

## Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 12 Bab 6 K13 Revisi - Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai

Berikut ini akan kami sampaikan mengenai Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai pada Ringkasan Materi Penjas Kelas 12 Bab 6 K13 Revisi.

## Daftar Isi

- [1 Menganalisis Rangkaian Senam Lantai](#)
- [2 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan](#)
- [3 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang](#)
- [4 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Headstand/Handstand](#)
- [5 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Lilin](#)
- [6 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis rangkaian Gerak Sikap Kayang](#)
- [7 Merancang Rangkaian Senam Lantai](#)
- [8 Aktivitas Belajar Untuk Merancang Rangkaian Gerak Guling Depan](#)
- [9 Merancang Rangkaian Gerak Guling Belakang](#)
- [10 Merancang Rangkaian Gerak Headstand Dan Handstand](#)
- [11 Merancang Rangkaian Gerak Sikap Lilin](#)
- [12 Merancang Rangkaian Gerak Sikap Kayang](#)
- [13 Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai](#)
- [14 Aktivitas Belajar Untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Guling Depan dan Belakang](#)
- [15 Aktivitas Belajar Untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Headstand dan Handstand](#)
- [16 Aktivitas belajar untuk mengevaluasi rangkaian gerak sikap lilin dan kayang](#)

## Menganalisis Rangkaian Senam Lantai



Photo by Miriam Alonso on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

## Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan

Guling depan adalah kelompok dari senam lantai bergerak pada muka / dinamis. Gerakan gulung depan merupakan gerakan menggulingkan maupun menggelindingkan badan pada arah depan memiliki bentuk bulat seperti halnya roda. Maka itu, gerak guling depan akan di analisis pada pelajaran satu ini. Gerakan guling depan bisa dilakukan dengan tahapan gerakan di bawah ini:

1. Berdiri menghadap ke matras memanjang.
2. Letakanlah kedua telapak tangan terhadap matras.
3. Kedua kaki lurus serta tumit diangkat.
4. Kepalanya ditekuk antara kedua tangan, dagu nempel pada dada.
5. Bagian tengkuk menempel dulu pda matras, bukan dahi maupun ubun-ubun kepala.
6. Angkat kedua kakinya dengan sedikit tolakana serta kedua sikungnya dilipat terjadi gerakan menggulung.

7. Ketika mengguling, kedua kakinya ilipat serta akhiran gerak kedua tangannya yang diluruskan ke depan.

## **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang**

Guling ke belakang adalah kelompok dari senam lantai bergerak pada belakang / dinamis. Tahapan gerakan gulungan belakang yaitu:

1. Berdiri, lalu posisi jongkok serta kedua kakinya rapat, serta tumit diangkat.
2. Kepalanya menunduk serta dagu rapat pada dada.
3. Kedua tangan ada pada samping telinga serta telapak tangan hadap ke atas.
4. Jatuhkanlah pantat ke belakang, badannya akan tetap bulat.
5. Ketika punggung menyentuh matras, kedua lututnya cepat ditarik pada belakang kepala.
6. Ketika kedua ujung kakinya menyentuh matras pada belakang kepala, kedua telapak tangannya tekan matras sampai tangannya lurus serta kepala terangkat.
7. Ambil sikap jongkok, dengan lurus saja ke depan yang sejajar dengan bahu, kemudian berdiri.

## **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Headstand/Handstand**

Headstand maupun berdiri dengan kepala merupakan sikap tegak dengan tumpuan di kepala serta ditopang kedua tangan. Berikut ini kita analisis gerakan headstand.

1. Sikap permulaan membungkuk yang bertumpu di dahi serta tangan. Dahi serta tangannya membentuk segitiga sama sisi.
2. Angka tungkainya ke atas satu-satu beruntun. Agar dapat jaga supaya badannya tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, serta punggung membusur.
3. Berakhir di sikap badan tegak, serta tungkai rapat lurus ke atas.

## **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Lilin**

Sikap lilin diawali dari sikap tidur yang terlentang lalu kedua kakinya diangkat keras di atas / rapat bersama-sama, punggung ditopang kedua tangannya serta pundak tetap menempel di lantai. Tahapan gerakan sikap lilin di bawah ini:

1. Tidur yang terlentang, kedua tangan pada samping badan, pandangannya ke atas.

2. Angkat kedua kakinya lurus pada atas serta rapat.
3. Selua pundak menjadi suatu landasan dibantu oleh kedua tangannya menompang di pinggang.

### **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis rangkaian Gerak Sikap Kayang**

Kayang merupakan sikap membusur oleh posisi kaki serta tangan yang bertumpu di matras pada keadaan terbalik dengan regang serta nagkat perutnya dan pangul. Tahapan melakukan grakan kayang dari siakp berdirinya yaitu:

1. Badan tegap serta kedua kakinya rapat.
2. Kedua tangannya diarahkan ke belakang yang diikuti oleh badan.
3. Posisi tangannya lurus ke depan kepala hadap ke depan maupun melihat kaki.
4. Tangan dekatkan pada kaki sambl angkat badan.

### **Merancang Rangkaian Senam Lantai**



Photo by MART PRODUCTION on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

## **Aktivitas Belajar Untuk Merancang Rangkaian Gerak Guling Depan**

- Buatlah/rancangan rangkaian suatu gerak guling depan dimulai dengan sikap awal, ketika gerakan, serta sikap akhir dengan individual berdasarkan keadaan serta kondisi tubuh masing-masing.
- Sesudah rancangan rangkaian gerak guling depan telah tersusun, lakukanlah rangkaian regaknya di matras/alas yang empuk sudah disiapkan sebelumnya.
- Mintalah teman maupun guru untuk mengamati.
- Bergantilah dengan temanmu.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil terapkan nilai disiplin.

## **Merancang Rangkaian Gerak Guling Belakang**

- Buatlah/rancangan rangkaian suatu gerak guling belakang dimulai dengan sikap awal, ketika gerakan, serta sikap akhir dengan individual berdasarkan keadaan serta kondisi tubuh masing-masing.
- Sesudah rancangan rangkaian gerak guling belakang telah tersusun, lakukanlah rangkaian regaknya di matras/alas yang empuk sudah disiapkan sebelumnya.
- Mintalah teman maupun guru untuk mengamati.
- Bergantilah dengan temanmu.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil terapkan nilai disiplin

## **Merancang Rangkaian Gerak Headstand Dan Handstand**

- Buatlah/rancangan rangkaian suatu gerak headstand dan handstand dimulai dengan sikap awal, ketika gerakan, serta sikap akhir dengan individual berdasarkan keadaan serta kondisi tubuh masing-masing.
- Sesudah rancangan rangkaian gerak headstand dan handstand telah tersusun, lakukanlah rangkaian regaknya di matras/alas yang empuk sudah disiapkan sebelumnya.
- Mintalah teman maupun guru untuk mengamati.
- Bergantilah dengan temanmu.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil terapkan nilai disiplin.

## **Merancang Rangkaian Gerak Sikap Lilin**

- Buatlah/rancangan rangkaian suatu gerak sikap lilin dimulai dengan sikap awal, ketika gerakan, serta sikap akhir dengan individual berdasarkan keadaan serta kondisi tubuh

masing-masing.

- Sesudah rancangan rangkaian gerak sikap lilin telah tersusun, lakukanlah rangkaian regaknya di matras/alas yang empuk sudah disiapkan sebelumnya.
- Mintalah teman maupun guru untuk mengamati.
- Bergantilah dengan temanmu.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil terapkan nilai disiplin

### **Merancang Rangkaian Gerak Sikap Kayang**

- Buatlah/rancangan rangkaian suatu gerak sikap kayang dimulai dengan sikap awal, ketika gerakan, serta sikap akhir dengan individual berdasarkan keadaan serta kondisi tubuh masing-masing.
- Sesudah rancangan rangkaian gerak sikap kayang telah tersusun, lakukanlah rangkaian regaknya di matras/alas yang empuk sudah disiapkan sebelumnya.
- Mintalah teman maupun guru untuk mengamati.
- Bergantilah dengan temanmu.
- Lakukan kegiatan tersebut sambil terapkan nilai disiplin

### **Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai**



Photo by Karolina Grabowska on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### **Aktivitas Belajar Untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Guling Depan dan Belakang**

- Amatilah serta perhatikan teman sedang melakukan guling depan serta belakang.
- Siapkan lembar penilaian tampilan untuk diri dan temanmu menggunakan format mudah.
- Lakukan penilaian pada tamplan diri sendiri serta teman saat lakukan gerak guling depan serta belakang.
- Diskusikan hasil penilaian dengan teman.
- Presentasikan hasil diskusi ke depan kelas.

### **Aktivitas Belajar Untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Headstand dan Handstand**

- Amatilah serta perhatikan teman sedang melakukan Headstand dan Handstand.

- Siapkanlah lembar penilaian tampilan untuk diri dan temanmu menggunakan format mudah.
- Lakukanlah penilaian pada tamplan diri sendiri serta teman saat lakukan Headstand dan Handstand.
- Diskusikan hasil penilaian dengan teman.
- Presentasikanlah hasil diskusi ke depan kelas.

### **Aktivitas belajar untuk mengevaluasi rangkaian gerak sikap lilin dan kayang**

- Amatilah serta perhatikan teman sedang melakukan sikap lilin dan kayang.
- Siapkanlah lembar penilaian tampilan untuk diri dan temanmu menggunakan format mudah.
- Lakukanlah penilaian pada tamplan diri sendiri serta teman saat lakukan sikap lilin dan kayang.
- Diskusikan hasil penilaian dengan teman.
- Presentasikanlah hasil diskusi ke depan kelas.

**Sumber Materi:** Buku Penjas Kelas 12 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan Bola Besar](#)
2. [Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik](#)
3. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Beladiri Pencak Silat](#)
4. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani](#)