

Modul Materi Aktivitas Senam (Lantai & Ketangkasan)

Koordinasi Gerak,
Kelentukan, Kekuatan,
dan Keseimbangan



Pendahuluan & Konsep Dasar Senam

Aktivitas senam mengandalkan **koordinasi** gerak, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan.

Senam Lantai dilakukan di matras **12×12 meter**, menggunakan berat tubuh sendiri.

Senam Ketangkasan fokus pada **kecepatan**, ketepatan, dan kontrol tubuh, dengan atau tanpa alat.

KOMPONEN KOORDINASI GERAK

COORDINASI

mengatur gerak secara terpadu

KELENTUKAN

memperluas rentang gerak

KEKUATAN

mendukung daya tahan dan tenaga

KESEIMBANGAN

menjaga stabilitas tubuh



Senam Lantai - Guling Depan



1. AWALAN

berdiri tegak atau jongkok, tangan dibuka selebar bahu ditempelkan di matras



2. PELAKSANAAN

tundukkan kepala, dagu menempel dada, dorong badan ke depan, mendaratkan tengkuk



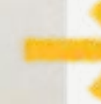
3. PELAKSANAAN

gulingkan badan ke depan melewati tengkuk, punggung bundar, kaki mengikuti gerakan



4. AKHIRAN

lipat kaki ke dada, peluk lutut dengan tangan untuk membantu keseimbangan



5. AKHIRAN

kembali ke posisi jongkok atau berdiri dengan kontrol tubuh yang baik

**KUNCI
KEBERHASILAN**

**DAGU TERKUNCI KE DADA
UNTUK MELINDUNGI LEHER**

Senam Lantai – Guling Belakang dan Meroda

GULING BELAKANG



MERODA



Senam Ketangkasan Tanpa Alat

HANDSTAND

Berdiri terbalik dengan tumpuan kedua telapak tangan.

Melatih kekuatan bahu dan keseimbangan inti.



HEADSTAND

Berdiri terbalik dengan tumpuan kepala dan kedua tangan.

Kedua tangan membentuk segitiga sama sisi.



Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

LOMPAT KANGKANG

Melompati peti lompat dengan **kaki terbuka lebar** ke samping saat di atas alat.



1

AWAL
Lari awalan

2

INTI
Lompat dengan
kaki terbuka ke
samping

3

AKHIR
Mendarat dengan
kedua kaki
seimbang

LOMPAT JONGKOK

Melompati peti lompat dengan **lutut ditekuk rapat ke dada** saat melintasi.



1

AWAL
Lari awalan

2

INTI
Lompat dengan
lutut ditekuk ke dada

3

AKHIR
Mendarat dengan
kedua kaki
seimbang

Matriks Analisis Kesalahan Umum, Dampak, dan Solusi Teknik

GERAKAN	KESALAHAN UMUM	DAMPAK / RISIKO	SOLUSI TEKNIS
Guling Depan	tumpuan dahi/puncak kepala	risiko cedera leher	dagu terkunci ke dada
Guling Belakang	tolakan tangan kurang kuat	badan tersangkut/ leher tertindih	telapak tangan terbuka di samping telinga
Meroda	siku ditekuk	badan rubuh ke samping	tangan lurus dan core aktif
Peti Lompat	awalan lari ragu-ragu	tumpuan tidak optimal	awalan lari dengan kecepatan meningkat

Pengingat Keselamatan Berlatih Senam

01

Latihan selalu di atas matras yang aman dan sesuai ukuran (12×12 m)

02

Selalu berlatih di bawah pengawasan guru atau pelatih berpengalaman

03

Pemanasan sebelum latihan untuk mencegah cedera

04

Hentikan latihan jika merasa sakit atau tidak nyaman

05

Jaga fokus, teknik yang benar, dan kontrol tubuh setiap saat

**Latihan yang aman, teknik yang benar,
prestasi yang optimal!**



Tujuan Pembelajaran



1. Menjelaskan konsep dasar aktivitas senam.



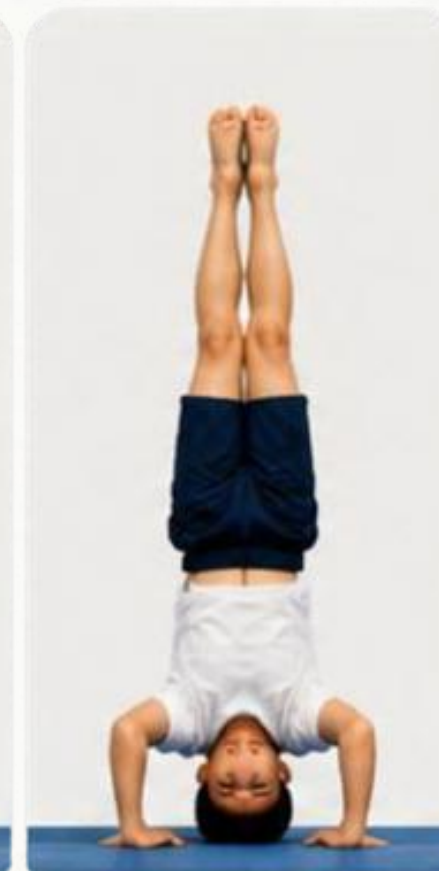
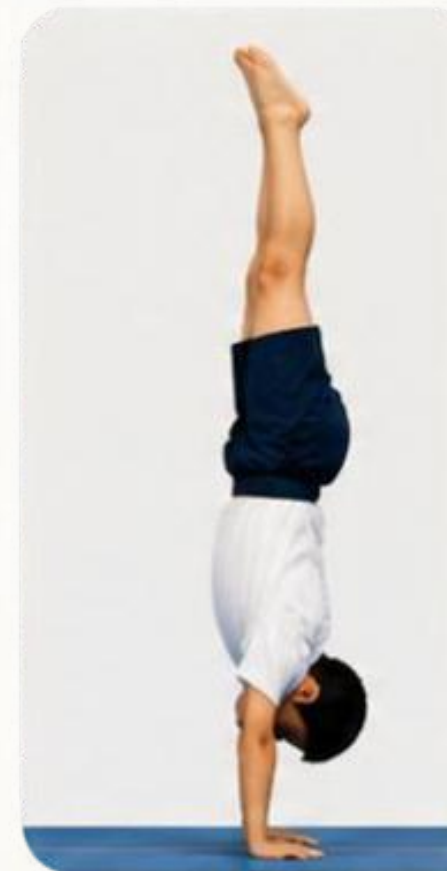
2. mempraktikkan tahapan guling depan, guling belakang, dan meroda.



3. Mengenali handstand, headstand, lompat kangkang, dan lompat jongkok.



4. Menganalisis kesalahan umum serta menerapkan solusi teknis yang aman.



Rangkaian Latihan yang Aman



**UTAMAKAN KESELAMATAN, KONTROL TUBUH,
DAN MATRAS YANG SESUAI**

Rangkuman dan Evaluasi

RANGKUMAN INTI MATERI



Senam membutuhkan koordinasi, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan.



Setiap gerakan memiliki tahapan teknik yang harus dikuasai.



Kesalahan tumpuan dan posisi tubuh dapat meningkatkan risiko cedera.



Latihan bertahap dengan pengawasan membantu meningkatkan keterampilan.

EVALUASI – PERTANYAAN REFLEKSI



Apa kunci keselamatan saat melakukan guling depan?



Mengapa tolakan tangan penting pada guling belakang?



Bagaimana menjaga keseimbangan saat meroda?