

Modul Pembelajaran SMA

PJOK





**SENAM KETANGKASAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN KELAS XI**

**PENYUSUN
MOCHAMAD WINDARTO, S.Pd.
SMA Negeri 34 Jakarta**

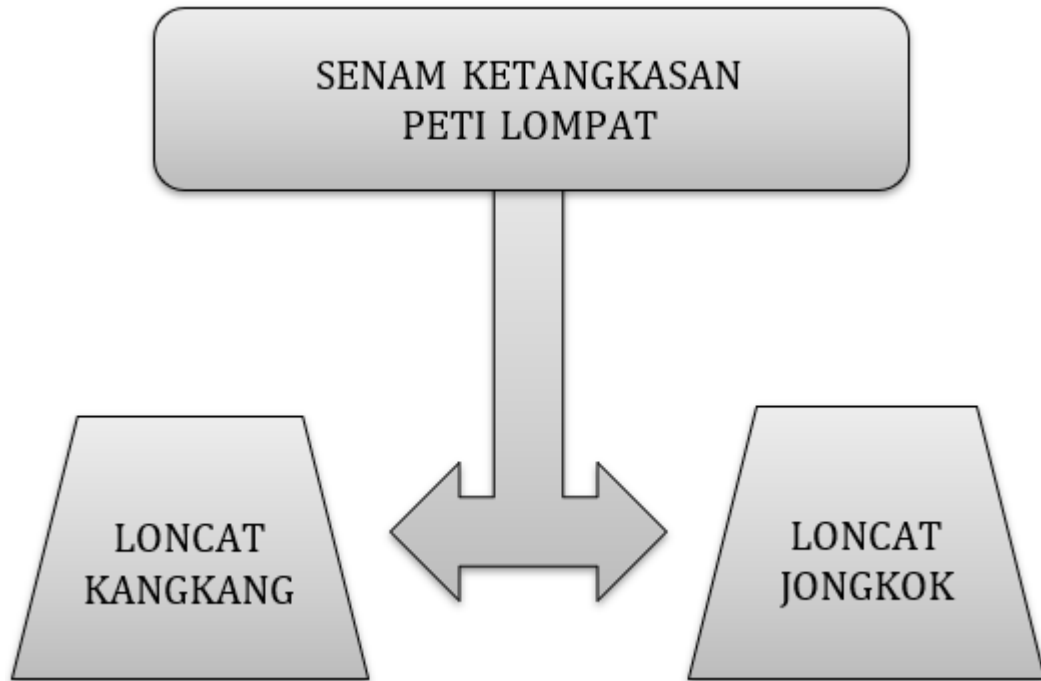
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM.....	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri	11
E. Latihan Soal	12
F. Penilaian Diri	13
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	14
A. Tujuan Pembelajaran	14
B. Uraian Materi	14
C. Rangkuman	17
D. Penugasan Mandiri	17
E. Latihan Soal	18
F. Penilaian Diri	20
EVALUASI	21
DAFTAR PUSTAKA	24

GLOSARIUM

Senam	: Sebuah gerakan yang di rancang secara sistematis yang digunakan untuk melatih kesehatan jasmani dan juga kebugaran.
<i>Gymnastic</i>	: Senam
<i>Straddle Vault</i>	: Loncat Kangkang
Loncat	: Suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat	: Suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki
kangkang	: Celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Loncat Kangkang	: Gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar.
Loncat Jongkok	: Jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X pertemuan)
Judul Modul	: Senam Ketangkasan

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.

C. Deskripsi Singkat Materi

Senam ketangkasan adalah senam yang pada prakteknya dapat menggunakan alat dan juga bisa tidak menggunakan alat. Senam sendiri merupakan sebuah bentuk latihan fisik yang memiliki tujuan untuk menambah daya tahan tubuh atau untuk menjaga tubuh. Koordinasi tubuh, kelenturan tubuh serta untuk membentuk tubuh supaya menjadi bentuk yang ideal dan memelihara kesehatan tubuh.

Dalam modul ini akan membahas senam ketangkasan menggunakan alat yaitu Peti Lompat, dengan ketrampilan gerak yang akan dipelajari adalah loncat kangkang dan loncat jongkok .

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

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Senam ketangkasan loncat kangkang menggunakan peti lompat. Kedua
: Senam ketangkasan loncat jongkok menggunakan peti lompat.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat kangkang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Loncat kangkang adalah gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar. Untuk melakukan loncat kangkang ini sangatlah dibutuhkan keberanian.

Loncat kangkang atau yang dapat disebut dengan *straddle vault* adalah merupakan salah satu gerakan senam ketangkasan. Dalam bahasa Inggris senam disebut dengan Gymnastic, yang berasal dari bahasa Yunani yaitu Gymnos yang berarti telanjang. Pertandingan senam di Indonesia pertama kali dilakukan pada saat GANEFO di tahun 1963.

Ada 4 tahapan dalam loncat kangkang yaitu;

1. Awalan
2. Tumpuan
3. Sikap diatas peti
4. Pendaratan

1. Awalan Teknik Loncat Kangkang

Awalan adalah gerakan permulaan sebelum melakukan tolakan.

- a. Berdiri dengan jarak beberapa langkah dari peti tumpuan, biasanya berjarak antara 10 hingga 15 meter.
- b. Setelah anda siap, kemudian berlailah menuju peti tumpuan dengan menggunakan ujung kaki, dengan kepala tegak, serta pandangan lurus kedepan.
- c. Berlailah dalam kecepatan sedang, dan pada saat sudah mendekati peti tumpuan, maka percepat laju lari anda, sehingga anda dapat memperoleh tenaga loncatan yang bagus.

2. Tolakan Kaki Teknik Loncat Kangkang

Selain mengangkang, dalam melakukan loncat kangkang, kamu juga harus mencapai ketinggian yang diharapkan untuk mencapai peti tumpuan, dimana hampir sama dengan teknik lompat tinggi. Sesudah melakukan awalan dengan berlari serta meningkatkan kecepatan lari ketika mendekati peti tumpuan. Maka kamu harus bersiap untuk meloncat dan juga menyiapkan tangan kamu untuk selanjutnya melakukan tumpuan pada balok, untuk meningkatkan gaya jangkauan

agar dapat sampai pada seberang peti tumpuan. Dan berikut adalah beberapa tahapan tolakan kaki dalam loncat kangkang :

- a. Fokus pada peti tumpuan



Awalan lari dengan mempercepat langkah saat mendekati peti.

Gambar 1

- b. Sedikit jongkokkan kaki anda, supaya mendapatkan tenaga pantulan yang bagus.



Gambar 2

- c. Lakukan loncatan dengan menggunakan kaki, dengan tangan bersiap untuk menopang badan untuk memberikan lecutan ke depan.



Gambar 3

- d. Saat dalam kondisi melayang antara tolakan kaki dan akan menumpukan tangan pada box tumpuan, condongkan sedikit badan anda dan kemudian julurkan tangan kedepan supaya tangan dapat meraih tumpuan untuk melakukan tolakan.



Gambar 4

- e. Setelah anda melakukan tolakan dengan tangan pada peti tumpuan, pindahkan beban dari berat badan ke depan, dengan cara mengayunkan pinggul dan tungkai ke depan.
- f. Ketika pinggul dalam keadaan terdorong ke depan, kedua tungkai masih dalam posisi lurus di samping.
- g. Setelah kaki melewati peti tumpuan, segera majukan kaki ke depan dengan rapat dan lurus.
- h. Jangkauan kaki kedepan menuju tempat tumpuan dengan memberikan tenaga pada tangan untuk memberikan tenaga pada tubuh agar tubuh bisa sampai depan
- i. Dan lepaskan tumpuan tangan pada peti tumpuan dan bersiap mendarat
- j. Pendaratan hampir sama dengan teknik lompat jauh yaitu dengan menggunakan dua kaki. Dan pada saat kaki sudah menyentuh tempat untuk mendarat, tekukkan lutut seperti pegas untuk mengurangi tekanan pada kaki, sehingga tidak terjadi cidera.
- k. Tempat untuk mendarat biasanya menggunakan matras ataupun pasir sebagai pengaman.

C. Rangkuman

Loncat kangkang atau yang dapat disebut dengan *straddle vault* adalah merupakan salah satu gerakan senam ketangkasan. Loncat kangkang adalah gerakan untuk melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki yang terbuka lebar. Berikut adalah cara melakukan loncat kangkang:

1. Berdiri tegak lurus
2. Lari menuju ke peti lompat dengan badan condong ke depan
3. Ketika sudah sampai di papan tolakan, maka lakukan lompatan dengan kedua kaki menolak di atas papan tolakan
4. Saat itu juga, letakkan kedua tangan di atas peti lompat dan tegangkan untuk menopang berat badan yang telah berpindah ke kedua tangan
5. Buka kaki dengan lurus ke arah samping selebar mungkin sambil melewati peti lompat
6. Condongkan badan ke depan lalu bawa kaki turun perlahan ke bawah depan
7. Mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki sambil terus menjaga keseimbangan
8. Fokuskan pandangan ke depan dan luruskan tangan ke arah atas

Ada 4 tahapan dalam loncat kangkang yaitu;

1. Awalan
2. Tumpuan
3. Sikap diatas peti
4. Pendaratan

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk Latihan Loncat Jongkok



Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan Loncat kangkang secara mandiri atau dengan teman kalian

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .

Bentuk Latihan	Target Latihan	keterangan	Gambar
Loncat Kelinci	Kekuatan dan kelenturan Otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	 
Lakukanlah tolakan dengan kedua kaki pada papan tolak ini sehingga panggul ke atas dan kedua tungkai dibuka.	Melatih kekuatan dan kelenturan otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin,.	
Bentuk Latihan	Target Latihan	Keterangan	
Lompat kangkang menggunakan peti loncat	Lompat peti posisi kaki kangkang	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, secara bertahap ketinggian peti dinaikkan	

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi loncat jongkok, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan- pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Tahapan apa sajakah yang terdapat dalam ketrampilan gerak loncat kangkang pada peti lompat?	
2	Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini... 	
3	Perhatikan gambar di bawah ini !  Merupakan salah satu tahapan dalam loncat kangkang yaitu...	
4	Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat kangkang adalah....	
5	Apakah perbedaan loncat jongkok dan loncat kangkang....	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \surd pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam bentuk latihan loncat kangkang			
2.	Saya dapat menjelaskan tahap awalan dalam loncat kangkang.			
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam loncat kangkang .			
4.	Saya dapat melakukan bentuk 2 latihan loncat kangkang			
5.	Saya dapat melakukan loncat kangkang dengan baik dan benar			

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam ketangkasan (loncat Jongkok) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

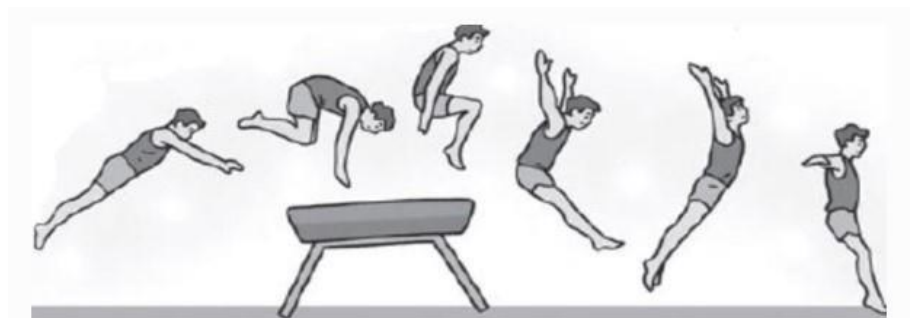
B. Uraian Materi



Gambar 5

Loncat jongkok adalah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat.

Cara melakukan loncat ini adalah dengan menggunakan alat bantu yang berupa box dan dengan menggunakan tumpuan tangan sebagai pelecutnya. Box atau peti yang digunakan dinamakan dengan vaulting horse



Gambar 6

1. Tahap awal

Sebelum memulai, tariklah nafas panjang terlebih dahulu. Lalu berlari beberapa langkah dengan cepat sambil mencondongkan tubuh ke depan, serta pandangan mata lurus mengarah ke tepi papan tolakan. Berlari cepat tujuannya untuk memberikan tenaga dorong ke depan agar bisa lompat kangkang di atas peti lompatan.



Gambar 7

Jika masih ragu lakukan tahap demi tahap seperti di bawah ini :

- Ambil beberapa langkah secara cepat (berlari cepat)
- Condongkan tubuh ke depan
- Pandangan lurus ke arah papan tolakan
- Perhitungkan langkahnya untuk menolak dengan kedua kaki pada papan tolakan
- Lakukan latihan ini secara berulang sampai mendapatkan keterampilan.

2. Tahap tolakan pada loncat jongkok

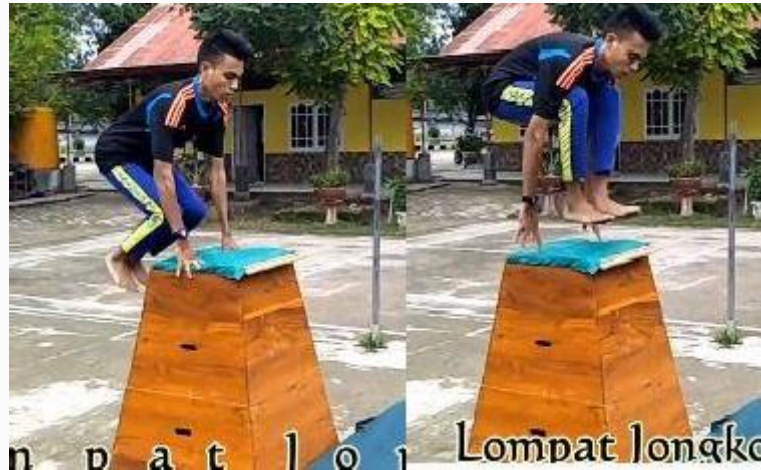


Gambar 8

- Berdiri dengan kaki agak rapat, badan lurus dan kedua tangan memegang tepi peti.
- Lakukanlah tolakan dengan kedua kaki
- Tahan kedua tangan diatas peti dengan kecenderungan kedua bahu maju ke depan

- d. Ketika kedua tangan menolak, kedua lutut segera ditarik ke dada sehingga posisi kaki jongkok
- e. Lakukan teknik dasar ini dengan menggunakan awalan beberapa langkah dengan cepat
- f. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang sampai mendapatkan keterampilan

3. Tahap melayang



Gambar 9

- a. Lakukan beberapa langkah dengan cepat untuk memulai tolakan
- b. Ayunkan kedua lengan ke atas dengan posisi lurus hingga menyentuh peti tolakan
- c. Bentuk tubuh menjadi sudut 30 derajat dengan posisi lutut ditarik ke depan ke arah dada
- d. Lakukan latihan secara berulang
- e.

4. Tahap pendaratan



Gambar 10

- a. Lakukan beberapa langkah awalan dengan cepat hingga mencapai peti tolakan
- b. Saat berada di atas ujung peti, kedua tungkai diluruskan
- c. Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki

- d. Saat ujung kaki menyentuh tanah, lutut mengeper, dan kedua lengan diangkat atau direntangkan ke atas
- e. Lakukan latihan secara berulang-ulang sampai mendapatkan keterampilan

5. Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok

- a. Kurang kuat dalam melakukan tolakan
- b. Tumpuan kaki dan tangan terlalu lemah
- c. Lompatan membuka kaki saat melewati papan tolakan kurang tinggi
- d. Tidak bisa menjaga keseimbangan saat mendarat hingga terjatuh dan menimbulkan cedera

C. Rangkuman

Berbeda dengan lompat kangkang, lompat jongkok dilakukan dengan melakukan lompatan di atas papan tolak saja. Berikut ini adalah cara melakukannya:

1. Berdiri tegak menghadap ke papan tolak
2. Larilah menuju ke papan tolak
3. Lakukan tolakan tepat di atas papan tolak dengan menggunakan kedua kaki
4. Tekukkan sedikit kedua kaki untuk mendapatkan tenaga yang pas lalu tolak kedua kaki ke atas dengan kedua tangan lurus ke atas
5. Pada saat melayang, posisikan tubuh dengan posisi jongkok
6. Julurkan kedua kaki ke depan untuk bersiap mendarat
7. Mendaratlah dengan kedua kaki agak ditekuk agar tetap seimbang dan kedua tangan masih ke atas
8. Turunkan kedua tangan sambil menegakkan kaki

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk Latihan Loncat Jongkok

- Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan Loncat Jongkok secara mandiri atau dengan teman kalian
- Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .


Bentuk Latihan	Target Latihan	Keterangan	Gambar
Loncat Kelinci	Kekuatan dan kelenturan otot kaki	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Loncat kelinci pada bangku	Melatih kekuatan dan kelenturan otot kaki	Pilihlah bangku kecil untuk alat lompat jongkok dengan melakukan lompat kelinci pada bangku yang ditempatkan sejajar berdekatan.	
Bentuk Latihan	Target Latihan	Keterangan	
Loncat jongkok menggunakan peti lompat	Lompat peti posisi kaki jongkok	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, secara bertahap ketinggian peti dinaikkan	

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi loncat jongkok, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan- pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Tahapan apa sajakah yang terdapat dalam keterampilan gerak loncat jongkok pada peti lompat?	
2	Perhatikan gambar di bawah ini !  Merupakan salah satu tahapan dalam loncat jongkok yaitu...	

3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu tahapan dalam loncat jongkok yaitu...</p>	
4	<p>Kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok adalah....</p>	
5	<p>Urutan pendaratan yang dilakukan dalam lompat jongkok adalah</p>	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \surd pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam bentuk latihan loncat jongkok			
2.	Saya dapat menjelaskan tahap awalan dalam loncat jongkok .			
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam loncat jongkok .			
4.	Saya dapat melakukan bentuk 2 latihan loncat jongkok			
5.	Saya dapat melakukan loncat jongkok dengan baik dan benar			

EVALUASI

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memilih salah satu dari a, b, c, d, atau e !

1. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk ke dalam olahraga
 - A. Senam ketangkasan tanpa alat
 - B. Senam aerobik
 - C. Senam akuatik
 - D. Senam ketangkasan dengan alat
 - E. Senam irama
2. Alat bantu yang biasa digunakan dalam loncat kangkang adalah
 - A. Kuda-kuda pelana
 - B. Kuda-kuda lompat
 - C. Palang sejajar
 - D. Palang bertingkat
 - E. Tali
3. Tiga tahap dalam melakukan loncat kangkang adalah
 - A. Pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan
 - B. Lari cepat, tolakan, dan gerakan saat melayang di udara
 - C. Tolakan, melewati kaki di atas peti lompat, dan pendaratan
 - D. Kuda-kuda, gerakan inti, dan gerakan penutup
 - E. Jongkok, berguling, dan jongkok kembali
4. Langkah pertama dalam melakukan tolakan pada loncat kangkang adalah
 - A. Mengambil awalan untuk ancap-ancang
 - B. Pandangan ke depan
 - C. Melakukan tolakan kaki
 - D. Kedua tangan menahan berat badan di peti lompat
 - E. Menekuk lutut sedikit
5. Gerakan tahap melewati kaki di atas peti lompat pada loncat kangkang adalah
 - A. Melakukan tolakan kaki
 - B. Kedua tangan menahan berat badan
 - C. Kedua kaki dibuka lebar-lebar
 - D. Mendarat dengan kedua kaki
 - E. Posisi badan tetap terjal
6. Kesalahan yang bisa terjadi saat melakukan loncat kangkang adalah
 - A. Saat membuka kaki sangat lebar
 - B. Saat melayang di udara, badan agak membungkuk
 - C. Mendarat dengan menekuk lutut sedikit
 - D. Saat menumpu di atas peti, tangan kurang melakukan tolakan
 - E. Saat mendarat, tangan direntangkan ke depan
7. Sikap badan pada saat melakukan pendaratan gerakan loncat kangkang adalah ...
 - A. Berdiri tegak
 - B. Jongkok
 - C. Condong ke depan dengan menekuk lutut
 - D. Duduk telunjur
 - E. Membungkuk

8. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar loncat kangkang ...
 - A. Pinggul diangkat tinggi
 - B. Menekuk panggul saat tangan menyentuh peti lompat
 - C. Meluruskan pinggul setelah melewati kuda-kuda
 - D. Tolakan dengan tangan
 - E. Sikap jongkok

9. Jarak antara papan tolakan dengan awalan pada loncat kangkang adalah ...
 - A. 5-10 meter
 - B. 10-15 meter
 - C. 15-20 meter
 - D. 20-25 meter
 - E. 25-30 meter

10. Loncat kangkang dilakukan oleh pesenam dengan diawali gerakan
 - A. Melayang
 - B. Mendarat
 - C. Berputar
 - D. Berlari
 - E. Menolak

11. Keberhasilan melewati peti lompat dalam loncat kangkang sangat dipengaruhi oleh teknik ...
 - A. Keseimbangan dan kelenturan
 - B. Sikap tubuh dan berat badan
 - C. Awalan dan tolakan
 - D. Ketenangan dan keberanian
 - E. Pandangan mata dan bentuk kaki

12. 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

13. Apabila merasa awalannya 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

14. Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat
 - A. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - B. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
 - C. Pada saat badan melayang siap mendarat
 - D. Pada saat melakukan awalan
 - E. Setelah kaki melakukan tolakan

15. Yang tidak termasuk cara belajar loncat kangkang yaitu ...
 - A. Meloncati susunan kardus
 - B. Meloncati teman yang membungkuk
 - C. Meloncati peti lompat dengan ketinggian bertahap
 - D. Meloncati tali yang dibentangkan
 - E. Meloncati balok kayu dengan ketinggian bertahap

16. Sikap kaki di udara setelah melewati peti lompat adalah ...
 - A. Dirapatkan kembali
 - B. Diregangkan
 - C. Rileks
 - D. Dilebarkan
 - E. Ditekuk

17. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan adalah ...
 - A. Menjaga konsentrasi
 - B. Menjaga keseimbangan
 - C. Untuk keselamatan
 - D. Untuk penilaian
 - E. Menjaga lompatan

18. Loncat kangkang di atas peti lompat disebut juga dengan istilah ...
 - A. Neckspring
 - B. Straddle vault
 - C. Handstand
 - D. Headspring
 - E. Radslag

19. Induk organisasi senam di Indonesia adalah
 - A. PERSANI
 - B. PERSAMI
 - C. PASERBUMI
 - D. PERBASI
 - E. PASI

20. Tempat latihan senam disebut
 - A. Lapangan
 - B. GOR
 - C. Gymnasium
 - D. Auditorium
 - E. Sanggar

DAFTAR PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017

<https://percepat.com/lompat-kangkang/>

https://penjaskes.co.id/?post_type=post&s=Lompat+jongkok

<https://penjaskes.co.id/4-teknik-lompat-kangkang-yang-benar/>