

NAMA :

KELAS :

1. Tulis nama dan kelas dulu

2. Baca dan pelajari materi sikap lilin dan kayang kemudian jawab pertanyaan dibawah

SENAM LANTAI

Sikap Lilin

Pengertian Senam lantai sikap lilin adalah sebuah gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan gerakan kaki tegak berada di atas sedangkan kepala berada dibawah sehingga menyerupai lilin. Untuk mengawali gerakan ini badan terlentang terlebih dahulu kemudian secara perlahan kaki diangkat ke atas dengan otot perut dan bantuan tangan.

SIKAP LILIN.



Cara Melakukan Gerakan Sikap Lilin dengan Benar :

Dalam melaksanakan gerakan sikap lilin terdapat dua awalan yaitu dengan awalan jongkok dan awalan terlentang, berikut ini cara melakukannya :

1. Sikap lilin awalan jongkok.

- Ambil sikap jongkok, setelah itu letakkan kedua tangan di atas matras dan badan membentuk sebuah segitiga sama sisi. Kemudian gerakan dahi di antara tangan

kanan dan kiri, harus ditengah tengah agar seimbang saat melakukan pengangkatan.

- Angkat kedua kaki dan pinggul keatas.

Bagi Anda yang baru melakukan senam ini dapat meminta bantuan orang lain untuk melakukannya agar tidak terjadi cedera. Setelah itu Anda dapat berdiri seperti lilin yang tegak keatas. Untuk mendapatkan keseimbangan gunakan kedua tangan sebagai penyangga.

2. Sikap lilin awalan terlentang.

- Anda harus tidur terlentang dan kedua kaki lurus rapat, sedangkan kedua tangan lurus berada di samping kanan dan kiri.
- Padangan lurus keatas, setelah itu angkat kedua kaki dan pinggul bantu menggunakan tangan untuk dorongan kaki ke atas. Kaki harus rapat dengan didorong menggunakan tangan yang berbentuk seperti siku. Pastikan jika kaki dan pinggul Anda lurus, setelah itu jaga keseimbangannya.
- Saat melakukan pendaratan atau menurunkan kaki harus pelan pelan, hal tersebut agar tidak terjadi cedera.

Manfaat Sikap Lilin:

Jika kita secara konsisten berlatih sikap lilin maka kita akan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh kita, berikut ini beberapa manfaat sikap lilin.

- **Tubuh Lebih Seimbang.**

Beberapa gerakan yang ada dalam sikap lilin membutuhkan keseimbangan, hal ini menuntut dalam melakukan gerakan ini kita harus konsentrasi dan berlatih keseimbangan tubuh. Dengan latihan secara konsisten maka tubuh kita juga akan lebih seimbang dan juga pastinya dapat membantu performa kita dalam bekerja.

- **Otot Perut Lebih Terbentuk.**

Gerakan sikap lilin memerlukan kekuatan otot perut, sehingga jika konsisten berlatih maka otot perut terbentuk dengan baik dan pastinya akan membuat tubuh lebih indah dan lebih sehat.

- **Membentuk Kelenturan Tubuh.**

Gerakan yang ada di sikap lilin ini akan membuat tubuh lebih lentur, karena seperti yang kita ketahui gerakan tubuh dituntut mampu untuk bergerak dan ditekuk dengan baik. Dengan kelenturan tubuh yang baik ini menandakan jika otot kita juga masih normal, dan itu merupakan hal penting bagi kesehatan serta menunjang aktifitas sehari-hari.

- **Tubuh Lebih Sehat.**

Semua olahraga jika dilakukan secara teratur dan sesuai porsi pasti akan membuat tubuh lebih sehat, sama dengan halnya sikap lilin ini. Jika konsisten berlatih maka tubuh juga akan lebih sehat karena kita akan sering berkeringat dan meregangkan otot serta sendi yang kaku.

Tujuan Sikap Lilin :

Fungsi senam lantai sikap lilin adalah untuk melatih keseimbangan tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat. Selain itu juga senam lantai merupakan salah satu dasar untuk senam kategori lainnya.

Sementara itu, ketika melakukan **sikap lilin**, kekuatan **otot** perut fungsinya sebagai pengangkat kaki. Kemudian kelenturan **otot** pinggang, punggung dan leher berfungsi memudahkan kedua tangan menopang pinggang. Sesuai pengertiannya, jenis senam lantai ini dilakukan untuk **melatih** keseimbangan dan ketenanga

KAYANG

Tujuan melakukan sikap kayang adalah untuk melatih ketahanan otot pinggang, bahu, perut dan juga otot kaki serta tangan, disamping itu juga bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh.

Pengertian Kayang

Kayang adalah suatu bentuk sikap badan yang terlentang dan membusur, bertumpu pada telapak kaki dan tangan dengan siku dan lutut yang lurus.

Gerakan kayang sangat mudah dilakukan apabila:

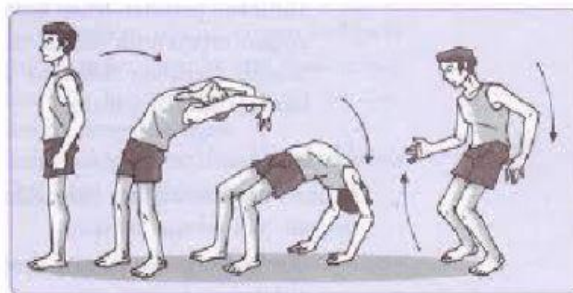
- Memiliki kekuatan otot perut, punggung dan paha.
- Memiliki kelentukan persendian bahu, ruas-ruas tulang belakang, dan persendian panggul.
- Memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang.

Posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. ini adalah Prinsip dari kayang

Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang.

Teknik Dasar Kayang

1. Cara Melakukan Kayang dari Sikap Berdiri



Bagaimana cara melakukan sikap atau gerakan kayang pada posisi berdiri? Begini cara melakukannya:

1. Awali posisi badan dalam keadaan berdiri tegak.
2. Posisi tangan disimpan di dekat kaki.
3. Tangan diayunkan ke belakang, dengan kepala menengadah dan badan di lentingkan ke belakang.
4. Ketika tangan menyentuh bagian matras maka tangan dan kaki diluruskan.

5. Kemudian lemparkan tungkai kedepan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan disamping paha dekat bokong, badan condong kedepan, dan kemudian diakhiri dengan posisi badan berdiri.

2. Cara Melakukan Kayang dari Posisi Tidur



Bagaimana cara melakukan sikap atau gerakan kayang pada posisi tidur? Begini cara melakukannya:

1. Awali gerakan dengan posisi badan berbaring telentang di atas matras.
2. Kedua lutut ditekuk dan kedua tumit di rapatkan pada pinggul.
3. Tekuk kedua siku tangan dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, dengan telapak tangan di simpan di dekat telinga.
4. Badan diangkat keatas sampai kaki dan kedua tangan lurus.
5. Ketika badan telah berada diatas maka dengan segera masukan kepala diantara kedua tangan.

3. Cara melakukan kayang dengan bantuan Dinding



Bagaimana cara melakukan sikap atau gerakan kayang dengan dinding? Begini cara melakukannya:

1. Awali gerakan dengan berdiri membelakangi dinding dengan jarak 1-2 langkah dari dinding dan rentangkan telapak kaki selebar bahu.
2. Letakkan kedua telapak tangan pada bokong dan dorong panggul ke arah depan dan tarik bahu ke arah belakang.
3. Luruskan kedua lengan ke atas sambil mendongakkan kepala dan lengkungkan punggung ke belakang sampai dinding terlihat.
4. Tempel kedua telapak tangan pada dinding dan luruskan siku sambil tetap mendongakkan kepala dan otot leher dipanjangkan. Tekan kedua telapak tangan pada dinding dan bernafas dengan baik.
5. Turunkan tubuh secara perlahan dan usahakan sampai menyentuh jari kaki lalu condongkan tubuh ke depan dari pinggul dan turunkan tubuh secara perlahan untuk rileksasi

4. Cara Melakukan Kayang dengan Bantuan Teman



Bantuan dengan melingkarkan kedua tangan di pinggang yang melakukan gerak kayang

1. Teman berdiri di samping badan Anda, kemudian melingkarkan kedua lengan pada bagian pinggangnya dan turunkan secara perlahan.
2. Bantuan dapat dilakukan dua orang, dengan saling berpegangan. Pegangan diletakkan tepat pada bagian pinggang dan membawanya perlahan kebawah.

3. Sesudah posisi kayang berhasil dilakukan, tahan selama beberapa detik dan kembali ke posisi berdiri dengan bantuan kedua telapak tangan orang lain yang diletakkan pada bagian punggung secara perlahan.

5. Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat melakukan Gerakan Kayang:

- A. Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh.
- B. Siku-siku bengkok disebabkan kekuatan persendian siku dan bahu.
- C. Badan kurang melengkung (membusur) disebabkan kurang lemas/lentuk bagian punggung dan kekakuan pada otot perut.
- D. Sikap kepala yang selalu menengadah.
- E. Kurangnya daya keseimbangan.

JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI :

1. Dalam melakukan gerakan sikap lilin untuk mendapatkan keseimbangan yaitu dengan cara

- A** Meluruskan bagian punggung
- B** Kepala sebagai tumpuan
- C** Ujung kaki dilurus kan
- D** Kedua tangan dimanfaatkan sebagai penyangga
- E** Tangan memegang bagian punggung

2. Gerakan sikap lilin memerlukan kekuatan otot perut, kekuatan otot perut berfungsi

- A** Tumpuan sebelum meluruskan kaki
- B** Pengangkat kaki
- C** Menopang berat badan
- D** Menjaga keseimbangan
- E** Menahan agar tidak jatuh kebelakang

3. Bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul adalah

- A** Prinsip melakukan kayang
- B** Tujuan kayang
- C** Cara melakukan kayang
- D** Manfaat dari kayang
- E** Kesalahan dalam melakukan kayang

4. Kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, dengan telapak tangan di simpan di dekat telinga.

Gerakan diatas adalah melakukan kayang dengan sikap awal

- A** duduk
- B** jongkok
- C** Tidur
- D** Menempel di dinding
- E** berdiri

5. Perhatikan pernyataan dibawah ini :

- A. Ketika badan telah berada diatas maka dengan segera masukan kepala diantara kedua tangan
- B. Badan diangkat keatas sampai kaki dan kedua tangan lurus
- C. Tekuk kedua siku tangan dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, dengan telapak tangan di simpan di dekat telinga.
- D. Kedua lutut ditekuk dan kedua tumit di rapatkan pada pinggul.
- E. Awali gerakan dengan posisi badan berbaring telentang di atas matras.

Urutkan pernyataan diatas sehingga menjadi rangkaian gerakan kayang dengan sikap awal tidur .

- A** E , B, A, D dan C
- B** D ,B ,C , E dan A
- C** E ,D ,C , B dan A
- D** A ,C ,B , D dan E
- E** B, C ,D , A dan E

6. Sebutkan 3 manfaat dari sikap lilin !

- 1.
- 2.
- 3.

7. Sebutkan 3 otot yang sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan kayang dari posisi berdiri .

- 1.
- 2.
- 3.