



Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang senam. Senam lantai dilakukan dengan gerakan yang terkoordinasi. Gerakan ini dilakukan di atas matras.

Dalam senam lantai terdapat berbagai gerak dominan yang harus dikuasai.

kali ini kalian akan mempelajari berbagai variasi gerak dominan dalam senam lantai.

Berdoalah sebelum melakukan aktivitas senam, agar selalu diberikan



Isi Materi

- A. Pengertian Senam Lantai
- B. Variasi Bertumpu
- C. Variasi Keseimbangan
- D. Variasi Melayang
- E. Variasi Berputar



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



A. Pengertian Senam Lantai

- ❑ Senam lantai adalah gerakan yang dilakukan di atas matras. Senam lantai dilakukan dengan berbagai unsur gerakan. *Gymnastic* merupakan istilah senam dari bahasa Yunani.
- ❑ Senam lantai sendiri sudah diperlombakan sejak masa Yunani Kuno. Dalam sebuah perlombaan seorang pesenam akan menampilkan berbagai gerakan. Gerakan yang ditampilkan dalam senam lantai sangat menakjubkan. Gerakan tersebut melibatkan kekuatan, tumpuan, keseimbangan, dan masih banyak lagi.
- ❑ Dalam senam lantai terdapat gerak dominan yang harus dikuasai. Penguasaan gerak dominan yang baik mempermudah kita melakukan senam lantai.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



B. Variasi Bertumpu

- ❑ Bertumpu merupakan salah satu gerak dominan dalam senam lantai. Gerakan ini merupakan gerak menekan pada suatu benda. Bertumpu dilakukan saat akan melakukan gerakan. Dapat pula dilakukan saat menahan suatu gerakan.
- ❑ Gerak bertumpu sebenarnya sering kalian lakukan. Misalnya saat kalian berjalan, lompat, atau saat kamu bangun tidur. Selain itu gerakan bertumpu juga sering kalian lakukan saat bermain. Misalnya permainan loncat tali, atau gerobak berjalan.
- ❑ Gerakan bertumpu dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Bertumpu juga dapat dilakukan dengan tangan



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

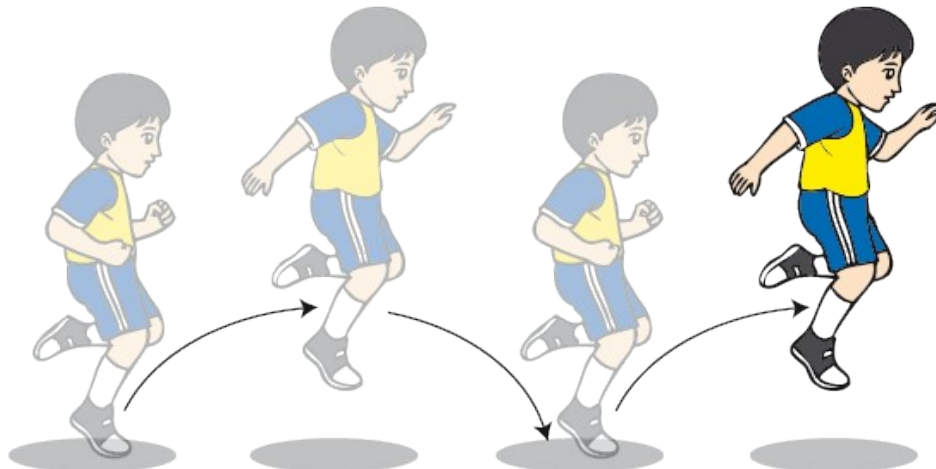
5



. Bertumpu dengan Satu Kaki

Cara melakukan gerakan di atas adalah sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri tegak.
- Lakukan lompatan dengan menggunakan kaki kanan.
- Saat mendarat gunakan kaki kanan pula.
- Lakukan lompatan dengan berturut-turut.
- Kalian juga bisa menggunakan kaki kiri.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

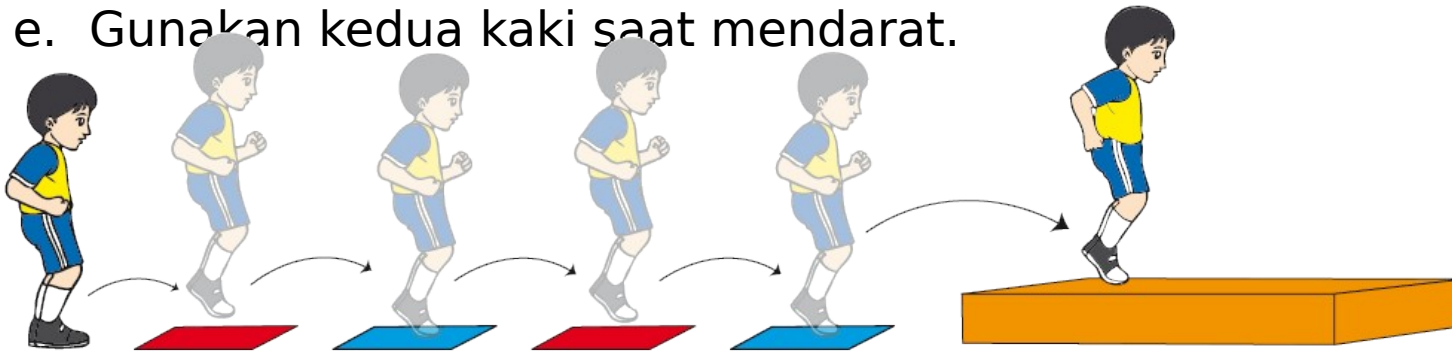
5



Bertumpu dengan Dua Kaki

Langkah-langkah yang dapat kalian ikuti adalah sebagai berikut.

- Guru akan menyiapkan petak atau kotak.
- Berdirilah di belakang kotak yang disusun guru.
- Saat berdiri posisi kedua kaki rapat.
- Lakukan loncatan ke arah kotak.
- Gunakan kedua kaki saat mendarat.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



Bertumpu dengan Tangan

Lakukan langkah-langkah berikut ini.

- Carilah pasangan yang sesuai.
- Sikap awal kamu posisi tengkurap.
- Temanmu memegang pergelangan kedua kakimu dan mengangkatnya.
- Gunakan kedua tangan untuk bertumpu.
- Kemudian, berjalanlah dengan hati-hati.
- Lakukan latihan secara bergantian.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

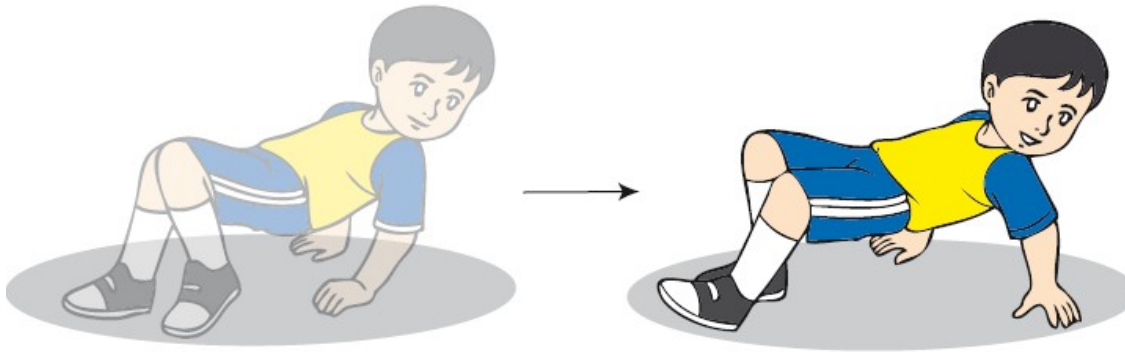
4



BAB

5

Bertumpu dengan Kaki dan Tangan



Lakukan langkah-langkah berikut ini.

- Sikap awal duduklah dengan posisi kaki bertumpu di lantai.
- Tekuklah lututmu hingga menghadap ke atas.
- Telapak tangan bertumpu di belakang hingga posisi dada, perut dan paha lurus.
- Kemudian, lakukan gerakan berjalan seperti kepiting.
- Lakukan latihan bersama dengan teman.





C. Variasi Keseimbangan

- ❑ Keseimbangan yang baik akan membuat kalian mampu menjaga posisi tubuh. Kalian dapat melakukan berbagai posisi tanpa terjatuh. Makin baik keseimbangan kalian, akan mampu mempertahankan posisi dengan baik.
- ❑ Dalam senam lantai, kalian membutuhkan keseimbangan

Berdiri dengan Satu Kaki

- a. Berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
- b. Angkat kaki kanan lurus ke depan dengan kaki kiri posisi jinjit.
- c. Tahan selama beberapa saat, kemudian kembali ke sikap semula.
- d. Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.
- e. Kalian dapat berlatih dengan teman-temanmu



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



Berjalan Maju Mundur di Balok Titian

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

- Naiklah ke atas balok titian, berdirilah tegak di salah satu ujungnya.
- Rentangkan tanganmu untuk menjaga keseimbangan.
- Perlahan-lahan berjalanlah maju menuju ke ujung titian bagian depan.
- Kemudian, kembali ke ujung satunya lagi dengan berjalan mundur.
- Berjalanlah dengan hati-hati sampai kalian terjatuh.
- Ulangi gerakan berjalan maju dan mundur agar kalian bisa berjalan di atas balok titian dengan baik.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



Berjalan Menyamping di Balok Titian

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

- Berdirilah di salah satu ujung balok titian dengan menghadap ke samping.
- Kemudian, berjalanlah pelan-pelan ke samping kanan dan kiri, dari ujung balok ke ujung balok.
- Gerakan ke kanan dengan cara pindahkan kaki kananmu ke kanan, kemudian tutupkan kaki kirimu.
- Sebaliknya saat berjalan ke arah kiri, pindahkan kakimu ke kiri dan tutupkan kaki kananmu.
- Berjalanlah dengan hati-hati, jangan sampai kalian terjatuh.
- Ulangi gerakan berjalan menyamping agar kalian bisa berjalan dengan baik



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



D. Variasi Melayang

Melayang adalah posisi seluruh anggota tubuh tidak menyentuh tanah.

Saat dilempar, pesawat kertas akan melayang sebelum jatuh

1. Melayang Kaki Rapat

Pada saat di udara itulah disebut dengan gerakan melayang. Gerakan ini merupakan gerakan melayang yang paling mudah.

Gerakan melayang ini dilakukan dengan meloncat, saat berada di udara kaki rapat.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

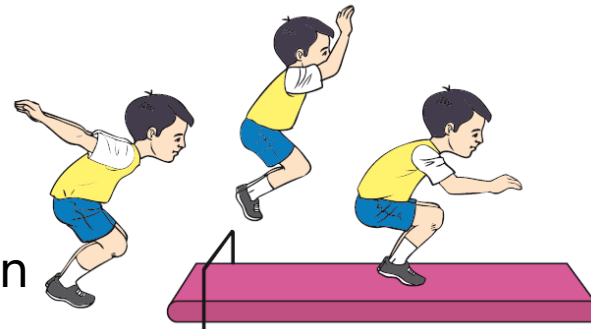
5



Melayang Posisi Kaki Jongkok

Gerakan ini dilakukan dengan awalan terlebih dahulu. Kemudian, kalian akan melewati rintangan dan mendarat di matras dengan langkah-langkah berikut ini.

- Guru akan menyiapkan tali dan matras, ketinggian tali 20–30 cm.
- Berdirilah berbanjar ke belakang, siswa paling depan
- melompat ke depan di atas atau pada saat berada di atas atau melayang, tarik lututmu ke atas sehingga menyerupai gerakan jongkok di udara.
- Mendaratlah pada matras dengan kedua kaki.
- Lakukan gerakan secara



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



Melayang Posisi Kaki Kangkang

Gerakan ini dilakukan dengan membuka kedua kaki ke samping. Untuk melakukan gerakan ini kalian dapat melakukan langkah berikut.

- Guru akan menyiapkan tali dan matras, ketinggian tali 20–30 cm.
- Berdirilah berbanjar ke belakang, siswa paling depan meloncat ke depan.
- Pada saat berada di atas atau melayang, ayun kakimu ke samping kanan dan kiri.
- Mendaratlah pada matras dengan kedua kaki.
- Lakukan gerakan dengan bergantian.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



E. Variasi Berputar

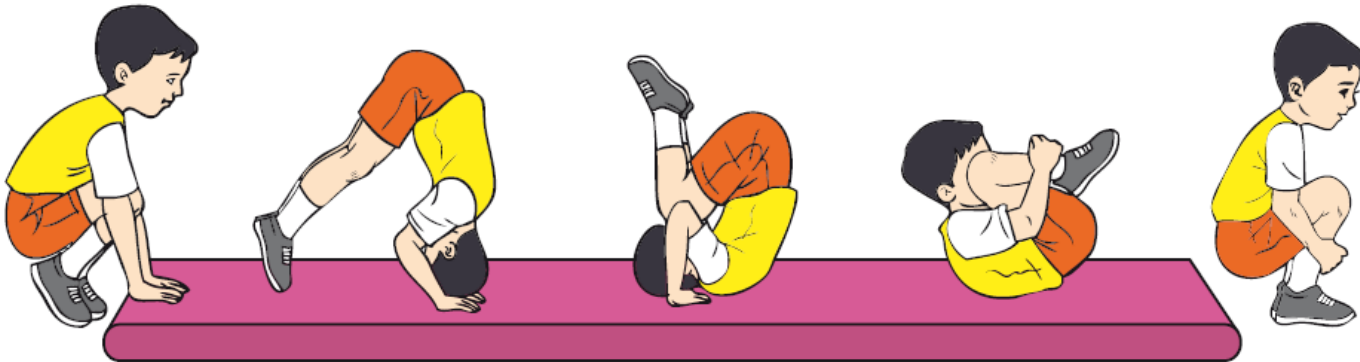
Gerakan berputar merupakan salah satu gerak dominan dalam senam lantai.

Berputar sama seperti gerakan roda atau bola yang berputar

1. Roll Depan

Roll depan disebut juga dengan istilah guling depan.

Gerakan ini dilakukan dengan berputar menggulingkan badan ke depan. Kalian dapat melakukan gerakan *roll* depan



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5

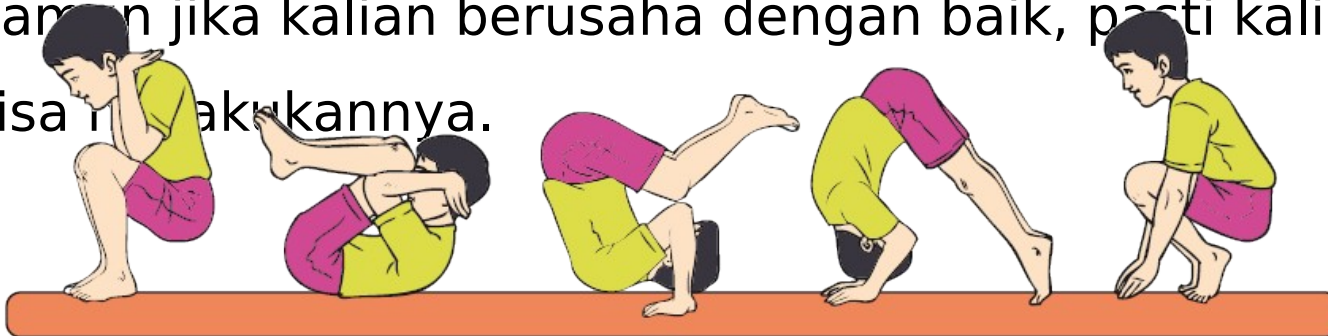


2. Roll Belakang

Gerakan *roll* belakang merupakan kebalikan *roll* depan.

Gerakan ini dilakukan dengan berguling ke belakang. Melakukan *roll* belakang akan lebih sulit dari *roll* depan.

Namun jika kalian berusaha dengan baik, pasti kalian bisa melakukannya.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5