



BARANG MILIK NEGARA

# Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas  
**IX**



Modul 6

**SENAM LANTAI**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

**MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN**



**Modul Pembelajaran SMP Terbuka  
PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
Kelas IX**

**Modul 6  
SENAM LANTAI**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
2021

© Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Modul Pembelajaran SMP Terbuka

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Modul 6:  
Senam Lantai  
Kelas IX

**Pengarah:**  
Mulyatsyah

**Penanggung Jawab:**  
Eko Susanto

**Kontributor:**  
Imam Pranata, Harnowo Susanto,  
Ninik Purwaning Setyorini,  
Maulani Mega Hapsari

**Penulis:**  
Mochamad Sudiro Sidik

**Reviewer:**  
Sabar Muljana

**Editor:**  
Didi Teguh Chandra, Amsor,  
Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,  
Sukma Indira, Kader Revolusi,  
Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,  
Tim Layanan Khusus

**Layout Design:**  
Ghina Fitriana,  
Belaian Pelangi Baradiva,  
Aditya Al Asyari Siradjudin

Diterbitkan oleh:  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



*[Handwritten signature]*  
Drs. Mulyatsyah, M.M.  
NIP. 196407141993041001



# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>I. Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	1
C. Petunjuk Belajar .....	2
D. Peran Orang Tua dan Guru .....	2
<b>II. Kegiatan Belajar 1: Kombinasi Keterampilan Rangkaian Gerak Posisi Statis ‘Standen’ .....</b>	<b>3</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	3
B. Aktivitas Pembelajaran .....	3
C. Tugas .....	4
D. Rangkuman .....	7
E. Tes Formatif .....	8
<b>III. Kegiatan Belajar 2: Kombinasi Gerak Spesifik Senam Lantai.....</b>	<b>9</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	9
B. Aktivitas Pembelajaran .....	9
C. Tugas .....	11
D. Rangkuman .....	14
E. Tes Formatif .....	15
<b>TES AKHIR MODUL .....</b>	<b>17</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>23</b>
A. Glosarium.....	23
B. Kunci Jawaban Tugas .....	24
C. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>



# DAFTAR GAMBAR

Gambar 6.1 Macam – macam kombinasi gerak <i>Standen</i> .....	4
Gambar 6.2 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	4
Gambar 6.3 Permainan melatih kekuatan otot lengan dan kaki.....	4
Gambar 6.4 Bertumpu depan .....	5
Gambar 6.5 Variasi Standen 1 .....	5
Gambar 6.6 Variasi Standen 2 .....	6
Gambar 6.7 Variasi Standen 3 .....	6
Gambar 6.8 Kombinasi guling depan dan belakang .....	10
Gambar 6.9 Kombinasi guling depan dan belakang .....	10
Gambar 6.10 Kombinasi guling depan dan belakang .....	10
Gambar 6.11 Kombinasi guling depan dan belakang .....	11
Gambar 6.12 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis .....	11
Gambar 6.13 Permainan Bola Beranting .....	11
Gambar 6.14 Kegiatan orientasi kombinasi gerak spesifik senam lantai melalui sirkuit .....	12
Gambar 6.15 Kombinasi guling depan dan belakang .....	13
Gambar 6.16 Quiz mencari.....	17



# I

# PENDAHULUAN



## SENAM LANTAI

### A. Deskripsi Singkat

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul senam lantai ini Ananda diharapkan dapat mempelajari secara mandiri maupun kelompok. Belajarlah dengan tekun dan penuh semangat. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa kombinasi gerak spesifik senam lantai dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menuntaskan gerak senam lantai yang sederhana, karena bisa jadi gerakan tersebut merupakan dasar dari gerakan senam lantai yang lainnya.

Selain itu dengan mempelajari modul ini, Ananda dapat membiasakan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal serta membiasakan berperilaku baik, sportif, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul enam ini adalah 9 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini. Jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mempraktikkan kegiatan yang diminta dalam pembelajaran ini, agar tidak terjadi cedera otot.

### B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar Pengetahuan	Kompetensi Dasar Keterampilan
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.

### C. Petunjuk Belajar

Sebelum Ananda menggunakan Modul Senam Lantai ini terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada dalam Modul Senam Lantai di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. Dalam modul ini juga dilengkapi dengan beberapa sumber belajar yang dapat Ananda akses secara Dalam Jaringan (*Daring/Online*), Ananda dapat memindai (*scan*) *barcode* maupun mengakses alamat web yang telah disediakan;
3. Lengkapilah setiap bagian aktivitas dan tugas yang terdapat dalam modul ini dengan semangat dan gembira. Jika mengalami kesulitan dalam melakukannya, catatlah kesulitan tersebut pada buku catatan Ananda untuk dapat mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
4. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
5. Kerjakan bagian Tes Formatif pada setiap bagian Kegiatan Belajar sebagai indikator penguasaan materi dan refleksi proses belajar Ananda pada setiap kegiatan belajar. Ikuti petunjuk pengerjaan dan evaluasi hasil pengerjaannya dengan seksama;
6. Jika Ananda telah menguasai seluruh bagian kompetensi pada setiap kegiatan belajar, lanjutkan dengan mengerjakan Tes Akhir Modul secara sendiri untuk kemudian dilaporkan kepada Bapak/Ibu Guru;
7. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, diharapkan dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta

didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

## II

# KEGIATAN BELAJAR 1



## Kombinasi Keterampilan Rangkaian Gerak Posisi Statis "Standen"

### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
2. Menjelaskan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
3. Menjelaskan cara melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
4. Melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
5. Melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai secara individual, atau berkelompok dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

### B. Aktivitas Pembelajaran



Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Kegiatan senam kependidikan mengutamakan anaknya sendiri, bukan keterampilan geraknya. Senam hanyalah alat, sedangkan tujuan utamanya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Salah satunya keterampilan rangkaian gerak posisi statis.

Posisi statis memberikan “jalan masuk” yang cocok ke dalam berbagai keterampilan senam lantai yang berbasis akrobatik. Posisi-posisi tersebut membantu mengembangkan:

1. Kekuatan dan kelenturan;
2. Pelurusan postur tubuh yang baik;
3. Kesadaran tubuh umum dan pengaturan tubuh.

Posisi statis yang banyak ditampilkan pada senam lantai biasanya adalah bertumpu dan keseimbangan. Perbedaan antara bertumpu dan keseimbangan ditentukan oleh faktor yang mendasarinya. Bertumpu ditentukan oleh unsur kekuatan, sedangkan keseimbangan ditentukan oleh kemampuan mengatur letak titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.

Dengan berlatih *standen*, Anda diharapkan dapat menambah variasi dan keluasan jarak dari posisi statis, mengembangkan kemampuan keseimbangan, berguna bagi peningkatan kekuatan dan meningkatkan kemampuan bekerja sama.



Gambar 6.1 Macam – macam kombinasi gerak *Standen*  
Sumber: Mahendra. Permainan Sederhana (*Low Organized Games*).

### C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar senam lantai serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Anda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar Anda dapat menguasai kombinasi gerak senam lantai.



Gambar 6.2 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis  
Sumber: Koleksi Pribadi

#### 1. Permainan Berdiri Sama-sama



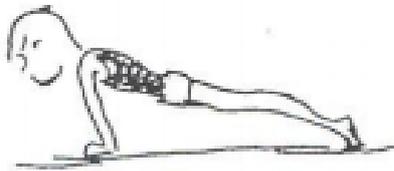
Gambar 6.3 Permainan melatih kekuatan otot lengan dan kaki  
Sumber: Koleksi Pribadi

- a. Persiapan: duduk berhadapan kedua kaki lurus dan kedua telapak kaki saling menempel (rapat), kedua lengan lurus saling berpegangan, pandangan ke depan lurus;
- b. Pelaksanaan: lakukan gerakan saling menarik tangan, kedua lengan lurus, kedua kaki dan lututnya lurus, hingga keduanya bisa berdiri sama-sama;
- c. Pengembangan: Jumlah pemain dapat bertambah dan merubah posisi tubuh, dari berhadapan menjadi saling membelakangi dan dapat pula dilombakan antar kelompok.

## 2. Kegiatan Orientasi

### Bertumpu depan

Posisi ini sangat baik untuk mengembangkan sikap tubuh yang baik, serta berguna dalam mengembangkan kekuatan gelang bahu dan pelurusan tubuh. Gerakan ini kelak dikembangkan menjadi gerak tumpu depan dengan kedua kaki terangkat dari lantai.



Gambar 6.4 Bertumpu depan

Sumber: Mahendra. Permainan Sederhana (*Low Organized Games*).

## 3. Variasi *standen*

Untuk sementara, gerak dasar tumpu depan dan keseimbangan ini dapat divariasikan dengan cara sebagai berikut:

### a. Variasi *Standen* 1.

Siswa A bertumpu pada kedua telapak tangan dan kedua lutut, posisi siku terkunci lurus.

Siswa B berdiri diatas bahu siswa. Dan keduanya saling menjaga keseimbangan.

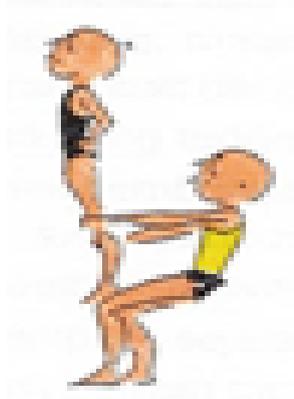


Gambar 6.5 Variasi *Standen* 1

Sumber: Mahendra. Permainan Sederhana (*Low Organized Games*).

b. Variasi *Standen 2*

- 1) Siswa A bertumpu pada kedua kaki dengan posisi seperti duduk, dengan kedua tangan memegang dua lutut siswa B;
- 2) Siswa B berdiri tegak dengan kedua telapak kaki nya bertumpu di atas lutut siswa A. Dan keduanya saling menjaga keseimbangan.

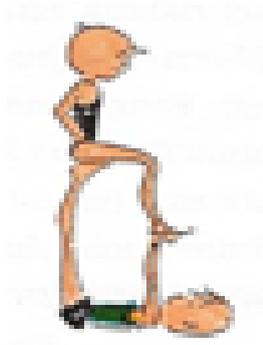


Gambar 6.6 Variasi *Standen 2*

Sumber: Mahendra. Permainan Sederhana (*Low Organized Games*).

c. Variasi *Standen 3*

- 1) Siswa A tidur telentang, kemudian meluruskan kedua siku dan lututnya ke atas. Dua telapak kaki menopang panggul siswa B, sedangkan dua telapak tangan menopang kedua kaki siswa B;
- 2) Siswa B duduk di atas telapak kaki siswa A, dengan dua telapak kaki bertumpu pada kedua tangan siswa A.



Gambar 6.7 Variasi *Standen 3*

Sumber: Mahendra. Permainan Sederhana (*Low Organized Games*).

4. **Teaching points**

Adapun hal-hal yang harus menjadi perhatian selama melakukannya adalah:

- a. Siku terkunci lurus;
- b. Seluruh tubuh kaku (seluruh otot dikontraksikan selama beberapa detik).



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Anda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang (1).... dan (2) ..... dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan (3) ....., disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan (4)....., mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Kegiatan senam kependidikan mengutamakan anaknya sendiri, bukan keterampilan gerakannya. Senam hanyalah alat, sedangkan tujuan utamanya adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Salahsatunya keterampilan rangkaian gerak posisi statis.

Posisi statis memberikan “jalan masuk” yang cocok ke dalam berbagai keterampilan senam lantai yang berbasiskan akrobatik. Posisi-posisi tersebut membantu mengembangkan:

1. Kekuatan dan kelentukan;
2. Pelurusan postur tubuh yang baik;
3. Kesadaran tubuh umum dan pengaturan tubuh.

Posisi statis yang banyak ditampilkan pada senam lantai biasanya adalah (5) ..... Perbedaan antara bertumpu dan keseimbangan ditentukan oleh faktor yang mendasarinya. Bertumpu ditentukan oleh unsur kekuatan, sedangkan keseimbangan ditentukan oleh kemampuan mengatur letak titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.

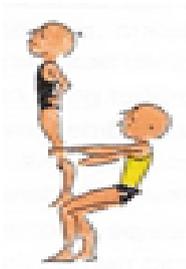
**Bagus! Anda telah berhasil melengkapi rangkuman!**

**Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!**

# E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Senam Lantai tentang kombinasi keterampilan rangkaian gerak posisi statis “*standen*” ini, Ananda melakukan gerakan *standen* berpasangan sebanyak satu kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak posisi statis “*standen*” sebanyak satu kali lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan permainan Berdiri sama-sama					
	2. Melakukan gerakan tumpu depan					
	3. Melakukan variasi gerak <i>standen</i> seperti:  a. 					



# III

## KEGIATAN BELAJAR 2

### Kombinasi Gerak Spesifik Senam Lantai

#### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

- 1 Mengidentifikasi kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
- 2 Menjelaskan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
- 3 Menjelaskan cara melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
- 4 Melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai;
- 5 Melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak sederhana gerakan keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai secara individual, atau berkelompok dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

#### B. Aktivitas Pembelajaran



Kombinasi dalam senam lantai adalah melakukan beberapa bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan rangkaian gerak spesifik meroda, berguling dll dari posisi jongkok, berdiri dan melangkah baik secara perorangan, berpasangan maupun berkelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi gerak spesifik senam lantai adalah untuk meningkatkan kemampuan pengetahuan, keterampilan, menanamkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran Ananda diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan dan bertanya pada teman dan Gurunya. Jawaban yang mereka berikan dapat dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialami Ananda.

Berikut adalah beberapa bentuk kombinasi gerak spesifik senam lantai yang dapat Ananda pelajari. Setelah mencoba, rasakan setiap gerakan yang Ananda lakukan, membandingkan gerakan yang Ananda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang Ananda anggap paling mudah dan jika ada kesulitan silahkan Ananda berdiskusi dengan guru atau teman Ananda.

1. Kombinasi guling depan dan guling belakang

- a. Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah guling depan berakhir;
- b. Lanjutkan dengan memutar badan membelakangi matras, kemudian melakukan gerak guling belakang.



Gambar 6.8 Kombinasi guling depan dan belakang

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

2. Kombinasi Guling depan dan guling lenting

- a. Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah guling depan berakhir;
- b. Lanjutkan dengan melakukan gerak guling lenting.

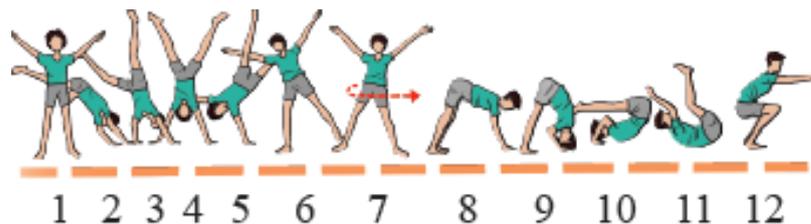


Gambar 6.9 Kombinasi guling depan dan belakang

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

3. Kombinasi gerak meroda dan guling depan

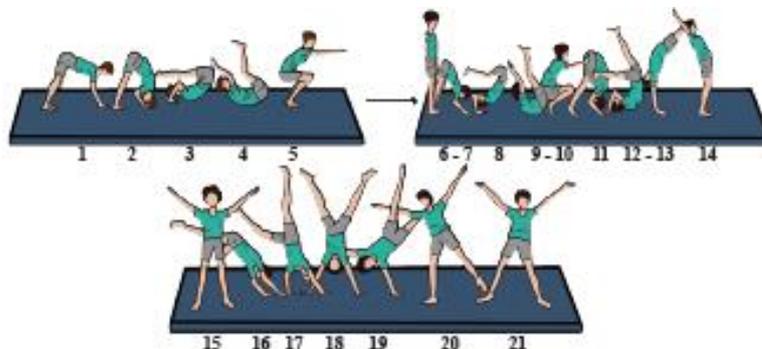
- a. Awali gerak, meroda dengan baik, setelah gerak meroda berakhir;
- b. Lanjutkan dengan memutar badan 90 derajat menghadap matras, kemudian melakukan gerak guling depan.



Gambar 6.10 Kombinasi guling depan dan belakang

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

4. Kombinasi Guling depan, guling lenting dan meroda
  - a. Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah guling depan berakhir;
  - b. Lanjutkan dengan melakukan gerak guling lenting;
  - c. Dengan gerak tidak terputus, lanjutkan dengan gerakan meroda.



Gambar 6.11 Kombinasi guling depan dan belakang

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar senam lantai serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis, sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar Ananda dapat menguasai kombinasi gerak senam lantai.



Gambar 6.12 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi

#### 1. Permainan Bola Beranting

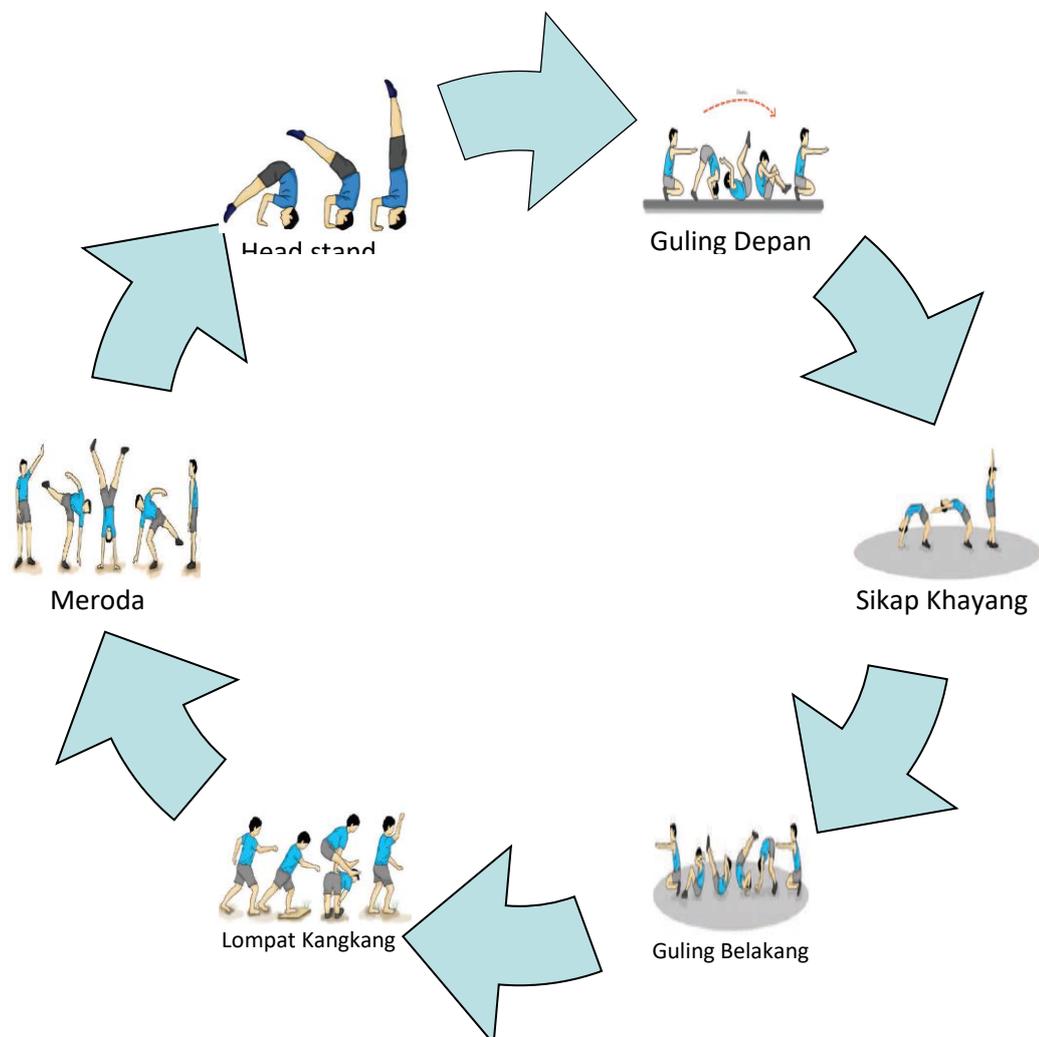


Gambar 6.13 Permainan Bola Beranting

Sumber: <https://www.teknikarea.com/cara-melakukan-permainan-bola-beranting/>

- a. Persiapan: Buat kelompok, Ananda baris berbanjar ke belakang, yang paling depan memegang bola;
  - b. Pelaksanaan: Setelah aba-aba mulai, orang paling depan menyerahkan bola ke belakang hingga dilanjutkan hingga bola dipegang oleh orang paling belakang pada barisan/kelompoknya masing-masing;
  - c. Pengembangan: Jumlah pemain dapat bertambah dan merubah posisi tubuh dari berbanjar menjadi bershaf, dari posisi berdiri hingga duduk dan memindahkan bola yang semula dengan dua tangan menjadi memindahkan bola dengan menjepit bola menggunakan kedua kaki dalam posisi duduk melewati atas kepala.
2. Kegiatan orientasi

Ananda akan dihadapkan pada macam-macam tugas gerak yang berbeda dan Ananda harus melakukan gerakan tersebut sebanyak 3 kali pengulangan. Identifikasi gerakan mana yang termudah dan tersulit, jika mengalami kesulitan, silahkan berdiskusi dan tentukan solusi terbaik.

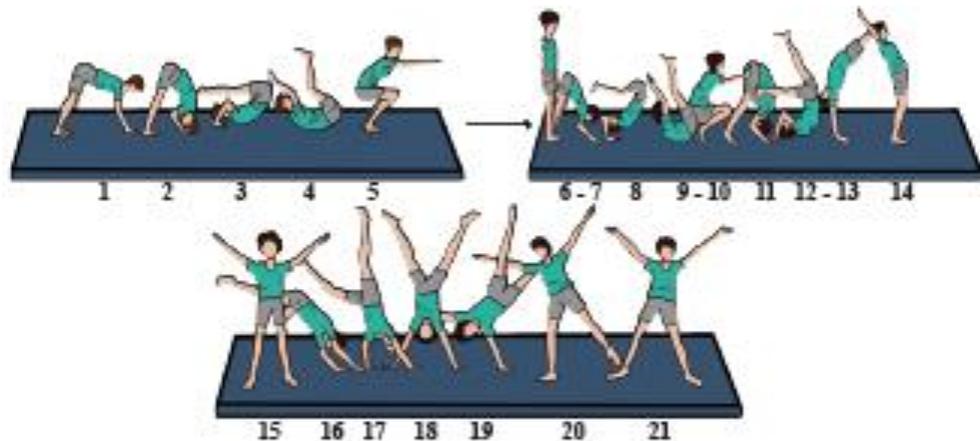


Gambar 6.14 Kegiatan orientasi kombinasi gerak spesifik senam lantai melalui sirkuit

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Kombinasi Guling depan, guling lenting dan meroda

- a. Awali gerak, guling depan dengan baik, setelah guling depan berakhir;
- b. Lanjutkan dengan melakukan gerak guling lenting;
- c. Dengan gerak tidak terputus, lanjutkan dengan gerakan meroda.



Gambar 6.15 Kombinasi guling depan dan belakang

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

4. *Teaching point*

- a. Saat guling depan badan membulat;
- b. Saat guling lenting, tengkuk menjadi tumpuan saat melakukan tolakan dan punggung tidak menyentuh matras;
- c. Saat meroda urutan gerakanya adalah tangan-tangan-kaki-kaki yang dilakukan secara bergantian sebagai tumpuan pada matras.



Marilah kita menyusun rangkuman pada kegiatan pembelajaran ini. Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat di bawah ini .

Kombinasi dalam senam lantai adalah melakukan beberapa bentuk gerak spesifik dengan (1)....., seperti: melakukan rangkaian gerak spesifik meroda, berguling dll dari posisi jongkok, berdiri dan melangkah baik secara perorangan, (2)..... maupun berkelompok.

Akhir dari pembelajaran kombinasi gerak spesifik senam lantai adalah untuk (3) ..... pengetahuan, keterampilan, menanamkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab dan kerja sama.

Selama kegiatan pembelajaran Ananda diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan dan bertanya pada teman dan gurunya. Jawaban yang mereka berikan dapat dijadikan sebagai bahan untuk (4) ..... dan mengatasi (5) ..... yang dialami Ananda.

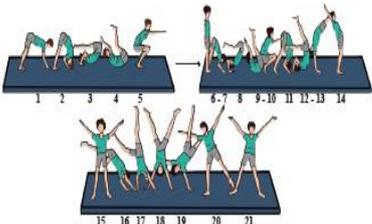
**Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman,  
sekarang coba bacalah sekali lagi rangkuman yang telah dibuat!**

# E.

# TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada modul senam lantai tentang kombinasi keterampilan rangkaian gerak senam lantai ini, Ananda melakukan gerakan kombinasi senam lantai secara berpasangan/berkelompok sebanyak satu kali. Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan kombinasi keterampilan rangkaian gerak senam lantai sebanyak satu kali lanjutkan pembelajaran selanjutnya, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan permainan Bola beranting posisi duduk dengan menjepit bola pakai kedua kaki, kemudian memindahkannya ke belakang melalui atas kepala.					
	2. Melakukan Orientasi melalui latihan sirkuit					
	3. Melakukan kombinasi gerak senam lantai seperti: 					



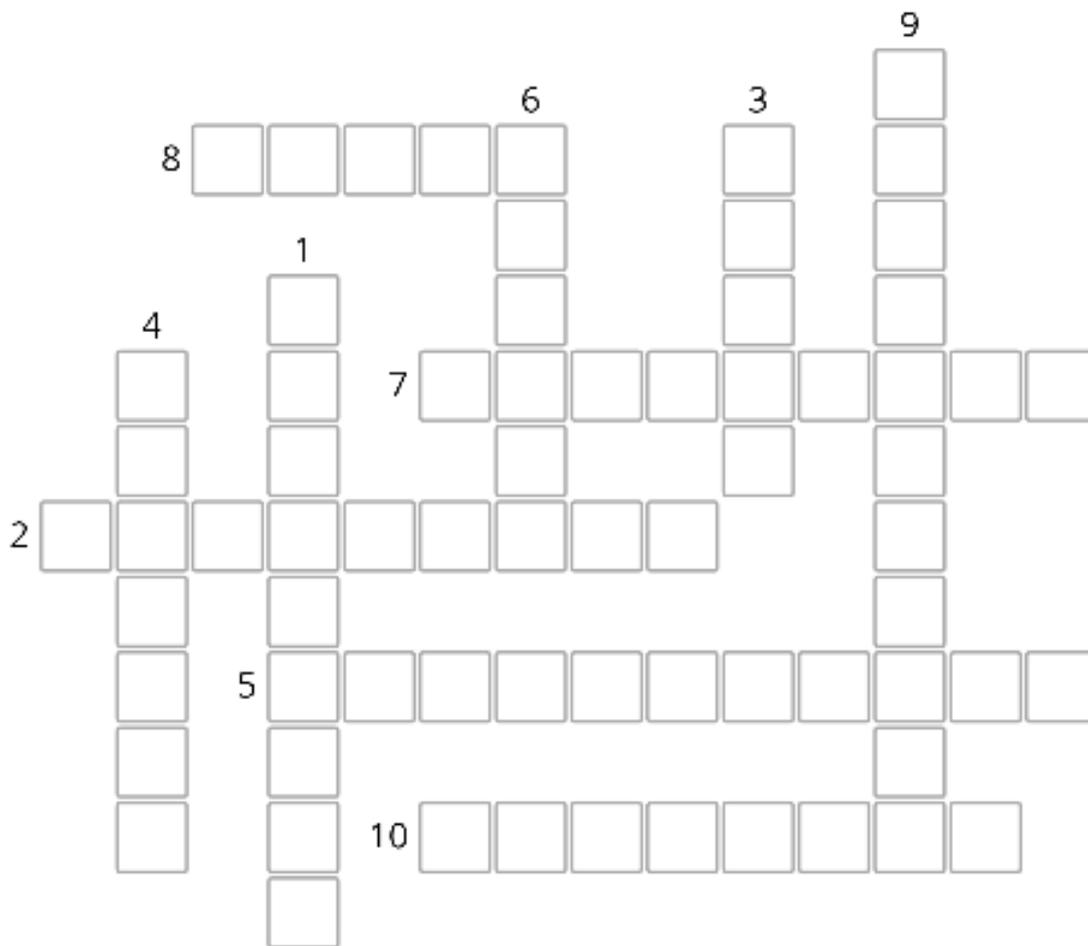
# TES AKHIR MODUL



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada modul ke enam yaitu senam lantai, silahkan Ananda mengerjakan soal latihan berikut ini.

## A. Cari Kata

Ananda diminta untuk mencari sepuluh kata dari istilah-istilah dalam senam lantai pada kotak huruf yang disediakan, kemudian berilah tanda dengan pensil warna yang berbeda. Selamat mencoba.



Gambar 6. 16 Quiz mencari kata

Sumber: <https://wordwall.net/id/resource/20615534/quiz-selam-sudiro>

1. Berdiri Dengan Kepala
2. Berdiri Dengan Tangan
3. Kelentukan Membuka Kaki
4. Variasi Gerak Untuk Melatih Kekuatan Dan Keseimbangan
5. Lompat Harimau
6. Baling-Baling
7. Melakukan Beberapa Bentuk Gerak Spesifik Dengan Berbagai Cara
8. Senam Lantai Asik Dan Menarik
9. Guling Depan
10. Guling Belakang

## B. Latihan Soal

Pilihlah jawaban yang paling tepat

1. Perhatikan gambar di bawah ini yang merupakan rangkaian gerakan senam lantai.



Berdasarkan rangkaian gerakan di atas, gerakan ini merupakan rangkaian gerakan . . . .

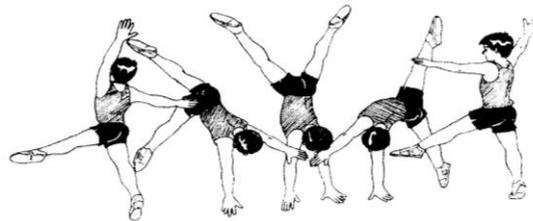
- A. Guling ke depan
  - B. Guling ke belakang
  - C. Meroda
  - D. Guling lenting
2. Perhatikan gambar di bawah ini yang merupakan rangkaian gerakan senam lantai di bawah ini.



Sikap pelaksanaan gerakan rangkaian guling lenting pada saat kedua tangan dibengkokkan adalah . . .

- A. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus
- B. Saat badan sudah berada di atas kepala kedua tangan diangkat lurus
- C. Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat
- D. Kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong

3. Perhatikan gambar di bawah ini yang merupakan rangkaian gerakan senam lantai.



Berdasarkan rangkaian gerakan di atas, gerakan ini merupakan rangkaian gerakan . . . .

- A. Guling ke depan
- B. Guling ke belakang
- C. Meroda
- D. Guling lenting

4. Rangkaian gerakan guling lenting dalam senam lantai harus dilakukan secara berkesinambungan, dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Sikap pelaksanaan gerakan rangkaian guling lenting di bawah ini adalah . . . .

- A. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus
- B. Letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan
- C. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus
- D. Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat pada matras

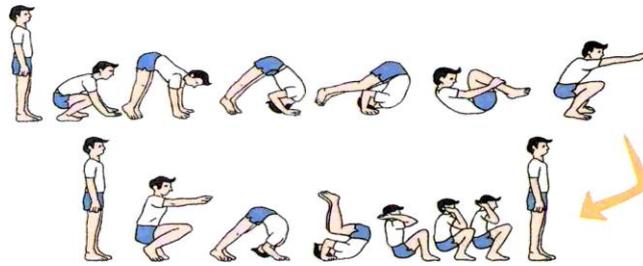
5. Perhatikan gambar di bawah ini yang merupakan rangkaian gerakan senam lantai.



Berdasarkan rangkaian gerakan di atas, gerakan yang diperagakan adalah gerakan . . . .

- A. Guling lenting dilanjutkan dengan guling ke depan
- B. Meroda dilanjutkan dengan guling lenting
- C. Guling lenting dilanjutkan dengan lenting kepala
- D. Meroda dilanjutkan dengan lenting kepala

6. Perhatikan gambar di bawah ini yang merupakan rangkaian gerakan senam lantai.



Berdasarkan rangkaian gerakan di atas, gerakan yang diperagakan adalah . . . .

- A. Guling ke depan dan guling ke belakang
  - B. Guling ke depan dilanjutkan guling lenting
  - C. Guling ke belakang dilanjutkan guling lenting
  - D. Guling ke belakang dilanjutkan guling ke depan
7. Sikap permulaan guling ke belakang posisi jongkok, kedua tangan di depan dan posisi kaki ....
- A. Sedikit dirapatkan
  - B. Dirapatkan sampai kedua kaki bersatu
  - C. Sedikit dibuka
  - D. Dibuka lebar-lebar
8. Posisi teman yang membantu saat melakukan gerakan senam lantai adalah ....
- A. Di depan yang melakukan
  - B. Di belakang yang melakukan
  - C. Di samping yang melakukan
  - D. Di sebelah kanan matras
9. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah ....
- A. Pinggang
  - B. Kepala
  - C. Perut
  - D. Tengku
10. Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan *roll* belakang/ guling ke belakang adalah ....
- A. Badan kurang melenting atau terlalu melenting
  - B. Pada saat kedua kaki ditolakkan, kedua lutut bengkok
  - C. Tolakan tangan kurang membantu dalam melakukan gerakan
  - D. Dagu tidak rapat ke dada

## Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

1. Setelah Ananda selesai mengerjakan tes formatif kegiatan belajar ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran modul 6. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

2. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
3. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke kegiatan belajar selanjutnya atau mengikuti tes akhir modul.
4. Setelah lulus dalam mengikuti tes akhir modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
5. Langkah 1 sampai dengan 4 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.



# LAMPIRAN



## GLOSARIUM

akrobatik	: Unsur senam yang dicirikan oleh gerak yang mengandung kelentukan dan keseimbangan dan dilakukan dalam gerakan yang lamban.
elevasi	: Mengangkat atau naik.
ekstensi	: Aksi bagian tubuh dari poisisi tubuh bengkok ke lurus.
fleksi	: Aksi bagian tubuh dari posisi lurus ke bengkok.
kegiatan orientasi	: Aktivitas pendahuluan yang menjadi tahapan progresif dalam mempelajari suatu keterampilan.
kondisioning	: Mengkondisikan tubuh terhadap suatu tugas gerak.
mekanika gerak	: Prinsip mekanika yang berlaku dalam suatu gerak, terutama dikaitkan dengan hukum gerak dan hukum alam yang membatasinya.
posisi statis	: Posisi diam, tidak bergerak. Contohnya bertumpu, keseimbangan dll.
standen	: Variasi dan keluasan jarak dari posisi statis, mengembangkan kemampuan keseimbangan, berguna bagi peningkatan kekuatan dan meningkatkan kemampuan bekerja sama.
<i>teaching points</i>	: Poin-poin penting, termasuk posisi tubuh, cara menempatkan bagian tubuh atau bagian tertentu yang harus menjadi perhatianpada saat melakukan suatu gerakan.



## Kunci Jawaban Tugas

### A. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 1

1. Dipilih
2. Dikonstruksi
3. Terencana
4. Kesegaran jasmani
5. Bertumpu dan keseimbangan

### B. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 2

1. Berbagai cara
2. Berpasangan
3. Meningkatkan kemampuan
4. Memperbaiki
5. Kesulitan



## Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

### A. Mencari Kata

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. HEAD STAND   | 6. MERODA       |
| 2. HAND STAND   | 7. KOMBINASI    |
| 3. SPLIT        | 8. SELAM        |
| 4. STANDEN      | 9. FORWARD ROLL |
| 5. TIGER SPRONG | 10. BACK ROLL   |

### B. Soal Latihan

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. A  |
| 2. D | 7. B  |
| 3. C | 8. C  |
| 4. C | 9. D  |
| 5. B | 10. C |

## Rubrik penilaian

### 1. Tes Kinerja Rangkaian Gerakan Keseimbangan Senam Lantai

#### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik rangkaian gerakan keseimbangan senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

#### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes gerakan keseimbangan)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan gerakan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

#### d. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

##### a) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

- (1) Sikap berdiri tegak;
- (2) Kedua lengan lurus;
- (3) Tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### b) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (1) Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan;
- (2) Dorong bahu hingga menyentuh lantai;
- (3) Dilanjutkan dengan berguling ke depan;
- (4) Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

Skor Sedang jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

- (1) Badan condong ke depan;
- (2) Posisi kedua tangan berada di depan;
- (3) Berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan senam lantai.

1) Penilaian hasil rangkaian gerakan sikap keseimbangan senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan rangkaian gerakan sikap keseimbangan senam lantai dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras;
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan senam lantai;
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik;
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan sikap berdiri	3
2.	Sikap posisi tubuh saat menjaga keseimbangan	3
3.	Sikap kedua kaki saat menjaga keseimbangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan	3
5.	Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

## 2. Tes Kinerja Rangkaian Gerakan Guling ke Depan dan Belakang Senam Lantai

### a. Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

### c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes guling ke depan dan guling belakang)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan gerakan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

### d. Pedoman penskoran

#### 1) Penskoran

##### a) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

- (1) Sikap berdiri tegak;
- (2) Kedua lengan lurus;
- (3) Tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor Sedang jika: Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

##### b) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (1) Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan;
- (2) Dorong bahu hingga menyentuh lantai;
- (3) Dilanjutkan dengan berguling ke depan;

(4) Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

Skor Sedang jika: Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

- (1) Badan condong ke depan;
- (2) Posisi kedua tangan berada di depan;
- (3) Berjongkok menghadap ke depan.

Skor Sedang jika: Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak senam lantai yang dilakukan peserta didik memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai dengan cara:

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang matras;
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam lantai;
- (3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik;
- (4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15



# DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. B. & Lubay.L.H. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Divisi Outdoor Education. (2008). 100 Games Berbasis Penjas. Bandung: UPI.
- Lutan. Dkk (2002). Pendidikan Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Jakarta Depdiknas.
- Mahendra. A (2002). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra. A (2004). Sosialisasi Kurikulum 2004 Bagi Guru SMK Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Jakarta : Depdiknas.
- Mahendra. A. (2006). Permainan Sederhana (Low Organized Games). Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra. A. (2009). Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji & Yulianti.E. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- <https://wordwall.net/id/resource/20615534/quiz-selam-sudiro>

Diterbitkan oleh:  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama