BAHAN AJAR

Sekolah : **UPT SMP N 1 STTU JEHE**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : **VIII / I (satu)**
Materi Pokok : **Senam Lantai**
Alokasi Waktu : **120 Menit (Pertemuan 1)**

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran ***blended learning*** dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:
- Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang
- Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII dan Internet

C. Materi Ajar

Senam lantai sikap kapal terbang

D. Bahan Ajar

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

❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

1. Panduan melakukan pemanasan https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg
2. Sikap kapal terbang https://www.youtube.com/watch?v=Ue7i88f16us

❖ HandOut

PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

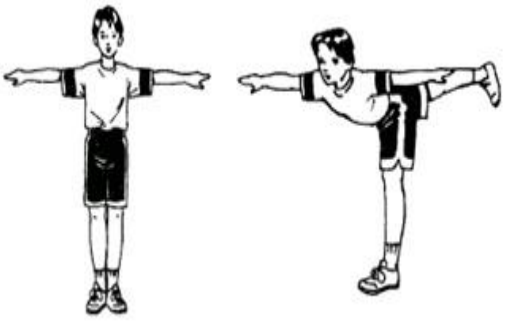
- ✓ Hendaknya menggunakan matras atau tempat yang aman
- ✓ Berlatih jauh dari dinding atau benda lain yang menyebanban benturan
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg

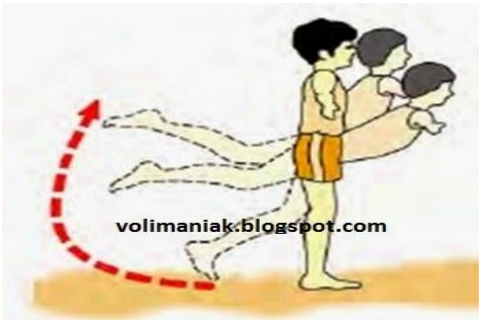
2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan senam lantai adalah mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

3. Jenis latihan senam lantai

- ✓ sikap kapal terbang





Sikap kapal terbang termasuk olah raga senam lantai, sikap kapal terbang diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam posisi badan yang dinamis (bergerak). dalam kurun waktu beberapa detik atau kurun waktu tertentu. Cara melakukan sikap kapal terbang yaitu :

1. Posisi awal berdiri dengan sikap tegak
2. Rentangkan kedua tangan sejajar lurus kesamping
3. Bungkukkan badan lurus kedepan
4. Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan
5. Pandangan tetap kea rah depan
6. Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.

   Link Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=Ue7i88f16us

E. Nilai yang terkandung dalam senam lantai

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Sibande, 20

Mengetahui,
Kepala UPT SMPN 1 STTU Jehe

Guru Mapel PJOK

Sudarno Angkat, S.Pd
NIP. 19780808 200904 1 003

Sri Wahyuni Gultom, S.Pd
NIP. 19900910 201903 2 008

BAHAN AJAR

Sekolah : **UPT SMP N 1 STTU JEHE**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : **VIII / I (satu)**
Materi Pokok : **Senam Lantai**
Alokasi Waktu : **120 Menit (Pertemuan 2)**

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran ***blended learning*** dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:
- Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang
- Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII dan Internet

C. Materi Ajar

Senam lantai guling depan

D. Bahan Ajar

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

❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

1. Panduan melakukan pemanasan https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg
2. Guling depan https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI

❖ HandOut

PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Hendaknya menggunakan matras atau tempat yang aman
- ✓ Berlatih jauh dari dinding atau benda lain yang menyebanban benturan
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg

2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan senam lantai adalah mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

Jenis latihan senam lantai

- ✓ **Guling Depan dengan sikap awal Jongkok**

Guling depan adalah aktifitas gerak tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling kearah sisi yang lain (roll) dengan menggunakan tubuh bagian belakang mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, dan panggul. Langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok sebagai berikut:

1. Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.

2. Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu
3. Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai
4. Lekuk kedua iku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan
5. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang
6. Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
7. Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.

   Link Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI

3. Nilai yang terkandung dalam senam lantai

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Sibande, 20

Mengetahui,
Kepala UPT SMPN 1 STTU Jehe

Guru Mapel PJOK

Sudarno Angkat, S.Pd
NIP. 19780808 200904 1 003

Sri Wahyuni Gultom, S.Pd
NIP. 19900910 201903 2 008

BAHAN AJAR

Sekolah : **UPT SMP N 1 STTU JEHE**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester : **VIII / I (satu)**
Materi Pokok : **Senam Lantai**
Alokasi Waktu : **120 Menit (Pertemuan 3)**

1. **Tujuan Pembelajaran**

   Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran ***blended learning*** dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa dapat :

   - Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:
   - Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang
   - Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang

2. **Media Pembelajaran & Sumber Belajar**

   Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

   Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VIII dan Internet

3. **Materi Ajar**

   Senam lantai guling belakang

4. **Bahan Ajar**

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

   ❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

   1. Panduan melakukan pemanasan https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg
   2. Guling belakang https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0

❖ HandOut

PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

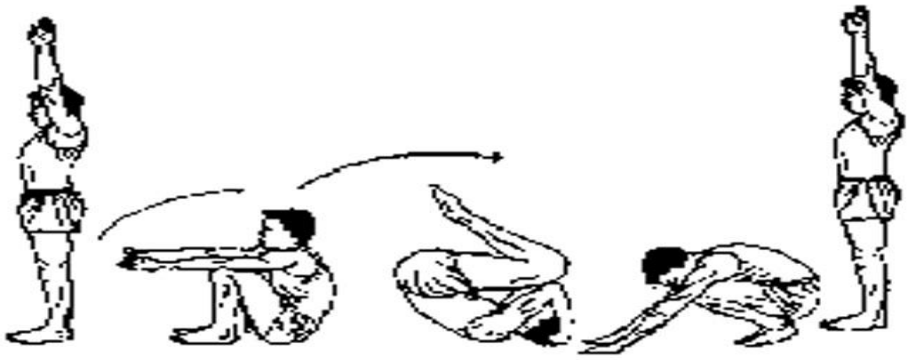
- ✓ Hendaknya menggunakan matras atau tempat yang aman
- ✓ Berlatih jauh dari dinding atau benda lain yang menyebanban benturan
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg

2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan senam lantai adalah mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

Jenis latihan senam lantai

- ✓ **Guling belakang**



Gerakan Guling ke Belakang (Back Roll) adalah gerakan badan mengguling ke belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling belakang sebagai berikut:

1. Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan
2. Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.

3. Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
4. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
5. Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.
6. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
7. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
8. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.
   Link Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0

3. Nilai yang terkandung dalam senam lantai

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan esuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Sibande, 20

Mengetahui,
Kepala UPT SMPN 1 STTU Jehe

Guru Mapel PJOK

Sudarno Angkat, S.Pd
NIP. 19780808 200904 1 003

Sri Wahyuni Gultom, S.Pd
NIP. 19900910 201903 2 008