MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs
MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 3 : PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	**:**	**Hapzan Wijaya**
Satuan Pendidikan	**:**	**SMP/MTs**
Kelas / Kelas	**:**	**VIII (Delapan) - D**
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**
Prediksi Alokasi Waktu	**:**	**2 Kali Pertemuan (6 JP)**
Tahun Penyusunan	**:**	**20..... / 20.....**

II. KOMPETENSI AWAL

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 lompat jauh ini, sama dengan apersepsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yag maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Lapangan/*track* atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

V. TARGET PESERTA DIDIK

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

VI. MODEL PEMBELAJARAN

Blended learning melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

II. PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)*dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi geark spesifikl ompat jauh.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh, apa yang akan guru lakukan.

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan lompat jauh.

Kegiatan Inti (90 Menit)

- Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik lompat jauh.
- Peserta didik mencoba melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.
- Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua

(awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.

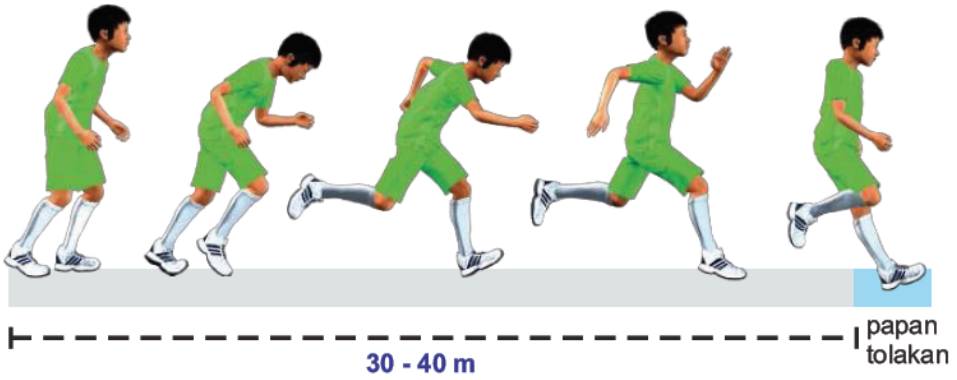
- Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1: Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

Cara melakukannya:

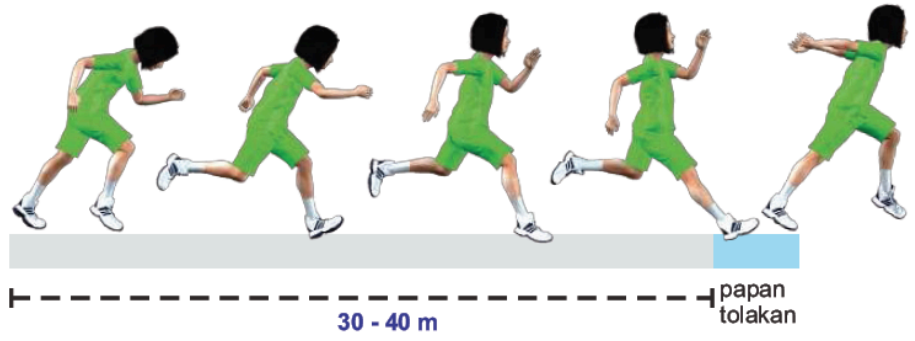
- Lari awalan antara 10 sampai 20 langkah
- Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertolak/ bertumpu.
- Kecepatan lari awalan dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari awalan.
- Jarak awalan 30 – 45 meter.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.



Aktivitas pembelajaran 2: Gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*).

Cara melakukannya:

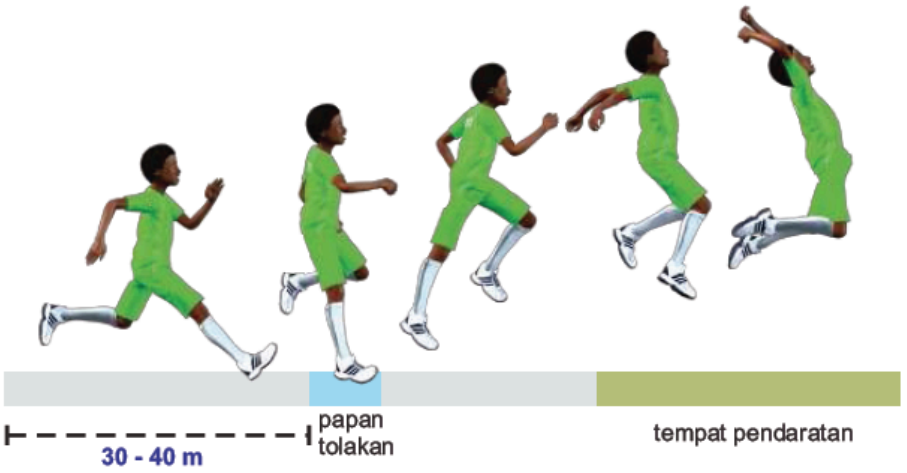
- Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak diposisikan ke belakang, kaki tumpu/kaki penolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
- Berat badan berada pada kaki belakang.
- Kedua lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat). Pandangan ke depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.



Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*)

Aktivitas pembelajaran 3: Gerak spesifik melayang di udara.
Cara melakukannya:

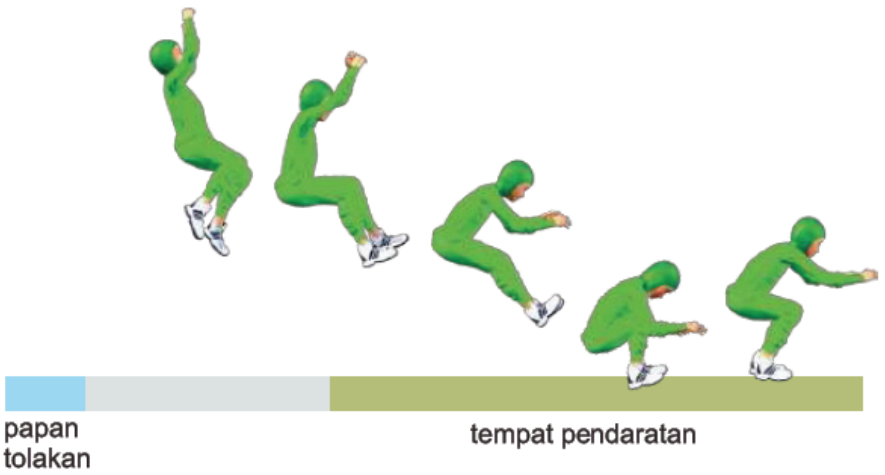
- Angkat paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.



Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara

Aktivitas pembelajaran 4: Gerak spesifik mendarat di bak lompat.
Cara melakukannya:

- Tarik lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- Tarik kaki mendekati badan.
- Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sebelum menyentuh tanah.
- Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduk atas kedua kaki.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 5 – 7 kali.



Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat di bak lompat

Aktivitas Pembelajaran 2

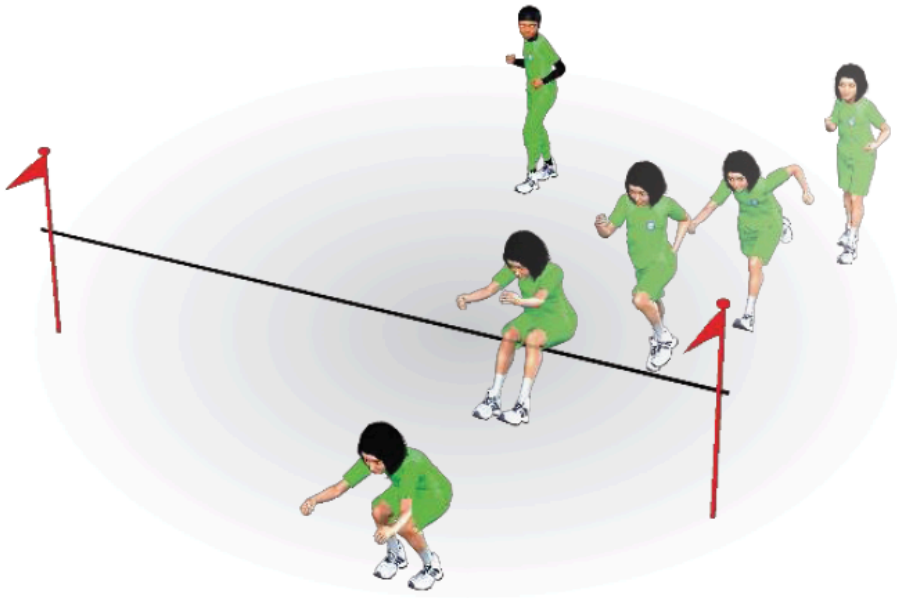
Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

Cara melakukannya:

- Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- Kemudian berdiri ±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 dan berulangulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

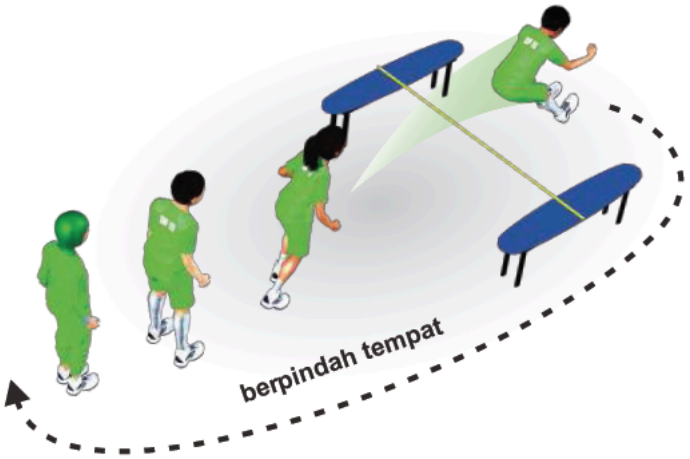


Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali

Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

Cara melakukannya:

- 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 dan berulangulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

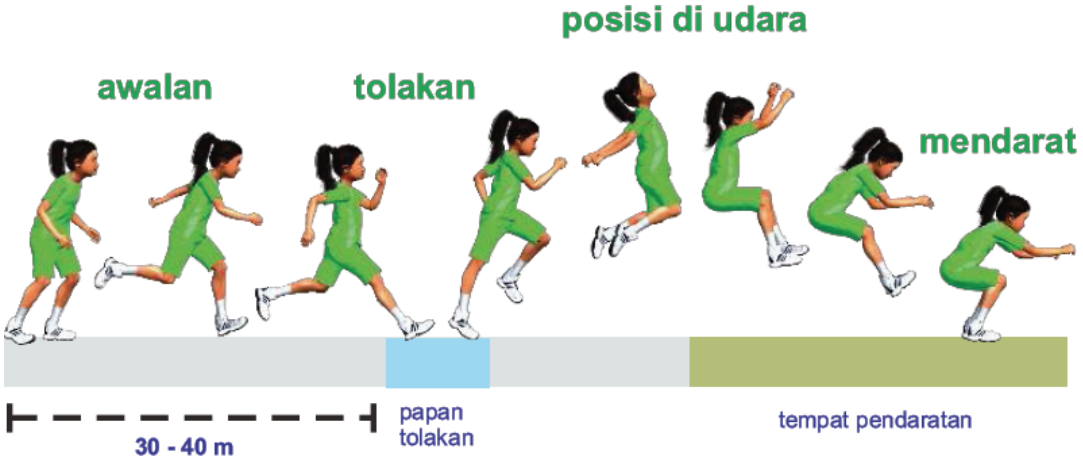


Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati tali

Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan awalan

Cara melakukannya:

- Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok dan berulangulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, sesuai dengan kemampuannya.

- Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (*intrinsic feedback*) dari diri sendiri.
- Peserta didik melakukan rangkaian variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.

- Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada permainan bola basket.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat

lompat jauh adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
- Kemudian melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



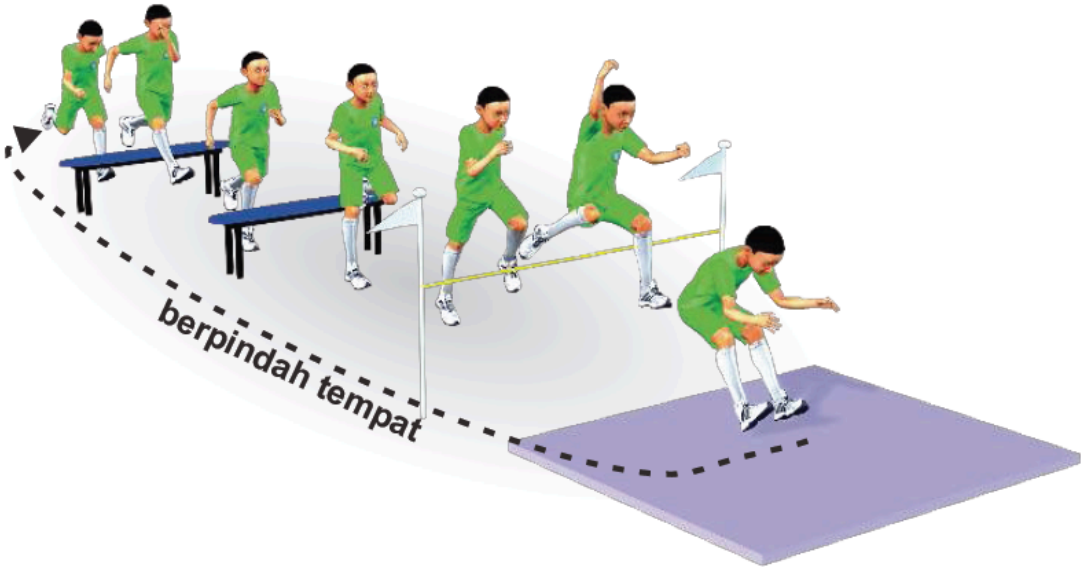
Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs*

Aktivitas pembelajaran 2 : Kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.

- Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah dan menolak melewati tali

Aktivitas pembelajaran 3 : Kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/ dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik langkah, menolak, dan posisi badan di udara

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bentuk-bentuk pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan paetruran ayng dimodifikasi, aan tarlain sebagai berikut

Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gaya jongkok

Cara melakukannya:

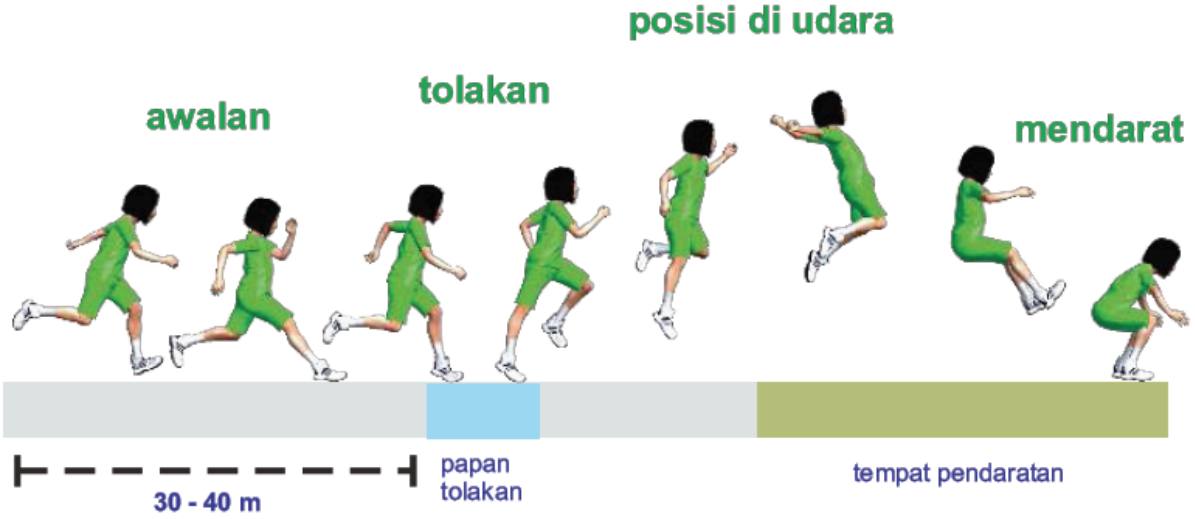
- Gerakan awalan: Lari secepat-cepatnya ke arah tumpuan, dan tidak merubah gerak langkah saat akan melakukan tumpuan.
- Gerakan tolakan: Saat kaki melakukan tolak an, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki bela-kang serta kedua lengan di-ayunkan ke depan atas.
- Gerakan posisi di udara: Kedua lutut tertekuk, kedua lengan di samping kepala, dan saat akan mendarat kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan bersamaan berat badan dibawa ke depan.
- Gerakan mendarat: Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat, lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan dibawa ke depan, dan kedua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.



Aktivitas pembelajaran perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gaya melenting

Cara melakukannya:

- Peserta perlombaan lompat jauh yang lebih dari 8 orang setiap pesertanya diperbolehkan melompat 3 kali. Tak hanya itu, 8 pelompatan dimana dengan lompatan paling baik bisa melakukan 3 kali lompatan agar penetuan pemenang dapat dilakukan.
- Peserta yang kurang dari 8 orang akan diatur untuk setiap peserta melompat hanya 6 kali dan itupun secara giliran.
- Pengukuran akan dilakukan jika seluruh peserta sudah menghasilkan lompatan, pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan.
- Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.



Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

V. ASESMEN

1. 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 krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain.		
4	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		
7	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		
10	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		

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. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Lompat jauh melakukan tolakan dengan satu kaki. Dalam melakukan lompat jauh harus mengikuti tahapantahapan dalam melakukan lompat jauh. Urutan tahapantahapan teknik lompat jauh adalah .... A. awalan, sikap badan di udara, sikap mendarat, berjongkok B. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap mendarat, berjongkok C. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat D. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan berjongkok Kunci: C. awalan, tolakan/ tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik lompat jauh pada tahapan tolakan/ tumpuan. Kunci: 1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak ditendangkan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. 2) Berat badan berada pada kaki belakang. 3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat). 4) Pandangan ke depan.	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

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Lompat Jauh

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik lompat jauh. 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 variasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada permainan bola basket.

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 gerakan kaki

(a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(c) lutut ditekuk agar paha mudah terayun ke depan.

(d) lutut agak ditekuk.

(2) Sikap gerakan lengan

(a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

(b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.

(c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

(3) Sikap posisi badan

(a) saat berlari badan rileks.

(b) kepala segaris punggung.

(c) pandangan ke depan.

(d) badan condong ke depan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		**Klasifikasi Nilai**
Putera	***Puteri***	

….. > 4.00 meter	….. > 3.50 meter	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
…… < 3.00 meter	…… < 2.50 meter	Kurang

VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

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.

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.

VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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 pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Kelas/Semester : VIII / .....

1. Panduan umum
   a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
   b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
   c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
   d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
   a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
   b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
   c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

      Cara melakukan perlombaan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik lompat jauh antara lain:

      1) Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*), tumpuan/ tolakan (*Take-off*), melayang di udara, dan mendarat di bak lompat.
      2) Variasi gerak spesifik lompat jauh dengan melompati seutas tali, lompat jauh dengan melompati tali, dan lompat jauh dengan awalan.
      3) Kombinasi gerak spesifik awalan dan menolak melalui atas *boxs,* langkah dan menolak melewati tali, langkah, menolak, dan posisi badan di udara, dan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
      4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

LAMPIRAN 2
BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Guru

1. Gerak spesifik lompat jauh.
2. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat jauh.
3. Bentuk-bentuk perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat atletik lompat jauh dan peraturan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih baanky lagi pembaca *e book.*
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.

- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus".
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.

- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Ffielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentarasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.
-

LAMPIRAN 4
DAFTAR PUSTAKA

Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.

Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.

Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.

Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.

..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.

..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.

..... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.