



BARANG MILIK NEGARA

Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas
VIII



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



Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Kelas VIII

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 VIII**

Pengarah:
Mulyatsyah

Penanggung Jawab:
Eko Susanto

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

Penulis:
Abang Rahmat

Reviewer:
Nuryawan

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,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP. 196407141993041001



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
I. Pendahuluan.....	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Orang Tua dan Guru	3
II. Kegiatan Belajar 1: Senam Lantai	5
A. Indikator Pembelajaran	5
B. Aktivitas Pembelajaran	5
C. Tugas	12
D. Rangkuman	13
E. Tes Formatif	14
TES AKHIR MODUL	15
LAMPIRAN	19
A. Glosarium	19
B. Kunci Jawaban Tugas	20
C. Kunci Jawaban Tes Formatif	20
D. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul	21
DAFTAR PUSTAKA	23



DAFTAR GAMBAR

Gambar 6.1 Melakukan Gerakan guling depan dengan kaki lurus.....	6
Gambar 6.2 Melakukan Gerakan guling depan dengan sikap awal jongkok.....	7
Gambar 6.3 Melakukan Gerakan guling belakang.....	8
Gambar 6.4 Melakukan Gerakan dengan dua tangan.....	9
Gambar 6.5 Melakukan Gerakan dengan dua tangan.....	9
Gambar 6.6 Melakukan Gerakan dengan satu tangan.....	10
Gambar 6.7 Melakukan Gerakan dengan satu tangan.....	11
Gambar 6.8 Melakukan Gerakan meroda dengan bantuan teman	11
Gambar 6.9 Melakukan Gerakan guling lenting	12



I PENDAHULUAN



SENAM LANTAI

A. DESKRIPSI SINGKAT

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul senam lantai ini Anda dapat mempelajarinya secara mandiri maupun kelompok. Tetaplah bersemangat agar dalam mempelajari modul senam lantai tersebut dapat diselesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Pada modul ini Anda akan mempelajari beberapa gerak dasar senam lantai di antaranya guling depan, guling belakang dan guling lenting. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul senam lantai ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Anda lakukan sebelum mempelajari modul ini.

Senam merupakan aktivitas yang melibatkan sebuah performa gerakan serta membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Dan senam bukan hanya sekadar aktivitas olahraga yang biasanya dilakukan ibu-ibu pada hari Sabtu atau Minggu pagi. Masih banyak cabang dari olahraga senam lain, seperti senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan juga senam lantai.

Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan sebuah matras. Biasanya, lantai atau matras yang menjadi tempat latihan senam ini berukuran 12 x 12 meter dan kebanyakan gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai.

Tidak sedikit juga orang yang menyebut bahwa senam lantai tergolong ke dalam salah satu senam bebas, karena saat melakukan olahraga ini kamu tidak membutuhkan peralatan apapun selain matras.

Banyak sumber yang menyatakan bahwa olahraga senam lantai berasal dari Tiongkok. Senam maupun senam lantai menjadi salah satu olahraga tertua di dunia, karena olahraga ini sudah dilakukan oleh para biara di Tiongkok sejak tahun 2700 sebelum masehi. Namun awalnya gerakan-gerakan sederhana dari senam lantai yang dilakukan oleh biara-biara di Tiongkok bertujuan untuk bela diri dan pengobatan.

Hal itu memberikan kesimpulan bahwa olahraga senam lantai bukan olahraga yang baru ditemukan pada abad ke-20, namun sangat jauh sebelum itu. Pada dasarnya gerakan senam dari waktu ke waktu tidak jauh berbeda, akan tetapi seiring perkembangan zaman, gerakan senam mulai banyak dikembangkan dan dibagi ke dalam berbagai jenis, salah satunya adalah senam lantai.

Olahraga senam sendiri mulai dikenal di Indonesia pada sekitar tahun 1912 saat masa penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini berbarengan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Karena senam merupakan bagian dari penjaskes, maka dengan sendirinya senam juga turut diajarkan di sekolah.

Senam yang pertama kali diperkenalkan pada waktu itu adalah senam versi Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan gerak-gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916, sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang lebih menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema. Mulai dari sinilah akhirnya olahraga senam mulai menyebar ke berbagai daerah di Indonesia.

Senam lantai dapat dilakukan oleh pria maupun wanita dan banyak menggunakan gerakan-gerakan seperti berguling, melompat, menolak dengan tangan atau kaki, bertumpu pada tangan atau kaki, bahkan memasukkan elemen-elemen balet di dalamnya. Oleh karena itu, senam lantai memiliki berbagai macam gerakan yang sangat indah.

Berbicara tentang senam lantai, mungkin cukup banyak masyarakat yang masih kurang familiar dengan olahraga yang satu ini. Senam lantai memang menjadi salah satu bentuk modern dari olahraga senam, karena senam lantai tidak membutuhkan banyak peralatan dan tempat, sehingga di dalam rumah pun kamu bisa melakukan olahraga ini.

Dengan mempelajari modul senam lantai ini selain mampu menguasai gerak spesifik guling depan, guling belakang dan guling lenting, diharapkan juga Anda membiasakan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan, karena akan menumbuhkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran, menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

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 berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	4.6 Mepraktikkan berbagai keterampilan dasar 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. 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 menanyakan langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
3. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
4. 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;
5. 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;
6. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh

Ananda peserta didik. 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.

SELAMAT BELAJAR

II

KEGIATAN BELAJAR 1



SENAM LANTAI

A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pembelajaran (IP)
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar pesifik senam lantai.	<ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi gerak spesifik (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.2. Menjelaskan gerak spesifik (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senamlantai.3. Menguraikan gerak spesifik (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
4.6 mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan gerak spesifik (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senamlantai.2. Menerapkan gerak spesifik (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.

B. Aktivitas Pembelajaran

Senam Lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai, sesuai dengan namanya. Senam lantai merupakan satu di antara jenis cabang olahraga senam yang cukup populer di dunia. Olahraga tersebut bisa dilakukan siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan.

Sesuai namanya, senam lantai dilakukan di atas permukaan lantai dengan menggunakan alas. Adapun alas yang biasa digunakan ialah berupa matras.

Adanya matras tersebut sebagai alat bantu utama yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya kecelakaan. Hal itu dikarenakan saat melakukan gerakan senam sering bersentuhan dengan lantai.

Dalam praktiknya, senam lantai banyak menggunakan gerakan, seperti berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau belakang.

Gerakan senam lantai tersebut bisa dilakukan di mana saja, baik di dalam maupun luar ruangan. Pada umumnya, di dalam pertandingan resmi, senam lantai dilakukan di atas lantai yang memiliki ukuran 12×12.

Agar Ananda lebih memahami dan dapat melakukan gerakan senam lantai yang biasa dilakukan disekolah, diantaranya guling ke depan (*forward roll*), guling ke belakang (*backward roll*), meroda (*cartwheel*), guling lenting (*neck kip*).

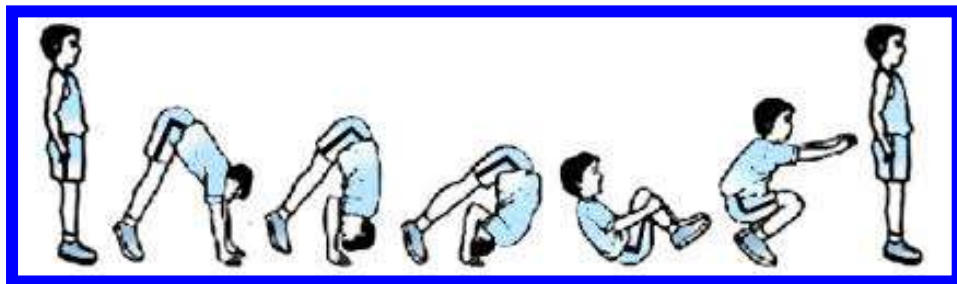
1. Pembelajaran Gerak Spesifik Guling Depan (*forward roll*)

Pengertian gerakan guling depan adalah melingkarkan tubuh menuju ke depan yang gerakannya berawal dari tenguk, punggung, pinggang, hingga panggul bagian belakang. Gerakan senam ini adalah berguling ke depan dengan urutan gerak dimulai dari tenguk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, cara melakukan guling depan selain mulai dari jongkok atau mulai dari berdiri ada juga guling depan dengan kaki lurus dan guling depan split kaki kiri atau kaki kanan.

a. Guling depan kaki lurus

Tahapan awal gerakan guling depan kaki lurus adalah:

- 1) Memposisikan tubuh berdiri tegap kemudian merentangkan tangan ke atas selebar bahu;
- 2) Saat mendorong badan ke depan atau ketika mengguling, kaki tetap berada dalam posisi lurus sampai bagian telapak menyentuh matras dan tangan diletakkan pada samping paha untuk menumpu;
- 3) Rangkaian gerakan guling depan kaki lurus berakhir dalam posisi berdiri tegap seperti semula, setelah terangkat berkat dorongan dari kedua tangan.



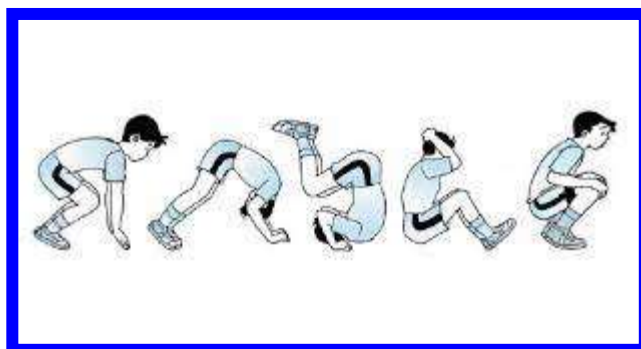
Gambar 6.1 Melakukan gerakan guling depan kaki lurus

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=guling+depan+dengan+kaki+lurus&tbm>

b. Guling depan dari posisi jongkok:

Cara melakukan pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada;
- 2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm;
- 3) Kemudian bengkokan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada;
- 4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan;
- 5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Posisikan tubuh dalam kondisi jongkok atau kembali berdiri seperti awalan sebelum melakukan gerakan berguling.



Gambar 6.2 Melakukan gerakan guling depan kaki lurus

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=gerakan+guling+depan+dari+sikap+jongkok&tbm>

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan guling depan:

Dalam melakukan gerakan guling depan, kerap ditemukan kesalahan umum yang terlihat dari posisi awalan maupun saat melaksanakannya. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan guling depan antara lain:

- a) Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus, yang berakibat titik berat tubuh condong ke belakang;
- b) Tidak mendorong badan ke depan secara maksimal akibat meletakkan tumpuan pada bagian pantat, sehingga tubuh tidak bergeser;
- c) Tidak menekuk siku ke arah samping sehingga kesulitan memasukkan kepala hingga tenguk ketika mendorong tubuh ke depan;
- d) Menolakkan kedua kaki sebelum seluruh tenguk menyentuh lantai, sehingga gagal berguling melainkan jatuh terlentang;
- e) Tidak segera melipat atau menekuk kedua lutut atau melingkarkan tubuh ketika berguling, sehingga tumpuan tidak berpindah menuju kedua telapak kaki melainkan ada di bagian pantat.

2. Pembelajaran Gerak Spesifik Guling Belakang (*backward roll*)

Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda. Secara garis besar, tidak ada perbedaan teknik yang cukup signifikan antara guling depan dengan guling belakang. Perbedaannya adalah posisi tubuh. Guling depan mengharuskan pesenam menghadap ke arah matras. Sedangkan guling belakang, posisi tubuhnya membelakangi matras.

Guling belakang atau biasa disebut roll ke belakang adalah kebalikan dari roll depan. Langkah-langkah guling ke belakang adalah sebagai berikut:

- a. Posisi awal adalah jongkok dengan kedua kaki rapat dan tumit sedikit diangkat;
- b. Sementara itu, kepala menunduk ke bawah dan dagu dirapatkan ke dada;
- c. Tangan berada di samping telinga dengan telapak tangan menghadap ke atas;

- d. Bergulinglah ke belakang dengan menjatuhkan bokong ke belakang;
- e. Pastikan kamu memberikan gaya tolak yang cukup untuk mendorong tubuh ke belakang;
- f. Tarik lutut ke belakang kepala saat punggung sudah menyentuh matras;
- g. Ketika kaki sudah menyentuh matras, gunakan telapak tangan di atas matras untuk menyeimbangkan tubuh;
- h. Angkat kepala untuk kembali ke posisi akhir jongkok lalu berdiri.



Gambar 6.3 Melakukan gerakan guling belakang

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+guling+belakang&tbm>

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah berikut ini:

- a. Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang sempurna saat mengguling ke belakang;
- b. Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras;
- c. Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang;
- d. Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping);
- e. Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga mengganggu keseimbangan.

3. Pembelajaran Gerak Spesifik Meroda (*cartwheel*)

Gerak meroda adalah gerakan memutar tubuh dari arah samping. Tumpuan gerakan meroda terletak di bagian kaki serta tangan. Dalam gerakan meroda, kemampuan untuk melakukan gerak berdiri dengan tangan atau handstand sangat diperlukan. Adapun, gerakan meroda termasuk jenis senam lantai tanpa alat.

Gerakan meroda merupakan salah satu bagian dari senam lantai yang mengarahkan tubuh ke samping dengan bertumpu pada kedua tangan. Gerakan ini dilakukan dengan melebarkan kaki dan mengarahkan tubuh ke samping kanan ataupun kiri.

Manfaat dari gerakan meroda di antaranya meningkatkan kelenturan tubuh, mengencangkan otot, menguatkan tulang, membakar kalori, menjaga keseimbangan tubuh, dan menjaga kebugaran.

Sederhananya, gerakan ini seperti roda berputar. Gerakan ini memiliki teknik-teknik tertentu dalam melakukannya.

a. Cara Melakukan Gerakan Meroda Dua Tangan

Cara Pertama:

- 1) Ambil posisi tegak dengan membuka kaki selebar bahu sambil mengangkat kedua tangan ke atas hingga membentuk huruf V;
- 2) Condongkan tubuh ke depan seakan ingin berjongkok;
- 3) Letakkan tangan di lantai dan angkat kaki ke atas secara perlahan sampai lurus dan membentuk huruf V;
- 4) Tahan sebentar lalu turunkan kembali;
- 5) Lakukan gerakan ini secara berulang sampai mendapatkan keterampilan.



Gambar 6.4 Melakukan gerakan dengan dua tangan

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=gerakan+meroda+dengan+dua+tangan&tbm>

Cara Kedua

- 1) Ambil posisi tegak dengan membuka kaki selebar bahu sambil mengangkat kedua tangan ke atas hingga membentuk huruf V;
- 2) Arahkan tubuh ke arah samping, baik ke kanan maupun ke kiri;
- 3) Letakkan satu tangan menyentuh matras;
- 4) Tumpu tangan untuk menopang badan lalu kaki akan bergerak mengikut ke atas;
- 5) Lalu diikuti dengan tangan lainnya sesuai dengan arah gerakan meroda yang diinginkan;
- 6) Setelah kedua tangan kedua di lantai luruskan kaki dengan sedikit menganggang;
- 7) Lakukan secara berulang sampai mahir.



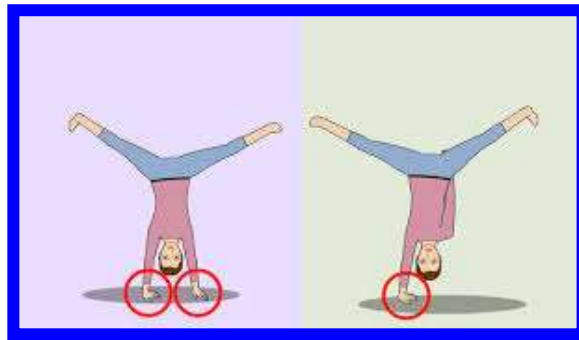
Gambar 6.5 Melakukan gerakan dengan dua tangan

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+meroda+dengan+dua+tangan&tbm>

b. Cara Melakukan Gerakan Meroda dengan Satu Tangan

Gerakan Meroda Satu Tangan ke Samping

- 1) Ambil posisi tegak dengan membuka kaki selebar bahu dengan posisi tangan ke atas membentuk huruf V;
- 2) Angkat kaki kanan dengan sedikit ditekuk, dan posisikan tangan kanan ke belakang punggung;
- 3) Turunkan kaki kanan dengan sedikit ditekuk sambil mengayunkan tangan kiri ke lantai;
- 4) Pastikan jari-jari tangan menunjuk ke arah kiri;
- 5) Tendang atau ayunkan kaki kiri ke udara;
- 6) Latihan secara berulang-ulang agar semakin terampil.



Gambar 6.6 Melakukan gerakan dengan satu tangan

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=Gerakan+Meroda+Satu+Tangan+ke+Samping&tbm>

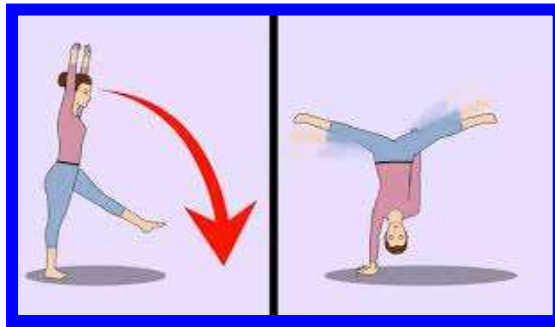
Kesalahan saat melakukan gerakan meroda:

- 1) Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh;
- 2) Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu;
- 3) Badan kurang melengkung (membusur), disebabkan kurang lemas/lentuknya bagian punggung dan kekakuan pada otot perut;
- 4) Sikap kepala yang terlalu menengadah;
- 5) Kurang keseimbangan.

Gerakan Meroda Satu Tangan Arah Depan:

- 1) Ambil posisi tegak dengan membuka kaki selebar bahu dengan posisi tangan ke atas membentuk huruf V;
- 2) Majukan salah satu kaki ke depan (jangan terlalu lebar);
- 3) Bertolak dengan kaki belakang sambil diayunkan ke udara;
- 4) Turunkan salah satu tangan ke lantai untuk menumpu;
- 5) Catatan: Jika kaki kiri di depan, artinya Anda harus menolak kaki kanan ke udara dengan bertumpu pada tangan kanan di lantai.

6) Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



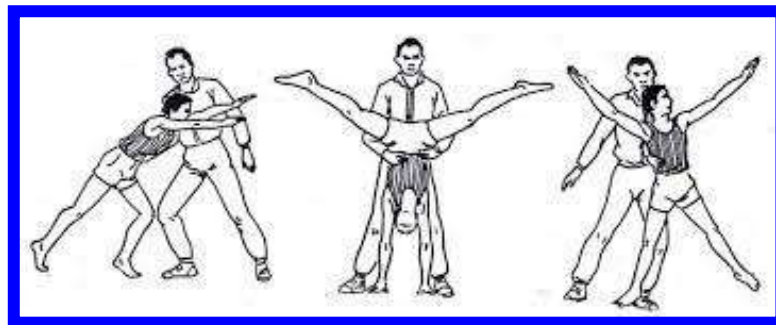
Gambar 6.7 Melakukan gerakan dengan satu tangan

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=Gerakan+Meroda+Satu+Tangan+Arah+Depan&tbm>

c. Cara Melakukan Gerakan Meroda dengan Bantuan Teman

- 1) Minta teman berdiri di belakang Anda;
- 2) Lakukan gerakan meroda dengan cara dua tangan atau satu tangan;
- 3) Minta teman memegang bagian pinggul Anda hingga gerakan meroda ini selesai dilakukan;
- 4) Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 6.8 Melakukan gerakan meroda dengan bantuan teman

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=gerakan+meroda+dengan+bantuan+teman&tbm>

4. Pembelajaran Gerak Spesifik Guling Lenteng (*neck kip*)

Gerak lenteng tangan adalah bentuk gerak dalam senam lantai di mana seseorang melakukan gerak jungkir balik dengan bertumpu pada kedua tangan. Arah dari gerak lenteng tangan bisa menuju ke depan atau belakang dari posisi tubuh seorang pesenam di atas lantai. Untuk dapat melakukan lenteng lengan dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan *handstand* dan meroda.

Latihan gerakan *handstand* pada ruang terbatas dengan posisi tubuh sempurna bisa membantu seorang pesenam menguasai gerak lenteng tangan. Sementara meroda akan membantu pesenam menemukan keseimbangan agar tubuh tetap bisa berdiri setelah melakukan lompatan/putaran.

Teknik dasar gerak lenteng tangan Gerak lenteng tangan dalam senam lantai bertumpu pada kekuatan lengan untuk mendorong beban tubuh ketika berada di lantai. Oleh karena itu, gerakan melenting membutuhkan kelentukan tubuh. Selain itu, gerakan lenteng tangan membutuhkan

kekuatan otot inti yang berperan menahan beban kedua kaki dan beban tubuh ketika bergerak secara jungkir balik.

Cara melakukan guling lenting

- 1) Ambil ancang-ancang atau awalan sekitar tiga langkah untuk membangun momentum;
- 2) Arahkan kedua lengan dan tubuh bagian atas menuju lantai;
- 3) Tapakkan kedua tangan di lantai sembari mengarahkan kaki ke atas sehingga menyerupai sikap handstand;
- 4) Dorong bagian bawah tubuh mulai dari pinggang dan kaki melewati kepala;
- 5) Sembari mendorongnya dengan melakukan tolakan dengan kedua telapak tangan;
- 6) Posisi mendarat dengan kedua kaki menyentuh permukaan lantai terlebih dahulu dan ujung tangan berada di udara.



Gambar 6.9 Melakukan gerakan guling lenting

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+guling+lenting&tbm>

Kesalahan-kesalahan dalam melakukan guling lenting:

- 1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok;
- 2) Kedua kaki terbuka/tidak rapat;
- 3) Badan kurang melenting, atau terlalu melenting (membusur);
- 4) Kurang tolakan tangan.

C. Tugas

Coba lakukan Latihan Gerakan senam dengan teman yang dekat disekitar rumah Ananda yang bisa dilakukan tanpa menggunakan matras.



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

Senam merupakan aktivitas yang melibatkan sebuah performa gerakan serta membutuhkan Dan senam bukan hanya sekadar aktivitas olahraga yang biasanya dilakukan ibu-ibu pada hari sabtu atau minggu pagi. Masih banyak cabang dari olahraga senam lain, seperti senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan juga senam lantai.

Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan sebuah matras. Biasanya, lantai atau matras yang menjadi tempat latihan senam ini berukuran dan kebanyakan gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai

Banyak sumber yang menyatakan bahwa olahraga senam lantai berasal dari Tiongkok. Senam maupun senam lantai menjadi salah satu olahraga tertua di dunia, karena olahraga ini sudah dilakukan oleh para biara di Tiongkok sejak Namun awalnya gerakan-gerakan sederhana dari senam lantai yang dilakukan oleh biara-biara di Tiongkok bertujuan

Bagus! Ananda 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 ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes Formatif ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

1. Apa yang di maksud dengan senam lantai?
2. Sebutkan ukuran tempat melakukan senam lantai yang sebenarnya?
3. Sebutkan nama alas yang sebenarnya untuk gerakan senam lantai?
4. Apa yang dimaksud dengan gerakan meroda?
5. Apa yang dimaksud dengan gerakan guling lenting?

Kerjakan Tes Formatif ini dengan jelas sendiri, kemudian kumpulkan ke sekolah, atau kirim via email pengajar Ananda.

TES AKHIR MODUL



A. Tes Pengetahuan

Teknis penilaian ujian tulis.

Instrumen penilaian dan pedoman penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
Fakta		
1	Sebutkan dua gerak spesifik roll depan!	
2	Sebutkan gerak spesifik senam lantai!	
Konsep		
3	Jelaskan cara guling depan dari sikap jongkok!	
4	Jelaskan cara guling depan kaki lurus!	
Prosedur		
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan meroda!	
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan guling lenting!	

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum : 24

Skor perolehan siswa : SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa : $SP/24 \times 100$

B. Penilaian Keterampilan (pilih satu dari tiga materi)

1. Lembar pengamatan proses gerak dasar guling depan, guling belakang.
2. Teknik penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman penskoran.
3. Ananda diminta untuk melakukan guling depan, guling belakang dan guling lenting.

Berikan tanda ceklist (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Sikap Awalan Melakukan Guling Depan

1. Skor baik jika : Posisi awal dilakukan dengan posisi badan jongkok menghadap matras. Posisi kedua tangan ditekuk di samping badan dengan kedua telapak tangan berada di samping telinga dan menghadap matras. Tundukkan kepala ke depan hingga dagu hampir menyentuh dada. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
2. Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
3. Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap Pelaksanaan Guling Belakang

1. Skor baik jika : Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan siap menolak. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
2. Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
3. Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap Akhir Melakukan Gerakan

1. Skor baik jika : Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.
2. Skor Sedang jika: Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
3. Skor Kurang jika: Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan Ananda : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

C. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisidengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

LAMPIRAN



GLOSARIUM

abstrak	: Adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
afektif	: Adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai
back roll	: Guling belakang
efektif	: Cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
efisien	: Cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
faktual	: Kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	: Sarana untuk melancarkan pelaksanaan
forward roll	: Guling depan
fundamental	: Bersifat mendasar
gotong royong	: Bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
inspirator	: Memberikan ilham atau petunjuk
kognitif	: Kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual
kombinasi	: Menggabungkan beberapa obyek konkrit Nyata
konseptual	: Sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
korektor	: Pemeriksa yang adil dan obyektif
modifikasi	: Merubah sesuatu agar lebih menarik
modul	: Paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
motivator	: Memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
neckspring	: Guling lenting
operan	: Mengumpan bola dalam permainan kasti
prosedural	: Sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
psikomotor	: Menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
ranah	: Bagian atau elemen
rileks	: Santai tidak kaku
sportif	: Bersifat ksatria, jujur
teloransi	: Saling menghormati dan menghargai

Kunci Jawaban Tugas

A. Kunci Jawaban Tugas

Gerakan latihan senam yang bisa dilakukan tanpa matras.

No	Gerakan Senam Lantai	Nilai Gerakan		
		Kurang	Sedang	Baik
		1	2	3
1	Gerakan Meroda			
2	Guling Leting			

Keterangan :

Nilai 1 : Apabila Ananda melakukannya kurang baik dalam Gerakan senam lantai.

Nilai 2 : Apabila Ananda melakukannya sedang dalam Gerakan senam lantai.

Nilai 3 : Apabila Ananda melakukannya baik dalam Gerakan senam lantai.

Nilai Akhir : Skor yang didapat X 100.

6

Kunci Jawaban Tes Formatif

Kunci Jawaban Tes Formatif

1. Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai beralaskan sebuah matras.
2. Biasanya, lantai atau matras yang menjadi tempat latihan senam ini berukuran 12 x 12 meter.
3. Senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai.
4. Gerak meroda adalah gerakan memutar tubuh dari arah samping. Tumpuan gerakan meroda terletak di bagian kaki serta tangan. Dalam gerakan meroda, kemampuan untuk melakukan gerak berdiri dengan tangan atau handstand sangat diperlukan. Adapun, gerakan meroda termasuk jenis senam lantai tanpa alat.
5. Gerak lenting tangan adalah bentuk gerak dalam senam lantai di mana seseorang melakukan gerak jungkir balik dengan bertumpu pada kedua tangan. Arah dari gerak lenting tangan bisa menuju ke depan atau belakang dari posisi tubuh seorang pesenam di atas lantai. Untuk dapat melakukan lenting lengan dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan handstand dan meroda.



Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

1. Dua variasi roll depan
 - a. Gerakan roll depan dengan cara jongkok;
 - b. Gerakan roll depan dengan cara kaki lurus.
2. Gerakan spesifik senam lantai
 - a. Gerakan roll depan;
 - b. Gerakan roll belakang;
 - c. Gerakan Meroda;
 - d. Gerakan Guling lenting.
3. Konsep gerakan guling depan dari sikap jongkok
 - a. Posisi awal dilakukan dengan posisi badan jongkok menghadap matras;
 - b. Posisi kedua tangan ditekuk di samping badan dengan kedua telapak tangan berada di samping telinga dan menghadap matras;
 - c. Tundukkan kepala ke depan hingga dagu hampir menyentuh dada;
 - d. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan;
 - e. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua;
 - f. tangan menuju posisi jongkok.
4. Konsep gerakan guling depan kaki lurus.
 - a. Memosisikan tubuh berdiri tegap kemudian merentangkan tangan ke atas selebar bahu;
 - b. Saat mendorong badan ke depan atau ketika mengguling, kaki tetap berada dalam posisi lurus sampai bagian telapak menyentuh matras dan tangan diletakkan pada samping paha untuk menumpu;
 - c. Rangkaian gerakan guling depan kaki lurus berakhir dalam posisi berdiri tegak seperti semula, setelah terangkat berkat dorongan dari kedua tangan.
5. Kesalahan yang sering terjadi dalam gerakan meroda.
 - a. Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh;
 - b. Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu;
 - c. Badan kurang melengkung (membusur), disebabkan kurang lemas/lentuknya bagian punggung dan kekakuan pada otot perut;
 - d. Sikap kepala yang terlalu menengadah;
 - e. Kurang keseimbangan.

6. Kesalahan yang sering terjadi dalam gerakan guling lenting.
- a. Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus, yang berakibat titik berat tubuh condong ke belakang;
 - b. Tidak mendorong badan ke depan secara maksimal akibat meletakkan tumpuan pada bagian pantat, sehingga tubuh tidak bergeser;
 - c. Tidak menekuk siku ke arah samping sehingga kesulitan memasukkan kepala hingga tenguk ketika mendorong tubuh ke depan;
 - d. Menolakkan kedua kaki sebelum seluruh tenguk menyentuh lantai, sehingga gagal berguling melainkan jatuh terlentang;
 - e. Tidak segera melipat atau menekuk kedua lutut atau melingkarkan tubuh ketika berguling, sehingga tumpuan tidak berpindah menuju kedua telapak kaki melainkan ada di bagian pantat.

DAFTAR PUSTAKA

Lutan. Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. (2016). Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan. Kemendikbud

Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.

<https://www.bola.com/ragam/read/4398597/pengertian-senam-lantai-ketahui-sejarah-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan>

<https://www.gerakan-meroda-cara-melakukannya-sendiri-atau-dengan-bantuan-teman-1umO6T1kHWm>

<https://www.sports/gerak-lenting-tangan-pengertian-teknik-dasar-dan-manfaat?page=all>

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