



## Senam Lantai

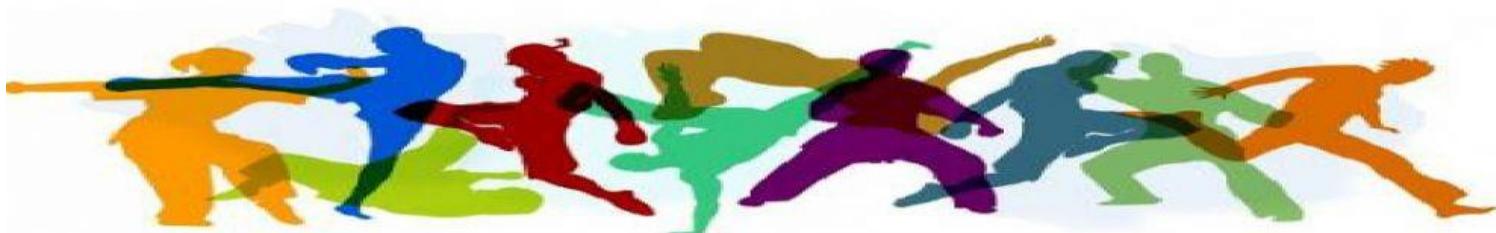


Pada umumnya, di dalam pertandingan resmi, senam lantai dilakukan di atas lantai yang memiliki ukuran  $12 \times 12$ . Organisasi senam Indonesia diwadahi dalam suatu organisasi yang bernama Persatuan Senam Indonesia atau yang disingkat sebagai Persani.

Organisasi tersebut dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia). Atas inisiatif dari para tokoh olahragawan se-Indonesia yang menangani serta memiliki keahlian dalam cabang olahraga senam.

### A. Rangkaian Gerak dalam Senam lantai ( Roll Depan, Roll Belakang & Meroda)

#### a. Roll Depan (Forward Roll)





Rolling depan atau yang kita kenal dengan gerakan guling ke depan merupakan berguling ke depan dengan bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang serta panggul bagian belakang). Secara teknis, roll depan bisa dilakukan dengan menggunakan 2 cara. Yakni dengan menggunakan teknik awalan berdiri dan juga teknik awalan jongkok.

Berikut beberapa langkah untuk melakukan roll depan dengan menggunakan awalan jongkok:

1. Langkah pertama yang harus dilakukan ialah berjongkok dengan kedua tangan dilebarkan sebahu serta telapak tangan diletakkan di atas matras.
2. Selanjutnya luruskan kedua kaki kemudian tekuk sedikit siku tangan.
3. Gerakkan kepala ke arah dagu sampai menyentuh bagian dada.
4. Selanjutnya berguling ke depan.
5. Diikuti dengan tekukan kedua lutut, tarik dagu dan juga lutut ke depan dada dengan posisi tangan sedang merangkul lutut.
6. Posisi akhir dari roll depan atau guling depan yaitu jongkok kemudian berdiri tegak

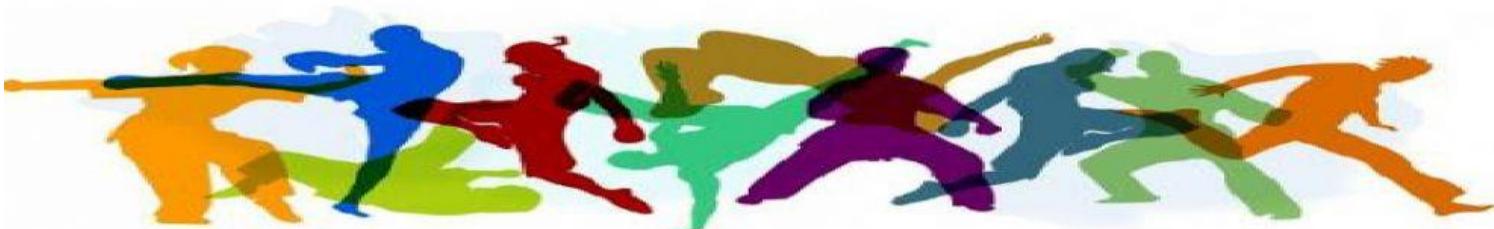
Berikut beberapa langkah untuk melakukan roll depan dengan menggunakan awalan berdiri:

1. Pertama, angkat kedua tangan ke arah depan serta bungkukkan badan, kemudian letakkan telapak tangan di atas matras.
2. Lipat kedua siku sedikit ke samping, selanjutnya masukkan kepala diantara kedua tangan.
3. Sentuhkan bahu pada matras dan bergulinglah ke arah depan.
4. Tekuk kedua lutut, kemudian tarik dagu dan juga lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut

Berikut beberapa cara untuk memberikan bantuan untuk melakukan roll depan

1. Pegang belakang kepala serta menolak ke kedua lutut.
2. Dorong punggung pada waktu akan duduk.
3. Membantu dengan menekukkan kepala serta menempatkannya di lantai diantara kedua tangan.

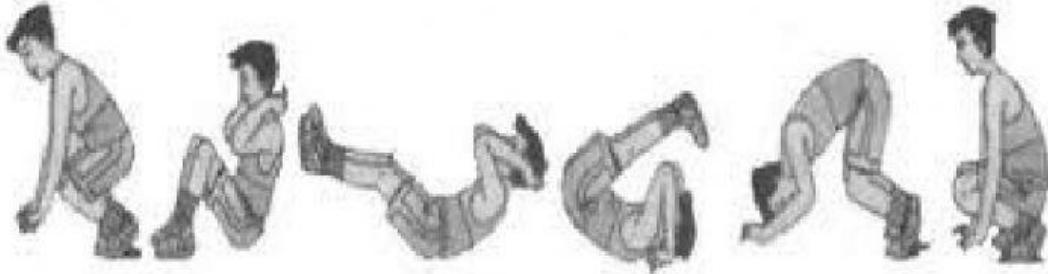
Kesalahan yang sering kali terjadi pada saat melakukan roll depan:





1. Kedua tangan yang bertumpu tidak bisa dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat dengan ujung kaki.
2. Tumpuan tangan kurang atau tidak kuat, sehingga akan membuat keseimbangan badan kurang sempurna serta dapat mengakibatkan badan jatuh kesamping.
3. Bahu tidak diposisikan di atas matras pada waktu tangan dibengkokkan.
4. Pada waktu berguling ke depan tangan tidak ikut melolak.

**b. Roll Belakang (Back Roll)**

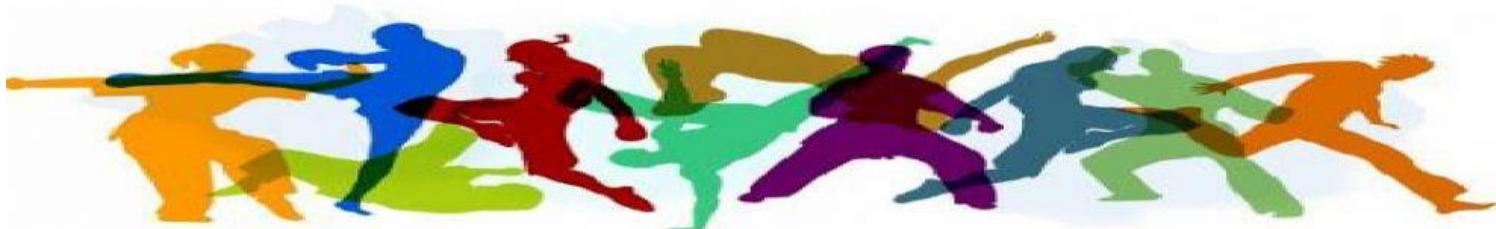


Gerakan guling ke belakang.

Roll belakang merupakan gaya dari gerakan senam lantai yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan. Dengan melalui bagian belakang badan, mulai dari panggul, bagian belakang yakni pinggang, punggung, serta tenguk.

Berikut beberapa langkah untuk melakukan roll belakang:

1. Posisi awal dalam keadaan jongkok, kedua kaki rapat, serta tumit diangkat.
2. Kepala posisinya menunduk dan juga dagu rapat ke bagian dada.
3. Kedua tangan terletak disamping telinga serta telapak tangan menghadap ke arah atas.
4. Jatuhkan pantat ke arah belakang, namun badan tetap bulat.
5. Pada waktu punggung menyentuh matras, kedua lutut segera ditarik ke bagian belakang kepala.
6. Pada waktu kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras sampai tangan lurus dan juga kepala terangkat.





7. Mengambil sikap jongkok, dengan cara lurus ke depan sejajar dengan bahu, kemudian berdiri.

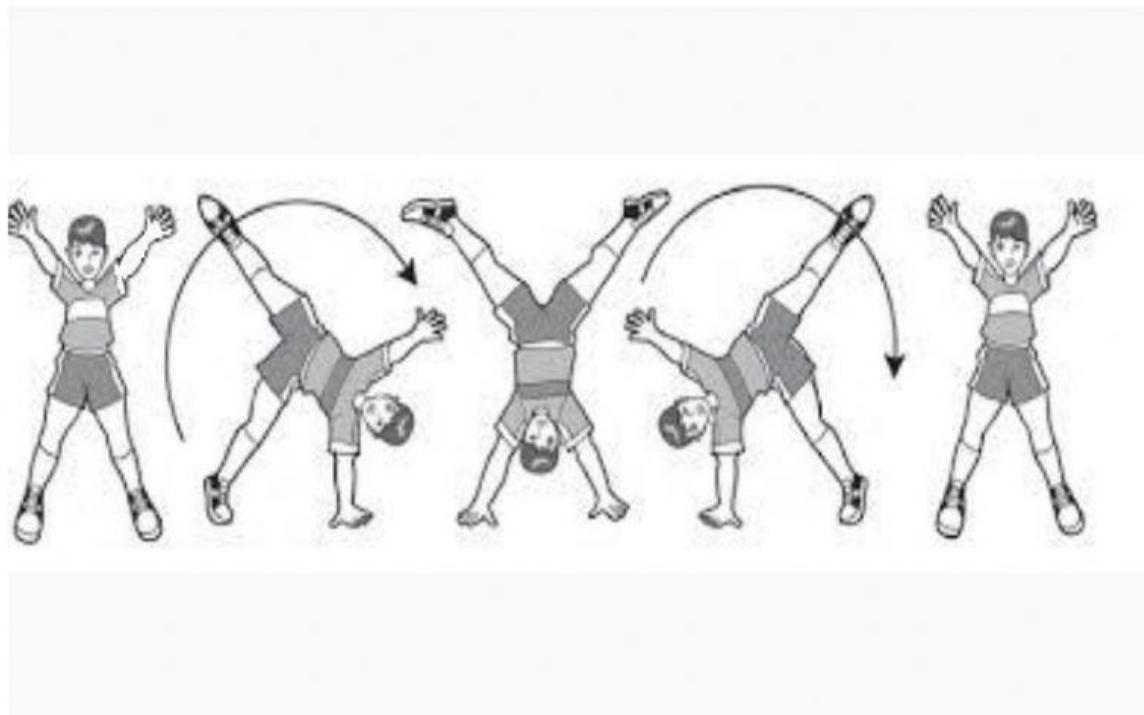
Berikut beberapa cara untuk memberikan bantuan untuk melakukan roll belakang:

1. Menopang sekaligus mendorong pinggang ke arah guling belakang serta membawanya ke arah guling.
2. Membantu dengan mengangkat panggul dan juga membawa ke arah guling.

Kesalahan yang sering kali terjadi pada saat melakukan roll belakang:

1. Peletakan tangan terlalu jauh ke bagian belakang, sehingga pada waktu tolakan, tubuh dan tangan tidak kuat.
2. Keseimbangan tubuh kurang atau tidak baik pada saat mengguling ke belakang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan sikap tubuh yang kurang bulat
3. Posisi pada saat mengguling kurang sempurna. Hal ini dapat terjadi karena kepala menoleh ke samping.
4. Keseimbangan tidak terjaga dengan baik sebab mendarat dengan lutut (seharusnya telapak kaki).

### c. Meroda (Cart Wheel)





Meroda merupakan suatu gerakan ke samping dalam senam lantai. Pada waktu bertumpu dengan menggunakan kedua tangan dengan kaki yang terbuka lebar.

Meroda bisa dilakukan dengan menggunakan awalan ke kiri atau ke kanan, terserah sesuai dengan bagaimana posisi yang menurut kalian enak. Gerakan meroda akan membutuhkan koordinasi gerak yang baik dan akurat.

Berikut beberapa langkah untuk melakukan gerakan meroda:

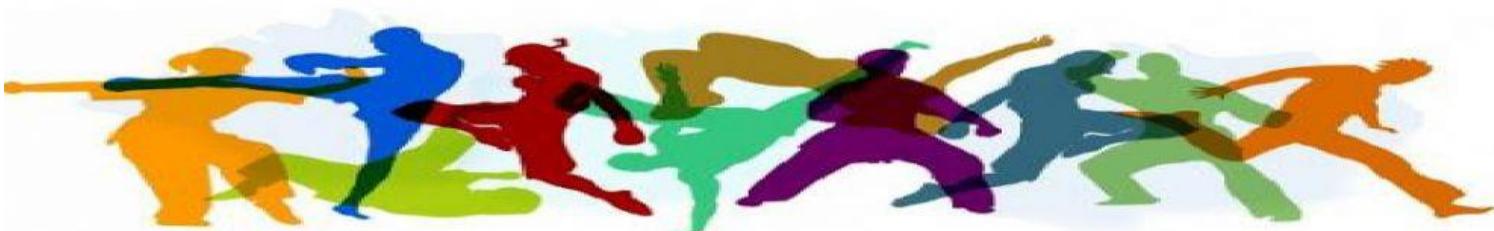
1. Langkah pertama yang harus dilakukan yaitu dengan berdiri tegak serta kedua tangan lurus di samping badan.
2. Kemudian buka kaki selebar bahu sedangkan kedua tangan lurus ke atas dan membentuk huruf V.
3. Jatuhkan badan ke arah kiri sembari meletakkan telapak tangan kiri ke atas matras.
4. Angkat kaki yang kiri lurus ke atas.
5. Selanjutnya, taurh tangan kanan di samping tangan kiri.
6. Angkat kaki kanan lurus ke atas sedangkan kaki kiri juga mulai turun kembali.
7. Angkat tangan kiri diikuti dengan kaki kiri.
8. Kembali ke posisi awal saat berdiri tegak.

Berikut beberapa cara untuk memberikan bantuan untuk melakukan *cart wheel* :

1. Satu orang teman akan memberikan pertolongan dengan cara berdiri di belakang orang yang nantinya akan melakukan gerakan meroda.
2. Pada waktu badan dan juga kedua kaki yang melakukan meroda terangkat ke atas. Maka si teman akan dengan cepat memegang kedua sisi pinggulnya
3. Diikuti dengan melakukan gerakan meroda ke samping. Serta teman yang membantu tetap memegang kedua sisi pinggulnya hingga kedua kaki menumpu di lantai.

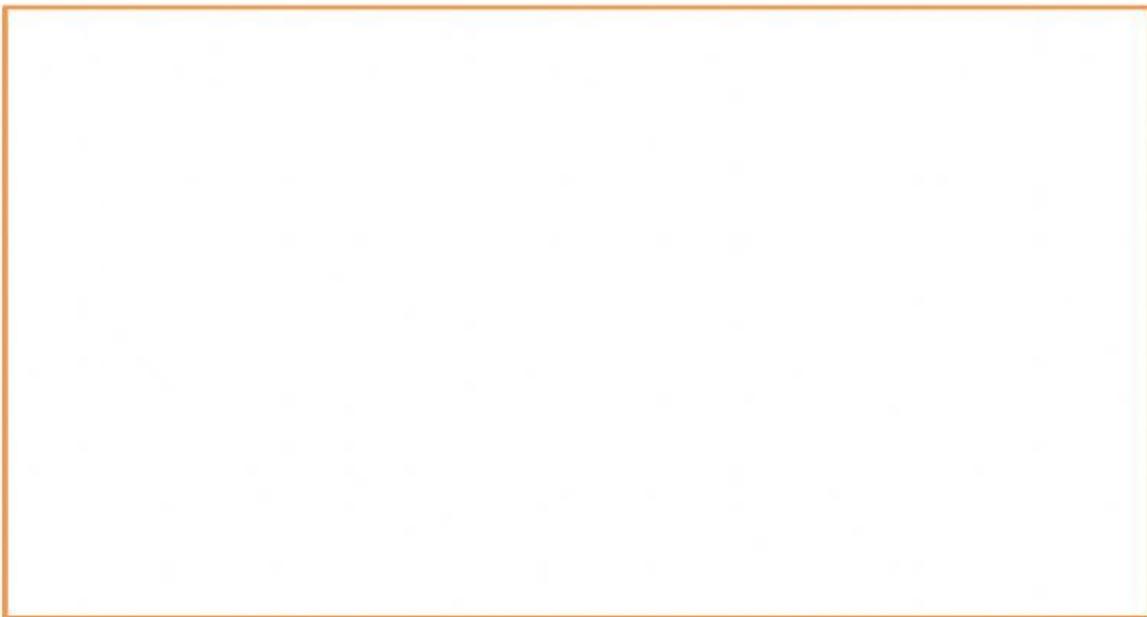
Kesalahan yang sering kali terjadi pada saat melakukan meroda:

1. Hentakan atau lemparan kaki yang kurang kuat.
2. Hentakan atau lemparan kaki bergerak ke arah depan, yang dimana seharusnya ke arah atas.
3. Penempatan tangan pertama di lantai yang terlalu dekat dengan kaki tolakan.
4. Sikap badan kurang melenting.
5. Kedua siku yang dibengkokan.

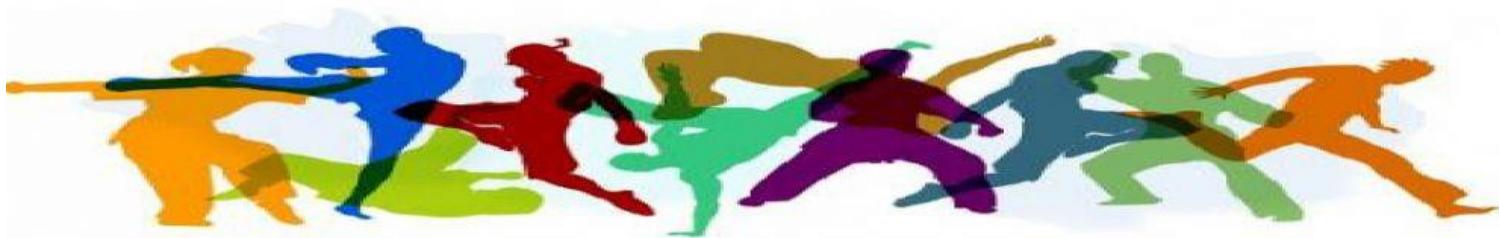




PERHATIKAN VIDEO BERIKUT INI !!



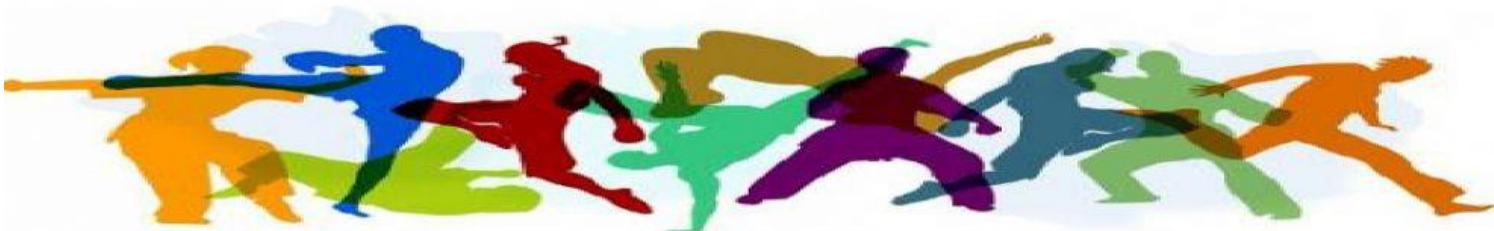
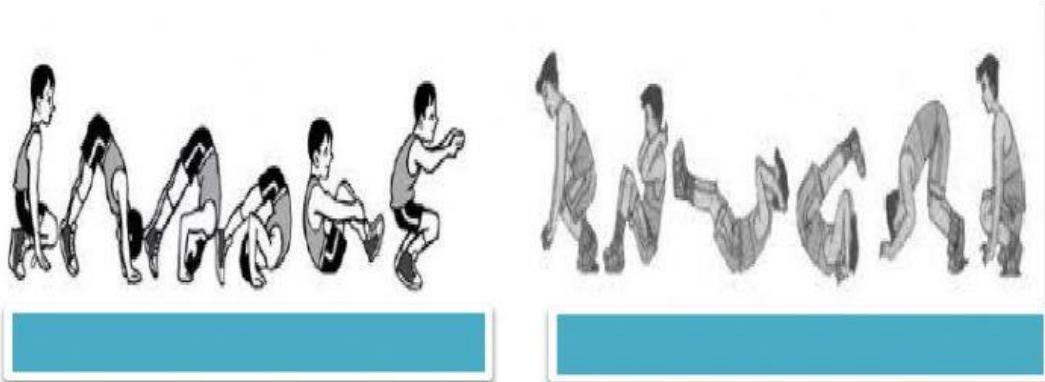
Demikianlah ulasan mengenai senam lantai yang dapat kami berikan untuk kalian semoga bermanfaat. Terimakasih.





### LATIHAN SOAL

1. Induk Federasi senam lantai dunia disebut ...
  - a. FIFA
  - b. FINA
  - c. FIG
  - d. FIBA
2. Alas untuk melakukan gerakan senam lantai adalah ...
  - a. Matras
  - b. Tikar
  - c. Rumput
  - d. Plastic
3. Kebalikan daripada roll depan adalah ...
  - a. Meroda
  - b. Lenting tangan
  - c. Roll belakang
  - d. Loncat harimau
4. Gerakan roll, yaitu gerakan berguling ke ....
  - a. Bawah dan atas
  - b. Atas
  - c. Bawah
  - d. Depan/belakang
5. Suatu bentuk gerakan senam yang menyerupai gerakan roda sedang berputar atau baling-baling adalah ....
  - a. Lompat harimau
  - b. Handstand
  - c. Lenting tangan
  - d. Meroda
6. Pilihlah pernyataan yang benar berdasarkan gambar di bawah ini :





7. Tariklah garis sesuai gambar ke jawaban yang benar.



**MATRAS**



**KUDA KUDA PELANA**

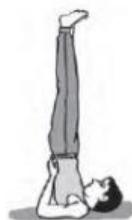


**PETI LOMPAT**

8. Geser gambar pada pernyataan yg benar!



**KAYANG**



**MERODA**



**SIKAP LILIN**

