

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

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

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik di harapkan mampu :

1. Melakukan doa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran senam lantai dan selalu bersikap rendah hati dan tawakal apun hasil yang di dapat.
2. Berkerjasama dalam melakukan kegiatan pembelajaran
3. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat kangkang
4. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat jangkit
5. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu membedakan rangkaian gerak lompat kangkang dan lompat jangkit.
6. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat kangkang dan roll depan
7. Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat jangkit dan roll depan

- Setelah melihat video yang di berikan siswa mampu menganalisis rangkaian gerak lompat kangkang, lompat jangkit roll depan

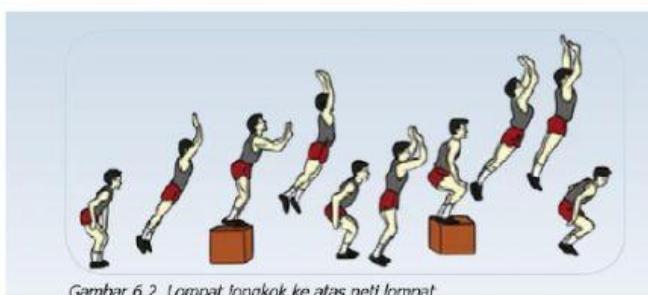
Materi

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 GANEFO (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.

PETI LOMPAT SENAM PLS-01



Tampak depan

Tampak samping

SPESIFIKASI :

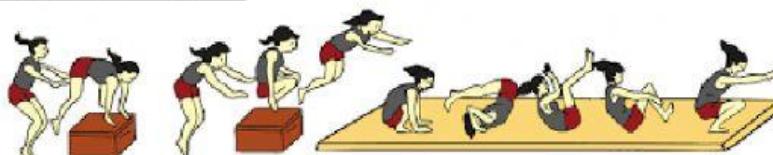
- Terbuat dari bahan kayu pinus dengan tebal 2cm.
- Terdiri dari 5 susun dan tinggi masing susunan dapat di lepas.
- Ketinggian dapat di set awal dari 44cm, 60,5cm, 77cm, 93,5cm dan 110cm.
- Busa dibungkus bahan kulit sintetis.
- Ukuran busa tumpuan 3cm x 39cm x 110cm.
- Busa dibungkus bahan kulit sintetis.
- Ukuran peti paling atas (No. 1) 41cm x 39cm x 110cm.
- Ukuran peti paling bawah (No. 5) 16,5cm x 78cm x 100cm.
- Berat sekitar 36 kg.
- Sesuai standar FIG.

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

Soal

SOAL PILIHAN GANDA

1.



Gambar di atas merupakan rangkaian 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

2.



Gambar di atas merupakan rangkaian 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

Menjodohkan

- 1. Alat yang digunakan untuk melakukan lompatan
- 2. Suatu lompatan yang kedua kaki dibuka ke samping pada saat di atas peti lompatan. Gerakan dari
- 3. Suatu gerakan yang dilakukan oleh salah satu kaki atau kedua kaki yang berfungsi sebagai tolakan, gerakan ini dilakukan sebelum melakukan gerakan lompatan di peti lompat adalah.
- 4. Posisi badan berdiri tegak sejauh 2 meter dari peti lompat. Lakukan gerakan lari dengan cepat, ini merupakan rangkaian gerak

- a. Lompat Kangkang
- b. Tolakan
- c. Peti Lompat
- d. Awalan

Mengamati Video

1.



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

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

2.



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