

## Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting dalam senam lantai dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak guling belakang jongkok, putar badan 90 derajat, guling depan kaki lurus, dan guling lenting dengan benar



Sumber: *dokumen penerbit*



## Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak guling belakang jongkok, putar badan 90 derajat, guling depan kaki lurus, dan guling lenting dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak guling depan jongkok, handstand roll, guling lenting, loncat harimau (tiger sprong) dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak guling depan jongkok, handstand roll, guling lenting, loncat harimau (tiger sprong) dengan benar.



Sumber: dokumen penerbit





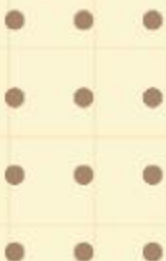
## Profil Pelajar Pancasila:

### Mandiri:

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

### Gotong Royong:

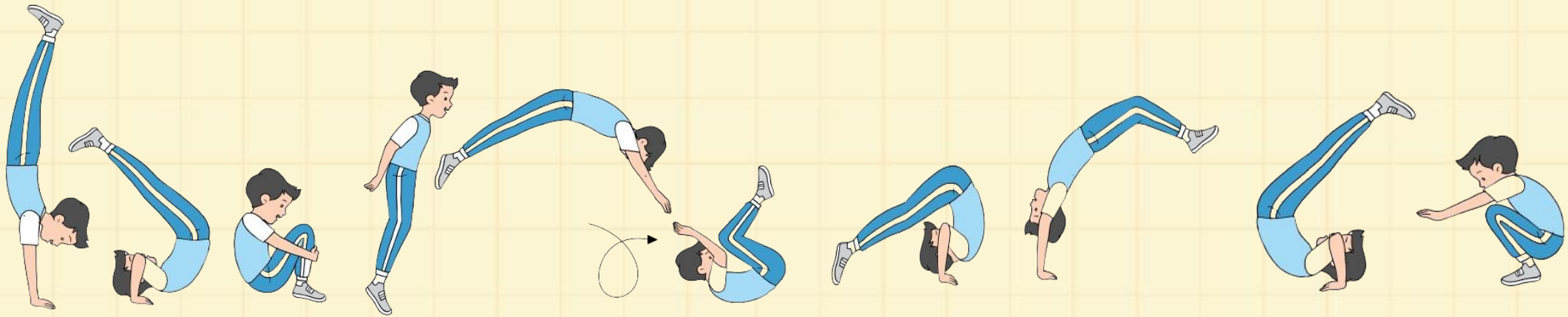
- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian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



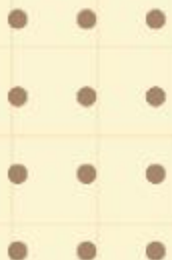
# Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam senam lantai.



Identifikasi jenis – jenis Gerakan seperti pada gambar diatas, dan kesulitan – kesulitan saat melakukan gerakan tersebut serta cara mengatasinya.



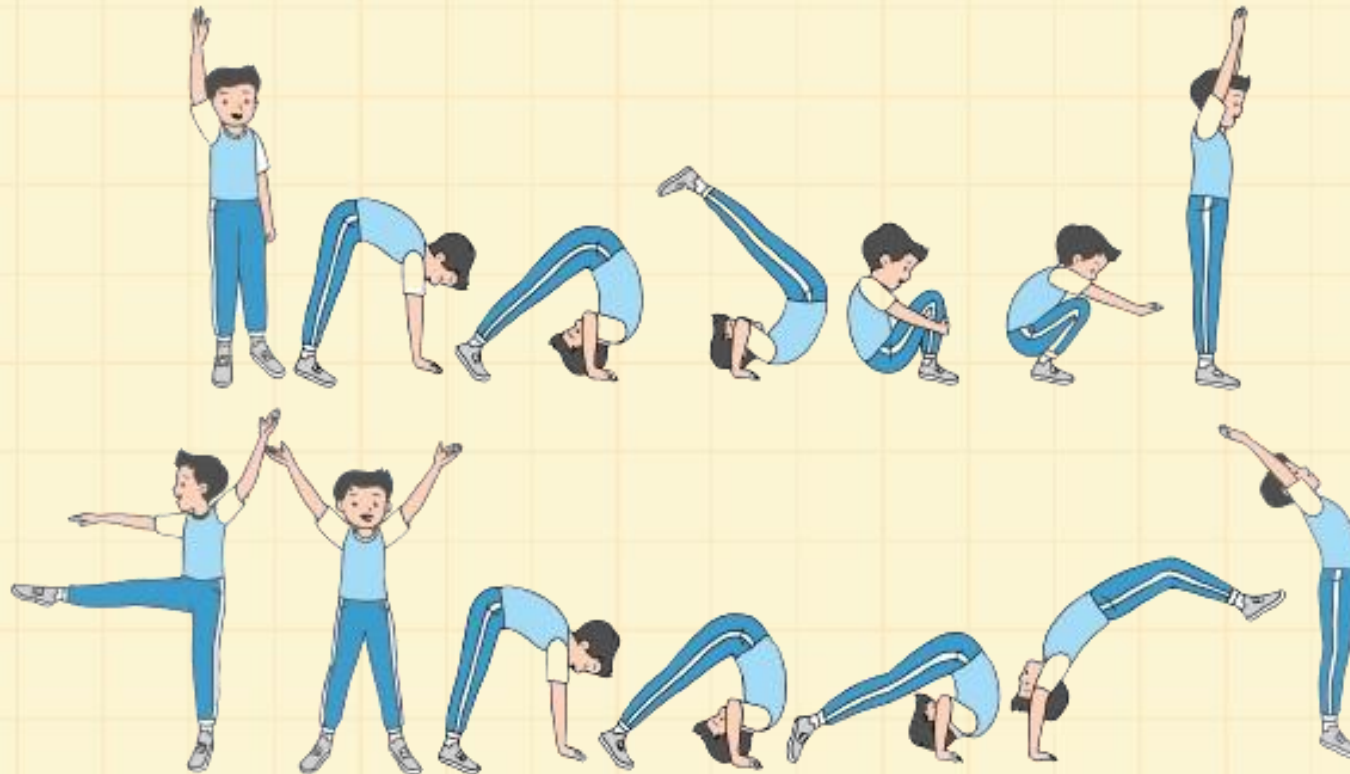


# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## A. Keterampilan Rangkaian Gerak Guling Depan, Keseimbangan dan Guling Lenting



Rangkaian gerak guling depan, keseimbangan, dan guling lenting

# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan, Keseimbangan, dan Guling Lenting

- Gerak guling depan diawali dengan berdiri tegak, salah satu tangan lurus ke atas.
- Tubuh membungkuk, kedua telapak tangan terbuka selebar bahu diletakkan diatas matras. Pastikan kedua siku tangan lurus, kepala diletakkan diantara tangan, dan dagu menempel pada dada.
- Tekuk kedua siku dengan sudut yang sama. Kemudian, gulingkan badan dari pundak, punggung, pinggan, dan panggul belakang (pastikan tengkuk bertumpu pada matras bukan kening). Posisi kedua kaki rapat dan lurus.
- Tanpa mengubah posisi dagu dan telapak tangan, ikuti tubuh berputar sehingga kedua ujung kaki lepas dari sentuhan matras

# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan, Keseimbangan, dan Guling Lenting

- Saat punggung terasa bersentuhan dengan matras, segera ayun tangan ke atas depan memeluk lutut yang sedang proses menekuk. Daggu lepas dari dada agar tubuh tidak berputar lagi
- Posisi tubuh jongkok, tangan diluruskan ke arah depan bawah, pandangan masih ke arah bawah
- Posisi tubuh kembali berdiri tegak, kedua tangan diangkat ke atas sambil menjaga keseimbangan tubuh.
- Setelah itu, kaki kanan diayun ke depan kiri dan kedua tangan ke atas.
- Putar tubuh sampai 180°. Posisi tangan menyesuaikan gerakan agar tubuh tetap seimbang.
- Setelah posisi tubuh berdiri tegak, gerakan selanjutnya adalah guling lenting. Tubuh membungkuk, kedua telapak tangan terbuka selebar bahu diletakkan di atas matras. Pastikan kedua siku tangan lurus.

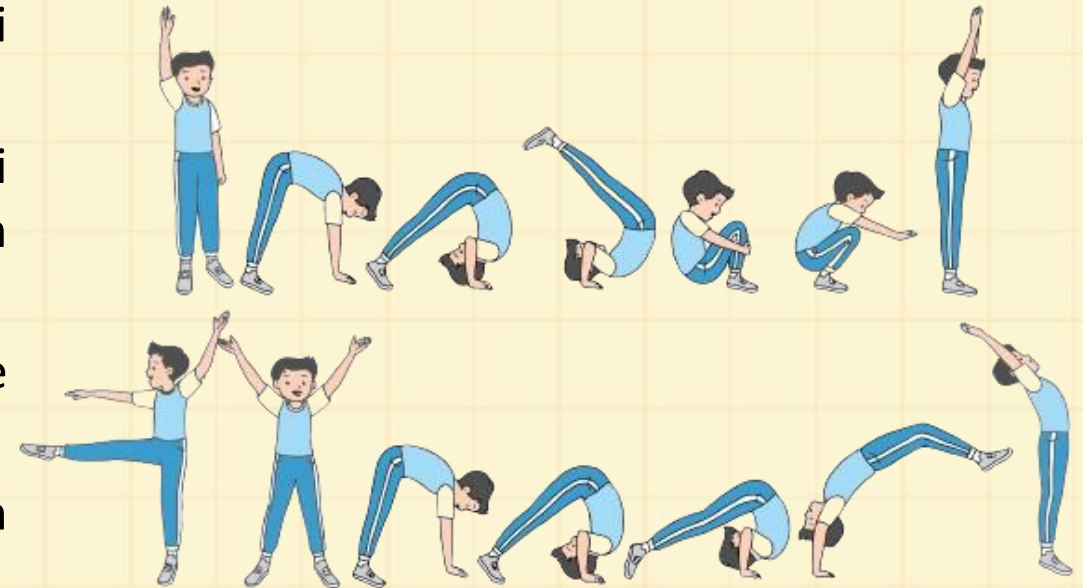
# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan, Keseimbangan, dan Guling Lenting

- Tekuk kedua siku dengan sudut yang sama sampai tengkuk bertumpu di matras.
- Posisi kedua siku menekuk, kepala tetap berada di antara dua tangan. Punggung menyentuh matras dan kedua kaki rapat dan diluruskan.
- Kemudian, siku mendorong badan dan lecutkan kaki ke atas sehingga badan melayang
- Mendaratlah dengan kedua kaki fleksibel dan tubuh dalam keadaan seimbang..



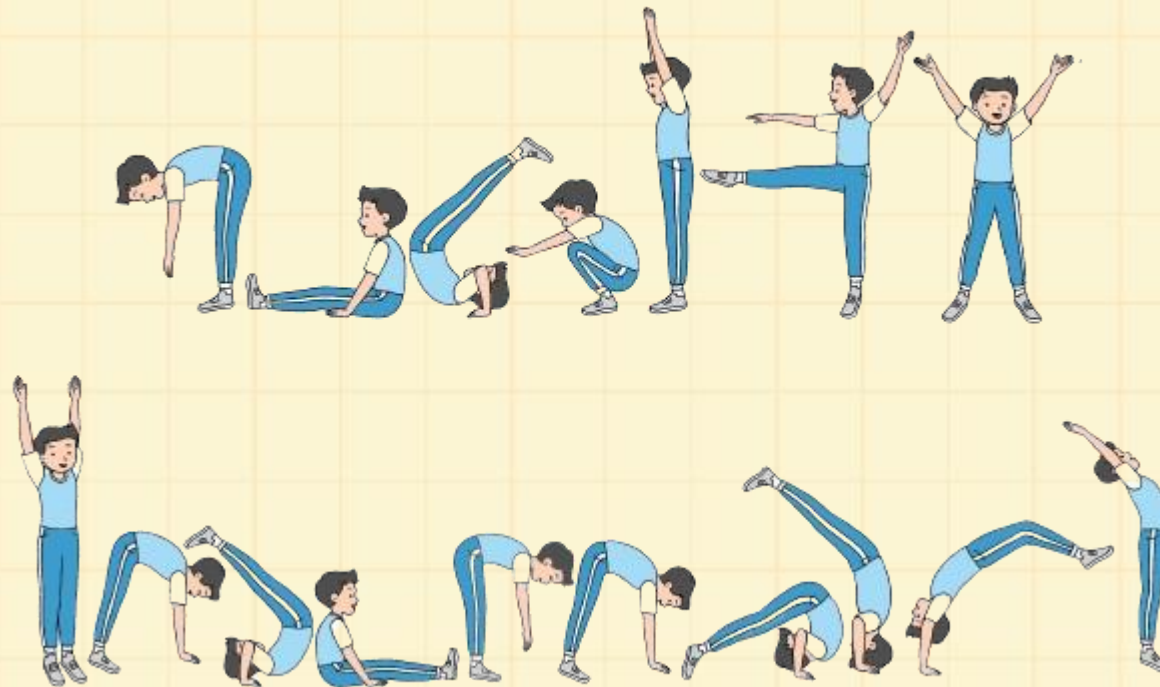


# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## B. Keterampilan Rangkaian Gerak Guling Belakang Jongkok, Keseimbangan Putar Badan 90°, Guling Depan Kaki Lurus, Dan Guling Lenting

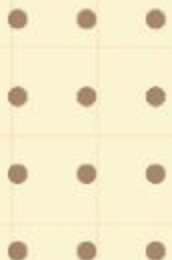


Rangkaian gerak guling belakang jongkok, keseimbangan putar badan 90°, guling depan kaki lurus, dan guling lenting.

# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang Jongkok, Keseimbangan Putar Badan 90°, Guling Depan Kaki Lurus, Dan Guling Lenting

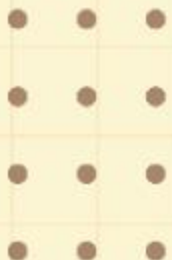
- Saat berdiri membelakangi arah lintasan, fokus pada tumpuan kedua tangan dan kelenturan leher, badan, dan kaki dipertahankan tetap lurus.
- Saat merebahkan badan ke belakang, posisi ujung kaki tepat lurus dengan pandangan mata ke ujung kaki. Telapak tangan berada di samping paha tanpa mengubah sikap kedua kaki.
- Kepala menunduk bersamaan mengayun kedua kaki rapat ke atas belakang dan kedua tumpuan tangan diarahkan ke samping telinga. Lanjutkan dengan dorongan dari telapak tangan sehingga tubuh berputar ke belakang.
- Saat ujung kaki menyentuh matras, tekuk kedua lutut dan luruskan kedua tangan ke depan (gambar 4).
- Kedua tangan diayun ke depan atas dan berdiri tegak.



# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang Jongkok, Keseimbangan Putar Badan 90°, Guling Depan Kaki Lurus, Dan Guling Lenting

- Kaki kanan diayun ke samping kiri bersamaan memutar tubuh ke arah kiri 90°.
- Saat memutar, tubuh berporos pada ujung kaki kanan, lakukan loncat putar. Berdiri menghadap ke lintasan.
- Kaki diluruskan, badan membungkuk, dan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
- Saat punggung menyentuh matras, kaki tetap lurus dan tangan ditekuk.
- Setelah berguling, kedua kaki tetap lurus dan kedua tangan berada di samping paha menyentuh matras.
- Bangkit dari duduk. Kemudian, posisi tubuh membungkuk, kedua tangan berada di bawah dan kepala menunduk.



# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang Jongkok, Keseimbangan Putar Badan 90°, Guling Depan Kaki Lurus, Dan Guling Lenting

- Letakkan kedua telapak tangan di matras, panggul ditarik ke atas, dan kepala menunduk berada di antara kedua tangan.
- Dorong badan agar berguling ke depan, siku ditekuk, kedua telapak tangan berada di samping telinga.
- Lecutkan kedua kaki ke atas, posisi siku tetap menekuk.
- Dorong badan dengan cara meluruskan siku sehingga kepala terangkat bersamaan dengan lentingan kedua kaki sehingga badan melayang.
- Pendaratan kedua kaki fleksibel.





● ● ● ● ●



Praktik rangkaian gerak guling depan jongkok, handstand guling depan, guling lenting, dan loncat harimau

# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan Jongkok, Handstand Guling Depan, Guling Lenting, dan Loncat Harimau

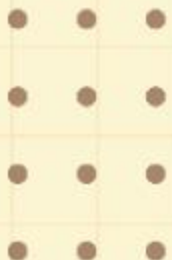
- Bertumpu pada satu kaki, kedua tangan direntangkan ke samping, kemudian ke depan, kaki satunya ke belakang sejajar dengan titik kepala, gambar, kedua tangan bertumpu sedangkan kaki belakang menyesuaikan dan kaki tumpu posisi jinjit.
- Kepala menunduk, dagu menempel pada dada, dan tekuklah kedua siku dengan sudut yang sama sehingga tengkuk menumpu di matras dan berguling ke depan, jongkok posisi kedua tangan lurus ke depan agar tubuh seimbang.
- Tetap posisi jongkok, kedua tangan bertumpu pada matras dan luruskan kedua kaki (gambar 3A), ayunlah salah satu kaki ke atas dan kaki satunya merapat lurus sejajar dengan kepala (gambar 3B), masukkan kepala di antara kedua tangan dan tekuk siku dengan sudut sama dan berguling ke depan.



# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan Jongkok, Handstand Guling Depan, Guling Lenting, dan Loncat Harimau

- kaki tetap rapat dan ditekuk, segerakan kedua tangan menggait lutut sampai kedua telapak kaki bertumpu pada matras, luruskan kedua tangan ke depan sampai bokong lepas dari matras, ayunkan kedua tangan ke depan atas sehingga tubuh terdorong menjadi sikap berdiri.
- Tetap berdiri posisi kaki rapat lurus, kedua tangan di atas, condongkan badan ke depan dan kedua tangan ke bawah, bertumpulah dengan kedua tangan dan posisi kaki jinjit lihat ujung kaki, masukkan kepala di antara kedua tangan, dan tekuk kedua siku dengan sudut sama, kedua ujung kaki masih bersentuhan dengan matras, dorong kedua tangan sampai lurus ke atas bersamaan dengan melecutkan kedua kaki ke atas belakang sehingga tubuh melayang, mendaratlah dengan kedua kaki fleksibel, kedua tangan di atas, posisi dada membusur.



# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## 2. Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan Jongkok, Handstand Guling Depan, Guling Lenting, dan Loncat Harimau

- Ayun kedua tangan ke bawah belakang bersamaan kedua lutut ditekuk, ayunkan kedua tangan ke depan atas bersamaan kedua kaki mendorong tubuh melayang ke depan dengan posisi tubuh membusur, mendaratlah bertumpu pada kedua telapak tangan, kedua siku ditekuk fleksibel/gerakan mengalir, masukkan kepala di antara kedua tangan, kaki menyesuaikan, gerakan tetap mengalir badan berputar, kedua tangan segera menggait lutut, posisi muka masih merapat di antara lutut dan mendarat dengan kedua kaki seimbang.

