



e-Modul

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas
2019

Daftar Isi

Daftar Isi

Penyusun

Peta Konsep

Glosarium

Pendahuluan

Identitas Modul

Kompetensi Dasar

Deskripsi

Petunjuk Penggunaan Modul

Materi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran I

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman

4. Latihan Essay

5. Latihan Pilihan Ganda

6. Penilaian Diri

Evaluasi

Daftar Pustaka

Daftar Pustaka

Husdarta, H. 2013. Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.

Husdarta, J. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.

Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mylsidayu. A. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.

Mu'arifin. 2012. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.

Nugroho. 2010. Survei Tentang Motivasi Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 3

Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.

Paturusi. 2012. Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Purwanto, H. 2012. Survei Tentang Motivasi Masyarakat Dalam Bermain Futsal Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.

Rahayu. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung. CV. Alfabeta.

Rusman. 2013. Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer. Bandung: Alfabeta

Schunk. 2012. Motivasi Dalam Pendidikan Teori, Penelitian dan Aplikasi. Bandung. PT. Indeks.

Sogurno. 2015. Motivating Factors for Adult Learners in Higher Education. Central Connecticut State

University. 1(4):22.

<https://www.youtube.com/watch?v=mopB8SdJAJE>

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

e-Modul



ATLETIK

Penyusun :

1. Tutik Nurrokhim, S.Or
 2. Maxma Maula Fajar N.V, S.Pd
 3. Anggara Rian Permana, S.Pd
- SMAN 4 TUBAN

Reviewer :

M. Yudha Arsianto, M.Or

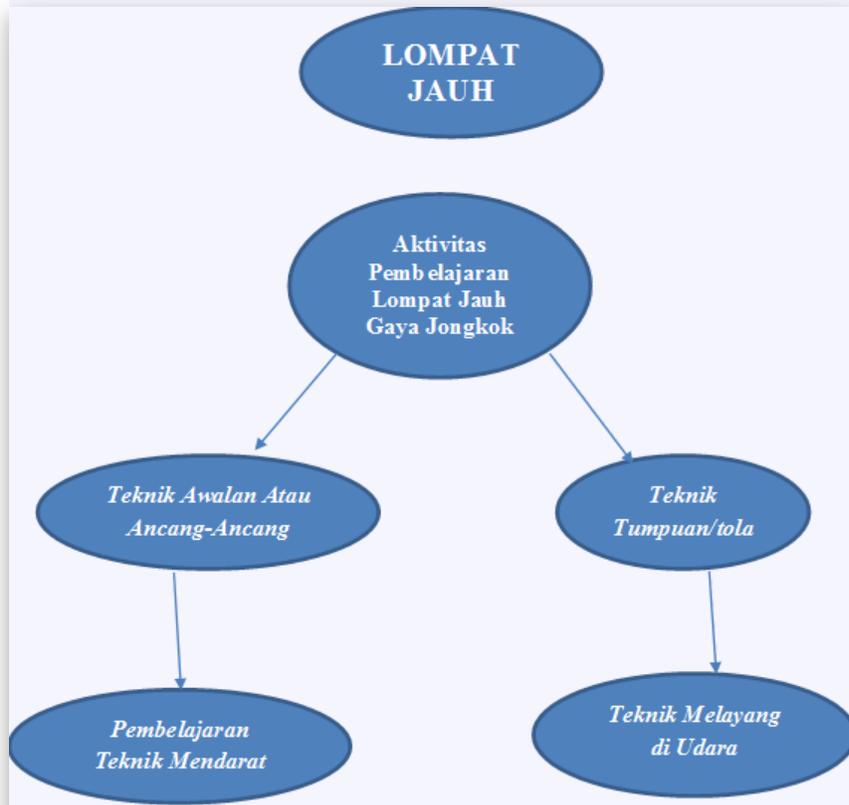
Validator :

M. Yudha Arsianto, M.Or

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Peta Konsep



Gambar :
Peta Konsep : Lompat jauh nomer Atletik



Daftar Isi

Glosarium

take off : tolakan saat lompatan

approach : awalan atau ancang-ancang



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pendahuluan

IDENTITAS MODUL

Nama Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester / Alokasi Waktu : X/1 (satu) / 6 JP
Judul eModul : ATLETIK

KOMPETENSI DASAR

3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) serta menyusun rencana perbaikan.:

3.3.5 Menganalisis kategori keterampilan gerak lompat.

3.3.6 Menganalisis pengaruh permainan lompat terhadap kesehatan.

4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu aktivitas atletik (lari, lempar, lompat, dan jalan) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

4.3.1 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lompat (jauh).

Deskripsi

Judul dari e-modul ini adalah Atletik pada nomer lompat jauh, ruang lingkup materinya pada aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dijelaskan mulai dari teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang diudara dan teknik pendaratan. Modul ini akan dilanjutkan dengan modul lain sesuai dengan kd yang ada. Hasil belajar yang dicapai siswa adalah siswa dapat mengerti, memahami dan mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok dengan arahan gurunya masing-masing. Manfaat proses pembelajaran ini membuat siswa lebih mengenal dan bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar hal ini akan menambah kebugaran jasmani anak masing-masing.

dan ruang lingkup isi modul, kaitan modul dengan modul lainnya, hasil belajar yang akan dicapai setelah menyelesaikan modul, serta manfaat kompetensi tersebut dalam proses pembelajaran dan kehidupan secara umum.

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Sebelum mempelajari e-modul ini, kalian harus memperhatikan petunjuk sebagai berikut:

1. Petunjuk Umum
 - a. Bacalah modul ini secara berurutan dan pahami isinya
 - b. Pelajari contoh-contoh penyelesaian permasalahan dengan seksama dengan pemahaman bukan dihafalkan

- c. Kerjakan semua tugas-tugas yang ada dalam e-modul ini agar kompetensi kalian berkembang sesuai dengan kompetensi yang diharapkan.
- d. Setiap mempelajari materi, kalian harus mulai dari menguasai pengetahuan pendukung (uraian materi) melaksanakan tugas-tugas, dan mengerjakan lembar latihan
- e. Dalam mengerjakan lembar latihan, jangan melihat kunci jawaban terlebih dahulu sebelum menyelesaikan lembar latihan
- f. Kerjakan lembar kerja untuk pembentukan keterampilan sampai benar-benar terampil sesuai kompetensi
- g. Konsultasikan dengan guru apabila mendapat kesulitan dalam mempelajari e-modul ini atau mencoba mencari referensi di internet untuk memperdalam konsep ini.

2. Petunjuk Khusus

- a. Dalam kegiatan pembelajaran kalian akan mempelajari aturan pengisian tempat, permutasi dan kombinasi
- b. Perhatikan dengan seksama setiap konsep dan pahami contoh-contoh soal yang diberikan, dengan demikian kalian akan dapat mengerjakan soal latihan pada lembar kerja secara sistematis
- c. Kerjakan soal evaluasi dengan cermat agar dapat:

"Pendidikan setingkat dengan olahraga dimana memungkinkan setiap orang untuk bersaing" – **Joyce Meyer**

"Sekolah maupun kuliah tidak mengajarkan apa yang harus kita pikirkan dalam hidup ini. Mereka mengajarkan kita cara berpikir logis, analitis dan praktis." – **Azis White**.

MATERI PEMBELAJARAN

a. Pembelajaran Teknik Awalan Atau Ancang-Ancang.

Awalan atau anchang-ancang (approach-run) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

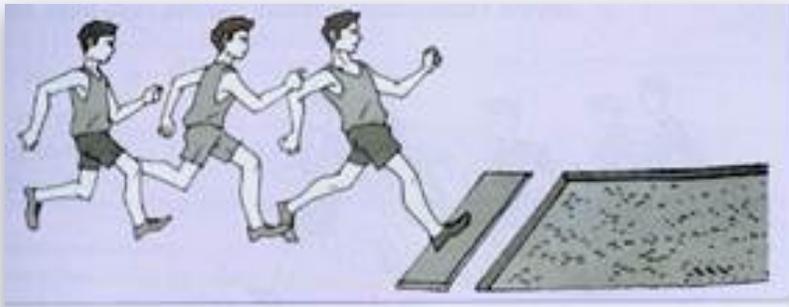
Cara melakukan awalan atau anchang-ancang lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.

2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelumbertolak/bertumpu.

Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.

3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.



Gambar :
Awalan dan tumpuan saat pelaksanaan lompat jauh

b. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Teknik Tumpuan / tolakan

Tolakan (take-off) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat

badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

c. Pembelajaran Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki padabalok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunankedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung daribesarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnyadan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolak kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian saat akan mendarat

kedua kaki diacungkanke depan , yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kegiatan Pembelajaran I

1. TUJUAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

- Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (lompat jauh).
- Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama aktivitas atletik (lompat jauh).
- Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas atletik (lompat jauh) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin)

2. AKTIVITAS PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

a. Pembelajaran Teknik Awalan Atau Ancang-Ancang

Awalan atau anchang-anchang (approach-run) adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan

horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh adalah sebagai berikut :

1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.

2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelumbertolak / bertumpu.

Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.

3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

b. Pembelajaran Teknik Tumpuan/ tolakan

Tolakan (take-off) adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan

digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

c. Pembelajaran Teknik Melayang di Udara.

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki padabalok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunankedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung daribesarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnyadan secepat-cepatnya.

Saat kaki tolak, menolak kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.

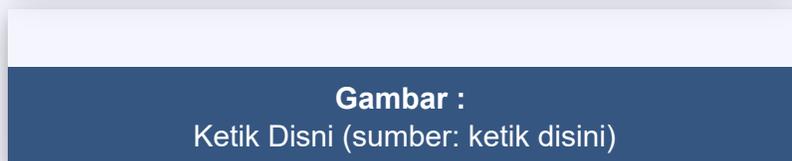
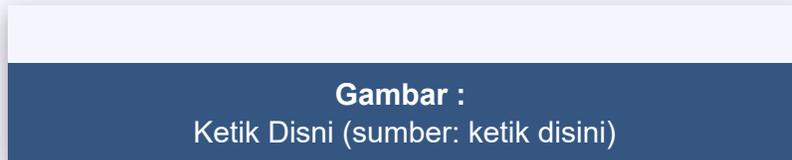
Saksikan vidio dibawah ini dengan seksama:

Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini.

2. **Ketik disini** adalah Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini.

2.2. Sub Uraian Materi 2:

Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik
disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini:



2.3. Sub Uraian Materi 3:

Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik
disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini

1. Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini.

2. Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini.

Gambar :
Ketik Disni (sumber: ketik disini)

3. RANGKUMAN

Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik
disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini. Ketik disini Ketik disini Ketik
disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini
Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik disini Ketik
disini.

“ Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan mendapatkannya. Jika kamu tidak bertanya maka jawabannya adalah tidak. Jika kamu tidak melangkah maju, kamu akan tetap berada di tempat yang sama ”



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Essay I

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif penyelesaiannya!

01. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok!

Alternatif penyelesaian

02. Jelaskan cara melakukan teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok!

Alternatif penyelesaian

03. Jelaskan cara melakukan teknik saat melayang diudara lompat jauh gaya jongkok!

Alternatif penyelesaian

04. Jelaskan cara melakukan tolakan / tumpuan pada lompat jauh!

Alternatif penyelesaian

Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan, Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan, Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

05. Apa yang anda ketahui tentang tolakan (take-off)!

Alternatif penyelesaian

perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Pilihan Ganda I

1. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh adalah...

- A kurang dari 10 meter
 - B kurang dari 20 meter
 - C kurang dari 30 meter
 - D kurang dari 35 meter
 - E kurang dari 45 meter
-

2. Sudut paling efektif untuk melakukan lompatan adalah

- A 45 derajat
 - B 35 derajat
 - C 25 derajat
 - D 40 derajat
 - E 55 derajat
-

3. Kaki yang digunakan untuk tumpuan saat melompat paling efektif adalah

- A kanan
 - B kiri
 - C kedua kaki
 - D kaki terkuat
 - E jawaban a,b,c benar
-

4. Posisi badan saat lari yang paling benar adalah

- A tegak lurus
 - B condong kedepan
 - C merunduk kedepan
 - D tegak kebelakang
 - E jawaban a dan b benar
-

5. Berikut sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara adalah kecuali

- A tariklah lengan dan tubuh ke depan bawah
 - B tariklah kaki mendekati badan
 - C luruskan kaki dan tengkuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah
 - D duduk dengan posisi kedua kaki di depan pantat
 - E bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki
-

6. Awalan lompat jauh bertujuan untuk memperoleh....

- A kelenturan
 - B ketinggian
 - C kecepatan
 - D ketahanan
 - E ketepatan
-

7. Kecepatan yang dihasilkan oleh awalan lompat jauh yaitu kecepatan

- A diagonal

- B frontal
 - C horisontal
 - D vertikal
 - E lateral
-

8. Ketika seorang pelompat jauh mengambil awalan, maka semakin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin

- A cepat
 - B tinggi
 - C lambat
 - D kuat
 - E sedang
-

9. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dulu bagian

- A punggung
 - B badan
 - C kedua tangan
 - D kedua kaki
 - E tubuh
-

10. Lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu

- A jongkok
- B melenting
- C tegak

D berjalan

E melayang



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Penilaian Diri I

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah Anda telah mampu menjelaskan tentang materi lompat jauh ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda mengalami kesulitan dalam mempelajari Aturan olahraga lompat jauh ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Apakah Anda telah menguasai dengan baik materi lompat jauh?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
04.	Apakah Anda telah dapat membedakan antara lompatan gaya menggantung, gaya jongkok dan gaya berjalan diudara?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
05.	Apakah Anda telah mahir menyelesaikan soal berkaitan dengan materi lompat jauh?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Evaluasi

Soal 1.

Teknik lompat jauh setelah melakukan awalan adalah adalah

- A. Melayang
- B. Menolak
- C. Mendarat
- D. Melenting
- E. Melangkah

Soal 2.

Waktu melayang di udara yang perlu di perhatikan dalam lompat jauh adalah....

- A. menjaga keseimbangan
- B. menjaga kelenturan
- C. menjaga gerak kaki
- D. menjaga konsentrasi
- E. menjaga letak kaki

Soal 3.

Posisi kedua tangan saat mendarat dalam lompat jauh adalah....

- A. di luruskan kebelakang
- B. diayun kebelakang
- C. keramik
- D. diayun keatas
- E. diayun dan diluruskan kedepan

Soal 4.

Gerakan yang ada dalam lompat jauh merupakan perpaduan antara....

- A. kecepatan dan kekuatan
- B. konsentrasi dan keseimbangan
- C. kelentukan dan kelincahan
- D. daya tahan dan kelincahan
- E. keterampilan dan daya juang

Soal 5.

Faktor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah....

- A. kelenturan tubuh
- B. daya tahan

- C. efisiensi gerak lari
- D. power pada saat mulai lari
- E. keindahan

Soal 6.

Pemberian tanda pada awalan lompat jauh dinamakan dengan ...

- A. landing
- B. awalan
- C. tolakan
- D. cherk mark
- E. tanda arah

Soal 7.

Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...

- A. hasil lompatan yang terjauh
- B. lompatan yang tidak diskualifikasi
- C. lompatan terindah
- D. hasil lompatan tertinggi
- E. lompatan terkuat

Soal 8.

Nomor giliran pelompat jauh ditentukan dengan menggunakan ...

- A. musyawarah
- B. kecepatan
- C. rangking
- D. undian
- E. tunjukkan

Soal 9.

Lari secepat mungkin dan langkahnya tidak boleh diubah adalah prinsip ...

- A. melompat pada tumpuan
- B. awalan lompat jauh
- C. start lari lompatan
- D. gaya berjalan di udara
- E. melompat satu kaki

Soal 10.

Gerakan lompat jauh dibagi menjadi empat, yaitu ...

- A. awalan, lemparan, tolakan, dan mendarat
- B. awalan, tolakan, lompatan, dan mendarat
- C. awalan, lemparan, selancar, dan mendarat

- D. awalan, tolakan, melayang, dan mendarat
- E. awalan, lari, melayang, dan mendarat

 Hasil Evaluasi

Nilai	Deskripsi

 Daftar Isi