

## LKPD SENAM LANTAI (LOMPAT JONGKOK DAN LOMPAT KANGKANG )

### TUGAS INDIVIDU

Satuan Pendidikan : SMAN 1 MURUNG  
Mapel : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Topik / Materi : Senam Lantai (Lompat Jongkok dan Lompat Kangkang)  
Nama :  
Kelas :

#### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

##### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan mampu :

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	<p>3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan gerak sederhana lompat kangkang.</p> <p>3.6.2. Menganalisis rangkaian keterampilan gerak sederhana lompat jongkok.</p> <p>3.6.3. Menganalisis rangkaian keterampilan gerak roll depan</p> <p>3.6.4. Menganalisis rangkaian gerak kombinasi lompat jongkok dan roll depan</p> <p>3.6.5. Menganalisis rangkaian gerak kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok</p> <p>3.6.6. Menganalisis rangkaian gerak kombinasi lompat jongkok, lompat kangkang dan roll depan</p>

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan mampu :

1. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkain gerak lompat kangkang
2. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat jongkok.
3. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak roll depan
4. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis kombinasi rangkaian gerak lompat jongkok dan roll depan
5. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis kombinasi rangkaian gerak lompat kangkang, lompat jongkok
6. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis kombinasi rangkaian gerak lompat kangkang, lompat jongkok dan roll depan

## MATERI

### SENAM LANTAI ( LOMPAT JONGKOK DAN LOMPAT KANGKANG )

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris **Gymnastic** yang berasal dari bahasa Yunani **Gymnos** yang artinya telanjang . **Senam** dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu, Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun **1963** menjelang diberlangsungkannya **GANEFU** ( Games Of The New Emerging Forces ) secara Nasional olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

**Senam lantai** adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai sesuai dengan namanya. Biasanya senam lantai dilakukan menggunakan alas berupa matras.



**Lompat kangkang** adalah gerakan melompat dalam posisi kaki terbuka lebar untuk melewati peti loncat.



Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat

Lompat Jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok dilantai.

Alat yang di gunakan dalam aktivitas lompat dinamakan kuda-kuda lompat.



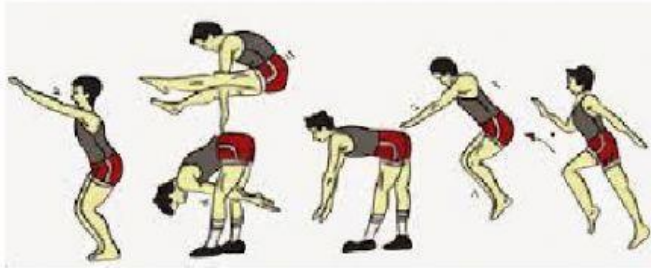
## LATIHAN SOAL

### Pilihan ganda

1. Suatu latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu di sebut....

- A. Kebugaran Jasmani
- B. Kesehatan Jasmani
- C. Aktivitas Gerak
- D. Aktivita Senam
- E. Aktivitas Renang

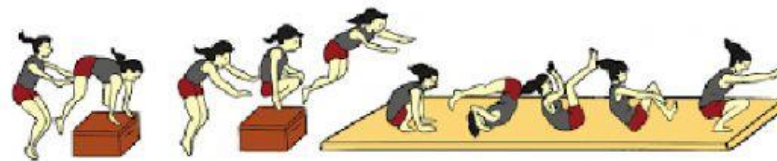
2.



Gambar diatas adalah rangkai keterampilan gerak...

- A. Lompat Jongkok
- B. Lompat Jangkit
- C. Lompat Kangkang
- D. Lompat Harimau
- E. Lompat Halang Rintang

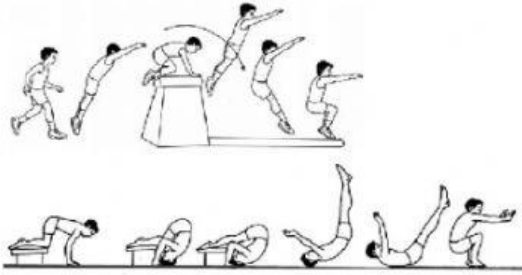
3.



Gambar di atas merupakan rangkai gerak

- A. Kombinasi Lompat Kangkang, Lompat Jauh dan Roll Depan
- B. Kombinasi Lompat Kangkang, Lompat Jangkit dan Roll Depan
- C. Kombinasi Lompat Jangkit, Lompat Jongkok dan Roll Depan
- D. Kombinasi Lompat Kangkang, Lompat Jongkok dan Roll Depan
- E. Kombinasi Lompat Jongkok, Lompat Kangkang dan Roll Depan

4.



Gambar di atas merupakan rangkai gerak

- A. Kombinasi Lompat Kangkang, dan Roll Depan
- B. Kombinasi Lompat Kangkang, dan Roll Depan
- C. Kombinasi Lompat Jangkit, dan Roll Depan
- D. Kombinasi Lompat Kangkang, dan Roll Depan
- E. Kombinasi Lompat Jongkok, dan Roll Depan

5.



Setelah kalian mengamati Video di atas perbedaan pada rangkaian gerak lompat jongkok dan lompat kangkang terletak pada

- A. Awalan
- B. Tolokan
- C. Saat melewati peti lompat
- D. Mendarat
- E. Semua salah

6.



Mamfaat yang lebih tepat dari rangkain gerak di vedio tersebut adalah

- A. Membuat Tubuh Lebih Lentur
- B. Menghilangkan Stress
- C. Menjaga keseimbangan tubuh
- D. Kebugaran Jasmani
- E. Merefleksi otot

**Menjodohkan**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. Alat yang di gunakan untuk melakukan lompatan  | a. Lompat Kangkang |
| 2. Suatu lompatan yang kedua kaki di buka ke samping pada Saat di atas peti lompatan. Gerakan dari  | b. Tolokan         |
| 3. Suatu gerakan yang di lakukan oleh kedua kaki yang berfungsi sebagai tolakan,gerak ini di lakukan sebelum melakukan gerakan lompatan di peti lompat adalah | c. Peti Lompat     |
| 4. Posisi badan berdiri tegak sejauh 2 meter dari peti lompat Lakukan gerakan lari dengan cepat, Ini merupakan rangkain gerak                                 | d. Awalan          |