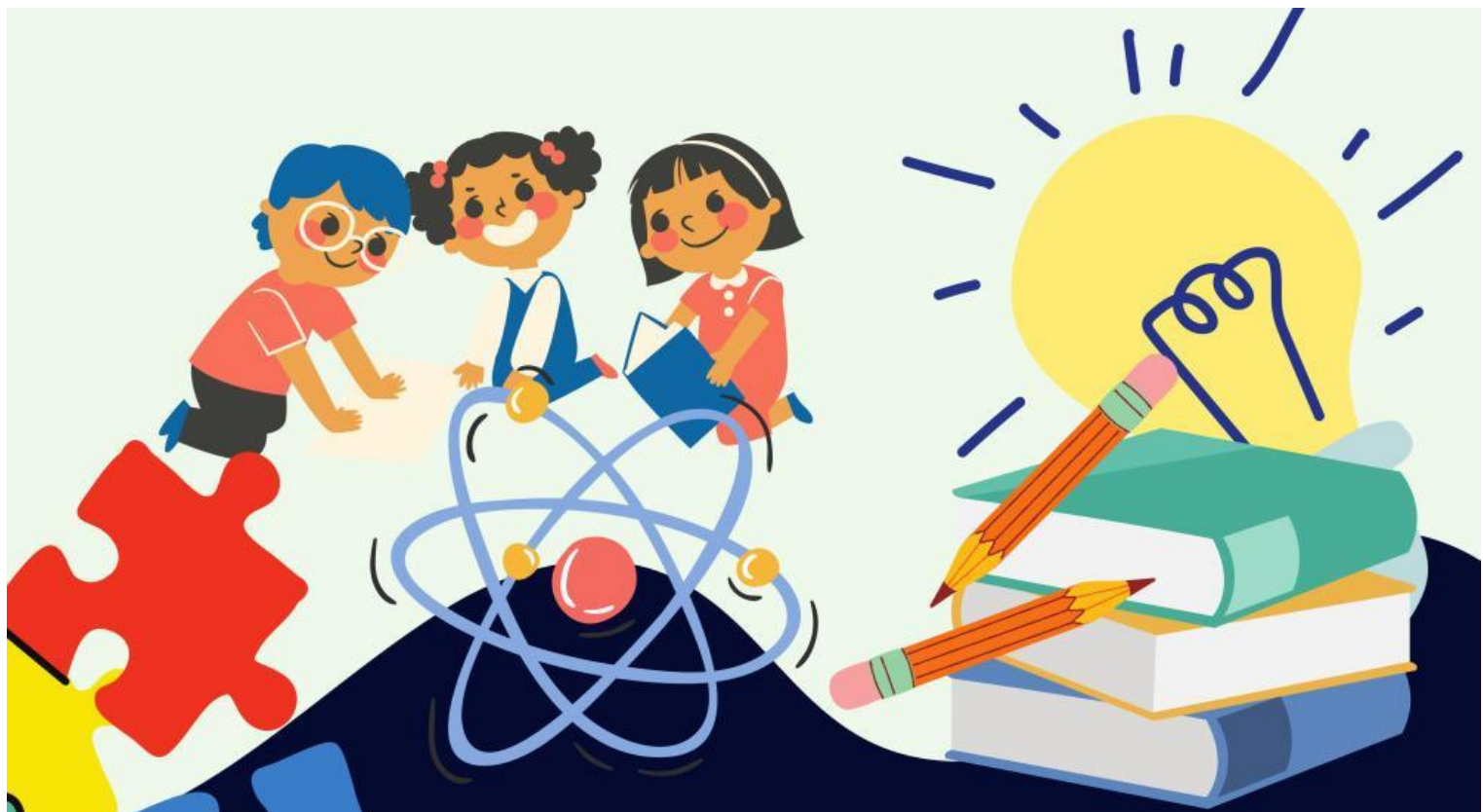




LKPD MATA PELAJARAN PJOK SENAM LANTAI KELAS VI

SD NEGERI 1 PEGUYANGAN

Pengertian, Sejarah, Manfaat, dan Macam-Macam Gerakan Dasar Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu jenis senam yang ada di dunia olahraga. Senam lantai biasanya dilakukan di atas lantai datar yang dilapisi oleh matras.

Penggunaan matras pada senam lantai berguna untuk mengurangi risiko cedera dari olahraga yang akrab dikenal floor exercise ini. Selain itu, bahan matras yang cenderung kesat mengurangi risiko tergelincir kala bermanuver dalam sebuah pola gerakan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian senam lantai adalah senam yang memeragakan gerakan akrobatik dengan mengikuti irama lagu. Senam lantai mengutamakan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan keluwesan.

Dalam melakukan senam lantai, umumnya dibutuhkan ruangan berukuran 12 x 12 meter. Mengingat, unsur-unsur utama dalam gerakan senam lantai meliputi gerakan mengguling, melompat, meloncat, hingga bertumpu di udara. Sehingga, perlu ruangan yang cukup luas.

Senam LantaiSenam lantai disinyalir sudah ada sejak zaman Yunani kuno. Saat itu, masyarakat Yunani sudah akrab dengan beragam olahraga senam, salah satunya senam lantai.

Senam bagi masyarakat Yunani berguna sebagai pemanasan sebelum melakukan olahraga yang lebih berat. Terlebih, waktu itu, Yunani begitu terkenal dengan Olimpiade Kuno yang memperlombakan beragam cabang olahraga, seperti gulat, tinju, penthatlon, hingga balap kereta.

Namun, seiring berjalannya waktu, senam lantai terus mengalami perubahan. Adolf Spiess (1810-1858) dan Justus Carl Lion (1829-1901) menjadi tokoh utama dalam perubahan ini. Mereka mengadopsi beragam gerakan senam, terutama senam akrobatik, sebagai gerakan dasar dari senam lantai.

Sementara, senam lantai di Indonesia mulai dikenal pada 1912. Angkatan laut kerajaan Belanda, Dr. H. F. Minkema, menjadi sosok penting yang menyebarkan olahraga ini di Tanah Air.

Minkema mengajarkan olahraga senam, diantaranya senam lantai di sekolah-sekolah milik Belanda. Alhasil, perkembangan olahraga ini kian pesat dan berujung pada terbentuknya Persatuan Senam Indonesia (Persani) pada 1963.

MANFAAT SENAM LANTAI

Senam lantai memiliki segudang manfaat bagi tubuh, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, senam lantai sangat berguna untuk menjaga kekuatan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, hingga membakar lemak di dalam tubuh.

Sementara, secara mental, senam lantai memiliki manfaat utama guna mengatur emosi. Sebab, dalam melakukan senam lantai, dibutuhkan kesabaran dan ketelitian agar gerakan-gerakan yang dilakukan sudah sesuai standar.

JENIS POLA GERAK DASAR DOMINAN DALAM SENAM LANTAI

1. Statis

Gerakan ini biasanya diam dalam suatu tempat untuk menyeimbangkan badan. Posisi ini biasanya dibedakan menjadi tiga macam seperti bertumpu, menggantung, dan keseimbangan. Sebagai contoh, seorang anak berdiri dengan satu kaki di atas suatu benda selama beberapa detik untuk mengetes gerakan statis ini.

2. Mendarat

Ada empat jenis dalam melakukan gerakan mendarat atau landing, yaitu pendaratan dengan kaki, tangan, putaran, dan punggung rata. Dalam percobaan mendarat kepada anak usia sekolah dasar, akan lebih baik diantisipasi dengan alat peredam seperti matras.

3. Melompat/Meloncat

Melompat merupakan pergerakan memindahkan badan dengan bantuan kekuatan, kecepatan, sekaligus keseimbangan kaki. Terdapat dua kategori dalam gerakan ini, yakni melompat dengan bantuan dan tanpa bantuan.

4. Gerak Berpindah (Locomotion)

Jenis pola gerak dominan yang satu ini adalah gerakan yang berulang-ulang memindahkan tubuh, anggota tubuh, atau gerak tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat. Terbagi dalam empat sub-jenis, meliputi berlari, melompat, melangkah, dan sikap bertumpu.

5. Berputar

Pola gerak dominan berputar terbagi menjadi tiga poros, seperti longitudinal (guling balok), transversal (guling ke depan jongkok), dan medial (meroda).

6. Mengayun (Swings)

Cara dasar keterampilan mengayun ini bisa dimulai dengan pegangan dalam posisi tubuh menggantung. Ada dua macam ayunan, yakni sikap menggantung dan bertumpu.

MACAM-MACAM GERAK DASAR DALAM SENAM LANTAI

A. Guling Depan (Forward Roll)

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.

Langkah Melakukan Guling Depan dengan Awalan Berdiri:

1. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
2. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, posisi kaki lurus.
3. Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua 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 jongkok kemudian berdiri tegak.

Langkah Melakukan Guling Depan dengan Awalan Jongkok:

1. Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan 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.
4. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

B. Guling Belakang (Back Roll)

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.

Langkah Melakukan Guling ke Belakang:

1. Posisi jongkok, kedua kaki 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.

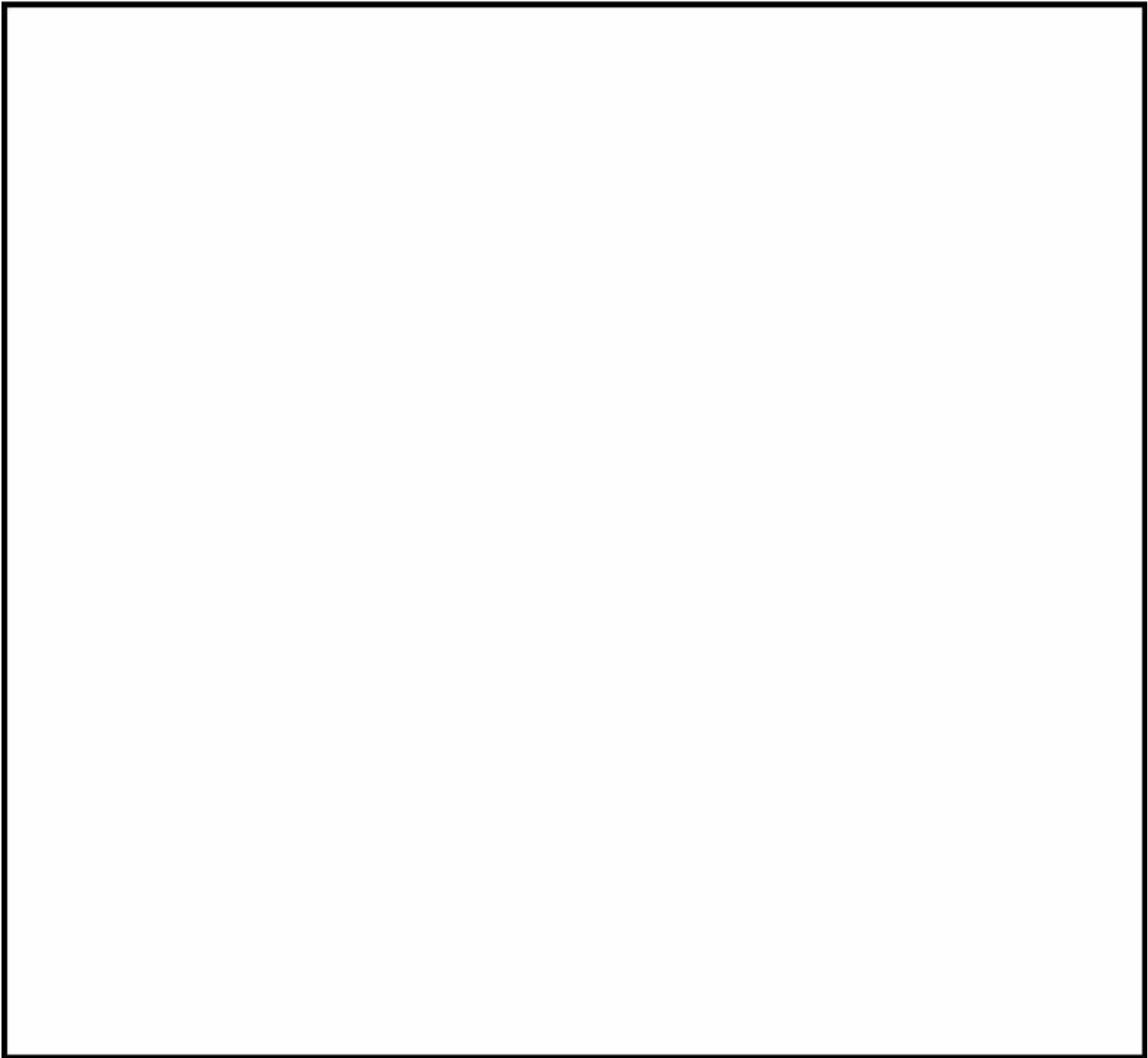
C. Guling Lenting

Gerakan guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Latihan gerakan guling lenting ini dibedakan menjadi dua berdasarkan dengan tumpuannya, yaitu bertumpu pada tengkuk dan kepala.

Langkah Melakukan Guling Lenting Tengkuk:

- Sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjur.
- Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga.
- Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.

AMATI VIDEO DALAM MELAKUKAN GULING KE DEPAN



AKTIVITAS 1

PETUNJUK :

1. AMATILAH VIDEO YANG DIPUTAR
2. TULISKAN ANALISISMU TERKAIT KESALAHAN SAAT MELAKUKAN BERGULING KE DEPAN DARI VIDEO TERSEBUT
3. APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR KESALAHAN TERSEBUT TIDAK TERULANG KEMBALI
4. TULISKAN PADA LEMBAR JAWABAN DIBAWAH INI

JAWABANMU

AKTIVITAS 2

PETUNJUK :

1. SETELAH ANAK-ANAK MENCOBA DAN MEMPRAKTIKKAN AKTIVITAS BERGULING KE DEPAN, TULISKAN LANGKAH-LANGKAH DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS BERGULING KE DEPAN
2. JELASKAN SETIAP LANGKAH/TAHAPAN YANG ANAK-ANAK LAKUKAN TERMASUK GERAK DOMINAN APA
3. HAL APA SAYA YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS BERGULING KE DEPAN UNTUK MENGURANGI KESALAHAN DALAM MELAKUKANNYA

JAWABANMU

PENILAIAN ANTAR TEMAN

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu mempraktikkan penerapan kemampuan aktivitas berguling ke depan

NAMA :

KELAS :

Sikap Awal				Pelaksanaan				Sikap Akhiran				Catatan
SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	

Keterangan :

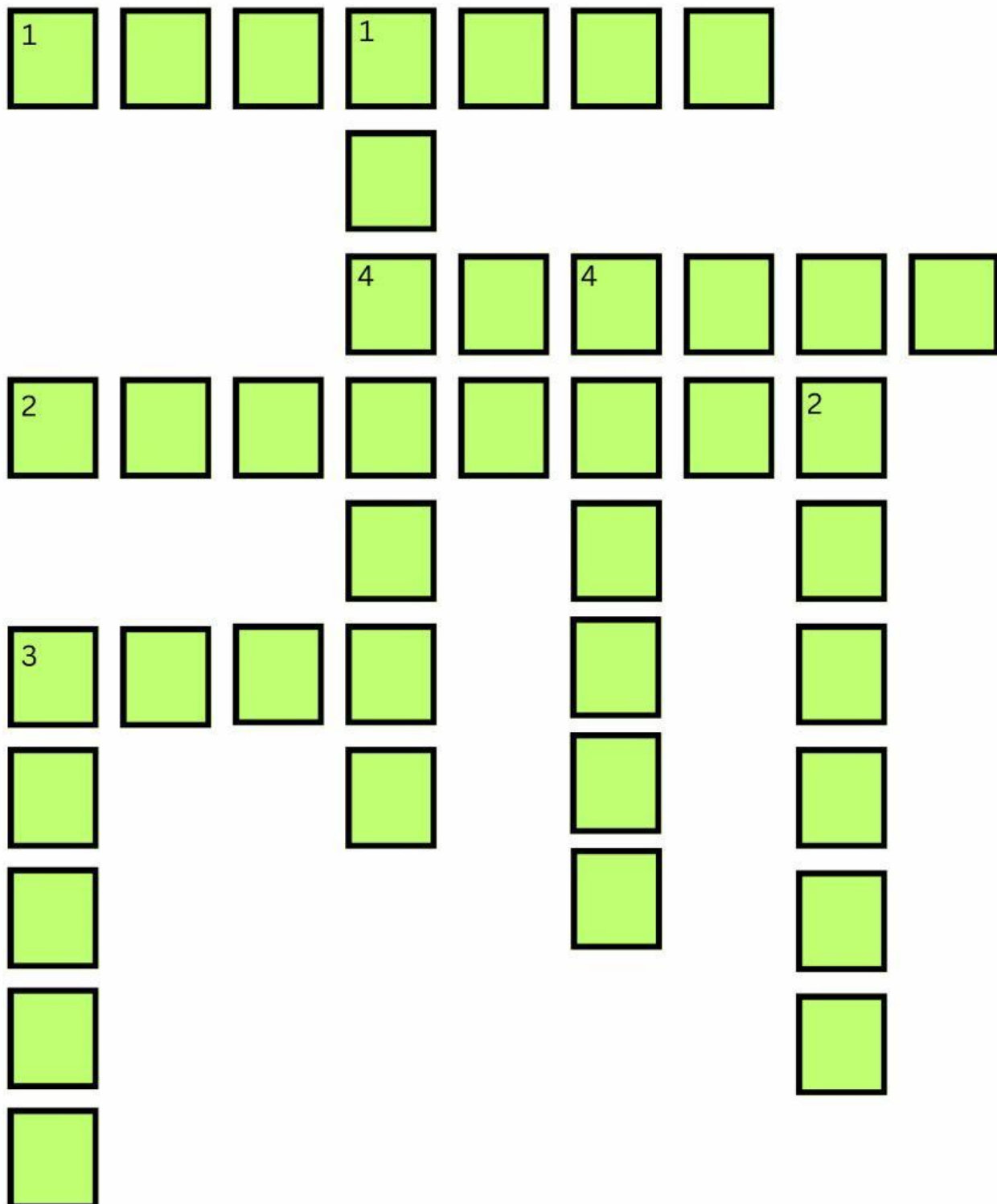
SB = Sangat Baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

Uji Pemahaman Akhir



Soal :

Mendatar :

1. Posisi diam dan stabil dengan menggunakan tenaga tangan, lengan, badan agar bahu dan badan tetap berada di atas matras , disebut dengan pola gerak dominan...
2. Gerakan tubuh saat berada di udara disebut dengan pola gerak dominan...
3. Pada saat akan berguling posisi dagu menempel pada...
4. Alas yang biasa digunakan dalam senam lantai...

Menurun:

1. Gerak dominan yang dilakukan dengan cara membulatkan badan dan dilakukan diatas matras disebut...
2. Gerak yang memutar badan di atas matras disebut dengan....
3. Gerakan menghadap ke depan matras kemudian memutar badannya sering disebut dengan guling...
4. Selain kaki anggota tubuh yang digunakan untuk menumpu saat akan berguling ke depan adalah...

Tariklah garis sesuai gambar ke jawaban yang benar !



KUDA PELANA



MATRAS



PETI LOMPAT

Geser gambar ke pernyataan yang benar !



BERGULING KE DEPAN



SIKAP LILIN



SIKAP KAYANG

