



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XII



SENAM KETANGKASAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XII

PENYUSUN

MOCHAMAD WINDARTO, S.Pd.

SMA Negeri 34 Jakarta

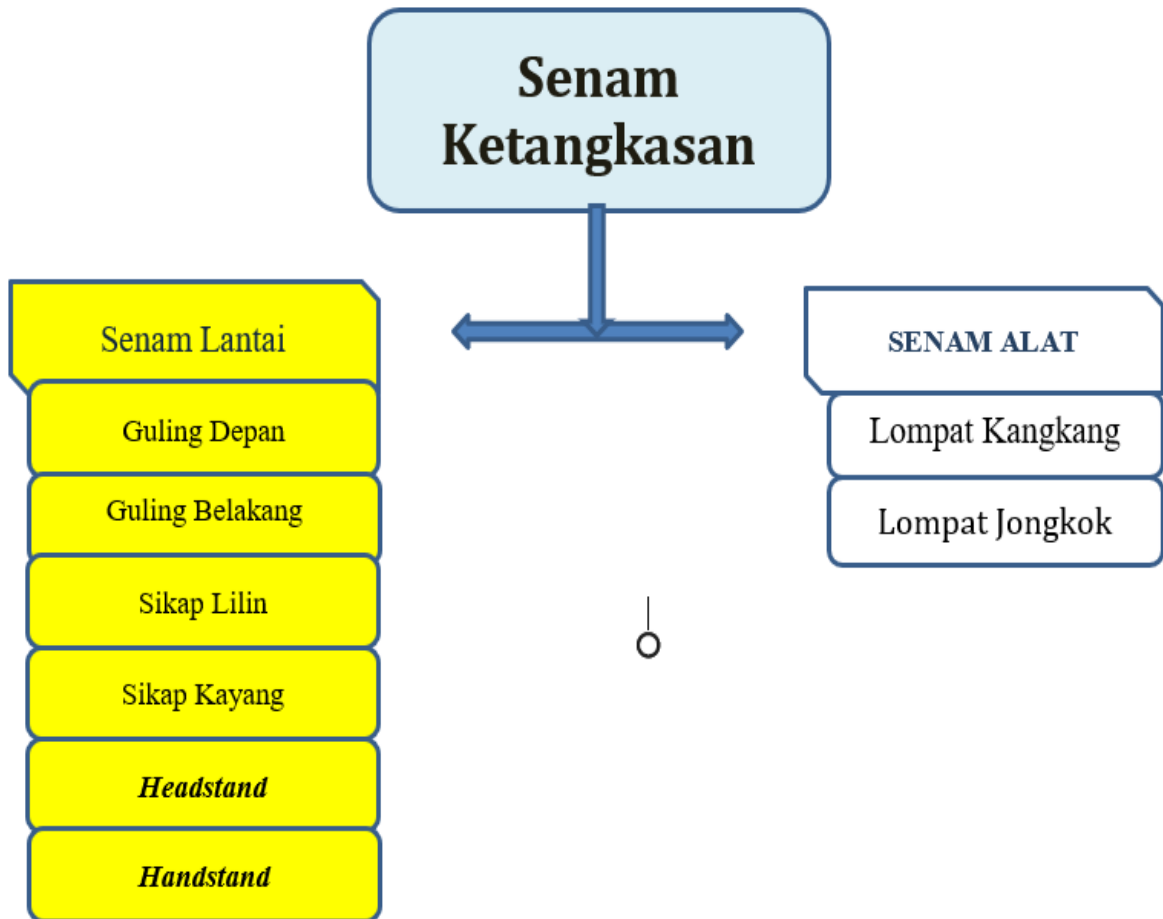
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri	10
E. Latihan Soal	11
F. Penilaian Diri	12
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	14
A. Tujuan Pembelajaran	14
B. Uraian Materi	14
C. Rangkuman	18
D. Penugasan Mandiri	19
E. Latihan Soal	19
F. Penilaian Diri	21
EVALUASI	22
DAFTAR PUSTAKA	25

GLOSARIUM

Senam	: Gerakan yang di rancang secara sistematis yang di gunakan untuk melatih kesehatan jasmani dan juga kebugaran
Gymnastic	: Senam
Straddle Vault	: Loncat Kangkang
Loncat	: Gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat	: Gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki
Lompat kangkang	: Lompatan di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka
Roll Depan	: Guling depan
Guling Depan	: Gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda
Guling Belakang	: Gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda
<i>Headstand</i>	: Sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan
Handstand	: Sikap berdiri dengan menggunakan kedua tangan Jadi kedua belah telapak tangan yang bertindak sebagai tumpuannya pada saat berdiri
Senam Ketangkasan	: Senam yang pada prakteknya bisa menggunakan alat juga bisa tidak menggunakan alat
Senam Lantai	: Bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani
Senam Alat	: Gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan alat., misalnya Peti lompat, kuda kuda pelana, palang sejajar dll

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XII
Alokasi Waktu	: 6 JP (2 kali pertemuan)
Judul Modul	: SENAM KETANGKASAN

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai .
- 4.6 Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.

C. Deskripsi Singkat Materi

Senam lantai adalah senam yang pada prakteknya dapat menggunakan alat dan juga bisa tidak menggunakan alat. Senam sendiri merupakan sebuah bentuk latihan fisik yang memiliki tujuan untuk menambah daya tahan tubuh atau untuk menjaga tubuh. Koordinasi tubuh, kelenturan tubuh serta untuk membentuk tubuh supaya menjadi bentuk yang ideal dan memelihara kesehatan tubuh.

Dalam modul ini akan membahas senam ketangkasan tanpa menggunakan alat dengan ketrampilan gerak yang akan dipelajari adalah yaitu ketrampilan merangkai sikap kayang, sikap lilin, guling depan, guling belakang, *Handstand* dan *Headstand* . .

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi dalam proses pembelajaran. Pada modul ini diharapkan kalian benar-benar mampu memahami secara utuh materi yang ada pada modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan modul berikut ini :

1. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar .
2. Kerjakan latihan-latihan, penugasan baik teori maupun praktik dan evaluasi yang ada pada modul ini, guna untuk mengukur tingkat pemahaman modul. Apabila belum mencapai minimal 75 persen silahkan mempelajari kembali.
3. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan olahraga yang berkesinambungan dengan apa yang dipelajari dalam modul ini. Pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
4. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya.
5. Jika kalian akan melakukan aktivitas latihan ketrampilan gerak senam ketangkasan. jangan lupa terlebih dahulu melakukan pemanasan.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Ketrampilan merangkai pola gerak senam lantai Guling depan, Guling belakang dan sikap lilin.

Kedua : Ketrampilan merangkai pola gerak senam lantai sikap kayang, *Headstand* dan *Hansdstand*.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam lantai.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam lantai.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan merangkai gerak senam lantai guling depan, guling belakang dan sikap lilin dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

1. Guling Depan

Salam Prima! Tetap sehat tetap bugar ...

Hallo anak anak hebat sekarang sudah siap kan untuk belajar senam lantai ketrampilan gerak guling depan, dan jangan lupa wajib lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan melakukan gerakan peregangan otot, baik statis maupun peregangan otot dinamis.



Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda. Langkah langkah dalam melakukan guling depan ada beberapa tahap yakni;

- a. Berdiri menghadap matras memanjang.
- b. Letakkan kedua telapak tangan pada matras.
- c. Kedua kaki lurus dan tumit diangkat.
- d. Kepala ditekuk di antara kedua tangan, dagu menempel di dada.
- e. Bagian tengkuk yang menempel dulu di matras, bukan dahi atau ubun-ubun kepala.
- f. Angkat kedua kaki dengan sedikit tolakan dan kedua siku dilipat terjadilah gerakan mengguling.
- g. Pada saat mengguling, kedua kaki dilipat dan akhiran gerak kedua tangan diluruskan ke depan.

2. Guling Belakang

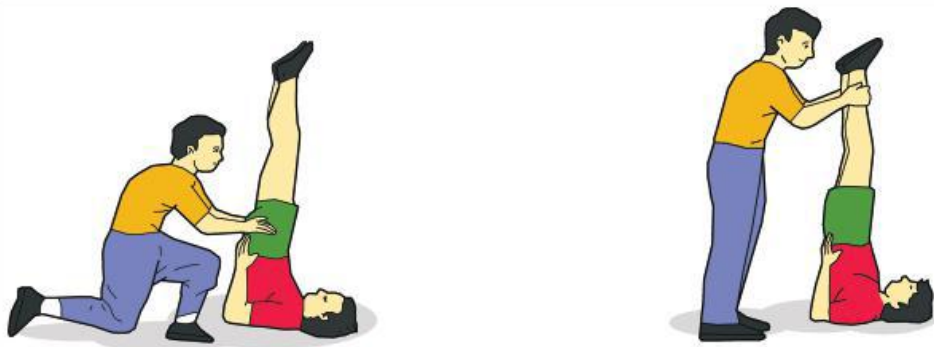


Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda. Tahapan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut.

- Berdiri, kemudian posisi jongkok dan kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.

Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat. Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

3. Sikap Lilin



Sikap lilin diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut.

- Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
 - Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
 - Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.
 - Pertahankan sikap ini beberapa saat
4. Rangkaian gerak sikap , Roll belakang dan sikap lilin
- Lakukan dua kali gerakan roll depan dari sikap awal sempurna sampai gerak akhir
 - Lakukan dua kali gerakan roll belakang dari sikap awal sempurna sampai gerak akhir
 - Akhiri gerak dengan sikap lilin, dan di tahan selama 5 detik



C. Rangkuman

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Gerakan guling depan adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke depan dengan bentuk membulat seperti roda.

Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda.

Sikap lilin diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang.

Rangkaian gerak senam lantai adalah perpaduan dari beberapa macam gerak yang di rangkai menjadi rangkaian yang indah yang berfungsi untuk menstimuluskan seluruh komponen kekuatan yang di latih sehingga menjadi gerakan yang dinamis dan terstruktur.

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk ketrampilan gerak senam lantai.

Mempraktikan rangkaian Pola gerak senam lantai

- Buatlah/rancanglah rangkaian pola gerak bentuk senam lantai yakni Guling depan, Guling Belakang dan sikap lilin mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing dengan kombinasi urutan yang kalian tentukan sendiri.

No	Jenis Gerakan	Sikap Awal	Saat Gerakan	Sikap akhir
1	Guling Depan			
2.	Guling Belakang			
3.	Sikap Lilin			
4	Rangkaian keseluruhan			

- Setelah rancangan rangkaian pola gerak sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
- Perhatikanlah setiap rangkaian pola gerak yang kalian lakukan kebenaran geraknya.
- Mintalah temanmu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. (1) Berdiri menghadap matras memanjang, pandangan ke depan.
 (2) Berdiri, kemudian posisi jongkok dan kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
 (3) Kedua kaki lurus dan tumit diangkat kedua tangan direntangkan ke depan
 (4) Jatuhkan pantat ke belakang, dengan mempertahankan posisi badan tetap bulat.
 (5) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
 Dari pernyataan diatas yang termasuk yang termasuk dalam rangkai gerak guling belakang ditunjukkan oleh nomor
 - a. (1), (2), (3)
 - b. (2), (4), (5)
 - c. (3), (4), (5)
 - d. (4), (5), (1)
 - e. (5), (1), (2)
2. Bagian tubuh yang harus mendapat prioritas dalam pemanasan pada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah...
 - a. Otot – otot perut
 - b. Otot – otot kaki
 - c. Otot – otot leher
 - d. Otot – otot lengan
 - e. Otot –otot tungkai
3. Perhatikan gambar di bawah ini,



kesalahan yang sering terjadi pada rangkain gerak guling depan yang ditunjukkan oleh nomor 2 adalah

- a. Menumpu dengan kedua tangan
 - b. Dahi menempel pada matras
 - c. Dagu rapat didada
 - d. Kedua kaki lurus
 - e. Tumit diangkat
4. Sikap yang diawali dari sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk kedua tangan menompang pinggang. Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut,kecuali.....
 - a. Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
 - b. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.

- c. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menompang pada pinggang.
- d. Pertahankan sikap ini beberapa saat.
- e. Tangan dekatkan ke kaki sambil mengangkat badan

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak guling depan		
2.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak guling belakang		
3.	Saya dapat menjelaskan rangkaian ketrampilan gerak sikap lilin		
4.	Saya dapat melakukan guling depan dan guling belakang dengan baik dan benar		
5.	Saya dapat melakukan sikap lilin dengan baik dan benar		

Kunci Jawaban Latihan Soal :

NO	KUNCI JAWABAN	PEMBAHASAN
1	B	Lihat materi 2 tentang guling belakang
2	A	Karena saat lecutan guling belakang, sangat di butuhkan kekuatan perut untuk menarik badan guling ke belakang
3	B	Sebuah kesalahan tehnik jika dagu sampai kena matras, karena ada bila dagu yang menempel maka leher yang akan jadi tumpuan, dan itu mengakibatkan cedera pada leher
4	E	Badan tidak boleh terangkat, hanya pinggul yang mengikuti lurus kaki

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
1. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam lantai
2. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak senam lantai (Headstand , Handstand dan sikap kayang) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

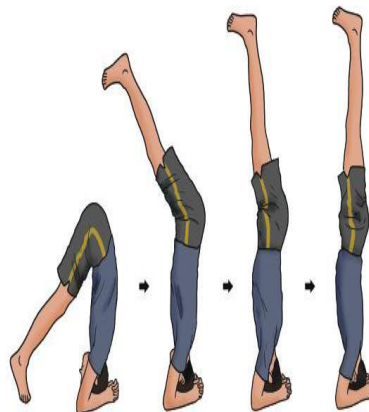
B. Uraian Materi

1. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *Headstand/Handstand*

a. Gerak Headstand

Headstand atau berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Cobalah kalian analisis gerakan *headstand* berikut ini.

- a. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- b. Angkat tungkai ke atas satu per satu berurutan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- c. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



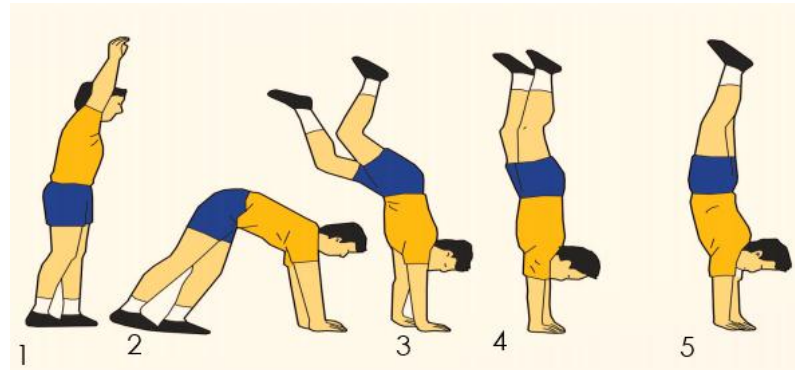
Tahapan latihan gerakan headstand adalah sebagai berikut.

- a. Buatlah segitiga sama sisi di matras, panjang sisi kurang lebih sepanjang lengan bawah (panjang dari siku sampai ujung jari).
- b. Tempatkan tangan dan dahi atau ubun-ubun pada titik (segitiga).
- c. Angkat salah satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain masih menyentuh matras.
- d. Tolak perlahan-lahan kaki yang masih menyentuh matras yang diikuti gerakan kaki sampai terangkat dari matras.

e. Latihan ini diulang-ulang hingga kedua kaki dirapatkan ke dada sekalipun dilakukan satu demi satu sehingga dapat diluruskan ke atas secara bersama-sama.

b. **Gerakan Handstand –**

Gerakan Handstand termasuk dalam salah satu gerakan yang dilakukan dalam senam lantai, yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. Selain bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan tubuh, handstand juga menuntut fleksibilitas tubuh, terutama di area tulang belakang. Kamu pun bisa terhindar dari beragam gangguan atau nyeri tulang belakang.



- Berdiri tegak dengan kaki yang rapat dan juga kedua tangan lurus ke atas.
- Langkahkan salah satu kaki ke arah depan, kemudian teruskan dengan membungkukan badan ke arah depan serta meletakkan kedua telapak tangan di atas matras.
- Ayunkan kaki ke atas yang diikuti dengan kaki satunya dan rapatkan sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, serta kedua kaki lurus ke atas.
- Pertahankan sikap tersebut selama beberapa saat dan tetap jaga keseimbangan.
- Turunkan kembali kedua kaki ke lantai dengan satu persatu dan kemudian kembali ke posisi awal.

Perlu untuk diketahui, bahwa sering kali dalam melakukan gerakan handstand terdapat beberapa kesalahan yang membuatnya menjadi tidak berhasil. Berikut ini adalah beberapa kesalahan dalam melakukan gerakan handstand.

- Pinggang yang terlalu melenting
- Kepala kurang menengadah
- Siku bengkok
- Penempatan tangan di lantai yang kurang atau terlalu lebar.
- Arah jari tangan tidak ke arah depan serta jari tangan yang terlalu rapat.
- Ayunan kaki ke atas yang kurang baik
- Pada saat mengayun kaki ke atas bahu mundur ke belakang.
- Otot leher bahu dan juga pinggang tegang sehingga menghambat gerakan.
- Kurang usaha dalam mempertahankan sikap handstand
- Ketika roboh melepaskan tumpuan tangan atau tidak melakukan guling depan.

2. Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *kayang*

Kayang adalah merupakan salah satu dari bentuk latihan yang menjadi bagian dalam senam lantai, yaitu dengan cara memposisikan tubuh untuk membusur atau melengkung dengan menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak kanan dan juga kaki. Sikap kayang yang sempurna dapat di lakukan apabila anda mempunyai kelenturan tubuh yang bagus terutama pada kelenturan tulang belakang

Selain sebagai cara untuk melatih mental, kayang juga telah terbukti bermanfaat serta ampuh untuk melatih kekuatan otot bahu, paha, dan juga perut serta sedikit untuk melatih kelenturan tulang punggung meskipun latihan untuk kelenturan tulang punggung bukanlah kayang. Posisi kayang juga adalah salah satu posisi dari Yoga yang berfungsi untuk menstabilkan posisi cakra terutama pada bagian perut. Apabila hal ini di latih secara rutin, maka latihan kayang akan bermanfaat untuk membangun energi tubuh dan juga untuk menjaga keseimbangan cakra.

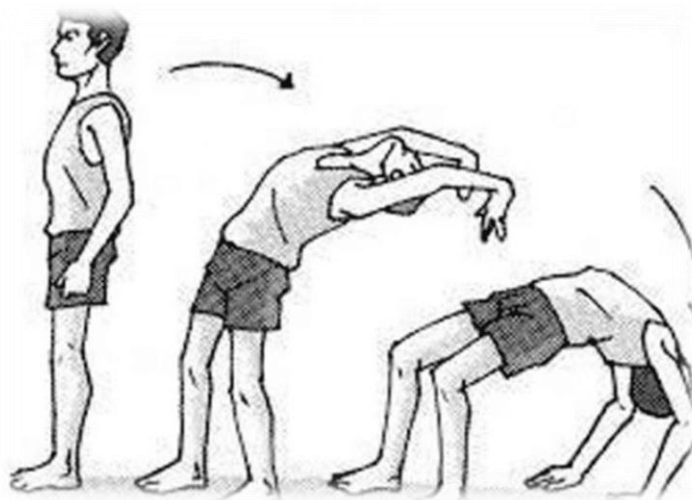
a. Sikap Kayang

Sikap kayang sempurna adalah posisi tubuh yang melengkung terangkat serta menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak tangan dan juga kaki. Posisi kepala berada di antara kedua tangan, dengan menatap lurus ke depan dan juga tentunya posisi kepala ini akan terbalik , posisi kayang yang sempurna juga tidak membuat jarak antara kaki dan tangan terlalu jauh atau terlalu dekat .

b. Cara Melakukan Kayang

Posisi kayang dapat dilakukan dengan melalui dua jenis awalan, yaitu awalan berdiri dan awalan berbaring. Awalan berdiri lebih sulit serta menakutkan apabila dibandingkan dengan awalan berbaring. Meskipun demikian, kedua awalan ini dapat di lakukan oleh pemula dengan melalui latihan.

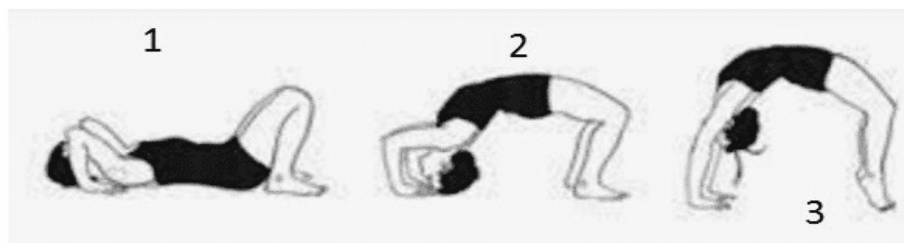
b.1. Kayang Awalan Berdiri



Berikut ini adalah langkah – langkah cara melakukan kayang untuk pemula :

Cara melakukan kayang awalan berdiri :

- Lakukan pemanasan serta peregangan yang cukup terutama pada daerah bagian otot leher, bahu, pinggul, selangkangan dan juga kaki. Hal tersebut penting karena latihan kayang dapat menyebabkan cedera apabila tanpa di sertai dengan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu.
- Lakukan pemanasan khusus untuk kayang, yaitu dengan cara merentangkan tubuh ke arah belakang hingga maksimal dengan kedua tangan yang menumpu pada paha bagian belakang, kemudian dibalas dengan menundukkan tubuh ke arah depan dengan semaksimal mungkin, jika bisa kepala menyentuh lutut. Hal tersebut dilakukan beberapa kali supaya tulang punggung rileks dan juga aman dari cedera latihan kayang.
- Siapkan tubuh pada posisi berdiri, buka kaki hingga selebar bahu, serta bernafas rileks.
- Rentangkan perlahan kepala dan tubuh ke arah belakang, kemudian ikuti dengan gerakan tangan yang mendahului jatuhnya tubuh dan juga kepala, dengan demikian kedua telapak tangan akan mendarat di lantai dengan terlebih dahulu serta berperan sebagai penyangga selain kedua kaki.
- Apabila tidak yakin dengan hal ini, maka jangan lakukan sendirian, ajaklah orang lain untuk berjaga di sebelah kiri atau kanan anda , atau ikut membantu memegang punggung anda ketika kamu menurunkan badan ke arah belakang.
- Setelah anda berhasil kayang dalam sikap yang sempurna, maka selanjutnya yang tidak kalah penting adalah kembali ke posisi berdiri dari sikap kayang. Hal ini membutuhkan banyak energi karena tangan, otot perut dan juga otot punggung akan bekerja ekstra untuk mengangkat tubuh hingga posisi berdiri.
- Apabila anda mengalami kesulitan untuk kembali pada posisi berdiri, maka jangan dipaksakan terlebih dahulu, gunakan akhiran berbaring di lantai setelah selesai membuat sikap kayang yang sempurna.



b.2. Cara melakukan kayang awalan berbaring :

- Lakukan pemanasan sebagaimana sudah dijelaskan di atas.
- Posisikan tubuh berada pada posisi berbaring dengan kedua kaki di tekuk serta telapak kaki menyentuh lantai, kedua tangan di tekuk dan juga permukaan tangan diposisikan di samping kepala.
- Angkatlah tubuh ke atas dengan kedua kaki dan juga kedua tangan sebagai penahan. Posisi kepala rileks, menghadap kedepan dengan posisi terbalik.
- Sebagai catatan, kayang pada posisi ini sebenarnya masih termasuk sebagai bagian dari pemanasan kayang untuk posisi berdiri karena dalam posisi ini, anda hanya akan mengenali bentuk jadi dari kayang, bukan proses yang sempurna yang hanya dapat di lakukan melalui awalan berdiri.
- Manfaat dari latihan kayang ini bukan semata – mata pada hasil akhirnya saja, yaitu posisi tubuh dalam sikap kayang, akan tetapi seluruh rangkaian proses dalam menurunkan tubuh ke belakang dari posisi berdiri untuk

selanjutnya mengangkat tubuh kembali hingga berada posisi berdiri seperti semula.

c. Kesalahan Dalam Melakukan Latihan Kayang

Berikut ini adalah beberapa hal yang sebaiknya dihindari dalam latihan kayang :

- Memposisikan tangan yang terlalu dekat dengan kaki apabila anda Maka hal ini akan membuat kamu mengalami cedera.
- Terlalu gugup serta gang. Hal ini akan membuat kesadaran tidak bekerja dengan sepenuhnya.
- Bagian tulang belakang serta persendian yang masih kaku atau kurang lentur maka akan dapat menyebabkan latihan kayang sulit untuk dilakukan bahkan apabila dari posisi tidur. Maka Sebaiknya lakukan pemanasan serta peregangan terlebih dahulu sebelum melakukan kayang.

d. Tips-Tips Latihan Kayang

- Lakukan di permukaan yang lunak seperti matras tipis, ataupun lapangan berumput atau juga pantai untuk latihan bagi pemula.
- Gunakan tembok sebagai latihan kayang untuk posisi berdiri.
- Ajaklah pendamping yang mendampingi dari posisi samping serta ikut memegang punggung ketika anda menurunkan tubuh secara perlahan ke belakang.

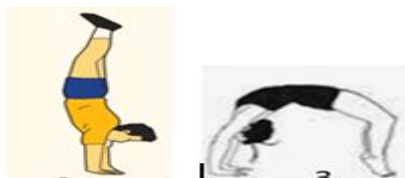
3. Merangkai pola gerakan *headstand*, *handstand* dan kayang

Setelah kalian menyempurnakan gerakan *headstand*, *handstand* dan kayang, selanjutnya kalian harus menggabungkan ketiga ketrampilan tersebut dalam pola rangkaian gerak. Pilihlah dari ketiga ketrampilan tersebut menjadi dua ketrampilan pola rangkaian gerak yang utuh.

a. Headstand dan kayang



b. Handstand dan kayang



C. Rangkuman

Headstand atau berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

Handstand merupakan sikap berdiri dengan menggunakan kedua tangan. Jadi kedua belah telapak tangan yang bertindak sebagai tumpuannya pada saat berdiri.

Kayang adalah merupakan salah satu dari bentuk latihan yang menjadi bagian dalam senam lantai, yaitu dengan cara memposisikan tubuh untuk membusur atau melengkung dengan menghadap ke atas dengan tumpuan kedua telapak tangan dan juga kaki.

Pola rangkaian gerak membuat ketrampilan di atas menjadi lebih indah di lihat, apalagi dengan tehnik yang sulit lainnya, seperti yang di peragakan oleh atlit – atlit senam lantai.

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Bentuk-Bentuk ketrampilan gerak senam lantai.

Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai

Buatlah/rancanglah rangkaian gerak 3 macam bentuk senam lantai yakni *Headstand*, *Handstand* dan sikap kayang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhmu masing-masing.

No	Jenis Gerakan	Sikap awal	Saat Gerakan	Sikap akhir
1	<i>Headstand</i>			
2	<i>Handstand</i>			
3	<i>Kayang</i>			
4	<i>rangkaian</i>			

Setelah rancangan rangkaian ketrampilan gerak sudah tersusun, lakukanlah rangkaian gerak tersebut pada matras/alas yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.

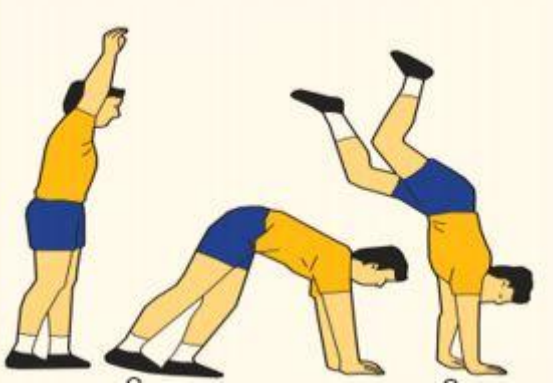
Perhatikanlah setiap rangkaian gerak yang kalian lakukan kebenaran gerakannya.

Mintalah temanmu untuk mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang kalian rancang dan lakukan tersebut.

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi , ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Posisi kaki yang bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat bagian perut dan panggul merupakan jenis senam lantai...	
2	Gambar dibawah ini adalah bentuk latihan untuk melakukan senam lantai ...	

		
<p>3</p>	<p>Baca dan pahami dengan baik wacana dibawah ini!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memposisikan tangan yang terlalu dekat dengan kaki apabila dilakukan maka hal ini akan membuat kamu mengalami cedera. • Terlalu gugup Hal ini akan membuat kesadaran tidak bekerja dengan sepenuhnya. • Bagian tulang belakang serta persendian yang masih kaku atau kurang lentur maka akan dapat menyebabkan latihan sulit untuk dilakukan bahkan apabila dari posisi tidur. Maka Sebaiknya lakukan pemanasan serta peregangan terlebih dahulu. • Wacana tersebut diatas merupakan kesalahan kesalahan dalam melakukan gerakan senam lantai... 	
<p>4</p>	<p>A. Tempatkan tangan dan dahi atau ubun-ubun pada titik (segitiga). B. Angkat salah satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain masih menyentuh matras. C. Tolak perlahan-lahan kaki yang masih menyentuh matras yang diikuti gerakan kaki sampai terangkat dari matras.</p> <p>Wacana diatas merupakan tahapan gerak dalam senam lantai yaitu...</p>	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menjelaskan urutan gerak dalam guling depan		
2.	Saya dapat menjelaskan urutan gerak dalam guling belakang		
3.	Saya dapat menjelaskan kesalahan yang sering terjadi dalam guling belakang.		
4.	Saya dapat melakukan ketrampilan gerak senam lantai Headstand dan Handstand dengan baik dan benar.		
5.	Saya dapat melakukan ketrampilan gerak senam lantai sikap kayang dengan baik dan benar		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tungkai harus..
 - A. Diregangkan
 - B. Dibengkokkan
 - C. Lurus ke atas
 - D. Lurus ke samping
 - E. Ditekuk sedikit
2. Jenis senam lantai yang menggunakan gerakan jungkir balik di udara tanpa menyentuh tanah dinamakan ...
 - A. Meroda
 - B. Salto
 - C. Sikap lilin
 - D. Kayang
 - E. Guling depan
3. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu
 - A. Tidur terlungkup
 - B. Tidur terlentang
 - C. Berdiri tegak
 - D. Jongkok
 - E. Membungkuk
4. Bagian tubuh yang harus di perhatikan ketika berguling yaitu ...
 - A. Leher
 - B. Tangan
 - C. kepala
 - D. kaki
 - E. Punggung
5. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan ...
 - A. Direbahkan
 - B. Dibulatkan
 - C. Diluruskan
 - D. Dimiringkan
 - E. Dientangkan
6. Posisi keseimbangan yang menggunakan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya adalah jenis senam lantai...
 - A. *Handstand*
 - B. Guling ke belakang
 - C. Guling ke depan
 - D. *Headstand*
 - E. Kayang
7. Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan ,kedua kaki rapat dan lurus ke atas merupakan jenis senam lantai...
 - A. *Handstand*
 - B. Guling ke belakang
 - C. Guling ke depan
 - D. *Headstand*
 - E. Kayang

8. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda yaitu...
 - A. Sikap melenting
 - B. Sikap berbaring duduk
 - C. Sikap lilin
 - D. Sikap angkat tubuh
 - E. Sikap Kayang
9. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu...
 - A. Panggul, punggung, tangan, kaki
 - B. Tangan, panggul, pinggang, Kaki
 - C. Panggul, tangan, punggung, kaki
 - D. Tangan, punggung, panggul, kaki
 - E. Pinggang, tangan, punggung, kaki
10. Kesalahan yang sering dilakukan dalam guling belakang dimana menyebabkan terhambatnya tubuh pada saat proses berguling adalah...
 - A. Dagu rapat ke dada
 - B. Tumit Jinjit
 - C. telapakTangan ke atas disamping telinga
 - D. dagu diangkat dan punggung lurus
 - E. posisi badan membulat

Kunci Jawaban Latihan Soal :

No	Jawaban	score
1	Kayang	1
2	Handstand	1
3	Kayang	1
4	Headstand	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Kunci Jawaban soal Evaluasi

NO	KUNCI JAWABAN	PEMBAHASAN
1	C	
2	B	
3	B	
4	C	
5	B	
6	D	
7	A	
8	C	
9	A	
0	D	

DAFTAR PUSTAKA

<https://penjaskes.co.id/senam-lantai-yang-sering-dilakukan>

<https://penjaskes.co.id/pengertian-dan-sejarah-senam-ketangkasan/>

<https://percepat.com/lompat-kangkang/>

https://penjaskes.co.id/?post_type=post&s=Lompat+jongkok

<https://penjaskes.co.id/4-teknik-lompat-kangkang-yang-benar/>

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.