

BAHAN AJAR

Sekolah : SMK Negeri 1 Gandapura
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : XI/ Semester Genap
Materi Pokok : Senam Lantai (Roll depan)
Alokasi Waktu : 2X 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

KI 3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

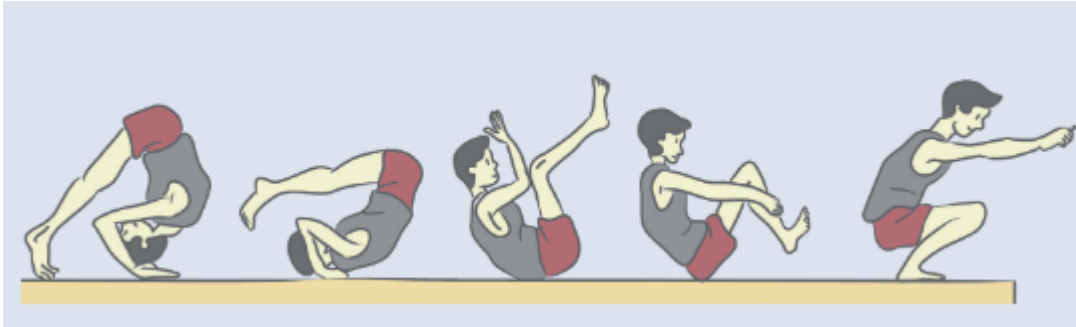
Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Memahami gerak roll depan pada aktifitas senam lantai 3.6.2 Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak Roll depan pada aktifitas senam lantai 3.6.3 Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak Roll depan
4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis gerak roll depan dalam aktivitas spesifik senam lantai

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami gerak roll kedepan pada aktifitas senam lantai
- Menganalisis kesalahan yang dilakukan pada gerak Roll depan
- Memahami cara memperbaiki kesalahan yang dilakukan pada gerak roll kedepan
- mempraktikkan hasil analisis gerak roll depan dalam aktivitas spesifik senam lantai

C. MATERI SENAM LANTAI (Guling Depan)



1.1. Ruang lingkup materi

[Senam - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas](#)¹

Senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris gymnastic, yang berasal dari Yunani gymnos yang artinya telanjang, senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dan tujuan tertentu.

Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang dilangsungkannya **GANEFU** (Games of The New Emerging Force). Secara nasional, olahraga senam di pertandingkan di Indonesia sejak pekan Olahraga Nasional (**PON**) ke VII di Surabaya.

Dalam buku Senam Artistik yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA, FIG mengelompokkan senam menjadi :

- a. Senam artistik (artistic gymnastics);
- b. Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics);
- c. Senam akrobatik (acrobatic gymnastics);
- d. Senam aerobik sport (sport aerobics);
- e. Senam trampolin (trapolining);
- f. Senam umum (general gymnastics).

Di SMK kelas XI ini anda akan mempelajari rangkaian gerak senam lantai guling depan serta tentang manfaat terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh ([Senam Lantai: Sejarah, Manfaat, dan Langkah-Langkah ... - Detikcom](#)) serta sikap serta nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan senam lantai.

Keterampilan senam lantai harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

¹ "Senam - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas." <https://id.wikipedia.org/wiki/Senam>. Diakses pada 14 Agu. 2022.

1.2 konsep permainan bola voli

Roll depan pada hakekatnya merupakan serangkaian gerakan yang dijalankan dengan menggulungkan tubuh ke arah depan. Oleh karena itulah **arti olahraga** dengan teknik roll depan ini bisa dibilang cukup mudah dilakukan dan juga mengasyikan. Akan tetapi yang perlu diingat bahwa untuk mendapatkan manfaat bagi **daya tahan** tubuh, semua gerakan-gerakan roll depan harus dilakukan dengan teknik atau cara-cara yang benar, sehingga menghindari terjadinya cedera dan tidak membahayakan keselamatan.

Pada dasarnya gerakan roll adalah serangkaian keterampilan paling dasar dan mendasar dalam melakukan berbagai **senam lantai**. Oleh karenanya ada banyak variasi skill. Akan tetapi yang pasti gerakan roll depan mirip dengan membalik dalam kenyataan bahwa mereka adalah rotasi tubuh yang lengkap, tetapi rotasi roll depan biasanya dilakukan di tanah sementara flip dilakukan di udara dengan pinggul melewati kepala dan tanpa tangan menyentuh tanah.

1.3 Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai²

Pembelajaran guling ke depan([Pengertian Roll Depan, Cara Melakukan, dan Manfaatnya](#))

Cara Melakukan Roll Depan

Memulai gerakan roll depan dapat dilakukan dengan menggunakan dua jenis awalan, yaitu awalan dengan posisi jongkok dan berdiri. Berikut penjelasannya.

1. Awalan dengan Posisi Jongkok

Adapun teknik dalam melakukan roll depan dengan awalan jongkok, yaitu:

1. Pertama-tama, tubuh dalam posisi jongkok.
2. Telapak tangan diletakkan pada lantai dengan posisi lebih depan dari telapak kaki.
3. Pantat diangkat dan kepala diarahkan di antara kedua telapak tangan (seperti posisi sujud).
4. Daguk ditempelkan pada dada, kemudian dorong kepala hingga masuk melewati kedua telapak tangan. Cara mendorongnya yaitu pantat diangkat lebih tinggi lagi sekaligus condong ke arah depan. Tulang punggung bagian atas/pangkal leher ditempelkan ke lantai, lalu dorong tubuh ke arah depan, maka tubuh akan mengguling ke depan.
5. Berikan energi dorongan menggunakan otot perut, sehingga setelah tubuh terguling, tubuh akan berposisi seperti posisi awal.

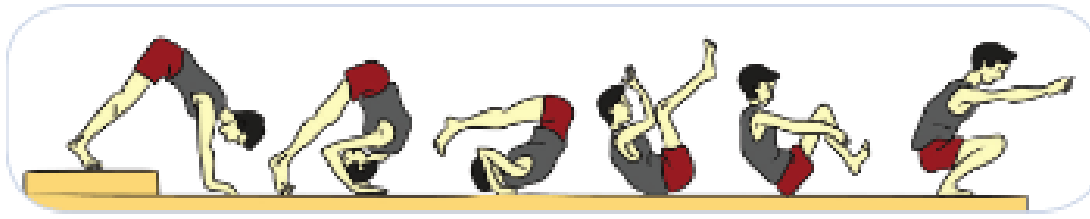
2. Awalan dengan Posisi Berdiri

Sedangkan cara melakukan roll depan dengan awalan berdiri, yaitu:

1. Pertama-tama, tubuh dalam posisi berdiri, lalu bungkukkan badan dan tempelkan kedua tangan ke lantai.
2. Kepala ditundukkan hingga dagu menempel di dada.
3. Badan diturunkan hingga sedikit rendah, kedua siku tangan akan tertekuk sampai membentuk sudut 45 derajat.
4. Lakukan tolakan dengan menggunakan pergelangan kaki, sebelum tulang punggung atau pangkal leher menyentuh lantai, kedua tangan akan bertindak sebagai penahan tubuh sementara dan perlahan-lahan menurunkan tubuh (jika sudah terbiasa dan tidak takut lagi, proses yang satu ini tidak perlu sebab tubuh akan langsung diluncurkan ke depan dengan tulang punggung/pangkal leher menjadi tumpuan atau jalur tubuh menggelinding ke depan).

² "Pengertian Roll Depan, Cara Melakukan, dan Manfaatnya." 9 Des. 2020, <https://dosenpenjas.com/roll-depan/>. Diakses pada 15 Agu. 2022.

5. Ketika tubuh sudah menggelinding kedepan, kedua telapak kaki menapak lantai, tubuh harus segera didorong untuk bangkit berdiri sesuai dengan posisi awal.



Gambar Urutan Gerak Guling depan

Klik Link untuk akses vidio guling depan

[Cara melakukan roll depan \(forward roll / guling depan\) sikap awal](#)³

[How to Help the Front Roll \(front roll\)](#)

[YouTubePJOK - Roll Depan Roll Belakang - YouTube](#)

“ Peserta didik setelah membaca dan menonton vidio guling depan, setelah itu peserta didik diharapkan mampu menemukan kendala/kesalahan saat pertama melakukan gerakan rool depan, lalu menganalisanya untuk perbaikan gerakan serta menemukan cara mudah untuk melakukan rangkaian gerak senam lantai roll depan”.

1.4.Rangkuman

Senam merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris gymnastic yang berasal dari bahasa Yunani gymnos. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.

Pertandingan senam internasional dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963, menjelang diberlangsungkannya GANEFO (Games Of The New Emerging Forces).

Gerak guling depan. Dalam Pembelajaran senam lantai mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan baik.

1.5. Soal

1. Anggota tubuh pertama yang menyentuh matras pada gerakan guling ke depan adalah...
 - A. Kepala
 - B. Dahi
 - C. Badan
 - D. Tenguk
 - E. Lehe
2. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah...
 - A. Senam lantai
 - B. Senam irama
 - C. Senam pagi
 - D. Senam kesegaran
 - E. Senam militer

³ "How to Do Forward Rolls in Beginner Gymnastics - YouTube." 9 Jul. 2013, https://www.youtube.com/watch?v=_9HxqFzHAT4. Diakses pada 14 Agu. 2022.

3. Posisi yang akan membantu ketika menolong gerakan guling depan adalah...

- A. Di depan yang melakukan guling
- B. Di belakang yang melakukan guling
- C. Di samping yang melakukan guling
- D. Di sebelah kanan Matras
- E. Di sebelah kiri matras

4. Berikut ini cara memberikan bantuan guling depan kecuali...

- A. Tangan kanan pembantu memegang tengkuk
- B. Tangan kiri pembantu mendorong paha dan pinggul
- C. Pembantu menopang dan mendorong pinggul
- D. Pembantu berdiri pada salah satu lutut
- E. Waktu badan berguling membantu mengangkat pundaknya

5. Posisi akhir saat melakukan roll depan adalah...

- A. Kedua kaki lurus
- B. Kaki kiri lurus
- C. Kaki kanan lurus
- D. Sikap jongkok
- E. Semua jawaban salah

1.6 Penutup

Kesimpulan

Dari pembahasan di atas dapat kami simpulkan bahwa kegiatan Praktik gerak senam lantai guling depan sangat bermanfaat untuk peserta didik.

Selain itu, kegiatan Praktik gerak senam lantai guling depan juga dapat menjadi sarana untuk mengasah keterampilan peserta didik, di mana mereka bisa belajar tentang senam lantai guling depan. Serta sebagai ajang untuk melatih peserta didik menjadi generasi muda yang bertanggung jawab dan profesional.

Saran

Untuk melengkapi materi ini saya akan menyampaikan beberapa saran yang mungkin bisa membantu mengisi kekurangan-kekurangan yang ada. Antara lain sebagai berikut:

- Para peserta didik bisa menguasai terlebih dahulu teori sebelum melaksanakan praktik senam
- Utamakan keselamatan kerja
- Gunakan waktu praktik sebaik mungkin
- Jangan pernah merasa puas dengan hasil yang telah dicapai.

1.7. referensi / daftar pustaka

Sirodjudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: PT GMP.

[Pengertian Roll Depan, Cara Melakukan, dan Manfaatnya](#)