

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



KD. Senam Ketangkasan

Materi Lompat Kangkang

by Yusuf Nurhidayat

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Mapel :

Semester :

Lembar Kerja Peserta Didik

Senam Ketangkasan

SATUAN PENDIDIKAN : SMA NEGERI 1 TANJUNG

MATA PELAJARAN : PJOK

NAMA PESERTA DIDIK :

KELAS/NO. ABSEN :

MATERI :

HARI/TANGGAL :

A. Kompetensi Dasar

3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam ketangkasan

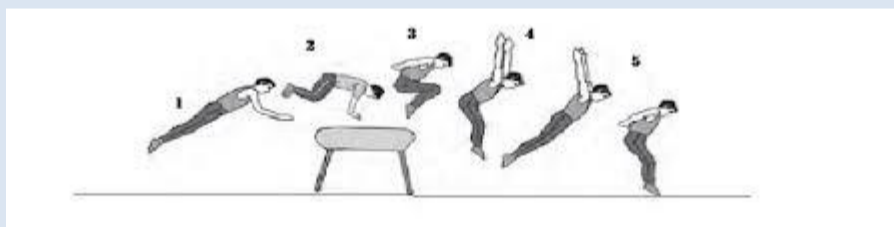
4.6 mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam ketangkasan

B. Tujuan Kerja

1. Setelah melakukan pengamatan terhadap video tutorial pembelajaran, power point dan bahan ajar peserta didik mampu menganalisis keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktifitas senam ketangkasan

2. Setelah melakukan identifikasi peserta didik mampu mempraktekkan keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas senam ketangkasan.

C. Informasi Pendukung.



Lompat Kangkang

Lompat kangkang merupakan suatu gerakan ketangkasan yang diciptakan secara sistematis, sehingga bisa dikatakan gerakan lompat kangkang ini baik untuk kesehatan. Meski namanya terdapat kata lompat, namun gerakan ini termasuk ke dalam kategori senam lantai.

Senam satu ini juga sering disebut sebagai *straddle vault*. Gerakan senam ini biasanya akan dikombinasikan dengan gerakan senam lantai lainnya seperti loncat jongkok, guling depan dan gerakan lainnya. Untuk lebih jelas mengenai lompat kangkang, mari baca artikel ini hingga selesai.

Tahukah kamu apakah itu, Lompat Kangkang? Lompat kangkang ialah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti loncat dengan posisi badan agak sedikit condong ke depan dan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti loncat. Biasanya alat yang digunakan tersebut biasa dikenal sebagai kuda-kuda lompat.

Oh iya, lompat kangkang ini sendiri juga salah satu senam ketangkasan sobat. Siapapun yang melakukan senam ini harus memiliki keberanian yang tinggi, tidak boleh setengah-setengah.

Sekilas lompat kangkang ini mirip loncat jongkok karena kesamaannya menggunakan peti loncat. Tetapi, sebenarnya berbeda, baik dari gerakannya dan tekniknya yah.

Lompat kangkang tumpuan pangkal peti lompat

1. Analisis Loncat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat.
 2. Awal mulanya berdiri dengan jarak tertentu dari peti lompat.
 3. Awalan dapat dilakukan dengan lari cepat.
 4. Pastikan tolakan kedua kaki rapat.
 5. Raih bagian pangkal peti lompat dengan kedua lengan lurus atau sedikit siku sedikit ditekuk.
 6. Tahanlah gerak bahu kalian untuk melaju ke depan.
 7. Badan usahakan dalam keadaan lurus atau sedikit melengkung.
 8. Ketika terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat.
 9. Setelah itu kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
 10. Pendaratan dilakukan mulai dari ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak
- Jangan lupa pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan

Lompat kangkang tumpuan ujung peti lompat

1. Berdirilah dengan jarak tertentu dari peti lompat.
2. Lakukan awalan dengan lari cepat.
3. Ketika tolakan kedua kaki rapat.
4. Raih bagian ujung peti lompat dengan kedua lengan lurus atau sedikit siku sedikit ditekuk.
5. Tahanlah gerak bahu kalian untuk melaju ke depan.
6. Badan dalam keadaan lurus atau sedikit melengkung.
7. Ketika terjadi dorongan ke atas kaki, tungkai dibuka lebar-lebar hingga melewati peti lompat.
8. Pastikan kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
9. Pendaratan dilakukan dimulai dari ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.
10. Pandangan selalu ke depan untuk menjaga keseimbangan

Teknik lompat kangkang umumnya dibagi menjadi beberapa macam yaitu lompat kangkang dengan panggul ditekuk dan lompat kangkang dengan panggul lurus. Tentu untuk melakukan kedua teknik tersebut berbeda-beda caranya. Nah, seperti apakah cara melakukan teknik lompat kangkang itu? Yuk simak langsung penjelesannya berikut ini.

1. Teknik Lompat Kangkang dengan Panggul Ditekuk

Ialah lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu. Teknik pelaksanaannya dapat kalian lakukan seperti berikut :

1. Berdirilah tegak dengan kedua tangan rapat di samping badan. Konsentrasilah untuk mengambil gerakan awalan.
2. Perhitungkan berapa langkah yang dibutuhkan dari awalan hingga titik tumpu agar maksimal ketika melakukan tolakan. Selain itu agar mendapatkan ketinggian maksimal.
3. Lakukan awalan dengan mengambil langkah tanpa diubah. Ayunkan kedua tangan dari belakang dan bersiap-siap menumpu pada peti lompat.
4. Ketika anggota badan hingga kaki melewati peti, angkatlah panggul tinggi-tinggi.
5. Tepat ketika tangan menyentuh peti, tekuklah panggul. Kemudian, kaki dibuka (gerakannya ke samping).

2. Teknik Lompat Kangkang dengan Panggul Lurus

1. Pastikan badan kalian dalam posisi yang menghasilkan sudut 20 – 30 derajat ke depan saat tangan melakukan tumpuan di atas peti.
2. Tangan diposisikan dengan kuat agar tubuh terangkat. Setelah itu, panggul diangkat dan kaki dibuka sehingga tubuh dapat ditopang dengan menggunakan tangan. Lalu tubuh dilecutkan ke arah depan.

3. Segera tangan diangkat dari tumpuan setelah kaki melewati peti tumpuan. Setelah itu badan mulai diluruskan ke depan.



Hayo siapa yang masih belum tahu alat untuk lompat kangkang? Pasti sebagian besar sudah tahu yah kalau alat lompat kangkang itu ada dua yakni peti loncat dan rangka loncat. Nah berhubung pasti ada yang belum tahu apa sih gambaran kedua alat tersebut. Yuk langsung simak penjelasannya berikut ini yah.

1. Peti Loncat

Peti loncat biasanya memiliki 3 tingkatan, tetapi kita juga dapat tambah hingga menjadi 5 tingkatan sesuai dengan kebutuhan. Peti ini juga terbilang praktis karena tiap bagian tingkatan bisa dilepas. Selain itu, peti loncat juga terbuat dari kayu mdf dan kayu keras sobat. Modelnya seperti *knock down*.

Peti loncat ini memiliki ukuran dan dimensi standar dengan panjang rata-rata 120 cm, lebar bagian atas 41,5 cm, dengan lebar bagian bawah 84 cm serta tinggi rata-rata 104 meter.

2. Rangka Loncat

Tahukah kamu apa itu rangka loncat pada lompat kangkang? Rangka loncat ini biasa dikenal dengan *spring board* atau papan pegas senam. Rangka ini digunakan untuk memudahkan kalian yang sedang melakukan lompatan kangkang dengan peti yang tinggi.

Papan yang bagus untuk jenis ini mempunyai landasan pijak spon dengan ketebalan 2.5 cm. Selain itu, dilengkapi dua per besi berketinggian 28 cm. Panjang landasan atas pada rangka loncat ini berukuran standar 120 cm dan panjang 71 cm.

Itulah ulasan mengenai lompat kangkang, cara melakukan lompat kangkang dan segala manfaatnya untuk kesehatan jasmani. Tetapi, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh jika kita memiliki komitmen yang tinggi untuk belajar cara melakukannya dengan benar dan selalu konsentrasi serta disiplin setiap pelaksanaannya.

Selain itu, membiasakan diri makan makanan yang bergizi. Eits...jangan lupa bagi pemula sangat dianjurkan untuk didampingi seorang pelatih untuk menghindari resiko cedera.

D. Tugas dan Langkah Kerja

1. Amati gambar dan video pembelajaran berikut dan identifikasi gerakannya !

| No | Amati video dan gambar berikut | Identifikasi gerakan/langkah-langkah gerakan |
|----|---|--|
| 1. | <p>Cara Melakukan Latihan awalan</p> <p>a. Video Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=8V2WGWL0fTU</p> <p>b. Gambar teknik awalan</p> | |

| | | |
|----|--|--|
| 2. | <p>Cara Melakukan Latihan Tolakan</p> <p>a. Video Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=Ex3vQm2nuz4</p> <p>b. Gambar teknik tolakan</p>  | |
| 3. | <p>Cara Melakukan Latihan Melewati Peti Lompat</p> <p>a. Video tutorial https://www.youtube.com/watch?v=NnxMWdx7B5U&t=9s</p> <p>b. Gambar teknik melewati peti lompat</p>  | |
| 4. | <p>Cara Melakukan Latihan Mendarat</p> <p>a. Video tutorial https://www.youtube.com/watch?v=Ex3vQm2nuz4</p> <p>b. Gambar teknik mendarat</p>  | |

2. Setelah mengamati video pembelajaran, kemudian analisislah kesalahan-kesalahan pada saat melakukan senam ketangkasan lompat kangkang !

| Analisis kesalahan-kesalahan pada saat melakukan senam ketangkasan lompat kangkang | Perbaikan yang dilakukan |
|--|--------------------------|
| | |

3. Buatlah video praktik senam ketangkasan dengan baik dan benar, upload di youtube kemudian share link video youtubnya di link ini <https://forms.gle/SLYjNjSrNkTV4uvx7>

Mengetahui,
Guru Mapel PJOK

Yusuf Nurhidayat, S. Pd.
NIP. 199001032019021005

E. Kunci Jawaban

Cara Melakukan Latihan Awalan

1. Awalan dapat dimulai dengan lari secepat mungkin dengan badan condong ke depan.
2. Perhitungkan langkahnya untuk menolak dengan kedua kaki pada papan tolakan, kedua tangan mengarah di tepi papan tolakan.
3. Pandangan mata diarahkan ke peti loncatan.
4. Lakukan latihan ini secara berulang sampai mendapatkan keterampilan.

Cara Melakukan Latihan Tolakan

1. Berdiri dengan kaki agak rapat, badan lurus dan kedua tangan memegang tepi peti.
2. Lakukanlah tolakan dengan kedua kaki pada papan tolak ini sehingga panggul ke atas dan kedua tungkai dibuka.
3. Lakukan teknik dasar ini dengan menggunakan awalan beberapa langkah.
4. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai kalian bisa.

Cara Melakukan Latihan Melewati Peti Lompat

1. Ambil awalan ini dengan beberapa langkah, lakukanlah tolakan.
2. Selain itu, kedua tangan bertumpu pada punggung temannya yang sedang membungkuk. Lalu dengan tungkai kangkang melewati punggung temannya. Latihan ini dimaksudkan agar peserta, latihan merasakan bagaimana susahnya melewati rintangan.
3. Setelah latihan bersama dengan teman kalian, tentu kalian sudah dapat menguasai gerakan. Maka, selanjutnya kalian lakukan latihan dengan melompat melewati peti loncat.
4. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai kalian bisa.

Cara Melakukan Latihan Mendarat

1. Berdirilah diatas peti loncat tersebut.
2. Tekuk sedikit kaki sebelum melompat.
3. Meloncatlah dan lakukanlah pendaratan dengan menggunakan kaki, lutut mengeper dan kedua lengan kalian lurus keatas.
4. Lakukanlah latihan secara berulang-ulang.

| Analisis kesalahan-kesalahan pada saat melakukan senam ketangkasan lompat kangkang | Perbaiki yang dilakukan |
|---|--|
| a. Kesalahan dalam awalan Awalan langsung lari cepat | a. Awalan dengan lari perlahan , cepat dan semakin cepat. |
| b. Kesalahan dalam tolakan Kedua kaki tidak rapat | b. Rapatkan kedua kaki, tekuk lutut, angkat badan dengan kedua tangan diatas peti lompat. |
| c. Kesalahan dalam gerakan diatas peti Kedua kaki tidak bersama-sama membuka lebar | c. Buka kedua kaki selebar mungkin secara bersama-sama, dorong badan dengan kedua tangan diatas peti lompat. |
| d. Kesalahan dalam mendarat Kedua kaki tidak rapat | d. Rapatkan kedua kaki pada saat |

mendarat, tarik kedua tangan bersama-sama keatas.

F. Pedoman penskoran

| No. | Keterangan |
|-----|--|
| 1. | Nilai 4 jika menjelaskan 4 identifikasi/langkah-langkah gerakan awalan dengan baik dan benar Nilai 3 jika menjelaskan 3 identifikasi/langkah-langkah gerakan awalan dengan baik dan benar Nilai 2 jika menjelaskan 2 identifikasi identifikasi/langkah-langkah gerakan awalan dengan baik dan benar Nilai 1 jika menjelaskan 1 identifikasi/langkah-langkah gerakan awalan dengan baik dan benar |
| 2. | Nilai 4 jika menjelaskan 4 identifikasi/langkah-langkah gerakan tolakan dengan baik dan benar Nilai 3 jika menjelaskan 3 identifikasi/langkah-langkah gerakan tolakan dengan baik dan benar Nilai 2 jika menjelaskan 2 identifikasi/langkah-langkah gerakan tolakan dengan baik dan benar Nilai 1 jika menjelaskan 1 identifikasi/langkah-langkah gerakan tolakan dengan baik dan benar |
| 3. | Nilai 4 jika menjelaskan 4 identifikasi/langkah-langkah gerakan diatas peti dengan baik dan benar Nilai 3 jika menjelaskan 3 identifikasi/langkah-langkah gerakan diatas peti dengan baik dan benar Nilai 2 jika menjelaskan 2 identifikasi/langkah-langkah gerakan diatas peti dengan baik dan benar Nilai 1 jika menjelaskan 1 identifikasi/langkah-langkah gerakan diatas peti dengan baik dan benar |
| 4. | Nilai 4 jika menjelaskan 4 identifikasi/langkah-langkah gerakan mendarat dengan baik dan benar Nilai 3 jika menjelaskan 3 identifikasi/langkah-langkah gerakan mendarat dengan baik dan benar Nilai 2 jika menjelaskan 2 identifikasi/langkah-langkah gerakan mendarat dengan baik dan benar Nilai 1 jika menjelaskan 1 identifikasi/langkah-langkah gerakan mendarat dengan baik dan benar |
| 5. | Nilai 4 jika menjelaskan 4 kesalahan dan perbaikan pada lompat kangkang dengan baik dan benar Nilai 3 jika menjelaskan 3 kesalahan dan perbaikan pada lompat kangkang dengan baik dan benar Nilai 2 jika menjelaskan 2 kesalahan dan perbaikan pada lompat kangkang dengan baik dan benar Nilai 1 jika menjelaskan 1 kesalahan dan perbaikan pada lompat kangkang dengan baik dan benar |

$$\text{Nilai Peserta didik} = \frac{\sum Pd}{N \text{ max}} \times 100$$

$\sum Pd$ = Nilai yg didapat Peserta didik

$N \text{ Max}$ = Nilai Maksimal