



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



MODUL
SENAM LANTAI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
IMAM SYAFI'I, S.Or
Unit Kerja
SMAN 1 TUBAN

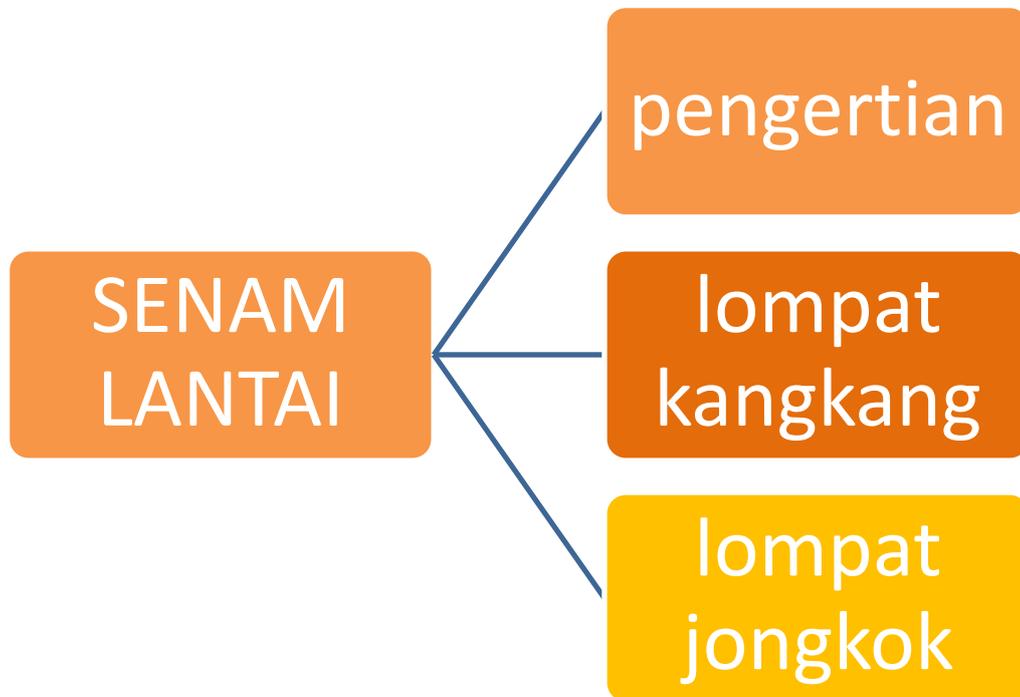
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri (optional)	10
E. Latihan Soal	11
F. Penilaian Diri	12
EVALUASI	13
DAFTAR PUSTAKA	16

GLOSARIUM

Senam	= Gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan.
Lompat kangkang	= Lompatan dengan dua kaki terbuka yang dilakukan di balok Lompatan.
Lompat jongkok	= merupakan lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.
Balok lompat	= Alat bantu untuk melakukan lompatan, bisa menggunakan kardus maupun benda lain yang digunakan untuk lompatan.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)
Judul Modul	: Senam Lantai (Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok)

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

C. Deskripsi Singkat Materi

Anak-anak sekalian, modul ini adalah uraian singkat materi yang dapat mempermudah dalam kegiatan pembelajaran olahraga khususnya senam lantai. Materi ini akan menjelaskan tentang lompat kangkang dan lompat jongkok.

Agar pengetahuan kalian tentang materi lompat kangkang dan materi lompat jongkok semakin mendalam, serta meminimalisir terjadinya cedera ketika melakukan kegiatan praktik lompat kangkang dan lompat jongkok, marilah kita pelajari modul ini secara cermat dan seksama.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Dalam modul ini berisikan materi pembelajaran senam lantai yang fokus pembelajarannya membahas lompat kangkang dan lompat jongkok. Pengertian tentang lompat kangkang dan lompat jongkok, akan dibahas pula tentang bagaimana melakukan gerakan dasar lompat dari kedua kegiatan tersebut. Setelah kalian mengetahui Gerakan tersebut diharapkan kalian bisa mempraktikkan secara mandiri, dan catatlah kesulitan kesulitan yang kalian temukan saat melakukan gerakan tersebut sebagai analisis lompatan kalian. Berlatihlah secara terus menerus hingga kalian bias melakukan lompatan ini dengan mudah dan sesuai dengan perbaikan gerakan sesuai analisis kalian.

Selain materi didalam modul ini terdapat contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi sebagai tolak ukur kemampuan kalian sejauh mana kalian bias menguasai materi lompat kangkang dan lompat jongkok.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan kalian mampu menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai, serta mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan menerapkan nilai-nilai kejujuran, disiplin dan tanggungjawab.

B. Uraian Materi

1. Pengertian senam menurut para ahli

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. Sedangkan menurut para ahli adalah sebagai berikut:

Madijono (2010:1), pengertian senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh.

Menurut Peter H. Werner (dalam Muhajir 2006:70), pengertian senam adalah latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri.

Menurut Margono (2009:19), definisi senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

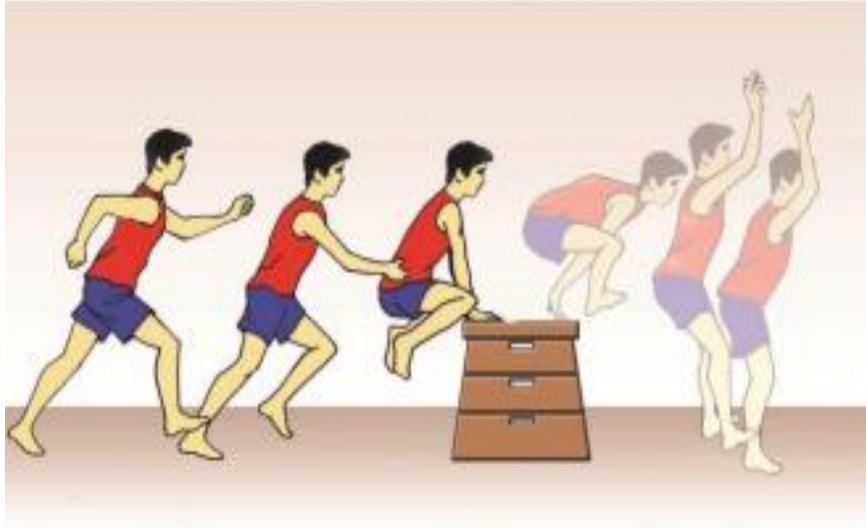
Pengertian senam lantai secara umum adalah salah satu cabang dari olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau lapangan dengan beralaskan matras.

Sedangkan menurut para ahli yang dimaksud dengan senam lantai adalah gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan (Soekarno Wuryati, 2014:110).

Menurut Agus Margono (2009:79), pengertian senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

2. Lompat kangkang

Lompat kangkang adalah salah satu macam dari teknik senam lantai dimana pesenam melakukan gerakan melompati benda dengan cara kangkang.



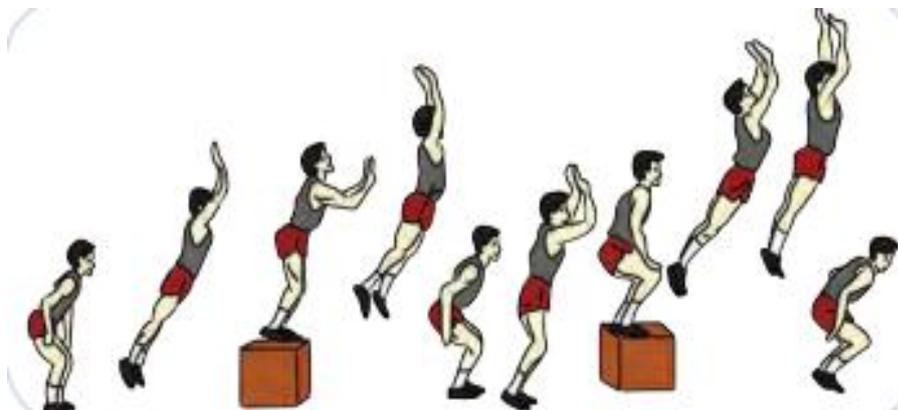
Gambar 1. Rangkaian Gerak Lompat Kangkang
(<https://penjaskes.co.id/lompat-kangkang-2/>)

Keterampilan gerak lompat kangkang:

- a) Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b) Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
- c) Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping. (Lihat gambar 1 dan gambar 2)
- d) Turun kembali ke posisi awal melompat.
- e) Lakukan berulang-ulang

3. Lompat jongkok

Lompat jongkok secara umum adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok diatas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok di lantai.



Gambar 3. Rangkaian Gerak Lompat Kangkang
(<http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/02/cara-senam-lantai-lompat-kangkang.html>)

Keterampilan gerak lompat jongkok:

- a) Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b) Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- c) Turun kembali ke posisi awal melompat.
- d) Lakukan berulang-ulang

C. Rangkuman

- Lompat kangkang dan lompat jongkok adalah salah satu Teknik Gerakan senam lantai.
- Lompat kangkang adalah lompatan yang dilakukan oleh pesenam dengan cara kaki dikangkangkan dan diakhiri dengan jongkok.
- Lompat jongkok adalah lompatan yang dilakukan oleh pesenam dengan jongkok dan diakhiri dengan jongkok juga.

D. Penugasan Mandiri

- ❖ Kerjakan tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!
 - ❖ Berilah tanda (✓) pada jawaban yang paling benar!
1. Hafidz sedang melakukan lompat kangkang, gerakan yang dilakukan hafidz pada saat diatas melewati peti adalah....
 - A. kedua tangan menahan berat badan
 - B. kedua kaki dibuka lebar-lebar
 - C. mendarat dengan kedua kaki
 - D. posisi badan tetap terjal
 - E. posisi badan menyamping
 2. Apabila merasa awalnya tidak pas pada loncat kangkang, sebaiknya pelompat....
 - A. setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - B. meneruskan lompat
 - C. pada saat badan melayang siap mendarat
 - D. meneruskan lari dengan membelok ke samping peti lompat
 - E. pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
 3. Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat....
 - A. setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - B. tangan akan menumpu pada peti lompat
 - C. badan melayang siap mendarat
 - D. melakukan awalan
 - E. setelah kaki melakukan tolakan
 4. Tujuan menekuk kedua lutut pada saat mendarat ketika melakukan loncat jongkok di atas peti lompat adalah....
 - A. untuk penilaian
 - B. untuk persiapan gerak lanjutan
 - C. untuk kreatifitas

- D. untuk keselamatan
 - E. untuk kelancaran gerak
5. Berikut adalah hal yang pertama kali terjadi pada urutan pendaratan pada lompat jongkok.
- A. Seluruh kaki.
 - B. Ujung kaki.
 - C. Lutut yang tertekuk.
 - D. Panggul yang dibungkukkan.
 - E. Panggul di tegakkan.
6. Perbedaan rangkaian loncat kangkang dengan loncat jongkok terutama ada pada....
- A. sikap kaki saat melewati peti lompat
 - B. sikap tubuh pada saat pendaratan
 - C. media lompat yang berbeda
 - D. sikap awalan gerakan
 - E. berjongkok pada saat pendaratan

jawaban salah = skor 0

jawaban benar = skor 1

Penilaian : Nilai = $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{Skor maks}} \times 100$

❖ Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Tulislah pengertian senam menurut kalian!
2. Lakukanlah gerakan lompat kangkang!
3. Tulislah kesulitan kesulitan saat kalian melakukan lompatan tersebut sebagai bahan analisis untuk memperbaiki gerakan lompatan!
4. Lakukan gerakan lompat kangkang sesuai analisis yang kalian lakukan!
5. Lakukanlah gerakan lompat jongkok!
6. Tulislah kesulitan kesulitan saat kalian melakukan lompatan tersebut sebagai bahan analisis untuk memperbaiki gerakan lompatan!
7. Lakukan gerakan lompat jongkok sesuai analisis yang kalian lakukan!

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Haqi adalah seorang pesenam, dia sedang malakukan gerakan lompatan kangkang di atas balok lompatan. Ketika Haqi melompat ke balok lompatan apakah yang harus Haqi lakukan...
2. Hasbi sedang mengerjakan pekerjaan rumah mata pelajaran PJOK. Dia mendapatkan tugas untuk memperagakan lompat jongkok. Bagaimanakah langkah-langkah Hasbi dalam melakukan lompat jongkok?
3. Bagaimana posisi kaki saat melakukan lompat kangkang?

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	
		Ya	Tidak
1	Apakah kalian mengerti definisi permainan senam, lompat jongkok dan lompat kangkang?		
2	Apakah kalian mengerti kesalahan - kesalahan yang dalam melakukan lompat jongkok dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut?		
3	Apakah kalian mengerti kesalahan - kesalahan yang dalam melakukan lompat kangkang dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut?		
4	Apakah kalian mengerti perbedaan antara lompat kangkang dan lompat jongkok?		
5	Setelah menganalisis lompat kangkang dan lompat jongkok dapatkah kalian mempraktikkannya dengan baik dan benar?		

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak". Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

❖ Kunci jawaban Latihan Soal

1. Jawab
 - a) Haqi harus memegang balok lompatan dengan kedua tangan.
 - b) Setelah itu kedua kaki harus di kangkangkan untuk melewati balok lompatan.
 - c) Sesaat kaki melewati balok lompatan kedua tangan dilepas, dan melakukan pendaratan.

2. Jawab
 - a) Berdiri tegak menghadap peti lompat.
 - b) Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
 - c) Turun kembali ke posisi awal melompat
 - d) Bagaimana posisi kaki saat melakukan lompat kangkang?

3. Jawab
 - a) Sambil mengangkat panggul, ayunkan tungkai tinggi di atas garis horizontal sehingga pada saat tangan bertumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus membentuk sudut 20o - 30o dengan garis horizontal.
 - b) Setelah posisi badan lurus, segera tekuk panggul dan buka kaki. Bersamaan dengan itu, tolakkan tangan dengan kuat pada peti lompat. Angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti lompat. Begitu kaki melewati peti lompat, luruskan badan, dan angkatlah lengan ke atas.
 - c) Mendaratlah dengan menekuk lutut dan condongkan badan sedikit ke depan dengan menekuk panggul.

Jawaban salah = skor 0

Jawaban benar = skor 1

Penilaian : Nilai = $\frac{\text{jumlah skor}}{\text{Skor maks}} \times 100$

EVALUASI

1. Bagaimana cara kalian melakukan lompat kangkang
2. Bagaimana cara kalian melakukan lompat jongkok?
3. Sebutkan beberapa tujuan melakukan senam lantai!

❖ Kunci jawaban EVALUASI

1. Jawab

Cara Gerak Lompat Kangkang

- Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang bungkuk.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
- Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin kesamping. Turun kembali keposisi awal melompat.
- Lakukan berulang-ulang.

2. Jawab

Cara Gerak Lompat Jongkok

- Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- Turun kembali keposisi awal melompat.
- Lakukan berulang-ulang.

3. Jawab

- Meningkatkan kemampuan bentuk gerak gerakan.
- Membangun komponen fisik dan gerak.
- Melatih daya tahan otot, perut, kekuatan dan kelenturan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4662>
- <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/07/senam-dasar3-gabunganOK.pdf>
- <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-senam.html>
- <https://yuksinau.co.id/macam-macam-senam-irama/>
- https://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_10sma/siswa/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf
- <http://nadyaera.blogspot.com/2017/04/soal-pilihan-ganda-bab-4-lompat.html>
- <https://kangdarus.com/2018/07/soal-senam-lantai-pg-essay-dan-jawaban.html>
- <https://kangdarus.com/2018/07/soal-senam-lantai-pg-essay-dan-jawaban.html>