BAB 5

Gerak Dominan dalam Senam Lantai



Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas matras.
Dalam senam lantai terdapat beberapa gerak dominan.
Gerak dominan harus dikuasai agar mampu melakukan senam lantai.
Bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan berpindah adalah beberapa contoh gerak dominan. Selain gerak di atas masih ada beberapa gerak lain.
Kali ini kita akan belajar gerakan tersebut.

Isi Materi

A. Senam Lantai

B. Gerak Dominan



BAB 5



BAB 6



BAB 7



BAB 8

A. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam.

Senam lantai dilakukan di atas matras.

Gerakan senam lantai memang sulit bagi pemula.

Kalian harus mempelajari gerak dasarnya terlebih dahulu.



Gambar di samping adalah contoh senam lantai.

Dalam senam lantai terdapat gerak dominan.

Kalian harus menguasai gerak dominan dengan baik.

Tujuannya agar kalian mampu melakukan senam lantai.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

B. Gerak Dominan

Senam lantai memiliki banyak sekali gerakan.

Gerakan senam lantai tersusun dari berbagai gerak dominan.

Gerak dominan tersebut dirangkai menjadi satu kesatuan.

1. Bertumpu

Bertumpu adalah gerakan menekan pada suatu benda.

Dalam kehidupan sehari-hari kalian sering bertumpu.

Misalnya, saat kalian berjalan, melompat dan meloncat.

Gerakan bertumpu juga dapat dilakukan dengan dua kaki.

Selain menggunakan kaki, bertumpu juga bisa dengan tangan. Misalnya saat seseorang melakukan kayang.

2. Gerak Bergantung

Gerak bergantung memanfaatkan tangan. Bisa satu tangan, bisa dua tangan. Misalnya, bergantung pada palang tunggal.

3. Keseimbangan

Keseimbangan dilakukan untuk menjaga posisi tubuh. Jika kalian memiliki keseimbangan yang baik, kalian tidak mudah terjatuh.

4. Berpindah atau Lokomotor

Tentu kalian masih ingat gerak lokomotor bukan.

Gerak lokomotor dilakukan untuk berpindah tempat.

Gerakan ini dilakukan dengan lari, jalan, loncat, dan lompat.

Dalam senam irama gerak lokomotor biasanya digunakan untuk awalan. Dapat pula terletak dalam suatu rangkaian gerakan.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

5. Tolakan

Kalian pasti pernah melihat burung saat mau terbang bukan.

Pasti terlihat ada hentakan kedua kaki untuk menolak.

Gerakan tolakan kaki untuk meloncat ke atas, ke depan.

Gerakan dasar menolak melatih daya dorong otot kaki.

Fungsinya untuk membantu jauh dekatnya loncatan.

6. Putaran

Gerak dasar senam sangat bervariasi.

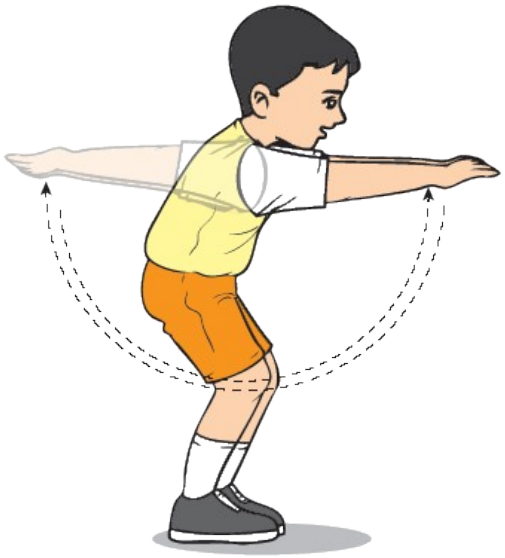
Ada gerakan berputar dengan memutar tubuh.

Gerakan berputar terdapat pada beberapa gerakan.

Misalnya, meroda, berguling, dan *round off*.

7. Mengayun

Mengayun adalah kegiatan menggerakkan anggota badan. Gerakan mengayun dapat dilakukan dengan menggunakan lengan. Dapat pula dilakukan dengan menggunakan kaki.



Gerakan di samping adalah gerakan mengayun lengan.

Berikut ini cara melakukannya.

Posisi awal badan berdiri tegak.

Ayunkan lengan kanan ke depan.

Kemudian ayunkan lengan kiri ke depan.

Kalian juga dapat mengayun dua lengan bersamaan. Saat mengayun lengan kaki mengeper.


BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

8. Melayang

Siapa yang sudah pernah bermain layang-layang. Pasti menyenangkan sekali, bukan.

Layang-layang yang melayang di udara pasti selalu bergerak ke sana ke mari.

Jika manusia bisa terbang seperti layang-layang pasti sangat menyenangkan.

Namun yang perlu kalian ketahui bukan bagaimana menirukan layang-layang.

Tetapi layang-layang dapat terbang karena ada tekanan tarikan benang.

Pada saat meloncat dan badan terangkat dinamakan gerakan melayang.

Saat melayang posisikan kaki dengan posisi jongkok.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

9. Mendarat

Setelah melakukan gerakan melayang kalian akan mendarat di matras.

Gerakan mendarat adalah gerakan terakhir setelah melayang.

Gerakan mendarat dilakukan dengan kedua kaki mengeper.

Saat mendarat gunakan ujung kaki jangan telapak kaki.

Tujuannya agar terhindar dari cedera.

Sikap yang benar saat akan mendarat tubuh condong ke depan.

Kedua tangan menjulur ke depan, kedua kaki mendarat di atas matras.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8