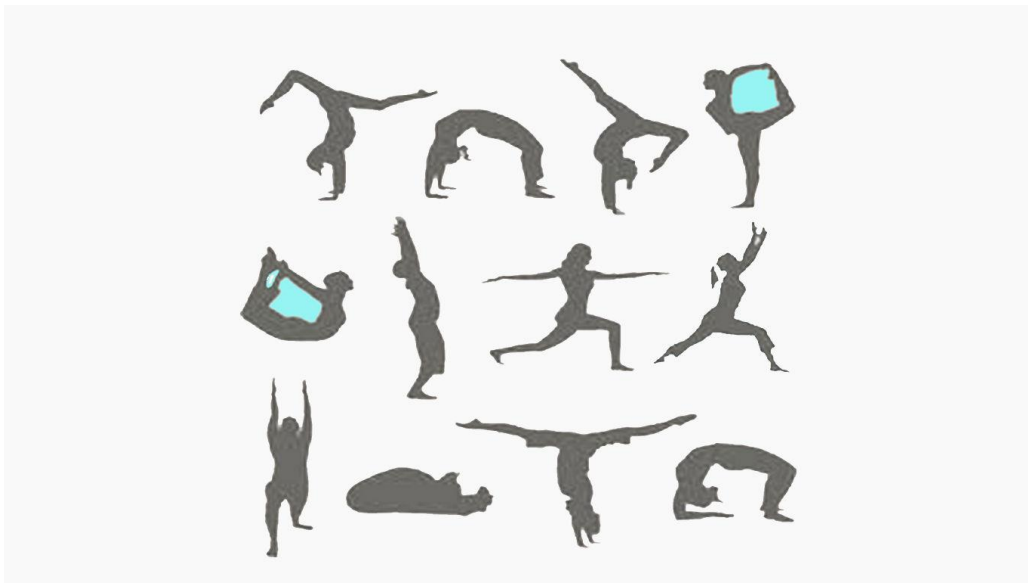


MODUL
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA
KESEHATAN (PJOK)
KELAS XI



Di Susun Oleh:

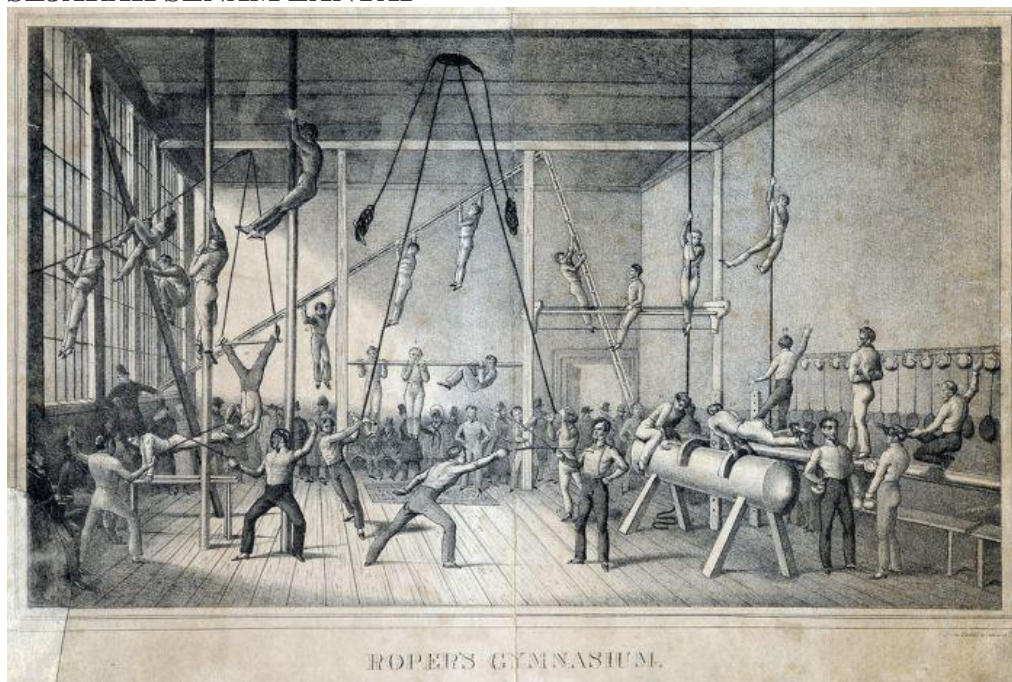
Yoga Ahmad Saputra, S.Pd.

SMA YKBBB LELES
GARUT

Senam lantai merupakan salah satu cabang dari olahraga senam. Sesuai dengan namanya, senam ini dilakukan di atas lantai, kebanyakan gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya kecelakaan saat melakukan gerakan-gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai. Di dalam pertandingan resmi senam lantai dilakukan di atas lantai berukuran 12×12.

Organisasi senam Indonesia menginduk pada Persatuan Senam Indonesia (Persani). Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas inisiatif dari para tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam

SEJARAH SENAM LANTAI



abc.net.au

Sejarah senam berasal dari negeri Yunani, namun untuk senam lantai sendiri berawal dari negeri tirai bambu, yaitu Cina. Sejak tahun 2700 sebelum masehi para biara-biara Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai.

Para biara Cina kuno mengenal gerakan tersebut bukan sebagai gerakan senam lantai tetapi suatu gerakan untuk bela diri dan pengobatan. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai terdapat di dalam kitab warisan kong hu cu dan muridnya. Kitab tersebut banyak menceritakan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk pengobatan

Ada yang mengatakan senam lantai juga berasal dari India. Negara India memang sudah lama dikenal sebagai negara yang mempunyai gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernafasan. Salah satu teknik pengobatan yang banyak dihubungkan dengan gerakan senam lantai adalah [yoga](#).

Jika dilihat-lihat, gerakan yoga mempunyai banyak kemiripan dengan gerakan yang ada di senam lantai, Misalnya gerakan kayang yang terdapat dalam yoga juga ada di dalam gerakan

senam lantai. Yoga menuntut kelenturan gerakan tubuh dan pengambilan nafas yang dinamis yang juga banyak dijumpai dalam gerakan senam lantai modern pada masa sekarang.

Dahulu, orang India mempercayai gerakan yoga sebagai suatu gerakan yang dapat menyembuhkan rasa sakit dan juga gerakan untuk memuja para dewa dalam kepercayaan yang mereka anut.

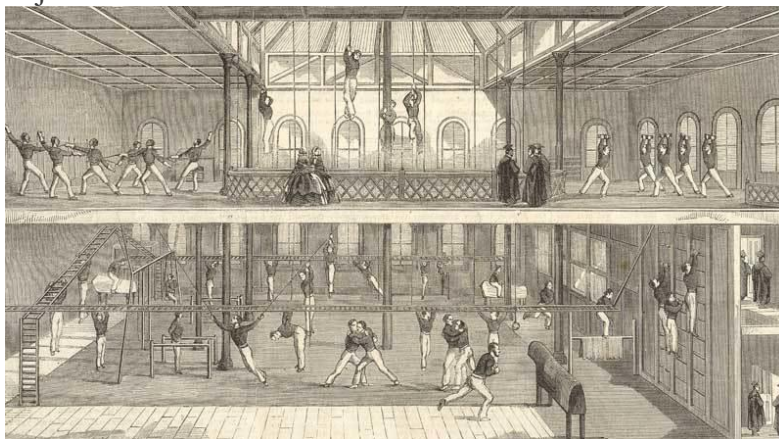
Sejarah senam lantai juga bisa kita lihat pada piramida yang ada di Mesir. Banyak piramida-piramida Mesir yang menggambarkan dan menjelaskan tentang senam lantai. Piramida Mesir menceritakan suatu gerakan yang dulu dilakukan oleh para nenek moyang mereka. Pada saat itu mereka menceritakan tentang kehidupan mereka, termasuk di dalam cerita tersebut tercantum beberapa gerakan yang jika dilihat-lihat mirip dengan gerakan senam lantai.

Bahkan beberapa peneliti berpendapat dari gambar yang ada di peramida tersebut bahwa nenek moyang mereka mengenal gerakan-gerakan yang mirip dengan gerakan yoga di India juga *Gymnastic* Jerman kuno yang di dalamnya terdapat gerakan-gerakan sederhana yang ada di senam lantai.

Berdasarkan fakta-fakta yang telah dijelaskan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sejarah dari senam lantai tidak dimulai sejak abad ke 20, tetapi jauh sebelum itu para leluhur kita sudah mengenal gerakan-gerakan sederhana yang mirip dengan senam lantai di masa modern ini. Umumnya gerakan-gerakan sederhana pada masa itu digunakan untuk metode pengobatan dan sebagai sarana untuk memuja dewa.

Baru sekitar abad ke 20 gerakan senam mulai banyak dikenal oleh masyarakat, perlahan-lahan mulai menyebar ke seluruh penjuru dunia. Pada dasarnya gerakan senam dari waktu ke waktu sama saja, akan tetapi seiring perkembangan zaman gerakan senam mulai banyak dikembangkan dan dibagi kedalam berbagai jenis, salah satunya adalah senam lantai.

Sejarah Senam di Indonesia



Senam mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1912, pada masa penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini berbarengan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Karena senam merupakan bagian dari penjaskes, maka dengan sendirinya senam juga turut diajarkan di sekolah.

Senam yang pertama kali diperkenalkan pada waktu itu adalah senam versi Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan gerak-gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916, sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang lebih menekankan pada manfaat

gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema.

Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai menyebar ke berbagai daerah, ketika pada tahun 1918 Minkema membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk para tentara dan guru. Meskipun demikian, awal mula penyebaran senam dianggap berasal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuka MGSS (*Militaire Gymnastiek en Sporschool*).

Mereka yang lulus dari sekolah tersebut nantinya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolahan. Melihat perkembangannya yang baik kemudian MGSS membuka cabang di beberapa daerah antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942, merupakan akhir dari olahraga senam. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan menggantinya dengan "*Taiso*". *Taiso* adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang wajib dilakukan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak.

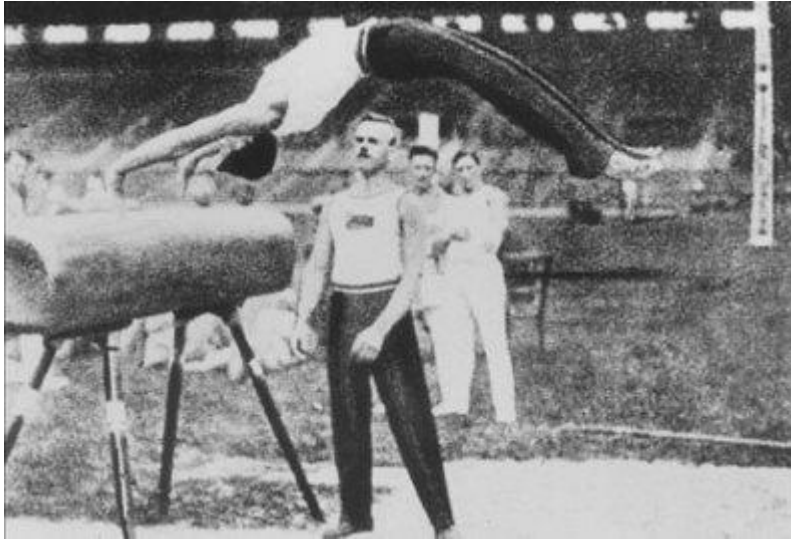


Sebelum melakukan *taiso* murid-murid diharuskan untuk memberi hormat kepada Kaisar Jepang. Caranya, dengan mengikuti aba-aba yang dikumandangkan, yang berbunyi "*sei kei rei*", semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap ke utara (Tokyo) tempat Kaisar Tenno Heika berada. Setelah melakukan senam, murid-murid juga diwajibkan untuk melakukan penghormatan kepada kaisar Jepang

Masa "*Taiso*" tidak berlangsung lama. Karena rakyat Indonesia banyak yang menentang dengan diadakannya *Taiso*. Dengan adanya penolakan yang besar-besaran, akhirnya senam yang diajarkan di sekolah-sekolah kembali kepada senam yang dulu dipakai sewaktu masa penjajahan Belanda.

Dengan semakin terkenalnya olahraga senam, maka didirikan sebuah organisasi yang berfungsi untuk membina para atlet yang berbakat. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas inisiatif tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Dengan ketua persani pertama adalah R. Suhadi.

Baru pada tahun 1964, Indonesia pertama kali mengikuti perlombaan senam lantai yang bertaraf Internasional di



GANEFU I (Games of the New Emerging Forces) dengan Indonesia sebagai tuan rumahnya. Negara yang berpartisipasi pada cabang senam tersebut adalah Cina, Rusia, Korea, Mesir, dan Indonesia. Adapun cabang senam yang dipertandingkan adalah senam artistik.

Itulah sejarah awal perkembangan senam di Indonesia hingga sekarang. Dari peristiwa Ganefo itulah senam artistik mulai dikenal luas di Indonesia, sehingga pada tahun 1969, senam dipertandingkan untuk pertama kalinya di PON VII di Surabaya.

A. Lompat Jongkok



Lompat jongkok merupakan salah satu jenis lompatan yang dilakukan dengan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat. Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan lompat jongkok :

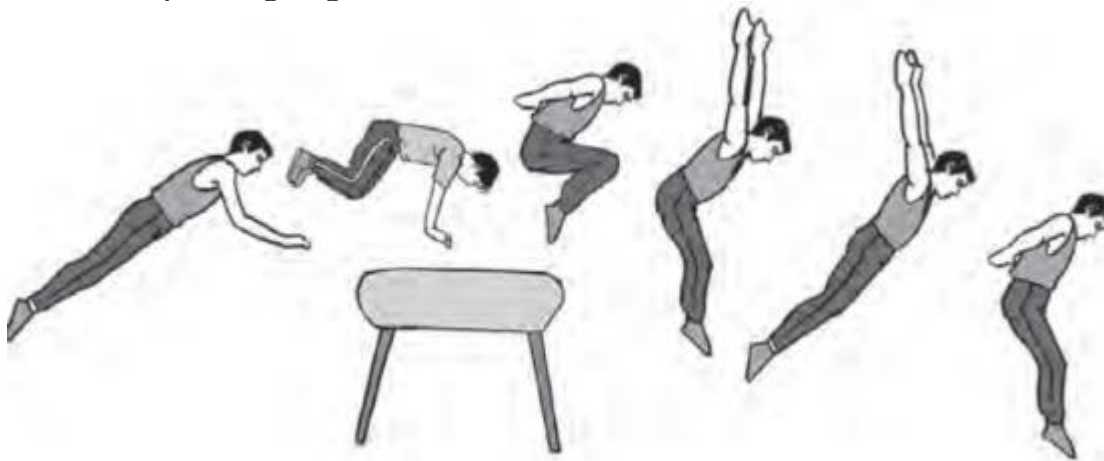
- Posisi awal adalah berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan
- Mulailah berlari dengan posisi badan agak condong ke depan

- Lakukan tolakan sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan menggunakan kedua kaki.
- Ayunkan lengan ke arah depan sementara posisi tubuh tetap diluruskan dan tungkai dibuka.
- Mendaratlah dengan kaki dan tubuh menuju posisi jongkok sementara tangan direntangkan ke atas
- Posisi akhir adalah jongkok lalu berdiri

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan lompat jongkok

- Awalan lari kurang cepat
- Ketika melompat tolakan kedua kaki tidak bersamaan
- ketika lompat tungkai kaki kurang terbuka lebar
- lompatan kurang kuat
- pada saat pendaratan kaki tidak bersamaan dan tidak berurutan
- pandangan tidak fokus ke depan

B. Lompat Kangkang



Lompat kangkang merupakan salah satu jenis lompatan yang dilakukan dengan melakukan lompatan melewati di atas peti dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri. Untuk melakukan lompat kangkang dibutuhkan suatu keberanian agar nantinya tidak terjadi hal-hal yang diinginkan.

Berikut adalah tahapan-tahapan dalam melakukan lompat kangkang, tapi alangkah lebih baik sebelum melakukan lompat kangkang diawali dengan melakukan pemansan agar tidak cedera

- Pertama adalah lari secepat mungkin ke arah papan dengan badan agak condong ke depan
- Kedua kaki menolak pada papan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai ayunan lengan ke bawah dan ke depan, badan lurus dan tungkai dibuka
- pandangan fokus ke peti lompatan
- Pada saat kedua tangan menyentuh peti loncat, segera tolakkan kedua tangan dengan sekuat-kuatnya. Badan lurus dengan kedua tangan direntangkan
- Pendaratan dilakukan dengan ujung kaki, lutut mengeper dan kedua tangan lurus ke atas.

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan lompat kangkang

- lari yang tidak begitu cepat sehingga lompatan kurang maksimal

- saat menolak kaki pada papan tolakan, tungkai kaki kurang terangkat/ tinggi badan kurang lurus
- saat tangan bertumpu, kepala terlalu kedepan sehingga lengan tidak bisa lurus dengan badan
- panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil membuat sikap kangkang di atas peti
- pada saat melakukan lompatan lutut bengkak
- kepala dan dada tidak terangkat pada saat tangan menyentuh peti lompat
- pada saat melakukan lompatan lengan tidak lurus

LATIHAN SOAL MINGGU PERTAMA

1. Apa yang dimaksud dengan lompat jongkok?
2. Bagaimana cara melakukan awalan pada lompat jongkok
3. Sebutkan kesalahan yang sering terjadi pada lompat jongkok
4. Bagaimana tahapan gerakan melayang pada lompat jongkok!
5. Bagaimana cara melakukan pendaratan yang benar dalam lompat jongkok!

LATIHAN SOAL MINGGU KEDUA

1. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk ke dalam olahraga
 - a. Senam ketangkasan tanpa alat
 - b. Senam aerobik
 - c. Senam akuatik
 - d. Senam ketangkasan dengan alat
 - e. Senam irama

2. Alat bantu yang biasa digunakan dalam loncat kangkang adalah
 - a. Kuda-kuda pelana
 - b. Kuda-kuda lompat
 - c. Palang sejajar
 - d. Palang bertingkat
 - e. Tali

3. Tiga tahap dalam melakukan loncat kangkang adalah
 - a. Pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan
 - b. Lari cepat, tolakan, dan gerakan saat melayang di udara
 - c. Tolakan, melewati kaki di atas peti lompat, dan pendaratan
 - d. Kuda-kuda, gerakan inti, dan gerakan penutup
 - e. Jongkok, berguling, dan jongkok kembali

4. Langkah pertama dalam melakukan tolakan pada loncat kangkang adalah
 - a. Mengambil awalan untuk ancang-ancang
 - b. Pandangan ke depan
 - c. Melakukan tolakan kaki
 - d. Kedua tangan menahan berat badan di peti lompat
 - e. Menekuk lutut sedikit

5. Gerakan tahap melewati kaki di atas peti lompat pada loncat kangkang adalah
 - a. Melakukan tolakan kaki
 - b. Kedua tangan menahan berat badan

- c. Kedua kaki dibuka lebar-lebar
 - d. Mendarat dengan kedua kaki
 - e. Posisi badan tetap terjal
6. Kesalahan yang bisa terjadi saat melakukan loncat kangkang adalah
- a. Saat membuka kaki sangat lebar
 - b. Saat melayang di udara, badan agak membungkuk
 - c. Mendarat dengan menekuk lutut sedikit
 - d. Saat menumpu di atas peti, tangan kurang melakukan tolakan
 - e. Saat mendarat, tangan direntangkan ke depan
7. Sikap badan pada saat melakukan pendaratan gerakan loncat kangkang adalah ...
- a. Berdiri tegak
 - b. Jongkok
 - c. Condong ke depan dengan menekuk lutut
 - d. Duduk telunjur
 - e. Membungkuk
8. Berikut yang bukan merupakan teknik dasar loncat kangkang ...
- a. Pinggul diangkat tinggi
 - b. Menekuk panggul saat tangan menyentuh peti lompat
 - c. Meluruskan pinggul setelah melewati kuda-kuda
 - d. Tolakan dengan tangan
 - e. Sikap jongkok
9. Jarak antara papan tolakan dengan awalan pada loncat kangkang adalah ...
- a. 5-10 meter
 - b. 10-15 meter
 - c. 15-20 meter
 - d. 20-25 meter
 - e. 25-30 meter
10. Loncat kangkang dilakukan oleh pesenam dengan diawali gerakan
- a. Melayang
 - b. Mendarat
 - c. Berputar
 - d. Berlari
 - e. Menolak
11. Keberhasilan melewati peti lompat dalam loncat kangkang sangat dipengaruhi oleh teknik ...
- a. Keseimbangan dan kelenturan
 - b. Sikap tubuh dan berat badan
 - c. Awalan dan tolakan
 - d. Ketenangan dan keberanian
 - e. Pandangan mata dan bentuk kaki
12. Tujuan menekuk kedua lutut pada saat mendarat ketika melakukan loncat jongkok di atas peti lompat adalah
- a. Untuk penilaian
 - b. Untuk persiapan gerak lanjutan
 - c. Untuk kreatifitas
 - d. Untuk keselamatan
 - e. Untuk kelancaran gerak
13. Apabila merasa awalnya tidak pas pada loncat kangkang, sebaiknya pelompat
- a. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - b. Meneruskan lompat

- c. Pada saat badan melayang siap mendarat
 - d. Meneruskan lari dengan membelok ke samping peti lompat
 - e. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
14. . Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat
- a. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
 - b. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
 - c. Pada saat badan melayang siap mendarat
 - d. Pada saat melakukan awalan
 - e. Setelah kaki melakukan tolakan
15. Yang tidak termasuk cara belajar loncat kangkang yaitu ...
- a. Meloncati susunan kardus
 - b. Meloncati teman yang membungkuk
 - c. Meloncati peti lompat dengan ketinggian bertahap
 - d. Meloncati tali yang dibentangkan
 - e. Meloncati balok kayu dengan ketinggian bertahap
16. Sikap kaki di udara setelah melewati peti lompat adalah ...
- a. Dirapatkan kembali
 - b. Diregangkan
 - c. Rileks
 - d. Dilebarkan
 - e. Ditekuk
17. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan adalah ...
- a. Menjaga konsentrasi
 - b. Menjaga keseimbangan
 - c. Untuk keselamatan
 - d. Untuk penilaian
 - e. Menjaga lompatan
18. Loncat kangkang di atas peti lompat disebut juga dengan istilah ...
- a. Neckspring
 - b. Straddle vault
 - c. Handstand
 - d. Headspring
 - e. Radslag
19. Induk organisasi senam di Indonesia adalah
- a. PERSANI
 - b. PERSAMI
 - c. PASERBUMI
 - d. PERBASI
 - e. PASI
20. Tempat latihan senam disebut
- a. Lapangan
 - b. GOR
 - c. Gymnasium
 - d. Auditorium
 - e. Sanggar
21. Senam ketangkasan merupakan perpaduan antara aspek.....
- a. Keindahan
 - b. Kelenturan
 - c. Keserasian
 - d. Kepaduan

- e. Kekuatan
22. Posisi mendarat yang baik saat berguling diatas box atau peti lompat adalah
- a. Posisi duduk
 - b. Posisi terlentang
 - c. Posisi berdiri
 - d. Posisi jongkok
 - e. Posisi telungkup
23. Tujuan layangan pertama pada loncat kangkang adalah
- a. Menciptakan gerakan maksimum pada layangan berikutnya
 - b. Menjaga kestabilan tubuh saat bertumpu di atas kuda-kuda lompat
 - c. Mendapatkan lompatan yang sempurna
 - d. Menghasilkan loncatan sesuai sasaran
 - e. Ber-ancang-ancang agar loncatan berhasil
24. Cara melakukan latihan awalan lompat kaki yang pertama adalah....
- a. Awalan yang dilakukan dengan lari secepat mungkin dengan badan condong ke depan
 - b. Pandangan mata diarahkan ke peti loncatan
 - c. Perhitungan langkahnya untuk menolak
 - d. Berdiri dengan kaki rapat
 - e. Ambil awalan beberapa langkah, lakukan tolakan
25. Tujuan layangan kedua pada loncat kangkang adalah
- a. Menciptakan gerakan maksimum pada layangan berikutnya
 - b. Menjaga kestabilan tubuh saat bertumpu di atas kuda-kuda lompat
 - c. Mendapatkan lompatan yang sempurna
 - d. Menghasilkan loncatan sesuai sasaran
 - e. Ber-ancang-ancang agar loncatan berhasil