

## Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 11 Bab 6 | Di bawah ini akan kami sampaikan mengenai Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai Materi Penjas Kelas 11 Bab 6 K13 Revisi dengan lengkap.

## Daftar Isi

- [1 Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai](#)
- [2 Analisis Keterampilan Gerak Loncat Kangkang](#)
- [3 Analisa Loncat Kangkang](#)
- [4 Analisa Gerak Loncat Kangkang](#)
- [5 Analisis Loncat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat](#)
- [6 Analisis Loncat Kangkang Tumpuan Ujung Peti Lompat](#)
- [7 Aktivitas Pembelajaran Gerak Loncat Kangkang](#)
- [8 Aktivitas Pembelajaran Meloncati Kardus](#)
- [9 Aktivitas Pembelajaran Meloncati Teman](#)
- [10 Aktivitas Pembelajaran Meloncati Peti Lompat Bertahap](#)
- [11 Analisis Keterampilan Gerak Loncat Jongkok](#)
- [12 Analisis Loncat Jongkok](#)
- [13 Analisis Gerak Loncat Jongkok](#)
- [14 Aktivitas Pembelajaran Loncat Jongkok](#)

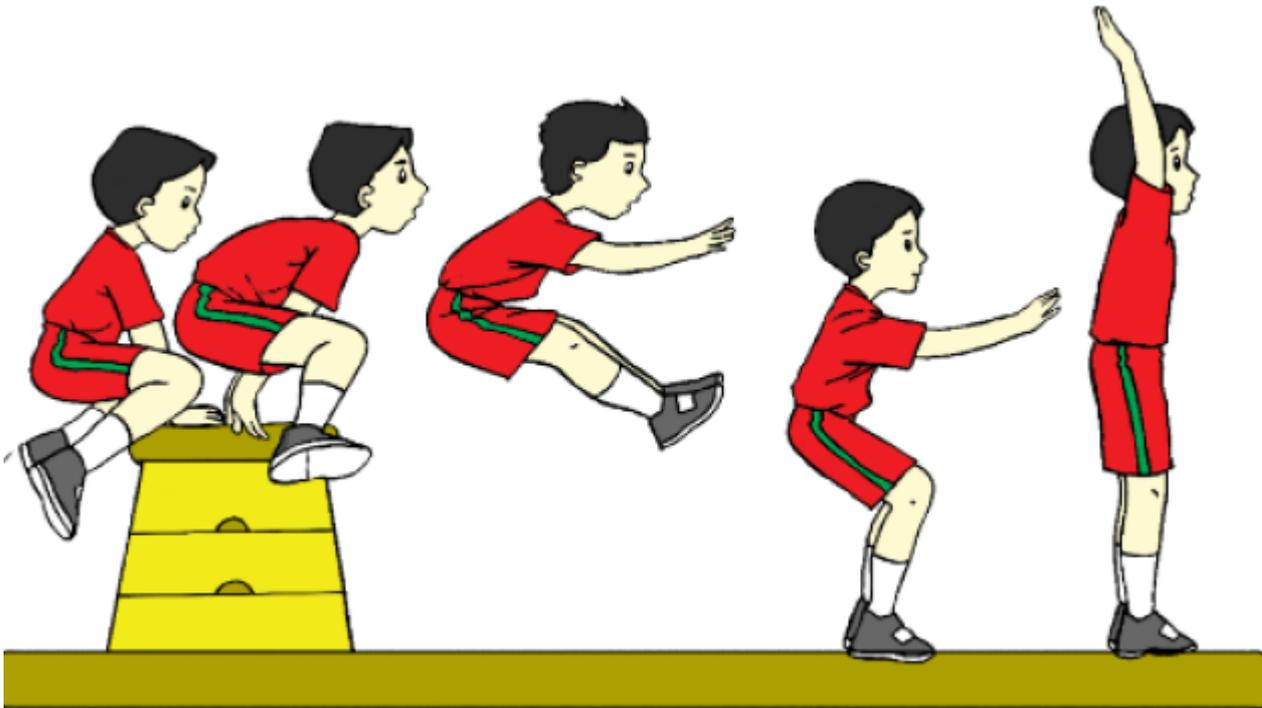
# Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai



Photo by Karolina Grabowska on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Senam adalah sebuah aktivitas jasmani yang sangat menyenangkan. Setiap gerakan kehidupanpun senantiasa berhubungan bersama gerakan senam.

### **Analisis Keterampilan Gerak Loncat Kangkang**



### **Analisa Loncat Kangkang**

Loncat kangkang merupakan jenis lompatan dilakukan digunakan peti lompat oleh posisi badan supaya sedikit condong kedepan serta buka kedua kakinya/kangkang ketika melalui peti lompat.

### **Analisa Gerak Loncat Kangkang**

#### ***Analisis Loncat Kangkang Tumpuan Pangkal Peti Lompat***

1. Berdiri dengan jarak tertentu dari peti lompatnya
2. Awalnya lari cepat
3. Gapailah bagian pangkal peti lompat oleh kedua lengan yang lurus maupun sedikit siku sedikit ditekuk
4. Tahan gerak bahu agar dapat melaju kedepan
5. Badan dalam keadaan yang lurus maupun sedikit lengkung
6. Ketika terjadi dorong atas kaki, tungkainya dibuka dengan lebar sampai lewati peti lompatnya
7. Kedua kakinya dirapatkan lagi sebelum penurunan
8. Pendaratan dilakukan oleh urutan ujung kaki, kemudian semua kaki, lututnya ditekuk

panggul yang dibungkukan serta berdiri dengan tegak

9. Pandangan kedepan untuk jaga keseimbangan

#### ***Analisis Loncat Kangkang Tumpuan Ujung Peti Lompat***

1. Berdiri oleh jarak tertentu dari peti lompatnya
2. Awalan dengan lari yang cepat
3. Tolakan kedua kakinya dengan rapat
4. Gapai pada bagian ujung peti lompat oleh kedua lengan yang lurus maupun sedikit siku sedikit yang ditekuk
5. Tahan gerak bahu agar dapat melaju kedepan
6. Badan dalam kadaan lurus maupun sedikit lengkung
7. Ketika terjadi dorongan keatas kaki, tungkainya dibuka dengan lebar sampai melalui peti lompat
8. Kedua kakinya dirapatkan lagi sebelum penurunan
9. Pendaratan dilakukan oleh urutan ujung kaki, kemudian semua kaki, lutut yang ditekuk panggul ini dibungkukan serta berdiri dengan tegak
10. Pandangan tetap kedepan agar dapat jaga keseimbangan

Perhatikanlah kesalahan dalam keterampilan gerak meloncat kangkang tuman ujung peti lompat, adalah awalan lari kurang cepat, tolakan kedua kakinya dna tidak bersamaan, peti lompat

#### **Aktivitas Pembelajaran Gerak Loncat Kangkang**

##### ***Aktivitas Pembelajaran Meloncati Kardus***

1. Membuat kelompok 5-6 siswa.
2. Setiap kelompok mendapat 4 buah kardus oleh kaki mengangkang.
3. Dengan bergantian atau urutan loncati kardus oleh kaki ngangkang.
4. Denga bergantian atau urutan loncati dengan 2 kardus oleh kaki ngangkang.
5. Dengan bergantian atau urutan loncati 3 kardus oleh kaki mengangkang.
6. Dengan bergantian atau urutan loncati 4 kardus oleh kaki ngangkang.
7. Ketika melewati kardus tangan jangan sampai sentuh kardus.
8. Ketika mendarat usahakan dahulu keuda kaki mengeper.
9. Lakukanlah aktivitas terus menerus dengan bergantian atau urutan hingga batas waktu ditentukan guru.

### ***Aktivitas Pembelajaran Meloncati Teman***

1. Membuat kelompok 5-6 siswa.
2. Barislah dengan jarak diantara 1 hingga 2 meter serta hadap arah sama.
3. Semua siswa bungkukan kecuali siswa paling belakang.
4. Siswa paling belakang loncati dengan kangkang satu satu siswa yang bungkuk di bagian depan.
5. Sesudah semua siswa melewati pada bagian depan siswa itu membungkuk.
6. Lalu siswa yang terdapat paling belakang loncati lagi dengan cara kangkang satu-satu siswa membungkuk pada bagian depannya.
7. Ketika lewati punggung teman tekanan tangannya jangan sampai begitu keras.
8. Ketika mendarat usahakan oleh kedua kaki engeper.
9. Lakukanlah aktivitasnya terus menerus dengan bergantian hingga semua siswanya bisa lakukan.

### ***Aktivitas Pembelajaran Meloncati Peti Lompat Bertahap***

1. Membuat kelompok 5 hingga 6 orang
2. Siapkan 3 buah peti dengan tingginya secara bertahap.
3. Lakukanlah loncati dengan kangkang peti lompat pendek.
4. Lakukanlah loncati dengan kangkang peti lompat sedang.
5. Lakukanlah loncati dengan kangkang peti lompat tinggi.
6. Ketika lewati peti lompat, kedua tangannya bisa menumpu pada pangkal maupun pada ujung peti lompat.
7. Ketika mendarat usahakan oleh kedua kaki mengeper.
8. Ketika mendarat usahakanlah oleh kedua kaki mengeper.
9. Lakukanlah aktivitas terus menerus dengan bergantian hingga batas waktu ditentukan.

## **Analisis Keterampilan Gerak Loncat Jongkok**

### Lompat jongkok ke atas peti lompat



#### Analisis Loncat Jongkok

Loncat jongkok merupakan jenis keloncatan dilakukan dengan peti lompat oleh posisi badan jongkok ketika melalui peti lompat.

#### Analisis Gerak Loncat Jongkok

1. Awalan lari yang cepat
2. Tolakan kedua kaki dengan rapat
3. Memegang peti lompat oleh kedua lengan yang lurus maupun sedikit bengkok
4. Tahan kedua tangannya pada atas peti lompat dan kecenderungan gerak bahunya yang melaju kedepan
5. Posisi badan yang lurus maupun sedikit melengkung
6. Saat kedua tangannya menolak, kedua lututnya secepatnya untuk ditarik pada dada hingga menjongkok
7. Badan serta lengan terangkat keatasnya karena dorngan kedua lengan
8. Pinggul serta bahu secepatnya buka lagi untuk mendarat
9. Pendaratan tersebut dilakukan oleh urutan ujung kaki, kemudian semua kaki, lutut ditekuk serta pinggul dibungkukan, dan berdiri dengan tegak
10. Pandangan kedepan agar dapat jaga keseimbangan

### **Aktivitas Pembelajaran Loncat Jongkok**

Aktivitas pembelajaran meloncati peti lompat bertahap, yaitu:

1. Buatlah kelompok 5 sampai 6 orang.
2. Siapkan 3 peti lompat tingginya secara bertahap
3. Lakukan meloncati dengan jongkok peti lompat pendek
4. Lakukan meloncati dengan jongkok peti lompat sedang
5. Lakukan meloncati dengan jongkok peti lompat tinggi
6. Ketika melewati peti lompat, kedua tangannya bisa menumpu pada pangkal maupun ujung peti lompat
7. Ketika mendarat usahakan oleh kedua kaki mengeper
8. Lakukan aktivitas secara terus menerus dengan bergantian hingga batas waktu ditentukan guru

### **Sumber Materi:**

Buku Penjas Kelas 11 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembinaan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola](#)
2. [Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat](#)
3. [Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Olahraga Beladiri / Pencak Silat](#)
4. [Menganalisis Konsep Latihan dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan Gerak](#)