

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT: 3 PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Fase / Kelas / Semester : **D / VIII / Ganjil**
Alokasi Waktu : **8 Jam Pelajaran (4 pertemuan x 2 JP)**
Tahun Pelajaran : **2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas VIII umumnya memiliki tingkat kebugaran fisik yang bervariasi. Beberapa mungkin sudah memiliki pengalaman atau dasar keterampilan gerak dasar (lari, melompat, mendarat) dari pembelajaran PJOK sebelumnya atau aktivitas di luar sekolah. Namun, pemahaman spesifik tentang teknik lompat jauh (awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan) mungkin masih minim. Kesulitan yang mungkin muncul adalah koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan otot kaki, dan keberanian saat melakukan tolakan dan pendaratan. Pemahaman yang sudah dimiliki adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dasar seperti lari, melompat, dan mendarat sederhana. Penting untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran dan pengalaman awal masing-masing peserta didik untuk merancang pembelajaran berdiferensiasi.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi pelajaran "Lompat Jauh" ini berfokus pada pengetahuan prosedural (bagaimana melakukan teknik lompat jauh), pengetahuan konseptual (prinsip-prinsip gerak dalam lompat jauh), dan pengetahuan faktual (peraturan dasar). Relevansi dengan kehidupan nyata adalah dalam meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi, kekuatan otot, serta melatih daya juang dan sportivitas. Tingkat kesulitan materi ini bersifat sedang hingga tinggi karena membutuhkan penguasaan rangkaian gerak yang terkoordinasi (awalan-tolakan-sikap di udara-pendaratan). Struktur materi akan dimulai dari pemanasan dan pengenalan gerak dasar lompat, dilanjutkan dengan latihan terpisah per fase (awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan), lalu menggabungkan seluruh fase, dan diakhiri dengan evaluasi dan modifikasi. Integrasi nilai dan karakter akan mencakup sportivitas, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, kemandirian, dan rasa percaya diri.

D. DIMENSI LULUSAN PEMBELAJARAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada Unit 3 (Lompat Jauh), dimensi profil lulusan yang relevan adalah:

- **Kesehatan:** Peserta didik mampu menjaga kebugaran fisik dan kesehatan melalui aktivitas lompat jauh.

- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi teknik lompat jauh yang benar, serta mengidentifikasi kesalahan gerakan.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu memodifikasi latihan atau menciptakan variasi gerakan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh.
- **Kolaborasi:** Peserta didik dapat bekerja sama dalam kelompok saat melakukan latihan, memberikan umpan balik, dan mendukung teman.
- **Kemandirian:** Peserta didik memiliki inisiatif untuk berlatih secara mandiri dan bertanggung jawab atas peningkatan keterampilan fisiknya.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu memberikan dan menerima umpan balik secara konstruktif tentang teknik gerakan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Pada akhir fase D, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan) dengan benar dan aman, serta menerapkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA - Fisika):** Memahami konsep gaya, kecepatan, gravitasi, dan momentum yang terkait dengan gerakan lompat jauh.
- **Matematika:** Pengukuran jarak lompatan, analisis data hasil lompatan (terjauh, rata-rata).
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan menjelaskan tahapan gerakan secara lisan atau tertulis, memberikan dan menerima umpan balik yang jelas.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1 (Alokasi Waktu: 3 JP x 40 menit = 120 menit)

- Melalui pemanasan dinamis dan pengenalan gerak dasar (Joyful Learning), peserta didik dapat memahami tahapan awalan dan tolakan dalam lompat jauh dengan benar (Penalaran Kritis, Kesehatan).
- Melalui latihan koordinasi (Mindful Learning), peserta didik dapat melakukan teknik awalan dan tolakan lompat jauh dengan fokus pada langkah yang tepat dan dorongan ke depan atas (Kemandirian, Kesehatan).

Pertemuan 2 (Alokasi Waktu: 3 JP x 40 menit = 120 menit)

- Melalui demonstrasi dan visualisasi (Meaningful Learning), peserta didik dapat memahami berbagai sikap di udara dalam lompat jauh (gaya jongkok/menggantung) dengan baik (Penalaran Kritis).
- Melalui latihan simulasi di tempat (Mindful Learning), peserta didik dapat mengaplikasikan sikap di udara lompat jauh (gaya jongkok/menggantung) dengan koordinasi tubuh yang sesuai (Kesehatan, Kemandirian).

Pertemuan 3 (Alokasi Waktu: 3 JP x 40 menit = 120 menit)

- Melalui contoh dan praktik (Meaningful Learning), peserta didik dapat memahami teknik pendaratan lompat jauh yang aman dan efektif (Penalaran Kritis, Kesehatan).
- Melalui latihan kombinasi (Joyful Learning), peserta didik dapat mengombinasikan fase tolakan dan pendaratan dengan gerakan yang berkesinambungan dan aman (Kesehatan, Kolaborasi).

Pertemuan 4 (Alokasi Waktu: 3 JP x 40 menit = 120 menit)

- Melalui praktik keseluruhan (Meaningful Learning), peserta didik dapat melakukan lompat jauh secara utuh dari awalan, tolakan, sikap di udara, hingga pendaratan dengan koordinasi yang baik (Kesehatan, Kemandirian).
- Melalui analisis video atau observasi teman (Penalaran Kritis), peserta didik dapat mengevaluasi dan memberikan umpan balik terhadap teknik lompat jauh diri sendiri dan teman dengan konstruktif (Penalaran Kritis, Komunikasi).

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- "Terbang Jauh dan Aman: Rahasia Gerakan Efektif dalam Lompat Jauh."
- "Atlet Lompat Jauh di Sekolah: Mengembangkan Keterampilan Gerak Optimal."
- "Lompat Lebih Tinggi, Lompat Lebih Jauh: Aplikasi Fisika dalam Gerakan Melompat."

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

Praktik Pedagogik:

- **Pembelajaran Berbasis Keterampilan (Skill-Based Learning):** Fokus pada penguasaan tahapan gerak lompat jauh melalui latihan berulang dan bertahap.
- **Latihan Bervariasi (Drill and Practice):** Menggunakan berbagai variasi latihan untuk meningkatkan komponen fisik dan teknik.
- **Demonstrasi dan Visualisasi:** Guru atau peserta didik mendemonstrasikan gerakan, serta penggunaan video tutorial untuk memvisualisasikan teknik yang benar.
- **Pemberian Umpaman Balik (Feedback-Oriented):** Guru dan teman sebaya memberikan umpan balik konstruktif terhadap setiap fase gerakan.
- **Pembelajaran Berbasis Permainan (Game-Based Learning):** Mengintegrasikan elemen permainan untuk meningkatkan motivasi dan kesenangan.
- **Eksplorasi Lapangan:** Memanfaatkan area lapangan yang sesuai (bak pasir lompat jauh) untuk praktik langsung.

Mitra Pembelajaran:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK lain (untuk berbagi strategi latihan), lapangan olahraga (bak pasir lompat jauh, lintasan lari), UKS (untuk pertolongan pertama).
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Klub atletik setempat (jika ada, untuk sumber referensi atau pelatihan tambahan).
- **Sumber Belajar Online:** Video tutorial lompat jauh dari atlet profesional atau pelatih berpengalaman.

Lingkungan Belajar:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah yang memadai untuk lompat jauh (lintasan awalan, papan tolakan, bak pasir pendaratan), atau area terbuka yang dimodifikasi. Pastikan keamanan dan kebersihan area.
- **Ruang Virtual:** Platform daring untuk berbagi video tutorial, materi tentang teknik lompat jauh, atau tempat mengunggah video hasil praktik mandiri.

Pemanfaatan Digital:

- **Video Tutorial:** Menampilkan video profesional untuk demonstrasi teknik lompat jauh yang benar.
- **Aplikasi Perekam Video (di smartphone):** Memungkinkan peserta didik merekam gerakan mereka sendiri untuk dianalisis dan dievaluasi (self-assessment).
- **Stopwatch Digital:** Untuk mengukur kecepatan awalan (jika memungkinkan).
- **Pengukuran Digital (misalnya, aplikasi pengukur jarak di smartphone):** Untuk mengukur jarak lompatan dengan lebih akurat.
- **Google Classroom/WhatsApp Group:** Untuk berbagi materi, mengumpulkan video latihan, dan memberikan umpan balik digital.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1:

AWALAN DAN TOLAKAN LOMPAT JAUH (ALOKASI WAKTU: 120 MENIT)

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru memulai dengan sesi peregangan dan pemanasan dinamis yang fokus pada otot kaki dan sendi. Guru meminta peserta didik untuk merasakan setiap gerakan dan kesiapannya (membangun *body awareness*).
- **Menggembirakan (Joyful Learning):** Guru mengadakan permainan pemanasan singkat yang melibatkan lari dan melompat sederhana (misalnya, lari zig-zag dilanjutkan lompat rintangan rendah).
- **Bermakna (Meaningful Learning):** Guru menjelaskan bahwa keterampilan melompat adalah bagian dari gerak dasar manusia, dan hari ini kita akan belajar melompat jauh dengan teknik yang benar, yang bermanfaat untuk kebugaran dan keselamatan.

B. KEGIATAN INTI (90 MENIT)

Memahami (Mindful Learning, Meaningful Learning):

- Guru menampilkan video demonstrasi awalan dan tolakan lompat jauh yang benar. Guru menjelaskan tahapan awalan (kecepatan, ritme langkah) dan tolakan (satu kaki, dorongan ke depan atas).
- **Diferensiasi Konten:** Guru menyiapkan *check-list* sederhana tentang poin-poin penting awalan dan tolakan yang mudah dipahami.

Mengaplikasi (Meaningful Learning, Kemandirian, Kesehatan):

- **Diferensiasi Proses:**
- **Kelompok A (Dasar/Perlu Bantuan):** Berlatih lari awalan dengan jumlah langkah yang ditentukan (misalnya, 5-7 langkah) dan melakukan tolakan ke atas-depan tanpa bak pasir, fokus pada gerakan tungkai ayun. Guru memberikan bimbingan individual dan *feedback* langsung.
- **Kelompok B (Menengah):** Berlatih lari awalan dengan jumlah langkah sendiri dan tolakan ke atas-depan ke arah matras/area pendaratan yang aman. Fokus pada transisi awalan ke tolakan.
- **Kelompok C (Mahir/Sudah Kuat):** Berlatih lari awalan dengan kecepatan maksimal dan tolakan ke atas-depan menuju bak pasir (jika tersedia), fokus pada *angle* tolakan dan dorongan maksimal.
- Guru berkeliling memberikan umpan balik instan dan mengoreksi kesalahan umum.

Merefleksi (Mindful Learning):

- Peserta didik berpasangan dan saling memberikan umpan balik sederhana: "Apa yang sudah bagus dari awalan/tolakan temanmu? Apa yang bisa diperbaiki?"

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyimpulkan poin-poin penting awalan dan tolakan yang efektif.
- Guru memberikan umpan balik konstruktif dan motivasi.
- Guru menyampaikan bahwa pertemuan berikutnya akan membahas sikap tubuh di

udara. Peserta didik diminta membayangkan bagaimana tubuh mereka bergerak di udara setelah melompat.

PERTEMUAN 2:

SIKAP DI UDARA LOMPAT JAUH (ALOKASI WAKTU: 120 MENIT)

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru meminta peserta didik melompat di tempat dan merasakan bagaimana tubuh mereka bergerak di udara. Guru bertanya, "Apa yang terjadi pada kakimu? Apa yang harusnya kamu lakukan dengan kakimu agar siap mendarat?" (Mengarahkan pada *body positioning*).
- **Menggembirakan (Joyful Learning):** Guru bisa menampilkan video lompat jauh atlet profesional dengan *slow motion* pada fase di udara, meminta peserta didik menebak "gaya" apa yang digunakan.
- **Bermakna (Meaningful Learning):** Guru menjelaskan bahwa sikap di udara yang benar akan membantu menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan yang efektif.

B. KEGIATAN INTI (90 MENIT)

Memahami (Mindful Learning, Meaningful Learning):

- Guru menjelaskan dua gaya utama sikap di udara (gaya jongkok dan gaya menggantung) dengan demonstrasi dan visualisasi gambar/video. Guru menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan.
- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan panduan bergambar untuk setiap gaya sikap di udara, beserta poin-poin kunci untuk diingat.

Mengaplikasi (Meaningful Learning, Kemandirian, Kesehatan):

- **Diferensiasi Proses:**
- **Latihan di Tempat:** Peserta didik melatih posisi sikap jongkok atau menggantung di udara dengan melompat dari posisi berdiri di tempat, atau melompat dari bangku rendah (jika aman). Fokus pada posisi kaki dan tangan.
- **Latihan Bantuan:** Bagi yang kesulitan, guru dapat memberikan bantuan dengan menahan tangan atau memberikan instruksi verbal secara intensif.
- **Variasi Gaya:** Peserta didik yang lebih mahir dapat mencoba kedua gaya dan merasakan perbedaannya.
- Guru berkeliling, memberikan umpan balik langsung pada posisi tubuh di udara.

Merefleksi (Mindful Learning):

- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan satu perbedaan utama antara gaya jongkok dan gaya menggantung, dan mana yang terasa lebih nyaman bagi mereka.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Guru memfasilitasi peserta didik menyimpulkan berbagai sikap di udara dan pentingnya mempersiapkan pendaratan.
- Guru memberikan umpan balik konstruktif atas latihan sikap di udara.
- Guru menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan fokus pada pendaratan yang aman. Peserta didik diminta untuk memikirkan bagaimana cara mendarat agar tidak cedera dan jarak lompatan maksimal.

PERTEMUAN 3:

Pendaratan Lompat Jauh (Alokasi Waktu: 120 Menit)

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru meminta peserta didik melakukan lompatan kecil dan mendarat di tempat. Guru bertanya, "Bagaimana kamu mendarat? Apa yang harus kamu lakukan dengan lututmu? Kenapa penting mendarat dengan benar?" (Mengarahkan pada mekanisme pendaratan aman).
- **Menggembirakan (Joyful Learning):** Guru bisa menggunakan "zona pendaratan" yang diberi label skor (misalnya, menggunakan *hula hoop* atau tanda di matras) untuk memotivasi mendarat dengan posisi yang benar.
- **Bermakna (Meaningful Learning):** Guru menjelaskan bahwa pendaratan yang benar tidak hanya menjaga keamanan, tetapi juga menentukan hasil akhir lompatan.

B. KEGIATAN INTI (90 MENIT)

Memahami (Mindful Learning, Meaningful Learning):

- Guru menjelaskan teknik pendaratan lompat jauh yang benar: mendarat dengan kedua kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan diayun ke depan untuk menjaga keseimbangan, dan usahakan tidak jatuh ke belakang. Guru menekankan pentingnya mendarat di bak pasir.
- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan gambar urutan pendaratan yang benar dan contoh kesalahan pendaratan.

Mengaplikasi (Meaningful Learning, Kolaborasi, Kesehatan):

Diferensiasi Proses:

- **Latihan Mendarat dari Ketinggian Rendah:** Peserta didik melatih pendaratan dengan melompat dari bangku rendah atau *box jump* kecil ke matras/bak pasir. Fokus pada posisi kaki dan tangan saat menyentuh permukaan.
- **Kombinasi Tolakan-Pendaratan:** Peserta didik melakukan lari pendek, tolakan ringan, dan langsung fokus pada teknik pendaratan. Guru memberikan bantuan verbal atau fisik.
- **Latihan Berpasangan:** Peserta didik berpasangan, satu melakukan pendaratan, yang lain mengamati dan memberikan umpan balik berdasarkan *check-list*.
- Guru memastikan peserta didik mendarat dengan aman dan meminimalkan risiko cedera.

Merefleksi (Mindful Learning):

- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan 3 tips agar pendaratan lompat jauh aman dan efektif.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Guru memfasilitasi peserta didik menyimpulkan teknik pendaratan yang benar dan pentingnya keselamatan.
- Guru memberikan umpan balik atas peningkatan keterampilan pendaratan.
- Guru menyampaikan bahwa pertemuan terakhir akan menggabungkan semua fase dan melakukan lompat jauh secara utuh. Peserta didik diminta untuk berlatih lari sprint pendek di rumah.

PERTEMUAN 4:

KOMBINASI SELURUH FASE LOMPAT JAUH DAN EVALUASI (ALOKASI WAKTU: 120 MENIT)

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru mengajak peserta didik membayangkan diri mereka sebagai atlet lompat jauh. Guru bertanya, "Apa yang paling penting dari awalan sampai pendaratan agar lompatanmu jauh dan sempurna?" (Membangun kesiapan mental dan fokus).
- **Menggembirakan (Joyful Learning):** Guru bisa memutarkan musik yang energik saat pemanasan dan membuat sesi "pemanasan berpasangan" yang interaktif.
- **Bermakna (Meaningful Learning):** Guru menjelaskan bahwa hari ini adalah puncak pembelajaran lompat jauh, di mana kita akan mengaplikasikan semua yang telah dipelajari untuk mencapai lompatan terbaik.

B. KEGIATAN INTI (90 MENIT)

Memahami (Mindful Learning, Meaningful Learning):

- Guru mereview ulang semua fase lompat jauh (awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan) dan keterkaitannya. Guru menekankan aspek kelancaran gerakan dari satu fase ke fase berikutnya.
- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan diagram alur lompat jauh secara keseluruhan dan rubrik penilaian sederhana untuk self-assessment dan peer-assessment.

Mengaplikasi (Meaningful Learning, Kolaborasi, Kreativitas, Penalaran Kritis):

Diferensiasi Proses (Praktik Menyeluruh dan Evaluasi):

- Peserta didik secara bergiliran melakukan lompat jauh secara utuh di bak pasir (atau area pendaratan yang aman).
- **Diferensiasi Produk:**
 - Bagi yang sudah mahir, mereka diminta untuk fokus pada kecepatan awalan dan power tolakan untuk memaksimalkan jarak.
 - Bagi yang masih kesulitan, fokus pada koordinasi antar fase, guru memberikan arahan spesifik di setiap tahap.
- **Perekaman Video:** Peserta didik dapat merekam lompatan mereka sendiri atau teman menggunakan *smartphone*. Setelah itu, mereka menganalisis video untuk mengidentifikasi kekuatan dan area perbaikan.
- **Peer Assessment:** Peserta didik dalam kelompok saling memberikan umpan balik berdasarkan rubrik yang diberikan guru.
- Guru berkeliling, memberikan umpan balik langsung dan melakukan pengukuran jarak lompatan.

Merefleksi (Mindful Learning):

- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan 2 kekuatan dan 1 area perbaikan dari lompatan mereka sendiri setelah melihat video/mendapat umpan balik.

C. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Guru memimpin sesi refleksi kelas secara keseluruhan tentang pengalaman belajar

lompat jauh.

- Guru memberikan apresiasi atas usaha dan peningkatan keterampilan peserta didik, serta memberikan umpan balik menyeluruh.
- Guru menyimpulkan pembelajaran dengan menekankan bahwa praktik berulang dan analisis diri adalah kunci peningkatan keterampilan.
- Peserta didik terlibat dalam perencanaan pembelajaran selanjutnya: "Olahraga/aktivitas fisik apa lagi yang ingin kalian pelajari atau tingkatkan?"

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

1. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Mengidentifikasi tingkat kebugaran dasar, kemampuan gerak melompat sederhana, dan pengetahuan awal tentang lompat jauh.
- **Metode:**
 - Observasi:** Mengamati cara peserta didik melakukan lompatan sederhana (misalnya, lompat di tempat, lompat katak) saat pemanasan.
 - Kuesioner Singkat/Wawancara:** Menanyakan "Apa yang kamu ketahui tentang lompat jauh?", "Apa saja bagian-bagian gerakannya?", "Apakah kamu pernah melakukan lompat jauh sebelumnya?".
 - Tes Diagnostik Sederhana:** Meminta peserta didik melakukan lompat jauh sejauh yang mereka bisa tanpa instruksi teknik, lalu mengukur jaraknya untuk mendapatkan data awal.
- **Soal Asesmen Awal:**
 1. Apakah kamu suka melakukan kegiatan melompat? Seberapa sering?
 2. Menurutmu, apa saja tahapan gerakan dalam lompat jauh? Sebutkan setidaknya 2.
 3. Mengapa penting untuk mendarat dengan kedua kaki saat melompat jauh?
 4. Apakah kamu merasa sudah cukup kuat untuk melakukan lompat jauh? Mengapa?
 5. Apa tantangan yang mungkin kamu hadapi saat belajar lompat jauh?

2. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Memantau penguasaan teknik setiap fase lompat jauh, partisipasi aktif, dan kemampuan memberikan/menerima umpan balik.
- **Metode:**
 - Observasi Langsung (Penilaian Kinerja):** Mengamati peserta didik saat melakukan latihan awalan, tolakan, sikap di udara, dan pendaratan. Menggunakan rubrik sederhana untuk mencatat penguasaan setiap fase.
 - Diskusi Kelompok:** Observasi partisipasi dalam sesi umpan balik dan analisis video.
 - Tugas Harian (Video Pendek/Catatan Reflektif):** Meminta peserta didik merekam salah satu fase gerakan mereka dan menuliskan 2 hal yang sudah baik dan 1 hal yang perlu diperbaiki.
- **Soal Asesmen Proses (Contoh untuk Pertemuan 1, 2, 3):**
 1. (Praktik) Lakukan awalan lompat jauh dengan 7-9 langkah! Guru menilai kelancaran dan kecepatan.
 2. (Praktik) Lakukan tolakan lompat jauh dengan dorongan ke depan atas! Guru

menilai kekuatan dan arah tolakan.

3. (Observasi) Saat melompat, posisi tubuhmu di udara menyerupai gaya apa (jongkok atau menggantung)? Jelaskan secara singkat bagaimana posisi kakimu saat itu.
4. (Praktik) Lakukan pendaratan lompat jauh yang aman di matras/bak pasir! Guru menilai posisi kaki (lutut ditekuk, kaki sejajar) dan keseimbangan.
5. (Umpang Balik Teman) Amati gerakan lompat jauh temanmu. Berikan 1 pujian dan 1 saran perbaikan untuk teknik pendaratannya!

3. ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat jauh secara utuh dengan teknik yang benar, serta kemampuan refleksi dan analisis.
- **Metode:**
 - **Penilaian Praktik Lompat Jauh:** Peserta didik melakukan lompat jauh secara utuh. Guru menilai berdasarkan rubrik yang mencakup semua fase (awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan) dan mengukur jarak lompatan.
 - **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menuliskan pengalaman belajar mereka, tantangan yang dihadapi, cara mengatasinya, dan rencana peningkatan keterampilan di masa depan.
 - **Tes Tertulis (Singkat):** Soal-soal tentang peraturan dasar, teknik, dan manfaat lompat jauh.
- **Soal Asesmen Akhir:**
 1. **Praktik Lompat Jauh Utuh:** Lakukan 3 kali percobaan lompat jauh dari awalan hingga pendaratan di bak pasir. Guru akan menilai teknik secara keseluruhan dan mencatat jarak lompatan terbaikmu.
 2. **Jurnal Reflektif:** Tuliskan pengalamamu dalam belajar lompat jauh. Apa bagian yang paling kamu nikmati? Apa tantangan terbesarmu dan bagaimana kamu mengatasinya?
 3. **Analisis Diri/Video:** Setelah melihat rekaman lompatanmu sendiri, identifikasi 2 (dua) aspek yang menurutmu sudah sangat baik dan 1 (satu) aspek yang masih perlu kamu perbaiki dari teknik lompat jauhmu. Jelaskan mengapa.
 4. **Penalaran Kritis:** Mengapa penting untuk mengayunkan tangan ke depan saat pendaratan dalam lompat jauh? Jelaskan hubungannya dengan keseimbangan dan jarak lompatan.
 5. **Aplikasi Pengetahuan:** Jika ada temanmu yang kesulitan mendapatkan dorongan yang kuat saat tolakan, nasihat spesifik apa yang akan kamu berikan padanya berdasarkan apa yang sudah kamu pelajari?

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., , 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)

(.....)