

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak kombinasi keseimbangan dan guling depan dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak kombinasi keseimbangan dan guling depan dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak kombinasi guling depan dan guling lenting dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak kombinasi guling ke depan dan guling lenting dengan benar.



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak kombinasi guling belakang jongkok dan guling belakang lurus dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak kombinasi guling belakang jongkok dan guling belakang lurus dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak kombinasi guling lenting dan guling depan dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak kombinasi guling lenting dan guling depan dengan benar.



Sumber: *shutterstock.com*



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

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

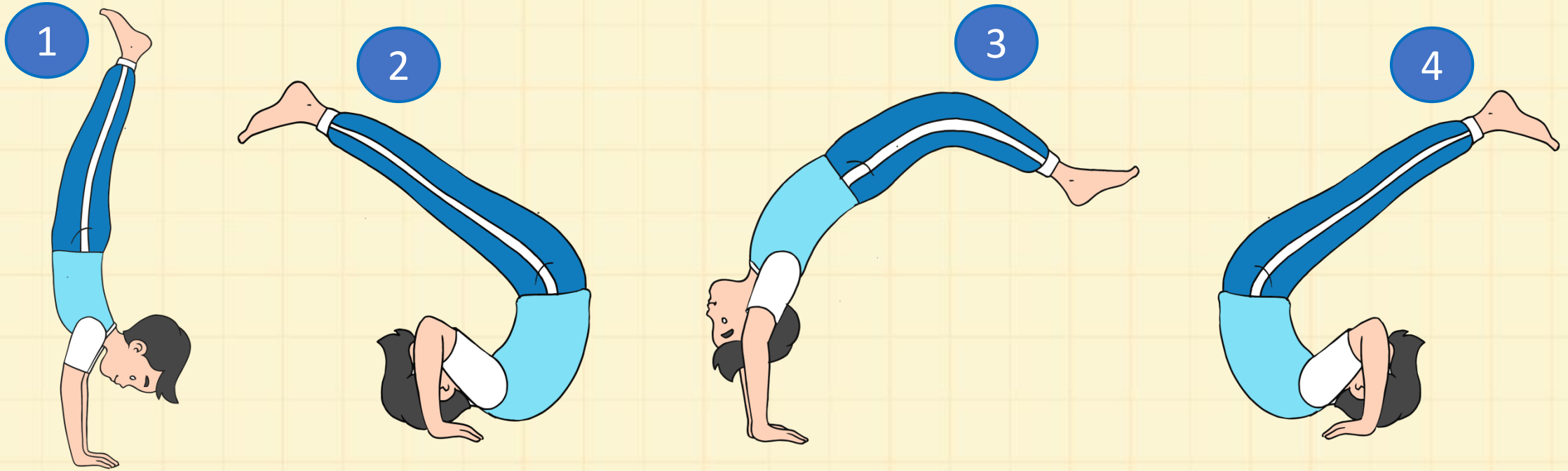
Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau berlatih.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak

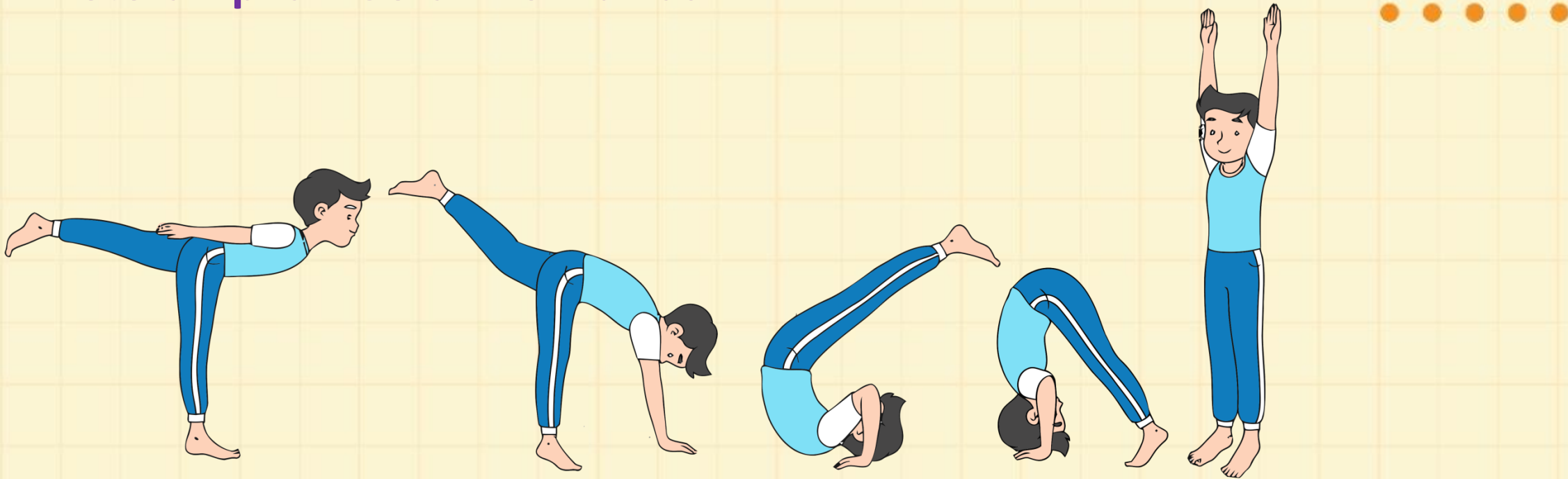
Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam senam lantai. Amati gambar-gambar berikut.



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

A. Keterampilan Gerak Kombinasi Senam Lantai

1. Keterampilan Gerak Kombinasi



Cara melakukan kombinasi keseimbangan yang bertumpu pada satu kaki dan guling depan:

- Berdiri dengan posisi kedua kaki rapat dan pandangan ke depan.
- Luruskan kaki kiri ke belakang (perhatikan gambar 1).
- Luruskan kedua tangan ke bawah sehingga bertumpu pada matras (perhatikan gambar 2).
- Lakukan gerak lanjutan guling depan dengan pendaratan kedua kaki lurus.
- Keberhasilan gerak ditentukan oleh anggota tubuh yang dilingkari pada gambar 3, 4, dan 5 serta koordinasi anggota tubuh lain.

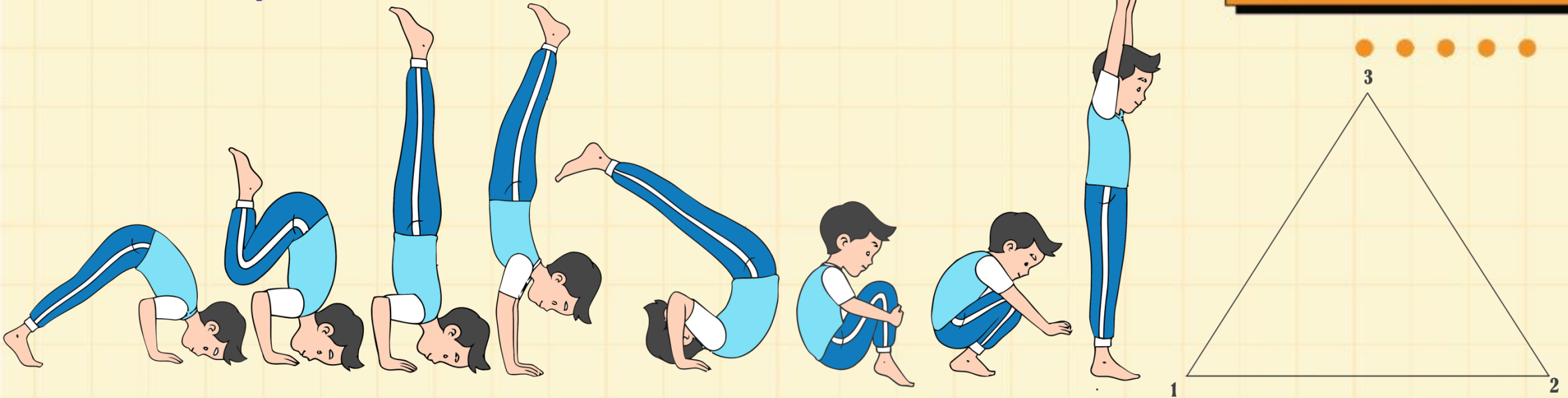
1. Keterampilan Gerak Kombinasi Senam Lantai



Cara melakukan kombinasi *handstand* dan guling depan:

- Awali dengan sikap jongkok.
- Kedua telapak tangan berada di nomor 1 dan 2, kening di nomor 3 (perhatikan gambar B).
- Angkat kedua kaki lurus ke atas sehingga badan mengikuti kaki. Pastikan badan, leher, dan kepala belakang segaris ke atas.
- Angkat badan secara perlahan sehingga sejajar dengan leher.
- Luruskan kedua kaki ke atas sehingga badan dan kaki berada pada satu garis lurus.
- Lakukan gerak lanjutan, yaitu dorong kedua tangan sehingga badan terangkat.
- Arahkan dagu ke dada (lihat lengan yang dilingkari pada gambar A), dan segeralah berguling ke depan.
- Berdirilah dengan menjaga keseimbangan tubuh.

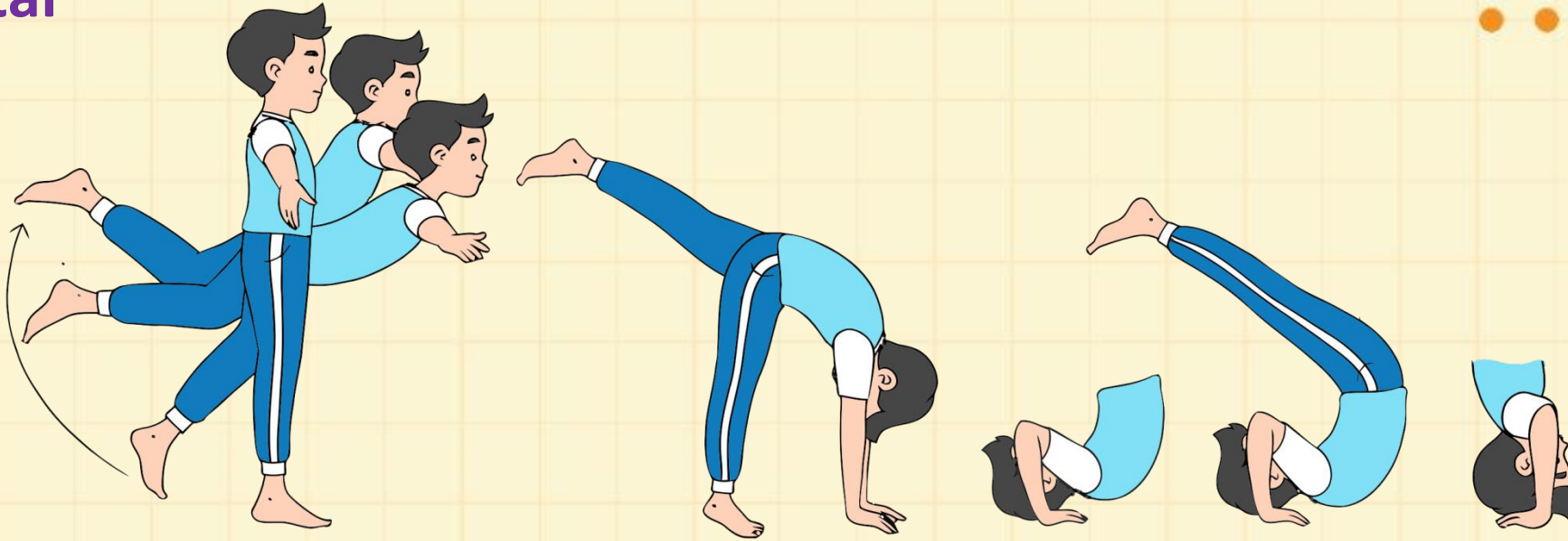
1. Keterampilan Gerak Kombinasi Senam Lantai



Cara melakukan kombinasi *kopstand* dan guling depan:

- Awali dengan sikap jongkok.
- Kedua telapak tangan menumpu pada lantai selebar bahu.
- Ayunkan satu kaki ke atas hingga lurus.
- Luruskan kedua tangan, lalu tahan selama beberapa detik.
- Tekuk kedua siku lengan sehingga tengkuk bertumpu pada matras.
- Lakukan gerak lanjutan ke gerak guling depan.
- Lakukan gerak tersebut di atas matras secara berulang dan bergantian.

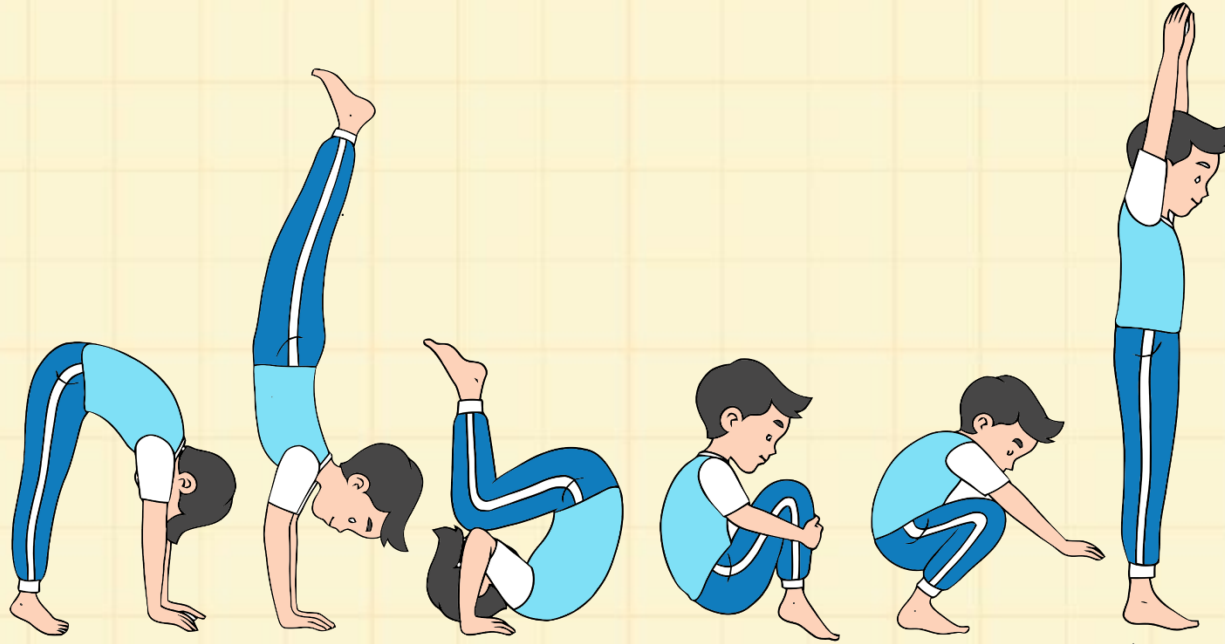
2. Menganalisis Gerak Spesifik Kombinasi Keseimbangan Senam Lantai



Cara melakukan gerak keseimbangan yang bertumpu pada satu kaki dan guling ke depan:

- Bertumpu pada satu kaki dengan kedua tangan merentang ke depan, kaki yang lain lurus ke belakang (lihat gambar 1).
- Bertumpulah pada kedua tangan di matras, kaki kiri menyesuaikan.
- Pertahankan kedua lutut agar tidak menekuk (lihat gambar 2).
- Lakukan gerak guling depan (lihat gambar 3, 4, dan 5).

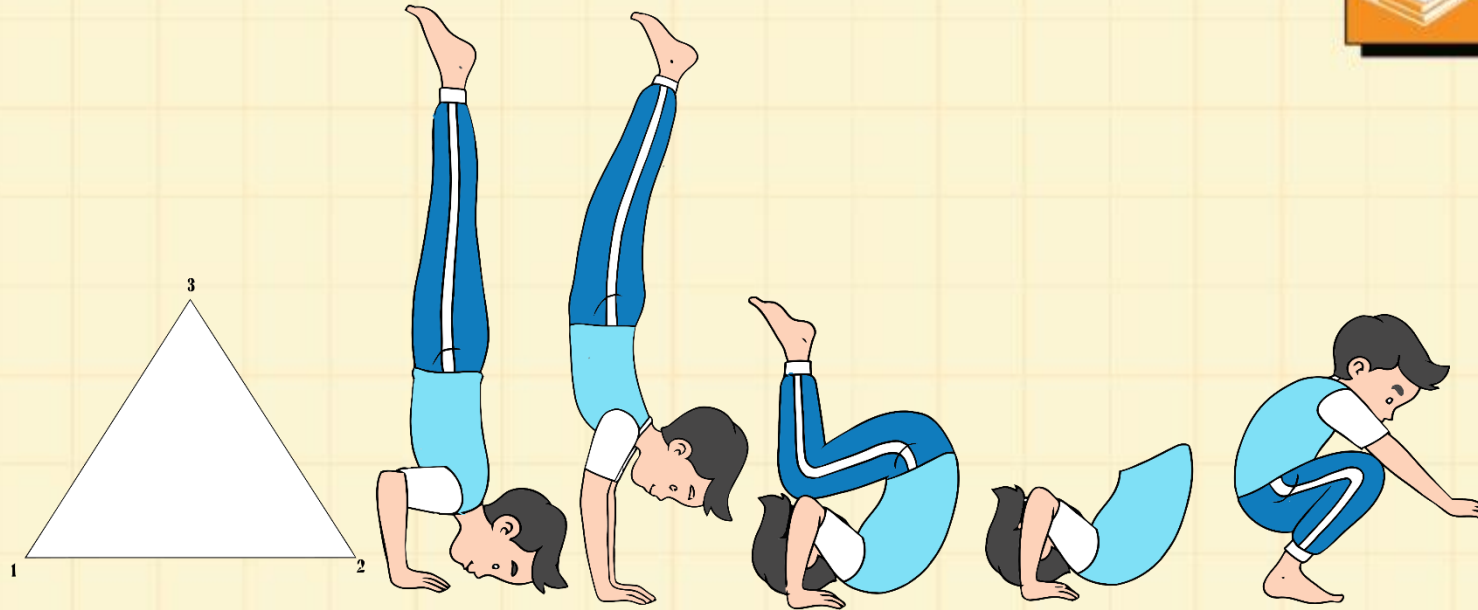
2. Menganalisis Gerak Spesifik Kombinasi Keseimbangan Senam Lantai



Cara melakukan kombinasi keseimbangan yang bertumpu pada kedua tangan (*handstand*) dan guling depan:

- Kedua kaki rapat. Condongkan badan ke depan, tangan lurus bertumpu pada matras. Pandangan ke arah lutut (lihat gambar 1).
- Ayunkan satu kaki ke atas, sedangkan kaki lainnya merapat di kaki ayun, pandangan ke ujung jari tangan (lihat gambar 2).
- Tekuklah kedua siku tangan sehingga tengkuk bertumpu pada matras (lihat gambar 3).
- Lakukan gerak guling depan (lihat gambar 3, 4, 5, dan 6).

2. Menganalisis Gerak Spesifik Kombinasi Keseimbangan Senam Lantai



Cara melakukan kombinasi keseimbangan bertumpu pada kening (*kopstand*), tangan, dan guling depan:

- Awali dengan sikap jongkok. Perhatikan gambar di atas. Kedua telapak tangan berada pada posisi seperti di gambar nomor 1 dan 2. Lalu, letakkan kening seperti di gambar nomor 3.
- Kedua kaki diangkat lurus ke atas sehingga badan mengikuti kaki (lihat gambar 1). Dengan demikian, posisi badan, leher, dan kepala belakang berada pada satu garis lurus.
- Angkat badan secara perlahan sehingga sejajar dengan leher.
- Luruskan kedua kaki ke atas sehingga badan dan kaki berada pada satu garis lurus (lihat gambar 2).
- Dorong kedua tangan ke atas sehingga siku sedikit lurus.
- Masukkan kepala mendekat ke dada (lihat gambar 2).
- Lakukan gerak guling depan (lihat gambar 3, 4, 5).

B. Keterampilan Gerak Kombinasi Guling ke Depan dan Guling Lenting

Keterampilan Gerak Kombinasi

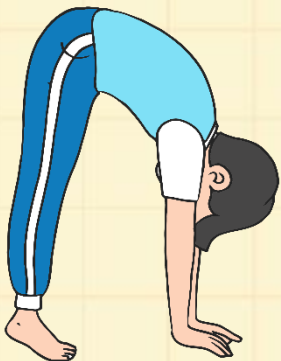


© PT PENERBIT ERLANGGA



Cara melakukan kombinasi guling depan dan guling lenting:

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



Cara melakukan sikap bertumpu pada tangan:

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



Keterampilan Gerak Kombinasi

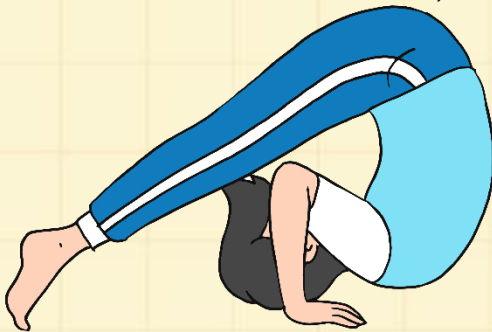


© PT PENERBIT ERLANGGA



Cara melakukan sikap bertumpu pada kepala:

- Tekuk/lipat kedua siku tangan sehingga tengkuk bertumpu di matras.
- Tundukkan kepala hingga dagu menyentuh dada.
- Saat kepala belakang menyentuh matras, pertahankan posisi tubuh dengan seimbang.



Cara melakukan sikap bertumpu pada tengkuk:

- Kedua siku tangan dan tengkuk bertumpu pada matras.



Keterampilan Gerak Kombinasi



© PT PENERBIT ERLANGGA



Cara melakukan gerak menolak dan mengayun:

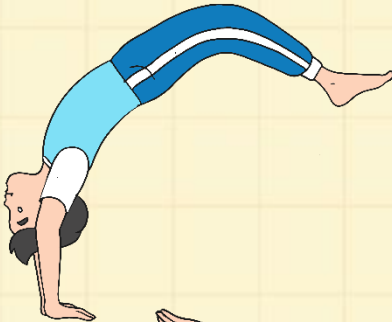
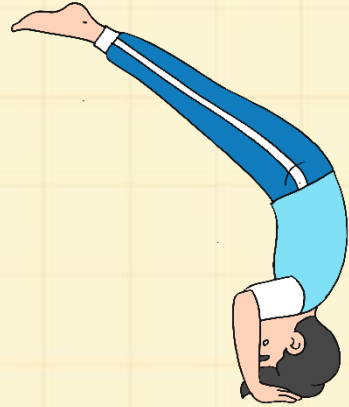
- Saat tengkuk menyentuh lantai, kedua kaki segera diayun ke atas depan bersamaan dengan mendorong kedua telapak tangan dengan kuat.

Cara melakukan gerak melenting:

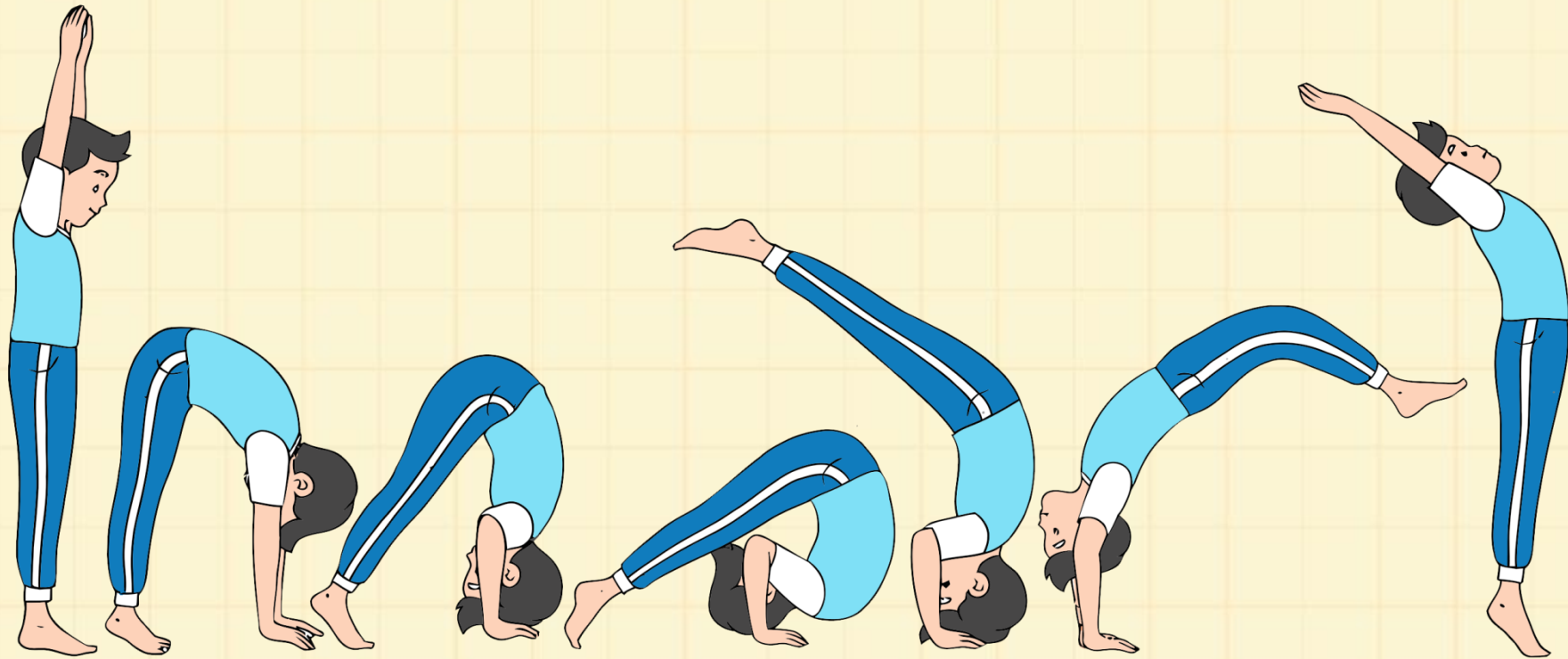
- Dorong kedua tangan sekuat-kuatnya.
- Saat tubuh melenting, tetap jaga keseimbangan tubuh hingga mendarat.

Cara melakukan gerak pendaratan:

- Dorong kedua tangan sekuat-kuatnya secara maksimal.
- Saat tubuh melenting, tetap jaga keseimbangan hingga mendarat.



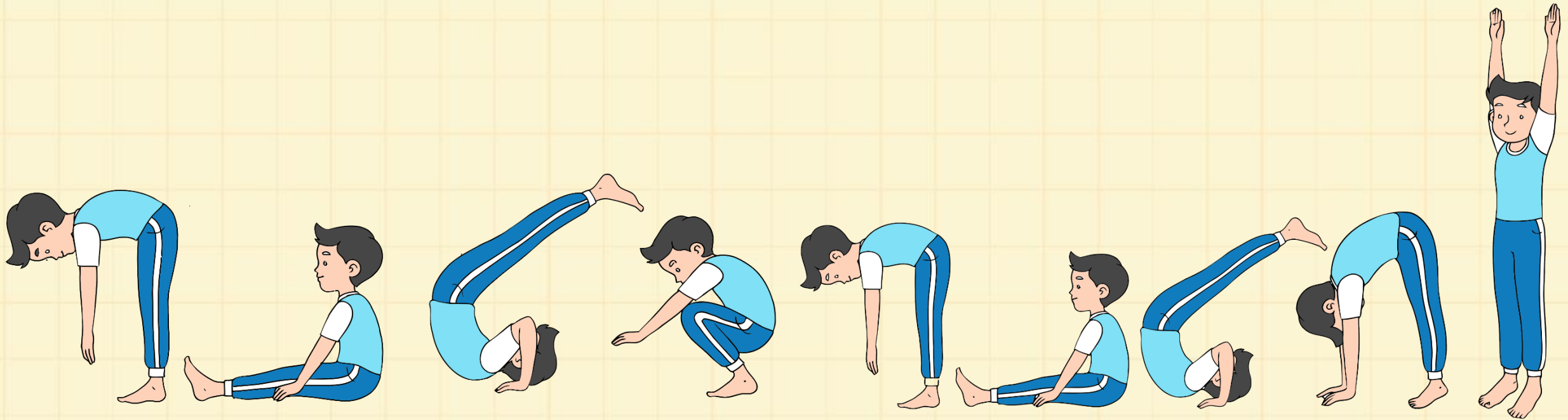
Keterampilan Gerak Kombinasi



gerak kombinasi guling ke depan dan guling lenting

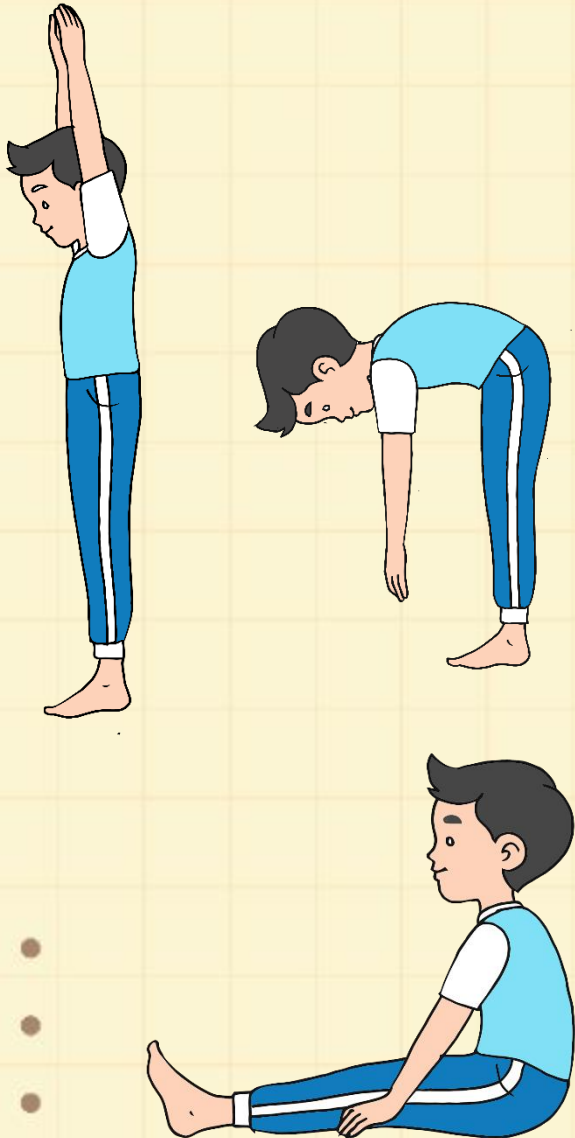


C. Keterampilan Gerak Kombinasi Guling Belakang Jongkok dan Guling Belakang Kaki Lurus



Gerak kombinasi guling belakang jongkok dan guling belakang kaki lurus dilakukan secara bertahap, dari sikap awal, pelaksanaan atau berguling, dan pendaratan.

Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Belakang Jongkok dan Guling Belakang Kaki Lurus

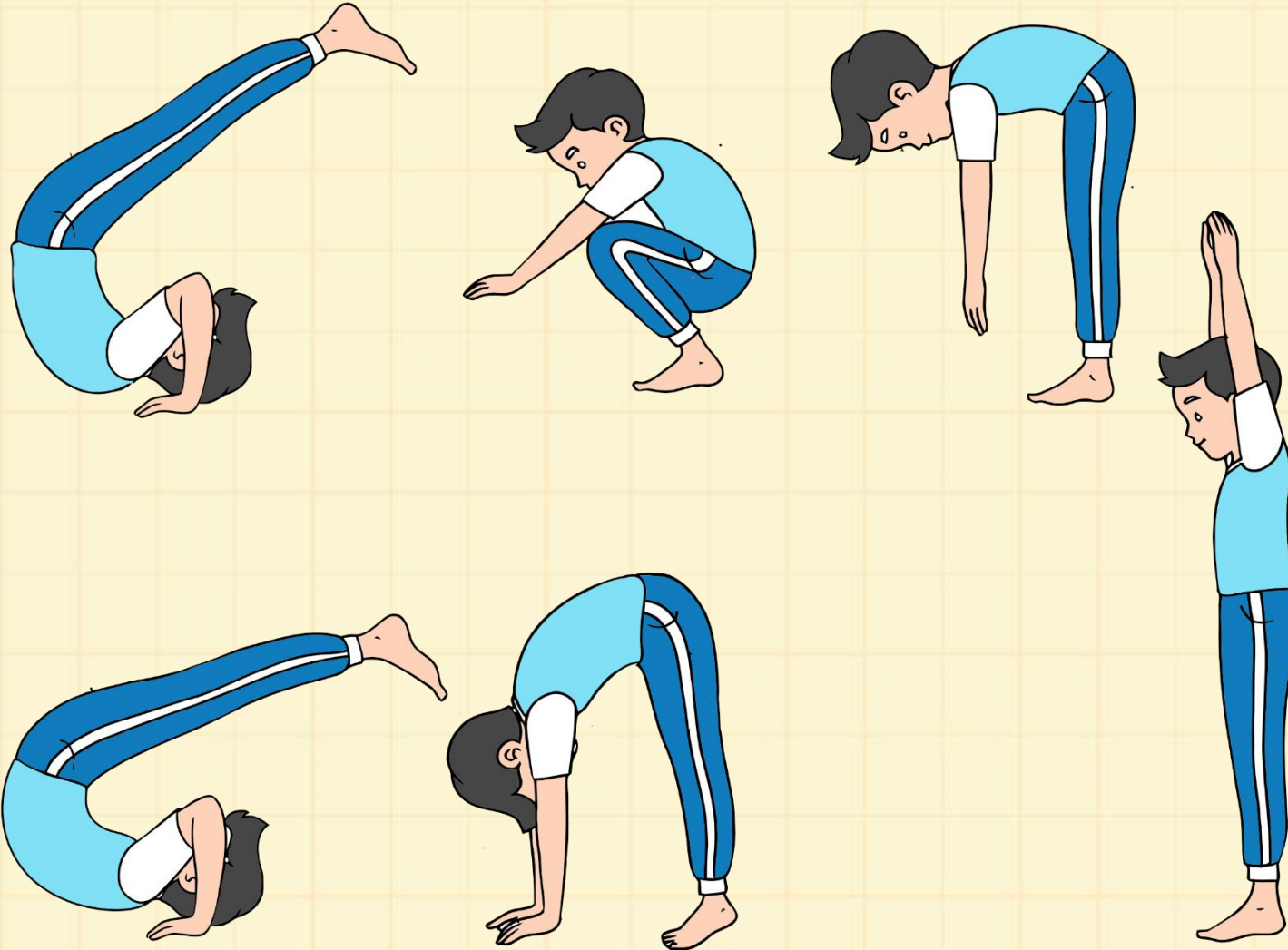


Cara melakukan gerak kombinasi guling belakang jongkok dan berguling belakang lurus:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
- Kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka (perhatikan gambar 8.16).
- Pandangan tertuju ke tempat kedua tangan akan bertumpu.
- Turunkan kedua tangan diikuti gerak tubuh. Pastikan kedua telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Tempelkan dagu ke dada, pandangan ke arah perut.
- Lutut tetap lurus, dorong tubuh sedikit ke belakang sehingga tumpuan ada pada kedua telapak tangan dan tumit (perhatikan gambar 8.17).
- Rebahkan tubuh ke belakang dengan duduk selonjor, kedua tangan menumpu (perhatikan gambar 8.18).

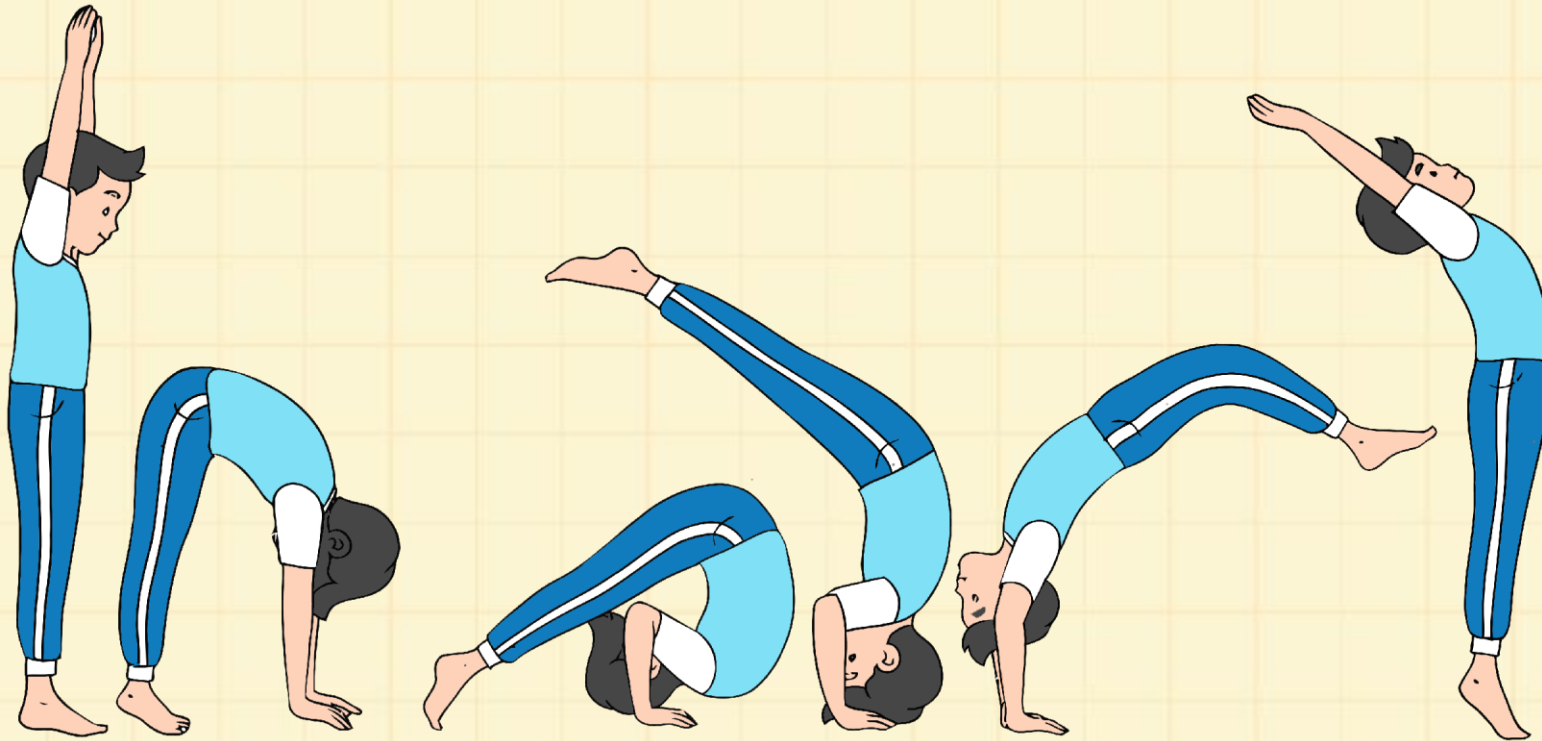


Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Belakang Jongkok dan Guling Belakang Kaki Lurus



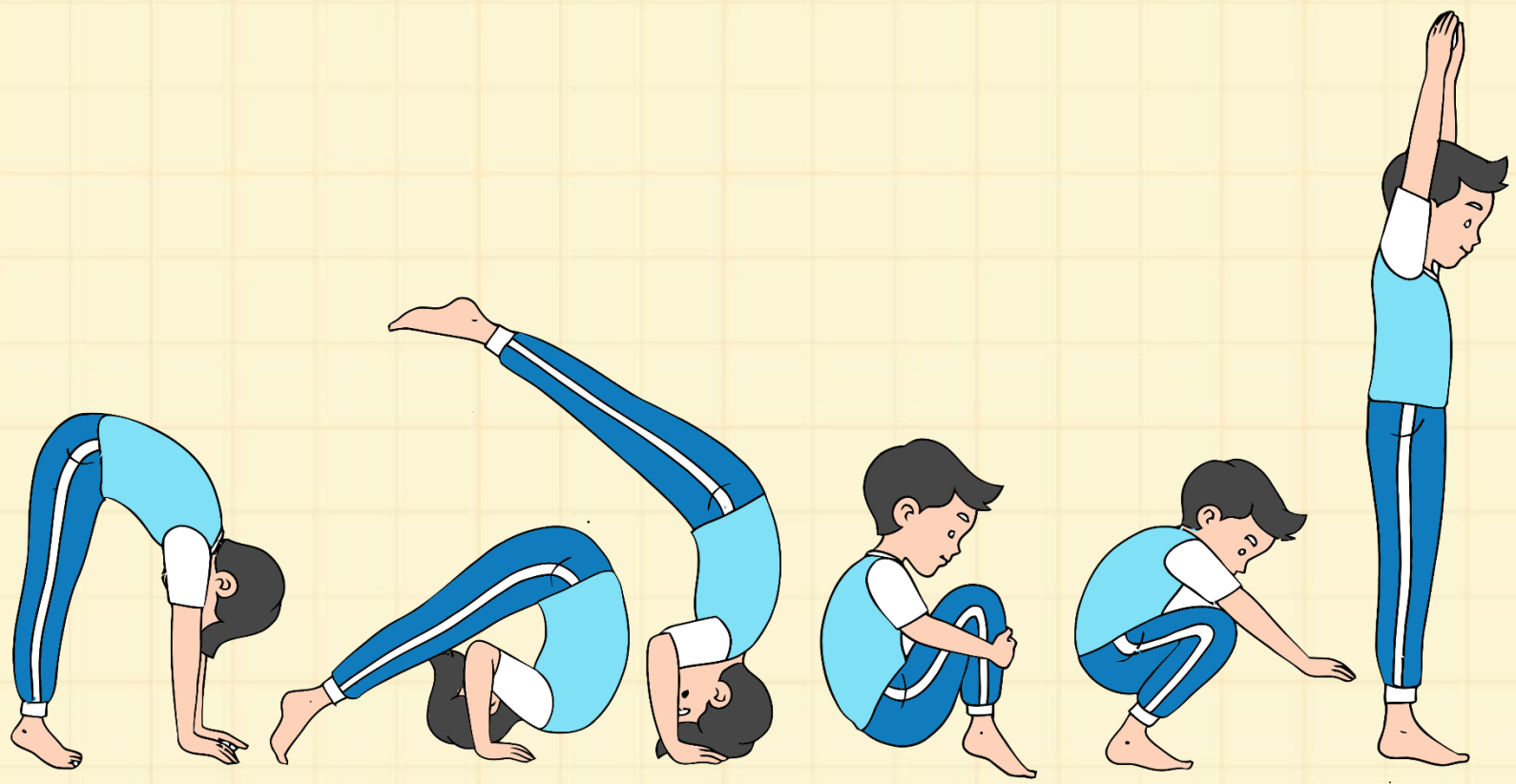
D. Keterampilan Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Belakang

1. Keterampilan Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



gerak kombinasi guling lenting dan guling ke depan

1. Keterampilan Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



gerak lanjutan guling depan jongkok

2. Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



© PT PENERBIT ERLANGGA

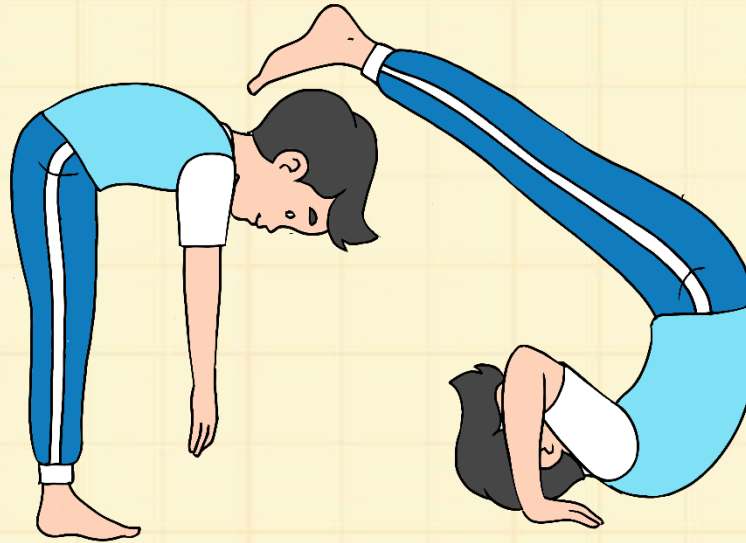


Cara melakukan sikap awalan gerak kombinasi guling lenting dan guling depan:

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



2. Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



Cara melakukan gerak bertumpu pada tengkuk:

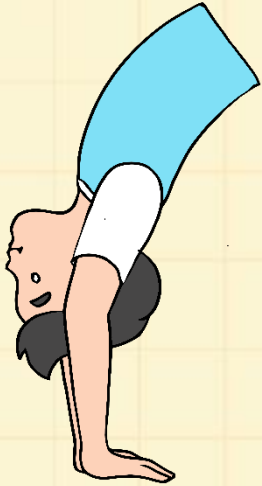
- Turunkan kedua tangan diikuti gerak tubuh.
- Pastikan kedua telapak tangan bertumpu pada atas matras.
- Tempelkan dagu ke dada secara optimal, pandangan ke perut.
- Lutut tetap lurus, dorong tubuh sedikit ke depan sehingga tumpuan ada pada kedua telapak tangan dan ujung jari kaki.
- Ayunkan atau lentingkan kedua kaki ke depan atas bersamaan kedua tangan mendorong sehingga tubuh melayang.



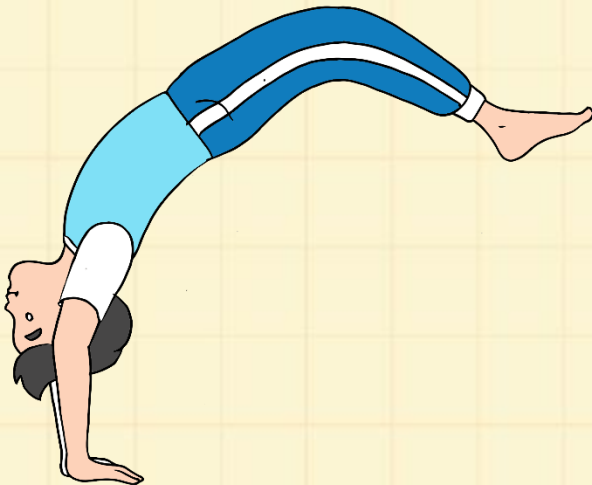
2. Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



© PT PENERBIT ERLANGGA



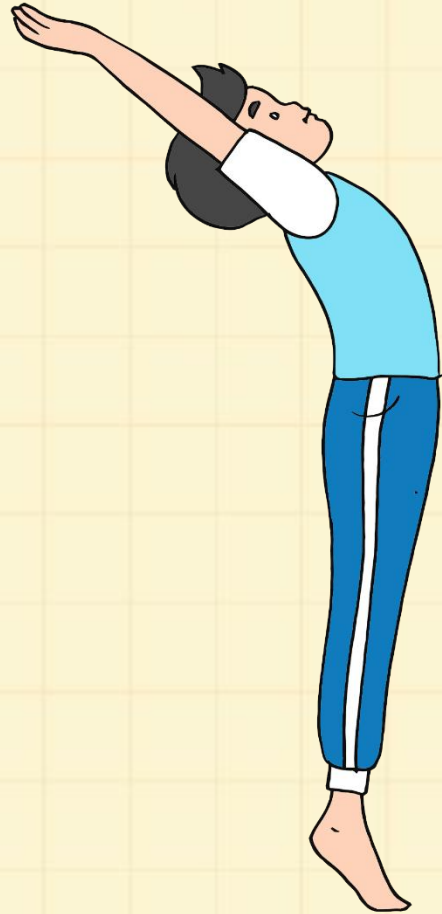
Cara melakukan gerak mendorong tangan:
Saat tubuh condong ke belakang, doronglah tubuh sekuat mungkin sampai kedua siku tangan lurus.



Cara melakukan gerak menolak dan melenting:
Saat siku lurus, doronglah tubuh dengan telapak dan jari rapat sampai tubuh terdorong melayang dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.



2. Menganalisis Gerak Kombinasi Guling Lenting dan Guling ke Depan



Cara melakukan gerak pendaratan:
Saat mendarat, pertahankan kaki rapat dan mendarat secara fleksibel dengan lutut sedikit ditekuk.

