

BAB 8

Senam Lantai



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak keseimbangan dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak keseimbangan senam dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak guling depan dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak guling depan dengan benar.



Sumber: dokumen penerbit



BAB 8

Senam Lantai

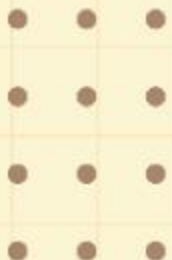


Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan guling belakang dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak guling belakang dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan guling lenting dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak guling lenting dengan benar.



Sumber: dokumen penerbit





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

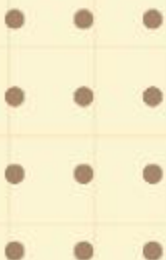
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

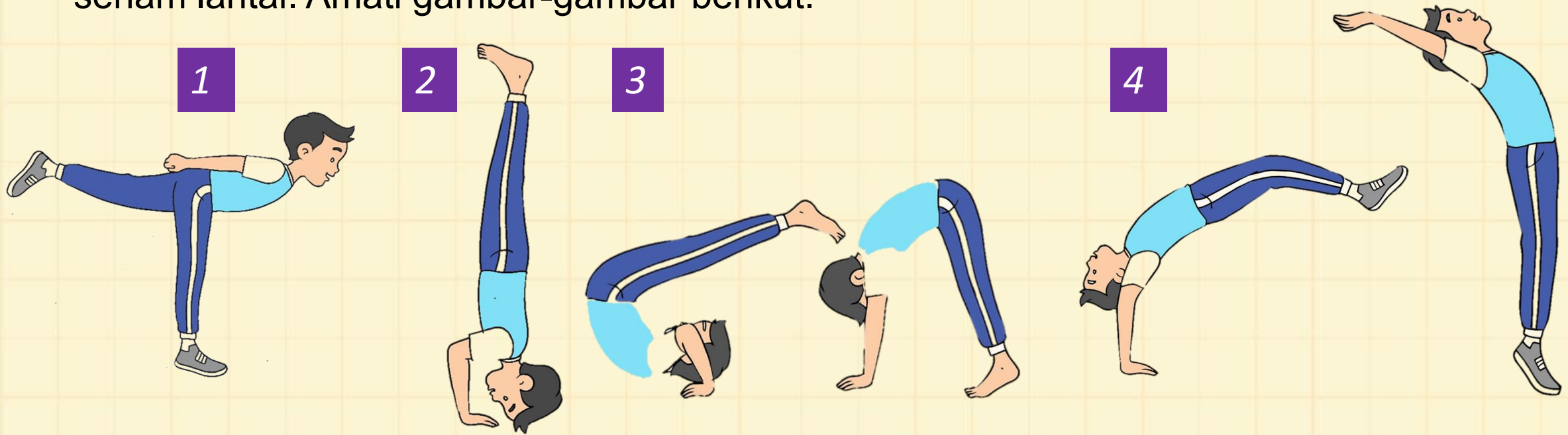
Bernalar Kritis:

- Menganalisis dan mengevaluasi penalaran, seperti membantu memperbaiki Gerakan teman yang belum benar.



Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam senam lantai. Amati gambar-gambar berikut.



Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

A. Gerak Keseimbangan

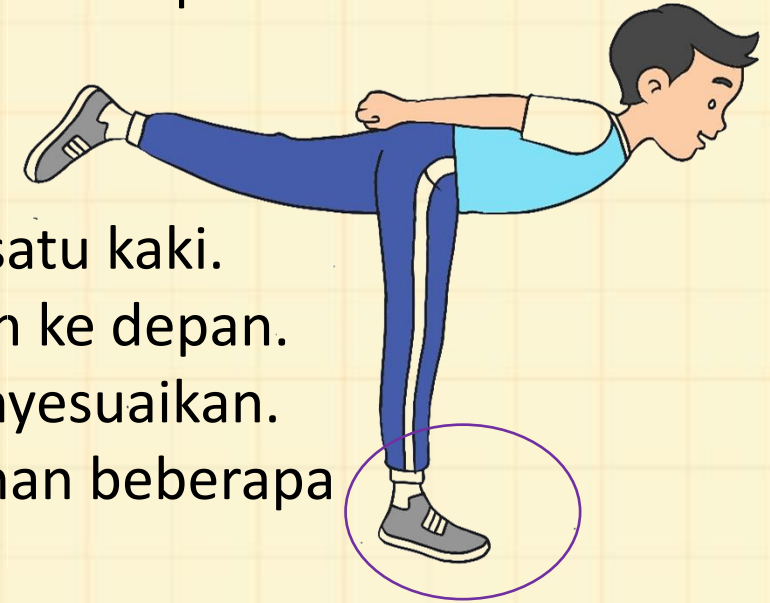
1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

Keterampilan gerak keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan saat di posisi tertentu, terutama posisi tegak.

Keseimbangan bertumpu pada satu kaki

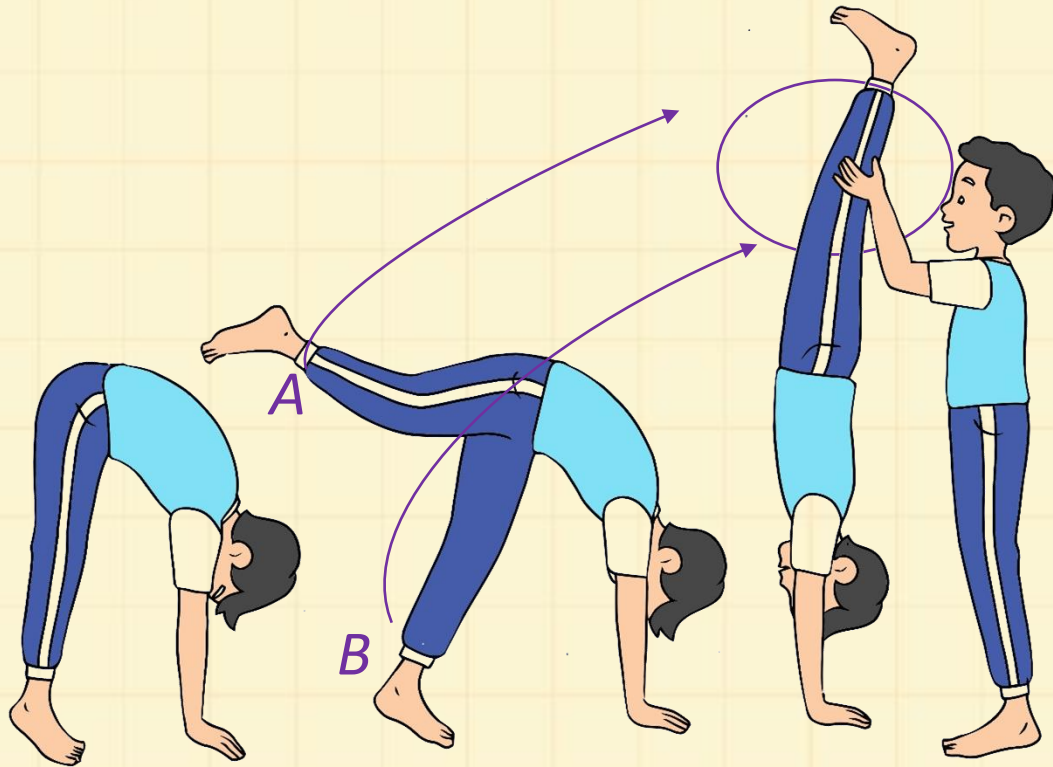
Berikut cara melakukan keseimbangan bertumpu pada satu kaki.

- Berdiri dengan posisi kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Luruskan kaki kiri ke belakang, sedangkan badan menyesuaikan.
- Kedua lengan tetap menempel di samping badan, tahan beberapa detik.
- Lakukan sikap lengan secara variatif (merentang, dua lengan lurus ke depan, satu lengan lurus ke depan, dan lengan lain menempel di samping badan).
- Keberhasilan gerak ditentukan oleh anggota tubuh yang dilingkari (lihat gambar), selain koordinasi anggota tubuh lain.



1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kedua tangan (handstand)



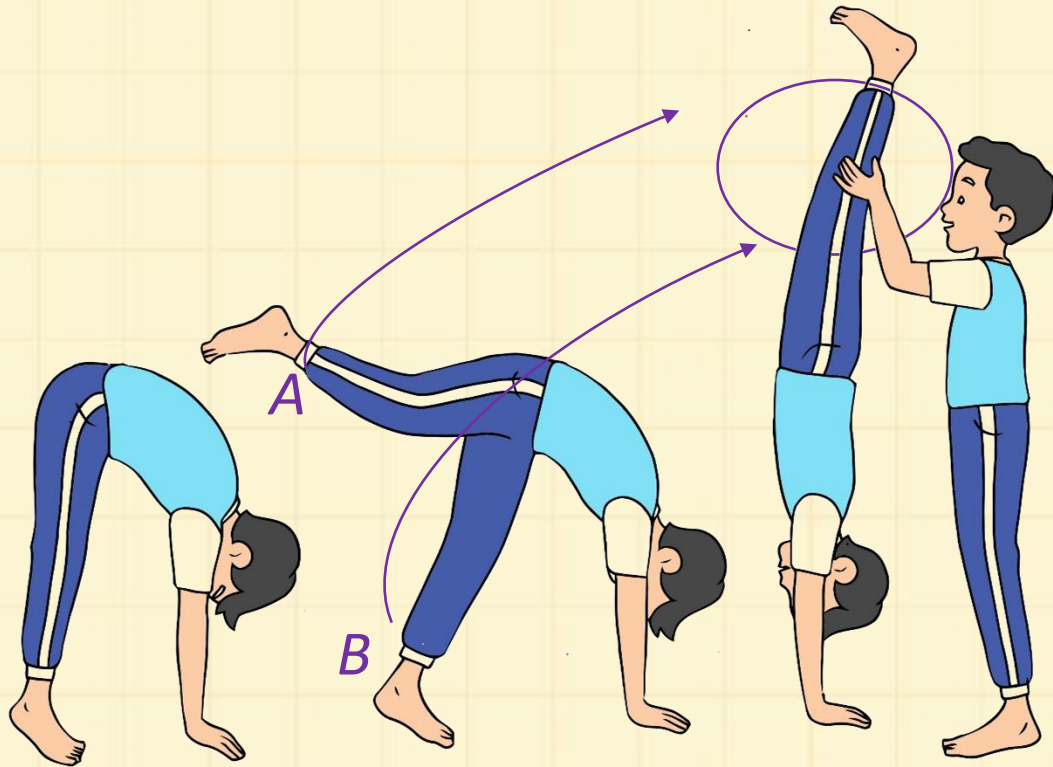
*Rangkaian gerakan handstand
dengan bantuan teman*

Berikut cara membantu memegang kaki pada proses gerakan *handstand*.

- Diawali dengan sikap jongkok di depan temanmu.
- Kedua telapak tangan menumpu pada lantai selebar bahu.
- Ayunkan satu kaki ke atas sehingga mudah ditangkap/dipegang oleh temanmu.
- Rapatkan kedua kaki tepat pada kedua tangan temanmu.
- Luruskan kedua tanganmu dan tahan selama beberapa detik.
- Jagalah keseimbangan tubuhmu.

1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kedua tangan (handstand)

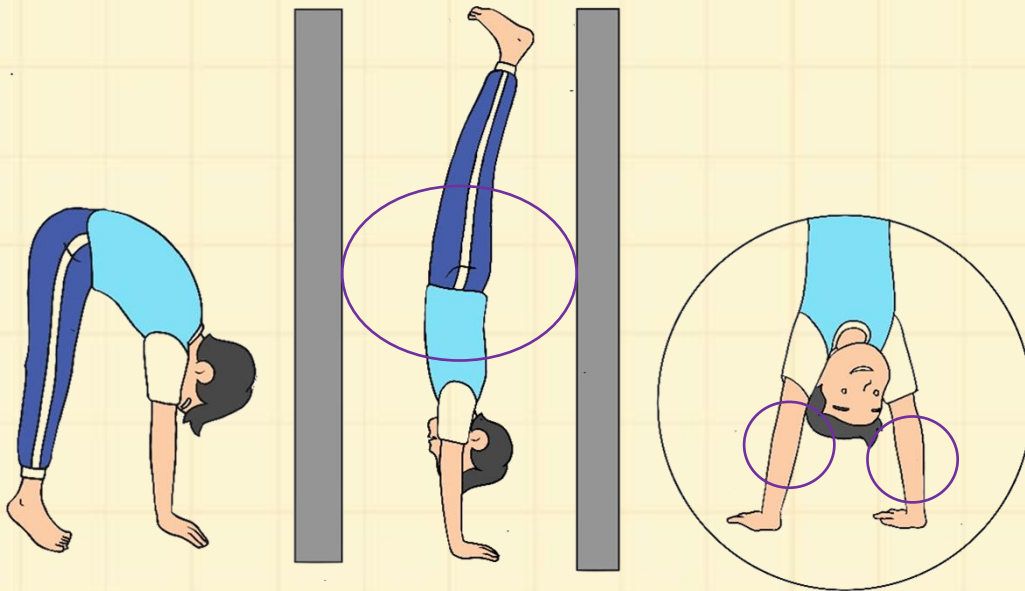


*Rangkaian gerakan handstand
dengan bantuan teman*

- Turunkan kaki secara bergantian sehingga keseimbangan tetap terjaga. Posisi tubuh berhadapan dengan temanmu (sikap berdiri).
- Apabila sudah mampu melakukan gerakan *handstand* yang dimulai dari jongkok, cobalah dimulai dari sikap berdiri.
- Lakukan gerakan tersebut di atas matras berulang kali secara bergantian.

1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kedua tangan (handstand)



*Rangkaian gerakan handstand
secara mandiri*

Berikut cara melakukan gerakan *handstand* tanpa bantuan teman.

- Berdiri menghadap dinding dengan kedua telapak tangan menumpu pada lantai selebar bahu.
- Ayunkan satu kaki dan kaki berikutnya mengikuti ke dinding, seperti pada gambar.
- Tahan gerakan tersebut selama 3 detik.
- Lakukan gerakan *handstand* di atas matras.



1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kepala dan tangan (kopstand)

Kening

1

2

3

Telapak tangan

Telapak tangan



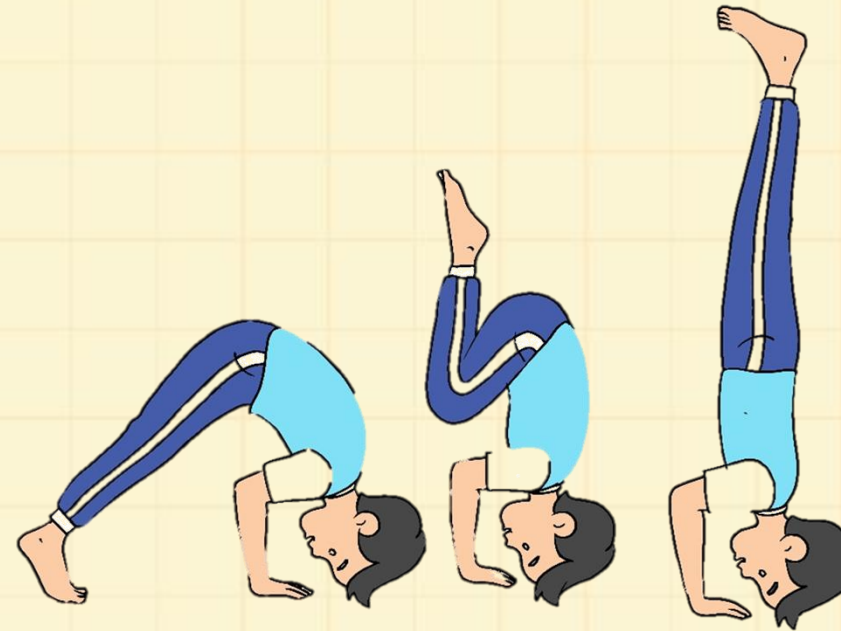
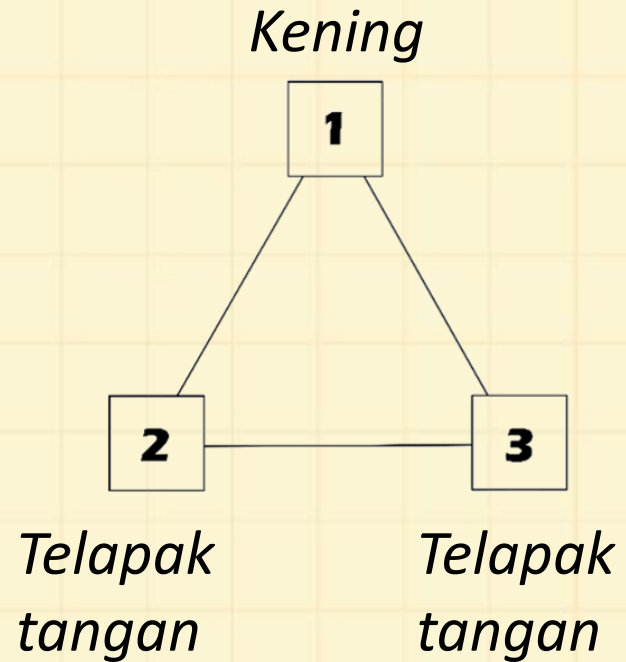
Rangkaian gerakan kopstand berpasangan

Berikut cara melakukan gerakan *kopstand*.

- Diawali dari sikap jongkok. Kedua telapak tangan berada di nomor 2 dan 3, seperti pada gambar.
- Letakkan kening di nomor 1.
- Badan diangkat secara perlahan sehingga sejajar dengan leher.
- Luruskan kedua kaki ke atas sehingga badan dan kaki berada pada satu garis lurus. Tahan gerakan tersebut selama 3 detik.
- Kembalilah pelan-pelan ke sikap awal.

1. Keterampilan Gerak Keseimbangan

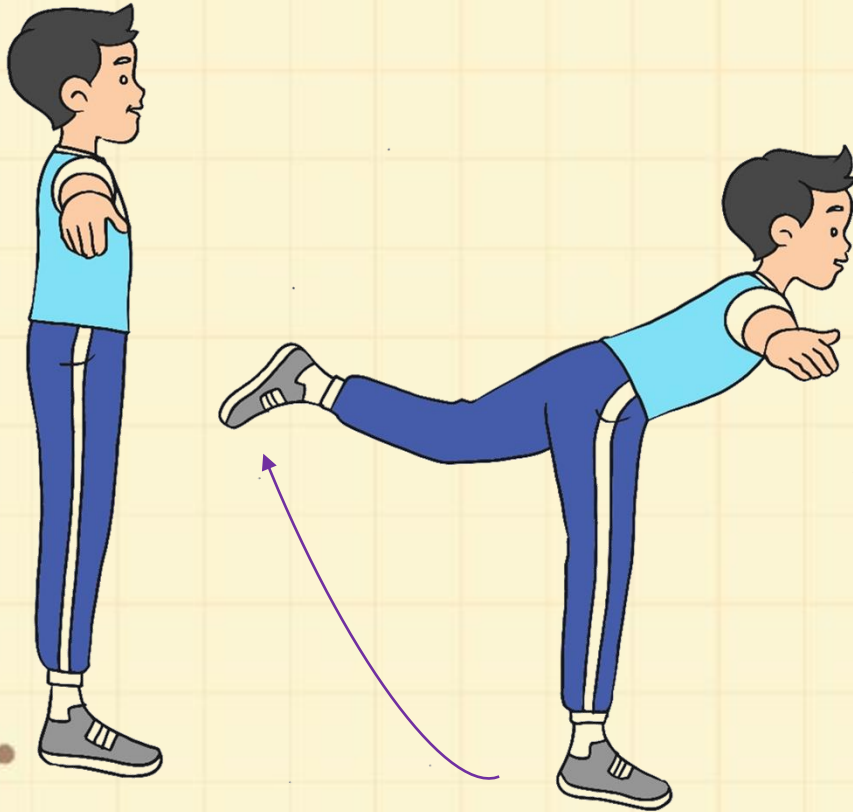
Keseimbangan bertumpu pada kepala dan tangan (kopstand)



Rangkaian gerakan kopstand secara mandiri

2. Menganalisis Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada satu kaki

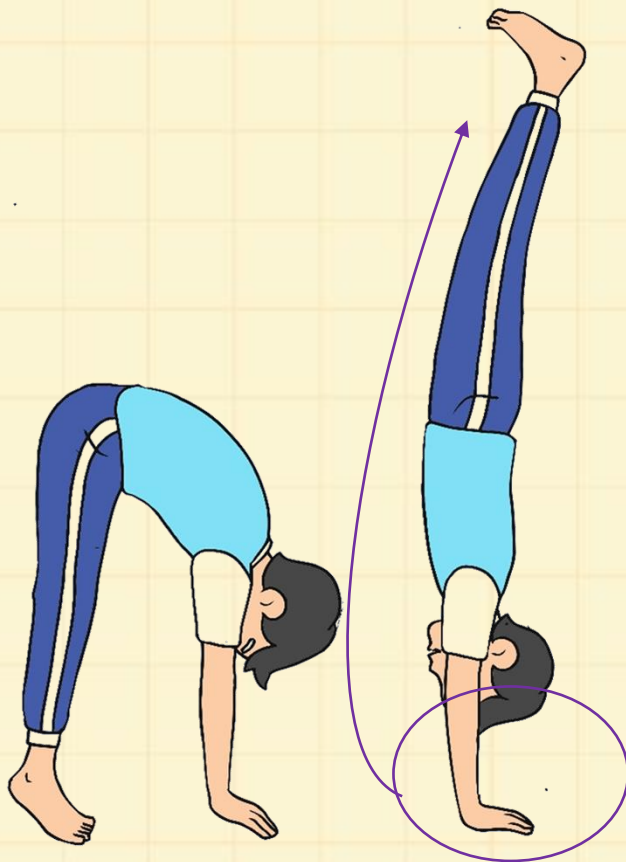


Berikut cara melakukan gerak keseimbangan bertumpu pada satu kaki.

- Bertumpu satu kaki dengan kedua tangan di samping badan, merentang, maupun ke depan.
- Berdiri dengan posisi kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Luruskan kaki kiri ke belakang, sedangkan badan sejajar dengan kaki.
- Pandangan ke depan.
- Kedua lengan tetap menempel di samping badan atau rentangkan tahan selama 3 detik.

2. Menganalisis Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kedua tangan (handstand)



Berikut cara melakukan gerak keseimbangan bertumpu pada kedua tangan.

- Kedua kaki rapat, condongkan badan ke depan, tangan lurus bertumpu di matras, pandangan ke arah lutut.
- Ayunkan satu kaki ke atas, sedangkan kaki lain merapat di kaki ayun, pandangan ke ujung jari tangan, tahan selama 3 detik.
- Kembalilah ke posisi awal dengan cara menurunkan satu kaki ke matras, sedangkan kaki lain menyusul.
- Pertahankan kedua tangan tetap lurus.

2. Menganalisis Gerak Keseimbangan

Keseimbangan bertumpu pada kepala dan tangan (kopstand)

Kening

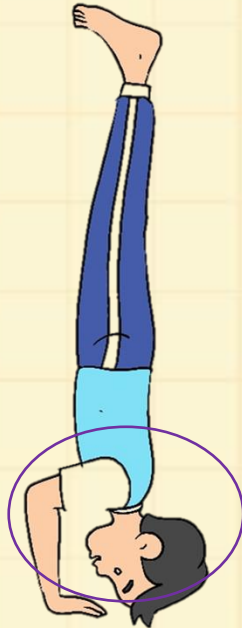
1

2

3

Telapak
tangan

Telapak
tangan

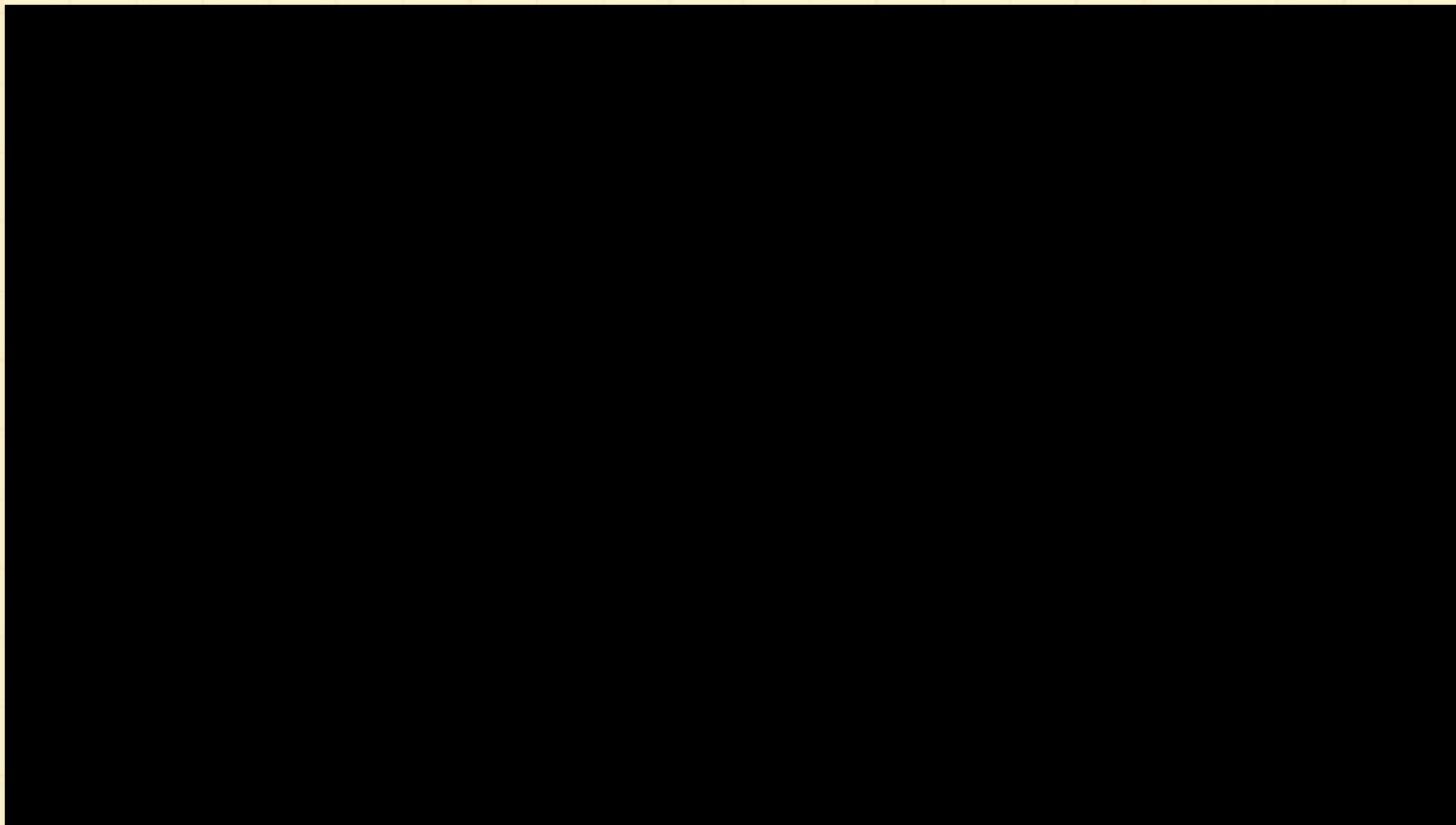


Berikut cara melakukan gerak keseimbangan bertumpu pada kepala dan tangan.

- Diawali dari sikap jongkok. Kedua telapak tangan berada di nomor 2 dan 3 dan letakkan kening di nomor 1. Perhatikan segitiga pada gambar.
- Kedua kaki diangkat lurus ke atas sehingga badan mengikuti kaki.
- Badan diangkat secara perlahan sehingga sejajar dengan leher.
- Luruskan kedua kaki ke atas sehingga badan dan kaki berada pada satu garis lurus.
- Tahan gerakan tersebut selama 3 detik.
- Kembalilah pelan-pelan ke sikap awal.



Gerak Keseimbangan



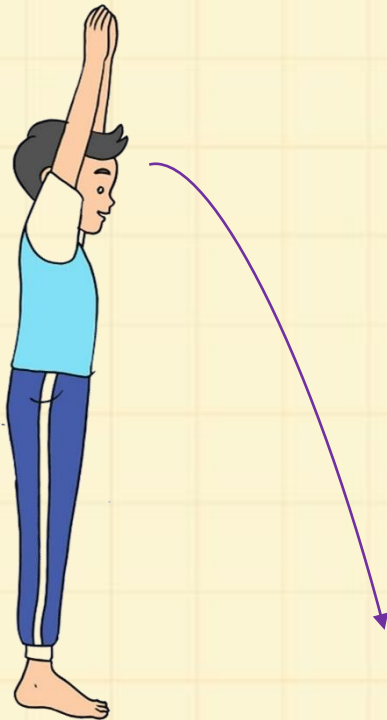


B. Gerak Berguling

1. Keterampilan Gerak Berguling

Gerakan berguling disebut juga dengan gerakan *roll*. Latihan gerakan berguling merupakan gerakan dasar senam lantai.

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



Cara melakukan sikap awal berguling ke depan adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas, dan telapak tangan terbuka.
- Pandangan ke arah di mana kedua tangan akan bertumpu.



B. Gerak Berguling

1. Keterampilan Gerak Berguling

Gerakan berguling disebut juga dengan gerakan *roll*. Latihan gerakan berguling merupakan gerakan dasar senam lantai.

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



Cara melakukan sikap bertumpu pada kedua tangan adalah sebagai berikut.

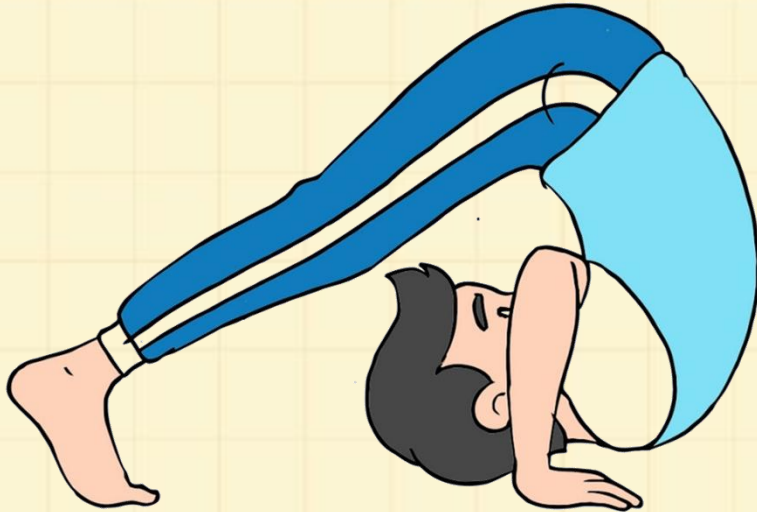
- Turunkan kedua tangan diikuti tubuh, seperti pada gambar.
- Pastikan kedua telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Tempelkan dagu ke dada, pandangan ke perut, lutut tetap lurus, dorong tubuh sedikit ke depan sehingga tumpuan ada pada kedua telapak tangan dan ujung jari kaki.





1. Keterampilan Gerak Berguling

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



Cara melakukan sikap bertumpu pada tengkuk adalah sebagai berikut.

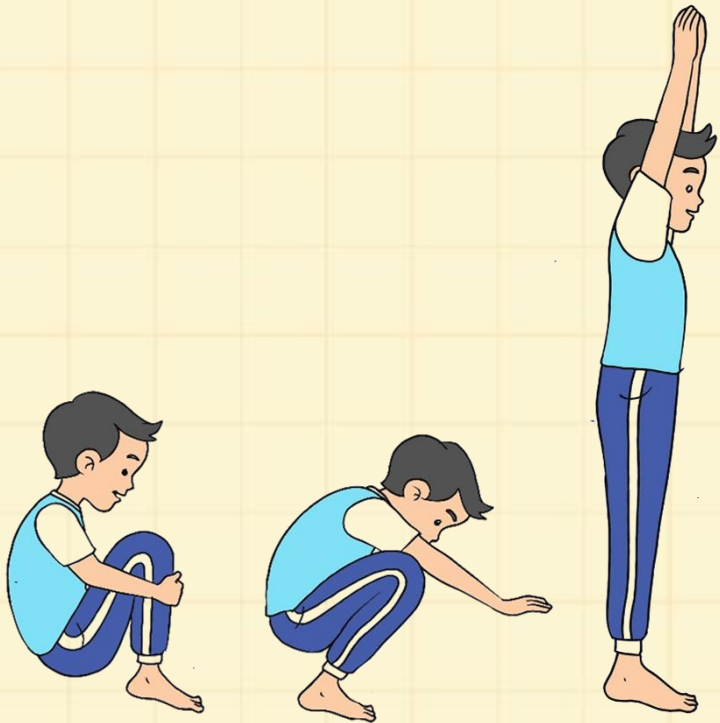
- Tekuk/lipat kedua siku tangan sehingga tengkuk bertumpu di matras.
- Lanjutkan gerakan tersebut sampai semua alur punggung bersentuhan dengan matras.
- Saat tengkuk menyentuh lantai, tekuk/lipat kedua lutut.





1. Keterampilan Gerak Berguling

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



Berikut cara melakukan sikap bertumpu pada kedua kaki.

- Ayunkan kedua tangan ke depan dan menggait di bawah lutut sehingga posisi bertumpu pada kedua telapak kaki.
- Arahkan pandangan ke depan dibarengi kedua tangan diayun lurus ke depan.
- Berdiri bersamaan dengan ayunan kedua tangan ke atas.
- Berdiri dengan kaki rapat dan pandangan ke depan.





1. Keterampilan Gerak Berguling

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring

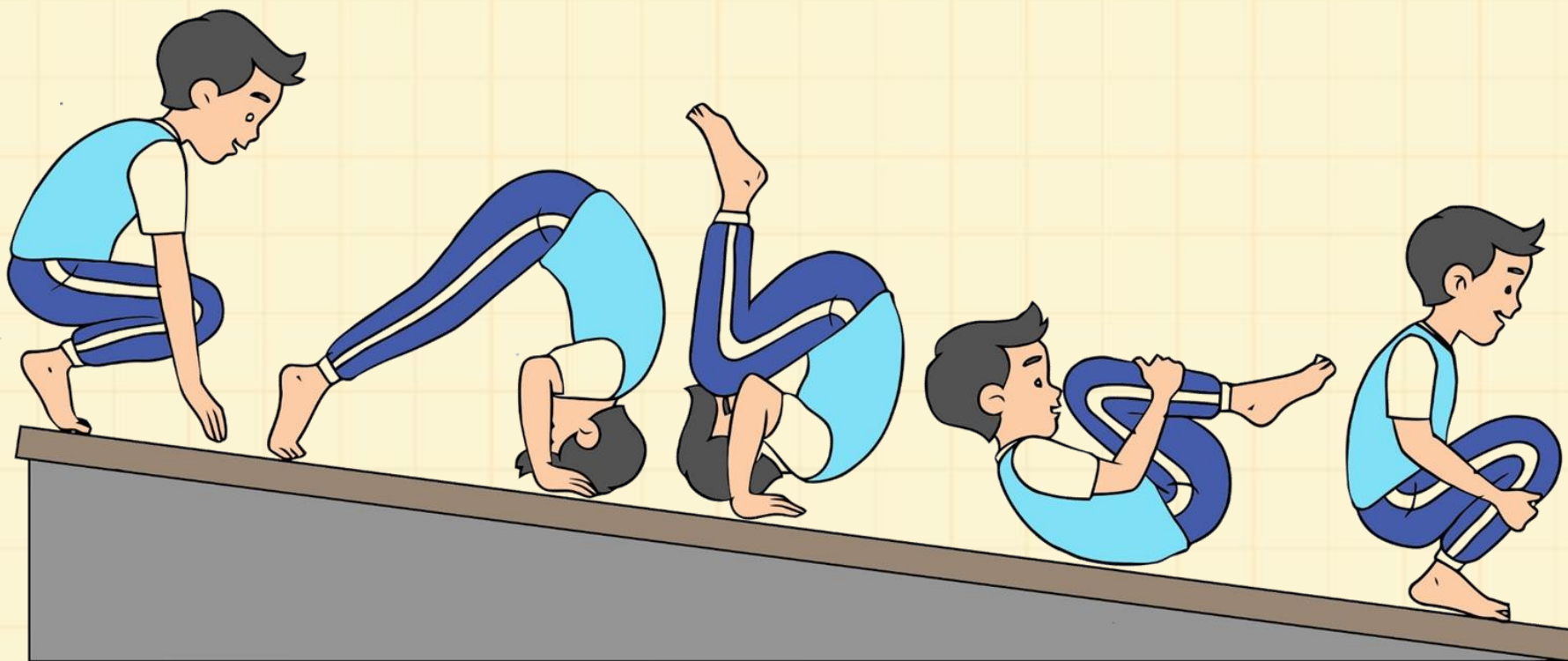
- Berguling ke depan di bidang miring dapat kamu lakukan dengan awalan jongkok/kedua lutut ditekuk, bertumpu pada dua kaki rapat.
- Kedua tangan bertumpu di atas matras.
- Dekatkan kepala dengan ujung jari kaki dan luruskan kedua kaki, bersamaan dengan kedua siku ditekuk sampai tengkuk menyentuh matras.
- Tekuklah kedua lutut, berguling ke depan, dan segeralah menggait lutut sampai ke posisi awal.
- Saat pendarataan, pandangan ke depan agar tetap terjaga keseimbanganmu.
- Berguling di bidang miring dilakukan untuk mempermudahmu apabila kesulitan melakukan guling ke depan di bidang datar.
- Susunlah 2 atau 3 matras secara miring.





1. Keterampilan Gerak Berguling

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring



*Sikap
awal*

*Gerak
bertumpu*

*Gerak
berguling*

*Gerak
menangkap
kaki*

*Gerak
pendaratan*



1. Keterampilan Gerak Berguling

Keterampilan gerak guling belakang

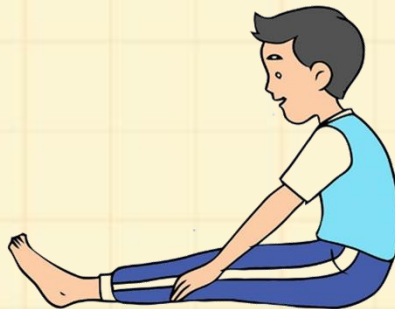
Berguling ke belakang dilakukan secara bertahap, dari sikap awal, pelaksanaan/berguling, dan pendaratan.



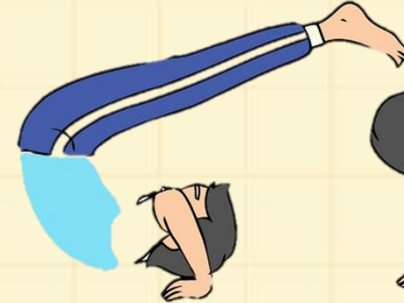
1



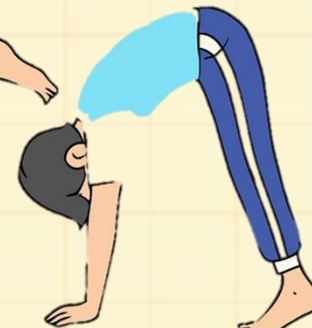
2



3



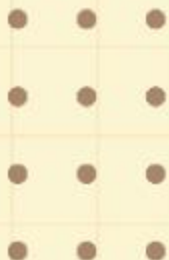
4



5

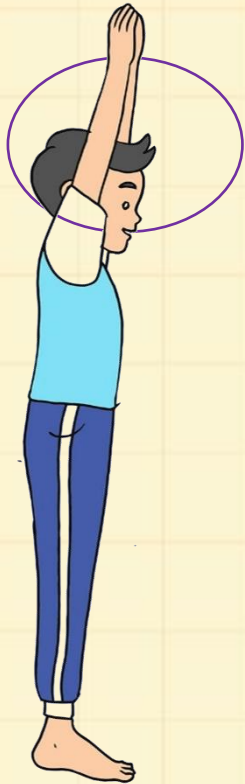


6



2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar

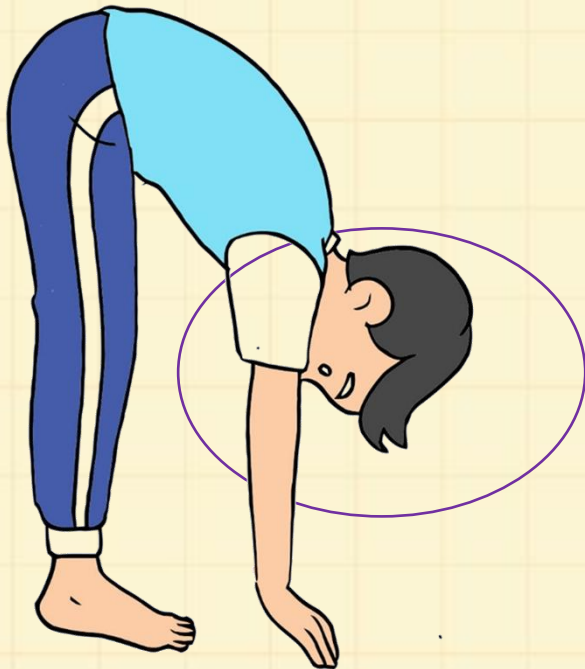


Cara melakukan sikap awal berguling depan di bidang datar adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
- Kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka.
- Pandangan ke arah di mana kedua tangan akan bertumpu.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar

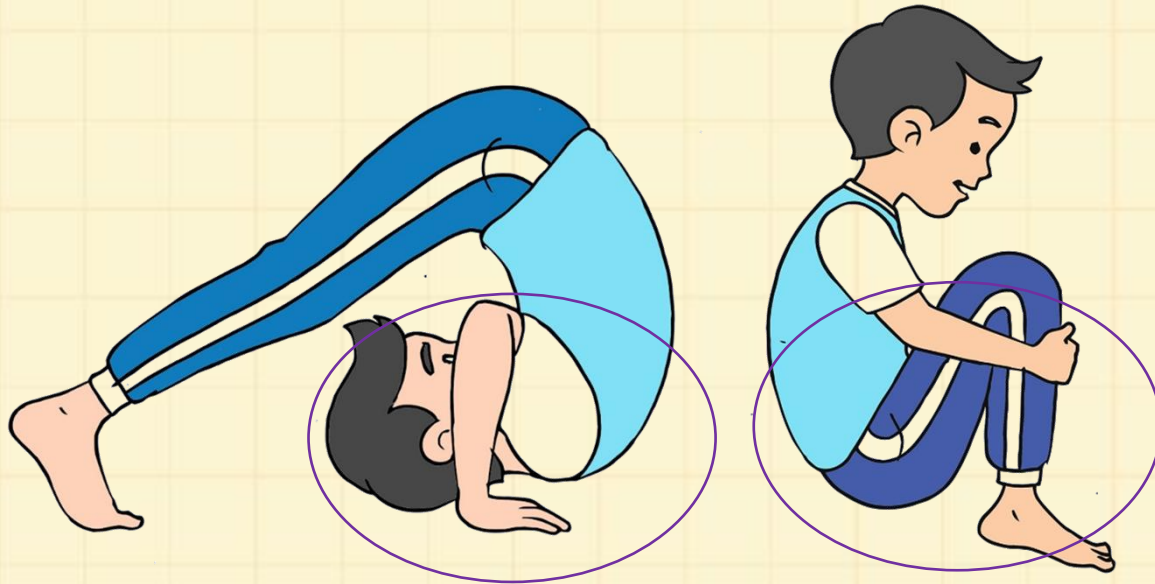


Cara melakukan gerak bertumpu berguling depan di bidang datar adalah sebagai berikut.

- Turunkan kedua tangan diikuti tubuh.
- Pastikan kedua telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Tempelkan dagu ke dada, pandangan ke perut.
- Lutut tetap lurus, dorong tubuh sedikit ke depan sehingga tumpuan ada pada kedua telapak tangan dan ujung jari kaki.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



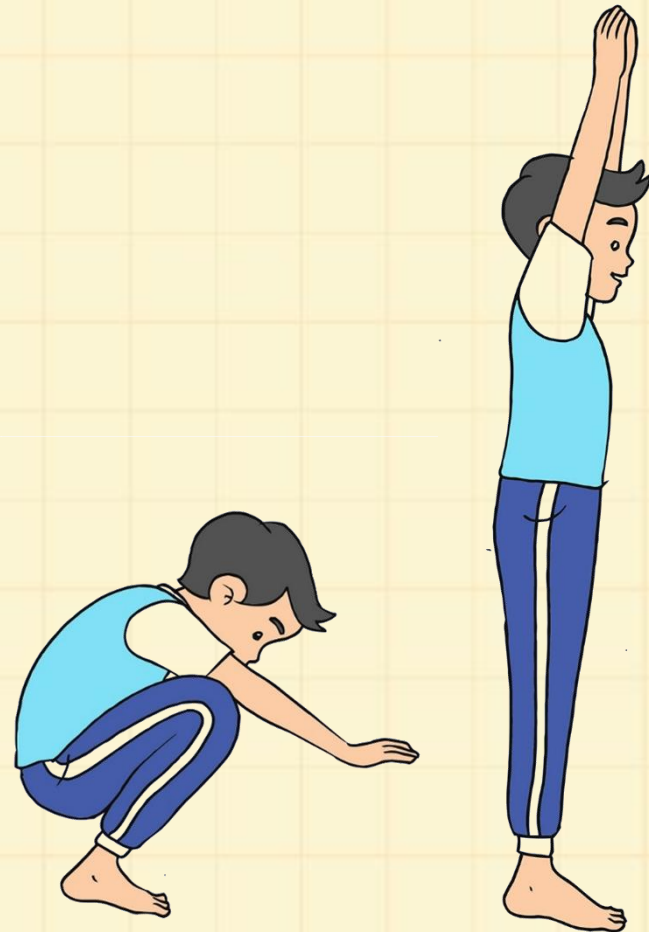
Cara melakukan gerak berguling depan di bidang datar adalah sebagai berikut.

- Lipat kedua siku tangan sehingga tengkuk bertumpu di matras.
- Lanjutkan gerakan tersebut sampai semua alur punggung bersentuhan dengan matras.
- Saat punggung menyentuh lantai, tekuklah kedua lutut
- dan kedua tangan menggait di bawah lutut.



2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang datar



Cara melakukan gerak mendarat berguling depan di bidang datar adalah sebagai berikut.

- Ayunkan kedua tangan ke depan sehingga posisi bertumpu pada kedua telapak kaki.
- Arahkan pandangan ke depan untuk melakukan gerakan lanjutan, ayunkan kedua tangan ke atas sampai posisi berdiri.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring



Sikap awal

Cara melakukan sikap awal pada gerak berguling depan di bidang miring adalah sebagai berikut.

- Kedua kaki rapat.
- Posisi jongkok di kemiringan matras.
- Kedua tangan menumpu di matras.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring



Gerak bertumpu

Cara melakukan gerak bertumpu pada gerak berguling depan di bidang miring adalah sebagai berikut.

- Lipat kedua siku tangan.
- Luruskan kedua kaki sampai tengkuk menyentuh matras.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring



Gerak berguling

Cara melakukan gerak berguling pada gerak berguling depan di bidang miring adalah sebagai berikut.

- Tunduk sampai dagu menempel di dada atas.
- Berguling ke depan, lipat kedua lutut.
- Kedua tangan menangkap kaki di bawah lutut, dagu tetap menempel di dada.



2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling depan di bidang miring



Gerak pendaratan

Cara melakukan gerak pendaratan pada gerak berguling depan di bidang miring adalah mendarat dengan kedua kaki dan pandangan ke depan.



2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling belakang

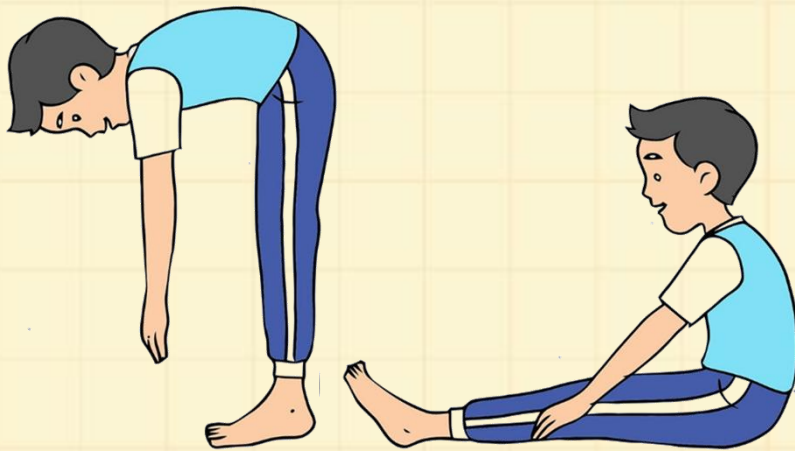


- Cara melakukan sikap awalan pada gerak berguling belakang adalah mengangkat kedua tangan lurus ke atas.
- Pandangan ke depan.

Sikap awalan

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling belakang

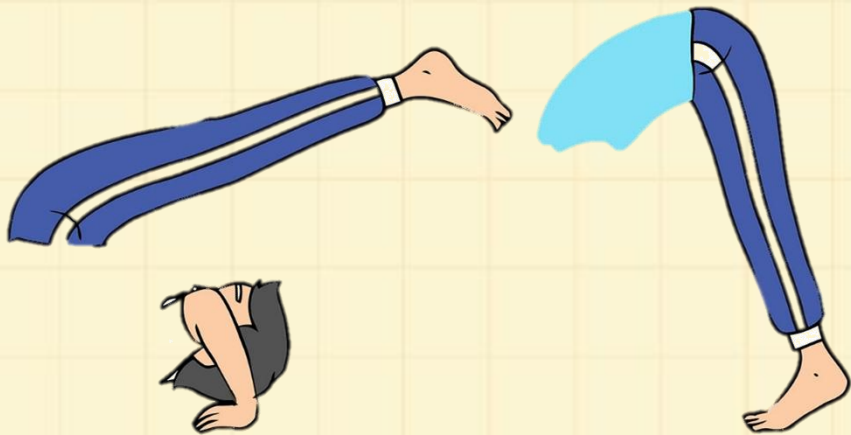


Sikap berguling

- Cara melakukan sikap berguling pada gerak berguling belakang adalah kaki rapat, badan condongkan ke depan.
- Kedua tangan mengarah ke matras.
- Kemudian, kaki tetap lurus, kedua tangan menumpu, pandangan ke arah perut.

2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling belakang



Sikap ayunan kaki

- Ayunkan kaki ke belakang, dagu menempel pada dada, dorong tubuh dengan tolakan kedua tangan.
- Lalu, mendarat dengan kedua kaki, kedua siku tangan sedikit ditekuk.
- Tolakkan tubuhmu dengan kedua tangan agar mampu berdiri.



2. Menganalisis Gerak Berguling Depan dan Belakang

Keterampilan gerak guling belakang

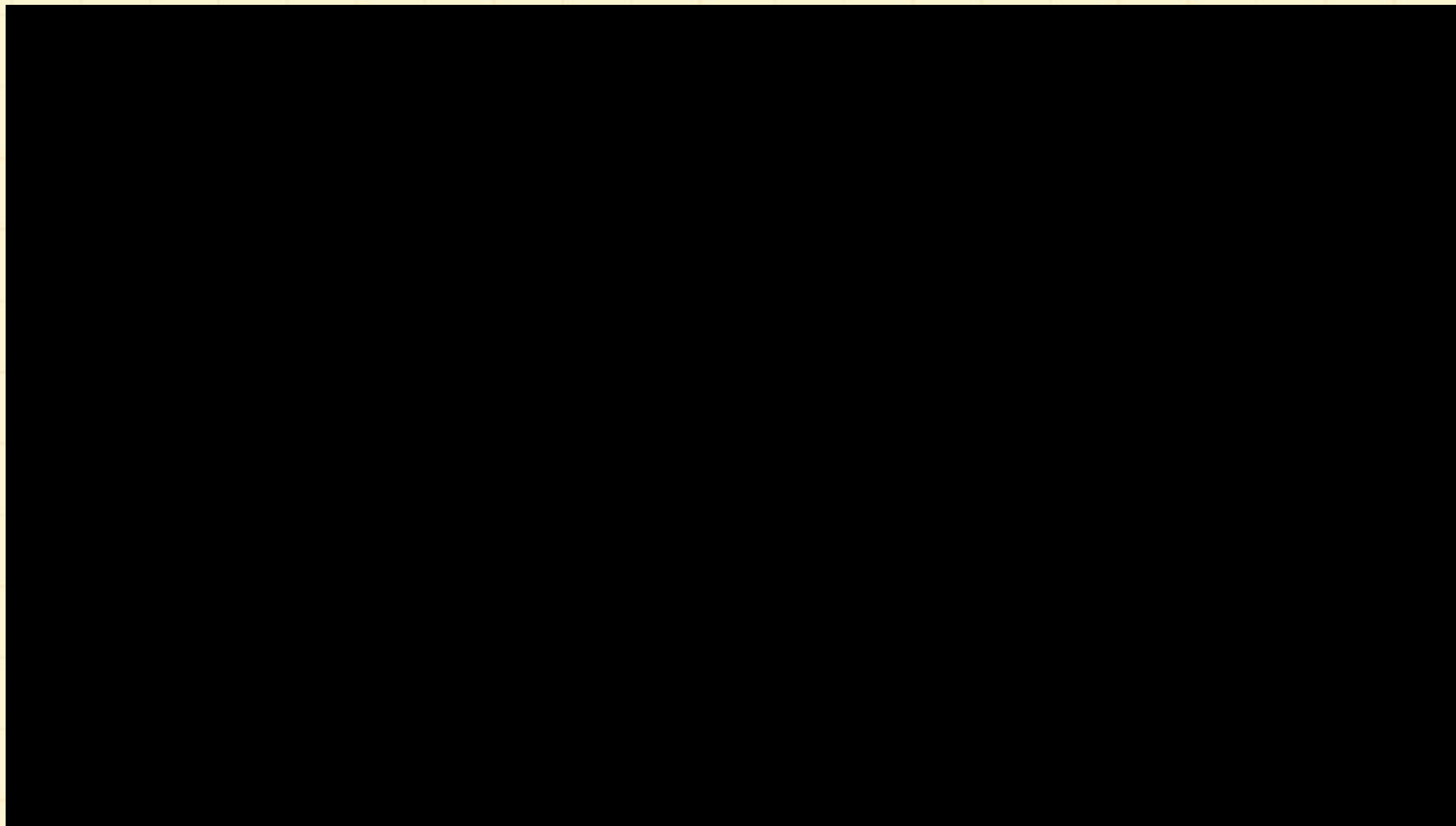


Cara melakukan sikap akhir/pendaratan pada gerak berguling belakang adalah mengangkat kedua tangan lurus ke atas, pandangan ke depan, seperti pada sikap awalan.

Sikap akhir



Guling Depan dan Belakang

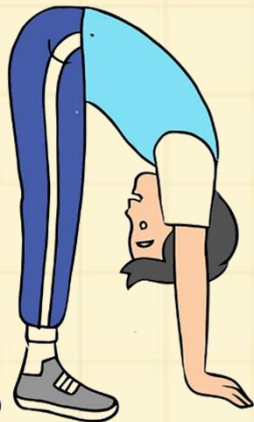


C. Guling Lenting

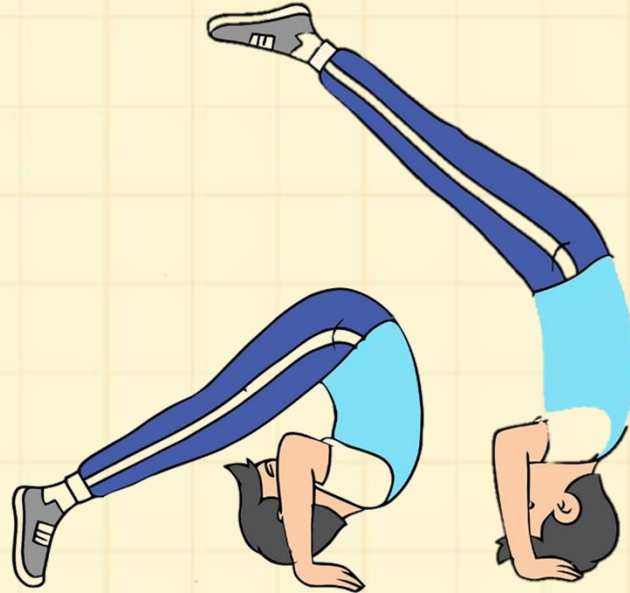
1. Keterampilan Gerak Guling Lenting



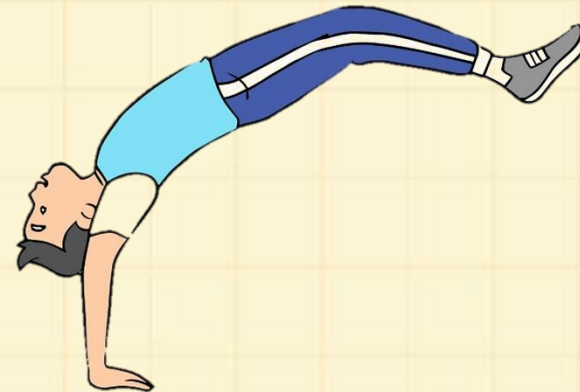
Sikap awal



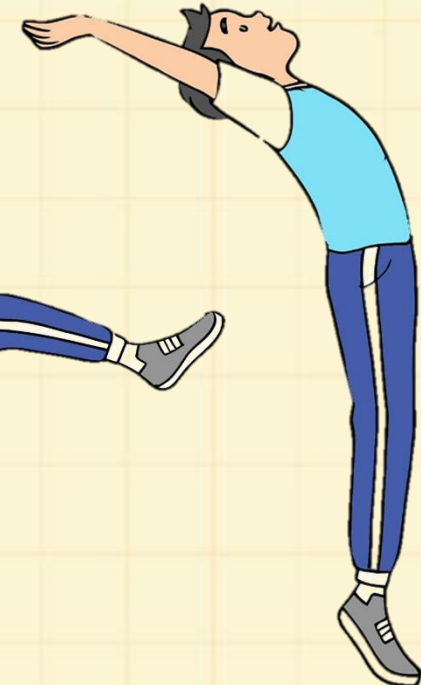
Gerak bertumpu



Gerak berguling dan menolak



Gerak melayang



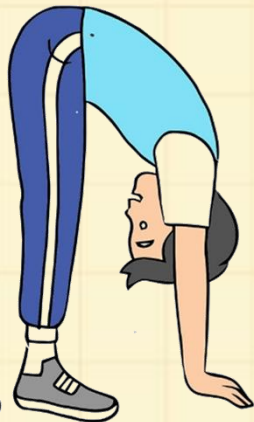
Gerak pendaratan



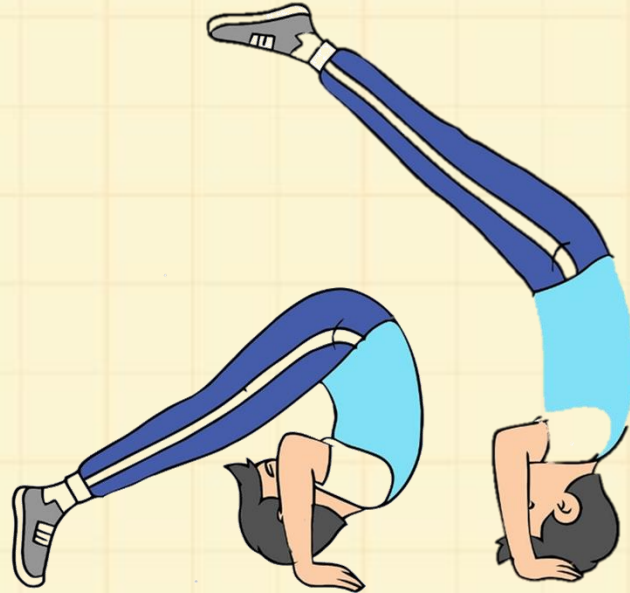
2. Menganalisis Gerak Guling Lenting



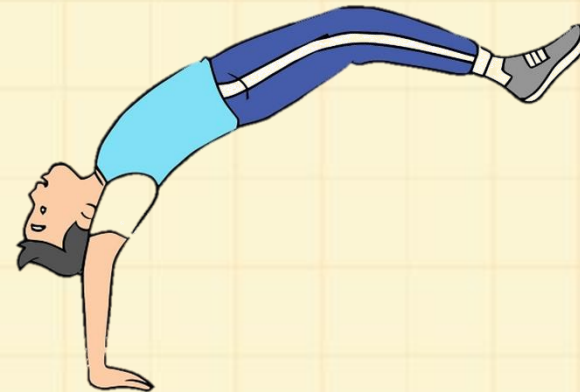
Sikap awal



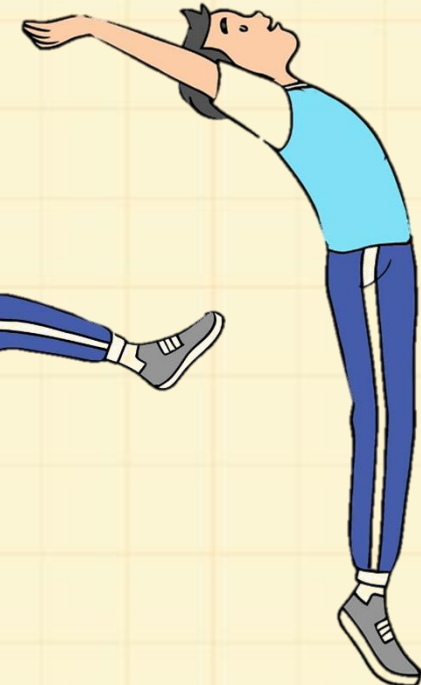
Gerak bertumpu



Gerak berguling dan menolak

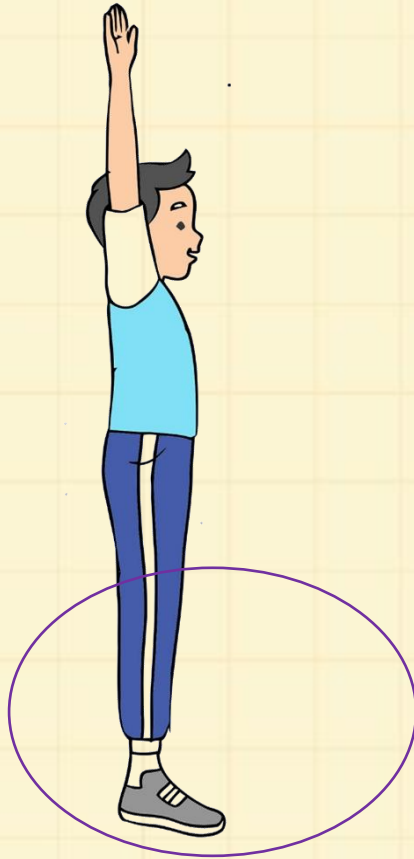


Gerak melenting



Gerak pendaratan

2. Menganalisis Gerak Guling Lenting

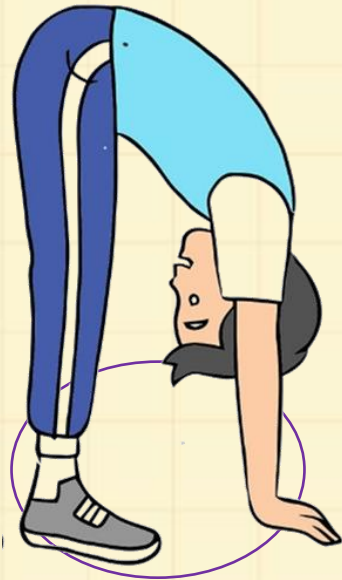


Sikap awal

Cara melakukan sikap awalan pada gerak berguling lenting adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak.
- Kedua kaki rapat.
- Kedua tangan lurus ke atas.
- Telapak tangan terbuka.

2. Menganalisis Gerak Guling Lenting

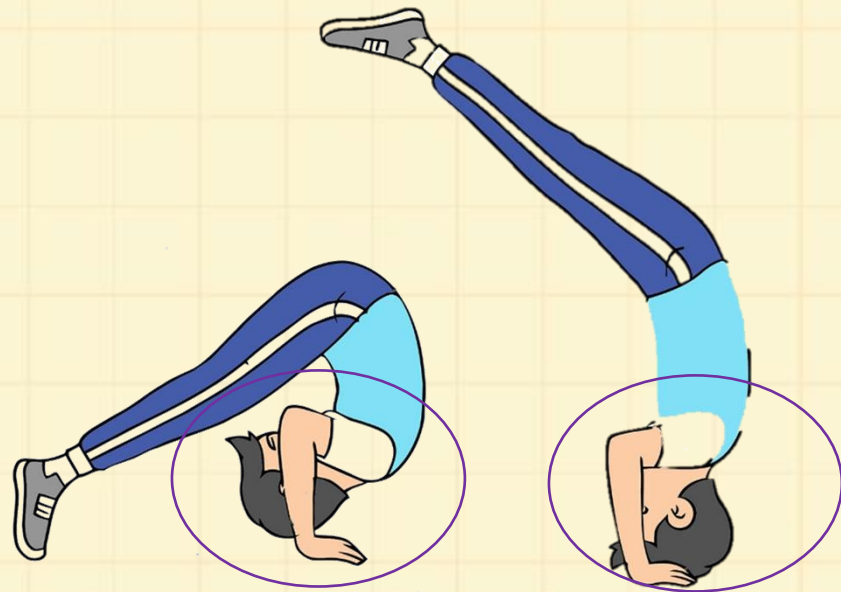


Gerak bertumpu pada kaki dan tangan

Cara melakukan gerak bertumpu pada kaki dan tangan pada gerak berguling lenting adalah sebagai berikut.

- Turunkan kedua tangan diikuti tubuh, seperti pada gambar.
- Pastikan kedua telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Tempelkan dagu ke dada secara optimal, pandangan ke perut.
- Lutut tetap lurus, dorong tubuh sedikit ke depan sehingga tumpuan ada pada kedua telapak tangan dan ujung jari kaki.

2. Menganalisis Gerak Guling Lenting



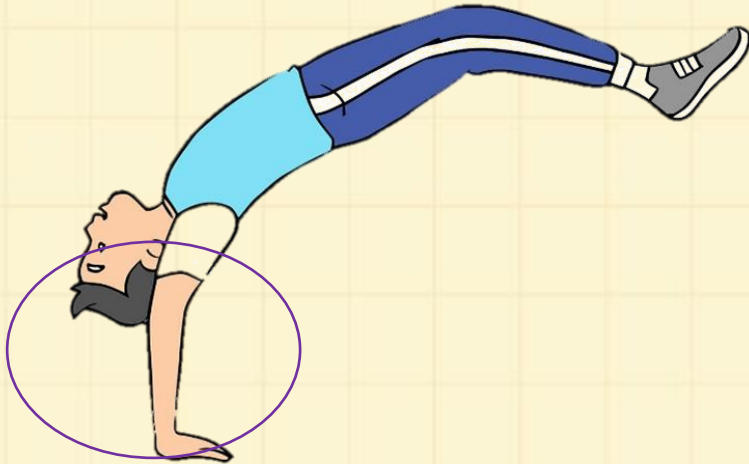
Gerak bertumpu pada tangan dan punggung

Cara melakukan gerak bertumpu pada tangan dan punggung pada gerak berguling lenting adalah sebagai berikut.

- Lipat kedua siku tangan sehingga tengkuk bertumpu di matras.
- Lanjutkan gerakan tersebut sampai semua alur punggung bersentuhan dengan matras.
- Saat punggung menyentuh lantai, tekuklah kedua lutut dan kedua tangan menggait di bawah lutut.



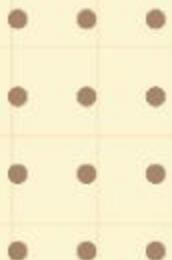
2. Menganalisis Gerak Guling Lenting



*Gerak menolak dan
melenting*

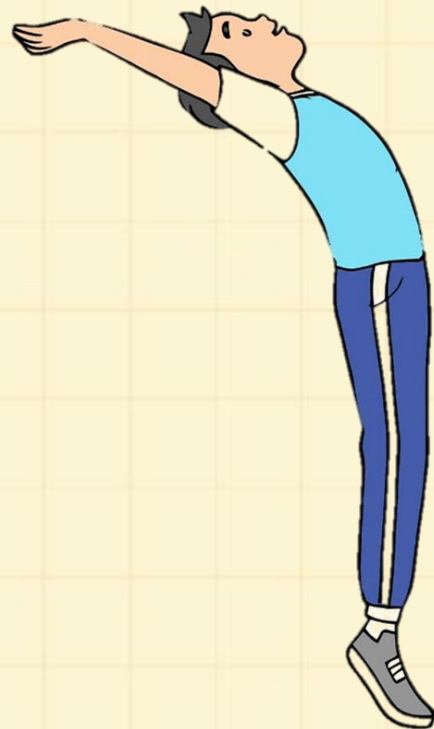
Cara melakukan gerak menolak dan melenting pada gerak berguling lenting adalah sebagai berikut.

- Ayunkan kedua tangan ke depan sehingga posisi bertumpu pada kedua telapak kaki.
- Arahkan pandangan ke depan untuk melakukan gerakan lanjutan.





2. Menganalisis Gerak Guling Lenting



Cara melakukan gerak pendaratan pada gerak berguling lenting adalah ayunkan kedua tangan ke atas sampai posisi berdiri.

Gerak pendaratan



Guling Lenting

