

## Senam Lantai

### Tujuan Pembelajaran



Setelah mengikuti pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *blended learning*, dan metode latihan, resiprokal, diskusi serta pendekatan saintifik peserta didik mampu:

1. Menyebutkan teknik meroda dan handstand dalam senam lantai
2. Mempraktekkan teknik meroda dan handstand dalam senam lantai dengan baik dan benar

### Media Pembelajaran dan Sumber Belajar



Media : Grup whatsapp/messenger dan *Google Meet*  
Sumber Belajar : Buku PJOK Kelas X, emodul bacaan, internet, video pembelajaran, dll

### Materi Ajar



Senam lantai aktivitas gerakan split, handstand dan meroda

### Bahan Ajar



Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi senam lantai

Bahan ajar berupa video pembelajaran yang dapat diakses oleh siswa pada laman youtube dengan link:

- Video gerakan split <https://www.youtube.com/watch?v=viJpYARgMH0>
- video gerakan handstand <https://www.youtube.com/watch?v=HKTKCIMVZkU>
- Video gerakan meroda <https://www.youtube.com/watch?v=uky5Z4k-a3g>

## *Handout*



### **A. Pengertian Senam Lantai**

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi dan bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar istilah-istilah senam seperti senam sibuyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kebugaran jasmani dan lain-lain. Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique), senam dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu

1. Senam artistic (artistic gymnastics)
2. Senam ritmik (sportive rhythmic gymnastics)
3. Senam umum (General gymnastics)

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistic. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan yang dilakukan pada lantai yang beralaskan matras. Senam lantai ialah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu setiap bagian tubuh dari komponen kekuatan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Dikutip dari cerdas dan bugar dengan senam lantai

Olahraga ini sering juga disebut dengan latihan bebas, karena gerakan senam lantai dilakukan tanpa menggunakan peralatan khusus. Gerakan olahraga ini melibatkan berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau melompat kedepan dan kebelakang. Tujuan senam lantai sendiri ialah untuk mengembangkan kebugaran jasmani seperti:

1. Daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular endurance)
2. Daya tahan otot (muscle endurance)
3. Kekuatan otot (muscle strength)
4. Kelentukan (flexibility)
5. Komposisi tubuh (body composition)
6. Kecepatan gerak (speed of movement)
7. Kelincahan (agility)
8. Keseimbangan (balance)
9. Kecepatan reaksi (reaction time)
10. Koordinasi (coordination)

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerakan senam lantai yang akan kita pelajari pada kegiatan pembelajaran materi senam lantai kali ini ialah: gerakan meroda dan gerakan handstand.

## B. Aktivitas Gerakan Split

Split adalah gerakan olahraga dimana kita duduk dan kedua kaki diluruskan ke samping masing-masing secara berlawanan. Gerakan split dilakukan sampai pangkal paha menyentuh lantai atau matras. Split merupakan kelenturan yang berguna untuk beragam aktivitas, misalnya balet, beladiri dan yoga. Gerakan split sulit untuk dilakukan bagi orang-orang yang tidak terlatih. Untuk dapat melakukan split secara cepat perlu adanya latihan secara intensif.



Gambar rangkaian gerakan split

Cara melakukan gerakan Split:

1. Posisikan badan anda untuk memulai gerakan split
2. Berdiri tegak
3. Buka kedua kaki rentangkan ke depan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan
4. Turunkan badan perlahan-lahan. mulailah dengan perlahan-lahan dan hati-hati menurunkan badan ke posisi split
5. Gunakan tangan untuk menahan beban ketika Anda menurunkan badan. Kalau Anda melakukan split kanan atau kiri, tempatkan tangan di lantai atau di sisi tungkai depan
6. Kalau Anda melakukan split di tengah, tempatkan tangan di lantai langsung di depan, kurang dari lebar bahu
7. Dengan berat badan yang hampir seluruhnya ditahan oleh tangan, rentangkan tungkai semakin menjauh dengan kaki terjulur di sepanjang lantai. Teruskan sampai kedua tungkai membentuk sudut 180 derajat. Selamat, Anda sedang melakukan split!
8. Setelah anda dapat melakukan gerakan split, tahan selama 30 sampai 50 detik
9. Lakukan berulang-ulang

Mamfaat melakukan gerakan split ialah:

1. Streching otot paha lebih mendalam
2. Membuka hip flexors yaitu serangkaian otot di sekitar pinggul yang memungkinkan kaki dan tubuh untuk melakukan gerakan fleksi alias menekuk
3. Member stimulus pada perut dan organ pencernaan
4. Melatih kesabaran dan ketenangan pikiran

Untuk lebih jelasnya silahkan lihat tayangan link video pembelajaran berikut ini:

<https://www.youtube.com/watch?v=viJpYARgMH0>

### C. Aktivitas Gerakan Handstand

Gerakan handstand merupakan salah satu gerakan senam lantai yang dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan teman. Gerakan handstand ialah sikap berdiri tegak lurus bertumpu menggunakan kedua tangan dan kaki berada lurus diatas. Gerakan senam dapat dilakukan di halaman rumah ataupun dengan menyandar didinding rumah. Factor keberhasilan melakukan gerakan handstand ialah kemampuan otot lengan dan badan.



Gambar rangkain gerak handstand

Cara melakukan handstand ialah:

1. Awalilah dengan sikap jongkok terlebih dahulu
2. Kemudian kedua tangan di letakkan di atas matras/lantai. Posisi kedua telapak tangan dan jari-jari tangan terbuka lebar
3. Kedua tangan lurus, guna menahan berat badan
4. Kemudian dekatkan kedua kaki ke arah kedua tangan
5. Perlahan-lahan angkatlah kedua kaki ke arah atas dan luruskan, pandangan mata tetap ke arah bawah
6. Jika kedua kaki sudah berada diatas lurus, pertahankan posisi tersebut. Sehingga kedua tangan adalah yang benar-benar menjadi tumpuan

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan handstand:

1. Pinggang terlalu lenting
2. Kepala kurang menengadah (pandangan tidak ke bawah)
3. Siku bengkok (sehingga lengan tidak lurus)
4. Penempatan kedua telapak tangan terlalu lebar dan atau terlalu rapat (berdekatan)
5. Ayunan kaki ke atas kurang kuat
6. Ketika menganyunkan kaki ke atas, bahu bergerak kebelakang
7. Otot leher, bahu dan pinggang tegang. Sehingga menghambat gerakan
8. Kurang bisa mempertahankan sikap handstand.

Mamfaat atau tujuan dalam melakukan gerakan handstand ialah:

1. Meningkatkan keseimbangan serta kekuatan anggota badan, Khususnya otot lengan dan perut
2. Meningkatkan kualitas fleksibilitas tubuh tinggi
3. Membantu meningkatkan proses sirkulasi darah lebih lancar ke otak

Untuk lebih jelasnya, silahkan lihat tanyangan link video berikut ini:

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

#### D. Aktivitas Gerakan Meroda

Gerakan meroda merupakan salah satu jenis gerakan senam lantai yang memiliki aturan. Gerakan meroda ialah gerakan yang mengarah kesamping dari kiri ke kanan atau sebaliknya, dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan dan kaki membuka selebar mungkin, gerakan meroda bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan teman. Setiap gerakan yang dilakukan harus dilakukan secara tangkas dan member banyak mamfaat untuk kebugaran tubuh dan kesehatan. Gerakan meroda dapat dilakukan matras yang berukuran 12 x 12 meter ataupun bisa dilakukan di halaman ruangan yang ditemani oleh orang lain.



Gambar rangkaian gerakan meroda

Secara umum, dalam melakukan gerakan meroda dengan dua tangan yaitu dengan cara:

1. Ambil posisi tegak dengan membuka kaki selebar bahu sambil mengangkat kedua tangan membentuk huruf V
2. Arahkan tubuh kearah samping, baik kekanan maupun kekiri
3. Letakkan satu tangan menyentuh matras/lantai
4. Tumpu tangan untuk menopang badan lalu kaki akan bergerak mengikut keatas
5. Lalu ikuti dengan tangan lainnya sesuai dengan arah gerakan meroda yang diinginkan
6. Lakukan secara berulang sampai mahir

Hal hal yang perlu dilakukan pada saat latihan dasar gerakan meroda ialah:

1. Jangan lupa lakukan pemanasan terlebih dahulu, agar otot tidak kram dan keseleo karena tiba tiba melakukan gerakan
2. Lakukan gerakan dengan pantauan teman, saudara ataupun orangtua
3. Ambil posisi berdiri tegak dengan membuka kaki selebar bahu serta merentangkan kedua tangan keatas membentuk huruf V
4. Pandangan mata lurus kedepan
5. Lakukan latihan ini secara berulang sampai mendapatkan keterampilan

Kesalahan kesalahan yang sering dilakukan saat melaksanakan gerakan meroda yaitu:

1. Melempar atau menghentakkan kaki dengan terlalu kuat
2. Melemparkan kaki terlalu lembek atau pelan dan terlalu ditahan
3. Menghentakkan kaki terarah kedepan bukan ke atas
4. Tangan yang digunakan sebagai tumpuan diletakkan terlalu dekat dengan tolakan kaki

5. Saat melakukan, tangan tidak lurus atau siku ditekuk
6. Badan terlalu kaku dan tidak melenting dengan sempurna

Adapun mamfaat dari gerakan meroda ialah:

1. Meningkatkan kelenturan tubuh
2. Mengencangkan otot
3. Memperkuat tulang
4. Membakar kalori
5. Menjaga keseimbangan tubuh
6. Kebugaran

Untuk lebih jelasnya silahkan melihat link video pembelajaran berikut ini:

<https://www.youtube.com/watch?v=uky5Z4k-a3g>

**E. Nilai nilai yang terkandung pada senam lantai ialah:**

Nilai yang terkandung pada senam lantai ialah:

- Nilai disiplin
- Nilai keberanian
- Nilai tanggung jawab