



**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
(PROTOTYPE)**

SEKOLAH DASAR (SD/MI)

Nama penyusun : _____
Nama Sekolah : _____
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase B, Kelas / Semester : V (Lima) / I (Ganjil)

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA (PROTOTIPE)
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 5

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	:
Instansi	: SD
Tahun Penyusunan	: Tahun
Jenjang Sekolah	: SD.....
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas	: C / 5
Unit/ Tema	: VII. Lompat Jauh
Materi Pembelajaran	: 1. Latihan Gerakan Dasar Lompat Jauh 2. Variasi Gerakan Lompat Jauh
Alokasi Waktu	: 3 kali pertemuan/3x35 menit
B. KOMPETENSI AWAL	
❖ Peserta didik mulai mengenal variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
❖ Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME Dan berakhlak mulia. ❖ Berkebhinnekaan global. ❖ Gotong royong. ❖ Mandiri. ❖ Bernalar kritis. ❖ Kreatif.	
D. SARANA DAN PRASARANA	
• Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). • Matras senam atau sejenisnya • Peluit dan stopwatch Sumber Belajar : • Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia, 2021. • Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II, George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker, Tina Hall, Kevin Patton, Penerjemah: Abdul Aziz Purnomo Shidiq, Ahmad Rithaudin, dan Nur Sita Utami. 2021. Alat Bahan : • Meja dan kursi • Buku	
E. TARGET PESERTA DIDIK	
❖ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. ❖ Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir aras tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin.	
F. JUMLAH PESERTA DIDIK	
❖ Minimum 15 Peserta didik, Maksimum 25 Peserta didik.	
G. MODEL PEMBELAJARAN	
❖ Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.	

KOMPONEN INTI
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN
• Tujuan Pembelajaran: • Siswa mampu mengetahui pengertian lompat jauh. • Siswa mampu memahami gerakan dasar lompat jauh. • Siswa mampu memahami variasi gerakan lompat jauh.
B. PEMAHAMAN BERMAKNA
❖ Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan lompat jauh tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.
C. PERTANYAAN PEMANTIK
❖ Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomot, dan manipulatif lompat jauh?
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN
1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lompat jauh. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 2) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya. 3) Tali pembatas 4) Bendera 5) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 6) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. 2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut: a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit) 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. 3) 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 di kelas. 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan lompat jauh: misalnya bahwa lompat jauh adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.

- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan. Nama permainannya melompat-lompat tali yang direntangkan, yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator 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 (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model periksa diri (*Selfcheck*), dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh. Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh melalui:

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak awalan atau ancap-ancap (*Approach-Run*)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan atau ancap-ancap (*Approach-Run*) dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak awalan atau ancap-ancap (*Approach-Run*) adalah sebagai berikut.

- (1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancap-ancap beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- (2) Tambah kecepatan lari ancap-ancap sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- (3) Kecepatan ancap-ancap dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- (4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancap-ancap.
- (5) Jarak awalan 30 – 45 meter.

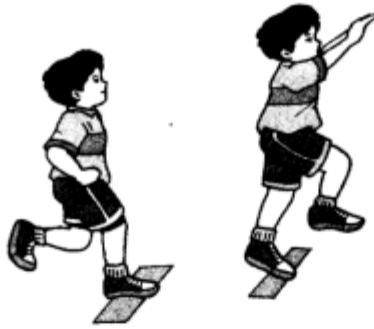


b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*) dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan tumpuan/tolakan (*Take-off*) adalah sebagai berikut.

- (1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan 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.

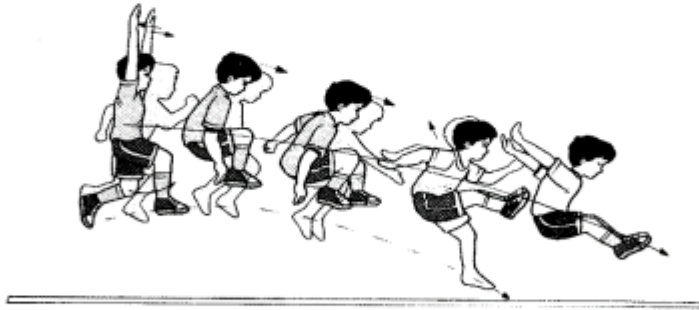


c) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melayang di udara**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melayang di udara dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan melayang di udara adalah sebagai berikut.

- (1) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- (2) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- (3) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

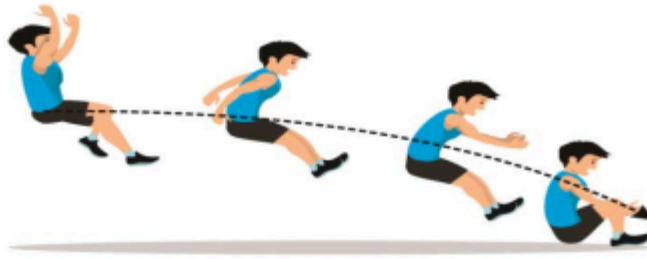


d) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan mendarat di bak lompat**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak mendarat di bak lompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan mendarat di bak lompat adalah sebagai berikut.

- (1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- (2) Tariklah kaki mendekati badan.
- (3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- (4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



e) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan melompati seutas tali

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan melompati seutas tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan melompati seutas tali adalah sebagai berikut.

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



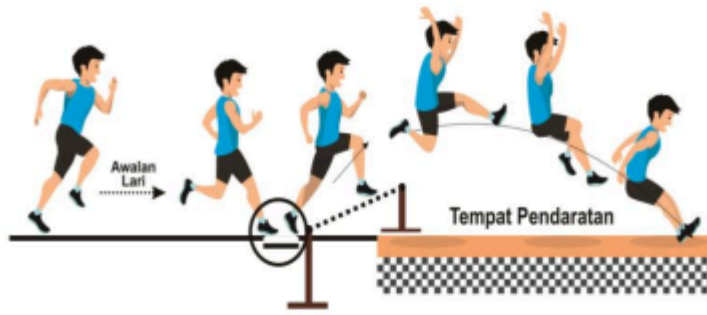
f) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan melompati tali

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan melompati tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan melompati tali adalah sebagai berikut.

- (1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangu 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- (2) Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
- (3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.

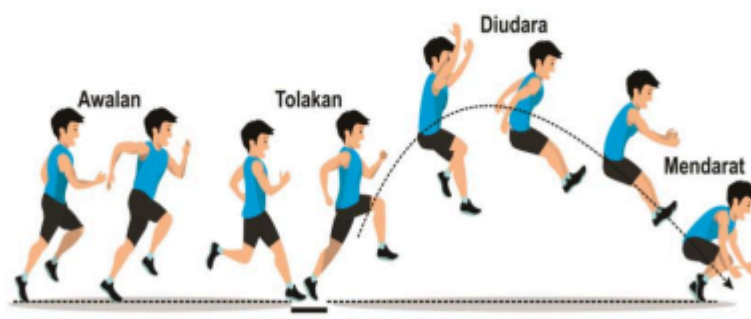
- (4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- (5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- (6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



- g) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan lompat jauh dengan awalan**
 Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lompat jauh dengan awalan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan lompat jauh dengan awalan adalah sebagai berikut.

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



- h) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan awalan dan menolak melalui atas boks**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak awalan dan menolak melalui atas *boks* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan awalan dan menolak melalui atas *boks* adalah sebagai berikut.

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boks* dan

- mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
(3) Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).



i) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan langkah dan menolak melewati tali**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah dan menolak melewati tali dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan langkah dan menolak melewati tali adalah sebagai berikut.

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- (3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- (4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).



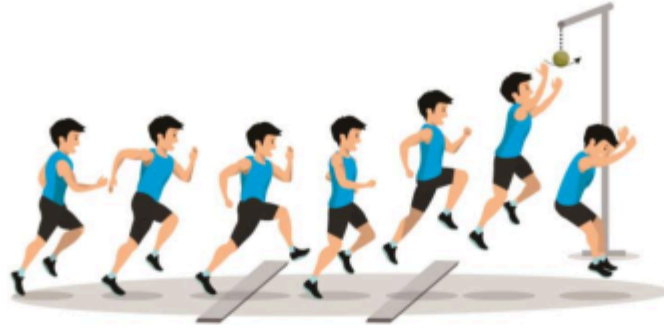
j) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan langkah, menolak, dan posisi badan di udara**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah, menolak, dan posisi badan di udara dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan langkah, menolak, dan posisi badan di udara adalah sebagai berikut.

- 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 2) 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.
- 3) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.



- 4) Seluruh aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- 5) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 6) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) 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.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lompat jauh.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

E. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

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

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.

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 pengayaanya 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 gerak dasar lompat jauh.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh tersebut.

- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. 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 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan variasi dalam bentuk pengayaan.

F. ASESMEN / PENILAIAN

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	1. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Dari tahapan-	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		tahapan tersebut yang paling dominan dalam melakukan lompat jauh agar memperoleh hasil lompatan yang jauh adalah A. melayang di udara B. awalan/ancang-ancang C. tumpuan/tolakan D. mendarat di bak lompat Kunci: B awalan/ancang-ancang.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar langkah dan menolak melewati tali. Kunci: 1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok. 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat. 3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi). 4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).	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 gerak dasar lompat jauh.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak dasar awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat 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 gerak dasar 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) Pedoman penskoran
- (1) Sikap gerakan kaki
- Skor 3 jika:
- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
 - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
 - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
 - (d) lutut agak bengkok.
- Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (2) Sikap gerakan lengan
- Skor 4 jika:
- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
 - (b) siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
 - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
 - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.
- Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap posisi badan
- Skor 3 jika:
- (a) saat berlari badan rileks
 - (b) kepala segaris punggung
 - (c) pandangan ke depan
 - (d) badan condong ke depan
- Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 10
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
- a) Penilaian hasil gerak dasar lompat jauh

- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk gerak dasar lompat jauh dengan cara:
- (a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.
 - (c) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (d) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (2) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 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

G. KEGIATAN 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. **Remidial**
- Remidial 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.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : C / V

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 cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif lompat jauh!
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (work sheet)

Nama Pelaku I :
Nama Pelaku II :
Materi : Lompat jauh

- Pelaku** : Lakukanlah ,ompat jauh dengan peraturan sederhana yang menekankan pada kemampuan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan dengan berbagai cara dan posisi sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan. Lakukan sebanyak 3 kali.
- Pengamat** : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan yang dilakukan oleh pemain dalam permainan sepak bola sederhana.
Setelah tiga kali melakukan, bergantilah peran.
Catat apakah setiap elemen lompat jauh dilakukan dengan benar!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Awalan		
2. Tolakan		
3. Melayang di udara		
4. Pendaratan		
JUMLAH		

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi gerak dasar lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar lompat jauh.
- Bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh.
- Bentuk-bentuk lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.