

MATERI DAN LKPD PJOK KELAS 9

BAB VI Aktivitas Senam

Kompetensi Dasar

- 3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai

Pentunjuk:

1. Baca dan cermati materi dibawah ini dengan baik
2. Kerja soal dalam bentuk kelompok dan secara mandiri
3. Menjawab lembar penilaian diri

A. Sejarah Senam Lantai

Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut.

Sejarah senam berawal dari negara seribu dewa, yaitu Yunani. Tetapi sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bambu. Sejak tahun 2700 sebelum masehi para biarabiar Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biarabiar Cina kuno mengenal gerakan tersebut bukan sebagai gerakan senam lantai melainkan suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai terdapat di dalam kitab warisan Kong Hu Cu dan muridnya. Kitab tersebut banyak menceritakan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk pengobatan. Sejarah senam di Indonesia dimulai sejak Jepang masuk ke wilayah Indonesia. Senam mulai diperkenalkan oleh tentara PETA Jepang yang dikenal dengan senam *Talso*. Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada tahun 1963 yaitu pada pertandingan GANEFO (*Games The New Amarging Force*). Di Indonesia dibentuk organisasi senam yaitu Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

B. Aturan dalam Olahraga Senam Lantai

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu:

1. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
2. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.

3. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
4. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
5. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
6. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
7. Anda dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
8. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

C. Gerakan Dasar Senam Lantai

1. Guling Depan

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

1) Guling Depan dengan Awalan Jongkok

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

2) Guling Belakang

a. Guling Belakang 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. Pahami dengan seksama langkah-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
5. Menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras ke sikap jongkok.

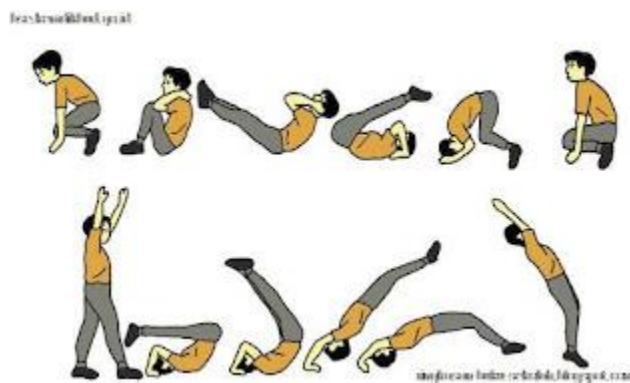
D. Aktivitas Pembelajaran Gerak Kombinasi Rangkaian Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang



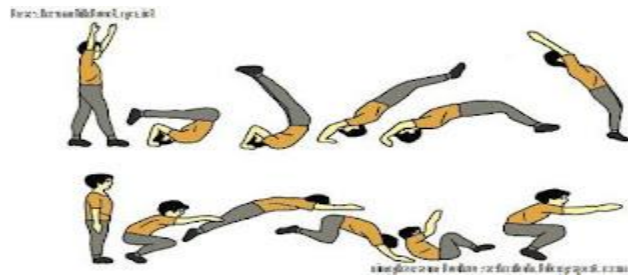
Gambar 1 .Aktivitas pembelajaran rangkaian guling depan dan guling belakang

2. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting



Gambar 2 .Aktivitas pembelajaran rangkaian guling belakang dan guling lenting

3. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling lenting dan loncat harimau



Gambar 3 .Aktivitas pembelajaran rangkaian guling lenting dan loncat harimau

4. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan loncat harimau dan meroda



Gambar 4. Aktivitas pembelajaran rangkaian loncat harimau dan meroda

5. Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan meroda dan lenting tangan



Gambar .Aktivitas pembelajaran rangkaian meroda dan lenting tangan

Sumber; Buku Penjasorkes, Kelas IX, 2018)

- E. Cara melakukan gerakan meroda menggunakan dua tangan
 - a. Gerakan meroda menggunakan dua tangan merupakan gerakan yang paling mudah dan umum dilakukan. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai cara melakukan gerakan meroda menggunakan dua tangan yang bisa Anda ikuti:

- b. Ambil posisi awal dengan berdiri tegak sambil meluruskan pandangan ke depan untuk melakukan gerakan meroda. Buka kedua kaki selebar bahu sambil merentangkan kedua tangan ke atas seperti bentuk “V”.
- c. Arahkan tubuh ke arah samping, baik ke kanan maupun ke kiri
- d. Letakkan satu tangan menyentuh matras, diikuti dengan tangan lainnya sesuai dengan arah gerakan meroda yang diinginkan
- e. Arahkan tubuh ke arah samping sampai kedua tangan yang menyentuh lantai menjadi tumpuan tubuh. Kaki akan bergerak mengikuti ke atas sambil terbuka lebar
- f. Selesaikan gerakan dengan mendarat di atas ke dua kaki dan badan tegak lurus kembali seperti saat awal gerakan

F. Cara Melakukan Loncat Harimau

- a. Berdiri dengan tegak, lalu kedua lengan lurus di samping, pandangan lurus ke depan.
- b. Dengan gerakan awalan jongkok kemudian melakukan gerakan meloncat ke depan atas dengan tolakan dua kaki, ketika melayang kedua lengan lurus ke depan.
- c. Ketika kedua tangan menyentuh, kepala menunduk ke dada di antara kedua tangan, sehingga bahu dan tengkuk menyentuh matras, lipat kedua kaki, kemudian mengguling ke depan dengan tangan yang
- d. Sikap akhir jongkok terus berdiri. Apabila hal ini sudah bisa di lakukan dengan baik, maka bisa dilanjutkan dengan sikap berdiri ataupun dengan awalan.

G. Gerakan Guling Lenting

- a. Penguasaan teknik yang mumpuni serta latihan secara teratur menjadi kunci keberhasilan gerakan ekstrim satu ini. Jika kalian sembrono dan melakukannya tanpa persiapan maka bisa menghasilkan cedera yang fatal pada leher. Lantas bagaimana teknik dasar guling lenting yang baik dan benar? Di bawah ini terdapat langkah langkah cara melakukan gerakan guling lenting senam lantai:
- b. Posisikan tubuh berdiri dan salah satu kaki diletakkan di depan tangan. Kemudian angkat kedua tangan ke atas.
- c. Kedua tangan digunakan untuk menumpu ketika melakukan guling depan.
- d. Kemudian lakukan gerakan gulingan dimana rapatkan dan luruskan kedua kaki. Kedua tungkai diposisikan lurus ke belakang sehingga dekat dengan kepala. Lalu bengkokkan siku serta tumpukan telapak tangan pada matras dan posisikan di samping telinga.
- e. Guling ke depan dilakukan dimana tungkai menolak ke atas depan dan kedua tangan dalam posisi mendorong ketika tungkai telah melewati kepala. Dengan begitu badan akan melayang seperti membentuk busur.
- f. Rapatkan kedua kaki dan dorong pinggul ke depan untuk melakukan pendaratan. Setelah itu badan digerakkan mengikuti arah totasi gerakannya.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Kupang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi : Menganalisis Gerakan Guling Belakang
Kelas/semester : IX/Genap
Nama kelompok :
Ketua :
Anggota :

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik dapat menganalisis kombinasi langkah-langkah gerak guling belakang dengan benar

Pentunjuk umum:

1. Berdoa terlebih dulu sebelum mengerjakan tugas
2. Perhatikan langkah-langkah dalam mengerjakan tugas

Langkah-Langkah Pembelajaran :

1. Simak video pembelajaran berikut: <https://youtu.be/NUTyCkH4GhI> dan <https://youtu.be/RhjLM7BQ>
2. Lakukan analisis tentang gerakan senam lantai guling depan dan guling belakang!

Tuliskan hasil analisis pada kolom dibawah ini!

Nomor	Pertanyaan	Jawaban
1	Jelaskan langkah-langkah melakukan guling depan?	
2	Analisislah kesalah-kesalahan yang terjadi dalam video guling depan!	
3	Bagaimanakah solusi memperbaiki gerakan dalam video guling depan tersebut sesuai dengan langkah-langkah yang benar?	
4	Jelaskan posisi kepala saat melakukan guling depan?	
5	Bagaimana sikap akhir guling depan?	
6	Jelaskan langkah-langkah melakukan guling belakang?	
7	Analisislah kesalah-kesalahan yang terjadi dalam video guling belakang!	
8	Bagaimanakah solusi memperbaiki gerakan dalam video tersebut sesuai dengan langkah-langkah yang benar?	
9	Jelaskan posisi kepala saat melakukan guling belakang?	
10	Bagaimana sikap akhir guling belakang?	

Penilaian Pengetahuan

a. Kisi-Kisi Soal Tes Formatif

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Indikator Soal	Nomor Soal	Bentuk Soal		
3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas	1.6.1. Menganalisis kombinasi keterampilan guling belakang	1. Peserta didik mampu menganalisis sikap awal saat melakukan guling belakang	1	PG		
		1.6.2. Menganalisis kombinasi keterampilan guling belakang	2. Peserta didik mampu menentukan posisi telapak tangan saat melakukan guling belakang	2	PG	
			1.6.3. Menganalisis kombinasi keterampilan meroda	3. Peserta didik mampu menentukan posisi dagu saat melakukan guling depan	3	PG
				4. Peserta didik mampu menentukan posisi kaki saat melakukan guling belakang	4	PG
				5. Peserta didik mampu menganalisis sikap akhir saat melakukan guling belakang	5	PG
			6. Peserta didik dalam mengidentifikasi alat yang digunakan mempraktekkan senam lantai	6	PG	
			7. Peserta didik dapat menganalisis gerak dasar senam lantai	7	PG	
			8. Disajikan sebuah paragraph, peserta didik mampu menganalisis gerakan yang tepat dalam teknik dasar guling lenting	8	PG	
			9. Peserta didik dapat menentukan posisi yang benar dalam gerakan meroda	9	PG	
			10. Peserta didik dapat menjelaskan gerakan akhir meroda	10	PG	

b. Soal

1. Sikap permulaan berguling kebelakang dari posisi jongkok kedua tangan di depan dan posisi kaki adalah...
 - a. Dibuka selebar bahu
 - b. Sedikit dibuka
 - c. Dirapatkan sampai kedua kaki bersatu
 - d. Sedikit dirapatkan
2. Pada saat melakukan gerakan guling belakang, sikap awal yang harus diperhatikan adalah telapak tangan. Bagaimanakah posisi telapak tangan yang tepat dalam melakukan guling belakang ...
 - a. Menghadap kedepan
 - b. Menghadap kebawah
 - c. Menghadap keatas
 - d. Menghadap kebawah
3. Pada saat melakukan gerakan guling belakang, sikap awal yang harus diperhatikan adalah posisi dagu. Bagaimanakah posisi dagu yang tepat dalam melakukan guling belakang ...
 - a. Tetap lurus
 - b. Dekatkan dengan dada
 - c. Dipegang oleh satau tangan
 - d. Dipegang oleh dua tangan
4. Setelah melakukan tolakan badan ke belakang bagaimana posisi kaki yang benar ...
 - a. Dua kaki Lurus
 - b. Satu kaki Ditekuk
 - c. Satu kaki lurus
 - d. Dua kaki ditek
5. Pada saat melakukan Gerakan guling belakang, sikap akhir yang baik kembali keposisi
 - a. Terlentang
 - b. Berdiri
 - c. Telungkup
 - d. Jongkok

6. Cabang olahraga senam lantai memiliki standar alat yang digunakan sesuai dengan peraturan Persani. Dalam mempraktekkan gerakan senam lantai di sekolah sesuai aturannya menggunakan
 - a. matras
 - b. tanah
 - c. kursi
 - d. tali
7. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu merupakan teknik dasar
 - a. guling lenting
 - b. guling ke depan
 - c. meroda
 - d. guling ke belakang
8. Andi sangat menyukai olahraga senam lantai, pada saat mempraktekkan gerakan guling lenting Andi kesulitan melakukan gerakan dengan benar sehingga pada akhir gerakan posisi tubuh andi seharusnya kembali sikap berdiri dengan bertumpu pada kedua kaki. Dari teknik gerakan yang dipraktekkan Andi, manakah solusi yang tepat supaya andi bisa berdiri bertumpu pada kedua kaki dengan sempurna saat akhir gerakan guling lenting?
 - a. andi harus mampu melakukan gerakan guling depan sebelum melakukan gerakan guling lenting
 - b. andi harus mampu melakukan gerakan lompat harimau sebelum melakukan gerakan guling lenting
 - c. andi harus mampu melakukan gerakan meroda sebelum melakukan gerakan guling lenting
 - d. andi harus mampu melakukan gerakan meroda sebelum melakukan gerakan guling lenting
9. Dalam melakukan gerakan meroda posisi badan tidak berada segaris dengan posisi tangan sehingga pada saat akhir gerakan meroda badan membulat ke depan, masalah tersebut disebabkan karena....
 - a. Tumpuan kedua tangan sangat kuat menopang berat badan
 - b. Lemahnya tumpuan pada kedua tangan
 - c. Kurangnya cepat kedua kaki dilempar ke atas
 - d. Kuarang cepa kedua kaku dilempar ke atas belakang
10. Gerakan akhir sikap meroda sesuai dengan langkah-langkah benar adalah...

- a. sikap jongkok
- b. sikap berdiri menyamping
- c. sikap berdiri ke depan
- d. sikap duduk

LEMBAR PENILAIAN DIRI

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

Petunjuk: Berilah tanda centang (√) pada kolom YA atau TIDAK pada tiap-tiap kolom sesuai nomor.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya dapat menjelaskan langkah-langkah melakukan guling depan		
2	Saya dapat menjelaskan langkah-langkah melakukan guling belakang		
3	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalah yang terjadi saat melakukan gerakan guling depan		
4	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalah yang terjadi saat melakukan gerakan guling belakang		
5	Saya dapat menjelaskan posisi kepala saat melakukan guling depan.		
6	Saya dapat menjelaskan sikap akhir guling depan		
7	Saya dapat menjelaskan sikap awal saat melakukan guling belakang		
8	Saya dapat menjelaskan sikap akhir guling belakang		
9	Saya dapat menjelaskan langkah-langkah melakukan guling lenting		
10	Saya mampu menjelaskan Langkah-langkah gerakan meroda meroda		

Pedoman Penskoran :

Skor 2, jika Ya

Skor 1, jika Tidak

Nilai peserta didik dapat menggunakan rumus $= \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

Predikat (*interval predikat menyesuaikan KKM*):

86 – 100 : Sangat baik

71 – 85 : Baik

55 – 70 : Cukup

< 55 : Kurang

LEMBAR PENILAIAN DIRI SENDIRI

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Materi Pokok :

Tanggal :

Penilaian Afektif

Aspek	Indikator	Skor
Disiplin	a. Datang dan pulang tepat waktu.	
	b. Mengikuti kegiatan dengan tertib.	
Tanggung jawab	a. Menyelesaikan tugas pada waktunya.	
	b. Berani menanggung risiko.	
Sopan santun	a. Berbicara dengan sopan.	
	b. Bersikap hormat pada orang lain.	
	c. Berpakaian sopan.	
	d. Berposisi duduk sopan	
Hubungan sosial	a. Menjalin hubungan baik dengan guru.	
	b. Menjalin hubungan baik dengan sesama teman.	
	c. Menolong teman.	
	d. Mau bekerja sama dalam kegiatan positif.	
Jujur	a. Menyampaikan pesan apa adanya.	
	b. Mengatakan apa adanya.	
	c. Tidak berlaku curang.	
Pelaksanaan ibadah ritual	a. Melaksanakan ibadah sesuai agama masing-masing.	
	b. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran berlangsung.	
Peduli	a. Peduli terhadap lingkungan sekitar.	
	b. Peduli terhadap sesama.	