



Universitas Cenderawasih  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Modul Pembelajaran**

# Teori Praktik Senam I

Dasar-dasar, Metode Pelatihan,  
dan Teknik Gerakan



**Penyusun:**

Muh. Fitrah Mubarak, S.Or., M.Or.  
Astini Asri, S.Pd., M.Pd.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya maka modul Mata Kuliah Teori Praktik Senam I untuk Sarjana Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, dapat disusun. Modul ini berisi tentang Dasar-dasar Senam Lantai, Metode Pelatihan Cabor Senam Lantai, serta Teknik dan Jenis-jenis Gerakan Senam Lantai.

Modul ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta dilengkapi dengan ilustrasi dan contoh praktis berupa video untuk memudahkan pemahaman. Kami berharap bahwa informasi yang disajikan dapat bermanfaat meningkatkan pemahaman Mahasiswa dalam pembelajaran senam lantai.

Kami menyadari sebagai manusia biasa, bahwa modul ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik demi perbaikan modul ini sangat diharapkan dari pembaca.

Jayapura, 6 November 2024

Penyusun

## LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Modul Pembelajaran Teori Praktik Senam I
2. Mata Kuliah : TP. Senam I
3. Identifikasi Penyusun
- a. Nama : Muhammad Fitrah Mubarak, S.Or., M.Or.
- b. NIP : 199901102024061001
- c. Prodi : Ilmu Keolahragaan
- d. Fakultas : Ilmu Keolaahrgaan
- 
- a. Nama : Astini Asri, S.Pd., M.Pd.
- b. NIDN : 1426039601
- c. Prodi : Ilmu Keolahragaan
- d. Fakultas : Ilmu Keolaahrgaan

Modul Pembelajaran Teori Praktik Senam I ini disahkan penggunaannya oleh ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih. Sebagai dikumen Pembelajaran.

Jayapura, 15 November 2024

Ketua Program Studi



**Evi Sinaga, S.Gz., MPH**  
**NIP. 199104252014042001**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>Kegiatan Pembelajaran 1 Pengantar Senam di Indonesia</b>	
A. Sejarah Masuknya Senam di Indonesia.....	2
B. Pengertian Senam .....	3
C. Jenis-jenis Senam .....	6
<b>Kegiatan Pembelajaran 2 Dasar – Dasar Senam Lantai</b>	
A. Manfaat Senam Lantai .....	11
B. Pola Gerakan Dominan Senam Lantai .....	14
C. Aturan Dalam Senam Lantai .....	16
<b>Kegiatan Pembelajaran 3 Metode Pelatihan Cabang Olahraga Senam Lantai</b>	
A. Pelatihan Kondisi Fisik .....	18
B. Pelatihan Keterampilan Dasar Senam .....	19
<b>Kegiatan Pembelajaran 4 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Guling ke Depan (Forward Roll atau Roll Depan) .....	21
<b>Kegiatan Pembelajaran 5 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Guling Ke Belakang (Backward Roll atau Roll Belakang).....	24
<b>Kegiatan Pembelajaran 6 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Sikap kayang .....	27
<b>Kegiatan Pembelajaran 7 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Sikap Lilin.....	30
B. Balance (sikap kapal terbang) .....	32
<b>Kegiatan Pembelajaran 8 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Kopstand.....	34
B. Handstand.....	35
<b>Kegiatan Pembelajaran 9 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Guling lenting.....	38
<b>Kegiatan Pembelajaran 10 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Lompat Harimau (Tiger Sprong).....	41

<b>Kegiatan Pembelajaran 11 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Meroda (Chart Wheel) .....	44
<b>Kegiatan Pembelajaran 12 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Round off.....	46
<b>Kegiatan Pembelajaran 13 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Handspring .....	48
<b>Kegiatan Pembelajaran 14 Teknik dan Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai</b>	
A. Lompat Kangkang.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>

## **PENDAHULUAN**

### **A. Deskripsi Mata Kuliah**

Mata kuliah TP. Senam I bertujuan untuk mengenalkan mahasiswa pada dasar-dasar Senam lantai Artistik, Sejarah, pengertian, dan pembagian senam, teknik dasar gerakan, jenis-jenis alat senam artistik. Mahasiswa akan dilatih untuk melakukan gerakan senam dengan benar dan terampil, serta mampu mengaplikasikan teknik dasar dalam latihan dan pertunjukan. Selain itu, mahasiswa juga akan diajarkan untuk menganalisis dan mengevaluasi teknik gerakan senam lantai artistik.

### **B. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

Mahasiswa dapat memahami dan mengidentifikasi tentang sejarah, pengertian, pembagian senam, manfaat senam, pola gerak dominan dalam senam, aturan dalam senam lantai, pelatihan kondisi fisik, pelatihan keterampilan dasar senam, serta mampu mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada senam lantai.

### **C. Bentuk Pembelajaran**

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode *Case Study* (CS) dan *Project Base Learning* (PjBL) dengan pendekatan: ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktikum. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Praktikum dilakukan dengan pembelajaran langsung dan dengan pengulangan. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Sedangkan untuk praktik, media yang digunakan menyesuaikan dengan materi TP. Senam I meliputi matras dan meja lompat ketangkasan.

## **Kegiatan Pembelajaran 1**

### **PENGANTAR SENAM DI INDONESIA**

#### **A. Sejarah Masuknya Senam di Indonesia**

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senampertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali pada waktu itu adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.

Namun demikian, cikal bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuka MGSS (Militaire Gymnastieken Sporschool). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia disekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan dan Probolinggo.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat, digantikan oleh "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada kaisar Jepang. Caranya, dengan aba-aba yang dikumandangkan yang berbunyi "sei kei rei," semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap utara (Tokyo) di manakaisar Tenno Heika bersemayam.

Jaman Taiso tidak berlangsung lama. Pada jaman kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya dipakai kembali di sekolah-sekolah.

Peristiwa penting dalam olahraga senam di jaman kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an. Peristiwa penting pertama adalah di dirikannya induk organisasi senam Indonesia

pada 14 Juli 1963. Induk organisasi tersebut disebut PERSANI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Senam Indonesia. Ketua PB. Persani pertama adalah Bapak R. Suhadi.

Peristiwa penting kedua terjadi pada tahun 1964, di mana cabang senam menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam GANEFO (Games of the New Emerging Forces) yang bisa diartikan sebagai pekan olahraga negara-negara yang baru muncul. Sebagai mana diketahui, Ganefo adalah produk pemikiran politik Soekarno (Presiden pertama RI) untuk menggalang kekuatan negara-negara baru di percaturan internasional, serta sekaligus sebagai balasan atas tindakan IOC yang memecat Indonesia dari keanggotaannya. Negara yang berpartisipasi pada cabang senam tersebut adalah Cina, Rusia, Korea, Mesir, dan tuan rumah Indonesia. Adapun cabang senam yang dipertandingkan adalah senam artistik.

Itulah tonggak awal perkembangan senam di Indonesia hingga sekarang. Dari peristiwa Ganefo itulah senam artistik mulai dikenal luas di Indonesia, sehingga pada tahun 1969, senam dipertandingkan untuk pertama kalinya di PON VII di Surabaya. Namun demikian, karena kekhususan alat serta minimnya sumber daya manusia yang terlibat, perkembangan cabang olahraga senam di Indonesia seolah berjalan lamban. Ini bisa dilihat dari prestasi pesenam Indonesia yang tidak pernah mampu berbicara di tingkat dunia, paling-paling hanya di tingkat SEA Games. Dilihat dari penyebarannya ditingkat nasional senam juga terbilang lamban, karena Hingga saat ini (1999), hanya 18 daerah tingkat I yang sudah memiliki Pengurus Daerah (Pegda), itupun dengan catatan hanya 10 Pegda yang tercatat aktif.

## **B. Pengertian Senam**

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

### **1. Pengertian Senam Secara Umum**

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics, atau Belanda Gymnastiek. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari

bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis.

Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari jaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada jaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

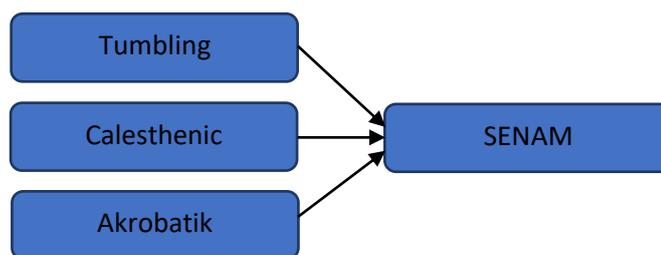
Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastic* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Lalu apakah definisi senam? Tidak mudah memang mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Imam Hidayat (1995) mencoba mendefinisikan senam sebagai: suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Sedangkan Peter H. Werner (1994) mengatakan: senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam serta berbagai karakteristik gerakannya, Imam Hidayat (1996) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam:



**Keterangan:**

Tumbling : Terguling

Calisthenic : Olahraga yang ditujukan untuk membentuk otot yang menggunakan berat tubuh sebagai bebannya

Akrobatik : Kemahiran dalam melakukan berbagai ketangkasan

Maksudnya adalah, jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur di atas, kegiatan itu bisa dikelompokkan sebagai senam. Apakah arti dari setiap unsur di atas?

a. Kalistenik

*Calisthenic* berasal dari kata Yunani (Greka), yaitu Kalos yang artinya indah dan Stenos yang artinya kekuatan. Dengan begitu *calisthenic* bisa diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya adalah latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris, *calisthenic* diartikan sebagai *freeexercises* dan dalam bahasa Jerman disebut *freiubungen*. Lalu dalam bahasa Indonesia disebut apa? Latihan bebas? Rasanya kurang tepat. Bagaimana kalau kita sebut saja kalestenik? Akhirnya, kata kalestenik bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta

memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepak bola).

#### b. Tumbling

Dalam pengertian sekarang, sebenarnya kata tumbling dan kata akrobatik sering dipertukarkan, sehingga dianggap tidak ada perbedaan diantara keduanya. Padahal, tumbling dan akrobatik memiliki arti ketangkasan dalam arti yang berbeda. Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: adanya unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat. Contoh dari tumbling adalah kip, handspring, atau salto.

Tumbling berasal dari kata tombolon (bahasa italia), tommelen (Belanda), tomber (Perancis) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama.



**Gambar1.** Tumbling dan akrobatik dalam senam  
(Sumber: <https://materisekolahku.com/>)

#### c. Akrobatik

Akrobatik bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balansing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah chestroll, walkover, backover, dsb. Atau gerakan-gerakan seperti posisi bertahan seperti handstand dan press. Jadi kalestenik, tumbling, dan akrobatik adala unsur-unsur dari latihan senam.

### C. Jenis-jenis Senam

Seperti juga kesulitan dalam memahami definisi dan arti senam, maka bisa juga kesulitan lain timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Hal ini disebabkan oleh begitu banyaknya jenis kegiatan yang bisa dikategorikan ke dalam senam,

seperti senam si buyung, senam wanita, senam bayi, senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat dll.

Untuk lebih memudahkan penjenisan senam, alangkah baiknya kita ikuti pengelompokkan senam yang dilakukan oleh FIG (Federation Internationale de Gymnastique) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu:

1. Senam artistik (artistic gymnastics)
2. Senam ritmik sportif (sportiverhythmic gymnastics)
3. Senam akrobatik (acrobatic gymnastics)
4. Senam aerobik sport (sports aerobics)
5. Senam trampolin (trampolining)
6. Senam umum (general gymnastics)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakangerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

1. Artistik Putra:
  - a. Lantai (Floor Exercises)
  - b. Kuda Pelana (Pommel Horse)
  - c. Gelang-gelang (Rings)
  - d. Kuda Lompat (Vaulting Horse)
  - e. Palang Sejajar (Parallel Bars)
  - f. Palang Tunggal (Horizontal Bar)



Gambar 2. Senam Artistik Putra pada alat Kuda lompat  
(Sumber: [www.antarafoto.com](http://www.antarafoto.com))

2. Artistik Putri:
  - a. Kuda Lompat (Vaulting Horse)
  - b. Palang Bertingkat (Uneven Bars)

c. Balok Keseimbangan (Balance Beam)

d. Lantai (Floor Exercises)



Gambar 3. Senam Artistik Putri pada alat Balok Keseimbangan  
(Sumber: [www.berbagaireviews.com](http://www.berbagaireviews.com))

Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini. Adapun alat-alat yang digunakan adalah:

1. Bola (ball)
2. Pita (Ribbon)
3. Tali (Rope)
4. Simpai (Hoop)
5. Gada (Clubs)



Gambar 4. Senam Ritmik pada alat Pita  
(Sumber: [www.antarafoto.com](http://www.antarafoto.com))

Senam Akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat diatas tangan pasangan atau dibahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan. Senam ini, bersama-sama dengan senam trampolin dan sports aerobics, baru masuk kedalam jajaran organisasi senam di bawah FIG pada tahun 1996, pada Kongres FIG di Atlanta Olympic Games, USA.

Senam Trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Pada mulanya penggunaan trampolin ini hanya untuk membantu penguasaan keterampilan Akrobatik untuk senam artistik atau untuk para peloncat indah. Namun, karena latihannya memang menarik, akhirnya dikembangkan menjadi suatu latihan yang dipertandingkan.



Gambar 5. Senam Akrobatik  
(Sumber: [www.damarsaribbl.blogspot.com](http://www.damarsaribbl.blogspot.com))



Gambar 6. Senam Trampolin  
(Sumber: [www.hellosehat.com](http://www.hellosehat.com))



Gambar 7. Senam *Aerobics*  
(Sumber: Suaib Nur, 2022)

*Sports Aerobics* merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. *Sports aerobics* saat ini mempertandingkan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, dan trio.

Sedangkan senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian. Senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb., termasuk ke dalam senam umum.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Jelaskan sejarah singkat masuknya senam di Indonesia dan sebutkan dua sistem senam yang diperkenalkan pada awalnya!
2. Jelaskan apa saja peristiwa penting dalam perkembangan senam di Indonesia setelah kemerdekaan?
3. Sebutkan dan jelaskan jenis-jenis senam menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique)!
4. Apa ciri khas dari seni artistik?
5. Apa perbedaan antara tumbling dan akrobatik dalam konteks senam?

## **Kegiatan Pembelajaran 2**

### **DASAR – DASAR SENAM LANTAI**

#### **A. Manfaat Senam Lantai**

Manfaat senam lantai ini tentunya sangat banyak. Senam lantai dapat membuat tubuh menjadi sehat, otot semakin kuat, tubuh semakin lentur, dan masih banyak lagi. Dengan rutin melakukan senam lantai maka semakin hari tubuh kita akan berkembang dengan proporsional sesuai dengan gerakan yang dilakukan dalam senam lantai.

Senam lantai akan bermanfaat banyak untuk tubuh kita jika dilakukan dengan baik dan benar. Hal itu harus dilakukan karena senam lantai membutuhkan kombinasi gerakan dan keserasian antar anggota tubuh, sekaligus koordinasi otot-otot dan persendian. Jika tidak dilakukan dengan baik dan benar bukan menjadi manfaat, tetapi dapat mengakibatkan cedera.

Oleh karena itu, jika kalian ingin melakukan senam lantai perhatikan cara melakukannya dengan benar, jangan sampai salah dalam gerakan kalian. Bila perlu kalian harus memiliki instruktur senam untuk mengajari kalian cara melakukan macam-macam gerakan senam lantai yang baik dan benar.

Agar mendapatkan manfaat yang maksimal tentunya dalam melakukan kegiatan senam lantai perlu diperhatikan aturan-aturan dalam melakukannya. Selain itu juga harus memperhatikan alat-alat yang harus dipakai untuk mendukung latihan senam lantai. Setelah melakukannya dengan benar maka akan menimbulkan banyak manfaat bagi tubuh kita. Adapun beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari senam lantai yaitu:

##### **1. Membuat Tubuh Menjadi Lentur**

Senam lantai bermanfaat untuk membuat tubuh kita menjadi lebih lentur dari sebelumnya, apalagi kamu adalah orang yang jarang berolahraga. Dengan rutin melakukan senam lantai kamu akan dapat bergerak lebih fleksibel, sehingga kamu akan terhindar dari cedera saat melakukan aktivitas lainnya. Fleksibilitas dalam tubuh dapat memberikan kelincahan dan kecepatan otot-otot dan persendian untuk membantu pergerakan kamu dalam aktivitas selain olahraga. Misalnya seperti saat berjalan, mengangkat barang, memanjat pohon mungkin. Semua hal dapat dilakukan dengan mudah.

## 2. Memperkuat Tulang

Dalam aktivitas senam lantai, tubuh dilatih untuk menahan beban diri sendiri. Jika dilakukan dengan rutin maka kamu bisa merasakan manfaatnya seperti menguatnya tulang yang kamu miliki, tentunya tulang juga akan semakin sehat.

Selain itu, jika kamu masih muda kepadatan tulang akan terbentuk secara maksimal. Dengan kamu memperkuat tulang-tulangmu sejak dini, kamu dapat mengurangi risiko penyakit osteoporosis di hari tua nanti. Oleh karena itu perbanyaklah berolahraga seperti senam lantai ini untuk menyehatkan dan memperkuat tulang.

## 3. Meningkatkan Kekuatan Otot

Selain tulang yang kuat, otot juga dapat bertambah kekuatannya jika kita rutin melakukan kegiatan senam lantai. Karena senam lantai ini melibatkan seluruh anggota tubuh kita untuk bergerak. Dalam pergerakannya secara tidak langsung membuat otot akan mengenali beban yang didapat dari senam ini. Setelah otot sudah mengenal maka otot lama kelamaan akan menguat dengan sendirinya, otot terbiasa dengan beban yang diterima pada saat senam lantai.

Seluruh otot yang bergerak dalam senam lantai seperti pada otot kaki, lengan, dada, punggung, paha, bokong, betis, dan juga otot-otot lainnya. Tidak hanya menguat, bahkan massa otot akan terbentuk karena seringnya melakukan senam lantai.

## 4. Melatih Koordinasi Anggota Tubuh

Kegiatan senam lantai membutuhkan kombinasi dan koordinasi dari anggota tubuh untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dalam senam lantai. Koordinasi ini berguna agar saat bergerak tidak timbul cedera yang dapat menyakiti diri sendiri. Jika salah satu anggota tubuh kaku maka akan mengakibatkan salah pergerakan dalam persendian dan membuat tubuh menjadi cedera.

Dengan rutin senam lantai, koordinasi anggota tubuh lama kelamaan akan terbentuk dengan sendirinya. Hal tersebut tumbuh bersama gerakan-gerakan baru yang kamu pelajari saat melakukan senam lantai. Seiring berjalannya waktu, tubuhmu akan mengenali pergerakan dan mengurangi risiko cedera saat senam lantai atau kegiatan lainnya.

## 5. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Senam lantai juga memiliki manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tubuh yang rutin melakukan kegiatan senam lantai akan terbentuk perlindungan yang kuat secara otomatis. Hal ini akan menurunkan risiko untuk terkena penyakit pada

tubuh. Senam lantai secara teratur ini dapat membangun daya tahan tubuh seperti melakukan latihan kardiovaskular.

Risiko-risiko penyakit seperti asma, diabetes, osteoporosis, obesitas, serta kanker juga bisa diminimalkan. Namun senam lantai saja tidak cukup untuk menurunkan risiko tersebut. Kalian juga harus mengimbangnya dengan konsumsi makanan bergizi dan juga vitamin.

#### 6. Mencukupi Kebutuhan Olahraga

Senam lantai memiliki manfaat untuk mencukupi kebutuhan olahraga. Olahraga tentunya dibutuhkan untuk siapa saja, baik anak-anak maupun orang dewasa. Menurut *The American Heart Association* merekomendasikan agar anak-anak berolahraga 60 menit sehari. Sedangkan untuk orang yang berusia 18 tahun ke atas berolahraga minimal 30 menit sehari sebanyak 5 hari dalam satu minggu.

Apabila kamu tidak suka berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang dapat membuat kamu berkeringat maka senam lantai bisa menjadi solusi untuk kamu. Dengan melakukan senam lantai maka kebutuhan olahragamu akan tercukupi dengan baik.

#### 7. Membakar Kalori dalam Tubuh

Melakukan aktivitas fisik di setiap harinya dapat membuat kalori dalam tubuh terbakar. Apalagi melakukan senam lantai secara rutin, kalori yang terbakar juga akan semakin banyak. Kalori dalam tubuh terbakar karena ketika melakukan senam lantai, kita melibatkan beberapa anggota tubuh seperti otot-otot lengan, kaki, punggung, bahu, perut, dan paha untuk melakukan senam.

Dengan terbakarnya kalori maka lemak juga ikut berkurang. Berkurangnya lemak ini dapat menurunkan berat badan bagi yang berlebihan. Bagi yang tidak memiliki kelebihan berat akan membuat berat badan menjadi stabil.

#### 8. Meningkatkan Perilaku Disiplin dalam Diri

Dalam berolahraga pastinya membutuhkan kedisiplinan yang tinggi agar tubuh menjadi ideal dan sehat. Senam lantai juga membutuhkan konsentrasi dan disiplin yang tinggi. Apalagi senam lantai memiliki banyak gerakan yang susah, setiap orang yang belajar harus berkonsentrasi penuh dan disiplin dalam latihan agar semakin mudah melakukannya.

Untuk mencapai tujuan menyehatkan diri, membentuk otot, dan juga tubuh yang ideal dibutuhkan kedisiplinan dan kesabaran yang tinggi dalam menjalaninya. Tubuh tidak akan dengan instan terbentuk menjadi ideal jika kita malas berolahraga.

## 9. Mengatasi Depresi

Depresi membuat seseorang menyendiri dan bahkan dapat melampiaskannya dengan menyakiti diri sendiri. Orang yang depresi seharusnya pergi ke psikolog dan melakukan terapi yang dapat menenangkan pikiran. Dalam hal ini senam lantai bisa mengatasinya. Senam lantai ini dapat membuat tubuh menjadi tenang dan juga dapat meningkatkan hormon endorfin yang membuat perasaan senang muncul. Perasaan senang ini akan sedikit mengobati rasa depresi seseorang.

Hormon endorfin merupakan zat kimia dalam tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan positif dalam diri. Hormon endorfin ini diproduksi oleh saraf pusat manusia dan kelenjar pituitari.

## 10. Meningkatkan Sosialisasi

Bagi pemula yang belum bisa melakukan senam lantai sendiri biasanya mereka bergabung dengan grup yang mengadakan senam lantai. Grup tersebut dipimpin oleh instruktur senam yang andal dan dapat melatih para pemula dalam kegiatan senam lantai.

Dengan melakukan senam lantai bersama-sama maka hal ini akan meningkatkan sosialisasi dari dalam diri sendiri. Kita akan memperhatikan, mendengarkan, mengikuti arahan instruktur, dan juga bisa bertanya jika kita kurang paham mengenai gerakan yang dicontohkan. Di dalam pelatihan tersebut kita juga akan belajar menghormati orang lain yang sedang mengajarkan gerakan senam lantai kepada kita.

## **B. Pola Gerakan Dominan Senam Lantai**

Dalam senam terdapat gerak dasar yang penting untuk dikuasai, yaitu (a) *vaulting* yaitu gerak memantul melewati satu atau beberapa rintangan yang membutuhkan koordinasi dan kemampuan gerak. Gerakan *vaulting* dilakukan untuk mencapai ketinggian tempat tertentu, sehingga diperlukan tolakan kaki untuk memindahkan atau melon-tarkan tubuh ke udara, (b) *hopping* yaitu loncatan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. (c) *leaping* gerakan mirip dengan lari tetapi terdapat gerakan melayang yang lebih nyata, cirinya ada gerakan *take* dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lainnya.

Senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya karena keberadaan berbagai pola gerak dominan yang mendukung kinerja gerak senam. Macam pola gerak dominan (PGD) dalam cabang olahraga senam meliputi: (1) *landings* (pendaratan), (2) *static position* (posisi statis), (3) gerak berpindah (*locomotion*) (4) *swings* (ayunan), (5) *rotations* (putaran), (6)

*springs* (lompatan), (7) layangan dan ketinggian (*flight and height*). Di bawah ini dijelaskan pola gerak dominan dalam cabang olahraga senam.

#### 1. Landing (Pendaratan)

Istilah pendaratan adalah penghentian yang terkontrol dari tubuh yang melayang dilanjutkan dengan turun pada matras. Terdapat dua prinsip mekanik yang menentukan semua bentuk pendaratan yang harus difahami oleh setiap pelatih/guru dan para pesenam, yaitu (1) perlunak pendaratan dengan membagi gaya mendarat dalam waktu yang lama, dengan kata lain momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin (2) pesenam pada waktu mendarat menggunakan teknik yang tepat, supaya pada waktu pendaratan dapat disebarkan ke permukaan yang lembut.

#### 2. *Static position* (posisi statis)

Posisi statis berarti diam atau seimbang. Pesenam yang sedang dalam posisi diam adalah pesenam yang sedang dalam posisi seimbang. Pada saat demikian, titik pusat berat tubuhnya sedang tidak bergerak. Yang dimaksud dengan posisi statis adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi “bertahan” atau “diam” yang sangat umum dalam senam. Posisi statis dibedakan menjadi tiga macam, yaitu (a) bertumpu (*support*) yaitu setiap posisi yang menempatkan poros bahu berada di atas alat, (b) gantungan (*hang*) adalah posisi statis di mana bahu berada di bawah suatu alat.

#### 3. Ayunan dan locomotion

Ayunan dan locomotion yang berawal dari posisi menggantung sehingga kemampuan ini perlu dikembangkan terlebih dahulu. Macam variasi pegangan menggantung seperti pegangan atas (*over grip*), pegangan bawah (*under grip*) pegangan campuran (*mixed grip*), pegangan silang (*cross grip*), dan pegangan EI (*elgrip/eagle*). Di samping itu, gantungan dalam posisi tubuh yang berbeda-beda pun harus dikembangkan secara bertahap, seperti gantungan panjang (*long hang*).

#### 4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah aspek yang sangat penting dalam senam. Macam sikap keseimbangan dalam posisi statis ini bisa dibedakan antara (a) keseimbangan dengan satu kaki, (b) keseimbangan dengan pinggul, (c) keseimbangan dengan lutut, (d) keseimbangan dengan dua tangan, (e) keseimbangan dengan satu tangan, serta (f) keseimbangan dengan kepala.

#### 5. *Locomotion* (gerak berpindah tempat)

Locomotion sebagai gerakan berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat. Lokomotor adalah “berulang-ulang memindahkan tubuh”, maka agar hal itu bisa terjadi, orang yang bersangkutan harus mengerahkan daya internal (kontraksi otot) yang menggeser titik berat tubuh.

#### 6. Mengayun (*Swing*).

Terdapat tiga pertimbangan mekanika yang penting untuk dimengerti dalam gerakan ayunan: (a). Fase menaik (*ascending*) dan fase menurun (*descending*) dalam ayunan. (b) posisi awal ayunan harus dilakukan setinggi mungkin. (c) memaksimalkan besaran ayunan untuk meningkatkan (memperbesar) jarak antara titik berat tubuh dengan poros putaran (palang).

#### 7. Putaran (*rotation*)

Putaran mempunyai peranan penting dalam pengembangan koordinasi dan menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam program senam.

#### 8. Lompatan/Loncatan (*Spring*)

Lompatan dapat dilihat sebagai situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara. Oleh karena itu, jenis lompatan dalam senam dapat dibedakan dari caranya orang itu memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu kaki, tangan, dan kombinasi keduanya.

#### 9. Layangan dan Ketinggian

Layangan adalah peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah. Ketinggian adalah besarnya jarak antara titik berat tubuh ke permukaan tanah/landasan.

### **C. Aturan Dalam Senam Lantai**

Dalam melakukan senam lantai untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus diperhatikan hal-hal penting dalam kegiatan senam lantai agar tidak terjadi cedera saat melakukannya. Berikut adalah aturan dalam senam lantai. Selalu gunakan matras jika ingin melakukan senam lantai. Hal ini menurunkan risiko cedera saat berlatih.

Peletakan matras juga harus diperhatikan. Kamu harus meletakkannya di atas lantai yang rata dan halus. Usahakan juga untuk menjauhi benda-benda yang bisa membuat kamu celaka saat berlatih.

Latihan senam lantai dilakukan dari gerakan yang paling mudah terlebih dahulu, jika sudah bisa maka lanjut pada tahap yang lebih sulit. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan risiko cedera.

Harus melakukan pemanasan sebelum mulai latihan senam lantai. Hal ini dilakukan agar tubuh sudah renggang dan tidak kaku. Kaku pada bagian tubuh akan membuat cedera saat latihan.

Dilarang melakukan gerakan senam lantai tanpa arahan dari instruktur senam jika kalian belum menguasai tekniknya. Kalian boleh melakukannya sendiri jika dinilai sudah menguasai teknik dalam senam lantai.

### **Evaluasi Penugasan**

1. jelaskan manfaat utama dari senam lantai bagi kesehatan fisik dan mental!
2. Apa yang dimaksud dengan "vauling" dalam senam lantai? Berikan contohnya!
3. Mengapa pemanasan sebelum melakukan senam lantai sangat penting?
4. Jelaskan apa saja pola gerak dominan dalam senam lantai?
5. Diskusikan langkah-langkah yang harus diambil saat memulai latihan senam lantai agar risiko cedera dapat diminimalkan!

### Kegiatan Pembelajaran 3

#### METODE PELATIHAN CABANG OLAHRAGA SENAM LANTA

##### A. Pelatihan Kondisi Fisik

Unsur-unsur kemampuan kondisi fisik seperti unsur kekuatan otot, kecepatan, daya ledak otot, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan dan koordinasi sangat diperlukan dalam cabang olahraga senam, karena menunjang berbagai keterampilan teknik dasar pada senam. Jika kemampuan unsur-unsur kondisi fisik telah dimiliki, maka gerakan olahraga kita akan semakin baik. Oleh karena itu komponen-komponen kondisi fisik tersebut perlu ditingkatkan melalui pelatihan fisik. Disarankan dalam pelatihan menggunakan beban internal siswa yaitu berupa berat badan masing-masing dan faktor pertumbuhan dan tingkat kematangan siswa penting diperhatikan. Disarankan pula bahwa model pelatihan yang diberikan sebaiknya bernuansa permainan agar pelatihan menarik dan mempunyai arti bagi siswa untuk melakukan dalam jangka waktu yang lama.

Komponen kondisi fisik umum yang banyak dibutuhkan untuk pesenam adalah daya tahan umum dan daya tahan otot, kekuatan, daya ledak dan kelentukan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi. Pengembangan kondisi fisik yang lain dapat dilakukan dengan pelatihan untuk mengembangkan badan bagian atas, mengembangkan kelompok otot bagian belakang, mengembangkan tubuh bagian atas berpasangan, pelatihan fisik khusus meningkatkan aspek kelentukan dan daya ledak otot bentuk gerakan meloncat-loncat.



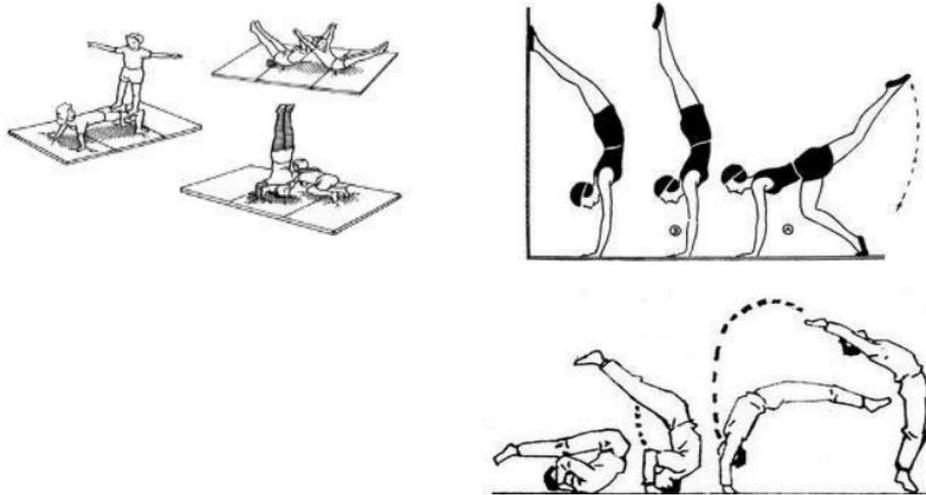
Gambar 8. Contoh bentuk pelatitahan fisik  
(Rif'iy Qomarrullah, 2023)



Gambar 9. Contoh bentuk pelatihan permainan  
(Sumber: [www.gamedoeloe-putri.blogspot.com](http://www.gamedoeloe-putri.blogspot.com))

### B. Pelatihan Keterampilan Dasar Senam

Selain pelatihan meningkatkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus, pelatihan teknik juga penting dilakukan, agar setiap teknik dasar yang akan dilakukan mampu dikuasai oleh atlet untuk ditampilkan dalam suatu even. Macam gerakan latihan teknik dasar senam berupa latihan seri pantulan handstand, handstand di atas box atau sejenis hingga tumbang di atas matras., loncat-loncat katak, loncat-loncat di atas mini tramfole, loncat-loncat lurus, loncat-loncat jongkok, loncat-loncat kangkang menyudut, dan meloncat dan tangkap, meloncat di atas tali, meloncati dan menangkap bola.



Gambar 10. Bentuk latihan keterampilan dasar cabang senam  
(Rif'iy Qomarrullah, 2023)

### **Evaluasi Penugasan**

1. Jelaskan mengapa elemen-elemen kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan otot, kecepatan, dan daya ledak otot sangat penting dalam cabang olahraga senam!
2. Apa keuntungan dari menggunakan beban internal dan model pelatihan bernuansa permainan?
3. Diskusikan dengan teman kalian variasi gerakan latihan teknik dasar senam yang seperti loncat-loncat katak dan meloncat di atas tali. Apa manfaat spesifik dari masing-masing gerakan tersebut dalam konteks pelatihan keterampilan dasar senam?

## Kegiatan Pembelajaran 4

### TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### A. Guling ke Depan (Roll Depan)

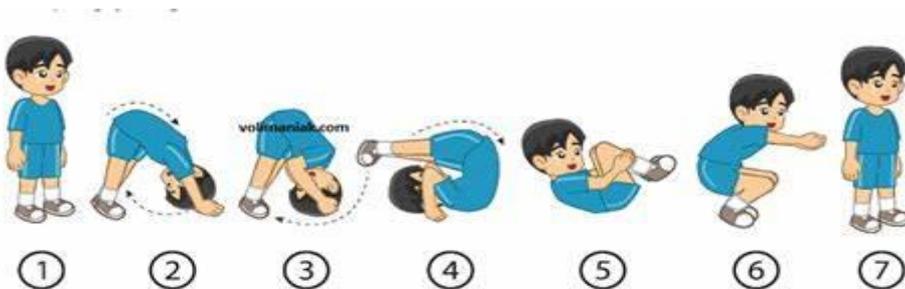
Guling depan atau roll depan adalah salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerakan berguling kedepan. Gerakan ini dilakukan dengan posisi awal berdiri.

Gerakan guling ke depan atau roll depan merupakan gerakan yang terlihat mudah dilakukan apabila sudah mempelajari dan memahami tekniknya. Karena walaupun terlihat mudah, melakukan roll depan harus memiliki keterampilan dalam keseimbangan, kelenturan dan kekuatan.

##### 1. Teknik Dasar Gerakan

Adapun langkah-langkah dalam melakukan gerakan guling ke depan atau roll depan yaitu:

- a. Berdirilah tegak dengan posisi kedua tangan lurus di samping badan.
- b. Angkat kedua tangan anda kedepan lalu bungkukkan badan
- c. Kemudian letakkan kedua telapak tangan anda di atas
- d. Posisikan kepala di antara dua tangan, dengan siku melebar kesamping.
- e. Posisikan bahu agar menyentuh matras.
- f. Selanjutnya bergulinglah kedepan dengan posisi kedua lutut terlipat.
- g. Lutut dan dagu ditarik kearah dada dan tangan merangkul lutut.
- h. Akhiri roll depanyang dengan sikap jongkok lalu berdiri tegak.



Gambar 11. Gerakan Guling kedepan atau Roll Depan  
(Sumber: [www.satujam.com](http://www.satujam.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan roll depan:



<https://www.youtube.com/watch?v=-f4ODJ4L07U>

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Guling kedepan

Dalam melakukan gerakan guling depan, kerap ditemukan kesalahan umum yang terlihat dari posisi awalan maupun saat melaksanakannya. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan guling depan antara lain:

- a. Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus, yang berakibat titik berat tubuh condong ke belakang.
- b. Tidak mendorong badan ke depan secara maksimal akibat meletakkan tumpuan pada bagian pantat, sehingga tubuh tidak bergeser.
- c. Tidak menekuk siku ke arah samping sehingga kesulitan memasukkan kepala hingga tenguk ketika mendorong tubuh ke depan.
- d. Menolakkan kedua kaki sebelum seluruh tenguk menyentuh lantai, sehingga gagal berguling melainkan jatuh terlentang.
- e. Tidak segera melipat atau menekuk kedua lutut atau melingkarkan tubuh ketika berguling, sehingga tumpuan tidak berpindah menuju kedua telapak kaki melainkan ada di bagian pantat.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan guling kedepan atau roll depan.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan roll depan.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan, kesulitan apa yang anda alami saat berlatih

senam lantai khususnya pada gerakan roll depan, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.

5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 5**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### **A. Guling ke Belakang (Backward Roll atau Roll Belakang)**

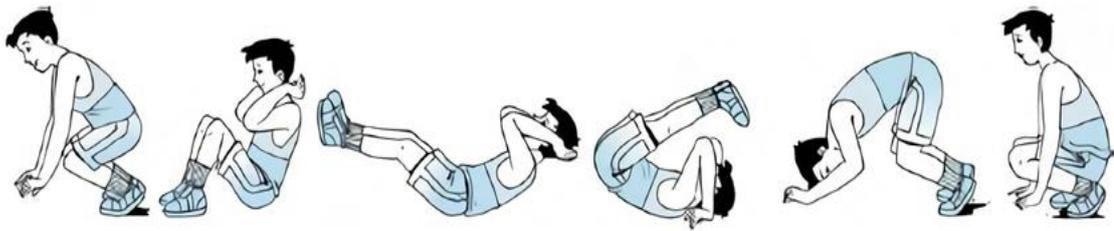
Roll belakang merupakan gerakan menggulingkan badan ke arah belakang dengan bertumpu pada tengkuk dan punggung secara berurutan. Gerakan ini memiliki beberapa aspek penting, antara lain: (a) Kelenturan, (b) Keseimbangan, (c) Koordinasi, (d) Kepercayaan diri.

Aspek-aspek tersebut saling terkait dan berkontribusi pada keberhasilan gerakan roll belakang. Kelenturan tubuh memungkinkan gerakan mengguling ke belakang dengan lancar, sedangkan keseimbangan dan koordinasi menjaga tubuh tetap stabil selama gerakan. Kepercayaan diri sangat penting untuk mengatasi rasa takut terjatuh saat melakukan roll belakang, dan gerakan ini juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri secara keseluruhan.

##### **1. Teknik Dasar Gerakan**

Guling ke belakang atau roll back atau roll belakang adalah gerakan berguling kearah belakang. Berikut langkah-langkah melakukan gerakan roll back:

- a. Berdiri tegak dengan kedua tangan lurus
- b. Melakukan ayunan tangan dari atas ke bawah menyentuh matras, sampai pada posisi duduk
- c. Setelah posisi duduk di tepi membelakangi matris, kedua tangan di pindahkan ke samping telinga, dan telapan tangan menghadap ke atas
- d. Bergulinglah ke belakang, punggung dan kedua telapak tangan menempel pada matras
- e. Pada proses berguling ke belakang berikan dorongan ayunan kaki ke arah belakang (bukan ke atas)
- f. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi sikap berdiri, kedua tangan lurus ke depan.



Gambar 12. Gerakan Roll Belakang atau Backward Roll  
(Sumber: [www.penasorkes.com](http://www.penasorkes.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan roll belakang:



(<https://www.youtube.com/watch?v=F3VqAetTo8A>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Guling Belakang atau Backward Roll

Gerakan guling belakang merupakan gerakan yang gampang-gampang susah, sehingga tak sedikit banyak yang melakukan kesalahan ketika melakukan gerak guling belakang. Lantas apa saja kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerak guling belakang?

Dr Sapto Adi, M.Kes dalam bukunya yang berjudul Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam (2018) menjelaskan mengenai kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berguling ke belakang, adalah sebagai berikut:

- a. Gerakan untuk melakukan back roll malah tidak berguling ke belakang, tetapi menjatuhkan punggung badan ke belakang sehingga badan tidak membentuk bulatan. Hal ini tentu saja menyebabkan tubuh tidak dapat mengguling.
- b. Pada saat berguling kedua lutut tidak ditarik ke dekat dada, badan dan kaki tetap terangkat sehingga jatuh telentang.
- c. Ketika kedua ujung kaki menyentuh matras, tidak menolak kedua tangan pada matras sehingga kedua tangan tidak lurus, badan dan kepala tidak terangkat. Akhirnya badan berguling ke arah samping kiri atau kanan.

- d. Pada saat badan berguling, sebelum kedua ujung kaki menyentuh matras, kedua tangan sudah ditolakkan dengan kuat sehingga badan terangkat melayang di udara dan jatuh tertelungkup.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan guling kebelakang atau roll belakang.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan roll belakang.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan roll belakang, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 6**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### **A. Sikap Kayang**

Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat keatas. Kayang merupakan gerakan senam lantai yang cukup mudah dilakukan. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri dengan kedua tangan bertumpu pada pinggul. Kemudian tekuk kedua kaki dan siku tangan, serta kepala dilipat kearah belakang. Selanjutnya putar tangan kebelakang, hingga menyentuh dan menumpu pada matras. Tahan posisi badan melengkung seperti busur selama beberapa saat.

Manfaat dan tujuan melakukan kayang adalah untuk melatih tubuh agar tetaplentur, terutama pada bagian bahu. Namun untuk pemula diwajibkan berlatih secara bertahap, agar tidak terjadi cedera atau tulang patah saat melakukan gerakan sikap kayang ini.

##### **1. Teknik Dasar Gerakan**

Dalam mengawali gerakan kayang terdapat dua cara yang dapat dilakukan. Yang pertama Cara melakukan gerakan kayang dari sikap tidur dan yang kedua melakukan kayang dari sikap berdiri. Berikut langkah-langkah melakukan gerakan sikap kayang:

###### **a. Sikap kayang dari awalan baring**

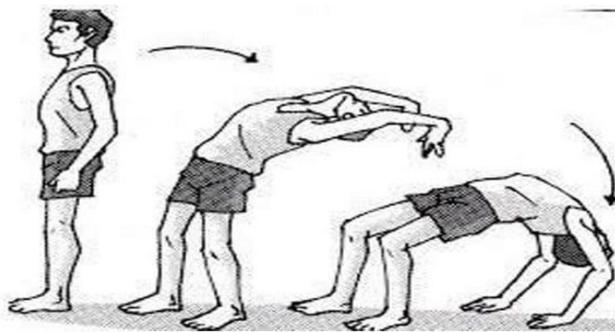
- 1) Awali gerakan dengan tidur terlentang.
- 2) Tekuk kedua lutut Anda, setelah itu rapatkan kedua tumit pada pinggul.
- 3) Tekuk kedua siku tangan Anda, kemudian telapak tangan bertumpu pada matras dan tempatkan ibu jari di samping telinga.
- 4) Lakukan gerakan badan diangkat pelan pelan keatas, kemudian disusul dengan dorongan dari kedua tangan dan kaki lurus.
- 5) Terakhir lakukan gerakan kepala masuk diantara kedua tangan.



**Gambar 13.** Gerakan sikap kayang awalan berbaring  
(Sumber: [www.perpustakaan.id](http://www.perpustakaan.id))

b. Sikap kayang dari awalan berdiri

- 1) Ambil sikap berdiri tegak dan kaki sedikit terbuka.
- 2) Posisi tangan masing masing berada di samping kaki.
- 3) Gerakan tangan secara bersamaan mengayunkannya kebelakang. Kepala tengadah kemudian badan melenting kebelakang, pastikan jika posisi telapak tangan menyentuh atau mendarat pada matras dengan baik.
- 4) Untuk gerakan dari sikap berdiri ini anda dapat melakukannya dengan menggunakan bantuan teman, sehingga cedera dapat dihindari dan tidak membuat kita terlalu lelah sebagai pemula.



**Gambar 14.** Gerakan sikap kayang awalan berdiri  
(Sumber: [www.percepat.com](http://www.percepat.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan sikap kayang:



([https://www.youtube.com/watch?v=ZX2v\\_wZLWwc](https://www.youtube.com/watch?v=ZX2v_wZLWwc))

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Sikap Kayang

Dalam melakukan gerakan sikap kayang, kerap ditemukan kesalahan umum yang terlihat dari posisi awalan maupun saat melaksanakannya. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan sikap kayang antara lain:

- a. Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh.
- b. Siku-siku bengkok karena kekakuan persendian siku dan bahu.
- c. Badan kurang melengkung (membusur) yang disebabkan kurang lemas atau kurang lenturnya bagian punggung dan kekakuan pada otot perut.
- d. Sikap kepala yang terlalu menengadah sehingga dapat mengakibatkan sakit pada leher.
- e. Kurang keseimbangan sehingga rentan jatuh.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan sikap kayang
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan sikap kayang
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan sikap kayang, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selemba kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## Kegiatan Pembelajaran 7

### TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### A. 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 keatas dengan otot perut dan bantuan tangan. Saat melakukan sikap lilin, otot perut dan tangan akan berkontraksi untuk menahan beban, sekaligus menjaga keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, sikap lilin bisa digunakan untuk melatih otot perut dan lengan.

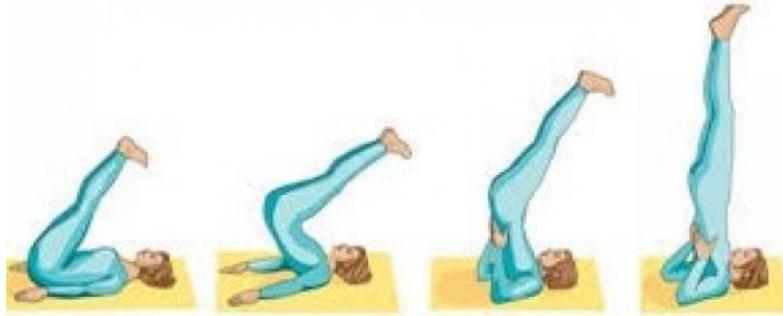
Dalam buku Olahraga *Mengenal Teknik Senam Dasar*, karya Haryanto (2012), sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih otot perut untuk menjaga stabilitas dan keseimbangan saat tangan menopang pinggang.

Teknik senam ini cocok untuk dilakukan oleh siapa pun, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan mempelajari dan menguasai gerakan sikap lilin, maka dapat meningkatkan ketangkasan tubuh serta mengembangkan keterampilan senam yang lebih kompleks. Selain itu, gerakan ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan kestabilan postur.

##### 1. Teknik Dasar gerakan

Adapun langkah-langkah dalam melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut:

- a. Letakkan badan tidur terlentang. Kedua tangan ditaruh di samping badan dan pandangan ke atas.
- b. Angkat kedua kaki dan pinggul lurus ke atas dan rapat
- c. Gunakan seluruh bagian pundak sebagai landasan dan dibantu oleh kedua tangan yang menopang pada pinggang.
- d. Kencangkan otot perut dan pertahankan sikap ini beberapa saat sembari menjaga keseimbangan.
- e. Saat melakukan pendaratan atau menurunkan kaki harus pelan pelan, hal tersebut agar tidak terjadi cedera.



**Gambar 15.** Gerakan Sikap lilin  
(Sumber: [www.finansialku.com](http://www.finansialku.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan sikap lilin:



(<https://www.youtube.com/watch?v=t3jEblSy3TU>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Sikap lilin

Dalam melakukan gerakan sikap lilin, meskipun gerakan tersebut terlihat mudah akan tetapi kerap ditemukan kesalahan umum yang sering terjadi saat seseorang melakukan gerakan tersebut. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan sikap lilin antara lain:

- a. Posisi tubuh tidak tegak, dimana banyak orang yang kurang menjaga posisi tubuh agar tetap lurus, sehingga kaki atau tubuh condong kedepan atau ke belakang.
- b. Pinggang tidak dikencangkan sehingga tubuh tidak stabil dan bisa mengakibatkan kaki bergerak-gerak atau tidak lurus.
- c. Tangan tidak menopang punggung dengan baik sehingga dapat mengakibatkan tubuh bisa goyah ke samping atau ke belakang.
- d. Mengangkat kepala yang dapat menyebabkan ketegangan pada leher dan membuat tubuh sulit untuk seimbang.
- e. Kesulitan menjaga kaki tetap rapat.

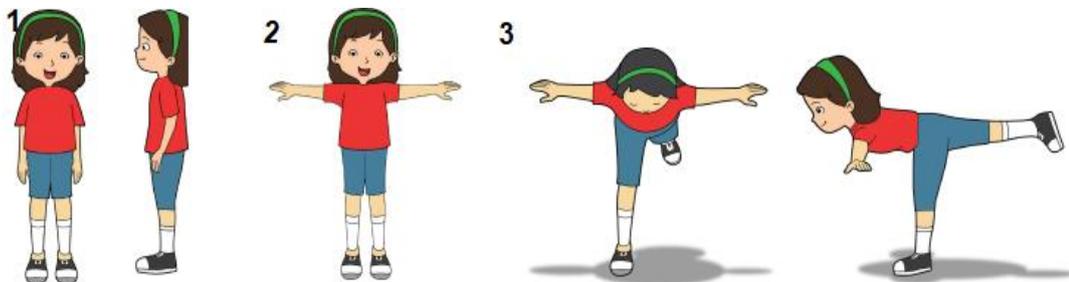
## B. Sikap Kapal Terbang (*Balance*)

Pada dasarnya, cara melakukan gerakan meniru pesawat terbang atau yang biasa disebut dengan sikap kapal terbang dilakukan dengan cara memposisikan tubuh seperti kapal terbang. Dengan begitu, tubuh bertumpu pada satu kaki yang paling kuat. Karena itulah, agar sikap kapal terbang menjadi sempurna, seseorang harus memiliki kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh yang baik.

### 1. Teknik Dasar Gerakan

Berikut merupakan langkah-langkah dalam melakukan gerakan sikap kapal terbang:

- a. Posisikan badan berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
- b. Rentangkan kedua tangan ke arah samping, julurkan salah satu kaki ke belakang dan bungkukkan badan ke arah depan sampai posisinya lurus dengan kaki.
- c. Arahkan pandangan ke depan, tahan posisi tersebut selama beberapa saat sembari menjaga keseimbangan
- d. Kemudian kembali ke sikap semula.



**Gambar 16.** Gerakan Sikap Kapal Terbang  
(Sumber: [www.perawatanrumah24.id](http://www.perawatanrumah24.id))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan sikap kapal terbang:



(<https://www.youtube.com/watch?v=j2SKwiM3rGc>)

### 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Sikap Kapal Terbang

Teknik dasar dan cara melakukan gerakan meniru pesawat terbang sebenarnya cukup mudah tapi ternyata masih banyak orang yang merasa kesulitan melakukannya,

sehingga kerap kali ditemukan kesalahan umum yang sering terjadi saat seseorang melakukan gerakan tersebut. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan sikap kapal terbang antara lain:

- a. Posisi tubuh yang salah seperti tidak membungkuk ke depan dengan cukup atau mengangkat kaki belakang tidak sejajar dengan kepala. Posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengganggu keseimbangan dan membuat gerakan tidak sempurna.
- b. Penggunaan kaki tumpu yang tidak tepat, ketika seseorang menggunakan kaki yang lebih lemah sebagai tumpuan, dapat mengurangi stabilitas diakibatkan ketidakmampuan menopang beban tubuh.
- c. Sikap tubuh yang kaku dapat menghambat kemampuan untuk menyesuaikan posisi dan menjaga keseimbangan.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan sikap lilin dan sikap kapal terbang.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan sikap lilin dan sikap kapal terbang.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan sikap lilin dan sikap kapal terbang dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## Kegiatan Pembelajaran 8

### TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### A. Kopstand

Kopstand, atau yang dalam bahasa Sanskerta disebut “Sirshasana,” adalah pose yoga yang melibatkan mengubah posisi tubuh agar berdiri terbalik dengan berat badan ditopang dengan tangan melalui kontak dengan lengan atas dan kepala. Tidak hanya mengesankan untuk dilihat, kopstand juga memiliki manfaat yang luar biasa untuk menyeimbangkan tubuh, memperkuat otot-otot inti, memperbaiki sirkulasi, dan mengurangi stres.

##### 1. Teknik Dasar Gerakan

Berikut merupakan langkah-langkah melakukan gerak kopstand:

- a. Sikap awal berdiri tegap menghadap ke matras dan kedua kaki rapat.
- b. Tubuh kemudian dibungkukkan ke depan. Posisi kepala menyentuh matras dan posisi telapak tangan juga berada di matras.
- c. Bagian kepala (dahi), dan kedua tangan membentuk segitiga.
- d. Kedua tungkai kaki diangkat perlahan ke atas satu per satu.
- e. Agar keseimbangan terjaga, panggul diarahkan ke depan dengan posisi punggung membusur.
- f. Ketika melakukan gerakan kopstand posisi kedua kaki lurus ke atas sejajar dengan badan, lalu tahan posisi tersebut selama beberapa saat
- g. Kemudian kembali ke sikap semula.



**Gambar 17.** Gerakan Kopstand  
(Sumber: [www.sragensportman.blogspot.com](http://www.sragensportman.blogspot.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan kopstand:



<https://www.youtube.com/watch?v=Pn9w7SGV5vk>

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Kopstand

Adapun kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan gerakan kopstand:

- a. Tangan tidak membentuk segitiga sama sisi dengan dahi sebagai tumpuan. Ini adalah kesalahan mendasar yang dapat mengganggu keseimbangan dan stabilitas tubuh
- b. Arah jari tangan yang tidak menghadap ke depan atau jari-jari tangan yang terlalu rapat dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan saat melakukan gerakan
- c. Ayunan kaki ke atas yang kurang baik, baik itu terlalu jauh atau tidak cukup, dapat mempengaruhi posisi akhir dari kopstand

## B. Handstand

Handstand adalah gerakan berdiri tegak dengan bertumpu pada kedua tangan. Jenis senam lantai ini cukup populer, meskipun cukup sulit dilakukan. Gerakan tersebut dilakukan dengan kepala berada di bawah dan kaki di atas. Tumpuan badan berada pada kedua tangan. Gerakan diawali dengan berdiri tegak, kemudian bungkukkan badan dengan kedua tangan bertumpu pada matras. Perlahan angkat tungkai kaki satu persatu keatas, hingga posisi 180 derajat.

### 1. Teknik Dasar Gerakan

Berikut merupakan langkah-langkah melakukan gerak handstand:

- a. Tubuh dalam posisi berdiri tegak, salah satu kaki dimajukan ke depan, dan arahkan pandangan fokus ke depan menghadap matras.
- b. Badan dibungkukkan dan tangan diletakkan di matras, tungkai kaki depan dibengkokkan, sedangkan tungkai kaki belakang lurus.
- c. Tungkai belakang diayunkan ke atas. Hal ini dilakukan bersamaan dengan mengencangkan otot perut.

- d. Kedua kaki diluruskan ke depan dan posisinya sejajar dengan tubuh. Tangan direntangkan lurus ke bawah sebagai tumpuan berat badan, lalu tahan posisi tersebut selama beberapa saat
- e. untuk pemula, gerakan ini bisa dilakukan menghadap tembok, atau meminta bantuan orang lain.



**Gambar 18.** Gerakan Handstand  
(Sumber: Suaib Nur, 2022)

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan handstand:



(<https://www.youtube.com/watch?v=OHlKhGtDSIU>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Handstad

Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan handstand dapat mempengaruhi keseimbangan dan keberhasilan dalam mengeksekusi gerakan. Berikut adalah beberapa kesalahan yang perlu diperhatikan:

- a. Tangan yang tidak cukup kuat untuk menopang berat badan adalah kesalahan paling umum. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan dan risiko jatuh.
- b. Jari terlalu rapat sehingga meningkatkan resiko jatuh. Jari-jari tangan harus dibuka lebar untuk mendistribusikan berat badan secara merata.
- c. Posisi kepala yang tidak menengadah dapat menyulitkan untuk mencapai posisi handstand yang ideal. Kepala seharusnya menghadap ke atas untuk membantu menjaga keseimbangan
- d. Siku tidak terkunci atau bengkok akan mengurangi kekuatan tumpuan, serta;

- e. Ketika mengangkat kaki, gerakan ayunan harus tepat, terlalu jauh atau kurang ke depan dapat mempengaruhi keseimbangan dan kontrol tubuh.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan kopstand dan handstand.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan kopstand dan handstand.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan kopstand dan handstand, serta bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 9**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### **A. Guling Lenting**

Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke arah atas-depan dengan menggunakan kekuatan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Guling lenting diawali dengan gerakan roll depan. Ketika tubuh berada diatas kepala, lanjutkan dengan melecutkan kedua kaki lurus kedepan, sehingga badan melenting kedepan. Sikap akhir gerakan ini adalah berdiri tegak. Istilah lain gerakan guling lenting adalah neckspring atau disebut juga roll kiep.

##### **1. Teknik Gerakan Dasar**

Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan guling lenting dengan benar:

- a. Sikap awal berdiri di depan matras dengan kaki lurus dan rapat. Pandangan lurus ke depan dan kedua lengan diangkat ke atas.
- b. Letakkan kedua telapak tangan di matras dengan posisi kaki masih sama seperti sebelumnya.
- c. Arahkan pandangan ke pusar sehingga dagu menempel ke dada.
- d. Dengan posisi telapak tangan di matras dan dagu masih menempel ke dada, kedua siku dibengkokkan ke samping dan kepala dimasukkan di antara kedua lengan. Hal ini untuk memastikan tubuh bertumpu pada tengkuk saat melakukan gerakan selanjutnya.
- e. Gulingkan badan ke depan. Begitu posisi tubuh ada di atas kepala, segera lecutkan kaki ke depan dibantu oleh kedua tangan yang menekan lantai atau matras sehingga badan melenting ke arah depan.
- f. Ketika lentingan badan selesai, lakukanlah pendaratan dengan kedua ujung kaki
- g. Kembali keposisi awal berdiri tegak.



**Gambar 19.** Gerakan Guling Lenteng  
(Sumber: [www.saluran-e.id](http://www.saluran-e.id))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar gerakan guling lenteng:



(<https://www.youtube.com/watch?v=0h3KbAh70s8>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Guling Lenteng

Dalam melakukan gerakan guling lenteng, terdapat beberapa kesalahan umum yang sering terjadi dan dapat mempengaruhi kualitas gerakan serta meningkatkan risiko cedera. Berikut adalah tiga kesalahan utama yang perlu dihindari:

- a. Kedua lutut bengkok, banyak pesenam yang cenderung membiarkan lutut mereka bengkok saat melakukan lemparan kaki. Hal ini dapat mengurangi kekuatan tolakan dan stabilitas saat mendarat, sehingga mengganggu keseluruhan gerakan.
- b. Kaki terbuka atau kurang rapat, posisi kaki yang tidak rapat dapat menyebabkan ketidakstabilan saat melakukan rotasi. Kaki yang terbuka juga dapat mengurangi efektivitas gerakan melenting, sehingga hasilnya tidak optimal.
- c. Kurangnya kekuatan tolakan tangan, tolakan dari tangan sangat penting untuk membantu melentingkan tubuh ke depan. Jika kekuatan tolakan ini kurang, pesenam tidak dapat melakukan gerakan secara sempurna, hal ini juga dapat menyebabkan kejadian yang buruk atau bahkan cedera.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan guling lenting.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan guling lenting.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan guling lenting, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 10**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### **A. Lompat Harimau (*Tiger Sprong*)**

Lompat harimau adalah salah satu gerakan dalam senam lantai atau floor exercise tanpa bantuan alat. Lompat harimau berasal dari sikap kedua lengan ketika melompat dan berguling yang menyerupai harimau.

Gerakan lompat harimau menyerupai gerakan lompatan harimau ketika menerkam. Gerakan ini tidak jauh berbeda dengan gerakan roll depan, perbedaannya terletak pada awalnya saja. Gerakan loncat harimau diawali dengan loncatan membusur dengan posisi kedua tangan lurus kedepan ketika melayang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengguling kedepan, dan diakhiri dengan sikap jongkok.

Peralatan yang digunakan pada lompat harimau yaitu perkakas untuk melakukan lompatan yaitu peti loncat. Kemudian, menggunakan alas berupa matras untuk mengurangi risiko cedera.

##### **1. Teknik Gerakan Dasar**

Berikut cara melakukan gerakan Loncat Harimau:

- a. Sikap dimulai dengan berdiri. Lalu ambil ancang-ancang, dengan kecepatan disesuaikan. Kedua kaki rapat dan tumit diangkat. Dalam beberapa langkah untuk melakukan tolakan.
- b. Tolak kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut ditekuk dengan tujuan melompat ke atas dan ke depan. Lompat ke atas dan ke depan dengan kedua tangan lurus ke depan. Sehingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus. Berikutnya tungkai lurus, tangan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.
- c. Tekuk kepala sampai menunduk di antara kedua tangan hingga pundak menyentuh matras. Kemudian punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dalam posisi jongkok dan tangan lurus ke depan.



**Gambar 20.** Gerakan Lompat Harimau (*Tiger Sprong*)  
(Sumber: [www.ilmupenerangku.blogspot.com](http://www.ilmupenerangku.blogspot.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik dasar lompat harimau:



(<https://www.youtube.com/watch?v=HLqiUsr0DWY>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Lompat Harimau

Dalam melakukan gerakan lompat harimau, beberapa kesalahan umum yang sering terjadi dan dapat mempengaruhi efektivitas serta keamanan gerakan. Berikut adalah kesalahan-kesalahan tersebut:

- a. Kurangnya awalan yang cukup, sehingga kehilangan momentum saat melompat. Awalan yang kurang kuat akan memengaruhi tinggi dan jauh loncatan.
- b. Teknik tolakan yang tidak tepat. Tolakan yang kurang baik akan menghasilkan loncatan yang rendah.
- c. Posisi lengan yang salah, terkadang atlet menempatkan tangan terlalu jauh atau terlalu dekat saat melakukan pendaratan, yang bisa menyebabkan cedera atau kegagalan gerakan. Tangan seharusnya siap di depan badan untuk menyokong pendaratan.
- d. Kepala terlalu tegak atau menunduk, ini bisa mengganggu keseimbangan tubuh saat melayang di udara. Kepala yang terlalu tegak atau menunduk juga dapat menyebabkan orientasi tubuh tidak stabil.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan loncat harimau.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan loncat harimau.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan loncat harimau, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## Kegiatan Pembelajaran 11

### TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

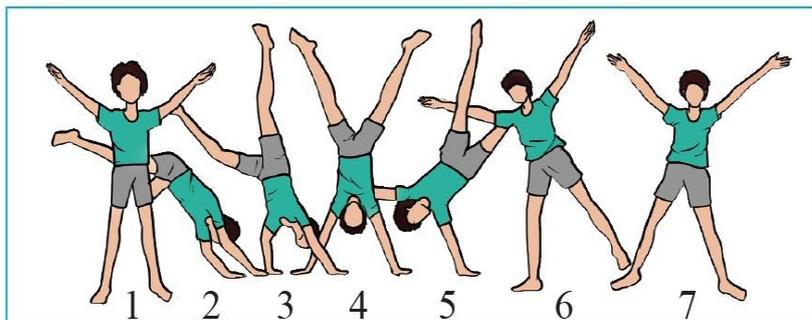
#### A. Meroda (*Chart Wheel*)

Meroda adalah gerakan memutar tubuh dengan tumpuan pada kedua kaki dan tangan. Gerakan ini diawali dengan posisi berdiri tegak menyamping dan kedua tangan lurus direntangkan ke samping. Selanjutnya jatuhkan tubuh ke samping kiri, letakkan telapak tangan di samping kiri dan kaki kanan terangkat lurus keatas. Kemudian ayunkan kaki kanan dan tolak kaki kiri pada lantai. Setelah itu letakkan kembali kaki kanan ke samping tangan kanan, dan tangan kiri terangkat. Lalu letakkan kaki kiri di samping kaki kanan, dan posisi kembali seperti semula.

##### 1. Teknik Dasar Gerakan

Berikut merupakan teknik dasar melakukan gerakan meroda:

- Sikap awal berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas (menyerupai huruf v) dan pandangan ke depan.
- Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.
- Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping (menyerupai huruf v).
- Letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.



**Gambar 21.** Gerakan Meroda (*Chart Wheel*)  
(Sumber: [www.buntangutama69.github.io](http://www.buntangutama69.github.io))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik gerakan meroda (*chart wheel*):



(<https://www.youtube.com/watch?v=io-kex5QD2c>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Meroda (*Chart Wheel*)

Kesalahan umum dalam melakukan gerakan meroda (*cartwheel*) dalam senam lantai sering kali menyebabkan ketidakberhasilan dan bahkan cedera. Berikut adalah beberapa kesalahan yang sering terjadi:

- a. Tangan mendarat bersamaan, hal dapat mengganggu keseimbangan dan kontrol tubuh.
- b. Penempatan tangan yang tidak tepat, dimana tangan kanan mendarat terlalu dekat atau terlalu jauh dari kaki sehingga mengakibatkan ketidakstabilan saat melakukan gerakan.
- c. Ayunan kaki dan tolakan yang tidak cukup kuat dapat membuat gerakan meroda tidak berhasil dan berpotensi jatuh.
- d. Melakukan gerakan meroda tidak mengikuti garis lurus dapat mengakibatkan kesulitan dalam penyelesaian gerakan.

## Evaluasi Penugasan

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan meroda (*chart wheel*).
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan meroda (*chart wheel*).
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan meroda (*chart wheel*), dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## Kegiatan Pembelajaran 12

### TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

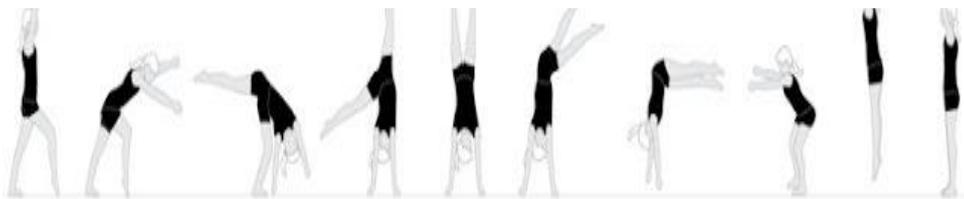
#### A. Round Off

Round off adalah gerakan yang melibatkan handstand dengan memutar tubuh sekitar 180 derajat, di mana jaraknya dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan ini sering digunakan sebagai transisi dalam berbagai rangkaian gerakan senam, karena memberikan momentum dan keseimbangan yang baik.

##### 1. Teknik Dasar Gerakan

Berikut merupakan teknik dasar melakukan gerakan round off:

- Pertama kedua lengan diayunkan ke atas sampai sejajar bahu.
- Kemudian luruskan tangan ke depan sampai serong ke arah atas.
- Sembari mengangkat lengan, lalu kaki kiri dilangkahakan ke depan dan putar badan ke arah samping kiri.
- Kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras secara bersamaan dan sejajar bahu.
- Lalu kaki kanan dilemparkan ke atas lurus dan diikuti dengan kaki kiri sampai letaknya dalam posisi handstand.
- pada saat sudah berada pada posisi handstand tubuh memutar sekitar 180 derajat.
- Langkah berikutnya yaitu melemparkan kedua kaki sejauh mungkin.
- Setelah itu kedua kaki dan badan didaratkan ke tempat semula seperti awalan tadi.
- Pelaksanaan sikap akhir gerakan round off adalah berdiri tegak dan luruskan kedua tangan ke atas serong ke depan. Lalu pandangan mengarah ke permulaan seperti awalan.



**Gambar 22.** Gerakan Round Off  
(Sumber: [www.olahragaraga.blogspot.com](http://www.olahragaraga.blogspot.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik gerakan round off:



(<https://www.youtube.com/watch?v=TItuX1PnsvQ>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Round Off

Kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan gerakan round off dalam senam lantai dapat mempengaruhi hasil akhir dan keselamatan pesenam. Berikut adalah beberapa kesalahan yang perlu dihindari:

- a. Tubuh tidak dalam posisi lurus saat melakukan gerakan, baik saat tolakan maupun miring, sehingga mengakibatkan hilangnya keseimbangan.
- b. Posisi tangan yang tidak diletakkan sejajar bahu saat mendarat ke matras, dapat mengganggu keseimbangan dan kontrol tubuh.
- c. Kekuatan lemparan ayunan kaki yang tidak memadai dapat menyebabkan kegagalan dalam melakukan gerakan.
- d. Kurang memperhatikan jarak antara tangan dan kaki, jarak yang terlalu dekat atau terlalu jauh antara tangan dan kaki saat mendarat dapat mempengaruhi kekuatan tolak ke atas untuk gerakan selanjutnya.

## Evaluasi Penugasan

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan round off.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan round off.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan round off, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 13**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

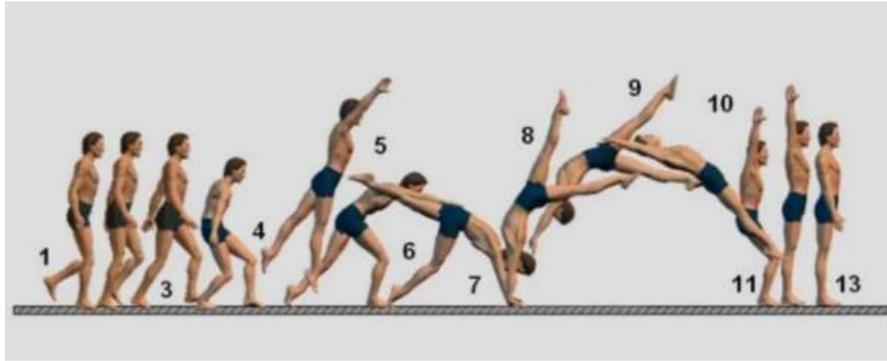
#### **A. Handspring**

Handspring adalah salah satu gerakan senam lantai yang saat melakukan menggunakan tolakan tangan. Gerakan handspring bertumpu pada kekuatan tangan untuk mendorong beban tubuh ketika berada di lantai, atau handspring adalah gerak melentingkan tangan dan badan. Handspring diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, lalu melemparkan kaki dan melentingkan tangan serta badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.

##### **1. Teknik Dasar Gerakan**

Berikut merupakan teknik dasar melakukan gerakan handspring:

- a. Pertama diawali dengan posisi berdiri.
- b. Ambil ancang-ancang atau awalan sekitar tiga atau lima langkah untuk membangun momentum.
- c. Arahkan kedua lengan dan tubuh bagian atas menuju lantai.
- d. Tapakkan kedua tangan di lantai sembari mengarahkan kaki ke atas sehingga menyerupai sikap handstand.
- e. Berikan dorongan bagian bawah tubuh mulai dari pinggang dan kaki melewati kepala.
- f. Sembari mendorong, lakukanlah tolakan dengan kedua telapak tangan.
- g. Posisi mendarat dengan kedua kaki menyentuh permukaan lantai terlebih dahulu dan ujung tangan berada di udara.
- h. Sikap akhir setelah melakukan handspring adalah berdiri tegak.



**Gambar 22.** Gerakan Handspring  
(Sumber: [www.123dok.com](http://www.123dok.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik gerakan handspring:



(<https://www.youtube.com/watch?v=uhqoGaEDC4A>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Handspring

Kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan gerakan handspring dalam senam lantai dapat mempengaruhi keberhasilan gerakan. Berikut adalah beberapa kesalahan yang perlu dihindari:

- Memulai gerakan dari posisi berdiri yang tidak stabil atau tidak seimbang, ini dapat mengakibatkan kesulitan saat melakukan tolakan.
- Kekuatan tolakan yang kurang, tidak memberikan kekuatan yang cukup saat menolak dengan kaki belakang dapat menyebabkan gerakan tidak berhasil.
- Mendarat dengan satu kaki terlebih dahulu atau tidak bersamaan dapat menyebabkan ketidakstabilan dan risiko jatuh.
- Pendaratan dengan posisi badan condong, mendarat dengan badan condong ke belakang atau ke samping dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan dan berisiko cedera.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan handspring.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan handspring.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan handspring, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## **Kegiatan Pembelajaran 14**

### **TEKNIK DAN JENIS-JENIS GERAKAN SENAM LANTAI**

Gerakan senam lantai meliputi berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, serta bertumbu pada tangan atau kaki. Untuk lebih spesifik lagi, berikut teknik, gerakan dan jenis-jenis senam lantai:

#### **A. Lompat Kangkang**

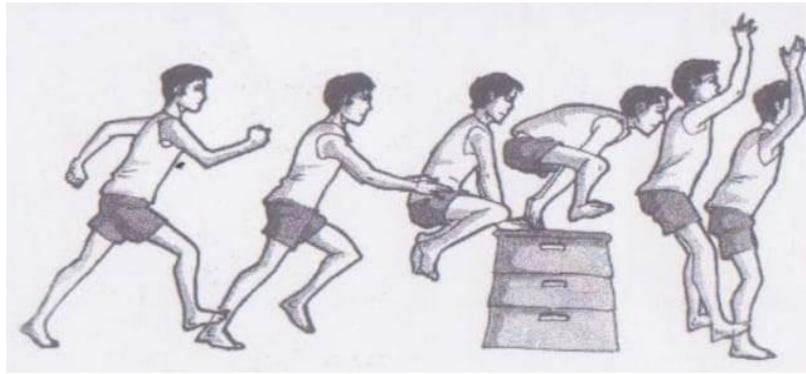
Dalam buku berjudul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 4 (2007) Lompat kangkang adalah gerakan melompat dengan membuka kaki atau kangkang pada saat melewati kuda-kuda (meja). Lompat kangkang disebut juga sebagai straddle vault, merupakan sebuah gerakan yang harus dilakukan dengan penuh keberanian, dan tidak boleh setengah-setengah dalam melakukannya.

Kegiatan kangkang atau membuka kaki dilakukan selama adanya dorongan ke atas. Kaki harus dipastikan menutup (rapat) kembali sebelum mendarat. Pada waktu akan mendarat, pastikan kaki dalam posisi rapat. Latihan lompat kangkang bisa dilakukan dengan menggunakan media seperti peti lompat atau meminta bantuan pada teman untuk membungkuk.

##### **1. Teknik Dasar Gerakan**

Berikut merupakan teknik dasar dalam melakukan gerakan lompat kangkang:

- a. Posisi awal lompat kangkang adalah dengan berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b. Berlari ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk.
- c. Tepat satu langkah sebelum peti lompat, tolakkan kaki kiri ke depan atas, bersamaan dengan menumpukan kedua telapak tangan di atas peti lompat, dengan siku sedikit ditekuk.
- d. Ketika tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, kangkangkan kedua kaki selebar mungkin ke samping.
- e. Usai melewati peti loncat atau punggung teman yang membungkuk, kedua kaki dirapatkan kembali sebelum penurunan.
- f. Pendaratan dilakukan dengan urutan ujung kaki, lalu seluruh kaki, lutut ditekuk, panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak.



**Gambar 23.** Gerakan Lompat Kangkang Menggunakan Peti/meja  
(Sumber: [www.kumparan.com](http://www.kumparan.com))



**Gambar 24.** Gerakan Lompat Kangkang Menggunakan Bantuan Punggung Teman  
(Sumber: [www.pjoksmk.blogspot.com](http://www.pjoksmk.blogspot.com))

Berikut merupakan link video pembelajaran teknik gerakan lompat kangkang:



(<https://www.youtube.com/watch?v=H5yh9ZV3EUs>)

## 2. Kesalahan Umum Dalam Melakukan Gerakan Lompat Kangkang

Kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan gerakan lompat kangkang dapat mempengaruhi hasil akhir dan keselamatan pesenam. Berikut merupakan kesalahan umum yang perlu dihindari:

- a. Tidak berlari dengan kecepatan maksimal sebelum melakukan lompatan, ini dapat mengurangi lompatan tinggi, sehingga tidak dapat melewati peti lompat dengan baik

- b. Saat melakukan tolakan postur kaki yang tidak terangkat dengan baik, ini dapat menyebabkan posisi tubuh tidak optimal saat melayang di atas peti.
- c. Tumpuan tangan yang lemah atau kurang kuat saat menyentuh peti lompatan, ini dapat menyebabkan kehilangan momentum dan potensi cedera.
- d. Panggul kurang diangkat, panggul yang tidak diangkat dengan cukup tinggi akan menghambat kemampuan untuk melakukan sikap kangkang secara sempurna di atas peti.
- e. Mendarat dengan lutut yang bengkok, ini dapat mengurangi stabilitas dan meningkatkan risiko cedera saat terjadi.

### **Evaluasi Penugasan**

1. Mengamati video, gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan lompat kangkang.
2. Latihlah bersama teman secara hati-hati serta dilakukan dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.
3. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang minimal tiga kali gerakan agar anda lancar/luwes dalam melakukan gerakan lompat kangkang.
4. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan dan kesulitan apa yang anda alami saat berlatih senam lantai khususnya pada gerakan lompat kangkang, dan bagaimana anda mengatasinya. Buat laporan tersebut pada selembar kertas folio bergaris.
5. Jika sudah, nilaikan laporan dan praktek gerakan tersebut kepada dosen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2017). *Bentuk – Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: UM.
- Adriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero)
- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan bugar dengan senam lantai*. Grasindo.
- Ansar., et al. (2024). *Teori Dan Praktek Senam Dasar*. Padang: Get Press Indonesia.
- FIG. 2023. *Code of Points Mens and Womens Artistics Gymnastics*
- Hadi, A. *Gerakan Dasar Lompat Kangkang; Rangkaian dan Tahapannya*. (4 Juni 2021). Tirti.id. <https://tirto.id/gerak-dasar-lompat-kangkang-rangkaian-gerakan-dan-tahapannya-ggpp>
- John, & Treatta, M. J. (2014). *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa.
- Qomarrullah, R. (2023), *Serba Serbi Ringkasan Senam Dasar*. Jayapura.