

# round 1

*by* Aufiya Aufiya

---

**Submission date:** 16-Apr-2020 10:35AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1298859815

**File name:** AUFUYA\_BAHAN\_AJAR\_BAB\_7\_8\_9.docx (41.19K)

**Word count:** 3152

**Character count:** 18156

## BAB 7

### Aktivitas kebugaran mencapai berat badan ideal

#### A. Daya Tahan

##### 1. Pengertian Daya Tahan

Seseorang yang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan disebut daya tahan. Daya tahan akan semakin kuat jika seseorang selalu melatih badan dengan cara berolahraga sehingga otot dan tulang menjadi kuat. Melatih daya tahan dapat dilakukan juga dengan cara permainan dengan memiliki banyak unsur gerak.

##### 2. Macam-macam gerakan untuk melatih daya tahan tubuh

###### a. Squat Jump

Squat jump merupakan gerakan dimana posisi awal berdiri kemudian sedikit melompat dengan mendarat dengan posisi jongkok. Olahraga ini merupakan dapat melatih ketahanan karena dalam melakukan squat jump seseorang harus mempertahankan posisi tubuh berulang kali. Caranya sebagai berikut.

1. Berdiri dengan posisi kaki terbuka.
2. Kedua tangan telapak tangan di belakang kepala dengan posisi siku menghadap luar.
3. Tekuk lutut hingga paha sejajar.
4. Loncat setinggi-tingginya dengan mendorong ujung kaki ke lantai.
5. Mendarat dengan perlahan dengan posisi jongkok.
6. Kemudian lakukan berulang-ulang.

###### b. Push Up

Push up merupakan gerakan dengan posisi tengkurap kemudian tangan berada disamping kanan dan kiri badan lalu mendorong badan ke bawah dan ke atas dimana tangan sebagai kekuatan seutuhnya dengan berulang-ulang. Sehingga olahraga push up dapat menambah ketahanan tubuh yang berpusat pada tangan. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Posisi awal adalah tengkurap dengan posisi kaki rapat dan ujung kaki menyentuh lantai.

2. Badan diangkat dengan cara meluruskan kedua tangan dengan posisi kaki sama seperti awal.

3. Turunkan badan dengan cara menekuk kedua siku, badan tidak boleh menyentuh lantai.

4. Lakukan berulang-ulang.

c. Squat Thrust (Jongkok berdiri)

Selain squat jump untuk melatih ketahanan tubuh bisa juga melakukan gerakan squat thrust. Gerakan squat thrust memberikan reaksi pada kaki, lengan dan dada sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan keseluruhan sistem organ tubuh. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Jongkok menumpang kedua lengan.

2. Lempar kedua kaki ke belakang hingga posisi badan lurus dan tangan lurus ke bawah.

3. Kemudian kedua kaki ditarik ke depan hingga posisi berdiri.

4. Lakukan berulang-ulang.

**3. Manfaat melakukan gerakan daya tahan**

Manfaat melakukan gerakan daya tahan tubuh sebagai berikut.

a. Dapat merilekskan tubuh.

b. Memperkuat daya tahan tubuh.

c. Dapat menurunkan berat badan.

d. Terhindar dari penyakit.

**A. Kekuatan Otot**

**1. Pengertian kekuatan otot**

Pekerjaan yang menggunakan kemampuan otot disebut dengan kekuatan otot.

Mengangkat beban merupakan contoh pekerjaan yang menggunakan kemampuan otot.

Sehingga kita harus melatih kekuatan otot kita agar dapat menegerjakan pekerjaan

dengan mudah dan ketika kita melatih kekuatan otot kita dapat mengerjakan pekerjaan yang berat sekalipun.

## 2. Macam-macam gerakan untuk melatih kekuatan otot

### a. Sit Up

Sit up merupakan olahraga yang melatih kekuatan otot perut. Gerakan sit up sangat mudah dengan posisi tidur terlentang kemudian angkat badan dengan posisi duduk. Cara melakukan sit up sebagai berikut.

1. Tidur terlentang dengan posisi lutut di tekuk.
2. Kedua tangan berada di belakang kepala.
3. Angkat badan sampai posisi duduk.
4. Kemudian turunkan kembali dan posisi tangan masih sama pada posisi awal.
5. Lakukan berulang-ulang

### b. Back Lift

Back lift adalah gerakan yang melatih kekuatan otot pada punggung. Berbeda dengan sit up posisi awal sit up tidur terlentang sedangkan back lift tengkurap lalu badan diangkat hingga dada tidak menyentuh lantai oleh karena itu kekuatan ototnya terdapat pada punggung. Cara melakukan back lift adalah.

1. Posisi awal tidur tengkurap dengan kedua tangan berada di belakang kepala dan kaki rapat.
2. Angkat badan sehingga dada tidak menyentuh pada lantai
3. Turunkan badan seperti sikap awal.
4. Lakukan berulang-ulang

### c. Pull Up

Pull up merupakan gerakan melatih kekuatan otot pada punggung dan lengan dengan bantuan pegangan yang kuat untuk menompang badan. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Sikap awal badan tegak dengan posisi tangan di buka selebar bahu.
2. Gunakan pegangan sebagai pegangan tangan kemudian badan menggantung.
3. Angkat tubuh keatas dengan cara menekuk kedua siku.
4. Turunkan badan dengan perlahan.

5. Lakukan berulang-ulang

### 3. Manfaat melakukan latihan kekuatan otot

Manfaat dari latihan kekuatan otot sebagai berikut.

- a. Memperbaiki postur tubuh.
- b. Meningkatkan metabolisme.
- c. Memperlancar peredaran darah.

## B. Kecepatan

### 1. Pengertian kecepatan

Kemampuan seseorang untuk melakukan perpindahan <sup>5</sup> dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat disebut kecepatan. Kecepatan merupakan komponen utama dalam melakukan pertandingan olahraga.

### 2. Macam-macam gerakan untuk melatih kecepatan

#### a. Lari sprint

Lari sprint merupakan lari pendek yang bisa melatih kecepatan jika dilakukan dengan rutin. Caranya sebagai berikut.

1. Jarak lari sprint yaitu 10, 20, dan 25 meter.
2. Lakukan lari pada umumnya tetapi langkah kaki secepat mungkin.
3. Pada saat lari pandangan lurus kedepan dan lengan santai.
4. Posisi pada badan condong kedepan.

#### b. Plyometric

latihan plyometric merupakan latihan sederhana yang masih banyak orang yang asing dengan latihan ini. Plyometric adalah latihan yang dilakukan seseorang dengan lompatan dari titik kita berdiri ke titik yang lebih tinggi. Latihan ini jika dilakukan secara rutin akan memperoleh kemampuan kecepatan yang semakin baik. Cara melakukannya sebagai berikut.

1. Sikap awalan berdiri .
2. Lutut agak ditekuk dan lengan dengan posisi santai.
3. Lakukan lompatan ke titik yang lebih tinggi dari awalan.
4. Kemudian kembali lagi di posisi awal dengan meloncat

5. Lakukan seara berulang

**3. Manfaat melakukan latihan kecepatan**

- a. Melatih kekuatan otot-otot kaki
- b. Membuat badan bugar, sehat dan ideal
- c. Bisa mengatur nafas dengan leluasa
- d. Meningkatkan kecepatan

**C. Kelincahan**

**1. Pengertian kelincahan**

Bergerak dan mengubah arah perpindahan secara cepat tanpa mengganggu keseimbangan disebut dengan kelincahan. Kelincahan hampir sama dengan kecepatan karena sama-sama bergerak cepat yang membedakan adalah kelincahan bergerak dan mengubah posisi tubuh secara berulang-ulang dengan cepat, sedangkan kecepatan hanya bergerak dengan cepat tanpa mengubah posisi tubuh.

**2. Macam-macam gerakan untuk melatih kelincahan**

a. Shuttle Run (lari bolak-balik)

Cara melakukannya adalah.

1. Lari bolak-balik dengan jarak 4-5 meter
2. Setelah sampai di titik pembatas lari, ubah arah lari dengan cepat
3. Kemudian lari kembali ke titik awal
4. Lakukan berulang-ulang sampai 4/5 kali dan jangan sampai kelelahan

b. Zig-Zag (lari berbelok-belok)

Cara melakukannya adalah.

1. Sikap awal berdiri tegak tangan disamping
2. Lakukan lari dengan cara berbelok kiri kanan dengan melewati bidang lari sebagai pembatas lari
3. Jarak antara pembatas 2-3 meter
4. Lakukan berulang-ulang dengan cepat sampai 4/5 kali

**3. Manfaat melakukan latihan kelincahan**

- a. Mempermudah penguasaan teknik

- b. Mempermudah orientasi terhadap lawan
- c. Membuat badan menjadi ideal jika dilakukan terus menerus

## EVALUASI.....

4

### I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar!

1. Latihan yang digunakan untuk melatih daya tahan adalah...
  - a. Lari zig-zag
  - b. Sit up
  - c. Push up
  - d. Plyometric
  
2. Sikap awalan pada gerakan push up adalah...
  - a. Tengkurap
  - b. Tidur terlentang
  - c. Jongkok
  - d. Berdiri
  
3. Sit up merupakan gerakan untuk mrnguatkan otot...
  - a. Otot punggung
  - b. Otot lengan
  - c. Otot kaki
  - d. Otot perut
  
4. Gerakan pull up digunakan untuk melatih...
  - a. Daya tahan
  - b. Kekuatan otot
  - c. Kelincahan
  - d. Kecepatan
  
5. Jongkok menumpang kedua lengan merupakan sikap awalan...
  - a. plyometric
  - b. Squat jump
  - c. Squat Thrust
  - d. Pull up

6. Tidue tengkurap dengan kedua tangan berada di belakang kepala merupakan sikap awalan...

2

- a. Sit up
- b. Push up
- c. Pull up
- d. Back lift

7. Contoh latihan kecepatan adalah...

- a. Plyometric
- b. Zigzag
- c. Shuttle run
- d. Back lift

8. Berapa meter jarak lari sprint...

- a. 25
- b. 26
- c. 27
- d. 28

9. Latihan dengan lompatan dandan posisi titik awal berdiri menuju titik yang lebih tinggi disebut...

- a. Squat jump
- b. Shuttle run
- c. Plyometric
- d. Squat Thrust

10. Back lift merupakan latihan <sup>3</sup>kekuatan otot..

- a. Tangan
- b. Kaki
- c. Perut

d. Punggung

11. Kemampuan bergerak dengan cepat tanpa mengubah posisi tubuh disebut...

20

- a. Daya tahan
- b. Kekeuatan
- c. Kecepatan
- d. Kelincahan

12. Jarak pembatas pada lari zig-zag adalah...

8

- a. 3 meter
- b. 4 meter
- c. 5 meter
- d. 6 meter

13. Cabang olahraga yang tidak menggunakan kecepatan dan kelincahan adalah...

- a. Sepak bola
- b. Badminton
- c. Renang
- d. Angkat besi

14. Sikap awalan pada lari zig-zag adalah...

19

- a. Berdiri
- b. Jongkok
- c. Tidur terlentang
- d. Tengkurap

15. Berdiri dan kaki terbuka merupakan sikap awalan..

- a. Squat jump
- b. Shuttle run
- c. Plyometric
- d. Squat Thrust

**II. Jodohkan pernyataan dibawah ini dengan jawaban yang benar!**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Gerakan melompat dari titik rendah ke titik tinggi  | a. Push up        |
| 2. Sebagai pegangan gerakan pull up                    | b. Palang tunggal |
| 3. Latihan untuk melatih otot perut                    | c. Plyometric     |
| 4. Lari jarak 20 meter dengan cepat                    | d. Back lift      |
| 5. Gerakan dengan cepat dan mengubah posisi tubuh      | e. Lari sprint    |
| 6. Sikap awalan tengkurap                              | f. Sit up         |
| 7. Melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan berlebih | g. Daya tahan     |
| 8. Latihan kekuatan otot punggung                      | h. Shuttle run    |
| 9. Lari dengan jarak 4-5 meter                         | i. Squat jump     |
| 10. Sikap awalan berdiri kaki terbuka                  | j. Kelincahan     |

**III. Jawab pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Untuk melatih daya tahan dapat melakukan....
2. Nama lain dari lari bolak-balik adalah...
3. Squat Thrust merupakan salah satu latihan...
4. Gerakan melompat lalu mendarat dengan jongkok disebut...
5. Sikap awalan plyometric adalah...
6. Plyometric merupakan latihan...
7. Gerakan back lift guna melatih kekuatan otot....
8. Bergerak cepat dan mengubah posisi badan disebut....
9. Lari merupakan gerakan untuk melatih kekuatan....
10. Menggantungkan kedua tangan dengan pegangan disebut gerakan...

**IV. Jawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan benar!**

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?  
Jawab:
2. Apakah perbedaan kelincahan dengan kecepatan?  
Jawab:
3. Sebutkan gerakan yang melatih kekuatan otot?

Jawab:

4. Sebutkan langkah-langkah gerakan Squat thrust!

Jawab:

5. Sebutkan manfaat melakukan latihan daya tahan!

Jawab:

### ***PRAKTIK***

1. Carilah pasangan
2. Lakukan gerakan push up dan lari zig-zag dengan benar lalu pasanganmu yang akan menilaimu dan bergantian
3. Gunakan matras sebagai alas
4. Cari lah tempat yang luas
5. Langkah-langkah yang dalam penilaian

No.	Langkah	Nilai	
		Push up	Zig-zag
1.	Sikap awalan		
2.	Melakukan gerakan dengan benar		
3.	Kekuatan		
4.	keseimbangan		
	Jumlah		

Rentang nilai 65-90

## BAB 8

### Variasi pola gerak dominan <sup>1</sup> senam lantai

#### A. Pengertian senam lantai

Senam lantai merupakan cabang olahraga senam yang diwadahi dalam organisasi yang bernama PERSANI singkatan dari persatuan senam indonesia. Senam lantai adalah olahraga aktif yang melibatkan seluruh anggota tubuh yang dilakukan di lantai sehingga memerlukan matrai sebagai alasnya. Senam lantai merupakan latihan bebas yang tidak perlu menggunakan peralatan khusus cukup menggunakan matras seabagai alas. Dalam melakukan senam lantai hanya memerlukan kedisiplinan dan ketekunan saat berlatih sehingga senam lantai akan terlihat indah.

Senam lantai mengandung gerakan ringan hingga berat sehingga membutuhkan keterampilan pada tubuh yang ekstrim sehingga menghasilkan gerakan yang sempurna. Di dalam senam lantai terdapat banyak gerakan ketangkasan salah satunya adalah keseimbangan tubuh. Senam lantai dilakukan dalam waktu 60 detik sampai dengan 50 menit yang terdiri dari gerakan pemanasan sampai dengan gerakan senam lantai tersebut.

#### B. Pengertian pola gerak dominan senam lantai

Pola gerak dominan adalah gerakan dasar atau landasar dalam senam lantai. Senam lantai harus memiliki dasar atau landasan untuk dikembangkan menjadi geakan yang indah. Dalam malakukan senam lantai pesenam harus menguasai semau pola gerak dominan karena dalam senam lantai gerakan harus dikembangkan menjadi lebih berkreasi yang indah. Pesenam diharapkan menguasai pola gerak dominan agar dapat mengembangkan gerakn senam lantai dengan kesulitan yang tinggi. Jadi sebelum melakukan senam lantai harus menguasai pola gerak dominan yang bermacam-macam.

#### C. Macam pola gerak dominan senam lantai

##### 1. Statis

Pesenam yang berada dalam keadaan diam atau dalam keadaan seimbang disebut dengan statis. Sehingga statis artinya diam atau seimbang. Pada posisi statis ini dibedakan menjadi tiga yaitu:

a. Bertumpu

Posisi bertumpu dilakukan pesenam dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan. Tumpuan digunakan pesenam dalam melakukan senam lantai pada suatu tempat tertentu. Pada saat melakukan bertumpu bahu berada lebih tinggi dengan alat sebagai tumpuan.

b. Menggantungkan

Menggantung merupakan latihan kekuatan dan daya tahan pegang. Dalam posisi menggantung posisi bahu dibawah alat gantung.

c. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan posisi yang paling penting dalam senam. Posisi statis yang dilakukan dalam keadaan tumpuan yang sempit disebut keseimbangan.

2. Berpindah (lokomotor)

Memindah tubuh atau gerak tubuh disebut gerak berpindah atau lokomotor. Yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain adalah gerak lokomotor. Ada banyak contoh gerak lokomotor anatar lain sebagai berikut.

a. Lompatan

b. Berguling ke depan atau ke belakang

c. Gerak meroda

3. Tolakan

Gerakan seorang pesenam dengan cara melambungkan dirinya ke udara disebut tolakan. Tolakaan dapat dilakukan oleh kaki atau tangan ataupun kaki dan tangan. Berikut langkah-langkah melakukan tolakan.

a. Berlari dengan kecepatan sedang dan terkontrol

b. Posisikan kaki sebagai tumpuan untuk melakukan tolakan.

c. Gerakan posisi lari ke posisi tolakan lakukan dengan cepat

d. Saat melakukan tolakan pergelangan kaki, lutut dan pinggul memberikan lengkungan untuk mendorong tubuh

4. Putaran

Putaran merupakan gerakan yang terdiri dari berbagai variasi gerakan. Gerakan berputar mempunyai peran penting dalam senam lantai. Berikut langkah-langkah melakukan putaran.

- a. Sikap awalan yaitu jongkok di depan matras
- b. Lalu dagu menempel dada
- c. Letakkan tangan ke matras
- d. Angkat pinggul ke atas
- e. Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel pada matras
- f. Gulingkan badan di atas matras
- g. Tangan berpegangan pada tulang kering menuju posisi jongkok

#### 5. Mendarat

Mendarat dapat menjamin keselamatan seorang pesenam. Mendarat sebagai penghentian gerakan terkontrol dari tubuh setelah melakukan melayang. Gerakan mendarat harus dikuasai seorang pesenam dengan benar agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Langkah-langkah melakukan gerakan mendarat sebagai berikut.

- a. Posisi lutut tidak melebihi  $90^\circ$
- b. Badan seperti posisi akan duduk
- c. Ujung kaki mendarat paling utama setelah itu tumit kemudian baru persendian kaki
- d. Lutut dan pinggul dibelokkan

#### 6. Ayunan

Ayunan adalah gerakan melingkar **berporos di luar tubuh atau benda yang bergerak**.

Gerakan mengayun dapat divariasikan dengan gerakan posisi mengayun dari sikap menggantung dan mengayunkan dari sikap bertumpu.

#### 7. Melayang

Melayang merupakan dimana posisi tubuh berada di udara. Melayang dapat dilakukan jika melakukan lompatan, gerakan melayang dapat bergantung pada besarnya tolakan, kecepatan pegangan, dan ketinggian titik berat tubuh.

1

## EVALUASI

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar!

1. Senam lantai merupakan cabang olahraga....
  - a. Lari
  - b. Berkuda
  - c. Sepak bola
  - d. Senam
2. Alas yang digunakan senam lantai...
  - a. Kasur
  - b. Tikar
  - c. Matras
  - d. Karpet
3. Organisasi senam di Indonesia disebut...
  - a. PSSI
  - b. PERSANI
  - c. PERPANI
  - d. PBSI
4. Pola gerak dominan adalah gerakan
  - a. Dasar
  - b. Inti
  - c. Pemanasaan
  - d. Pendinginan
5. Berikut ini yang bukan posisi statis adalah
  - a. Bertumpu
  - b. Ayunan
  - c. Menggantung
  - d. Keseimbangan
6. Posisi bahu lebih rendah daripada alat sebagai tumpuan merupakan posisi...
  - a. Bertumpu

- b. B. Menggantung
  - c. Keseimbangan
  - d. Mendarat
7. Memindah tubuh atau gerak tubuh disebut...
- a. Lokomotor
  - b. Mendarat
  - c. Ayunan
  - d. melayang
8. Berikut yang bukan gerak lokomotor adalah...
- a. Lompatan
  - b. Bertumpu
  - c. Berguling ke depan
  - d. Gerak meroda
9. Posisi lutut tidak melebihi  $90^\circ$  merupakan langkah-langkah...
- a. Lokomotor
  - b. Mendarat
  - c. Melayang
  - d. Ayunan
10. Gerakan yang melambungkan dirinya ke udara disebut...
- a. Tolakan
  - b. Mendarat
  - c. Putaran
  - d. Lokomotor
11. Sikap awalan jongkok merupakan langkah...
- a. Lokomotor
  - b. Mendarat
  - c. Putaran
  - d. Tolakan
12. Posisi tubuh berada di udara disebut...
- a. Melayang
  - b. Mendarat

- c. Tolakan
  - d. Bertumpu
13. Gerak melingkar berporos di luar tubuh disebut...
- a. Melayang
  - b. Ayunan
  - c. Mendarat
  - d. Putaran
- 3
14. Latihan keseimbangan berdiri dengan...
- a. Tangan
  - b. Kaki
  - c. Lutut
  - d. Siku
- 2
15. Sikap awalan berputar ke belakang atau roll belakang adalah...
- a. Berdiri
  - b. Tidur terlentang
  - c. Jongkok
  - d. Setengah berdiri

1

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Gerakan olah tubuh yang dilakukan dilantai adalah...
2. Alas yang digunakan senam lantai...
3. Gerak dasar yang harus dikuasai oleh pesenam adalah...
4. Gerakan tubuh berada di udara disebut...
5. Penghentian gerak terkontrol disebut...
6. Posisi akhir roll belakang adalah...
7. Tumpuan yang digunakan saat meroda adalah...
8. Keadaan diam dan seimbang disebut...
9. Posisi dalam tumpuan sempit disebut...
10. Sikap awalan mendarat adalah...

**III. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!**

1. Apa yang dimaksud pola gerak dominan?

Jawab:

2. Sebutkan kepanjangan PERSANI!

Jawab:

3. Sebutkan langkah-langkah putaran!

Jawab:

4. Sebutkan dan jelaskan macam posisi statis!

Jawab:

5. Apa yang dimaksud gerakan tolakan

Jawab:

## BAB 9

### Kombinasi pola gerak dominan senam lantai

#### A. Pengertian kombinasi pola gerak dominan senam lantai

Gerakan senam merupakan kombinasi dari berbagai gerak dasar atau pola gerak dominan. Sehingga dalam melakukan senam lantai harus menguasai gerak dasar agar dapat mengkombinasikan gerak dasar tersebut. Kombinasi pola gerak dominan merupakan suatu rangkaian gerak yang menampilkan beberapa gerakan yang termasuk pola gerak dominan.

#### B. Macam kombinasi pola gerak dominan senam lantai

1. Melompat, menumpu, mengayun dan mendarat
2. Bergantung, mengayun dan mendarat
3. Meniti balok keseimbangan dan mendarat
4. Lari lompat dang mendarat
5. Lari melompat, menumpu, mengajun dan mendarat

#### C. Cara mempraktekan kombinasi pola gerak dominan senam lantai

1. Melompat, menumpu, mengayun dan mendarat.  
Cara melakukannya.
  - a. Berdiri di depan boks setinggi pinggang, kedua tangan memegang boks.
  - b. Melompat ke atas depan dengan mengangkat panggul dan kaki mulai terbuka saat terjadinya dorongan
  - c. Buka kedua tungkat kesamping (kangkang) saat melewati boks
  - d. Kedua kaki bersatu kembali sebelum mendarat
  - e. Mendarat dengan kedua kaki dan menekuk lutut sambil merendhkan tubuh agar dapat mendarat seimbang
2. Bergantung, mengayun dan mendarat  
Cara melakukannya.
  - a. Bergantung dengan kedua tangan pada palang tunggal
  - b. Ayun kedua tangan ke depan dan ke belakang secara berulang-ulang
  - c. Untuk persiapan mendarat, pada saat mengayun tungkai ke depan, lepaskan pegangan tangan pada palang dan mendarat

- d. Mendarat dengan kedua kaki dan menekuk lutu sambil merendahkan tubuh agar dapat mendarat seimbang
3. Meniti balok keseimbangan dan mendarat  
Cara melakukannya.
    - a. Berdiri di atas balok keseimbangan
    - b. Kedua tangan direntangkan, pertahankan tubuh tetap pada keadaan seimbang
    - c. Berjalan meniti balok hingga ujung balok dengan seimbang
    - d. Mendarat dengan kedua kaki dan menekuk lutu sambil merendahkan tubuh agar dapat mendarat seimbang
  4. Lari lompat dan mendarat  
Cara melakukannya.
    - a. Berdiri sekitar 5-10 meter di belakang matras
    - b. Melakukan lari awalan ke arah matras
    - c. Lompat dan angkat <sup>15</sup> satu kaki ke depan dan di kaki-kaki belakang ke depan kedua tangan merentang kesamping.
    - d. Kedua kaki turun dan mendarat dengan menekuk kedua lutut sambil merendahkan tubuh agar dapat mendarat seimbang
  5. Lari melompat, menumpu, mengajun dan mendarat  
Cara melakukannya.
    - a. Berlari sekitar 5 meter di depan boks untuk melakukan lari awalan
    - b. Berlari mendekati 1 boks dan bersiap menolak dan melakukan lompatan
    - c. Melompat ke atas depan dengan mengangkat panggul dan kaki muali terbuka saat terjadinya dorongan atas
    - d. Buka kedua tungkai ke samping saat melewati boks
    - e. Kedua kaki bersatu kembali sebelum mendarat
    - f. Mendarat dengan kedua kaki dan menekuk lutu sambil merendahkan tubuh agar dapat mendarat seimbang

### **EVALUASI!**

**1**  
**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Apa yang dimaksud dengan kombinasi pola gerak dominan?
2. Jelaskan perbedaan variasi pola gerak dominan dengan kombinasi pola dominan!
3. Sebutkan macam gerakan kombinasi pola gerak dominan!
4. Jelaskan cara melakukan Lari melompat, menumpu, mengayun dan mendarat!
5. Jelaskan cara melakukan Melompat, menumpu, mengayun dan mendarat!

### **PRAKTIK**

#### **PRAKTIK 1**

1. Lakukan gerakan berguling ke depan
2. Lakukan gerakan berguling ke depan dari sikap awalan hingga akhir dengan benar
3. Gunakan matras sebagai alas
4. Carilah tempat yang luas
5. Gurumu akan menilainya.

#### **PRAKTIK 2**

1. Lakukan gerakan melompat, menumpu, mengayun dan mendarat
2. Lakukan gerakan dengan benar dari sikap awalan hingga akhir
3. Gunakan matras sebagai alasnya
4. Carilah tempat luas
5. Gurumu akan menilainya.

## round 1

---

### ORIGINALITY REPORT

---

<b>11</b> %	<b>10</b> %	<b>0</b> %	<b>6</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

### PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>es.scribd.com</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>materiprakerin.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>fr.scribd.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>dabrata.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>mafiadoc.com</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta</b> Student Paper	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>tvsm3.blogspot.com</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>istiyanto.com</b> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Surabaya The</b>	

10

[www.soalulangansekolah.com](http://www.soalulangansekolah.com)

Internet Source

<1%

11

[zeryzullikarafriana.blogspot.com](http://zeryzullikarafriana.blogspot.com)

Internet Source

<1%

12

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Internet Source

<1%

13

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

<1%

14

[id.scribd.com](http://id.scribd.com)

Internet Source

<1%

15

Submitted to BPK Penabur Jakarta

Student Paper

<1%

16

[bse.mahoni.com](http://bse.mahoni.com)

Internet Source

<1%

17

[ramliunmul.blogspot.com](http://ramliunmul.blogspot.com)

Internet Source

<1%

18

[hendrialfian37.blogspot.com](http://hendrialfian37.blogspot.com)

Internet Source

<1%

19

[www.guruenjoy.com](http://www.guruenjoy.com)

Internet Source

<1%

20

[smagasmagetan.blogspot.com](http://smagasmagetan.blogspot.com)

Internet Source

<1%

---

21

Firman Juniatur Rahman. "Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2018

Publication

<1%

---

22

[www.wartamadrasahku.com](http://www.wartamadrasahku.com)

Internet Source

<1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off