



e-LKPPb

Lomba kerja
Peserta Didik



Senam Lantai



ATURAN DALAM OLAHRAGA SENAM LANTAI

senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai gerakannya, anda akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini.

1. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
2. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
3. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
4. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu pesertadidik.
5. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
6. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
7. Anda dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
8. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.





Kompetensi Inti



KOMPETENSI DASAR :



1. Menerima dan menjalankan agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri didalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar,melihat,membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, mahluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah dan disekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

3.5 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan(bertumpu,bergantung,keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran,ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.

4.5 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan(bertumpu,bergantung,keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.



TUJUAN PEMBELAJARAN :

- 3.5.1 Dengan membaca siswa dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat, pada guling ke depan dengan benar.
- 4.5.1 Dengan mengamati gambar siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat, pada guling ke depan dengan baik.

A.AYO MEMBACA

POLA GERAK DOMINAN adalah pola gerak yang menjadi dasar ketrampilan senam. Pola gerak ini memiliki peran yang begitu dominan dalam setiap gerakan senam lantai. Pola gerak dominan senam meliputi gerak bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, mendarat ayunan dan melayang.

1. Guling Depan

Guling depan (forward roll) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan dengan awalan jongkok.

Berikut langkah guling kedepan dengan awalan sikap berdiri dan sikap jongkok.

1. Guling Depan dengan Awalan Berdirin

1. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
2. Angkat keduatangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangandi atas matras, posisi kaki lurus
3. Siku ke samping, masukkan kepala di antaradua tangan.
4. Sentuhkan bahu ke matras.
5. Bergulinglah ke depan.
6. Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut
7. Sikap akhir guling depan adalah jongkokkemudian berdiri tegak.
8. Perhatikan dengan seksama gambar tahap gerakan gulingdepan berikut sebelum melakukannya.



Yuk Belajar Melalui Video...



Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling depan dengan awalan berdiri, silahkan simak video pada tautan berikut ini!



Guling Depan dengan Awalan Jongkok

1. Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan keduatanan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Perhatikan dengan seksama gambar tahap gerakan guling depan berikut sebelum melakukannya.



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling depan dengan awalan jongkok, silahkan simak video pada tautan berikut ini!



2. Guling Kebelakang

Guling Belakang (back roll) adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Pahamilah dengan seksama langkah-langkah melakukan guling ke belakang:

1. Posisi jongkok, keduakaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kepala menunduk, dagu rapat ke dada, kemudian kaki menolak ke belakang.
3. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
4. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.



Yuk Belajar Melalui Video...



Untuk mempelajari lebih lanjut terkait gerakan guling depan dengan awalan jongkok, silahkan simak video pada tautan berikut ini!



Senam Lantai



Pertanyaan!!

1. Setelah mempelajari senam lantai menurut kalian apa manfaat senam lantai?

• J A W A B •

2. Menurut kalian apa saja yang perlu diperhatikan dalam berlatih gerakan senam lantai, mengingat tingginya resiko terjadi cidera saat sedang melakukan aktivitas senam lantai?

• J A W A B •

NAMA SISWA :
KELAS :

Senam Lantai



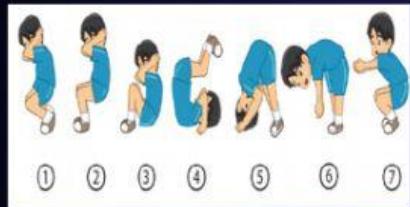
Pertanyaan!!

1. Tuliskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan dibawah ini !



JAWAB

2.. Tuliskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan dibawah ini !



JAWAB

NAMA SISWA :
KELAS :