c) mengayunkan paha salah satu kaki secara horisontal,
 - (d) menolak ke arah depan atas,
 - (e) gerak melangkah diikuti lompatan,
 - (f) kaki menumpu dan menolak dengan kuat,
 - (g) badan melayang dengan melangkah dan menggantung,
 - (h) badan ditarik ke depan bawah untuk persiapan pendaratan
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Kedua kaki diluruskan.
 - (b) badan sedikit condong ke depan dengan kedua lengan ke depan,
 - (c) kedua tungkai mengeper atau sedikit ditekuk saat pendaratan,
 - (d) kepala menunduk dengan lengan tetap ke depan
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak lompat jangkit. (1)
 Penilaian hasil keterampilan gerak
 Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lompat jangkit dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri untuk mengambil awalan.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan gerak lompat jangkit dari awalan hingga pendaratan.
 - (c) Petugas menilai jarak hasil lompatan yang dilakukan peserta didik.
- d) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Puteri	
..... > 4.00 meter	 > 3.50 meter	Sangat Baik
3.51 – 4.00 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.50 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
..... < 3.00 meter	 < 2.50 meter	Kurang

F. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

G. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit *)		
2	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit tersebut.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
Tanggal :
Materi Pembelajaran :
Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit antara lain:

- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang (approach run).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tolakan/tumpuan (take-off).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak sikap mendarat (landing).
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati tali.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati bangku senam.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/ tumpuan.
- Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit secara berkelompok.

- Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
---------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Aktivitas keterampilan gerak awalan lompat jangkit			
Aktivitas keterampilan gerak pelaksanaan lompat jangkit			
Aktivitas keterampilan gerak rangkaian lompat jangkit			

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan lompat jangkit yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar lompat jangkit.
- Bentuk-bentuk keterampilan gerak lompat jangkit.
- Bentuk-bentuk perlombaan lompat jangkit.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang cukup kompleks dalam cabang olahraga atletik. Lompatan ini diawali dengan awalan lari dan tolakan seperti dalam lompat jauh tetapi memiliki tahapan lompat yang berbeda yaitu *hop*, *step* dan *jump*. Untuk melakukan gerakan-gerakan lompat jangkit secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan- gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Hop* adalah pendaratan pertama, pada akhir lompatan yang dilakukan pada satu kaki yang sama seperti yang digunakan untuk menolak.
- Step* adalah lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya. Langkah dalam lompat jangkit ini biasanya merupakan lompatan yang dilakukan dari kaki terkuat dan mendarat dengan kaki ayun menyerupai gerakan lompat kijang.
- Jump* adalah melompat, yaitu: peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Lompatan yang dilakukan ini persis seperti pada lompat jauh, hanya kali ini dilakukan bukan dengan kaki yang terkuat.

- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam lompat jangkit dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas XI* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2022
- Agus Mahendra, *Buku Untuk Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/SMK Untuk Kelas XI* : Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, Jakarta : 2022
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,

Kepala Sekolah

....., 20

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.