PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MURUNG
Alamat : Jalan Veteran No. 25 Puruk Cahu 73911
Telp/Fax. (0528) 31191; email : smansa_mura@yahoo.com
KABUPATEN MURUNG RAYA

LKPD

SENAM LANTAI
(LOMPAT JONGKOK , LOMPAT KANGKANG DAN ROLL DEPAN)
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 lanti.	3.6.1. Menganalisis rangkaian keterampilan gerak sederhana lompat kangkang dan lompat jongkok 3.6.2. Menganalisis perbedaan lompat kangkang dan lompat jongkok 3.6.3. Menganalisis rangkaian gerak kombinasi lompat jongkok dan roll depan 3.6.4 Menganalisis rangkain gerak kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok 3.6.5 Menganalisis rangkaian gerak kombinasi lompat jongkok,lompat kangkang dan roll depan
4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6.1. Mempraktikkan rangkaian keterampilan lompat kangkang dan lompat jongkok 4.6.2 Mempraktikkan kombinasi lompatjongkok dan roll depan. 4,6.3 Mempraktikan kombinasi lompatkangkang dan lompat jongkok. 4.6.4. Mempraktikan kombinasi lompat kangkangan ,lompat jongkok dan roll

LIVEWORKSHEETS

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik di harapkan mampu :

1. Menganalisis rangkain gerak lompat kangkang dan lompat jongkok
2. Menganalisis perbedaan lompat kangkang dan lompat jongkok
3. Menganalisis kombinasi rangkaiangerak lompat jongkok dan roll depan
4. Menganalisis kombinasi rangkaiangerak lompat kangkang, lompat jongkok
5. Menganalisis kombinasi rangkaiangerak 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 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

Roll depan merupakan gerakan menggulingkan atau menggelindingkanbadan kedepan dengan bentuk membulat seperti roda.

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

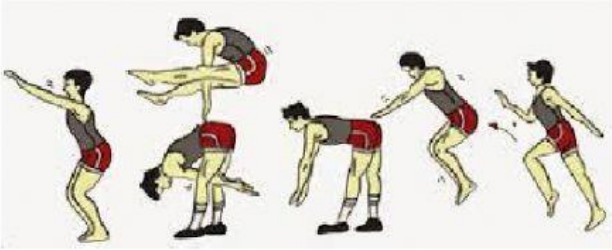
Alat yang di gunakan dalam aktivitas lompat dinamakan kuda-kuda lompat.

LIVEWORKSHEETS

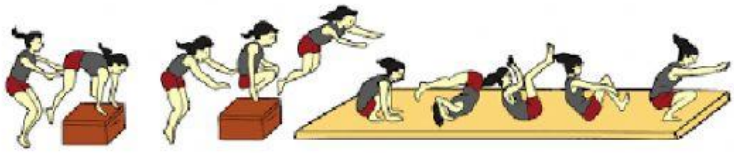
LATIHAN SOAL

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. 

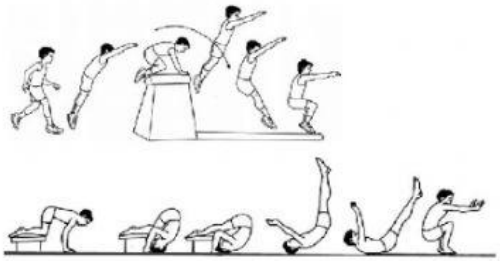
   Gambar diatas adalah rangkai keterampilan gerak...
   A. Lompat Jongkok
   B. Lompat Jangkit
   C. Lompat Kangkang
   D. Lompat Harimau
   E. Lompat Halang Rintang

3. 

   Gambar di atas merupakai 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

LIVEWORKSHEETS

4.



Gambar di atas merupakai 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 lompot 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

LIVEWORKSHEETS

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 tolokan,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

LIVEWORKSHEETS

Teknik Penilaian Pengetahuan :(FORMAT DISKUSI SISWA)

- Peserta didik masuk ke kelas PJOK *google classroom* yang didalamnya sudah terdapat LKPDdan Penilai evaluasi yang di kerjakan secara daring.
- Format hasil analisis rangkaian keterampilan gerak senam lantai lompat jongkok dan lompatkangkang.

  Dengan keterangan skor

  - Nilai 4 : Bila hasil analisis sangat baik
  - Nilai 3 : Bila hasil analisis baik
  - Nilai 2 : Bila hasil analisis cukup
  - Nilai 1 : Bila hasil analisis kurang

a. Hasil Analisis Lompat Jangkit

A	HASIL ANALISIS RANGKAIAN GERAK LOMPAT JANGKIT			
	PROSEDURAL GERAK			
	POSISI AWAL	TOLAKAN KAKI	GERAKAN LOMPATAN	PENDARATAN/ GERAKAN AKHIR
JLH SKOR				
NILAI				

b. Hasil Analisi Lompat kangkang

B	HASIL ANALISIS RANGKAIAN GERAK LOMPAT JANGKIT			
	PROSEDURAL GERAK			
	POSISI AWAL	TOLAKAN KAKI	GERAKAN LOMPATAN	PENDARATAN/ GERAKAN AKHIR
JLH SKOR				
NILAI				

LIVEWORKSHEETS

c. Hasil Analisis Kombinasi Keterampilan gerak Lompat Jongkok dan Rol Depan

D	HASIL ANALISIS KOMBINASI GERAKAN LOMPAT JONGKOK DAN ROL DEPAN		
	PROSEDURAL KOMBINASI GERAK		
	LOMPAT JONGKOK	ROL DEPAN	KOMBINASI GERAKAN
JLH SKOR			
NILAI			

d. Hasil Analisis Kombinasi keterampilan Gerak Lompat kangkang dan lompat jongkok

E	HASIL ANALISIS KOMBINASI GERAKAN LOMPAT KANGKANG DAN LOMPAT JONGKOK		
	PROSEDURAL KOMBINASI GERAK		
	LOMPAT KANGKANG	LOMPAT JONGKOK	KOMBINASI GERAKAN
JLH SKOR			
NILAI			

e. Hasil Analisis Kombinasi keterampilan Gerak Lompat kangkang dan lompat jongkok

F	HASIL ANALISIS KOMBINASI GERAKAN LOMPAT JONGKOK,LOMPAT KANGKANG DAN ROL DEPAN			
	PROSEDURAL KOMBINASI GERAK			
	LOMPAT KANGKANG	LOMPAT JONGKOK	ROLL DEPAN	KOMBINASI GERAKAN
JLH SKOR				
NILAI				

LIVEWORKSHEETS