

Ekstrim tapi Bermanfaat

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs KELAS VIII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2018

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs
Modul Tema 6 : Ekstrim Tapi Bermanfaat

■ **Penulis:** Aris Priyanto

■ **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 24 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2018

Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Modul 6 Ekstrim Tapi Bermanfaat	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini	2
Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul	3
Pengantar Modul	4
Unit 1 Detektif Gerak Senam Lantai	5
Uraian Materi	5
A. Sejarah Senam Lantai	5
B. Apa Keuntungan Jika Rajin Berlatih Senam Lantai?	7
Rangkuman	8
Penugasan	8
Unit 2 Kreasi Bersama Gerakan Senam Lantai	9
Uraian Materi	9
A. Aturan dalam Olahraga Senam Lantai	9
B. Gerakan Dasar Senam Lantai	10
C. Gerakan Kombinasi Senam Lantai	19
Rangkuman	22
Penugasan	23
Daftar Pustaka	24

EKSTRIM TAPI BERMANFAAT

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul ini berfokus pada konsep dasar senam lantai yang akan memberikan kesempatan untuk anda belajar lebih banyak tentang manfaat, sejarah, aturan latihan, gerakan dasar dan gerakan kombinasi pada senam lantai. Berbagai rangkaian gerakan senam lantai pada modul ini yang baik untuk diri anda dan memungkinkan anda untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsungan hidup anda di masa kini dan masa yang akan datang. Tujuan dari petunjuk ini adalah untuk membantu anda terbiasa dengan memahami terlebih dahulu pelajaran apa yang akan anda pelajari.

Siapa Yang Harus Menyelesaikan Modul Ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua warga belajar Paket B Setara Kelas VIII.

Apa Saja Yang Akan Dipelajari Dalam Modul Ini?

Modul ini berisikan materi senam lantai yang disajikan dalam bentuk teks, gambar, dan penugasan sebagai bahan evaluasi. Materi senam lantai yang dipelajari antara lain terdiri dari:

Unit 1 Dektektif Gerak Senam Lantai	Unit 2 Kreasi Bersama Gerakan Senam Lantai
<p>Uraian Materi</p> <p>A. Manfaat senam lantai B. Sejarah senam lantai</p>	<p>Uraian Materi</p> <p>A. Aturan dalam latihan senam lantai B. Gerakan dasar senam lantai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guling depan-belakang 2. Kayang 3. Sikap lilin 4. <i>Handstand</i> 5. <i>Headstand</i> 6. Meroda 7. Lenting tengkuk <p>C. Gerakan kombinasi senam lantai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang 2. Rangkaian Gerakan Guling Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenting 3. Rangkaian Gerakan Handstand, Guling Depan, dan Guling Belakang 4. Rangkaian Gerakan Guling Belakang dan Guling Lenting 5. Rangkaian Gerakan Meroda dan Guling Lenting

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada konsep dasar olahraga senam lantai. Konsep dasar olahraga senam lantai ini meliputi manfaat, sejarah, aturan latihan, gerakan dasar dan gerakan kombinasi pada senam lantai. Setiap modul yang disajikan tentu mempunyai tujuan yang diharapkan dari anda. Oleh sebab itu ada hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat memahami tujuan dari modul ini.

- Baca petunjuk ini dengan sangat hati-hati agar anda tahu apa yang diharapkan dari anda melalui modul ini dan di mana anda dapat menemukan informasi yang lebih terperinci jika menemukan kesulitan.
- Pelajari setiap materi yang disajikan pada modul ini pada masing-masing unitnya.
- Modul ini terdiri dari 2 unit dan harus dipelajari secara berurutan.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran, kerjakan masing-masing penugasan dan periksakan jawaban anda kepada tutor.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik anda sebagai bagian dari tugas anda.



Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul

Berdasarkan Kompetensi Dasar pada kurikulum, setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan dasar senam lantai
2. **Mengidentifikasi** kombinasi keterampilan guling depan dan guling belakang dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai
3. **Mengidentifikasi** kombinasi keterampilan guling depan, guling belakang, meroda, head spring, hand spring dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai
4. **Mempraktikan** keterampilan dasar guling depan senam lantai
5. **Mempraktikan** keterampilan dasar guling belakang senam lantai
6. **Mempraktikan** kombinasi keterampilan guling depan dan guling belakang dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai
7. **Mempraktikan** kombinasi keterampilan guling depan, guling belakang, meroda, head spring, jand spring dalam bentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas senam lantai



Pengantar Modul

Selamat Datang!

Warga belajar yang telah sampai pada kelas VIII. Semakin tinggi tingkatan maka, tantangan akan semakin sulit pula. Oleh sebab itu persiapkan diri anda dengan lebih baik untuk mencapai hasil yang maksimal.

Modul Paket B kelas VIII, “*Ekstrim Tapi Bermanfaat*” ini merupakan modul yang membahas mengenai olahraga senam lantai, mulai dari sejarah, manfaat, hingga gerakan dasar dan gerakan kombinasi dalam senam lantai. Bahasan konsep dasar mengenai olahraga senam lantai pada modul ini diharapkan mampu memaksimalkan pengetahuan peserta didik dalam kegiatan olahraga senam lantai.

Melalui pengetahuan dari modul ini anda akan memperoleh informasi mengenai sejarah dari olahraga senam lantai di dunia mulai dari Yunani dan China kuno, hingga perkembangannya di Indonesia sampai terbentuknya Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia). Pengetahuan dari modul ini juga dapat mengubah pandangan mengenai ekstrimnya kegiatan senam lantai dengan pemaparan manfaat positif dari olahraga senam lantai. Olahraga senam lantai tentunya mempunyai banyak manfaat bagi fisik maupun mental dan sosial. Melalui berbagai kegiatannya, anda akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Dari segi mental dan sosial, kegiatan senam lantai dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, anda harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, anda akan berkembang kemampuan mentalnya.

Melalui pengetahuan dari modul ini juga dapat memaksimalkan implementasi dari gerakan-gerakan senam lantai. Mulai dari pemaparan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam olahraga senam lantai untuk menjaga keselamatan dan keamanan ketika melakukan kegiatan olahraga senam lantai. Dipaparkan juga prosedur pelaksanaan gerakan-gerakan senam lantai yang benar mulai dari dasar (guling depan-belakang, kayang, sikap lilin, *handstand*, *headstand*, meroda, lenting tengkuk) hingga gerakan kombinasinya dari gerakan dasar senam lantai tersebut.

Uraian Materi

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matras yang merupakan alat yang dipergunakan. Sesuai dengan tema modul ini, senam lantai merupakan salah satu cabang olah raga yang dapat dikatakan ekstrim. Hal tersebut dikarenakan senam lantai membutuhkan keterampilan tubuh yang ekstrim yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan dan kelenturan gerak untuk dipertontonkan.

Pada unit 1 ini anda akan menyelidiki sejarah dan manfaat olahraga senam lantai layaknya seorang detektif. Harapannya, dengan mengetahui sejarah dan manfaat dari olahraga senam lantai dapat menumbuhkan motivasi warga belajar untuk mempelajari olahraga senam lantai serta memecahkan permasalahan mengenai olahraga senam lantai. Berikut sejarah dan manfaat senam lantai sebelum mempelajari lebih dalam mengenai gerakan dari olahraga senam lantai.

A. Sejarah Senam Lantai

Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara Dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut.

Sejarah senam berawal dari negara seribu dewa, yaitu yunani. Tetapi sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bambu. Sejak tahun 2700 sebelum masehi para biara-biara Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biara cina kuno mengenal gerakan tersebut bukan sebagai gerakan senam lantai melainkan suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai terdapat di dalam kitab warisan kong hu cu dan muridnya. Kitab tersebut banyak menceritakan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk pengobatan.

Sejarah senam lantai juga dimulai dari negara Taaj Mahal India. India sudah lama dikenal sebagai negara yang mempunyai gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernafasan. Salah satu gerakan pengobatan yang banyak dikaitkan dengan gerakan senam lantai ialah yoga.

Jika anda memperhatikan gerakan yoga mempunyai banyak persamaan dengan gerakan senam lantai. Misalnya gerakan kayang yang terdapat dalam yoga juga dijumpai dalam gerakan senam lantai.



*Gambar 1. Gerakan Chakrasana atau Wheel Pose pada Yoga
(Sumber: Khasiat.co.id)*

Dahulu, orang India mempercayai gerakan yoga sebagai suatu gerakan yang menyembuhkan rasa sakit dan juga gerakan untuk memuja dewa dalam kepercayaan mereka. Yoga menuntut kelenturan gerakan tubuh dan pengambilan nafas yang dinamis yang juga banyak dijumpai dalam gerakan senam lantai modern pada masa sekarang.

Sejarah senam lantai tidak lepas dari negara piramida, yaitu mesir. Banyak piramida-piramida Mesir yang menggambarkan dan menuliskan cerita tentang senam lantai. Piramida Mesir menceritakan suatu gerakan yang dilakukan oleh nenek moyang bangsa Mesir. Gerakan olahraga yang dilakukan oleh bangsa Mesir pada zaman dahulu identik dengan gerakan senam lantai seperti gerakan yoga dan gerakan sederhana senam lantai lainnya.



Gambar 2. Gerakan pada Yoga
(Sumber: Fitnesmu.com)

Berdasarkan peninggalan-peninggalan dari beberapa negara dapat disimpulkan bahwa senam lantai sudah dimulai sebelum abad ke-20. Umumnya gerakan-gerakan sederhana pada masa itu digunakan untuk metode pengobatan dan sebagai sarana untuk memuja dewa.

Sejarah senam di Indonesia dimulai sejak Jepang masuk ke wilayah Indonesia. Senam mulai diperkenalkan oleh tentara PETA Jepang yang dikenal dengan senam Talso. Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada tahun 1963 yaitu pada pertandingan GANEFO (Games The New Amarging Force). Di Indonesia dibentuk organisasi senam yaitu Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

B. Apa Keuntungan Jika Rajin Berlatih Senam Lantai?

1. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai gerakannya, anda akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Melalui aktivitas senam lantai, akan mengasah kemampuan mentalnya terutama pada aspek keberanian dan percaya diri. Hal tersebut karena aktivitas senam lantai membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk melakukan beberapa gerakan yang ekstrim. Misalnya melakukan gerakan meroda tanpa ada keberanian dan percaya diri dapat berakibat kurang sempurnanya gerakan dan bahkan dapat mengakibatkan cedera. Selain untuk mengasah kemampuan mental, aktivitas senam lantai juga dapat mengasah

kemampuan sosialnya, karena pada dasarnya aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

Rangkuman

1. Senam lantai adalah satu dari rumpun senam yang gerakannya dilakukan di lantai/matras
2. Sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bamboo sejak tahun 2700 sebelum masehi
3. Manfaat senam lantai meliputi manfaat fisik, mental, dan sosial
4. Para biara cina kuno mengenal gerakan senam lantai sebagai suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri
5. Sejarah senam lantai juga dimulai dari negara Taaj Mahal India.
6. Di Taaj Mahal, senam lantai dikaitkan dengan Salah satu gerakan pengobatan atau sering disebut yoga
7. Senam mulai diperkenalkan oleh tentara PETA Jepang yang dikenal dengan senam Talso
8. Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada tahun 1963 yaitu pada pertandingan GANEFO (Games The New Amarging Force).
9. Di Indonesia dibentuk organisasi senam yaitu Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

PENUGASAN

Tugas:

Membuat laporan tertulis mengenai manfaat dan sejarah senam lantai.

Tujuan:

Menambah wawasan mengenai manfaat dan sejarah senam lantai dari berbagai sumber.

Prosedur Tugas:

- Cari informasi tentang manfaat dan sejarah senam lantai dari berbagai sumber , boleh dari buku, majalah, atau wawancara guru olahraga, atlit dst.
- Simpulkan informasi yang Anda dapatkan
- Setelah memperoleh semua informasi tersebut, tuliskan pada selemba kertas folio bergaris dalam bentuk laporan.
- Jika sudah, nilaikan laporan tersebut kepada guru atau tutor.

Uraian Materi

Mempelajari gerakan senam lantai walaupun ekstrim, sebenarnya sangat menyenangkan. Sisi menyenangkan adalah apabila kita mampu mengreasikan bermacam-macam gerakan senam lantai. Untuk mengreasikan gerakan senam lantai tentunya harus menguasai aturan dan teknik gerakan dasar dari senam lantai terlebih dahulu. Berikut pemaparan mengenai aturan, gerakan dasar dan kombinasi gerakan dalam senam lantai sebagai bentuk mengreasi gerakan senam lantai.

A. Aturan dalam Olahraga Senam Lantai

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini.

1. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
2. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
3. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
4. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
5. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
6. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
7. Anda dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
8. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

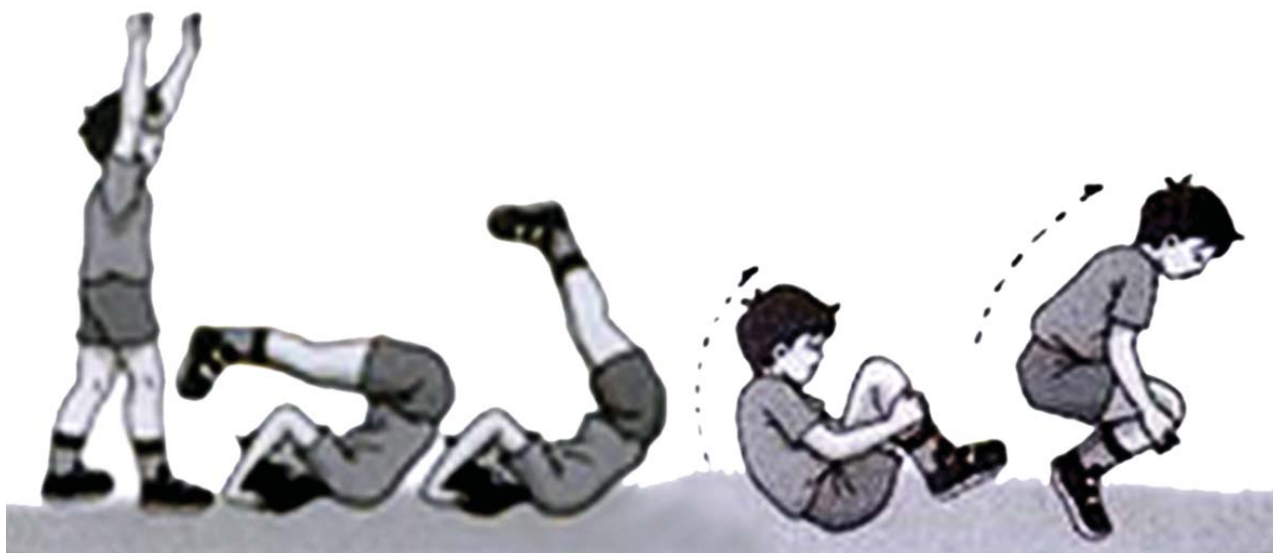
B Gerakan Dasar Senam Lantai

1. Guling Depan

Guling depan (*forward roll*) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuik, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan dengan awalan jongkok. Berikut langkah guling kedepan dengan awalan sikap berdiri dan sikap jongkok.

a. Guling Depan dengan Awalan Berdiri

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, posisi kaki lurus.
- 3) Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Sentuhkan bahu ke matras.
- 5) Bergulinglah ke depan.
- 6) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- 7) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.
- 8) Perhatikan dengan seksama gambar tahap gerakan guling depan berikut sebelum melakukannya.



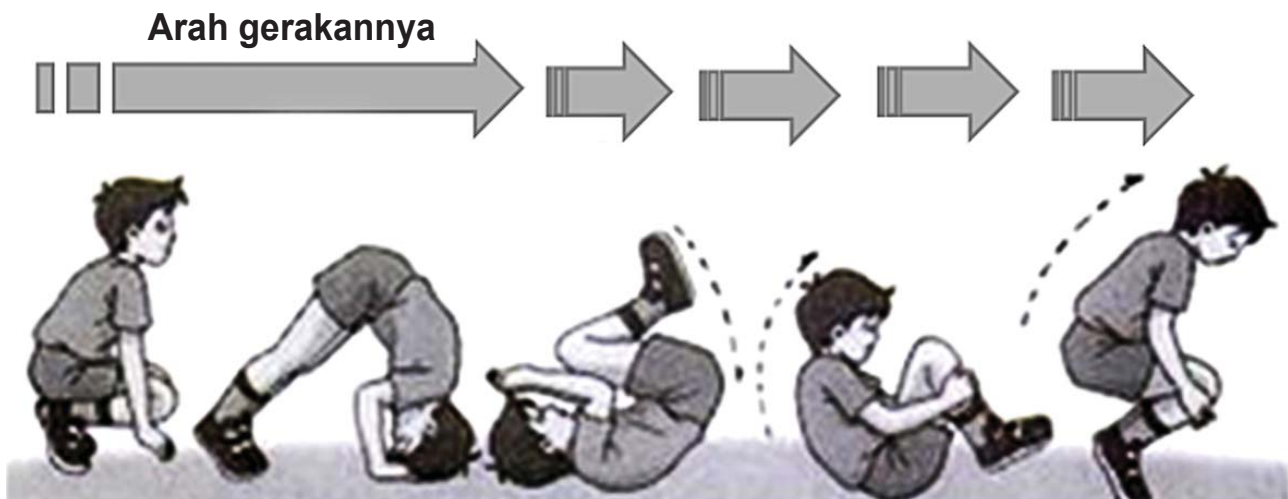
Gambar 3. Guling Depan dengan Awalan Berdiri
(Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)

b. Guling Depan dengan Awalan Jongkok

- 1) Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.

- 2) Bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- 3) Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Perhatikan dengan seksama gambar tahap gerakan guling depan berikut sebelum melakukannya.



Gambar 4. Guling Depan dengan Awalan Jongkok
(Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling depan, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

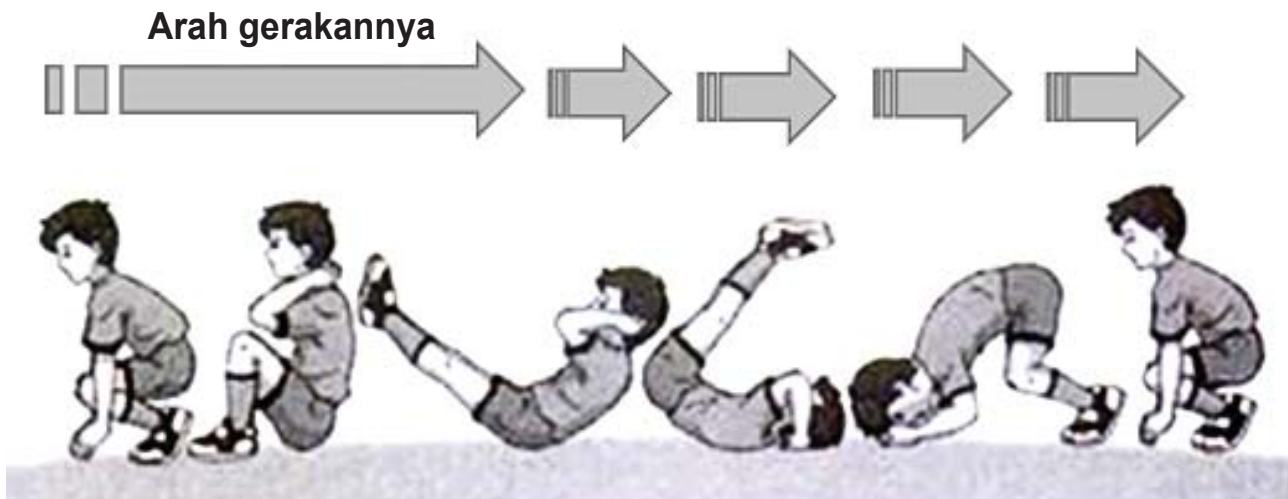
- <https://www.youtube.com/watch?v=gwRHZMzYXoM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gJK0Z01beds>

2. Guling Belakang

Guling Belakang (*back roll*) adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Pahamiilah dengan seksama langkah-langkah melakukan guling ke belakang:

- a. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.

- b. Kepala menunduk, dagu rapat ke dada, kemudian kaki menolak ke belakang.
- c. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.



*Gambar 5. Guling Belakang
(Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)*



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling belakang, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=qGp6MOhbT4A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AGakA9YFYik>

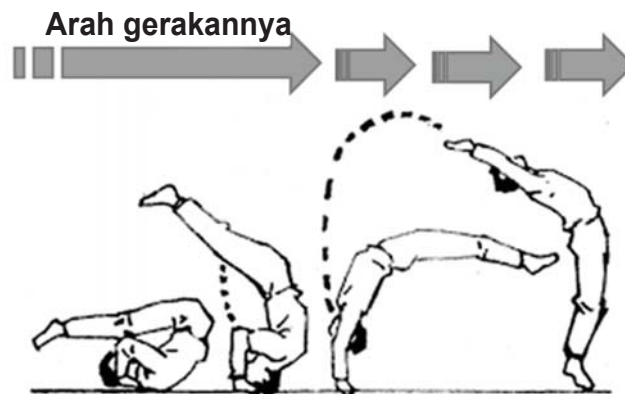
3. Gerakan Guling Lenting

Gerakan guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparankedua kai dan tolakan kedua tangan. Latihan gerakan guling lenting ini dibedakan menjadi dua berdasarkan dengan tumpuannya, yaitu bertumpu pada tengkuk dan kepala. Berikut langkah gerakan guling lenting dengan tumpuan tengkuk dan kepala.

a. Latihan Guling Lenting Tengkok

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjur.
- 2) Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga.
- 3) Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- 4) Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.

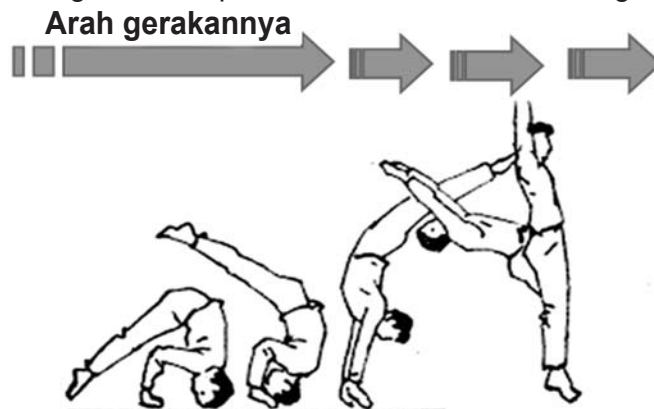


Gambar 6: Guling Lenting Tengkok
(Sumber: manfaat.co.id)

b. Latihan Guling Lenting Kepala

Caranya sebagai berikut:

- 1) Membungkuk bertumpu pada kaki dan membentuk segitiga sama sisi punggung tegak lurus, tungkai rapat dan lurus, jari-jari kaki bertumpu dilantai.
- 2) Mengguling ke belakang disertai lecutan tungkai serentak tangan menolak sekuat-kuatnya, kepala pasif badan melayang dan membusur.
- 3) Mendarat dengan kaki rapat badan membusur dan lengan ke atas.



Gambar 7: Guling Lenting Kepala
(Sumber: karpetbasah.blogspot.com)

Untuk membantu kelancaran latihan ketrampilan lenting tengkuk dan kepala, dapat diberikan bantuan dengan cara yang tepat, baik dalam hal pegangan maupun bantuan dorongannya.



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling lenting, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

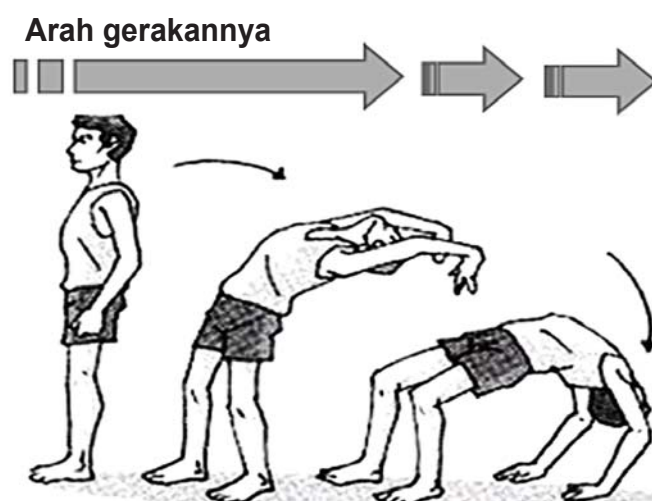
- <https://www.youtube.com/watch?v=eYvbZ5anfrQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vbRZQL5fsHo>

4. Kayang

Kayang adalah posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang.

Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d. Posisi badan melengkung bagai busur.



Gambar 8: Sikap Kayang
(Sumber: gudangpembelajaran.com)



Yuk Belajar Melalui Video...

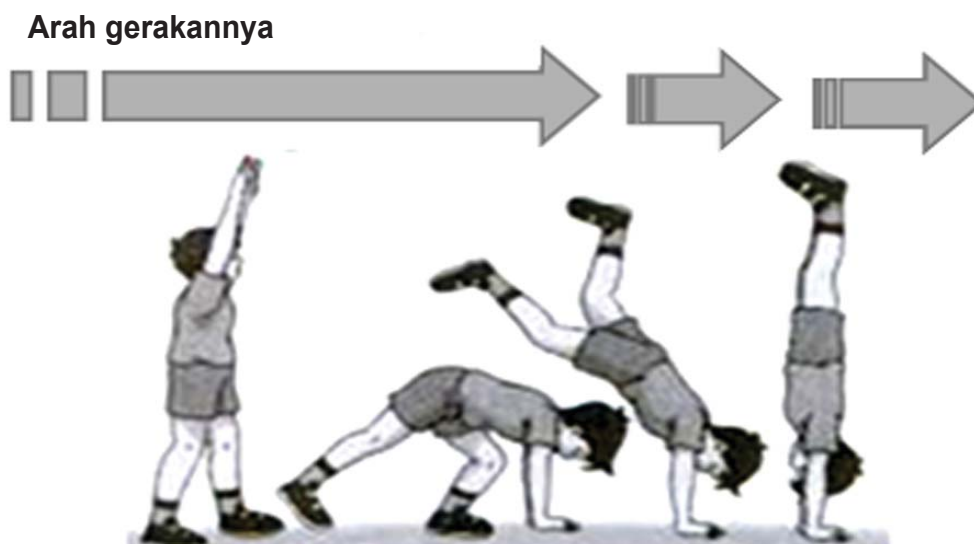
Untuk mempelajari lebih lanjut terkait sikap kayang, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=Khfzj4lwg0A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fqXhmlJPFMs>

5. Berdiri dengan Menggunakan Tangan (*hand stand*)

Berdiri dengan menggunakan tangan (*hand stand*) adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus ke atas. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *hand stand* adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras, misalnya lantai. Hal tersebut akan memudahkan untuk bertumpu dengan seimbang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
- b. Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok sedang tungkai belakang lurus.
- c. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- d. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.



Gambar 9. Gerakan *Hand Stand*
(Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)



Yuk Belajar Melalui Video...

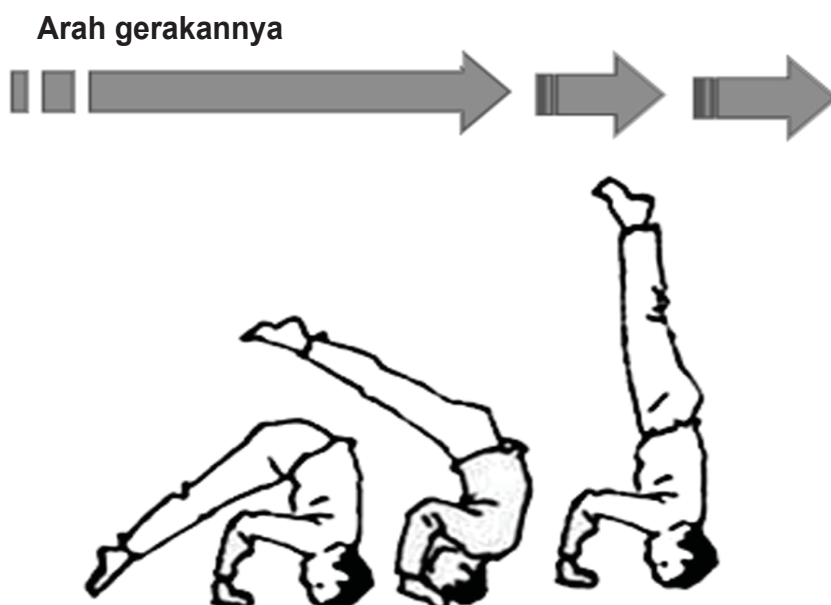
Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan hand stand, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=uDITqwFDW10>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Gy5Z1V49tGg>

6. Berdiri dengan Menggunakan Kepala (*Head Stand*)

Berdiri dengan menggunakan kepala (*Head Stand*) adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan dengan siku-siku ditekuk dan telapak tangan sebagai tumpuannya. Sama halnya dengan *hand stand*, *head stand* juga harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras, misalnya lantai agar memudahkan untuk bertumpu dengan seimbang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.
- Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



Gambar 10. Gerakan *Head Stand*
(Sumber: brainly.co.id)



Yuk Belajar Melalui Video...

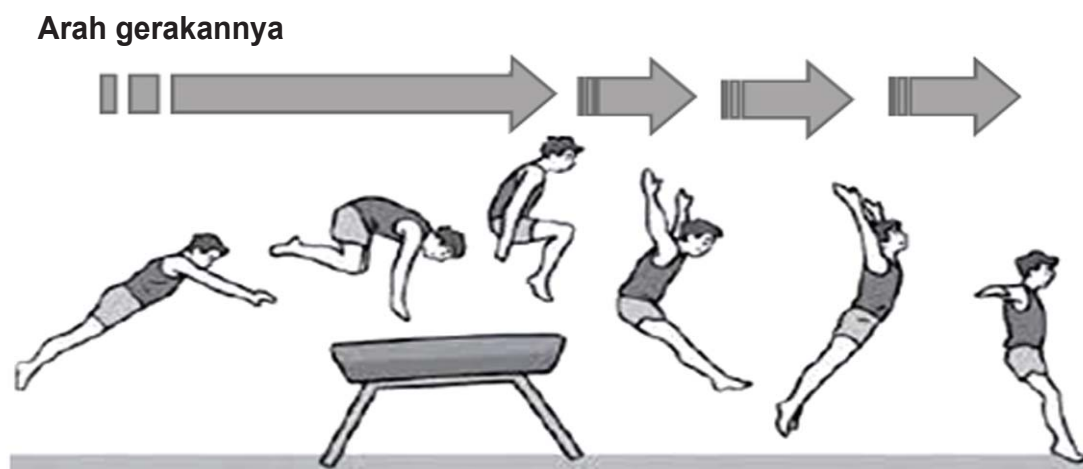
Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan head stand, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=fBKGkCZ5aCQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=w_b5m9LkYio

7. Lompat Jongkok

Teknik untuk loncat jongkok dasarnya hampir sama dengan loncat kangkang. Karena tahap latihannya sama yaitu awalan, tolakan, melewati peti lompat dan mendarat. Latihan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dan badan condong ke depan
- b. Kedua kaki menolak pada papan tolakan disertai ayunan lengan ke atas, badan melayang tangan menumpu pada pangkal peti, lengan lurus, pandangan ke depan tangan.
- c. Segera kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga, lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada di atas bagian ujung peti.
- d. Mendarat dengan ujung kaki, lutut mengeper, lengan direntangkan ke atas



Gambar 11. Gerakan Lompat Jongkok
(Sumber: pjokrahman.blogspot.com)



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan lompat jongkok-kangkang, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

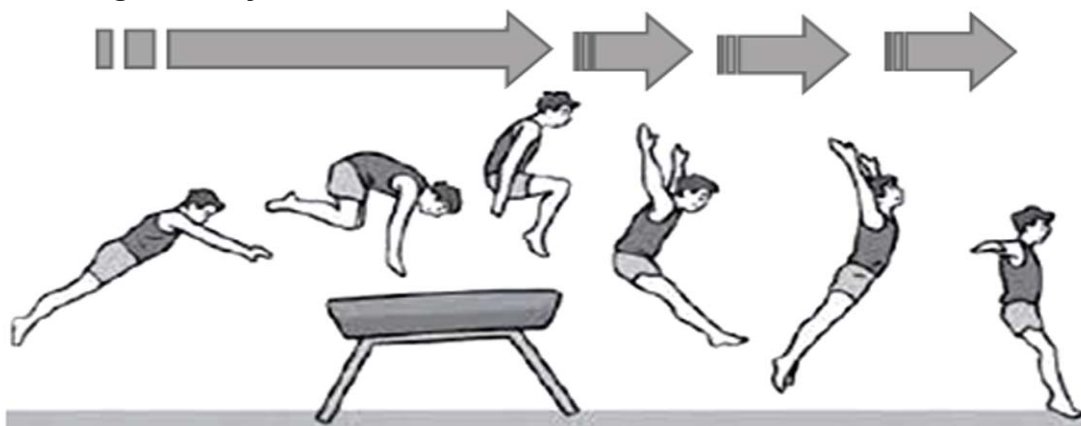
- <https://www.youtube.com/watch?v=dapfzOQWeMw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=v-HlrA4vVC4>

8. Meroda

Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan. Latihan meroda dapat dilakukan secara bertahap yaitu dari melakukan satu kali gerakan meroda, apabila sudah merasakan baik dapat di tingkatkan menjadi beberapa kali gerakan:

- Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan.
- Kemudian jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.
- Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
- Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.

Arah gerakannya



Gambar 12. Gerakan Meroda
(Sumber: materi penjasorkes.blogspot.com)



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan meroda, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=wF2PQ3PIpSY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AXYTtdhtUoE>

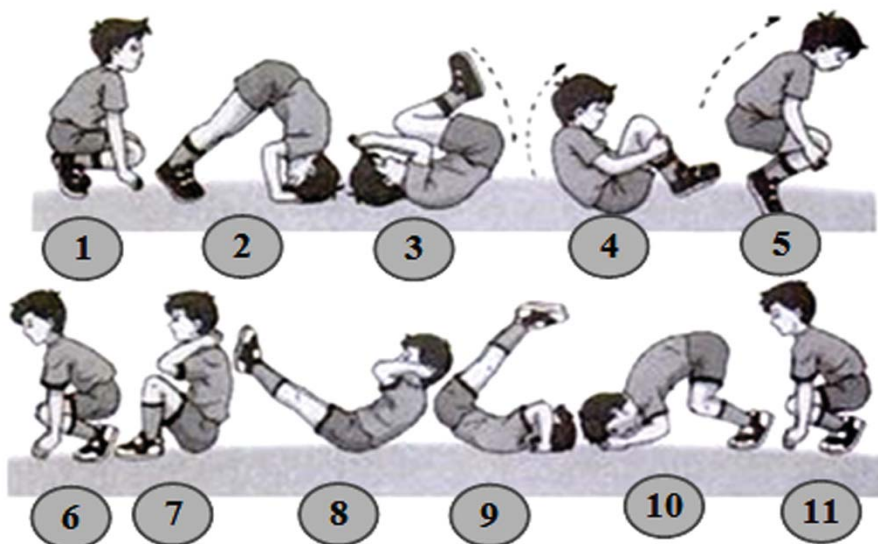
C. Gerakan Kombinasi Senam Lantai

Setelah mempelajari dan mampu menerapkan gerakan-gerakan dasar pada senam lantai, tahap selanjutnya ialah mempelajari gerakan kombinasi pada senam lantai. Gerakan kombinasi ini merupakan variasi gerakan dengan menggabungkan beberapa gerakan-gerakan dasar pada olahraga senam lantai baik secara perorangan, berpasangan maupun berkelompok. Contoh gerakan kombinasi adalah gerakan guling depan yang kemudian disambung dengan guling belakang. Pada modul ini akan dibahas beberapa contoh gerakan kombinasi senam lantai, diantaranya yaitu:

1. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

Gerakan kombinasi antara guling depan dan guling belakang yang langkahnya dilakukan secara berkesinambungan. Berikut ilustrasi gambar gerakannya.

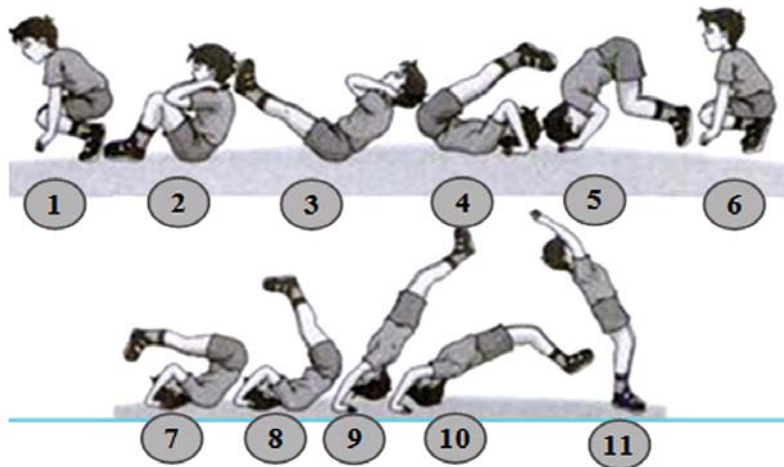
Arah gerakannya



Gambar 13. Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang
(Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)

2. Rangkaian Gerakan Guling Belakang dan Guling Lenting
 Gerakan kombinasi antara guling belakang dan guling lenting yang langkahnya dilakukan secara berkesinambungan. Berikut ilustrasi gambar gerakannya.

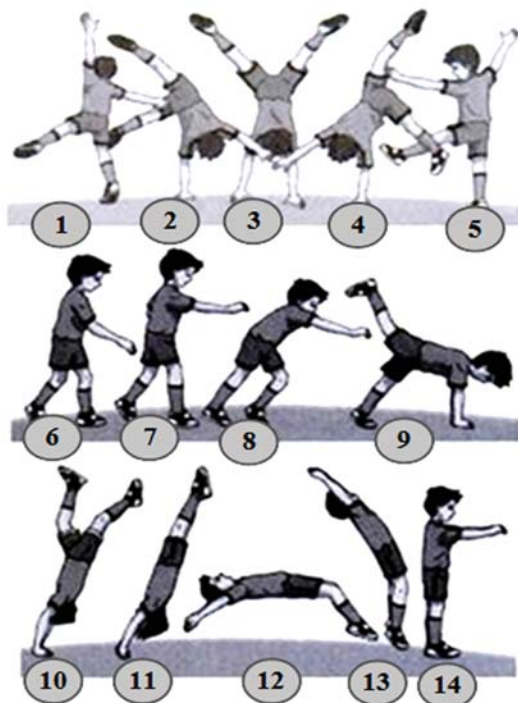
Arah gerakannya



Gambar 14. Gerakan Guling Belakang dan Guling Lenting
 (Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)

3. Rangkaian Gerakan Meroda dan Guling Lenting
 Gerakan kombinasi antara meroda dan guling lenting yang langkahnya dilakukan secara berkesinambungan. Berikut ilustrasi gambar gerakannya.

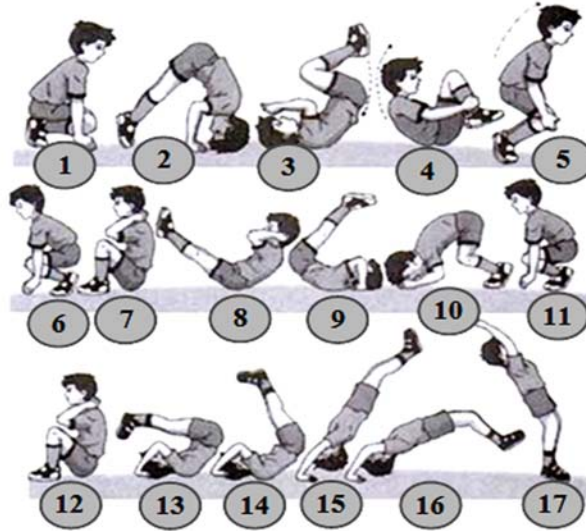
Arah gerakannya



Gambar 15. Gerakan Meroda dan Guling Lenting
 (Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)

4. Rangkaian Gerakan Guling Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenting
 Gerakan kombinasi antara guling depan, guling belakang, dan guling lenting yang langkahnya dilakukan secara berkesinambungan. Berikut ilustrasi gambar gerakannya.

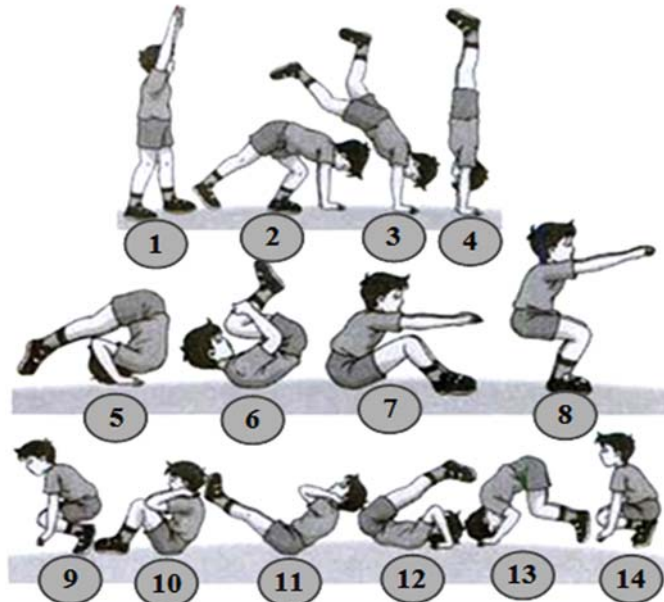
Arah gerakannya



Gambar 16. Gerakan Guling Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenting
 (Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)

5. Rangkaian Gerakan Handstand, Guling Depan, dan Guling Belakang
 Gerakan kombinasi antara handstand, guling depan, dan guling belakang yang langkahnya dilakukan secara berkesinambungan. Berikut ilustrasi gambar gerakannya.

Arah gerakannya



Gambar 17. Gerakan Handstand, Guling Depan, dan Guling Belakang
 (Sumber: Buku Penjasorkes, 2007)



Rangkuman

1. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini.
 - a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
 - b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
 - c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
 - d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
 - e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
 - f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
 - g. Anda dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
 - h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.
2. gerakan dasar senam lantai meliputi: guling depan, guling belakang, gerakan guling lenting, kayang, berdiri dengan menggunakan tangan (*hand stand*), berdiri dengan menggunakan kepala (*head stand*), jongkok, meroda
3. Gerakan kombinasi senam lantai meliputi: rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting, rangkaian gerakan meroda dan guling lenting, rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting, rangkaian gerakan handstand, guling depan, dan guling belakang

PENUGASAN

Tugas

Membuat laporan

Tujuan

Latihan gerak senam lantai

Prosedur Tugas

- Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan dasar senam lantai dan gerakan variasinya. Latihlah bersama temanmu secara hati-hati dan dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
- Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar anda lancar/luwes dalam Senam lantai.
- Buat video tutorial latihan senam lantai secara berpasangan sesuai dengan prosedur.
- Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan saat berlatih senam lantai pada selembor kertas folio bergaris.
- Jika sudah, nilaikan laporan berupa video tersebut kepada guru atau tutor.



Daftar Pustaka

Adriyani, F. (2012). Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).

_____.Macam-macam Senam Lantai dan Gerakannya. (2018, May 20). Retrieved from gurupenjaskes.com: <https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya>

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Bogor: PT Ghalia Indonesia Printing.