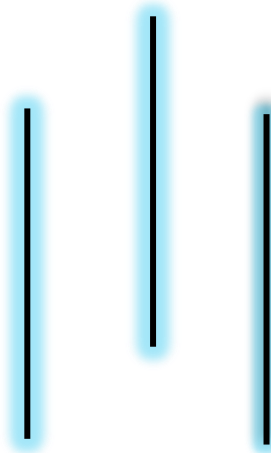


PERANGKAT PEMBELAJARAN INOVATIF ABAD 21

- ✓ RPP
- ✓ INSTRUMEN PENILAIAN
- ✓ LKPD
- ✓ BAHAN AJAR



Oleh :

AL KAUSAR

SEKOLAH DASAR NEGERI 030 UJUNG TANJUNG

KECAMATAN TANAH PUTIH

KABUPATEN ROKAN HILIR

PROVINSI RIAU

TAHUN 2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SDN 030 Ujung Tanjung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VI / Genap
Materi	: Gerak dominan dalam senam lantai
Materi pokok	: Guling kedepan
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (2 x 35 Menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan ditempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	3.3.1 menjelaskan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan 3.3.2 Menjabarkan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan
4.3 mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.3.1 Mempraktikkan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui mengamati buku, modul, PPT dan video pembelajaran siswa mampu menjelaskan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan dengan teliti dan tepat
2. Melalui mengamati buku, modul, PPT dan video pembelajaran siswa mampu menjabarkan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan dengan teliti dan tepat
3. Melalui mengamati buku, modul, PPT dan video pembelajaran siswa mampu mempraktikkan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan dengan berani dan percaya diri

D. Materi Pembelajaran

Gerak dominan guling kedepan dalam senam lantai

E. Metode dan Pendekatan dan Model Pembelajaran

Metode : Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, dan Praktik

Pendekatan : Saintifik (Mengamati, Menanya, Mengumpulkan Informasi, Eksperimen, Mengasosiasi / Mengolah Informasi dan Mengkomunikasikan)
Prinsip TPACK dan menerapkan ICT

Model : *Problem Based Learning*

F. Media, Alat dan Suber Belajar

a. Media Pembelajaran

1. Modul pembelajaran
2. PPT Pembelajaran
3. Video pembelajaran

b. Alat Pembelajaran

1. Laptop
2. Proyektor
3. Pengeras Suara
4. Matras

c. Sumber Pembelajaran

- Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI halaman 117 -121. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Modul materi ajar yang disusun dari berbagai sumber
- PPT dari modul
- Video guling kedepan dari Youtube

G. Langkah - langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dengan salam dan mengecek posisi tempat duduk dan siswa apakah telah melaksanakan standar protokol kesehatan2. peserta didik yang pertama hadir diminta memimpin doa (penguatan nilai religius) sebagai apresiasi atas semangat kehadirannya (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK)3. Siswa menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta memeriksa kerapihan diri dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran.4. Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya rasa nasionalisme dilanjutkan hormat kepada bendera merah putih dan salam PPPK (Nasionalis)5. Siswa menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya. (Communication-4C)6. Guru memberi pretest kepada peserta didik<ul style="list-style-type: none">- Apa itu senam lantai?- Apa contoh senam lantai yang kamu ketahui?- Pernahkah kamu melakukan guling kedepan?- Bagaimana cara melakukan guling kedepan?7. Siswa menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta memotivasi siswa dengan mengingatkan	15 Menit

	<p>untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>(Integritas) (4C- Communication) (Pemberian Rangsangan Stimulation)</p>	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak peserta didik membaca materi gerak dominan dalam senam lantai pada buku siswa sebagai kegiatan literasi. (Critical Thinking and Problem Solving) / Mandiri Mengamati 2. Guru menayangkan media pembelajaran berupa video pembelajaran dan PPT. siswa menyimak dengan disiplin (Implementasi TPACK) Menanya 3. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan kedepan. (Critical Thinking and problem solving -4C) Menalar 4. Peserta didik mendiskusikan informasi yang telah diterima tersebut bersama teman dan guru , kemudian menyamakan persepsi kepada teman dan gurunya. 5. Peserta didik diminta Menyusun langkah-langkah melakukan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan kedepan. Mencoba 6. Peserta didik diarahkan untuk Mencoba melakukan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan kedepan. Mengkomunikasikan 7. Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication) 	45 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memimpin peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot setelah melakukan kegiatan. 	10 Menit

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami. (Comunication) 3. Peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran mengenai rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan kedepan 4. Guru memberi post test kepada peserta didik 5. Guru menyampaikan rencana tindak lanjut untuk materi pertemuan berikutnya. 6. Guru memberikan apresiasi kepada peserta didik . 7. Peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu temannya. (Religius) 8. Guru menutup pembelajaran dan salam. (Religius) 	
--	---	--

H. Penilaian

a. Instrumen Penilaian Sikap

Bubuhkan tanda pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan pada peserta didik

No	Nama Sisw.	Jujur		Disiplin		Tanggung Jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB
1													
2													
3													
4													
5													
dst.													

Keterangan :

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

b. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman konsep dengan memberikan 5 pertanyaan.

1. Bagaimana gerakan badan saat melakukan guling depan?
2. Bagaimana posisi lengan saat awalan dalam gerakan guling ke depan?
3. Salah satu awalan dalam gerakan guling ke depan ialah dengan sikap awal berdiri! Bagaimana urutan melakukannya?
4. Jelaskan tiga kesalahan dalam melakukan gerakan guling ke depan!

Instrumen Pengetahuan : Menggunakan Tes Tertulis

No	Nama	Butir soal				Nilai
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
Dst.						

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

$$\text{Skor maksimal penilaian pengetahuan} = 100$$

- o Latihan di LKPD mengamati gerakan temanmu

Jumlah soal ada 3

Setiap soal yang benar bernilai 33,3 skor maksimal 100

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

c. Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran dan mendarat pada guling kedepan kedepan			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak,
2. kedua tangan lurus keatas di samping telinga.
3. Kedua lutut dalam posisi lurus.

4. Pandangan ke arah depan

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria.

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Kedua tangan bertumpu di matras

2. Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.

3. posisi dagu menempel di dada

4. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria.

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan

2. meluruskan kedua tangan ke depan

3. Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimum}}$$

Keterangan :

Nilai	Predikat
91 – 100	Amat Baik
81 – 90	Baik
71 – 80	Cukup Baik
≤ 70	Kurang

Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana

b. Pengayaan

- Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
- Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik.

Mengetahui,
Kepala SDN 030 Ujung Tanjung

Ujung Tanjung, 24 April 2021
Guru PJOK

Hj. Dasmita,S.Pd.
NIP. 197204091993102001

Al Kausar,S.Pd.
NIP.199111132019031001

LKPD

Mempraktikkan Gerakan Guling ke Depan

Kamu telah mempelajari gerakan guling ke depan. Untuk menguji keterampilan dan ketangkasanmu, lakukan gerakan guling ke depan dengan hati-hati. Lakukan gerakan ini dengan awalan jongkok atau berdiri. Gunakan matras agar kamu terhindar dari cedera. Sebelum melakukan gerakan tersebut, lakukan kegiatan pemanasan. Amatilah gerakan temanmu.

Kamu dapat mengamati beberapa aspek berikut.

- Posisi dan sikap awal, posisi kaki, tangan, dan badan
- Pelaksanaan gerak, posisi kaki, tangan, dan badan
- Posisi dan sikap akhir, posisi kaki, tangan, dan badan.

Setelah kamu mengamati temanmu tanyalah padanya

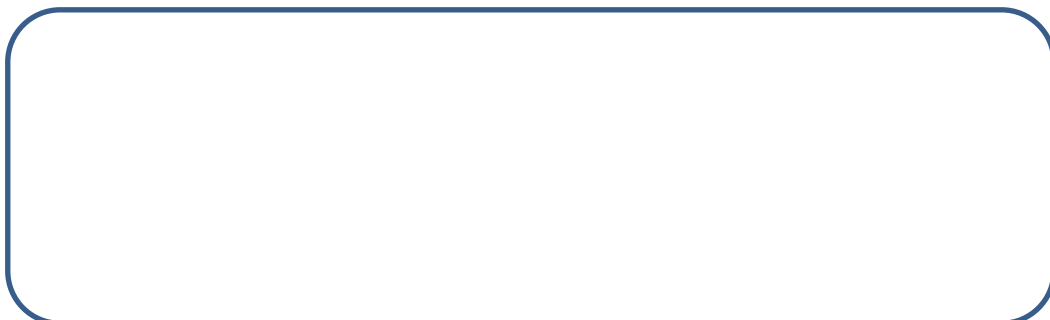
- 1) Bagaimana perasaan temanmu setelah melakukan guling kedepan?



- 2) Keterampilan apa yang dibutuhkan dalam melakukan guling kedepan?



- 3) Bagaimana posisi dan sikap awal kaki, tangan, dan badan yang benar?



BAHAN AJAR

MODUL

SENAM LANTAI GULING KEDEPAN

PENDAHULUAN

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

INTI

a. Pengertian senam lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakangerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matras yang merupakan alat yang dipergunakan. Sesuai dengan tema modul ini, senam lantai merupakan salah satu cabang olah raga yang dapat dikatakan ekstrim. Hal tersebut dikarenakan senam lantai membutuhkan keterampilan tubuh yang ekstrim yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan dan kelenturan gerak untuk dipertontonkan. Pada modul ini anda akan menyelidiki sejarah dan manfaat olahraga senam lantai layaknya seorang detektif. Harapannya, dengan mengetahui sejarah dan manfaat dari olahraga senam lantai dapat menumbuhkan motivasi warga belajar untuk mempelajari olahraga senam lantai serta memecahkan permasalahan mengenai olahraga senam lantai. Berikut sejarah dan manfaat senam lantai sebelum mempelajari lebih dalam mengenai gerakan dari olahraga senam lantai khususnya guling kedepan.

b. Sejarah senam lantai

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

Sejarah senam berawal dari negara seribu dewa, yaitu Yunani. Tetapi sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bambu. Sejak tahun 2700 sebelum masehi para

biara-biara Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biara cina kuno mengenal gerakan tersebut bukan sebagai gerakan senam lantai melainkan suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai terdapat di dalam kitab warisan kong hu cu dan muridnya. Kitab tersebut banyak menceritakan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk pengobatan.

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

c. Apa Keuntungan Jika Rajin Berlatih Senam Lantai?

1. Manfaat Fisik

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

2. Manfaat Mental dan Sosial

Melalui aktivitas senam lantai, akan mengasah kemampuan mentalnya terutama pada aspek keberanian dan percaya diri. Hal tersebut karena aktivitas senam lantai membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk melakukan beberapa gerakan yang ekstrim. Misalnya melakukan gerakan meroda tanpa ada keberanian dan percaya diri dapat berakibat kurang sempurnanya gerakan dan bahkan dapat mengakibatkan cedera. Selain untuk mengasah kemampuan mental, aktivitas senam lantai juga dapat mengasah kemampuan sosialnya, karena pada dasarnya aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

d. Gerakan Dasar Senam Lantai Guling kedepan

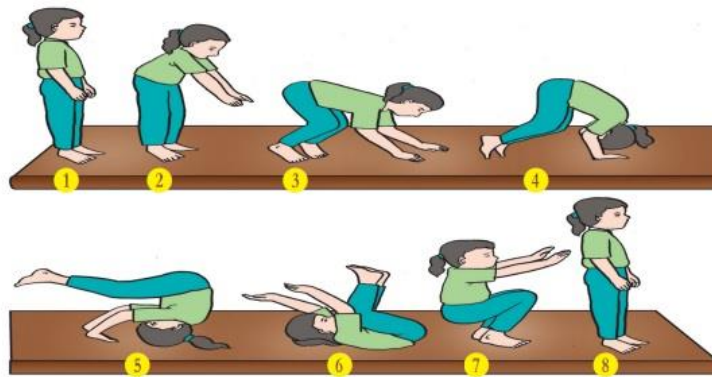
Guling depan (forward roll) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan dengan awalan jongkok. Berikut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

Guling Depan dengan Awalan Berdiri

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, posisi kaki lurus.
- 3) Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Sentuhkan bahu ke matras.
- 5) Bergulinglah ke depan.

- 6) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- 7) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

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



Gambar 6.2 Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri

<https://www.youtube.com/watch?v=kik2AquMhVw&t=1s>

Guling Depan dengan Awalan Jongkok

- 1) Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 2) Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- 3) Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Perhatikan dengan seksama gambar tahap gerakan guling depan berikut sebelum melakukannya

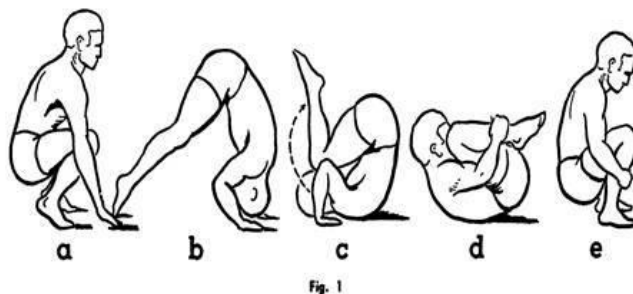


Fig. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=WYn547hoayI>

Untuk pemula agar lebih memudahkan pembelajaran dapat melihat video pembelajaran di youtube

https://www.youtube.com/watch?v=nls9O0Cf_Nw

PENUTUP

Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

<https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5d8d903fa2f384336795ced7/17df15e45546eb92233135aff64557f7.pdf>

Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

<https://nurruwaida.wordpress.com/senam-lantai/>

www.youtube.com



BAHAN AJAR

SENAM LANTAI GULING KE DEPAN

Presenter:

Al Kausar

SDN 030 Ujung Tanjung



POKOK MATERI



SEJARAH SENAM LANTAI



PENGERTIAN SENAM LANTAI



MANFAAT BERLATIH SENAM LANTAI



SENAM LANTAI GULING KEDEPAN

SEJARAH SENAM LANTAI

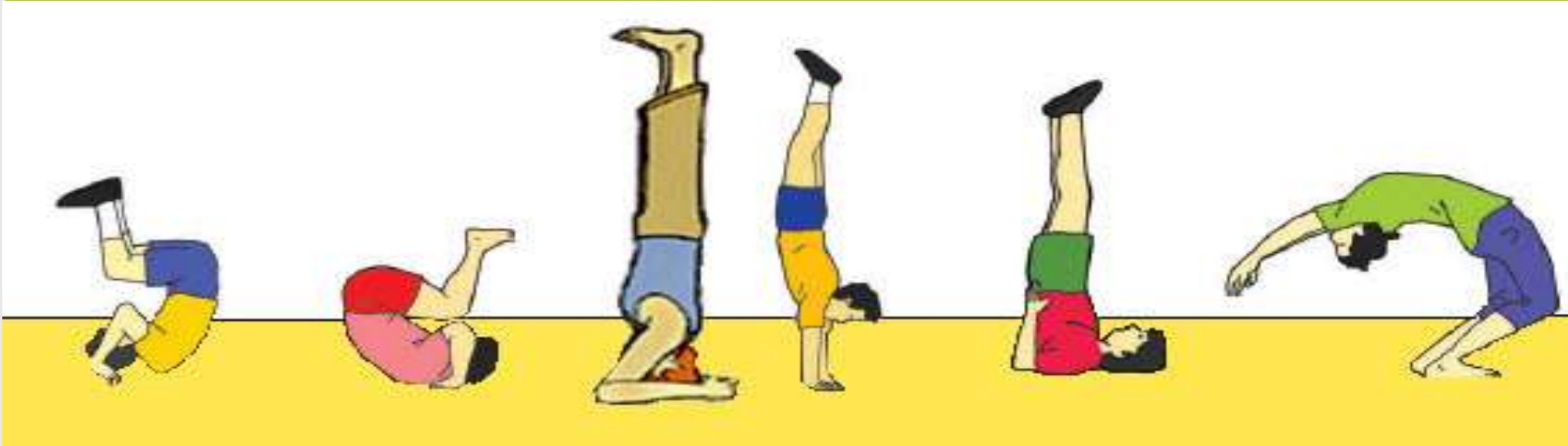


Sejarah senam berawal dari negara seribu dewa, yaitu Yunani. Tetapi sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bambu. Sejak tahun 2700 sebelum Masehi para biara-biara Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biara Cina kuno mengenal gerakan tersebut bukan sebagai gerakan senam lantai melainkan suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri. Sejarah senam di Indonesia dimulai sejak Jepang masuk ke wilayah Indonesia. Senam mulai diperkenalkan oleh tentara PETA Jepang yang dikenal dengan senam Taiso. Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada tahun 1963 yaitu pada pertandingan GANEFO (Games The New Emerging Force). Di Indonesia dibentuk organisasi senam yaitu Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

PENGERTIAN SENAM LANTAI



Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakangerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matras yang merupakan alat yang dipergunakan. senam lantai merupakan salah satu cabang olah raga yang dapat dikatakan ekstrim. Hal tersebut dikarenakan senam lantai membutuhkan keterampilan tubuh yang ekstrim yang menonjolkan



MANFAAT MELAKUKAN SENAM LANTAI



1. Manfaat Fisik

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

2. Manfaat Mental dan Sosial

Melalui aktivitas senam lantai, akan mengasah kemampuan mentalnya terutama pada aspek keberanian dan percaya diri. Hal tersebut karena aktivitas senam lantai membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk melakukan beberapa gerakan yang ekstrim. Misalnya melakukan gerakan roling tanpa ada keberanian dan percaya diri dapat berakibat kurang sempurnanya gerakan dan bahkan dapat mengakibatkan cedera. Selain untuk mengasah kemampuan mental, aktivitas senam lantai juga dapat mengasah kemampuan sosialnya, karena pada dasarnya aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

SENAM LANTAI GULING KEDEPAN

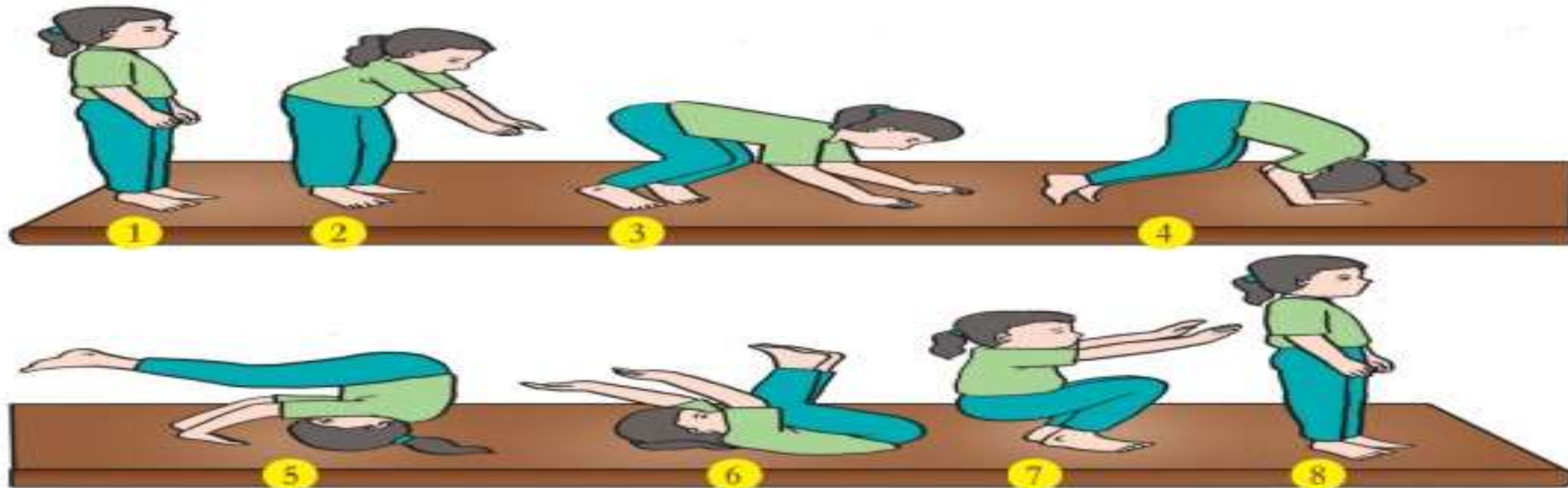


Guling depan (forward roll) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan dengan

Guling Ke Depan Awalan Berdiri

Cara melakukan

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

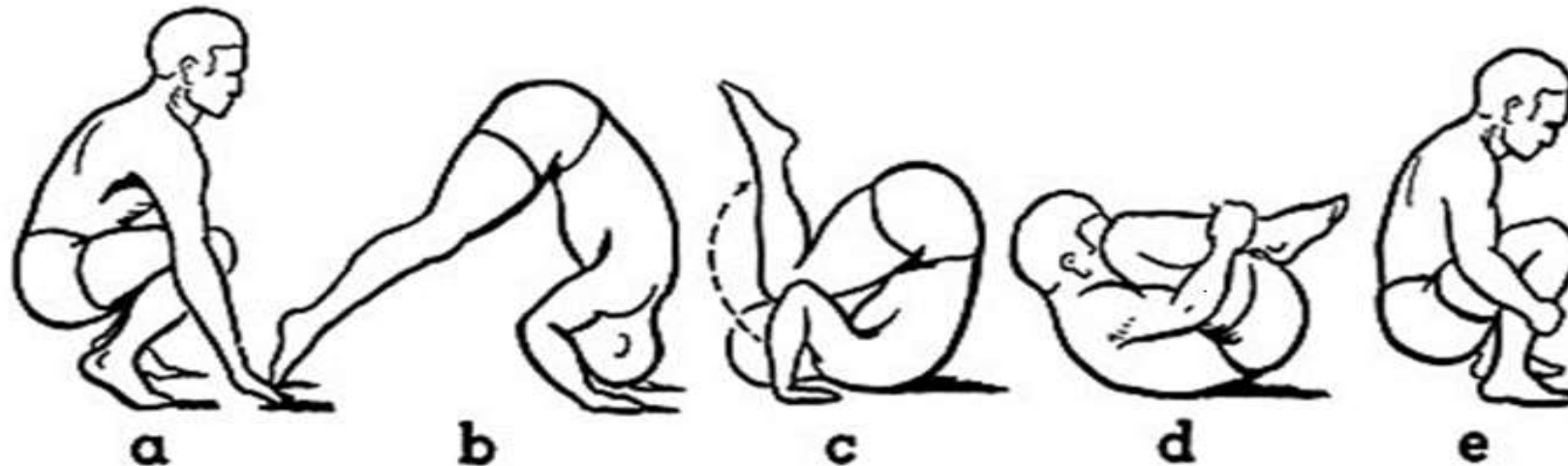


Gambar 6.2 Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri

Guling Ke Depan Awalan Jongkok

Cara Melakukan

- 1) Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- 2) Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- 3) Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- 4) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- 5) Diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula





THANK YOU