

Lampiran 1 : Silabus

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Satuan Pendidikan : **SMP NEGERI 2 PAGERAGEUNG**

Kelas : VIII (Delapan)

Kompetensi Inti :

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator pencapaian kompetensi (IPK)	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran
<p>3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>3.3.1. Mengidentifikasi melalui analisis berbagai variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.1. Menganalisis ketrampilan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.2. Mengkritisi kesalahan-kesalahan serta cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.3. Menyimpulkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p>	<p>Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Siswa diarahkan untuk mencermati video pembelajaran materi variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. Siswa Menganalisis informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. Siswa Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan baik individu maupun berkelompok
<p>4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari,</p>	<p>4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai Teknik dasar pada awalan,</p>		<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi menjadi 6 kelompok untuk saling memperhatikan,

lompat, lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

sikap melayang di udara dan pendaratan.

- mengidentifikasi dan memberi masukan dalam melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok.
- Melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. Dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

Lampiran 2 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I

Sekolah : SMP NEGERI 2 PAGEURAGEUNG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII (delapan) / Ganjil
 Materi Pokok : Aktifitas Atletik Lompat jauh (gaya jongkok)
 Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- 1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 3 Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4 Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar (KD) Dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator (IPK)
3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau	3.3.1. Mengidentifikasi melalui analisis berbagai variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.

<p>tradisional.</p>	<p>3.1.1. Menganalisis ketrampilan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.2. Mengkritisi kesalahan-kesalahan serta cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.3. Menyimpulkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p>
<p>4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai Teknik dasar pada awalan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* dengan Pendekatan *Saintifik* dan melalui pengamatan gambar dan

video pembelajaran, peserta didik dapat :

- Mengidentifikasi keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Menganalisis keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Mengkritisi kesalahan-kesalahan serta cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Menyimpulkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab

D. Penguatan Pendidikan Karakter

- Religius
- Nasionalisme
- Mandiri
- Gotong Royong
- Integritas

E. Materi Pembelajaran

1) Materi Reguler:

- Gerak Spesifik Atletik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Gerak Spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik.
- Melakukan variasi kombinasi aktivitas gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan menerapkan aturan yang sesungguhnya

F. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran : *Problem Based Learning*

Metode Pendekatan : *Saintifik*

: Tanya Jawab, Diskusi dan Penugasan

G. Media Dan Bahan

a. Media:

- a. Laptop/Smartphone
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar

b. Alat dan Bahan:


- a. Matras
- b. Lakban
- c. Laptop
- d. proyektor
- e. Cone
- f. LKPD

H. Sumber Belajar

- Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII Kurikulum 2013, Kemendikbud. 2017 (Penerbit Erlangga)
- Buku siswa PENJASORKES 2 untuk SMP kelas VIII Kurikulum 2013, Kemendikbud. 2016 (Penerbit Quadra)

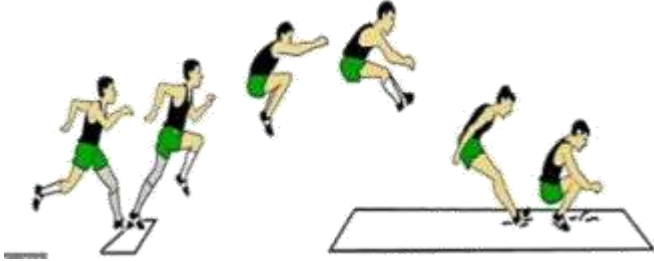
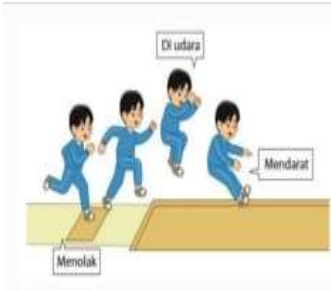

I. Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengucapkan salam dan menyapa peserta didik serta mengajak siswa untuk mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT dan memastikan peserta didik dalam kondisi sehat wal'afiat.(relegius) • Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik yang lain untuk berdoa terlebih dahulu (relegius) • Guru memeriksa kehadiran peserta didik pada pertemuan pembelajaran. (Disiplin) • Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta Didik yang sakit.Dia dapatmengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya • Guru menyampaikan kepada pesertadidik siapa atlet nasioanal untuk lompat jauh(Nasionalis) • Guru memberikan motivasi peserta didik untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (Motivasi). • Guru mengaitkan materi pelajaran yang akan 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dilakukan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan pengalaman peserta didik materi sebelumnya. (Apersepsi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran gerak spesifik lompatjauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan,sikap melayang di udara dan pendaratan (<i>Communication</i>) • Guru memberikan pengantar dengan mengajak peserta didikbertanya jawab tentang materi gerak spesifik lompat jauh gayajongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikapmelayang di udara dan pendaratan. (<i>Communication</i>) 	
Isi	<p>Tahap ke-1 (Fase 1): orientasi peserta didik pada masalah.</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video tentang variasi dan teknik gerak spesifiklompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan,tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan (Literasi digital) 	75 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Sumber:https://www.youtube.com/results?search_query= =lompat+jauh+gayajongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diarahkan untuk mencermati video pembelajaran materi variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. (Literasi digital) • Siswa menganalisis informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan • Guru selanjutnya menjelaskan cara pembelajaran yang akan dilaksanakan berikutnya yaitu melalui penyelidikan, kerja kelompok, dan presentasi hasil <p>Tahap ke-2 (fase 2), mengorganisasi peserta didik dalam belajar.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 5-6 orang. • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan berbagai masalah yang ditemukan pada pengamatan video pembelajaran secara kelompok. (<i>Collaboration</i>) <p>Tahap ke-3 (fase 3), membimbing penyelidikan secara individu maupun kelompok.</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan tugas kelompok melalui LKPD Kelompok untuk menyelesaikan masalah yang diberikan dengan melalui diskusi kelompok. • Guru membimbing Peserta didik dalam melakukan penyelidikan dengan mengumpulkan informasi terkait variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan LKPD Kelompok dalam membuat kesimpulan secara individu. • Guru dan peserta didik menyimpulkan seluruh pemecahan yang ditemukan pada permasalahan materi. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan hitam hijau https://www.youtube.com/watch?v=nYEBbL7MDH4. • Siswa dibagi menjadi 6 kelompok untuk saling memperhatikan, mengidentifikasi dan memberi masukan dalam melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok. • Melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok berbagai variasi secara berkelompok 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	 <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. Dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, dan disiplin.   <p style="text-align: center;">Gambar lompat jauh gaya jongkok Sumber : penjasorkes.com</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dalam kelompok kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dalam kelompok bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dilakukan saat melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan baik individu maupun berkelompok <p>Tahap ke-4 (fase4), mengembangkan dan menyajikan hasil karya.</p> <p>Mengkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan hasil kesimpulan dari analisis menjadi suatu rangkaian gerakan pada setiap kelompok • Guru meminta kelompok peserta didik secara bergantian (masing-masing kelompok) untuk menampilkan rangkaian gerakan tersebut pada masing-masing kelompok dihadapan guru dan teman teman. • Gurudan peserta didik (kelompok yang lain) mencermati dan mengevaluasi gerakan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. dari kelompok yang tampil • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>mengenai Gerak yang ditampilkan kelompok peserta didik.</p> <p>Tahap ke-5 (fase 5), menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan lembar penilaian aspek keterampilan berupa LKPD Individu kepada peserta didik dan mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan di hadapan guru sesuai dengan petunjuk pada LKPD. • Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pendinginan yang dipimpin oleh ketua kelas. • Guru memberikan lembar penilaian aspek pengetahuan berupa soal tertulis kepada peserta didik dan mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan sesuai dengan petunjuk. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik merefleksikan tentang pembelajaran materi • variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai Teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. • Guru menyampaikan hasil evaluasi penilaian aspek pengetahuan (remedial dan pengayaan) • Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik yang tuntas, kemudian dilakukan pengayaan dan memberikan tugas remedial kepada peserta didik yang belum tuntas. • Guru mengarahkan peserta didik untuk mempersiapkan pembelajaran pada materi 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>selanjutnya tentang variasi gerak spesifiklompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan,tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaranremedial, program pengayaan, layanan konseling dan/ataumemberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuaidengan hasil belajar peserta didik; • Berdoa menutup kegiatan pembelajaran oleh salah satu pesertadidik Bersama peserta didik Mengembalikan alat yang digunakan ke tempat penyimpanan 	

Tasikmalaya, 25 November 2023

Nita Sherlyanti
NPM: 192191231

Lampiran 3 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II

Sekolah : SMP NEGERI 2 PAGEURAGEUNG
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII (delapan) / Ganjil
 Materi Pokok : Aktifitas Atletik Lompat jauh (gaya jongkok)
 Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

- 5 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 6 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 7 Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 8 Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar (KD) Dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau	3.3.1. Mengidentifikasi melalui analisis berbagai variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.

<p>tradisional.</p>	<p>3.1.1. Menganalisis keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.2. Mengkritisi kesalahan-kesalahan serta cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <p>3.1.3. Menyimpulkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p>
<p>4.3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai Teknik dasar pada awalan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* dengan Pendekatan *Saintifik* dan melalui pengamatan gambar dan video pembelajaran, peserta didik dapat :

- Mengidentifikasi keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik

dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.

- Menganalisis keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Mengkritisi kesalahan-kesalahan serta cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Menyimpulkan keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab.
- Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik dan benar serta menunjukkan sikap kerja sama, percaya diri dan disiplin dan tanggung jawab

D. Penguatan Pendidikan Karakter

- Religius
- Nasionalisme
- Mandiri
- Gotong Royong
- Integritas

E. Materi Pembelajaran

1). Materi Reguler:

- Gerak Spesifik Atletik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Gerak Spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
- Melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan baik.
- Melakukan variasi kombinasi aktivitas gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan menerapkan aturan yang sesungguhnya

J. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran : *Problem Based Learning*

Metode Pendekatan : *Saintifik*

: Tanya Jawab, Diskusi dan Penugasan

F. Media Dan Bahan

c. Media:

- a. Laptop/Smartphone
- b. Video pembelajaran gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan
https://www.youtube.com/results?search_query=lompat+jauh+gayajongkok
- c. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar

d. Alat dan Bahan:

- a. Matras
- b. Lakban
- c. Laptop
- d. proyektor
- e. Cone

f. LKPD


G. Sumber Belajar

- Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII Kurikulum 2013, Kemendikbud. 2017 (Penerbit Erlangga)
- Lompat jauh gaya jongkok (teknik awalan)
<https://www.youtube.com/watch?v=nJNqHkvz684>
- Lompat jauh gaya jongkok (melayang di udara)
<https://www.youtube.com/watch?v=5vSVMelcAJY>
- Lompat jauh gaya jongkok (teknik mendarat)
https://www.youtube.com/watch?v=Im_hOIyCn_A
- Buku siswa PENJASORKES 2 untuk SMP kelas VIII Kurikulum 2013, Kemendikbud. 2016 (Penerbit Quadra)

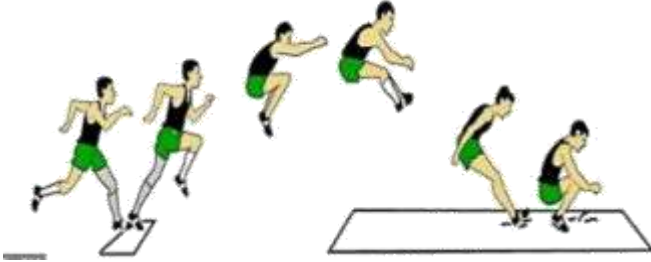
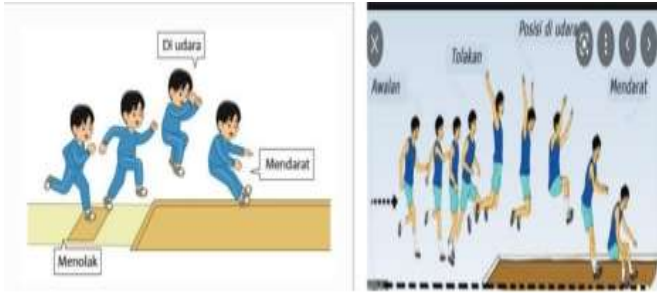
H. Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengucapkan salam dan menyapa peserta didik sertamengajak siswa untuk mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT dan memastikan peserta didik dalam kondisi sehat wal'afiat.(relegius) • Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik yang lain untuk berdoa terlebih dahulu (relegius) • Guru memeriksa kehadiran peserta didik pada pertemuan pembelajaran. (Disiplin) • Guru mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta Didik yang sakit.Dia dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya • Guru menyampaikan kepada peertadidik siapa atlet nasioanal untuk lompat jauh(Nasionalis) 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan motivasi peserta didik untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (Motivasi). • Guru mengaitkan materi pelajaran yang akan dilakukan gerak spesifik lompat jauh mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan dengan pengalaman peserta didik materi sebelumnya. (Apersepsi) • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran gerak spesifik lompatjauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan,sikap melayang di udara dan pendaratan (<i>Communication</i>) • Guru memberikan pengantar dengan mengajak peserta didikbertanya jawab tentang materi gerak spesifik lompat jauh gayajongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikapmelayang di udara dan pendaratan. (<i>Communication</i>) 	
Isi	<p>Tahap ke-1 (Fase 1): orientasi peserta didik pada masalah.</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video tentang variasi dan teknik gerak spesifiklompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan,tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan (Literasi digital) 	75 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	 <p>Sumber: https://www.youtube.com/results?search_query=%E2%80%9Elompat+jauh+gayajongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diarahkan untuk mencermati video pembelajaran materi variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. (Literasi digital) • Siswa Menganalisis informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan • Guru selanjutnya menjelaskan cara pembelajaran yang akan dilaksanakan berikutnya yaitu melalui penyelidikan, kerja kelompok, dan presentasi hasil <p>Tahap ke-2 (fase 2), mengorganisasi peserta didik dalam belajar.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 5-6 orang. • Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan berbagai masalah yang ditemukan pada pengamatan video pembelajaran 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>secara kelompok. (<i>Collaboration</i>)</p> <p>Tahap ke-3 (fase 3), membimbing penyelidikan secara individu maupun kelompok.</p> <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan tugas kelompok melalui LKPD Kelompok untuk menyelesaikan masalah yang diberikan dengan melalui diskusi kelompok. • Guru membimbing Peserta didik dalam melakukan penyelidikan dengan mengumpulkan informasi terkait variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengerjakan LKPD Kelompok dalam membuat kesimpulan secara individu. • Guru dan peserta didik menyimpulkan seluruh pemecahan yang ditemukan pada permasalahan materi. <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pemanasan dengan modifikasi permainan hitam hijau https://www.youtube.com/watch?v=nYEBbL7MDH4. • Siswa dibagi menjadi 6 kelompok untuk saling memperhatikan, mengidentifikasi dan memberi masukan dalam melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok. 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="512 387 1241 472">• Melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok berbagai variasi secara berkelompok  <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="512 853 1241 1160">• Melakukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. Dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, dan disiplin.  <p data-bbox="651 1491 1102 1563">Gambar lompat jauh gaya jongkok Sumber : penjasorkes.com</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="512 1621 1241 1928">• Mendiskusikan dalam kelompok kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. dengan benar dan membuat kesimpulannya. <li data-bbox="512 1951 1241 1989">• Mendiskusikan dalam kelompok bagaimana cara 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan baik individu maupun berkelompok <p>Tahap ke-4 (fase4), mengembangkan dan menyajikan hasil karya.</p> <p>Mengkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan hasil kesimpulan dari analisis menjadi suatu rangkaian gerakan pada setiap kelompok • Guru meminta kelompok peserta didik secara bergantian (masing-masing kelompok) untuk menampilkan rangkaian gerakan tersebut pada masing-masing kelompok dihadapan guru dan teman teman. • Guru dan peserta didik (kelompok yang lain) mencermati dan mengevaluasi gerakan variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan. dari kelompok yang tampil • Guru dan peserta didik membuat kesimpulan 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>mengenai Gerakanyang ditampilkan kelompok peserta didik.</p> <p>Tahap ke-5 (fase 5), menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahanmasalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gurumemberikan lembar penilaian aspek keterampilan berupa LKPD Individu kepada peserta didik dan mengarahkan peserta didikuntuk mempraktikkan di hadapan guru sesuai dengan petunjuk padaLKPD. • Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pendinginanyang dipimpin oleh ketua kelas. • Guru memberikan lembar penilaian aspek pengetahuan berupa soaltertulis kepada peserta didik dan mengarahkanpeserta didik untuk mengerjakan sesuai dengan petunjuk. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik merefleksikan tentang pembelajaran materi • variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok mengenai Teknikdasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara danpendaratan. • Guru menyampaikan hasil evaluasi penilaian aspek pengetahuan(remidal dan pengayaan) • Gurumemberikan apresiasi kepada peserta didik yang tuntas,kemudian dilakukan pengayaan dan memberikan tugas remedialkepada peserta didik yang belum tuntas. • Gurumengarahkan peserta didik untuk mempersiapkanpembelajaran pada materi selanjutnya tentang variasi gerak spesifiklompat 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>jauh gaya jongkok mengenai teknik dasar pada awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pendaratan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik; • Berdoa menutup kegiatan pembelajaran oleh salah satu peserta didik Bersama peserta didik Mengembalikan alat yang digunakan ke tempat penyimpanan 	

Tasikmalaya, 2 Desember 2023

Nita Sherlyanti
NPM: 192191231

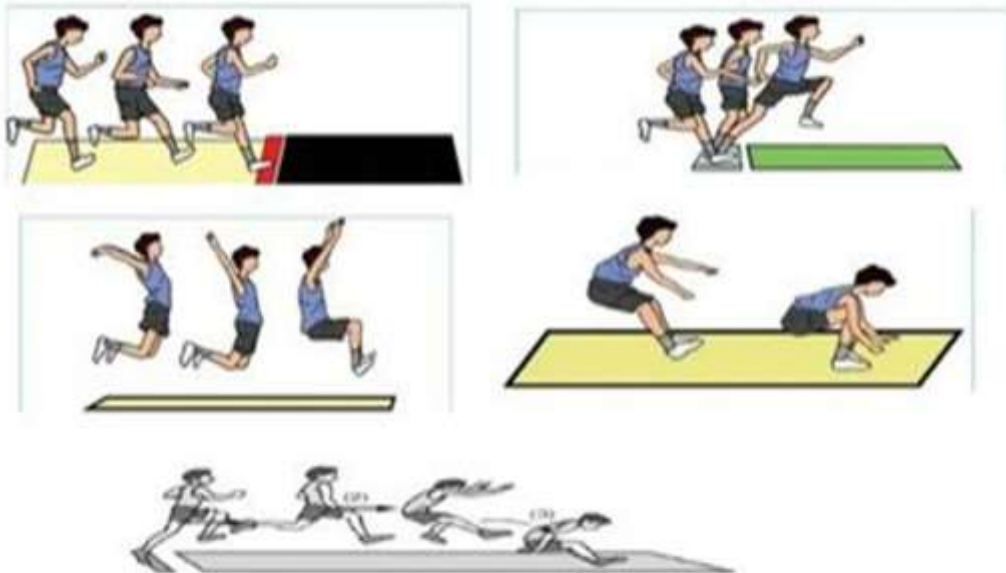
Lampiran 4 : Lembar Kerja Peserta Didik Siklus I

Contoh soal :

- Amati secara seksama dengan kelompokmu
- Diskusikan jawaban dengan teman sekelompok
- Isi jawaban dilembar yang sudah tersedia
- Kerjakan secara jujur bersama dengan kelompokmu

1. Bersama teman dalam kelompok mengamati bentuk atau teknik lompat jauh yang di lakukan oleh kelompok lain dan sesuaikan dengan gambar di bawah

Jawab:.....



1. Coba sebutkan nama dari gerakan yang tertera pada gambar diatas dan jelaskan apa yang kalian pahami dari gambar diatas secara urut mulai dari bagian yang paling kiri ke paling kanan anda!
Jawab:

Lampiran 5 : Lembar Kerja Peserta Didik Siklus II

Lembar Kerja Peserta Didik Dengan Menggunakan Model *Problem Based Learning*

Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok



Setelah melakukan rangkaian teknik dasar lompat jauh bagaimana cara melakukan tolakan yang baik dan benar?

Lampiran 6 : *Instrument Penilaian Kognitif* Siklus I**Soal Tes Pengetahuan**

1. Jumlah gaya dalam lompat jauh yaitu ada
 - a. 5 gaya
 - b. 4 gaya
 - c. 2 gaya
 - d. 3 gaya
2. Ketika kaki tumpu menolak, maka terjadi perubahan kecepatan, dari kecepatan horizontal ke
 - a. belakang
 - b. depan
 - c. datar
 - d. vertikal
3. Kaki yang menumpu pada balok tumpuan terlebih dahulu dalam melakukan lompat jauh yaitu
 - a. kedua kaki
 - b. kaki terkuat
 - c. kaki kiri
 - d. kaki kanan
4. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu
 - a. jongkok
 - b. melenting
 - c. tegak
 - d. berjalan
5. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu
 - a. punggung
 - b. badan
 - c. kedua tangan
 - d. kedua kaki
6. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke
 - a. bawah
 - b. atas
 - c. depan
 - d. belakang
7. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke
 - a. depan
 - b. belakang
 - c. atas
 - d. bawah
8. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin
 - a. Cepat
 - b. lambat
 - c. lambat
 - d. cepat

- b. Tinggi
d. kuat
9. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh, maka gaya jongkok yang mendarat terlebih dulu yaitu
- a. Punggung
c. kedua tangan
b. Badan
d. kedua kaki
10. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu
- a. Jongkok
c. tegak
b. Melenting
d. berjalan
11. Tujuan dan sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh..
- a. Rute
c. lintasan
b. Lapangan
d. bak lompat
12. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam olahraga disebut...
- a. Lari sprint
c. lempar lembing
b. Lompat jauh
d. tolak peluru
13. Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan
- a. kelenturan
c. kecepatan
b. ketahanan
d. ketinggian
14. Pada waktu seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin
- a. cepat
c. lambat
b. tinggi
d. kuat
15. Ketika mengambil awalan, prinsip utama dalam lompat jauh adalah
- a. awalan pelan-cepat-pelan-dan cepat
b. awalan pelan-pelan agar tepat pada papan tumpuan
c. awalan mulai start hingga akhir tetap
d. awalan pelan makin dipercepat mendekati papan tumpu

Jawaban

1. D
2. D
3. B
4. A
5. D
6. C
7. A
8. A
9. D
10. A
11. D
12. B
13. C
14. A
15. D

Lampiran 7 : *Intrument* Penilaian *Kognitif*

Soal Tes Pengetahuan

1. Jelaskan pengertian lompat jauh!
2. Jelaskan cara melakukan awalan dalam permainan lompat jauh!
3. Jelaskan cara melakukan tolakan atau tumpuan dalam permainan lompat jauh!
4. Jelaskan cara melakukan pendaratan dalam permainan lompat jauh gaya jongkok!

Jawaban

1. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.
2. Awalan pada lompat jauh adalah berlari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan gerakan tolakan. Awalan biasanya dilakukan sejak 30-45 meter dan lebar lintasan awalan 1,21-1,22 meter. Sebelum awalan biasanya pelompat harus berada pada sikap start. Posisi kaki pada awalan juga tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet lompat jauh. Ada yang awalan dengan kaki sejajar, kaki kanan yang ada di depan atau sebaliknya. Awalan dilakukan dengan berlari pelan saja. Setelah itu kecepatan lari dapat ditambah. Harus diingat kecepatan tersebut harus dipertahankan sampai menjelang tolakan. Saat mendekati 4 langkah akhir sebelum tolakan maka kecepatan lari dijaga tetap konstan tidak dikurangi.
3. Tolakan berarti berpindahnya kecepatan vertikal yang didapat dari berlari ke kecepatan horizontal. Paling baik menggunakan kaki yang paling kuat untuk tolakan. Dimulai dari kaki bagian tumit lalu berakhir di ujung jari. Badan sebaiknya dicondongkan sedikit ke depan ketika akan menumpu. Sementara kaki yang berayun diangkat hingga setinggi pinggul dengan posisi lutut menekuk.
4. Pendaratan merupakan gerakan yang terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh dan merupakan teknik terakhir dari 4 teknik lompat jauh. Sebaiknya pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dengan posisi sejajar dan [tumit](#) yang lebih dulu mendarat di tempat dengan posisi tumit berhimpitan. Ini untuk mencegah [cedera](#).

Lampiran 8 : Tes Instrumen *Psikomotor***Pedoman Penskoran****5) Penskoran**

NO SOAL	NILAI SKOR	INDIKATOR
1	Skor 4	Jika penjelasan disebut secara benar secara lengkap
	Skor 3	Jika penjelasan disebut benar tetapi kurang lengkap
	Skor 2	Jika penjelasan urutan tidak benar dan kurang tepat
	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap
2	Skor 4	Jika penjelasan disebut secara benar secara lengkap
	Skor 3	Jika penjelasan disebut benar tetapi kurang lengkap
	Skor 2	Jika penjelasan urutan tidak benar dan kurang tepat
	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap
3	Skor 3	Jika jenis disebutkan secara lengkap dan benar
	Skor 2	Jika jenis di sebutkan benar tetapi kurang lengkap
	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap
4	Skor 4	Jika penjelasan benar dan lengkap
	Skor 3	Jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
	Skor 2	Jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang Lengkap
	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap
5	Skor 3	Jika jenis disebutkan secara lengkap dan benar
	Skor 2	Jika jenis di sebutkan benar tetapi kurang lengkap

	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap
6	Skor 3	Jika jenis disebutkan secara lengkap dan benar
	Skor 2	Jika jenis di sebutkan benar tetapi kurang lengkap
	Skor 1	Jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak Lengkap

6) Pengolahan Skor

Skor maksimal: 22

Skor Perolehan siswa : SP

Nilai sikap yang diporel siswa $SP/22 \times 100$

Rentang Penilaian pengetahuan

No	Rentang Nilai	Klasifikasi
1	Nilai 87 -100	Sangat baik
2	Nilai 73 < 87	Baik
3	Nilai 60 < 73	Cukup
4	Nilai < 60	Kurang

e) Tes Unjuk Kerja

5) Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja (dalam permainan)

6) Intrumen penilaian dan pedoman peskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerakan awalan, tolakan atau tumpuan, sikap melayang diudara dan sikap pendaratan pada lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan individu, berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

**RUBRIK PENSKORAN PENILAIAN KINERJA
GERAK SPESIFIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

No	Aspek yang Dinilai	Skor		
		Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan saat melakukan gerakan Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok			
2	Sikap tolakan saat melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok			
3	Sikap pendaratan saat melakukan gerakan teknik lompat jauh gaya jongkok			
Jumlah				
Skor Maksimal		9/100		

**RUBRIK PENILAIAN KINERJA
GERAKAN SPESIFIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

<i>Sikap Awalan dan Tumpuan Melakukan Gerakan</i>	
Baik	1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin Kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang 2) lurus dengan cepat Lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke 3) depan 4) Lutut agak bengkok.
Sedang	Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
kurang	Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
<i>Sikap Pelaksanaan Melakukan gerakan</i>	
Baik	7) Lengan diayun kedepan atas sebatas hidung 8) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat 9) Lengan diayun secara bergantian secara konsisten
Sedang	Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
kurang	Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
<i>Sikap Akhiran Melakukan Gerakan</i>	
Baik	7) Saat lari badan rileks 8) Badan condong ke depan 9) Kepala segaring punggung
Sedang	Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
kurang	Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pengolahan Skor

Skor Maksimal :9 Skor perolehan siswa :SP

Nilai Keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Lampiran 9 : Bahan Ajaran

Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lompat Jauh

A. Gerak spesifik Lompat Jauh

1. Gerak Spesifik Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan, tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.



Gambar 3.20 Lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan

Tahapan Pembelajaran

- (1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.20.
- (2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- (3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- (4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- (5) Fokus perhatian pada kaki tumpu menginjak papan tumpuan.

2. Gerak Spesifik Tolakan

Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan, urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki, gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun ke depan atas.

Tahapan Pembelajaran

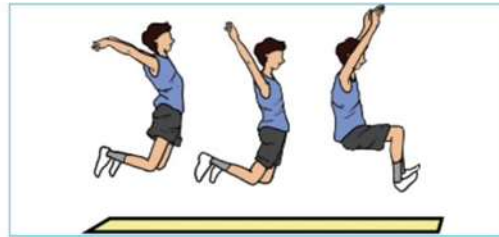
- (1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.21.
- (2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- (3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- (4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- (5) Fokus perhatian pada gerak menolak ke atas.



Gambar 3.21 Gerak spesifik tolakan

3. Gerak Spesifik Saat di Udara

Badan melenting ke belakang, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, kedua kaki hampir rapat di belakang badan.



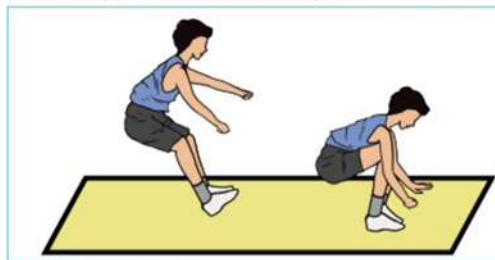
Gambar 3.22 Gerak spesifik saat di udara

Tahapan Pembelajaran

- (1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.22.
- (2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- (3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- (4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- (5) Fokus perhatian pada gerak melinting di udara.

4. Gerak Spesifik Mendarat

Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan, kedua lutut dan badan dibawa ke depan, saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu, saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan.



Gambar 3.23 Gerak spesifik mendarat

Tahapan Pembelajaran

- (1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar 3.23.
- (2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- (3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- (4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- (5) Fokus perhatian pada pendaratan dengan kedua kaki dan lutut mengeper.

B. Variasi dan Kombinasi Aktivitas Gerak Spesifik Lompat Jauh

Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan tanggung jawab. Berikut bentuk pembelajarannya :

Lampiran 10 : Data Hasil Belajar Prasiklus

Kelas VIII D

No	Nama Peserta Didik	L/ P	Kognitif		Psikomotor		Total Nilai Komulatif	Ket
1	adityan permana putra	L	86	B	75	B	80,5	T
2	ahmad alfin	L	70	C	73	C	71,5	BT
3	ahmad syauqi	L	75	C	75	B	75	BT
4	akbar ramadhan	L	66	C	63	C	64,5	BT
5	alfin rahman pauji	L	60	D	60	D	60	BT
6	azmi putra	L	60	D	60	D	60	BT
7	candra faujan	L	79	B	73	C	76	BT
8	dewi nurmala	P	73	C	70	C	71,5	BT
9	elsa sri rahayu	P	60	D	60	C	60	BT
10	elyfa bariza ruswandi	P	86	B	79	B	82,5	T
11	fija nurhafijah	P	75	C	70	C	72,5	BT
12	fitri durrotunnasiroh	P	70	C	63	D	66,5	BT
13	indra ihsanudin	L	79	B	60	D	69,5	BT
14	irfan alimudin purkon	L	66	C	60	D	63	BT
15	jesika saskia nabila	P	80	B	79	B	79,5	T
16	karina siti mulyani	P	70	C	70	C	70	BT
17	kayla fazriatil hilmi	P	70	C	70	C	70	BT
18	khoerunnisa	P	73	C	70	C	71,5	BT
19	kisnawati	P	80	B	75	B	77,5	BT
20	m. gilang gumilang	L	70	C	70	C	70	BT
21	m. rapip pradana	L	60	D	60	D	60	BT
22	mujamil	L	70	C	70	C	70	BT
23	nazwa pebriani	P	79	B	73	C	76	BT
24	nisa aripa	P	70	C	70	C	70	BT
25	putri marida aulia	P	66	C	60	D	63	BT
26	raka nugraha efendi	L	60	D	60	D	60	BT
27	resti fitriani	P	66	C	60	D	63	BT
28	reva rahmalia putri	P	86	B	79	B	82,5	T
29	rissa padila	P	80	B	79	B	79,5	T
30	tiara mustika	P	70	C	70	C	70	BT
31	wini oktaviani	P	66	C	60	D	63	BT
32	zaki paruq mubarok	L	60	D	60	D	60	BT
JUMLAH			2281		2176		2228,5	
RATA-RATA			71,28	71%	68	68%	69,64	22%
TUNTAS			16%				T	5
BELUM TUNTAS			84%				BT	27

Lampiran 11 : Data Hasil Belajar Siklus I

Kelas VIII D

No	Nama peserta didik	L/ P	Kognitif		Psikomotor		Total nilai komulatif	Ket
1	adityan permana putra	L	86	B	76	C	81	T
2	ahmad alfin	L	70	C	76	C	73	BT
3	ahmad syauqi	L	79	B	79	B	79	T
4	akbar ramadhan	L	70	C	66	C	68	BT
5	alfin rahman pauji	L	60	D	60	D	60	BT
6	azmi nuraeni	L	60	D	66	C	63	BT
7	candra faujan	L	80	B	76	C	78	BT
8	dewi nurmala	P	79	B	70	C	74,5	BT
9	elsa sri rahayu	P	60	D	60	D	60	BT
10	elyfa bariza ruswandi	P	86	B	79	B	82,5	T
11	fija nurhafijah	P	79	B	70	C	74,5	BT
12	fitri durrotunnasiroh	P	76	C	70	C	73	BT
13	indra ihsanudin	L	79	B	76	C	77,5	BT
14	irfan alimudin purkon	L	70	C	66	C	68	BT
15	jesika saskia nabila	P	83	B	79	B	81	T
16	karina siti mulyani	P	76	C	70	C	73	BT
17	kayla fazriatil hilmi	P	76	C	70	C	73	BT
18	khoerunnisa	P	79	B	73	C	76	BT
19	kisnawati	P	80	B	79	B	79,5	T
20	m. gilang gumilang	L	70	C	70	C	70	BT
21	m. rapip pradana	L	66	C	60	D	63	BT
22	mujamil	L	73	C	76	C	74,5	BT
23	nazwa pebriani	P	79	B	73	C	76	BT
24	nisa aripa	P	73	C	70	C	71,5	BT
25	putri marida aulia	P	70	C	70	C	70	BT
26	raka nugraha efendi	L	66	C	70	C	68	BT
27	resti fitriani	P	73	C	70	C	71,5	BT
28	reva rahmalia putri	P	80	B	79	B	79,5	T
29	rissa padila	P	79	B	79	B	79	T
30	tiara mustika	P	70	C	73	C	71,5	BT
31	wini oktaviani	P	70	C	70	C	70	BT
32	zaki paruq mubarak	L	53	D	60	D	56,5	BT
JUMLAH			2350		2281		2315,5	
RATA-RATA			73,43	73%	71,28	71%	72,35	72%
TUNTAS			22%				T	7
BELUM TUNTAS			78%				BT	25

Lampiran 12 : Data Hasil Belajar Siklus II

Kelas VIII D

No	Nama peserta didik	L/ P	Kognitif		Psikomotor		Total nilai kumulatif	Ket
1	adityan permana putra	L	90	A	83	B	86,5	T
2	ahmad alfin	L	80	B	79	B	79,5	T
3	ahmad syauqi	L	80	B	79	C	79,5	T
4	akbar ramadhan	L	79	B	73	C	76	BT
5	alfin rahman pauji	L	80	B	80	B	80	T
6	azmi nuraeni	L	80	B	80	B	80	T
7	candra faujan	L	80	B	80	B	80	T
8	dewi nurmala	P	89	B	83	B	86	T
9	elsa sri rahayu	P	80	B	83	B	81,5	T
10	elyfa bariza ruswandi	P	93	A	83	B	88	T
11	fija nurhafijah	P	86	B	80	B	83	T
12	fitri durrotunnasiroh	P	89	B	83	B	86	T
13	indra ihsanudin	L	80	B	79	B	79,5	T
14	irfan alimudin purkon	L	79	B	79	B	79	T
15	jesika saskia nabila	P	86	B	79	B	82,5	T
16	karina siti mulyani	P	86	B	79	B	82,5	T
17	kayla fazriatil hilmi	P	80	B	79	B	79,5	T
18	khoerunnisa	P	80	B	80	B	80	T
19	kisnawati	P	86	B	80	B	83	T
20	m. gilang gumilang	L	79	B	70	C	74,5	BT
21	m. rapip pradana	L	70	C	79	B	74,5	BT
22	mujamil	L	80	B	80	B	80	T
23	nazwa pebriani	P	89	B	79	B	84	T
24	nisa aripa	P	80	B	79	B	79,5	T
25	putri marida aulia	P	80	B	76	C	78	BT
26	raka nugraha efendi	L	79	B	70	C	74,5	BT
27	resti fitriani	P	79	B	76	C	77,5	BT
28	reva rahmalia putri	P	93	A	83	B	88	T
29	rissa padila	P	93	A	83	B	88	T
30	tiara mustika	P	83	B	79	B	81	T
31	wini oktaviani	P	80	B	83	B	81,5	T
32	zaki paruq mubarak	L	77	C	79	B	78	BT
JUMLAH			2645		2537		2591	
RATA-RATA			82,66	83%	79,28	79%	80,97	81%
TUNTAS			78%				T	25
BELUM TUNTAS			22%				BT	7

Lampiran 13 : Rekapitulasi Data Prasiklus, Siklus I, Siklus II

Kelas VIII D

No	Nama peserta didik	L/ P	Pra siklus		Siklus I		Siklus II	
1	adityan permana putra	L	80,5	T	81	T	86,5	T
2	ahmad alfin	L	71,5	BT	73	BT	79,5	T
3	ahmad syauqi	L	75	BT	79	T	79,5	T
4	akbar ramadhan	L	64,5	BT	68	BT	76	BT
5	alfin rahman pauji	L	60	BT	60	BT	80	T
6	azmi nuraeni	L	60	BT	63	BT	80	T
7	candra faujan	L	76	BT	78	BT	80	T
8	dewi nurmala	P	71,5	BT	74,5	BT	86	T
9	elsa sri rahayu	P	60	BT	60	BT	81,5	T
10	elyfa bariza ruswandi	P	82,5	T	82,5	T	88	T
11	fija nurhafijah	P	72,5	BT	74,5	BT	83	T
12	fitri durrotunnasiroh	P	66,5	BT	73	BT	86	T
13	indra ihsanudin	L	69,5	BT	77,5	BT	79,5	T
14	irfan alimudin purkon	L	63	BT	68	BT	79	T
15	jesika saskia Nabila	P	79,5	T	81	T	82,5	T
16	karina siti mulyani	P	70	BT	73	BT	82,5	T
17	kayla fazriatil hilmi	P	70	BT	73	BT	79,5	T
18	Khoerunnisa	P	71,5	BT	76	BT	80	T
19	Kisnawati	P	77,5	BT	79,5	T	83	T
20	m. gilang gumilang	L	70	BT	70	BT	74,5	BT
21	m. rapip pradana	L	60	BT	63	BT	74,5	BT
22	Mujamil	L	70	BT	74,5	BT	80	T
23	nazwa pebriani	P	76	BT	76	BT	84	T
24	nisa aripa	P	70	BT	71,5	BT	79,5	T
25	putri marida aulia	P	63	BT	70	BT	78	BT
26	raka nugraha effendi	L	60	BT	68	BT	74,5	BT
27	resti fitriani	P	63	BT	71,5	BT	77,5	BT
28	reva rahmalia putri	P	82,5	T	79,5	T	88	T
29	rissa padila	P	79,5	T	79	T	88	T
30	tiara mustika	P	70	BT	71,5	BT	81	T
31	wini oktaviani	P	63	BT	70	BT	81,5	T
32	zaki paruq mubarak	L	60	BT	56,5	BT	78	BT
JUMLAH			2228,5		2315,5		2591	
RATA-RATA			69%		72%		81%	
TUNTAS			16%		22%		78%	
BELUM TUNTAS			84%		78%		22%	

Lampiran 14 : Deskripsi Kegiatan Belajar Siklus I

Observer : Bapak H. Henandar,S.Pd.,M.Pd (Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pagerageung), Bapak Andri Supriana Darma, S.Pd (Guru Mata Pelajaran penjas)

no	Kegiatan	Deskripsi observasi
1.	pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, memberi salam, berdoa yang dipimpin oleh salah satu peserta didik. • Mengecek kehadiran peserta didik. • Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik yang bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tetapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. • Memberikan motivasi kepada peserta didik. • Mengelompokkan 6 kelompok dengan setiap kelompok terdiri dari 5 siswa, penentuan siswa di tentukan melalui absen. • Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran dan pendekatan belajar yang akan digunakan kepada siswa dengan cara yang menyenangkan sehingga siswa terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat. • Melakukan pemanasan statis yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu. • Melakukan pemanasan dinamis yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
		<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model <i>problem based learning</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok setiap

2	Inti	<p>kelompoknya beranggotakan 5 peserta didik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) • Peserta didik bergabung dengan kelompoknya masing-masing untuk memecahkan masalah yang sudah diberikan oleh pendidik. • Peserta didik dipersilahkan membuka buku pegangan dalam proses pemecahan masalah, ataupun bertanya pada pendidik. • Peserta didik melakukan gerak aktivitas saling mengoreksi satu sama lainnya tentang tahapan masalah yang ditemukan. • Peserta didik berkumpul kembali dengan kelompoknya untuk menjelaskan hasil dari pemecahan masalah yang di bahas. • Peserta didik mengembangkan solusi dan setiap perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi serta dapat menjawab permasalahan yang di rumuskan diatas. • Peserta didik melakukan dan menemukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri secara individual atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.
		<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu peserta didik dibawah bimbingan pendidik melakukan gerakan pendinginan yang dipimpin oleh salah satu peserta didik, pendidik mempertanyakan dan menjelaskan apa saja manfaatnya. • Pendidik menyampaikan hasil pembelajaran yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-

3	Penutup	<p>kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik dengan memperbaikinya yang di diskusikan pada kelompoknya masing-masing.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pendidik menginformasikan kepada peserta didik selama melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok sebagai motivasi bagi peserta didik yang lainnya.• Pendidik menugaskan peserta didik untuk membaca dan mengkaji tentang rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok, otot-otot yang dominan bekerja saat melakukan gerakan dan manfaat lompat jauh gaya jongkok terhadap kesehatan.• Absensi, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
----------	----------------	---

Lampiran 15 : Deskripsi kegiatan Belajar Siklus II

Observer : Bapak H. Henandar,S.Pd.,M.Pd. (Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pagerageung), Bapak Andri Supriana Darma, S.Pd. (Guru Mata Pelajaran Penjas)

No	Kegiatan	Deskripsi observasi
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, memberi salam, berdoa yang dipimpin oleh salah satu peserta didik. • Mengecek kehadiran peserta didik. • Pendidik mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatanpeserta didik, jika ada yang sakit peserta didik yangbersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik,tetapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. • Memberikian motivasi kepada peserta didik. • pendidik memperlihatkan media berupa video gerakan lompat jauh. • Mengelompokan peserta didik menjadi 6 kelompok setiap kelompok terdiri dari 5 peserta didik, penentuan siswa di tentukanmelalui absen. • Pendidik melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuanpembelajaran dan pendekatan belajar yang akan digunakan kepada peserta didik dengan cara yangmenyenangkan sehingga siswa terdorong untuk ikutpembelajaran dengan semangat. • Melakukan pemanasan statis yang dipimpin oleh pendidik atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. • Melakukan pemanasan dinamis yang dipimpin oleh pendidik atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggapmampu.

2	Inti	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran <i>problem based learning</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok, yang beranggotaan 5peserta didik. • Pendidik mengatur sedemikian rupa mengenai berjalanya alur pembelajaran. • Pendidik membagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) kepada setiap kelompok. • Peserta didik di persilahkan membuka buku pegangan dalam proses pemecahan masalah. Ataupun bertanya kepada pendidik. • Peserta didik melakukan gerak aktivitas saling mengoreksi satu sama lainnya tentang setiap tahapan masalah di kelompok masing-masing. • Peserta didik berkumpul kembali dengan kelompoknya untuk menjelaskan hasil dari pemecahan masalah dari masalah yang di bahas. • Peserta didik berdiskusi dan menyimpulkan hasil diskusinya kemudian perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi serta dapat menjawab permasalahan yang telah dirumuskan diatas. • Peserta didik melakukan dan menemukan gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri secara individual, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi. • Peserta didik di giring ke kelas untuk melakukan pengetesan pada aspek kognitif atau aspek pengetahuan

		materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu peserta didik di bawah bimbingan pendidik melakukan gerakan pendinginan pada kelompoknya masing-masing, dengan tujuan dan manfaat yang sudah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya. • pendidik menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan yang masing sering muncul saat pembelajaran lompat jauh sebagai bentuk evaluasi serta adanya sesi tanya jawab antara Salah satu peserta didik di bawah bimbingan pendidik melakukan gerakan pendinginan yang dipimpin salah satu peserta didik, pendidik mempertanyakan dan menjelaskan apa mampaatnya. • pendidik menyampaikan hasil pembelajaran yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik dengan memperbaikinya yang di diskusikan pada kelompoknya masing-masing. • pendidik menginformasikan kepada peserta didik selama melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok sebagai motivasi bagi peserta didik yang lainnya. • Guru menugaskan peserta didik untuk memahami materi untuk pertemun selanjutnya di minggu depan. • Absensi, berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Lampiran 16 : Deskripsi Perbedaan Pembelajaran Siklus I dan II

Oberver : Bapak H. Henandar,S.Pd.,M.Pd (Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pagerageung), Bapak Andri Supriana Darma, S.Pd. (Guru Mata Pelajaran Penjas)

SUKLUS I	SIKLUS II
<p>Pendahuluan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik belum mengetahui manfaat dan tujuan pemanasan yang sedang dilakukan dan kurang efektifnya melakukan pemanasan dengan dipimpin oleh salah satu peserta didik saja. 2. Peserta didik saat melakukan pemanasan masih banyak melakukan kesalahan dan di evaluasi oleh pendidi. 3. Pengetahuan peserta didik yang masih minim dikarenakan belum mengetahui materi yang disampaikan pendidik. 4. Pendidik menjelaskan kepada peserta didik langkah-langkah yang akan dilakukan serta pembagian kelompok menjadi 6 kelompok terdiri dari 5 anggota. 5. Terdapat pembagian tugas kelompok 3 anggota melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok 2 anggota lagi menganalisis gerakan teman kelompoknya. 	<p>Pendahuluan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan pemanasan lebih efektif karena pemanasan dilakukan dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan pendidik memantau serta melakukan perhitungan. 2. Peserta didik melakukan pemanasan tanpa mengulangi kesalahan yang sudah disampaikan pada pertemuan sebelumnya. 3. Peserta didik mengalami peningkatan pengetahuan terhadap materi yang diberikan guru, yaitu mengenai lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran atletik. 4. Pendidik menjelaskan pada peserta didik langkah-langkah yang akan dilakukan serta pembagian kelompok menjadi 6 kelompok terdiri dari 5 peserta didik. 5. Peserta didik melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan menganalisis gerakan masing-masing kemudian di diskusikan di kelompoknya masing-masing.

<p>Kegiatan Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik kurang efektif dalam berdiskusi/proses pemecahan masalah dikarenakan jumlah yang mendapatkan satu permasalahan dikaji oleh dua anggota kelompok sehingga terjadi ketergantungan kepada salah satu pihak. 2. Strategi pembelajaran yang diterapkan oleh pendidik berupa satu permasalahan dikaji oleh dua orang dalam satu kelompok dengan alasan saling melengkapi bila mana salah satu teman melakukan kesalahan masih kurang efektif dimana yang terjadi malah ketergantungan pada salah satu pihak bukan bekerja sama. 3. Pemberian materi dengan cara melihat buku paket proses pembelajaran pendidikan jasmani dan diikuti dengan proses ceramah yang dilakukan oleh pendidik kurang menarik simpati peserta didik. 4. Peserta didik memperhatikan evaluasi pada pertengahan pembelajaran dari pendidik terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam masing-masing kelompok. 	<p>Kegiatan Inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan diskusi/proses pemecahan masalah dengan membentuk kelompok menjadi 6 kelompok yang beranggotakan 5 anggota kelompok dengan baik meskipun bertele-tele, namun apa yang disampaikan oleh peserta didik kepada teman kelompoknya sesuai dengan tugas-tugas yang diberikan. 2. Sesuai hasil evaluasi pada proses pembelajaran sebelumnya pendidik mulai memberanikan diri untuk memberikan satu permasalahan harus dikuasai oleh seluruh anggota kelompoknya. Tujuannya untuk lebih menumbuhkan rasa tanggung jawab dan berani mengungkapkan gagasan yang telah didapat, dan hal ini dapat dikatakan berhasil meskipun masih banyak yang menyampaikan gagasan dengan bertele tele. 3. Pemberian materi dengan cara menayangkan video materi pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada perangkat media pembelajaran berupa laptop dan diikuti dengan ceramah yang dilakukan oleh pendidik berdampak
---	---

<p>5. Peserta didik pada pembelajaran siklus I dalam mengikuti tes psikomotor atau pada saat diberikan kesempatan sesuai absen untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok masih cenderung banyak kesalahan salah satu penyebabnya adalah peserta didik malu karena diperhatikan oleh teman-temanya.</p>	<p>positif dan menarik simpati dari peserta didik.</p> <p>4. Melakukan evaluasi pada pertengahan pembelajaran dengan tingkat kesalahan yang berkurang karena evaluasi pada pertemuan sebelumnya dan di diskusikan kembali oleh kelompoknya masing-masing.</p> <p>5. Melakukan tes psikomotor dengan berkelompok.</p>
<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan dengan dipimpin oleh salah satu peserta didik/KM di kelasnya. 2. Pemberian tugas peserta didik agar lebih memahami materi yang disampaikan pada pertemuan selanjutnya. 	<p>Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan secara berkelompok yang dipimpin oleh ketua kelompoknya. 2. Peserta didik diarahkan agar dapat berdiskusi dengan kelompoknya masing-masing pada materi yang telah disampaikan diluar jam pelajaran.

Lampiran 17 : Tanggapan observasi Siklus I

No	Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Dengan Model <i>problem based learning</i>	Tanggapan Observer I
I.	Tahap Pendahuluan	
	1. Siswa/peserta didik Nampak Termotivasi	Pada siklus kesatu (1) siswa/peserta didik mulai termotivasi dengan menggunakan model <i>Problem Based Learning</i>
	2. Siswa/peserta didik memperhatikan/mencatat tujuan pembelajaran mengenai lompat Jauh gaya jongkok	Siswa/peserta didik mulai memperhatikan tujuan pembelajaran
	3. Siswa/peserta didik pendapatnya/ Menjawab pertanyaan guru yang menunjukkan pengetahuan Awal yang mereka miliki	Siswa/peserta didik sudah menjawab konsep dan tujuan teknik lompat Jauh gaya jongkok pada permainan Lompat jauh
II.	Tahap Inti	
	1. Siswa/peserta didik mulai bergabung membentuk kelompok yang di bentuk oleh guru/ Pendidik dan peserta didik masih dalam barisan dan belum di Persilahkan untuk menyebar.	Peserta didik di bentuk kedalam 6 Kelompok dengan jumlah anggota setiap kelompok nya terdiri dari 5 peserta didik.
	2. Peserta didik diberikan Lembar kerja peserta didik (LKPD) dengan diberikan kebebasan untuk membagi LKPD tersebut kepada anggotanya.	Peserta didik kurang bisa memperhatikan dalam membagi tugas sehingga terjadi kegaduhan
	3. Siswa/peserta didik mendengarkan materi lompat jauh yang di sampaikan oleh pendidik/guru, sekaligus memahami lembar kerja siswa yang di sudah di bagikan oleh pendidik/guru	Siswa/peserta didik memperhatikan dan mencatat hal penting mengenai materi lompat jauh yang di sampaikan oleh pendidik.

Lampiran 18 : Tanggapan Observer Siklus II

No	Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Dengan Model <i>problem based Learning</i>	Tanggapan Observer I
III.	Tahap Pendahuluan	
	4. Siswa Nampak termotivasi	Pada siklus kedua siswa sudah termotivasi menggunakan model <i>Problem based learning</i>
	5. Siswa memperhatikan/mencatat tujuan pembelajaran mengenai Lompat jauh gaya jongkok	Sebagian besar siswa memperhatikan tujuan pembelajaran
	6. Siswa mengemukakan pendapatnya/menjawab pertanyaan guru yang menunjukkan pengetahuan awal yang mereka Memiliki	Siswa sudah menjawab konsep dan tujuan teknik lompat jauh gaya Jongkok pada permainan lompat Jauh
IV.	Tahap Inti	
	4. Siswa mulai bergabung membentuk kelompok yang di bentuk oleh pendidik,	Peserta didik di bentuk kedalam 6 Kelompok dengan jumlah anggota setiap kelompok nya terdiri dari 5 peserta didik.
	5. Peserta didik diberikan Lembar kerja peserta didik (LKPD) dan Dengan diberikan kebebasan untuk membagi LKPD tersebut kepada anggotanya.	Kali ini peserta didik dengan mudah dapat membagi tugas
	6. Siswa memperhatikan video materi lompat jauh gaya jongkok ya Yang diperlihatkan oleh pendidik, s Serta mendengarkan materi lompat Jauh gaya jongkok yang di Sampaikan oleh pendidik/guru, Sekaligus memahami lembar kerja Siswa yang di sudah di bagikan Oleh pendidik/guru.	Siswa terlihat mulai termotivasi untuk belajar, dan mencatat hal penting mengenai materi lompat Jauh gaya jongkok yang di sampaikan Oleh oendidik peserta didik kembali Melontarkan pertanyaan-pertanyaan Kepada pendidik.

	7. Siswa menyebar dan membentuk kelompok,sesuai instruksi pendidik/guru, siswa mulai saling berkomunikasi dan berinteraksi untuk memecahkan masalah	Siswa terlihat sangat interaktif, komunikatif, dan mampu mengemukakan gagasan hasil pemikirannya.
	8. Siswa berdiskusi dan mengambil kesimpulan di kelompok asal mengenai teknik dasar lompat jauh	Siswa dapat mengambil kesimpulan dari materi yang di bahas.
	9. Siswa mulai mempresentasikan Hasil karya yang telah di diskusikan Dengan kelompoknya	Sesuai arahan pendidik perwakilan Kelompok mempresentasikan hasil Diskusi dalam pemecahan masalah Dan peserta didik saling mengkoreksi teman kelompoknya secara mandiri, dalam artian lain ini menandakan bahwa peserta didik dapat menguasai materi pembelajaran lompat jauh.
V.	Tahap Penutup	
	1. Siswa mengevaluasi kegiatan Lompat jauh gaya jongkok	Siswa memahami lebih lanjut dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
	2. siswa menerima/mencatat tugas yang harus di kerjakan untuk tindak lanjut berupa PR.	Siswa mencatat tugas yang harus di pahami di rumah
	3. Siswa melakukan pendinginan, dan berdoa	Siswa melakukan pendinginan dan di tutup dengan berdoa

Lampiran 19 : Surat Keputusan SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SILIWANGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Siliwangi No.24 Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115
Telepon (0265) 330634, 333092 Faksimil (0265) 325812
Laman : www.unsil.ac.id Posel : info@unsil.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI
NOMOR : 0017/UN58.04/AK/2024
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR
MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

- Memimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran dalam penyusunan dan penulisan Skripsi/Tugas Akhir bagi mahasiswa Jurusan pendidikan jasmani Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan perlu penunjukan Dosen Pembimbing.
- Mengingat** : b. bahwa untuk kepentingan tersebut di atas, perlu mempertimbangkan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
1. Undang-Undang Republik Indonesia :
a. Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
b. Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
c. Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia :
a. Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional
b. Nomor 13 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2014 tentang Pendirian Universitas Siliwangi;
4. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 4928/UN58/KP/2018 tentang Pergantian Dekan Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
5. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 5288/UN58/KP/2018 tentang Pengangkatan Dosen dengan tugas tambahan di lingkungan Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
6. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 938/SKUIS-BUSP 2.VIII/2012 tentang Penetapan Basarnya Biaya Kerja Praktek, Seminar dan Skripsi/Tugas Akhir bagi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
- KESATU** : Menunjuk kepada yang namanya tersebut dibawah ini :
1. Nama : Dr. H. Cucu Hidayat Drs., M.Pd. (Reviewer)
NIDN : 0009046301
2. Nama : Nanang Kusnadi Dr., M.Pd.
NIDN : 0403097602
- Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
- N a m a : NITA SHERLYANTI
N P M : 192191231
- KEDUA** : Pelaksanaan bimbingan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan.
- KETIGA** : Dalam melaksanakan tugasnya Pembimbing bertanggung jawab kepada Dekan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini berlaku untuk jangka waktu 6 bulan, sejak tanggal 01 Januari 2024 s.d 30 Juni 2024 dan dapat diperpanjang paling lama untuk jangka waktu 4 bulan.
- KELIMA** : Apabila terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Ketua Jurusan pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
2. Bendahara Pengeluaran Pembantu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

Lampiran 20 : Surat Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SILIWANGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Siliwangi Nomor 24 Tlp. (0265) 323532 Fax. 323532 Tasikmalaya - 46115
E-mail : flkp@unsil.ac.id Web Site : flkp.unsil.ac.id

Nomor : 22/UN58.10/KM.SKOP/2024
Lampiran : -
Perihal : **Izin Observasi/Penelitian**

Kepada Yth. : SMP Negeri 2 Pagerageung
Di Tempat

Dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat dalam menempuh / menyelesaikan program pendidikan, mahasiswa kami:

Nama : Nita Sherlyanti
Nomor Pokok : 192191231
Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di . Adapun Judul Skripsi :

Upaya meningkatkan hasil belajar atletik nomer lompat jauh gaya jongkok melalui model problem based learning.

Untuk maksud tersebut di atas, kami mohon bantuan kesediaan Bapak/Ibu agar mahasiswa kami dapat memperoleh data yang diperlukan.

Atas segala perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Tasikmalaya, 4 Januari 2024
a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan,

Dr. Diana Hernawati, M.Pd.
NIPPPK 197704112021212003

Lampiran 21 : Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi/Penelitian

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : B/086.a/PD.02/Smpn2pgrg/2023

Dasar : Surat dari Universitas Siliwangi nomor 22/UN58.10/KM.SKOP/2023 tanggal 20 November 2023 perihal Izin Observasi/Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMPN 2 Pagerageung menerangkan bahwa :

Nama : NITA SHERLYANTI
 NIM : 192191231
 Program Study : Pendidikan Jasmani
 Jenjang : Strata 1 (S1)
 Perguruan Tinggi : Universitas Siliwangi

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan observasi/penelitian di Sekolah kami pada tanggal 20 November 2023 s.d 02 Desember 2023, dengan judul :

"UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ATLETIK NOMER LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL PROBLEM BASED LEARNING"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Tasikmalaya
 Pada tanggal : 04 Desember 2023
 Kepala Sekolah,

WENANDAR, S.Pd.,M.Pd
 NIP. 196508191988031006

Lampiran 22 : Dokumentasi Penelitian Siklus I dan Siklus II

1. Dokumentasi Siklus I



2. Dokumentasi Siklus II

