

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)**  
**UNIT: 4. AKTIVITAS ATLETIK (LOMPAT TINGGI)**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**  
**Kelas / Fase /Semester** : **XII/ F / Ganjil**  
**Alokasi Waktu** : **8 Jam Pelajaran (4 Pertemuan @ 2 JP)**  
**Tahun Pelajaran** : **2025 / 2026**

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

Peserta didik diharapkan telah memiliki pemahaman dasar tentang:

- **Pengetahuan Gerak Dasar:** Konsep gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari), non-lokomotor (melentur, meregang), dan manipulatif (melompat, mendarat).
- **Keterampilan Fisik:** Koordinasi gerak, kekuatan otot kaki dan inti, fleksibilitas, serta keseimbangan dasar. Mereka mungkin telah melakukan aktivitas melompat di berbagai cabang olahraga lain atau aktivitas sehari-hari.
- **Pemahaman Konsep Kebugaran Jasmani:** Pentingnya pemanasan, pendinginan, dan menjaga keselamatan saat berolahraga.
- **Sikap Sosial:** Kemampuan bekerja sama dalam kelompok, mengikuti instruksi, dan menunjukkan sportivitas.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

Materi Aktivitas Atletik (Lompat Tinggi) mencakup jenis pengetahuan konseptual, prosedural, dan afektif-psikomotorik.

- **Konseptual:** Pemahaman tentang sejarah lompat tinggi, peraturan dasar, jenis-jenis gaya (terutama gaya *Fosbury Flop*), dan anatomi tubuh yang berperan dalam gerakan lompat tinggi.
- **Prosedural:** Tahapan gerakan lompat tinggi (awalan, tolakan, melayang di atas mistar, pendaratan) dan teknik melakukannya dengan benar dan efisien.
- **Afektif-Psikomotorik:** Pengembangan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, serta sikap disiplin, percaya diri, berani, sportif, dan bertanggung jawab.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata:** Membangun kebugaran jasmani secara menyeluruh (kekuatan, kecepatan, kelincahan), melatih koordinasi dan keseimbangan yang bermanfaat dalam berbagai aktivitas fisik. Meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian dalam menghadapi tantangan, serta mengajarkan sportivitas dan disiplin.
- **Tingkat Kesulitan:** Cukup sulit, terutama karena melibatkan teknik kompleks seperti gaya *Fosbury Flop* yang membutuhkan koordinasi gerak, kekuatan spesifik, dan

keberanian untuk mendarat dengan punggung. Membutuhkan pengulangan dan koreksi yang cermat.

- **Struktur Materi:** Materi tersusun dari pengenalan sejarah dan peraturan, penjelasan teknik dasar (awalan, tolakan, melewati mistar, pendaratan), latihan-latihan spesifik untuk setiap tahapan, hingga praktik gabungan dan modifikasi.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
  - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME:** Menyadari dan mensyukuri anugerah tubuh yang sehat dan mampu bergerak, serta menjaganya sebagai amanah.
  - **Kewargaan:** Mengikuti aturan, bekerja sama, dan menghargai keberagaman kemampuan fisik teman.
  - **Penalaran Kritis:** Menganalisis gerakan, mengidentifikasi kesalahan, dan mencari solusi perbaikan.
  - **Kreativitas:** Mengembangkan variasi latihan atau cara mengatasi tantangan lompatan.
  - **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok saat latihan, saling membantu dan memberi masukan.
  - **Kemandirian:** Berlatih secara mandiri, berani mencoba, dan bertanggung jawab atas perkembangan diri.
  - **Kesehatan:** Memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, nutrisi, dan istirahat untuk menjaga kesehatan dan mencegah cedera.
  - **Komunikasi:** Memberikan instruksi, umpan balik, atau penjelasan teknik kepada teman.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN**

Berdasarkan tujuan pembelajaran, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME:** Peserta didik dapat mensyukuri karunia tubuh yang sehat dan bugar untuk beraktivitas fisik.
- **Kewargaan:** Peserta didik menunjukkan sikap sportif, jujur, dan menghargai kemampuan teman dalam aktivitas lompat tinggi.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis teknik gerak lompat tinggi, mengidentifikasi kesalahan, dan merencanakan perbaikan.
- **Kreativitas:** Peserta didik dapat mengadaptasi teknik atau menciptakan variasi latihan untuk meningkatkan performa lompat tinggi.
- **Kolaborasi:** Peserta didik bekerja sama dalam kelompok untuk melakukan latihan, saling mengamati, dan memberikan umpan balik yang konstruktif.
- **Kemandirian:** Peserta didik memiliki inisiatif untuk berlatih mandiri, mengatur diri, dan bertanggung jawab atas keselamatan diri dan orang lain.
- **Kesehatan:** Peserta didik memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, dan teknik yang benar untuk mencegah cedera serta menjaga kebugaran fisik.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu memberikan instruksi atau umpan balik yang jelas dan efektif kepada teman.

## DESAIN PEMBELAJARAN

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

Peserta didik mampu menunjukkan berbagai aktivitas gerak atletik (lompat tinggi) secara efektif dan efisien, serta dapat menganalisis dan mengidentifikasi keterampilan gerak spesifik lompat tinggi dengan menerapkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.

### B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Fisika:** Konsep gerak (parabola, kecepatan, percepatan), gaya (gaya gravitasi, gaya dorong), energi (potensial dan kinetik), titik berat benda, dan biomekanika gerak.
- **Biologi (Anatomi & Fisiologi):** Sistem otot dan rangka, fungsi persendian, sistem pernapasan dan peredaran darah saat aktivitas fisik.
- **Matematika:** Pengukuran tinggi lompatan, sudut awalan, dan perhitungan jarak.
- **Ilmu Gizi:** Pentingnya nutrisi untuk performa atletik dan pemulihan tubuh.
- **Psikologi Olahraga:** Konsentrasi, motivasi, pengelolaan stres, dan rasa percaya diri.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

#### ***Pertemuan 1: Pengenalan Lompat Tinggi dan Latihan Fisik Pendukung***

- Peserta didik mampu menjelaskan sejarah singkat dan peraturan dasar lompat tinggi dengan benar.
- Peserta didik mampu melakukan berbagai bentuk latihan fisik dasar yang mendukung lompat tinggi (misalnya, kekuatan kaki, kelincahan, keseimbangan) dengan teknik yang benar.
- Peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin dan bertanggung jawab dalam melakukan pemanasan dan pendinginan.

#### ***Pertemuan 2: Teknik Dasar Awalan dan Tolakan Lompat Tinggi***

- Peserta didik mampu mengidentifikasi tahapan awalan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* dengan tepat.
- Peserta didik mampu melakukan latihan teknik awalan (gerak melengkung) dan tolakan kaki dengan koordinasi yang baik.
- Peserta didik mampu menunjukkan keberanian dan fokus saat mencoba teknik awalan dan tolakan.

#### ***Pertemuan 3: Teknik Melayang di Udara dan Pendaratan***

- Peserta didik mampu menjelaskan posisi tubuh saat melayang di atas mistar (gerakan punggung) dengan benar.
- Peserta didik mampu melakukan latihan teknik pendaratan yang aman dan efektif (menggunakan matras tebal).
- Peserta didik mampu menunjukkan kepercayaan diri dan kesadaran akan keselamatan saat berlatih.

#### ***Pertemuan 4: Praktik Gabungan, Analisis Gerak, dan Modifikasi Latihan***

- Peserta didik mampu menggabungkan seluruh tahapan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* (awalan, tolakan, melayang, pendaratan) secara terkoordinasi.

- Peserta didik mampu menganalisis kesalahan gerakan diri sendiri atau teman dan memberikan umpan balik konstruktif.
- Peserta didik mampu menerapkan nilai sportivitas dan kolaborasi dalam kompetisi mini atau latihan bersama.

#### D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Mengidentifikasi perbedaan gaya lompat tinggi dari masa ke masa (*gaya gunting, straddle, Fosbury Flop*) dan menganalisis mengapa *Fosbury Flop* menjadi gaya yang paling efektif.
- Analisis video lompat tinggi atlet profesional (misalnya, di Olimpiade) untuk mengamati teknik detail dan performa.
- Merancang program latihan kebugaran jasmani sederhana untuk meningkatkan daya ledak kaki dan fleksibilitas yang menunjang lompat tinggi.
- Membahas kasus cedera dalam olahraga lompat tinggi dan cara pencegahannya.
- Mengadakan "mini kompetisi" lompat tinggi di sekolah dengan peraturan modifikasi.

#### E. KERANGKA PEMBELAJARAN

##### PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Metode Pembelajaran Berbasis Proyek (Mini Project):** Peserta didik akan membuat proyek "Analisis Gerak Lompat Tinggi dan Program Latihan Mandiri". Proyek ini melibatkan perekaman video, analisis kesalahan, dan penyusunan rencana latihan spesifik.
- **Diskusi Kelompok:** Peserta didik akan berdiskusi untuk menganalisis teknik, memberikan umpan balik, dan merancang variasi latihan.
- **Eksplorasi Lapangan:** Praktik langsung di lapangan atletik atau area olahraga yang memungkinkan (dengan matras lompat tinggi).
- **Wawancara (Opsional/Virtual):** Jika memungkinkan, wawancara dengan atlet atau pelatih lompat tinggi lokal (secara langsung atau virtual) untuk mendapatkan tips dan pengalaman.
- **Presentasi:** Peserta didik mempresentasikan hasil analisis gerak atau rencana latihan mereka.

##### MITRA PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru Fisika (untuk konsep gerak), UKS (untuk pertolongan pertama dan kesehatan), klub olahraga atletik sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Pelatih atletik lokal, klub atletik di daerah, mahasiswa/dosen dari jurusan pendidikan olahraga.
- **Masyarakat:** Atlet lompat tinggi lokal atau nasional (jika memungkinkan untuk diundang sebagai narasumber).

##### LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan atletik atau lapangan sekolah yang luas dengan fasilitas lompat tinggi (mistar, tiang, matras tebal). Ruangan kelas untuk diskusi teori dan analisis video.
- **Ruang Virtual:** Platform Google Classroom sebagai pusat pengumuman, pengumpulan tugas video, materi tambahan (video tutorial, artikel tentang teknik lompat tinggi), dan forum diskusi.

## PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Pemanfaatan video tutorial lompat tinggi dari YouTube, artikel ilmiah tentang biomekanika lompat tinggi, atau buku panduan atletik digital.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi asynchronous melalui Google Classroom untuk berbagi video latihan, memberikan umpan balik, atau bertanya tentang teknik.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat atau tes diagnostik menggunakan Google Forms.
- **Kahoot!/Mentimeter:** Untuk kuis interaktif atau survei cepat untuk memeriksa pemahaman teori atau preferensi latihan.
- **Aplikasi Perekam Video (Smartphone):** Untuk merekam gerakan lompat tinggi peserta didik dan melakukan analisis mandiri atau kelompok.
- **Video Playback Software (misalnya, Kinovea, VLC Media Player):** Untuk menganalisis gerakan secara *slow-motion*.

## F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

### Pertemuan 1:

#### Pengenalan Lompat Tinggi dan Latihan Fisik Pendukung

##### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Mindful Learning:** Guru meminta peserta didik fokus pada pernapasan, kemudian merasakan energi di kaki mereka. "Bayangkan kalian melompat setinggi mungkin. Apa yang kalian rasakan? Bagaimana otot kaki kalian bekerja?" (Membangkitkan kesadaran tubuh dan koneksi pikiran-gerak).
- **Joyful Learning:** Guru menampilkan video klip singkat (lucu atau mengagumkan) tentang lompatan-lompatan unik atau momen memecahkan rekor di lompat tinggi. Guru bertanya: "Apa yang membuat lompatan ini istimewa? Seberapa tinggi kalian kira-kira bisa melompat?" (Memicu antusiasme dan rasa ingin tahu).
- **Meaningful Learning:** Guru bertanya tentang pengalaman melompat peserta didik dalam kehidupan sehari-hari atau olahraga lain. Guru menjelaskan relevansi lompat tinggi untuk kebugaran dan koordinasi.

##### KEGIATAN INTI (60 MENIT)

#### Memahami (Meaningful Learning & Mindful Learning):

- Guru menjelaskan sejarah singkat, peraturan dasar, dan tujuan lompat tinggi.
- Guru memperkenalkan berbagai bentuk latihan kekuatan kaki (melompat, *squat jump*), kelincahan (*shuttle run*, *zig-zag run*), dan keseimbangan (berdiri satu kaki).
- Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil berdasarkan hasil asesmen awal (diferensiasi proses). Kelompok A (dasar) fokus pada bentuk latihan sederhana dengan bantuan. Kelompok B (menengah) pada variasi latihan dengan intensitas sedang. Kelompok C (lanjut) pada latihan yang lebih kompleks dan beban tambahan (jika aman).
- Peserta didik dalam kelompok melakukan pemanasan dinamis yang dipimpin oleh salah satu anggota.

#### Mengaplikasi (Meaningful Learning & Joyful Learning):

- Peserta didik secara individu atau berpasangan mencoba berbagai latihan fisik pendukung yang telah dicontohkan guru.
- Guru memberikan tantangan ringan (misalnya, melompat melewati rintangan rendah,

*ladder drill*).

- Guru berkeliling memberikan umpan balik individual (diferensiasi produk dan proses) dan mengoreksi teknik untuk mencegah cedera.

#### **Merefleksi (Mindful Learning & Meaningful Learning):**

- Guru meminta peserta didik mengidentifikasi bagian tubuh mana yang paling terasa bekerja dan mengapa.
- Diskusi singkat tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan apresiasi terhadap usaha dan partisipasi peserta didik, serta mengulas kembali poin-poin penting latihan fisik.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Bersama-sama menyimpulkan pentingnya latihan fisik dasar untuk lompat tinggi.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menginformasikan materi selanjutnya tentang teknik awalan dan tolakan, dan meminta peserta didik untuk mengamati cara atlet berlari melengkung di video lompat tinggi.

#### **Pertemuan 2:**

#### **Teknik Dasar Awalan dan Tolakan Lompat Tinggi**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Mindful Learning:** Guru meminta peserta didik untuk merasakan langkah kaki mereka saat berjalan atau berlari. "Bagaimana rasanya ketika kalian tiba-tiba harus melompat? Apa yang terjadi pada kaki kalian?" (Membangkitkan kesadaran akan mekanisme tolakan).
- **Joyful Learning:** Guru menampilkan video *slow motion* awalan dan tolakan atlet lompat tinggi gaya *Fosbury Flop*. Guru bertanya: "Apa yang unik dari cara berlari mereka? Bagaimana mereka bisa mendapatkan dorongan ke atas?"
- **Meaningful Learning:** Guru menjelaskan bahwa awalan dan tolakan adalah kunci lompatan tinggi. Guru bertanya: "Menurut kalian, bagian mana dari awalan dan tolakan yang paling sulit?"

#### **KEGIATAN INTI (60 MENIT)**

#### **Memahami (Meaningful Learning & Mindful Learning):**

- Guru menjelaskan tahapan awalan (jumlah langkah, gerak melengkung) dan teknik tolakan (ayunan kaki, lengan, badan).
- Guru mendemonstrasikan teknik awalan melengkung tanpa mistar dan latihan tolakan menggunakan kotak atau *plyo box* rendah.
- Peserta didik dalam kelompok berlatih teknik awalan dan tolakan secara berulang. Guru memberikan *check-point* untuk setiap kelompok (diferensiasi proses). Kelompok yang cepat menguasai bisa mencoba variasi awalan dengan lebih banyak langkah.

#### **Mengaplikasi (Meaningful Learning & Joyful Learning):**

- Peserta didik berpasangan untuk saling mengamati dan memberikan umpan balik (peer assessment) terhadap teknik awalan dan tolakan.
- Guru memberikan "tantangan tolakan" (misalnya, melompat dan menyentuh target di

dinding) untuk memotivasi.

- Guru memantau dan memberikan koreksi individual, fokus pada posisi tubuh, ayunan lengan, dan kekuatan tolakan.

#### **Merefleksi (Mindful Learning & Meaningful Learning):**

- Guru meminta peserta didik menuliskan satu kesalahan umum yang mereka temukan pada diri sendiri atau teman saat melakukan awalan/tolakan.
- Diskusi kelas tentang pentingnya sinkronisasi antara awalan dan tolakan.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik atas progres teknik awalan dan tolakan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Bersama-sama menyimpulkan kunci keberhasilan awalan dan tolakan.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menginformasikan materi tentang teknik melayang dan pendaratan, dan meminta peserta didik menonton video pendaratan atlet lompat tinggi.

#### **Pertemuan 3:**

#### **Teknik Melayang di Udara dan Pendaratan**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Mindful Learning:** Guru meminta peserta didik untuk membayangkan posisi tubuh mereka ketika melompat tinggi, seperti di atas mistar. "Bagaimana posisi punggung kalian? Apa yang terjadi dengan kepala dan kaki kalian?" (Membangkitkan kesadaran kinestetik).
- **Joyful Learning:** Guru menampilkan video *slow motion* atlet lompat tinggi saat melewati mistar dan mendarat. Guru bertanya: "Mengapa mereka mendarat dengan punggung? Apa yang mereka lakukan di udara untuk bisa melewati mistar?"
- **Meaningful Learning:** Guru menjelaskan bahwa pendaratan yang aman sangat penting. Guru bertanya: "Apa risiko jika kita mendarat dengan cara yang salah?"

#### **KEGIATAN INTI (60 MENIT)**

#### **Memahami (Meaningful Learning & Mindful Learning):**

- Guru menjelaskan teknik melayang di udara (posisi punggung, kepala, kaki) dan pentingnya arkus.
- Guru mendemonstrasikan teknik pendaratan yang aman di atas matras tebal (mendarat dengan punggung, mengangkat kaki).
- Peserta didik dalam kelompok melakukan latihan melayang di atas tali/karet rendah (tanpa tolakan penuh) dan latihan pendaratan dari ketinggian rendah ke matras.

#### **Mengaplikasi (Meaningful Learning & Joyful Learning):**

- Peserta didik secara berpasangan atau berkelompok berlatih teknik melayang dan pendaratan dengan berbagai variasi ketinggian mistar (sesuai kemampuan dan kenyamanan).
- Guru memberikan "tantangan pendaratan" yang menyenangkan (misalnya, melompat melewati balok busa dan mendarat dengan tepat).
- Guru fokus pada koreksi posisi tubuh di udara dan keamanan pendaratan. Guru dapat

memberikan tugas diferensiasi produk: kelompok yang sudah mahir merekam dan menganalisis video pendaratan mereka sendiri.

#### **Merefleksi (*Mindful Learning & Meaningful Learning*):**

- Guru meminta peserta didik menuliskan satu tips penting untuk melakukan pendaratan yang aman.
- Diskusi kelas tentang pentingnya keberanian dan fokus saat melayang.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik atas progres teknik melayang dan pendaratan, serta menekankan aspek keselamatan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Bersama-sama menyimpulkan teknik melayang dan pendaratan yang aman dan efektif.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menginformasikan tentang praktik gabungan seluruh tahapan dan proyek analisis gerak.

#### **Pertemuan 4:**

#### **Praktik Gabungan, Analisis Gerak, dan Modifikasi Latihan**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Mindful Learning:** Guru meminta peserta didik untuk fokus pada seluruh rangkaian gerak lompat tinggi dari awal hingga akhir. "Bagaimana setiap bagian saling terhubung? Jika ada satu bagian yang salah, apa dampaknya pada keseluruhan lompatan?" (Membangkitkan kesadaran akan koordinasi dan aliran gerak).
- **Joyful Learning:** Guru menyiapkan area lompat tinggi dengan mistar yang dapat disesuaikan ketinggiannya. Guru bertanya: "Siapa yang paling ingin mencoba melompat lebih tinggi hari ini? Tantangan apa yang ingin kalian berikan pada diri sendiri?" (Meningkatkan motivasi dan semangat kompetisi sehat).
- **Meaningful Learning:** Guru mengaitkan dengan konsep *self-improvement* dan pentingnya umpan balik. Guru bertanya: "Bagaimana kita bisa terus menjadi lebih baik dalam lompat tinggi?"

#### **KEGIATAN INTI (60 MENIT)**

#### **Memahami (*Meaningful Learning & Mindful Learning*):**

- Guru mendemonstrasikan gabungan seluruh tahapan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* secara menyeluruh.
- Guru menjelaskan prosedur "Analisis Gerak Lompat Tinggi dan Program Latihan Mandiri" (Proyek). Peserta didik akan dibagi ke dalam kelompok proyek (diferensiasi proses). Setiap kelompok akan:
  - Melakukan praktik gabungan lompat tinggi.
  - Merekam video gerakan lompatan setiap anggota kelompok.
  - Menganalisis video (mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan).
  - Merancang program latihan mandiri untuk perbaikan.

#### **Mengaplikasi (*Meaningful Learning & Joyful Learning*):**

- Peserta didik dalam kelompok secara bergantian mempraktikkan lompat tinggi secara keseluruhan dengan mistar yang disesuaikan ketinggiannya.

- Setiap anggota kelompok merekam gerakan temannya menggunakan *smartphone*.
- Setelah praktik, kelompok berkumpul untuk menonton video rekaman, menganalisis teknik, dan memberikan umpan balik konstruktif satu sama lain.
- Kelompok mulai menyusun rencana latihan mandiri berdasarkan hasil analisis. Guru memantau dan memberikan bimbingan.

#### **Merefleksi (*Mindful Learning & Meaningful Learning*):**

- Guru meminta peserta didik menuliskan satu area perbaikan utama yang mereka identifikasi dari analisis video mereka sendiri.
- Diskusi kelas tentang pentingnya analisis diri dan umpan balik dari teman.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum tentang progres kelas dalam menggabungkan teknik dan kemampuan analisis. Guru memuji upaya kolaborasi dan sportivitas.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Bersama-sama menyimpulkan pentingnya praktik gabungan, analisis gerak, dan pengembangan program latihan mandiri.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Mengatur jadwal untuk pengumpulan laporan proyek dan presentasi (jika waktu tidak cukup pada pertemuan ini, presentasi bisa dilakukan di pertemuan berikutnya atau diluar jam pelajaran jika memungkinkan). Guru mendorong peserta didik untuk terus berlatih mandiri.

### **G. ASESMEN PEMBELAJARAN**

#### **ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN:**

- **Observasi:** Guru mengamati kemampuan gerak dasar peserta didik saat pemanasan (misalnya, kelincahan, keseimbangan, koordinasi).
- **Wawancara Singkat:** Guru mengajukan pertanyaan terbuka secara individual atau kelompok kecil, seperti "Apa yang Anda ketahui tentang olahraga lompat tinggi?" atau "Apa saja kemampuan fisik yang dibutuhkan untuk melompat tinggi?".
- **Kuesioner:** Peserta didik mengisi kuesioner singkat tentang pengalaman mereka dalam aktivitas melompat atau atletik.
- **Tes Diagnostik (Gerak Dasar):** 5 item uji gerak sederhana (misalnya, *standing broad jump*, *single-leg balance*, *shuttle run* 5 meter).
  1. Lakukan *standing broad jump* sejauh mungkin.
  2. Berdiri satu kaki selama 10 detik tanpa goyang.
  3. Lakukan *squat jump* 5 kali berturut-turut.
  4. Lari *zig-zag* melewati 3 kun.
  5. Melompat setinggi mungkin dari posisi berdiri.

#### **ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN:**

- **Tugas Harian:** Penyelesaian lembar kerja (misalnya, daftar latihan fisik pendukung, catatan koreksi teknik, draf program latihan mandiri).
  - Pertemuan 1:** Buatlah daftar 5 jenis latihan fisik yang paling Anda rasakan manfaatnya untuk melompat dan mengapa.
  - Pertemuan 2:** Jelaskan 3 langkah penting dalam awalan lompat tinggi gaya

### *Fosbury Flop!*

- Pertemuan 3:** Gambarlah posisi tubuh yang benar saat melayang di atas mistar dalam lompat tinggi!
- Pertemuan 4:** Setelah menganalisis video lompatan Anda, sebutkan satu kelemahan utama dalam teknik Anda dan bagaimana Anda akan memperbaikinya?
- Sepanjang Unit:** Pengumpulan lembar observasi *peer assessment* saat latihan teknik.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian rubrik untuk partisipasi, kontribusi ide, kemampuan berargumen, dan kemampuan mendengarkan dalam diskusi analisis teknik atau perencanaan latihan.
- **Kinerja Teknik (Observasi Lapangan):** Guru mengamati dan mencatat progres teknik peserta didik dalam setiap tahapan lompat tinggi menggunakan *checklist* (awalan, tolakan, melayang, pendaratan).

### **ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN:**

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menulis jurnal berisi refleksi diri tentang pengalaman belajar lompat tinggi, tantangan yang dihadapi, peningkatan kemampuan fisik dan mental, serta bagaimana mereka dapat mengaplikasikan nilai-nilai yang dipelajari (sportivitas, disiplin) dalam kehidupan sehari-hari.

### **Tes Tertulis (Essay/Problem Solving):**

1. Jelaskan secara rinci tahapan-tahapan lompat tinggi gaya *Fosbury Flop* mulai dari awalan hingga pendaratan!
2. Mengapa gaya *Fosbury Flop* dianggap lebih efektif dibandingkan gaya lompat tinggi lainnya? Jelaskan dari segi biomekanika gerak!
3. Seorang atlet lompat tinggi sering gagal melewati mistar karena awalan yang terlalu jauh dan tolakan yang lemah. Sebagai pelatih, program latihan spesifik apa yang akan Anda berikan untuk mengatasi masalah tersebut?
4. Bagaimana pentingnya menjaga keselamatan (misalnya, melalui pemanasan yang cukup dan teknik pendaratan yang benar) dalam olahraga lompat tinggi? Apa risiko jika aspek keselamatan diabaikan?
5. Anda dan kelompok Anda telah membuat proyek "Analisis Gerak Lompat Tinggi". Apa manfaat terbesar yang Anda dapatkan dari proses analisis video dan pemberian umpan balik kepada teman? Bagaimana hal tersebut meningkatkan kemampuan Anda?

### **Tugas Akhir/Proyek:**

- **Laporan Proyek "Analisis Gerak Lompat Tinggi dan Program Latihan Mandiri":** Laporan tertulis yang mencakup:
  - Judul Proyek
  - Pendahuluan (pentingnya lompat tinggi, tujuan proyek)
  - Metodologi (cara perekaman video, alat analisis yang digunakan, tahapan analisis)
  - Hasil Analisis (deskripsi teknik lompatan diri sendiri/teman, identifikasi kekuatan dan kelemahan spesifik)

- Program Latihan Mandiri (rencana latihan konkret untuk memperbaiki kelemahan, dilengkapi durasi dan frekuensi)
- Pembelajaran dan Kesimpulan
- **Presentasi Proyek (bersama video):** Presentasi kelompok/individu yang menampilkan video lompatan mereka, menjelaskan hasil analisis, dan memaparkan program latihan mandiri yang telah disusun. Presentasi ini akan menguji kemampuan komunikasi, penalaran kritis, dan kemampuan mengaplikasikan pengetahuan.