

## Lampiran 7

**PROGRAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR**  
**LOMPAT JAUH GAYA HANG STLYE**

Siklus	Hari/tanggal	Kegiatan	Ket
<b>P E R T A M A</b>	Senin/	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</li> <li>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis.</li> <li>➤ Selesai pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar lompat jauh kemudian guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu</li> <li>➤ holahop Siswa dibariskan sesuai jumlah matras yang di gulung, siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan lima kali pengulangan.</li> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri</li> </ul>	

	Jumat/	<p>sendiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</li> </ul> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</li> <li>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis.</li> <li>➤ Selesai pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar kayang kemudian guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu holahop yang di gulung</li> <li>➤ Siswa dibariskan sesuai jumlah matras yang di gulung, siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan lima kali pengulangan.</li> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan</li> </ul>	
--	--------	--	--

		<p>bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri sendiri.</p> <p>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</p> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p>	
K E D U A	Senin/	<p>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</p> <p>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis.</p> <p>➤ Selesai pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar kayang kemudian guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu matras yang di gulung</p> <p>➤ Siswa dibariskan sesuai jumlah matras yang di gulung, siswa diberi kesempatan untuk mencoba</p>	

	Jumat/	<p>melakukan dengan lima kali pengulangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan.</li> <li>Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri sendiri.</li> <li>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</li> </ul> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</li> <li>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis.</li> <li>➤ Selesai pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar lompat jauh kemudian guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu holahop</li> <li>➤ Siswa dibariskan</li> </ul>	
--	--------	---	--

		<p>sesuai jumlah matras yang di gulung, siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan lima kali pengulangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri sendiri.</li> <li>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</li> </ul> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p>	
K E T I G A	Senin/	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</li> <li>➤ Siswa melakukan peregangangan statis dan dinamis.</li> <li>➤ Selesai pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar kayang kemudian guru</li> </ul>	

		<p>mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu matras yang di gulung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan sesuai jumlah holahop, siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan lima kali pengulangan.</li> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri sendiri.</li> <li>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</li> </ul> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p>	
	Jumat/	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan membentuk 4 bersab, dilanjutkan dengan doa, lalu siswa diabsen.</li> <li>➤ Siswa melakukan peregangan statis dan dinamis.</li> <li>➤ Selesai</li> </ul>	

		<p>pemanasan, masuk kemateri inti yaitu guru menjelaskan tentang gerak dasar kayang kemudian guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh dengan penggunaan alat bantu holahop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dibariskan sesuai jumlah matras yang digulung, siswa diberi kesempatan untuk mencoba melakukan dengan lima kali pengulangan.</li> <li>➤ Setelah semua siswa mencoba, siswa diberi kesempatan bertanya letak kesulitan melakukan gerakan. Dilakukan koreksi oleh guru dan siswa menilai diri sendiri.</li> <li>➤ Siswa diperintahkan kembali mencoba gerakan yang benar beberapa kali.</li> </ul> <p>Siswa dibariskan, dilakukan pendinginan, siswa dibubarkan</p>	
--	--	---	--