



Atraksi Indah Senam Lantai

MODUL TEMA 6

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI



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



Atraksi Indah Senam Lantai

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI

MODUL TEMA 6



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

- **Penulis:** Moh. Fathur Rohman
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

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

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.....iii
 Daftar Isi iv

MODUL 6 ATRAKSI INDAH SENAM LANTAI 1
 Petunjuk Penggunaan Modul 1
 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini 2
 Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul 2
 Pengantar Modul 3

Unit 1 Detektif Gerak Senam Lantai 4
 A. Guling depan-belakang 4
 B. Lenting tengkuk 10
 C. Kayang 12
 D. Sikap lilin 12
 E. Handstand 14
 F. Headstand 15
 G. Lompat jongkok-kangkang 17
 H. Meroda 18
 Penugasan 1 20
 Penugasan 2 21

Unit 2 Kreasi Bersama Gerakan Senam Lantai 22
 A. Kombinasi Gerak Senam Lantai 22
 B. Sistematika Menyusun Senam Lantai 23
 Penugasan 1 24
 Penugasan 2 25

Unit 3 Tampil Prima dengan Senam Lantai 27
 A. Membuat Rancangan Kegiatan Senam 27
 Penugasan 1 30

RANGKUMAN 31
 Latihan Soal 34
 Kunci Jawaban 36
 Penilaian 37
 KERITERIA PINDAH MODUL 41
 Saran Referensi 42
 Daftar Pustaka 43



Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini berfokus pada konsep dan praktik gerakan senam lantai sederhana hingga kompleks yang merupakan lanjutan dari apa yang telah Anda pelajari di Kelas 7. Modul ini akan memberi Anda kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang berbagai rangkaian gerakan senam lantai yang baik untuk diri anda dan memungkinkan anda untuk mempraktikkan dan 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 Pket C Setara Kelas XI.

Apa Saja Yang Akan Dipelajari Dalam Modul Ini?

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

Unit 1 Detektif Gerak Senam Lantai	Unit 2 Kreasi Bersama Gerakan Senam Lantai	Unit 3 Tampil Prima dengan Senam Lantai
Uraian Materi A. Guling depan-belakang B. Lenting tengkuk C. Kayang D. Sikap lilin E. Handstand F. Headstand G. Lompat jongkok-kangkang H. Meroda	Uraian Materi A. Kombinasi Gerak Senam Lantai B. Sistematika Menyusun Senam Lantai	Uraian Materi A. Membuat Rancangan Kegiatan Senam

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada pemahaman, analisis dan kemampuan mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai. dalam setiap modul akan disajikan 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 pelajaran di masing-masing unit.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran dan periksa jawaban Anda di kunci jawaban yang disediakan.
- Selesaikan semua tugas dan kirimkan kepada tutor Anda untuk penilaian ketika Anda telah menyelesaikan masing-masing unit.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik Anda sebagai bagian dari tugas Anda.
- Tulis ujian akhir anda ketika Anda telah menyelesaikan unit 1 sampai 3.
- Anda bisa mengakses video pembelajaran di tautan youtube yang tersedia pada setiap unit.

Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul

Setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

1. **Menelaah** konsep keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) melalui berbagai sumber belajar (Text, Video, Audio, Multimedia) dan referensi dengan benar.
2. **Menguraikan** konsep keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) tahap demi tahap dalam bentuk verbal dan tulisan
3. **Memecahkan masalah** yang berkaitan dengan konsep keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) dalam kehidupan sehari-hari
4. **Mengkomunikasikan** teknik gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) berdasarkan teori dan hasil analisis yang dibuat
5. **Mempraktikkan** rangkaian teknik/keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) berdasarkan teori

yang ada dan hasil analisis yang dibuat secara mandiri

6. **Melatihkan** rangkaian teknik/keterampilan gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai (guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin) berdasarkan teori yang ada dan hasil analisis yang dibuat bersama kelompok

Pengantar Modul

Selamat Datang!

Warga belajar yang telah sampai pada kelas XI. 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 C XI *Atraksi Indah Senam Lantai* ini merupakan modul lanjutan dari modul yang telah anda pelajari sebelumnya. Pada bahasan ini merupakan lanjutan dari aktifitas senam lantai yang telah anda pelajari dan praktikkan di kelas VII Paket B Modul 6 Senam lantai, "*Ekstrim Tapi Bermanfaat*". Anda tentu masih ingat kan bagaimana pelajarannya?

Senam lantai merupakan salah satu gerak olah tubuh yang membutuhkan kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan. Untuk melakukan aktivitas senam lantai, harus dipastikan bahwa anda melakukan pemanasan yang cukup, mengingat gerakan senam lantai memiliki karakteristik yang cukup ekstrim. Melakukan dengan benar adalah keharusan, namun melakukannya dengan aman adalah wajib hukumnya. Jika merasa beum bisa melakukan sendiri, maka lakukanlah bersama teman Anda atau tutor, atau pendamping lainnya. Pastikan juga anda melakukan senam lantai di tempat yang aman dan menggunakan alat yang aman pula seperti Matras atau bahan sejenis lainnya.

Uraian Materi

Apakah anda pernah mendengar istilah detektif?

Ya...!detektif adalah salah satu profesi yang berada di kepolisian yang bertugas untuk menyelidiki suatu kasus. Menjadi seorang detektif sangat menantang dan seru. Seorang detektif harus memiliki kejelian, ketelitian, kepekaan, dan kemampuan menganalisis sesuatu dengan tepat sehingga dapat menarik kesimpulan dengan benar yang akhirnya dapat dijadikan suatu dasar melakukan tindakan tertentu.

Dalam unit 1 ini, istilah detektif, sengaja dipilih dengan harapan, anda akan mampu berperan menjadi seorang detektif, namun dibidang senam lantai.dalam unit 1 akan disajikan berbagai teknik senam lantai, namun demikian informasi tersebut harus anda pelajari dengan sebaik mungkin, sehingga dapat melakukannya dengan baik. Untuk dapat lebih memahaminya, maka carilah berbagai infomrmasi dari berbagai macam sumber belajar. Selamat belajar!!

A. Guling depan-belakang

1. Guling Depan

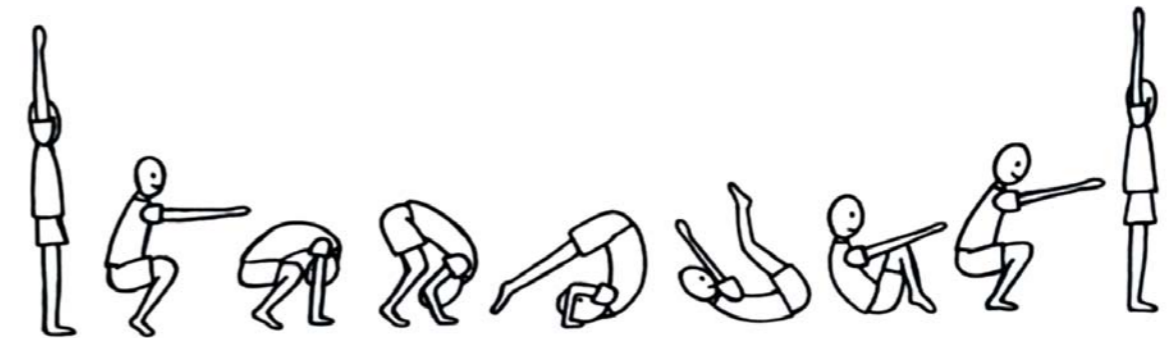
Istilah guling depan mungkin terdengar asing dan terkesan menyiksa diri. Namun demikian dalam gerakan senam lantai, sebenarnya memiliki manfaat yang sangat baik jika dilakukan dengan benar. Gerakan senam lantai juga memiliki unsur keindahan karena memiliki pola gerak yang unik dan tidak semua orang bisa melakukannya sekaligus. Beberapa gerakan senam lantai antara lain adalah guling (*roll*) depan dan guling belakang.

Guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling ke depan :

- Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.

- Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.
- Sentuhkan bahu ke matras.
- Bergulinglah ke depan.
- Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

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



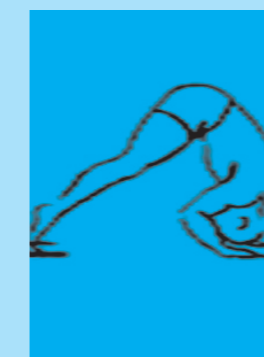
Gambar Gerakan Roll Depan
Sumber: <https://gudangpelajaran.com/roll-depan-roll-belakang/>

Yuk kita mulai menyelidikan gerak guling depan... (siapkan catatan kecil anda sendiri!)



Posisi Jongkok:

- Dimulai dari posisiberdiri
- Rapatkan kedua kaki
- Berjongkok seperti pada gambar "a" dengan menekuk kedua lutut
- Saat berjongkok, dekatkan dada dengan lutut namun posisi kepala tetap rileks memandang ke lantai depan.
- Letakkan kedua telapak tangan di lantai.



Posisi Merunduk:

- Dari posisi jongkok, anda harus berusaha melakukan guling ke depan
- Untuk itu pindahkan pusat berat badan secara perlahan ke depan dengan cara meluruskan kaki (sendi lutu).
- Bersamaan dengan itu, jangan lua menekuk kepala dengan menempelkan dagu ke pangkal leher
- Buatlah sudut 90o seperti pada gambar di samping
- Beri gerak dorongan ke depan dengan meluruskan kaki



Awal Mula Mengguling:

- Setelah anda meluruskan kaki, maka bersamaan dengan itu tubuh akan mengguling ke depan
- Saat dalam posisi ini, perlu dipertahankan keseimbangan agar tidak terjatuh ke kiri atau kanan dengan cara menguatkan tumpuan kedua tangan.
- Jika sudah mulai berguling ke depan, maka segera tarik kaki dan tekuk hingga membantu memberi tenaga ke depan (lihat gambar)



Saat Mengguling:

- Saat mengguling segera tekuk kaki dan
- Buatlah posisi tubuh anda melingkar seperti lingkaran/ bola/ ban (lihat pada gambar).
- Posisi kepala masih menempelkan dagu ke pangkal leher atau ke adrah dada
- Menggulinglah dengan rileks.



Posisi Jongkok kembali:

- Rapatkan kedua kaki
- Dekatkan dada ke lutut
- Berjongkok seperti pada gambar disamping dengan menekuk kedua lutut dan kesua lengan di samping
- Pertahankan keseimbangan pada posisi ini
- Kemudian perlahan berdiri..

Gerakan guling depan juga seringkali digunakan untuk mengurangi resiko cedera ketika terjatuh, oleh sebab itu guling depan dapat juga bervariasi sesuai dengan kondisi yang ada. Berikut ini juga merupakan salah satu variasi dari guling depan:



Guling Depan Untuk Keselamatan
Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

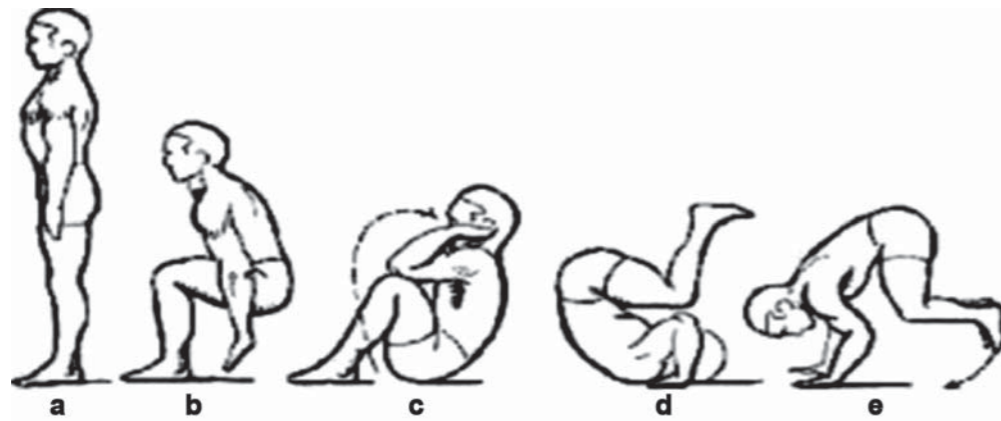
Secara umum terdapat 6 (enam) tahapan belajar guling depan. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran Roll Depan Tahap 1
<https://youtu.be/no1MKyyI2ss>
- Pembelajaran Roll Depan Tahap 2
https://youtu.be/kkllt3724_c
- Pembelajaran Roll Depan Tahap 3
<https://youtu.be/11K5-9jIVJg>
- Pembelajaran Roll Depan Tahap 4
<https://youtu.be/WuUlsIDnLxA>
- Pembelajaran Roll Depan Tahap 5
<https://youtu.be/NL1v9zKUgj8>
- Pembelajaran Roll Depan Tahap 6
<https://youtu.be/6oh-Ecv8nzM>
- Variasi Roll Depan Kaki Kangkang
<https://youtu.be/cLHYNR5EnMY>
- Variasi Roll Depan Kaki Lurus
<https://youtu.be/1TaqVQC-kvU>

2. Guling ke belakang (*Backward Roll*)

Pahamilah dengan seksama langkah-langkah melakukan guling ke belakang :

- a. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- b. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- c. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- d. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- e. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- f. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- g. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.



Gambar Gerakan Roll Belakang

Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com/2015/12/cara-melakukan-roll-belakang.html>

Yuk kita mulai penyelidikan gerak guling belakang... (siapkan catatan kecil anda sendiri!)



Posisi berdiri:

- Dimulai dari posisi berdiri
- Rapatkan kedua kaki
- Berdiri menghadap arah kebalikan jalur guling belakang.
- Berdiri seperti sikan "siap" dalam baris berbaris



Posisi Jongkok:

- Dimulai dari posisiberdiri
- Rapatkan kedua kaki
- Berjongkok seperti pada gambar di samping dengan menekuk kedua lutut
- Saat berjongkok, dekatkan dada dengan lutut namun posisi kepala tetap rileks memandang ke lantai depan.
- Kedua tanga rileks di samping bersiap menumpu ke belakang



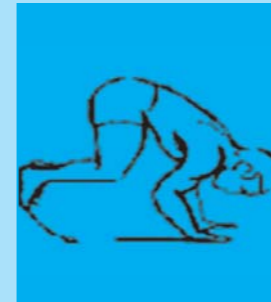
Posisi merebah:

- Rebahkan pelan-pelan tubuh ke belakang sambil jongkok
- Rapatkan kedua kaki
- Angkat kedua tangan di samping telinga
- Beri sedikit gaya kebelakang agar tubuh merebah sedemikian rupa
- Bersiap menjulurkan kaki lurus ke belakang



Posisi mengguling:

- Sesaat setelah merebah
- Punggung dan lengan menyentuh lantai/ matras
- Tekuk dagu ke arah dada
- Luruskan kaki dan julurkan ke arah belakang sehingga memberikan gaya ke belakang

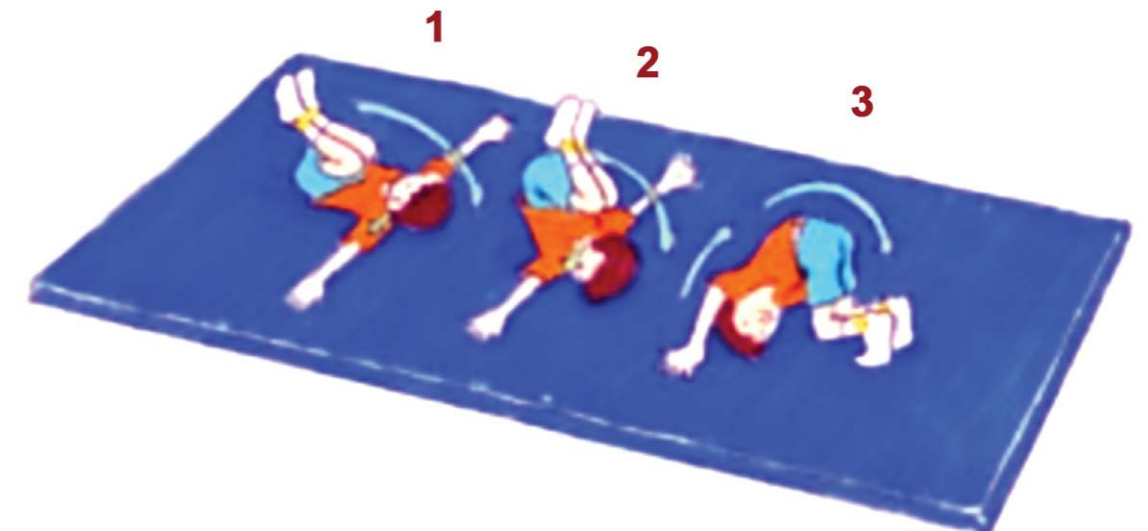


Posisi mendarat:

- Setelah menjulurkan kaki ke belakang (ingat berilah gaya saat menjulurkan agar terguling)
- Rapatkan kaki, dan beri sedikit dorongan lengan agar tubuh bangkit lagi.
- Sambil memberikan dorongan lengan, kaki kemudian mendarat di lantai/ matras.
- Segera berdiri jika kaki sudah mendarat..



Berikut ini adalah Variasi Guling Belakang



Guling Belakang Untuk Keselamatan
Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

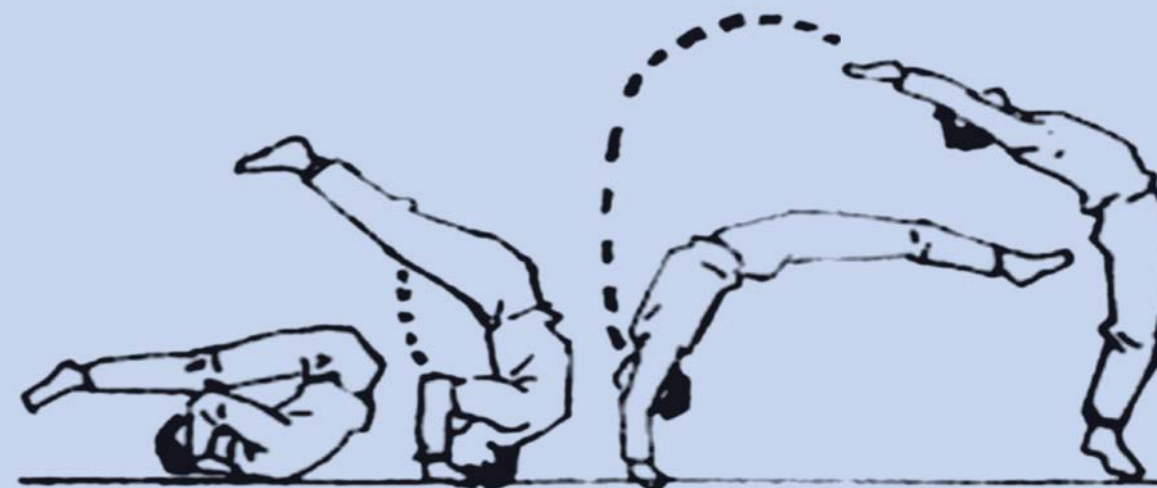
Secara umum terdapat 6 (enam) tahapan belajar guling belakang. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 1
<https://youtu.be/w9Cq8R450KI>
- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 2
https://youtu.be/FLfQ_a5T5hM
- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 3
https://youtu.be/SiHTifeq_qM
- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 4
<https://youtu.be/HEW3A8offE0>
- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 5
<https://youtu.be/R-gOC7RKCbY>
- Pembelajaran Guling Belakang Tahap 6
<https://youtu.be/TaQUWa78wTI>

B. Lenteng tengkuk

Latihan lenteng tengkuk/kepala (*neck/head spring*). 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.



- 1 Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga
- 2 Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak sehingga badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- 3 Melecutkan kaki ke belakang (melenting) sehingga menyerupai sikap kayang. Bentuklah posisi seperti parabola
- 4 Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas

Gambar Neck Spring

Sumber: <https://manfaat.co.id/manfaat-olahraga-guling-lenting>



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Selain neckspring juga terdapat gerakan headspring. Secara umum terdapat 3 (tiga) tahapan belajar HandSpring. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

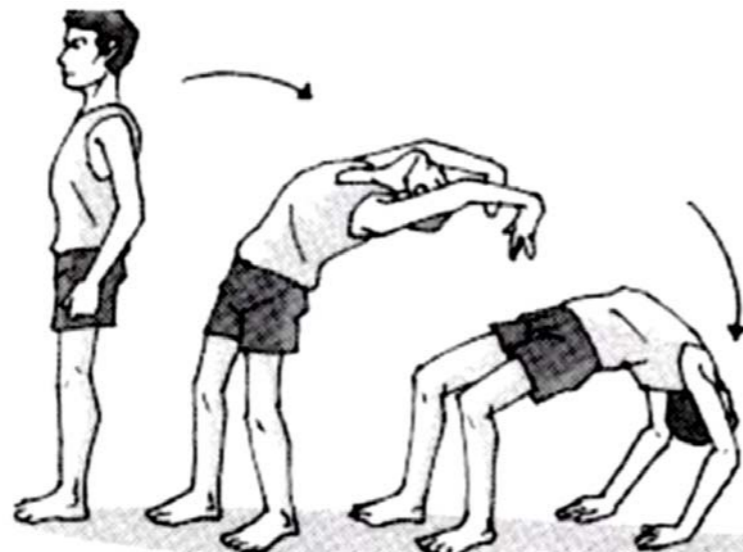
- Pembelajaran *Hand Spring* Tahap 1
<https://youtu.be/gnXc3MYa8I8>
- Pembelajaran *Hand Spring* Tahap 2
<https://youtu.be/KR4sWnsQdQ4>
- Pembelajaran *Hand Spring* Tahap 3
<https://youtu.be/WFSwJAfMF8M>

C. 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 kelenturan bahu, bukan kelenturan pinggang.

Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut :

1. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
2. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
3. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
4. Posisi badan melengkung bagai busur.



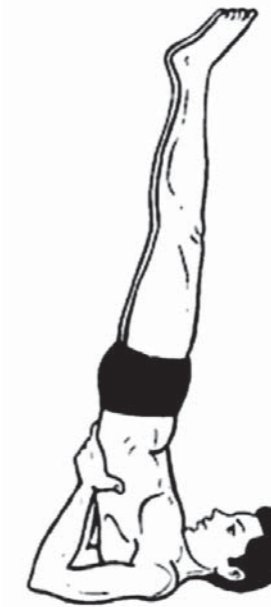
Gambar Sikap kayang
Sumber: <https://manfaat.co.id/manfaat-kayang>

D. Sikap lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibentuk dari sikap tidur terlentang kemudian mengangkat kedua kaki dengan posisi rapat ke atas lurus dengan kedua tangan menopang di pinggang. Adapun cara melakukannya:

1. Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
2. Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan lurus, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan bengkok, sedang tungkai belakang lurus.

3. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
4. Kedua tungkai rapat dan lurus garis dengan badan dan lengan.
5. Pertahankan keseimbangan.



Gerakan Sikap Lilin
Sumber: <http://www.sanacionypaz.com/sarvangasana/>



Cara Memberi Pertolongan Sikap Lilin
Sumber: <https://perpustakaan.id/senam-lantai-sikap-lilin/> dan Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Secara umum terdapat 3 (tiga) tahapan belajar Sikap Lilin. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran *Sikap Lilin*
<https://youtu.be/6l8PfJSyShA>
<https://youtu.be/QNBUM4YXQGc>

E. Handstand

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
- 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.
- Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.



Gambar Gerakan Hand Stand
Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



Belajar Handsatand di Dinding
Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Secara umum terdapat 3 (tiga) tahapan belajar *Handstand*. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran *Handstand* Tahap 1
<https://youtu.be/PPyqLFT8d7I>
- Pembelajaran *Handstand* Tahap 2
<https://youtu.be/FH57NsXAjgs>
- Pembelajaran *Handstand* Tahap 3
https://youtu.be/zZII-Hcrb_o
- Cara Menolong belajar *Handstand*
<https://youtu.be/9nby8EObcac>
<https://youtu.be/yd6iqE2gupl>

F. Headstand

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.

3. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
4. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



Gambar Gerakan Headstand

Sumber: <http://sragensportman.blogspot.com/2018/03/senam-lantai-headstand-kopstand.html>



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Secara umum terdapat 5 (lima) tahapan belajar *Headstand*. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran *Headstand* Tahap 1
<https://youtu.be/XarARf38nmU>
- Pembelajaran *Headstand* Tahap 2
<https://youtu.be/gXvjhbSKiBs>
- Pembelajaran *Headstand* Tahap 3
<https://youtu.be/7RZWt8OPb2A>
- Pembelajaran *Headstand* Tahap 4
<https://youtu.be/Umw9rqJaPL8>
- Pembelajaran *Headstand* Tahap 5
<https://youtu.be/RoMTeFJqFbg>
- Cara Menolong belajar *Headstand*
https://youtu.be/hf_YYnZtbwk
<https://youtu.be/NnHHDgTxanc>
<https://youtu.be/IF1ZKJNoBSs>
https://youtu.be/XtokF_gg8gU

G. Lompat jongkok-kangkang

Teknik untuk lompat 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:

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



Gambar Lompat Jongkok

Sumber: <http://www.freedomsiana.com/2017/01/pengertian-lompat-jongkok-awalan-tolakan.html>

Pada saat berlatih lompat jongkok, bisa melakukan gerakan sejenis secara bergantian dengan teman lainnya. Satu orang membungkuk, dan lainnya melakukan lompat kangkang melewatinya, dan begitu seterusnya. Jika tidak didapati peti lompat, bisa menggunakan meja biasa yang memiliki bentuk sejenis, atau juga bisa memanfaatkan benda lainnya yang aman dan sejenis (tong, kursi, dll).



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Secara umum terdapat 3 (tiga) tahapan belajar lompat jongkok. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran lompat jongkok Tahap 1
<https://www.youtube.com/watch?v=FGrYeZF6Ulw&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=37>
- Pembelajaran lompat jongkok Tahap 2
https://www.youtube.com/watch?v=Z1P_d59hmuE&index=36&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw
- Pembelajaran lompat jongkok Tahap 3
<https://www.youtube.com/watch?v=Nqu6UXLHb3c&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=35>

H. 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 :

1. 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.
2. 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.
3. Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
4. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
5. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.



Gambar Gerakan Meroda

Sumber: <http://reddish-chan.blogspot.com/2012/11/gerakan-meroda-radsclagcartwheel.html>



Membantu teman Belajar Meroda

Sumber: Australian Sports Commission 2007. Australia: Paragon Printers



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Secara umum terdapat 4 (empat) tahapan belajar meroda. Untuk lebih memahaminya anda bisa melihatnya di Video melalui tautan berikut ini:

- Pembelajaran Meroda Tahap 1
<https://www.youtube.com/watch?v=l2ZwyKTgS1c&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=32>
- Pembelajaran Meroda Tahap 2
https://www.youtube.com/watch?v=3H7OtB_5clQ&index=31&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw
- Pembelajaran Meroda Tahap 3
<https://www.youtube.com/watch?v=7RZWt8OPb2A&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=40>
- Pembelajaran Meroda Tahap 4
https://www.youtube.com/watch?v=WubQVPWe_hM&index=29&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw

PENUGASAN 1

Tujuan

- Melakukan penyelidikan tentang gerakan senam yang benar
- Melakukan kegiatan senam dengan aman
- Memiliki kepekaan bahwa senam memiliki resiko cedera sehingga perlu dilakukan dengan benar

Media

- Matras/ kasur/ alas lainnya yang empuk
- Kertas dan alat tulis
- Video

Langkah-Langkah

1. Amati video yang telah di perlihatkan di link pada tiap unit. Tuliskan kembali menurut versi anda, bagaimana melakukan teknik senam lantai dengan benar.
2. Lakukan diskusi dengan teman Anda dengan pokok bahasan tentang guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, *headstand* dan *handspring* kemudian tuliskan hasil diskusi beserta kesimpulannya.
3. Buatlah ilustrasi (gambar/ poster) sederhana tentang senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin sehingga orang lain akan mengerti bagaimana melakukan senam lantai tersebut dengan mudah dan benar.

PENUGASAN 2

“Tahukah Anda penyebab kenapa kita sering terjatuh (tidak seimbang/ labil) saat akhir gerakan melompat?”

Tips Jawaban

Berdasarkan sebuah penelitian pada tahun 2015, ternyata keseimbangan dan karakter fisik seseorang sangat mempengaruhi saat mendarat pada gerakan senam. Keseimbangan yang seperti apa? Keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu statis dan dinamis, keseimbangan dinamis adalah jenis keseimbangan yang mempengaruhi kemampuan mendarat lebih banyak dibandingkan dengan keseimbangan statis –bukan berarti keseimbangan statis tidak penting-. Keseimbangan dinamis dilakukan dengan mempertahankan kan posisi tubuh saat berjalan di atas balok titian kemudian berhenti dan tetap mempertahankan posisi agar tidak terjatuh. Sedangkan faktor karakteristik fisik terdiri dari Tinggi, berat badan, lingkar pinggang, panjang tunggal dan panjang kaki.

Sumber:
THE RELATIONSHIP BETWEEN FLOOR EXERCISE LANDING DEDUCTION, ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND BALANCE IN 6 TO 8 YEAR OLD GYMNASTS.
Science of Gymnastics Journal . 2015, Vol. 7 Issue 2, p25-32. 8p.
Author(s): Saleh, Vahid

Uraian Materi

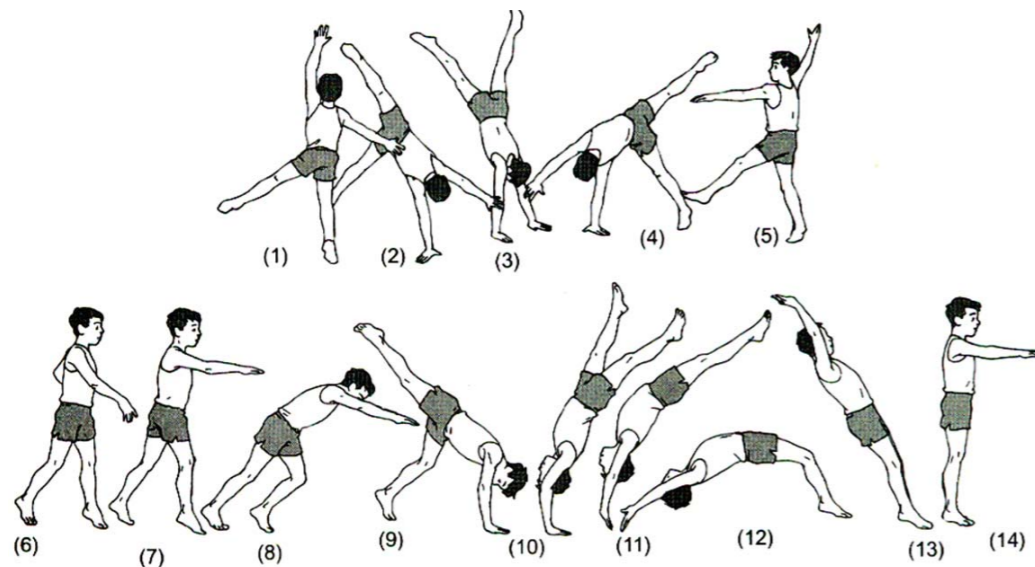
A. Kombinasi Gerak Senam Lantai

Gerakan senam lantai, juga bisa digabungkan satu sama lainnya. Untuk menjadikan gerakan senam lantai menjadi rangkaian gerakan yang terdiri dari beberapa teknik senam lantai, maka perlu dibuat perencanaan dahulu.

"Cobalah membayangkan, mendiskusikan dan menuliskan dengan teman Anda bagaimana urutan gerakan senam yang bisa di gabungkan hingga menjadi rangkaian gerakan senam lantai yang menarik?"

Berikut ini adalah salah satu contoh rangkaian gerakan senam lantai yang merupakan kombinasi dari beberapa teknik senam lantai:

Apabila siswa telah mempelajari dan menguasai teknik dasar gerak hand stand dan hand spring, dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan. Berikut ini gerakan meroda, handstand dan dilanjutkan gerakan handspring.



Nah... sekarang coba anda membuat rangkaian anda sendiri yang terdiri dari kombinasi 3 sampai 5 gerak senam lantai yang dijadikan satu kesatuan, berurutan.

Rangkaian Gerakan Senamku....

Oleh:

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Setelah anda diskusikan dengan teman kalian dan kepada tutor, maka coba praktikkan kombinasi gerak senam lantai tersebut.,

B. Sistematika Menyusun Senam Lantai



Menyusun rangkaian gerak senam lantai, memang bukan pekerjaan yang mudah, namun demikian sangat menantang. Dalam hal ini perlu diperhatikan bahwa anda harus benar-benar menguasai berbagai teknik senam lantai.

Gerakan senam lantai yang dirancang dan disusun dengan baik akan mengadirkan pertunjukan yang indah dan mengagumkan. Gerakan yang dirancang harus sinergis/ serasi dan aman.

Berikut ini adalah tahapan untuk menyusun rangkaian gerakan senam lantai:



Pada tahapan merancang gerakan, dilakukan proses memilih dan mengurutkan gerakan. Memilih gerakan, artinya dalam satu rangkaian mungkin hanya terdiri dari 2 gerakan, atau 3 atau 4 dan bahkan bisa lebih dari 5 gerakan. Namun demikian terdapat sistematika mengurutkan gerakan yang sebaiknya diperhatikan, antara lain:

1. Dimulai dari gerakan sederhana *low impact* (benturan ringan)
2. Dilanjutkan gerakan yang sedikit energik dengan kompleksitas sedang
3. Jangan lupa menambahkan gerakan transisi untuk berganti gerakan berikutnya atau sekedar untuk beristirahat.
4. Diakhiri dengan gerakan *high impact* yang bersifat eksplosif/ meledak.

PENUGASAN 1

Tujuan

- Warga belajar mampu memahami berbagai gerakan senam lantai melalui kegiatan pengamatan gerakan senam lantai di video, gambar, maupun praktik langsung/ demonstrasi langsung.
- Warga belajar mampu membuat rancangan gerakan senam lantai bersama warga belajar lainnya
- Warga belajar mampu melaksanakan rancangan gerakan senam lantai yang telah disusun bersama warga belajar lainnya.

Media

- Matras/ kasur/ alas lainnya yang empuk
- Kertas dan alat tulis
- Video

Langkah-Langkah

1. Amati video/ gambar/ demonstrasi yang berhubungan dengan gerakan senam lantai.
2. Tuliskan berbagai jenis gerakan senam lantai, disertai dengan penjelasan tahapan melakukannya.
3. Buatlah rancangan gerakan senam lantai dengan cara mengurutkan gerakan senam lantai yang terdiri dari:
 - a. 2 gerakan
 - b. 3 gerakan

- c. 4 gerakan
- d. 5 gerakan
- e. 6 gerakan

4. Buatlah ilustrasi (gambar) sederhana tentang rangkaian gerakan yang anda buat bersama teman anda.
5. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian (akan lebih baik jika divideokan).
6. Lakukan evaluasi bersama.
7. Tunjukkan hasil kerja kepada tutor.

PENUGASAN 2

Tujuan

- Mendeskripsikan masalah kehidupan nyata yang berhubungan dengan senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, *headstand* dan *handspring*.
- Merumuskan manfaat senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin, *headstand* dan *handspring* dalam kehidupan sehari-hari
- Menyampaikan hasil rumusan manfaat senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin dalam kehidupan sehari-hari kepada orang lain.

Media

- Kertas dan alat tulis
- Video
- Buku
- Koran

Langkah-Langkah

1. Bentuklah kelompok dengan teman satu PKBM maksimal 5 orang.
2. Bersama-sama buatlah daftar masalah atau potensi masalah yang berkaitan dengan manfaat senam lantai guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin di kehidupan sehari-hari disertai keterangan, minimal lima masalah.

Contoh:

- a. Sulit mengambil benda yang berada dilantai karena punggung terasa kaku.
 - b. Terjatuh dengan luka cukup parah karena tidak berguling dengan benar saat bermain bola.
3. Buatlah daftar solusi dari masalah yang anda temukan yang berhubungan dengan senam lantai.

Contoh:

- a. Melakukan peregangan punggung dengan gerakan roll depan dan kayang, dilakukan secara bertahap.
 - b. Melatih gerakan roll belakang dan roll depan dengan awalan untuk mengurangi resiko cedera saat terjatuh/ tersungkur.
4. Sampaikanlah permasalahan dan solusi yang telah anda buat kepada guru dan teman anda.

UNIT 3

TAMPIL PRIMA DENGAN SENAM LANTAI

Uraian Materi

Senam lantai akan melatih ketangkasan Anda. Anda bisa melakukan lompatan, loncatan, berguling tanpa mengalami cedera. Dalam kondisi tertentu ketika Anda terjatuh hebat ketika Anda sudah menguasai teknik berguling, maka akan sangat membantu untuk mengurangi resiko fatal pada cedera. Ketangkasan akan semakin melatih persepsi Anda terhadap lingkungan dan menentukan tindakan yang tepat dan cepat.

A. Membuat Rancangan Kegiatan Senam

Sudah tidak diragukan lagi bahwa senam lantai memang memberikan banyak manfaat bagi kita. Bukan hanya manfaat secara jasmani, namun juga pada kecerdasan dan mental. Gerakan-gerakan senam lantai, memerlukan pemahaman dan keterampilan khusus dalam melaksanakannya, belum lagi gerakan senam lantai yang bagi beberapa orang dianggap cukup membahayakan, hal tersebut akan melatih mental seseorang untuk lebih berani dan percaya diri.

Sederet manfaat senam lantai tersebut tentunya tidak hanya terbatas untuk kita saja, namun, tugas kita adalah juga menyebarkan manfaat tersebut kepada masyarakat luas. Gerakan senam lantai untuk disajikan pada masyarakat luas, tentunya perlu modifikasi dan variasi yang lebih mudah diterima masyarakat, salah satu contoh aktifitas yang banyak mengandung unsur senam lantai adalah senam yoga dan cheerleader.

Apakah kalian pernah melihat gerakan "yoga"? Bagaimana menurut kalian gerakan "yoga"? Gerakan yang diperlihatkan sangat unik bukan? Bahkan gerakannya tersusun dengan rapih dan indah.

Dalam gerakan yoga tersebut seringkali dijumpai gerakan senam lantai, ayo coba diidentifikasi gerakan senam lantai apa saja yang ada dalam suatu gerakan senam yoga, setelah itu tuliskanlah urutan gerakannya.

Unsur gerakan senam lantai dalam gerakan senam yoga:

1.
2.
3.
4.
5.

Carilah video senam yoga, kemudian identifikasi gerakan senam lantai apa saja yang ada di dalamnya. Dan tuliskan urutannya.

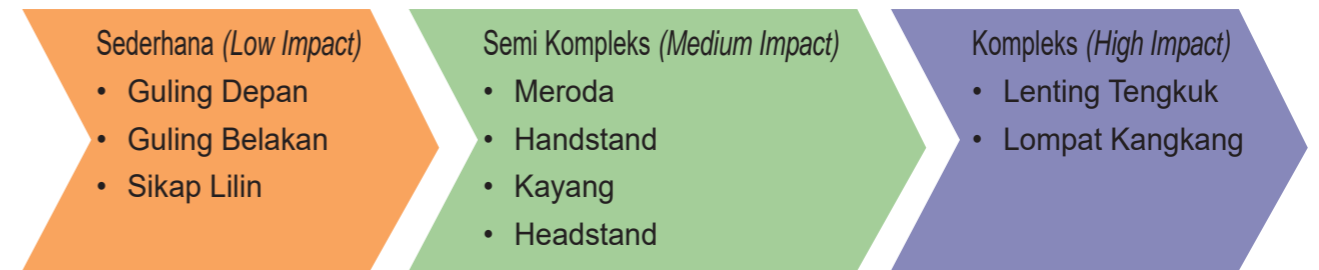
Urutan gerakan senam:

1.
2.
3.
4.
5.

Melakukan gerakan senam lantai akan terlihat indah jika disusun dalam urutan yang baik. Satu gerakan dengan gerakan lainnya harus dapat terhubung. Dalam satu rangkaian gerakan senam lantai, akan terdapat beberapa jenis gerakan. Rangkaian gerakan senam lantai sebaiknya disusun secara sistematis dengan prinsip sederhana ke kompleks. Artinya, mulai dari gerakan yang mudah kemudian semakin sulit.

Sistematika sederhana ke kompleks ini akan mengurangi resiko terjadinya cedera, selain itu gerakan yang sederhana seperti (guling depan, guling belakang, sikap lilin) relatif membutuhkan kerahan tenaga yang tidak begitu besar, bisa dikatakan bahwa gerakan ini merupakan bagian dari pemanasan. setelah itu masuk ke gerakan yang sedikit kompleks (meroda, handstand, headstand, kayang) dan kemudian masuk ke gerakan yang kompleks (lenting tengkuk, lompat kangkang).

Sistematika susunan gerakan senam lantai:



Salah satu tanda keberhasilan ilmu adalah kebermanfaatannya bagi diri sendiri dan orang lain. Anda telah mempelajari berbagai gerakan senam lantai secara terpisah, kemudian mengkombinasikannya hingga merangnya secara sistematis.

Dengan bekal pengetahuan tersebut, maka Anda dapat melakukan kegiatan senam lantai dengan aman dan menarik. Gerakan senam lantai memiliki banyak manfaat bagi kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kelenturan tubuh, meningkatkan kekuatan otot, membuat badan segar, membantu relaksasi, dan lainnya. Oleh sebab itu manfaat tersebut harus disebarluaskan kepada masyarakat.

Beberapa perkembangan dari senam lantai adalah senam yoga, dalam pertunjukan *dance* atau *cheerleaders* juga seringkali dijumpai gerakan senam lantai. Selain itu, tidak jarang ada kegiatan "*kids gymnastic camp*" yang diselenggarakan oleh pihak tertentu untuk memberikan kegiatan outbound dengan materi senam lantai pada anak-anak. Aktivitas-aktivitas tersebut sangat digemari masyarakat, oleh sebab itu, senam lantai tidak lagi menjadi kegiatan yang membosankan. Dengan kreativitas tertentu, olahraga senam lantai juga dapat dikemas menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Berikut ini adalah ,beberapa kegiatan yang mengandung unsur senam lantai yang bisa dijadikan inspirasi untuk Anda menyusun kegiatan yang menarik dengan unsur senam lantai:



PENUGASAN 1

Tujuan

- Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur senam lantai.
- Melakukan rencana kegiatan senam lantai yang telah dibuat dengan aman.
- Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Media

- Matras/ kasur/ alas lainnya yang empuk
- Kertas dan alat tulis
- Video
- Sound system

Langkah-Langkah

1. Susun proposal kegiatan bersama dengan teman.
2. Konsultasikan proposal tersebut kepada guru.
3. Bekerjasamalah dengan masyarakat, misal: karangtaruna, ibu PKK, perangkat desa, atau komunitas lainnya.
4. Laksanakan kegiatan tersebut dengan baik.
5. Buat laporan kegiatan disertai dokumentasi.

RANGKUMAN

Senam mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1912. masuknya olahraga senam ini berbarengan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran senam wajib di sekolah. Senam yang ada di Indonesia adalah sistem jerman. Adapun teknik senam tanpa alat yang dipelajari adalah latihan sikap lilin atau handstand, latihan lenting tangan, latihan rangkaian gerakan meroda dilanjutkan sikap lilin dan lenting tangan. Sedangkan untuk senam alat yang dipelajari adalah berguling di atas peti lompat dan variasi latihan gerkaan berguling di atas peti lompat.

Gerakan senam lantai dapat menjadi lebih bagus dan menarik jika dirangkai dan diurutkan gerakannya dengan tepat. Gerakan senam lantai dirangkai dari gerakan segerhana ke yang kompleks. Urutan gerakan senam lantai dibuat sedemikian rupa sehingga menjadi berkesinambungan, tidak terkesan terpatah-patah, misalnya setelah guling belakang dilanjutkan meroda (akan sulit dilakukan, dan tidak aman).

Senam lantai memberikan banyak manfaat bagi kita. Bukan hanya manfaat secara jasmani, namun juga pada kecerdasan dan mental. Gerakan-gerakan senam lantai, memerlukan pemahaman dan keterampilan khusus dalam melaksanakannya, belum lagi gerakan senam lantai yang bagi beberapa orang dianggap cukup membahayakan, hal tersebut akan melatih mental seseorang untuk lebih berani dan percaya diri.

Berikut adalah Rangkuman Keterampilan Senam Lantai

Item	Guling Depan	Guling Belakang	Lenting Tengku	Kayang	Handstand
Gambar					
Cara Melakukan	<p>a. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.</p> <p>b. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.</p> <p>c. Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.</p> <p>d. Sentuhkan bahu ke matras.</p> <p>e. Bergulinglah ke depan.</p> <p>f. Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.</p> <p>g. Sikap akhir guling jongkok kemudian berdiri tegak.</p>	<p>a. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.</p> <p>b. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.</p> <p>c. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.</p> <p>d. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.</p> <p>e. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.</p> <p>f. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.</p> <p>g. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.</p>	<p>a. Sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjuk.</p> <p>b. Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga.</p> <p>c. Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.</p> <p>d. Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.</p>	<p>a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.</p> <p>b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.</p> <p>c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.</p> <p>d. Posisi badan melengkung bagai busur.</p>	<p>a. Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.</p> <p>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.</p> <p>c. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.</p> <p>d. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan diulurkan ke atas.</p>

Item	Headstand	Handstand	Loncat Jongkok	Meroda
Gambar				
Cara Melakukan	<p>a. Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.</p> <p>b. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.</p> <p>c. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.</p> <p>d. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.</p>	<p>a. Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.</p> <p>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.</p> <p>c. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.</p> <p>d. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan diulurkan ke atas.</p>	<p>a. Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dan badan condong ke depan.</p> <p>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.</p> <p>c. Segera kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga, lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada di atas bagian ujung peti.</p> <p>d. Mendarat dengan ujung kaki, lutut mengeper, lengan direntangkan ke atas</p>	<p>a. 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.</p> <p>b. 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.</p> <p>c. Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.</p> <p>d. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.</p> <p>e. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.</p>



Latihan Soal

Berilah tanda silang huruf a, b, c, d, dan e pada jawaban yang paling benar !

- Senam mulai masuk di Indonesia pada tahun:.....
 - 1910
 - 1911
 - 1912
 - 1913
 - 1915
- Sistem senam yang ada di Indonesia menggunakan sistem:
 - Jerman
 - Swedia.....
 - Austria
 - Denmark
 - Yunani
- Gerakan senam dari jepang disebut:
 - Handspring
 - Taiso
 - Handstand
 - Kop Kip
 - Neck Kip
- Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegang atas kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki rapat dan lurus di sebut sikap
 - Lilin.
 - Kayang
 - Splits
 - Handstand
 - Headstand
- Nama induk organisasi senam dunia adalah...
 - IAF
 - FIG
 - FIS
 - IGF
 - FIA
- Untuk dapat melakukan handspring dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan.....
 - Guling depan
 - Guling belakang
 - Sikap kayang
 - Guling lenting
 - Meroda
- Yang tidak termasuk kesalahan-kesalahn yang sering dilakukan saat melakukan handspring berikut ini adalah.....
 - Lemparan kaki tidak sempurna
 - Siku-siku tangan bengkok
 - Pandangan mata ke atas
 - Badan kurang melenting
 - Lemparan kedua kaki keras
- Gerakan handspring merupakan gabungan dari gerakan
 - Forward roll dan handstand
 - Handstand dan kop kip
 - Kop kip dan neck kip
 - Ragslag dan headspring
 - Handstand dan neck kip
- Lenting tangan diawali dengan gerakan:.....
 - Berdiri dengan salah satu tungkai di depan
 - Berdiri dengan kaki ditekuk 45°
 - Berdiri dengan kaki dibuka
 - Berdiri dengan kaki dibuka lebar
 - Berdiri dengan kaki dirapatkan
- Tipe gerakan dalam latihan senam lantai adalah:
 - Gerakan berdiri dan melompat
 - Gerakan berdiri dan melangkah
 - Gerakan melangkah dan gerakan bertahan
 - Gerakan berlari dan bertahan
 - Gerakan berdiri dan bertahan
- Posisi panggul saat berguling ke depan di atas peti lompat adalah ...
 - Lurus
 - Miring kesamping kiri
 - Miring ke samping kanan
 - Condong ke depan
 - Condong ke samping
- Gerakan setelah berguling ke depan di atas peti lompat adalah
 - Meletakkan tangan dan kaki
 - Meletakkan kepala bagian dahi
 - Meletakkan kaki dan kepala
 - Meletakkan tangan dan kepala bagian tengkuk
 - Meletakkan kaki dan kepala bagian tengkuk
- Saat melakukan latihan berguling ke depan di atas peti lompat kedua tangan diletakkan di samping
 - Matras
 - Peti lompat
 - Badan
 - Kepala dengan posisi lurus
 - Kepala dibengkokkan

14. Bentuk posisi tangan dan kepala pada saat menempel peti lompat adalah
- Segi empat
 - Segi tiga
 - Segi tiga sama sisi
 - Segi lima
 - Persegi
15. Posisi badan pada saat mendarat setelah menapak alas adalah
- Tegak
 - Bungkuk
 - Telungkup
 - Condong
 - Miring ke samping

Kunci Jawaban

1.	C	6. D	11. D
2.	B	7. E	12. B
3.	B	8. B	13. E
4.	A	9. E	14. C
5.	B	10. C	15. A

Unit 1 Penugasan 1

- Menuliskan teknik senam lantai dengan kalimat sendiri.
- Membuat tuliskan hasil diskusi materi senam lantai beserta kesimpulannya.
- Membuat ilustrasi (gambar/ poster) sederhana tentang senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin sehingga orang lain akan mengerti bagaimana melakukan senam lantai tersebut dengan mudah dan benar.
- Mempraktikkan berbagai gerakan senam lantai.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Memberikan informasi terkait teknik senam lantai	9		
	• Memberikan pendapat terkait teknik senam lantai	11		
2.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	9		
	• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang senam lantai	11		
3.	• Menyajikan berbagai gambar senam lantai, baik berupa gambaran tangan maupun foto	5	25	
	• Setiap gambar disertai keterangan	9		
	• Setiap gambar disertai keterangan	11		
4.	• Praktik Guling Depan, Belakang dan sikap lilin	5	25	
	• Praktik Handstand, headstand dan kayang	9		
	• Praktik lompat jongkok, meroda dan lenting tengkuk	11		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1			100	

Unit 1 Penugasan 2

Tugas membuat essay tentang masalah keseimbangan dalam senam lantai.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Tema pada karya terlihat menonjol (ide menarik)	15	100	
• Mengandung unsur gambar	18		
• Dilengkapi dengan referensi	20		
• Disajikan dalam bahasa yang komunikatif	23		
• Kreatif	24		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2		100	

Unit 2 Penugasan 1

1. Catatan kegiatan pengamatan gerakan senam lantai di video, gambar, maupun praktik langsung/ demonstrasi langsung.
2. Membuat rancangan gerakan senam lantai bersama warga belajar lainnya
3. Melaksanakan rancangan gerakan senam lantai yang telah disusun bersama warga belajar lainnya.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Menginventaris berbagai gerakan senam lantai	9		
	• Memberikan pendapat terkait teknik senam lantai	11		
2	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	9		
	• Rancangan Terdiri dari minimal 3, 4 dan 5 rangkaian gerakan disertai deskripsi dan gambar	11		
3	• Praktik 3 Rangkaian	5	50	
	• Praktik 4 Rangkaian	20		
	• Praktik 5 Rangkaian	25		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1			100	

Unit 2 Penugasan 2

Tugas Proyek membuat essay manfaat senam lantai dalam kehidupan sehari-hari.

1. Mendeskripsikan masalah kehidupan nyata yang berhubungan dengan senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin
2. Merumuskan manfaat senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin dalam kehidupan sehari-hari
3. Menyampaikan hasil rumusan manfaat senam guling depan-belakang, lenting tengkuk, kayang, sikap lilin dalam kehidupan sehari-hari kepada orang lain.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang komunikatif	20		
• Kreatif	23		
• Masalah dan Solusi disajikan secara kontekstual	24		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2		100	

Unit 3 Penugasan 1

Tugas Proyek membuat kegiatan massal terkait senam lantai.

1. Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur senam lantai.
2. Melakukan rencana kegiatan senam lantai yang telah dibuat dengan aman.
3. Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Ide/ Konsep Menarik	15	100	
• Dilengkapi Rancangan (Proposal)	18		
• Dilengkapi Jadwal Kegiatan	20		
• Dilengkapi Dokumentasi	23		
• Terdapat Laporan Kegiatan	24		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2		100	

KRITERIA PINDAH MODUL

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 6 **Atraksi Indah Senam Lantai (Gerak Senam Lantai Sederhana dan Kompleks)** telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Nilai Rata2 Unit 1} + \text{Nilai Rata2 Unit 2} + \text{Nilai Rata2 Unit 3}}{3}$$

Rentang Nilai (0 – 100)	Nilai	Kelulusan
86 – 100	A	Lulus
71 – 85	B	Lulus
56 – 70	C	Lulus
< 55	D	Tidak Lulus



Saran Referensi

1. <https://www.youtube.com/watch?v=wBW5jamJLt4>
 2. <https://www.youtube.com/watch?v=4ohlsoH1XZE>
 3. <https://www.youtube.com/watch?v=gvMJWHmhPU>
 4. https://www.youtube.com/watch?v=BsI4pORYzL8&index=2&list=PLY3eSDPS2B_t-6W7acAOpMc5XkErqNzVO
 5. <https://www.youtube.com/watch?v=n4rEI3j2tA4>
 6. <http://www.drillsandskills.com/skills/floor/>
 7. Mahendra, agus (2003). *Pembelajaran senam*. Bandung: FPOK UPI
 8. Mahendra, agus (2007). *Senam artistic*. Bandung: FPOK UPI
 9. Restianti, H. (2010). *Mengenal jenis senam*. Bogor: Quadra
 10. Adisuyanto, Biasworo Aka. 2009. *Cerdas dan Buger dengan Senam Lantai*. Surabaya: Grapindo
- 1.



Daftar Pustaka

- John. Mery, dkk. 1986. *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Angkasa
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga DITJORA DEPDIKNAS
- Saleh, V. (2015). The relationship between floor exercise landing deduction, anthropometric characteristics and balance in 6 to 8 year old gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*. 7. 25-32.
- Soejoedi, iman. 1988. *Senam Dasar Metodik Buku 11 untuk SGO*. Jakarta

