

Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 10 Bab 6 K13 Revisi - Aktivitas Senam | Di bawah ini akan kami sampaikan mengenai Ringkasan Materi Penjas Kelas 10 Bab 6 K13 Revisi tentang Aktivitas Senam secara detail.

Daftar Isi

- [1 Aktivitas Senam](#)
- [2 Hakikat Senam Lantai](#)
- [3 Pengertian Senam Lantai](#)
- [4 Manfaat Latihan Senam Lantai](#)
- [5 Manfaat Fisik](#)
- [6 Manfaat Sosial dan Mental](#)
- [7 Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai](#)
- [8 Aktivitas pembelajaran Guling Depan](#)
- [9 Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok](#)
- [10 Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri](#)
- [11 Kesalahan Sering dilakukan Saat Guling ke Depan](#)
- [12 Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang / Back Roll](#)
- [13 Aktivitas Pembelajaran Variasi Guling Belakang](#)
- [14 Kesalahan seringkali dilakukan ketika Guling Belakang](#)
- [15 Aktivitas pembelajaran Mmemberi Bantuan Guling Belakang](#)
- [16 Aktivitas pembelajaran Rangkaian Senam Lantai](#)
- [17 Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang](#)
- [18 Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Belakang serta Guling Lenting](#)
- [19 Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan Serta Guling Lenting](#)

Aktivitas Senam



Photo by Andrea Piacquadio on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Hakikat Senam Lantai

Senam bisa diartikan sebagai setiap bentuk belajar fisik disusun dengan sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih serta terencana agar dapat capai tujuan tertentu.

Artinya, kita bisa melihat bahwa olahraga senam memiliki sistematika tersendiri, dan memiliki tujuan akan dicapai, misalnya daya tahan, kelenturan, kekuatan, koordinasi, maupun dapat pula diperluas agar membentuk prestasi,elihara kesehatan, serta membentuk tubuh ideal.

Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam, berdasarkan istilah lantai, maka gerakan maupun bentuk pembelajaran dilakukan pada lantai. Jadi, lantai maupun matras merupakan alat yang digunakan.

Hal-hal harus diperhatikan untuk pelajari senam lantai diantaranya:

1. Hendaknya untuk menggunakan matras maupun tempat secara aman.
2. Matras harus diletakan pada atas tanah maupun lantai rata serta aman dari berbagai bahaya.
3. Letakanlah matras yang jauh dari dinding maupun benda lainnya yang sebabkan benturan.
4. Periksa matras serta keamanan di sekitarnya mungkin bisa mengganggu siswa.
5. Pembelajaran dilakukan dari gerakan mudah dahulu maupun tahap demi tahap.
6. Sebelum lakukan pembelajaran senam lantai yang akan lakukan senam pemanasan cukup.
7. Kamu dilarang lakukan pembelajaran sendiri pada luar pengawasan guru, terkecuali terdapat kamu dianggap bisa bantu serta kuasai gerakan senam lantai secara bnar.
8. Supaya matras tidak akan cepat rusak, sebaiknya matras dijaga dengan baik serta menjaga kebersihan dan simpan pada teman yang aman.

Manfaat Latihan Senam Lantai



Photo by Victor Freitas on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Manfaat Fisik

Senam merupakan aktivitas utama paling manfaat agar dapat kembangkan komponen fisik serta kemampuan gerak. Dari berbagai aktivitas, kamu akan kembangkan daya tahan otot, power, kekuatan, koordinasi, kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.

Manfaat Sosial dan Mental

Saat ikuti senam, kamupun dituntut berpikir mengenai pengembangan keterampilan. Harus mampu gunakan kemampuan berpikir dengan kreatif dari pemecahan masalah gerak. Maka itu, kamu akan mengalami perkembangan kemampuan mental.

Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai



Photo by Mikhail Nilov on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Aktivitas pembelajaran Guling Depan

Gerak guling depan merupakan gerakan mengguling maupun menggelinding ke depan seperti membulat.



Sumber: kompas.com

Aktivitas satu ini dibagi menjadi 2, yaitu:

Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Jongkok

1. Sikap awalnya jongkok, kedua kakinya rapat, letakkanlah lutut pada dada.
2. Kedua tangannya menumpu pada depan ujung kaki kisaran 40 cm.
3. Lalu bengkokan kedua tangannya, letakan pundak di matras dengan tundukan kepala, serta dagu hingga ke dada.
4. Sesudah itu, lanjutkan melakukan gerakan guling ke depan.
5. Saat panggul sentuh matras, pegang tulang kering oleh kedua tangan dengan posisi jongkok.

Aktivitas Pembelajaran Guling Depan dari Sikap Awal Berdiri

1. Sikap awal berdiri oleh kedua kaki rapat, kemudian letakan kedua telapak tangan pada atas matras selebar bahu.
2. Bengkokan kedua tangannya, kemudian letakan pundak pada atas matras serta kepala yang dilipat hingga dagu menempel pada bagian dada.
3. Berikutnya dengan guling ke depan, adalah ketika panggung sentuh matras lipat

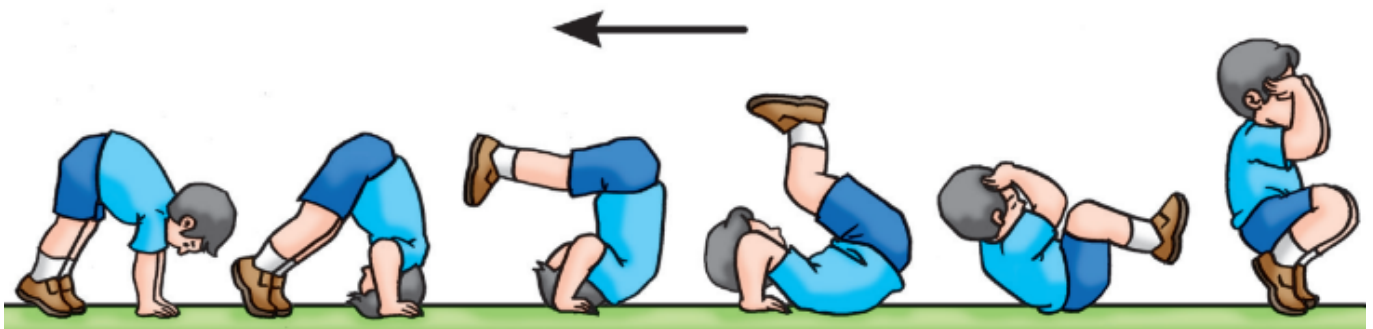
kedua kaki serta pegang tulang keringnya dengan kedua tangan untuk posisi jongkok.

Kesalahan Sering dilakukan Saat Guling ke Depan

Kedua tangan bertumpu tidak tepat, tumpuan salah satu maupun kedua tangannya kurang kuat, bahu tidak diletakan di atas matras, dan saat gerakan guling ke depan kedua tangannya tidak ikut menolak.

Aktivitas Pembelajaran Guling Belakang / Back Roll

Guling ke belakang merupakan menggelundung ke bagian belakang, posisi badannya tetap harus membulat, yaitu dengan kaki dilipat, lutut tetap melekat pada dada, kepalanya ditundukkan hingga dagu melekat pada dada. Gerakan guling ke belakang ini bisa dilakukan dengan guling ke belakang dan sikapnya jongkok.



Aktivitas Pembelajaran Variasi Guling Belakang

Sama hal demikian guling depan, variasikan guling belakang bisa dilakukan dengan membedakan sikap manual, sikap akhir dari gulingan, dan sikap pelaksanaan.

Kesalahan seringkali dilakukan ketika Guling Belakang

1. Sikap tubuh kurang bulat
2. Salah satu tangannya menumpu kurang begitu kuat
3. Tangan digunakan untuk menolak kurang begitu kuat
4. Kepalanya menoleh ke arah samping, sehingga posisi menggulingnya tidak sempurna
5. Mendarat dengan gunakan lutut, hingga ganggu keseimbangan.

Aktivitas pembelajaran Mmemberi Bantuan Guling Belakang

1. Menopang serta mendorong pinggang pada arah guling ke belakang
2. Angkat panggul kamu serta mmebawanya pada arah guling

Aktivitas pembelajaran Rangkaian Senam Lantai



Photo by Yogendra Singh on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai meupakan untuk kombinasikan teknik senam lantai yang sudah kita pelajari sebelumnya. Rangkaian senam lantai bisa dilakukan dengan perorangan maupun berpasangan.

Untuk lakukan rangkaian sena lantai, diharapkan bisa menunjukkan nilai sikap, misalnya kerjasama, sportivitas, tanggung jawab, serta disiplin. Bentuk rangkaian gerakan sena lantai yaitu:

Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

1. Merasakan gerakan yang dilakukan.
2. Bandingkan gerakan yang dilakukan dengan hasil pengamatannya dan gerakan manakah paling mudah untuk dilakukan.

3. Menanyakan maupun diskusikan bersama guru maupun teman jika terdapat kesulitan.

Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Belakang serta Guling Lenting

1. Merasakan gerakan kamu lakukan.
2. Membandingkan gerakan kamu lakukan dengan hasil pengamatannya serta gerakan mana paling untuk dilakukan.
3. Menanyakan maupun diskusikan bersama guru maupun teman jika terdapat kesulitan.

Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerakan Guling Depan Serta Guling Lenting

1. Merasakan gerakan kamu lakukan.
2. Membandingkan gerakan kamu lakukan dengan hasil pengamatannya serta gerakan mana paling untuk dilakukan.
3. Menanyakan maupun diskusikan bersama guru maupun teman jika terdapat kesulitan.

Sumber Materi:

Buku Penjas Kelas 10 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

Ringkasan Lanjutan:

1. [Ringkasan Materi Penjas Kelas 10, 11,12 + PDF, Lengkap!](#)
2. [Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Besar](#)
3. [Aktivitas Permainan Bola Kecil](#)
4. [Pengertian, Ruang Lingkup, dan Objek Geografi](#)