



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



## MODUL 13 SENAM LANTAI

## KELAS VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia

**MODUL PEMBELAJARAN**  
**SMP TERBUKA**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
Kelas VII

**MODUL 13**  
**SENAM LANTAI**

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G\_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat 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 kelas VII 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 kelas VII 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 kelas VII 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 kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII 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 kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP. 196407141993041001

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Gambar .....	v

## I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	2
C. Petunjuk Belajar .....	2
D. Peran Guru dan Orang Tua .....	4

## II. Kegiatan Belajar: Senam Lantai

A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Aktivitas Pembelajaran .....	6
C. Tugas .....	11

## III. Penutup

A. Rangkuman .....	12
B. Tes Akhir Modul .....	13

Lampiran .....	16
Daftar Pustaka .....	20

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 13.1. Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok .....	6
Gambar 13.2. guling depan dari sikap berdiri .....	7
Gambar 13.3. gerakan guling belakang .....	9
Gambar 13.4. gerakan guling lenting .....	10

# PENDAHULUAN



## SENAM LANTAI

### A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul senam lantai ini Ananda 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 Ananda 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 Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini.

Dengan mempelajari modul senam lantai ini selain mampu menguasai gerak spesifik guling depan, guling belakang dan guling lenting, diharapkan juga Ananda 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 (KI)

#### Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

#### Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai

## C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar rangkaian gerak dasar senam lantai (guling depan, belakang, dan guling lenting) dari modul ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian Kamu saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi teknik dasar rangkaian senam lantai (guling depan, belakang, dan guling lenting) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam senam lantai.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan tehnik dasar gerak spesifik senam lantai seperti manfaat guling depan, guling belakang dan guling lenting dan manfaat senam lantai bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
  - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
  - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
  - c. Gunakan matras saat melakukan gerakan senam lantai demi keselamatan.
  - d. Letakkan matras di lantai sebagai alas dan jauhkan dari barang-barang yang berbahaya.
  - e. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain atau tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
  - f. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.
  - g. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia. Jika ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang tersebut. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul.



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!**



# KEGIATAN BELAJAR 1

## INTI

### A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	<p>3.6.1 Mengidentifikasi variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>3.6.2 Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>3.6.3 Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p>
4.6 mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	<p>4.6.1 Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.</p> <p>4.6.2 Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.</p>

# AKTIVITAS PEMBELAJARAN



## 1. Pembelajaran Guling Depan

Gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

### a. Guling depan dari sikap jongkok

- 1) Posisi awal dilakukan dengan posisi badan jongkok menghadap matras.
- 2) Posisi kedua tangan ditebuk di samping badan dengan kedua telapak tangan berada di samping telinga dan menghadap matras.
- 3) Tundukkan kepala ke depan hingga dagu hampir menyentuh dada.
- 4) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- 5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua
- 6) tangan menuju posisi jongkok.



Sumber gambar : <http://jurnalizindo.blogspot.com/2018/05/cara-melakukan-gerakan-guling-depan.html>

Gambar 13.1. Aktivitas pembelajaran gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

## b. Guling depan dari sikap berdiri

- 1) Awali gerakan dengan posisi berdiri menghadap ke matras. Lalu luruskan kedua lengan ke atas sehingga posisinya terletak di samping telinga, kemudian arahkan pandangan ke depan.
- 2) Kedua tangan diletakkan di atas matras dan pertahankan kedua lutut tetap lurus.
- 3) Masukkan kepala di antara kedua lengan, tekuk kedua sikut ke arah samping dan tempelkan pundak pada matras.
- 4) Ketika punggung telah menyentuh matras, maka lakukan tolakan menggunakan tangan lalu luruskan tungkai dan dekatkan paha dengan dada.
- 5) Lakukan gerakan guling depan yang disertai dengan tungkai yang dilemparkan ke depan diikuti dengan tangan yang menolak, setelah itu tangan digunakan untuk menumpu di samping paha sehingga dekat dengan pantat. Lalu condongkan badan agar dagu dapat dekat dengan dada. Lakukan gerakan akhir dengan sikap berdiri sedikit membungkukkan badan.



Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-guling-depan.html>

Gambar 13.2. Guling depan dari sikap berdiri

Untuk lebih mewaspadaai terjadinya kesalahan, berikut ini adalah beberapa kesalahan yang perlu diketahui saat melakukan roll ke depan:

### 1) Tumpuan tangan tidak tepat

Kesalahan yang paling sering dilakukan adalah posisi tumpuan tangan yang tidak tepat dapat menyebabkan sulit melakukan gerakan roll ke depan bahkan cedera pada bagian pergelangan tangan. Posisi tumpuan tangan yang terlalu jauh atau dekat dengan kaki, atau terlalu lebar dan terlalu sempit akan menyebabkan sulitnya melakukan gerakan roll ke depan. Posisi tumpuan tangan selebar bahu dan jarak sekitar 50 cm dari kaki adalah posisi yang tepat.

## **2) Tumpuan tangan kurang kuat**

Kesalahan lain yang mungkin terjadi adalah tumpuan tangan yang kurang tepat dapat menyebabkan keseimbangan tubuh menjadi terganggu. Tangan yang tidak mampu menopang berat badan akan menyebabkan tubuh menjadi goyah dan mudah jatuh. Pastikan tumpuan tangan sudah cukup kuat untuk melakukan gerakan roll ke depan sebelum melakukan gerakan tolakan.

## **3) Bahu tidak menempel di matras**

Dalam gerakan roll ke depan, yang diawali dengan posisi jongkok, maka bagian bahu atau pundak harus menyentuh pada matras ketika tangan dibengkokkan dan melakukan tolakan. Bahu yang tidak menempel di matras dapat menyebabkan tubuh tidak stabil sehingga gerakan roll tidak lurus bahkan keluar dari matras.

## **4) Tangan tidak melakukan tolakan**

Ketika melakukan tolakan, tangan harus menjadi penolak utama. Lakukan tolakan atau dorongan dengan menggunakan tangan saat melakukan gerakan roll ke depan. Jika tangan tidak ikut mendorong, maka akan sulit menyelesaikan gerakan roll ke depan karena justru mengandalkan bahu dan kaki saja sehingga tidak maksimal.

## **5) Kaki tidak menekuk**

Gerakan roll ke depan baru bisa dilakukan jika kaki ditekuk pada gerakan akhir. Kaki yang ditekuk akan memudahkan untuk melanjutkan gerakan menggulingkan badan ke depan. Jika kaki tetap lurus, maka gerakan roll ke depan tidak bisa disempurnakan.

## **2. Pembelajaran guling belakang**

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Peragakan gerakan guling belakang berikut ini.

- 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat.
- 2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- 3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan siap menolak.

- 4) 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



Sumber: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-guling-belakang.htm>

Gambar 13.3. gerakan guling belakang

### **Kesalahan kesalahan guling belakang**

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

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

### **3. Pembelajaran guling lenting**

Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Peragaan gerakan guling lenting berikut ini.

**a. Sikap awal**

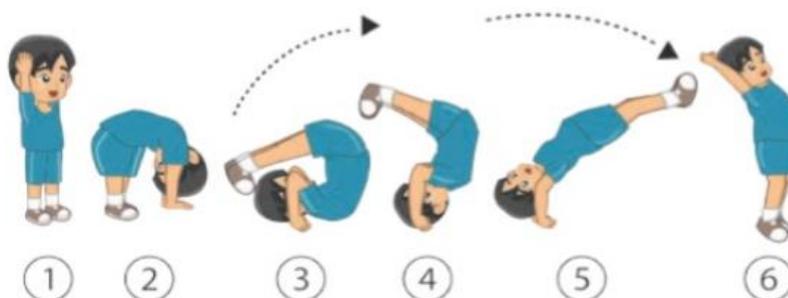
- 1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- 2) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- 3) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

**b. Sikap pelaksanaannya**

- 1) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segera gulingkan badan ke depan.
- 2) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki dari belakang segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan menolak pada lantai.
- 3) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan. untuk memberikan dorongan sehingga badan terangkat.

**c. Sikap akhir**

- 1) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
- 2) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
- 3) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.



Sumberr: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-gerakan-guling.html>

Gambar 13.4. gerakan guling lenting

**Kesalahan kesalahan saat guling lenting**

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

1. Apa yang di maksud dengan guling depan!
2. Jelaskan 2 sikap awal guling depan!
3. Sebutkan nama alas untuk senam lantai!
4. Lakukanlah guling depan dengan sikap jongkok!
5. Lakukanlah guling belakang!

# PENUTUP

## A. Rangkuman



Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

# TES AKHIR MODUL

## B. Tes Akhir Modul

### Penilaian Pengetahuan

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	<b>Fakta</b> Sebutkan dua awalan guling depan!	
2	Sebutkan gerak spesifik senam lantai!	
3	<b>Konsep</b> Jelaskan cara guling depan dari sikap jongkok!	
4	Jelaskan cara guling deoan dari sikap berdiri!	
5	<b>Prosedur</b> Jelaskan kesalahan-kesalahan guling depan!	
6	Jelaskan kesalahan-kesalahan guling belakang!	

### Pedoman penskoran

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:  $SP/24 \times 100$

### Penilaian Keterampilan (*pilih satu dari tiga materi*)

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

### Petunjuk Penilaian

Berikan tanda ceklist (√) 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)				

### Pedoman Penskoran

#### 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 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**

1. Skor maksimum: 9
2. Skor perolehan Ananda: SP
3. Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

# LAMPIRAN

## A. Glosarium

<b>Abstrak</b>	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
<b>Afektif</b>	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
<b>Back roll</b>	guling belakang
<b>Efektif</b>	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Efisien</b>	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
<b>Faktual</b>	kejadian yang bersifat nyata
<b>Fasilitas</b>	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
<b>Forward roll</b>	guling depan
<b>Fundamental</b>	bersifat mendasar
<b>Gotong royong</b>	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
<b>Inspirator</b>	memberikan ilham atau petunjuk
<b>Kognitif</b>	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
<b>Kombinasi</b>	menggabungkan beberapa obyek
<b>Konkrit</b>	nyata
<b>Konseptual</b>	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
<b>Korektor</b>	pemeriksa yang adil dan obyektif
<b>Modifikasi</b>	merubah sesuatu agar lebih menarik
<b>Modul</b>	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
<b>Motivator</b>	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
<b>Neckspring</b>	guling lenting
<b>Operan</b>	mengumpan bola dalam permainan kasti
<b>Prosedural</b>	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
<b>Psikomotor</b>	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
<b>Ranah</b>	bagian atau elemen
<b>Rileks</b>	santai tidak kaku
<b>Sportif</b>	bersifat ksatria, jujur
<b>Teloransi</b>	saling menghormati dan menghargai

## **B. Kunci Jawaban**

### **Tugas**

1. Gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (roll) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan
2. Guling depan sikap awal jongkok  
Guling depan sikap awal berdiri
3. Matras
4. Gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (roll) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan
5. Peragakan gerakan guling belakang berikut ini.
  - 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan ditekuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat.
  - 2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
  - 3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan siap menolak.
  - 4) 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

### **Test Akhir Modul**

#### **Penilaian Pengetahuan**

1. awalan guling depan:
  - a. jongkok
  - b. berdiri
2. gerak spesifik senam lantai lantai:
  - a. guling depan
  - b. guling belakang
  - c. guling lenting

3. cara awalan 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. Awalan berdiri:
  - a. Awali gerakan dengan posisi berdiri menghadap ke matras. Lalu luruskan kedua lengan ke atas sehingga posisinya terletak di samping telinga, kemudian arahkan pandangan ke depan.
  - b. Kedua tangan diletakkan di atas matras dan pertahankan kedua lutut tetap lurus.
  - c. Masukkan kepala di antara kedua lengan, tekuk kedua sikut ke arah samping dan tempelkan pundak pada matras.
  - d. Ketika punggung telah menyentuh matras, maka lakukan tolakan menggunakan tangan lalu luruskan tungkai dan dekatkan paha dengan dada.
  - e. Lakukan gerakan guling depan yang disertai dengan tungkai yang dilemparkan ke depan diikuti dengan tangan yang menolak, setelah itu tangan digunakan untuk menumpu di samping paha sehingga dekat dengan pantat lalu condongkan badan agar dagu dapat dekat dengan dada. Lakukan gerakan akhir dengan sikap berdiri sedikit membungkukkan badan.
5. Kesalahan guling depan
  - a. Tumpuan tangan tidak tepat
  - b. Tumpuan tangan kurang kuat
  - c. Tangan tidak melakukan tolakan
  - d. Kaki tidak menekuk

6. Kesalahan guling belakang
  - 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

# 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*.

Sumber gambar:

<http://jurnalizindo.blogspot.com/2018/05/cara-melakukan-gerakan-guling-depan.html>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-guling-depan.html>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-guling-belakang.htm>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-gerakan-guling.html>