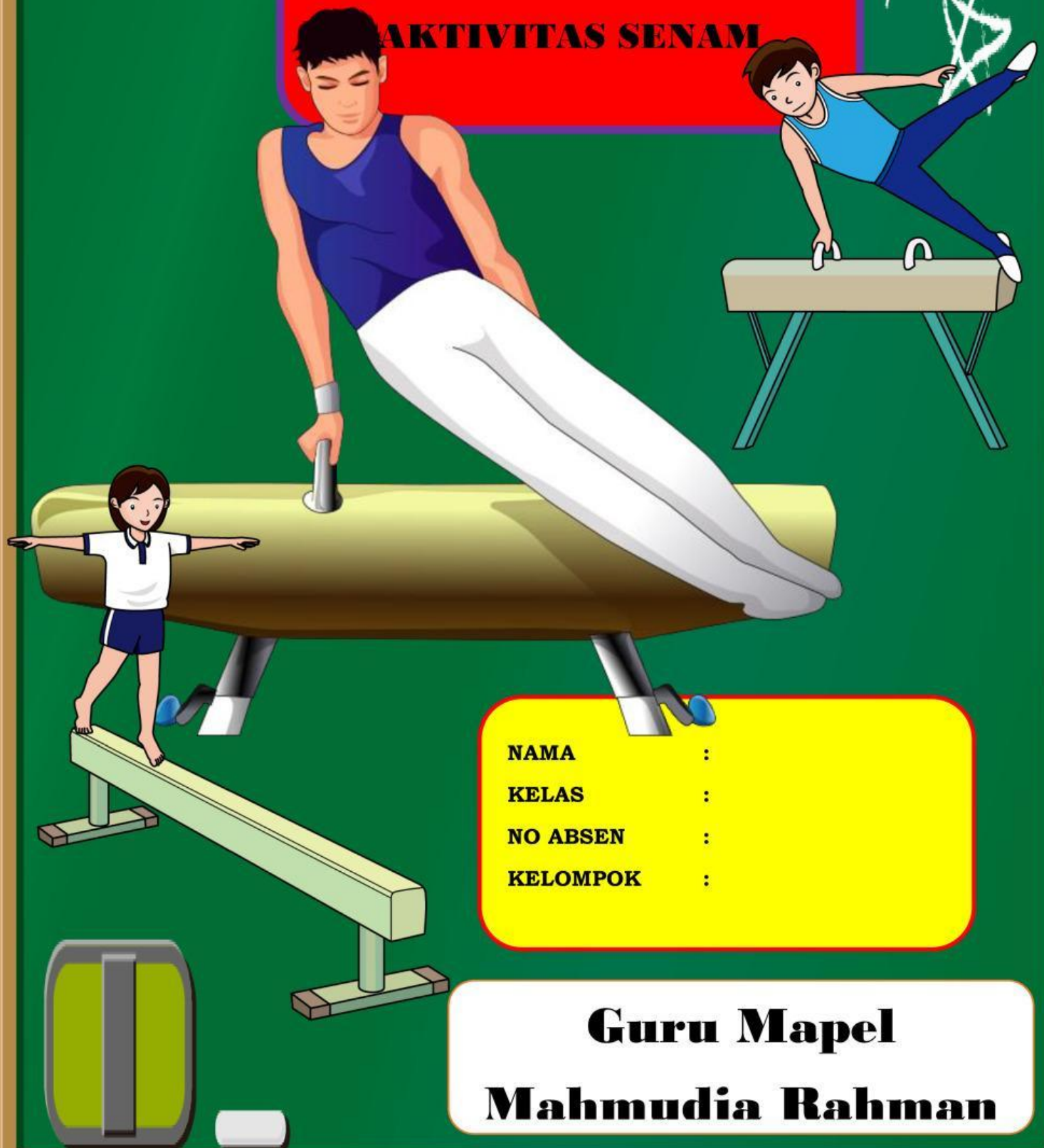


E-LKPD

AKTIVITAS SENAM



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

RINGKASAN MATERI

1. Baling-Baling (Cartwheel)

Cartwheel adalah gerakan memutar tubuh ke samping membentuk seperti roda dengan bertumpu pada tangan dan kaki secara bergantian. Gerakan ini melatih kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.

2. Guling Depan Kop-Kip

Merupakan variasi dari guling depan yang dilakukan dengan tambahan dorongan kaki dan kecepatan tubuh, sehingga terjadi transisi cepat dari posisi tengkurap ke berdiri. Gerakan ini membutuhkan kekuatan lengan dan kontrol tubuh yang baik.

3. Lompat Guling Depan (Kuda Lompat)

Gerakan melompati alat berupa kuda-kudaan dengan tolakan kuat menggunakan kaki dan tumpuan tangan di atas alat. Tujuannya adalah melatih keberanian, kekuatan, dan teknik pendaratan.

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Seorang siswa melakukan cartwheel, tetapi tubuhnya tidak lurus saat melayang. Apa dampak dari kesalahan ini?
 - A. Gerakan menjadi lebih cepat
 - B. Gerakan tetap aman
 - C. Kehilangan keseimbangan dan jatuh
 - D. Gerakan menjadi lebih kreatif
 - E. Tidak berpengaruh
2. Dalam guling depan kop-kip, jika dorongan kaki kurang kuat, maka....
 - A. Tubuh tetap bisa berguling
 - B. Akan terbentuk kop kip ganda
 - C. Posisi akhir menjadi terlambat berdiri
 - D. Tubuh tetap seimbang
 - E. Gerakan menjadi lebih stabil

3. Mengapa dalam lompat guling depan harus menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan saat melewati kuda-kuda?
 - A. Kurangi kecepatan
 - B. Lebarkan posisi tangan saat tumpuan
 - C. Tambah lompatan
 - D. Gunakan alat bantu
 - E. Kurangi gerakan kepala
4. Jika dalam guling depan kop-kip kepala terlalu menunduk, maka kemungkinan yang terjadi adalah...
 - A. Gerakan menjadi cepat
 - B. Terjadi cedera leher
 - C. Tubuh lebih mudah berguling
 - D. Posisi berdiri lebih cepat
 - E. Tidak ada dampak
5. Dalam senam kuda lompat, mengapa awalan lari harus maksimal?
 - A. Agar alat tidak bergeser
 - B. Untuk menambah gaya dorong saat tolakan
 - C. Supaya bisa meloncat lebih lambat
 - D. Agar tidak perlu tumpuan
 - E. Agar bisa berdiri di atas alat
6. Bagian tubuh yang paling aktif saat melakukan cartwheel adalah...
 - A. Pinggang dan kaki
 - B. Kepala dan leher
 - C. Tangan dan kaki
 - D. Dada dan perut
 - E. Bahu dan lutut

7. Dalam guling depan kop-kip, bagaimana cara menjaga keseimbangan saat transisi ke berdiri?
- A. Dengan merentangkan tangan ke samping
 - B. Dengan menarik lutut ke dada
 - C. Dengan menggunakan dagu
 - D. Dengan mengencangkan otot perut dan tangan
 - E. Dengan menahan napas
8. Saat melakukan lompat guling depan, posisi tubuh saat melewati alat sebaiknya?
- A. Melengkung ke depan
 - B. Lurus sejajar lantai
 - C. Membungkuk
 - D. Miring ke samping
 - E. Tidak penting
9. Seorang pelari kehilangan keseimbangan di garis akhir, namun tetap menyentuh garis. Apa yang terjadi?.
- A. Didiskualifikasi
 - B. Tidak dihitung
 - C. Tetap sah karena garis sudah disentuh
 - D. Harus mengulang
 - E. Diberi tambahan waktu
10. Apa risiko terbesar jika salah teknik saat mendarat dalam lompat guling depan?
- A. Mendarat di posisi yang benar
 - B. Cedera pada pergelangan kaki atau lutut
 - C. Gerakan terlihat menarik
 - D. Melompat lebih jauh
 - E. Tidak ada risiko

11. "Dina melakukan guling depan kop-kip di atas matras dengan panjang 3 meter. Ia memerlukan waktu 2 detik untuk menyelesaikan satu gerakan penuh."
- Kecepatan gerakan Dina adalah...
- A. 1 m/detik
 - B. 1,5 m/detik
 - C. 2 m/detik
 - D. 2,5 m/detik
 - E. 3 m/detik
12. Berdasarkan gambar gerakan cartwheel yang benar, manakah langkah awal yang tepat?
- A. Lompatan tinggi ke depan
 - B. Posisi awal berdiri menyamping
 - C. Membungkuk dan langsung berguling
 - D. Melompat dari duduk
 - E. Berlari lurus ke depan
13. Saat melakukan lompat guling depan, jarak awalan minimal untuk pemula adalah sekitar 5 meter. Mengapa demikian?
- A. Memberi ruang untuk berhenti
 - B. Menambah kecepatan untuk tolakan
 - C. Agar bisa berguling
 - D. Untuk melatih keseimbangan
 - E. Untuk memperpanjang waktu
14. Dalam guling depan, apabila berat badan terlalu condong ke depan saat menolak, maka kemungkinan yang terjadi adalah...
- A. Berguling sempurna
 - B. Terhenti sebelum selesai
 - C. Berguling ke samping
 - D. Mendarat dalam posisi berdiri
 - E. Membuat gerakan menjadi lambat

15. Jika berat tubuh Roni adalah 50 kg dan dia melakukan lompat guling dengan gaya tolakan sebesar 600 Newton, maka percepatannya adalah...
- A. 10 m/s^2
 - B. 11 m/s^2
 - C. 12 m/s^2
 - D. 13 m/s^2
 - E. 14 m/s^2

Teks Bacaan untuk soal 1-5 :

"Pada pelajaran PJOK, siswa kelas X sedang mempraktikkan aktivitas senam. Tania mencoba melakukan cartwheel, namun saat bertumpu pada tangan, ia kehilangan keseimbangan dan jatuh ke samping. Sementara itu, Raka berlatih lompat guling depan, tetapi kakinya tidak mampu menolak dengan kuat sehingga gagal melewati kuda-kuda. Di sisi lain, Dimas berhasil melakukan guling depan kop-kip dengan mulus karena memposisikan kepala dan tangan dengan benar serta melakukan dorongan yang tepat."

16. Jelaskan kesalahan yang dilakukan Tania dan bagaimana cara memperbaikinya!
17. Mengapa Raka gagal melakukan lompat guling depan? Apa latihan yang cocok untuknya?

18. Apa saja teknik yang dilakukan Dimas agar berhasil dalam guling depan kop-kip?
19. Jika kamu mengalami kesulitan dalam cartwheel, langkah latihan apa yang harus dilakukan secara bertahap?
20. Buatlah refleksi pribadi tentang manfaat melakukan senam lantai dalam kehidupan sehari-hari!