

METODIK SENAM ARTISTIK

1. Menyenangkan,
2. Memberikan tantangan untuk setiap aktivitas jenjang keterampilan,
3. Memberi peluang yang menyenangkan untuk mengukur peningkatan keterampilannya sendiri
4. Aktivitas tersebut juga harus memberi kesempatan kepada anak untuk menciptakan gerakan melawan gravitasi untuk meningkatkan pengembangan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani:

LANJUTAN

5. Berkaitan dengan keterampilan seperti kelentukan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespiratori, keseimbangan, koordinasi, dan persepsi kinestetik.
6. Berkaitan dengan keterampilan gerak dalam senam artistik



FAKTOR-FAKTOR DALAM PEMBELAJARAN SENAM

- Guru harus menjaga ketertiban dan keamanan serta keselamatan anak didik dalam melakukan aktivitas senam
- Memahami bahwa aktivitas dalam senam memiliki resiko cedera.
- Selanjutnya untuk melaksanakan pembelajaran senam, diperlukan pengetahuan tentang karakteristik peserta didik, pendekatan (metode), tujuan yang ingin dicapai, materi, dan sarana prasarana.

METODE/PENDEKATAN

- Bermain, variasi pendekatan pembelajaran



SISTEM

● A. PEMANASAN: Bermain, Berlomba, Reaksi, Variasi

● B. INTI:

● 1. Penguluran, penguatan, pelepasan, pelepasan

● 2. Pendekatan gerak

● 3. Latihan inti gerakan dasar senam artistik (level I-III/SD), Tahap-tahap belajar gerak senam artistik

● C. PENUTUP (PENENANGAN)

CONTOH RPP GULING DEPAN SMP

- Standar Kompetensi:
- Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar
- Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab



INDIKATOR

- Melalui demonstrasi diharapkan murid dapat melakukan guling ke depan dari posisi jongkok dengan ke dua kaki rapat.



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Murid dapat melakukan guling ke depan dengan kedua telapak tangan menumpu selebar bahu.
2. Murid dapat melakukan guling ke depan tanpa meletakkan kepala di matras (dengan meletakkan tengkuknya di matras).
3. Murid dapat melakukan guling ke depan dengan kedua kaki rapat.

- Materi Pembelajaran
- Guling ke depan dari posisi jongkok
- Metode/Pendekatan Pembelajaran
- Bermain



A. PEMANASAN

- Pemanasan:
- Murid dibariskan dan berdoa.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran dan materi pembelajaran
- Melaksanakan permainan pemanasan dengan permainan ular naga: murid dibagi menjadi 4 kelompok (kelompok A, B, C, dan D) sama banyak, saling berpegangan pada bagian pinggang teman yang di depannya.
- Kelompok A berhadapan dengan kelompok B, dan kelompok C dengan Kelompok D
- Murid yang ada di bagian kepala/depan barisan masing-masing kelompok berusaha menyentuh bagian ekor (murid yang ada dibarisan paling belakang).
- Selama usaha menyentuh ekor ular naga, barisan tidak boleh terlepas.
- Kelompok yang menang adalah yang berhasil menyentuh bagian ekor ular naga tanpa terlepas barisannya.

•
•



PENDEKATAN GERAK

- Murid dibagi menjadi 4 kelompok
- Lomba gerobak berjalan;
- murid yang paling depan merangkak dan murid dibelakangnya memegang ke dua kaki murid yang merangkak,
- dengan aba-aba yaak,
- murid maju ke depan sampai batas akhir
- Setelah kembali ke barisan, ganti pasangan berikutnya
- Regu yang menang adalah regu yang pertama menyelesaikan tugas merangkak.



PENDEKATAN GERAK

- Lomba loncat kelinci:
- Seluruh murid dalam posisi jongkok, baris berbanjar kebelakang dalam kelompoknya.
- Setelah aba-aba yaaak! Murid paling depan menumpukan ke dua telapak tangannya ke depan di lantai, diikuti lompatan ke dua kaki dengan ke dua telapak tangan tetap menumpu di lantai.
- Setelah ke dua kaki mendarat di lantai dilanjutkan menumpukan ke dua telapak tangannya ke depan di lantai.
- Demikian seterusnya sampai garis batas, kembali lagi ke lompoknya dan dilanjutkan oleh murid berikutnya.
- Regu yang menang adalah regu yang paling dahulu menyelesaikan tugasnya
- Murid yang paling

TAHAP-TAHAP GULING DEPAN

- Metodik guling depan:
- Murid dibariskan 4 bersap dengan antara dua lengan.
- Tahap I:
- tiap matras ditempati oleh dua murid untuk melaksanakan gerakan membuat perahu oling dengan cara
- murid telentang, ke dua kaki dilipat didepan dada sambil dipegangi oleh ke dua tangannya.
- Ayun-ayunkan badan ke atas dan ke bawah.
- Masing-masing murid melakukan sebanyak lima kali.



TAHAP II

- Tahap II:
- Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan:
- SP: jongkok
- Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan
- Hit 2: mengangkat pinggang ke atas sampai kaki lurus (gerakan ini di ulang-ulang sampai tiga kali)
- Hit 3: meletakkan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus (gerakan ini akan berakibat murid akan terguling dengan sendirinya, biarkan saja)
- Latihan ini dilakukan tiga kali.
- Selanjutnya setelah tiga kali di ulang, pada hitungan ke tiga

TAHAP III

- Tahap III:
- Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan:
- SP: jongkok
- Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan
- Hit 2: mengangkat pinggang ke atas sampai kaki
- Hit 3: meletakan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus
- Hit 4: Setelah tengkuk menempel di matras dan mulai gerakan mengguling, ke dua tangan segera mendekatkan ke dua paha ke dada. Tiap murid mengulang sebanyak tiga kali.

TAHAP IV

- Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan:
- SP: jongkok
- Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan
- Hit 2: mengangkat pinggang ke atas sampai kaki lurus ditambah dengan kekuatan atau tolakan ke dua kaki.
- Hit 3: meletakan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus
- Hit 4: Setelah tengkuk menempel di matras dan mulai gerakan mengguling, ke dua tangan segera mendekatkan ke dua paha ke dada.
- Hit 5: Setelah posisi jongkok dilanjutkan dengan berdiri.
- Tiap murid mengulang sebanyak tiga kali.

PENENANGAN

- Murid dibariskan melingkar dan berjalan pelan-pelan sambil melakukan penguluran dan pelepasan.
- Murid duduk berurutan dan memijat punggung teman di depannya sambil bernyanyi.
- Murid diberi penjelasan tentang pelaksanaan pembelajaran



KANGAROO HOP

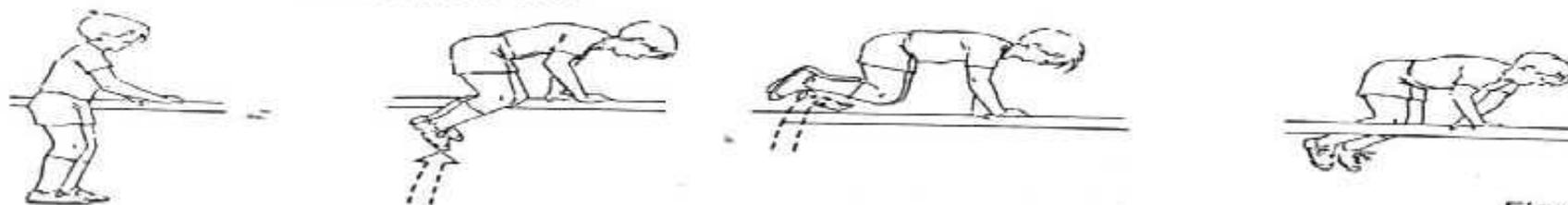


Figure 9-26

Jump up and over.

HIGH PUSH OFF (START AT WAIST LEVEL)

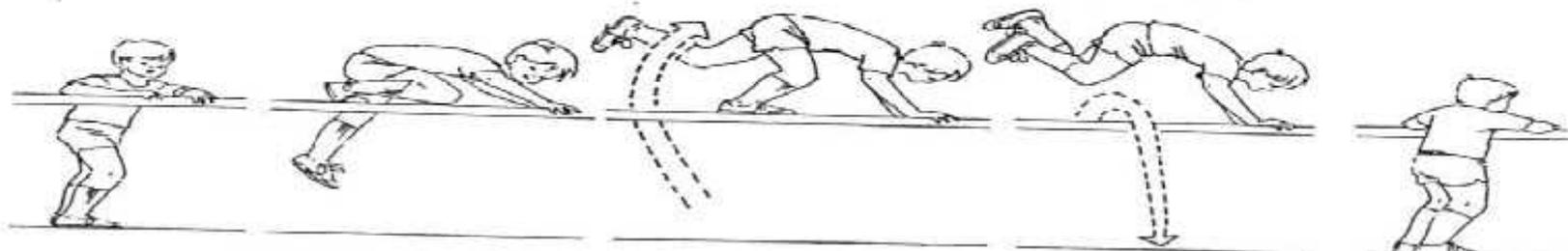


Figure 9-27

HIGH BOUNCE UP

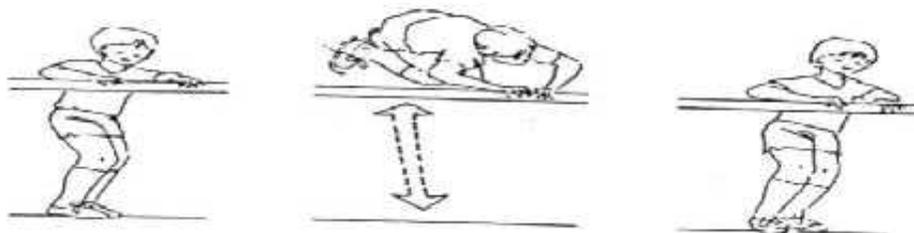


Figure 9-28

HIGH KANGAROO HOP

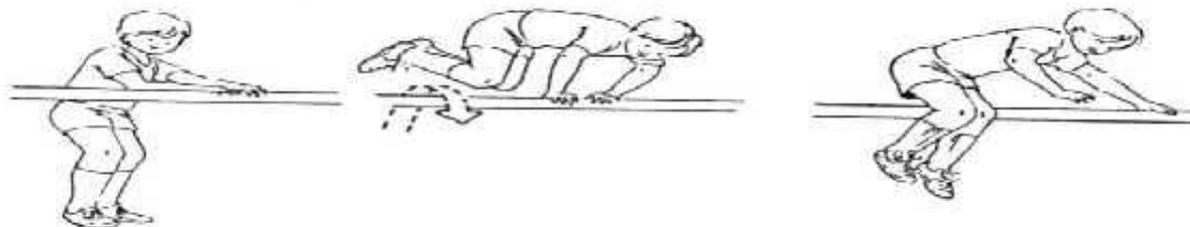


Figure 9-29

TOE TOUCH

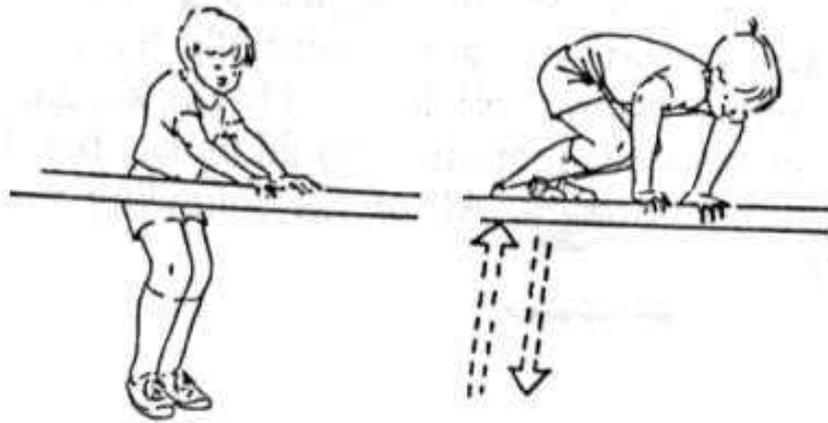


Figure 9-30

Jump up and touch the top with your toes.

ONE FOOT ON

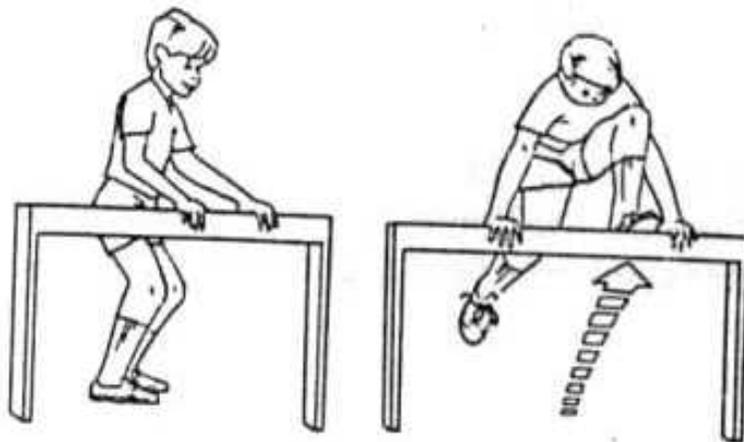


Figure 9-31

Jump up and land on one foot.

TWO FEET ON

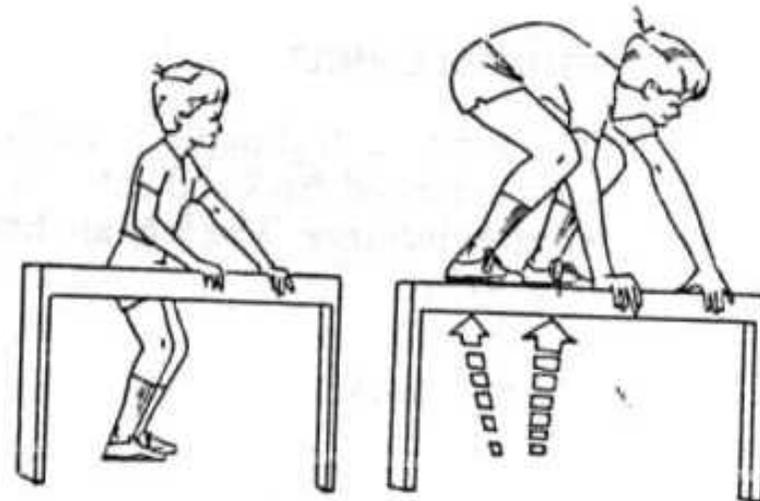


Figure 9-32

Step-Jump Roll.

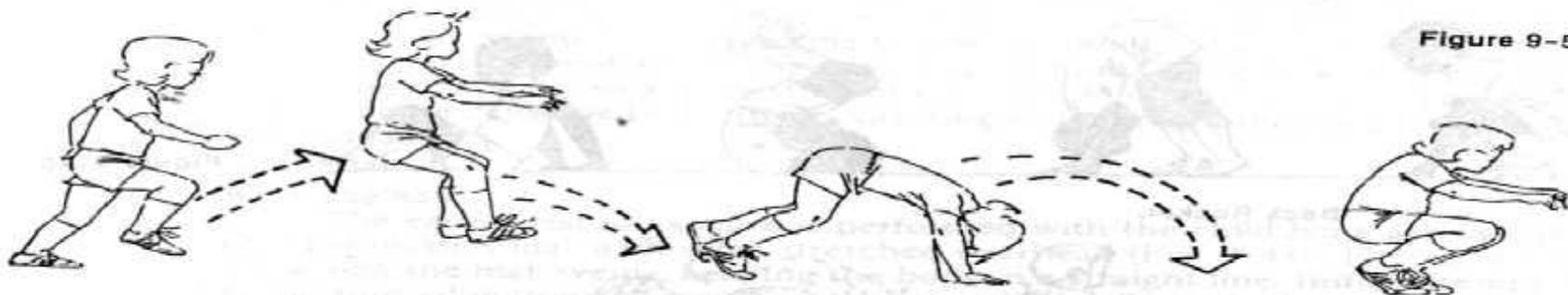


Figure 9-50

Reach-Over Roll.



Figure 9-51

Dive Roll.

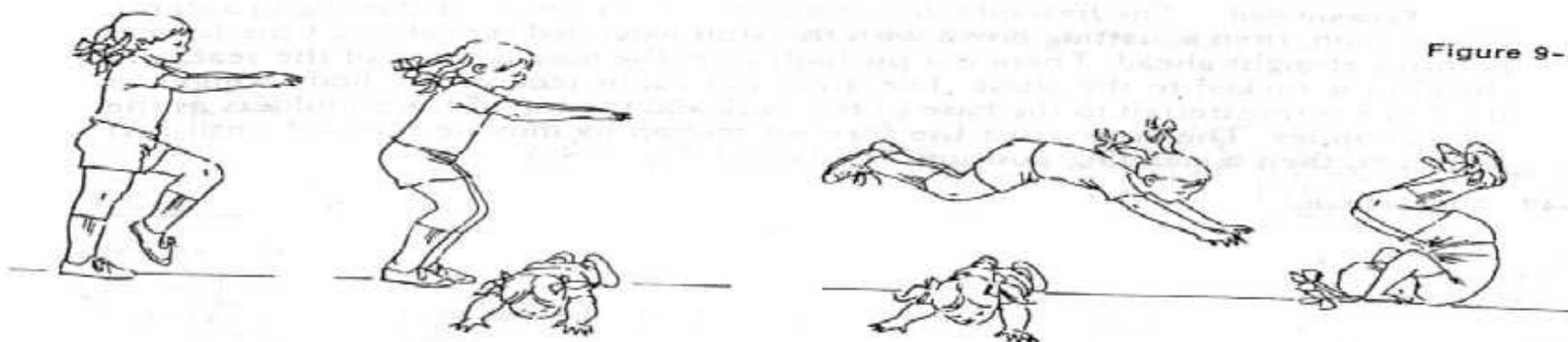


Figure 9-52

Side Roll. Starting in a back-lying position, with the elbows, knees, and nose tucked in, the performer rolls like a human ball in a sideward direction (Fig. 9-53).

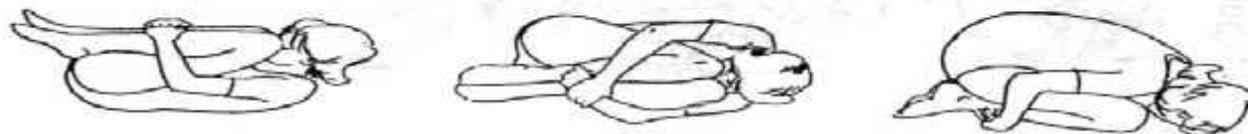
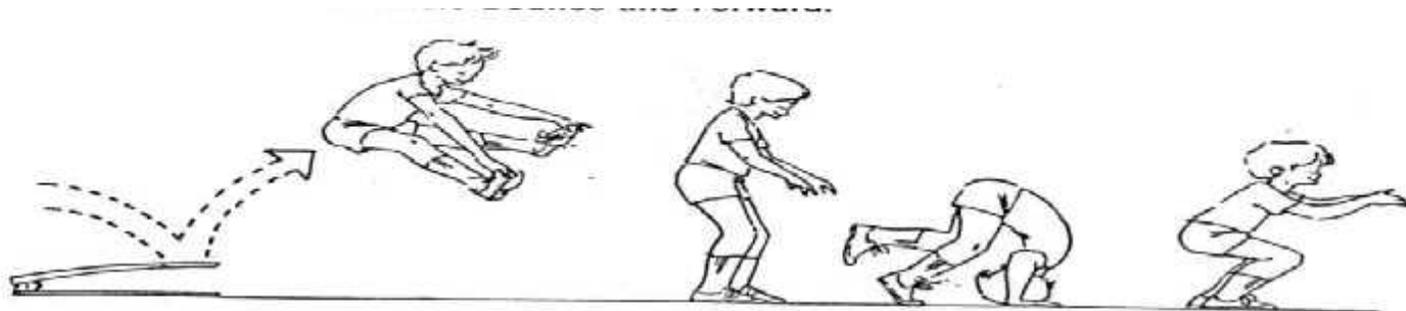
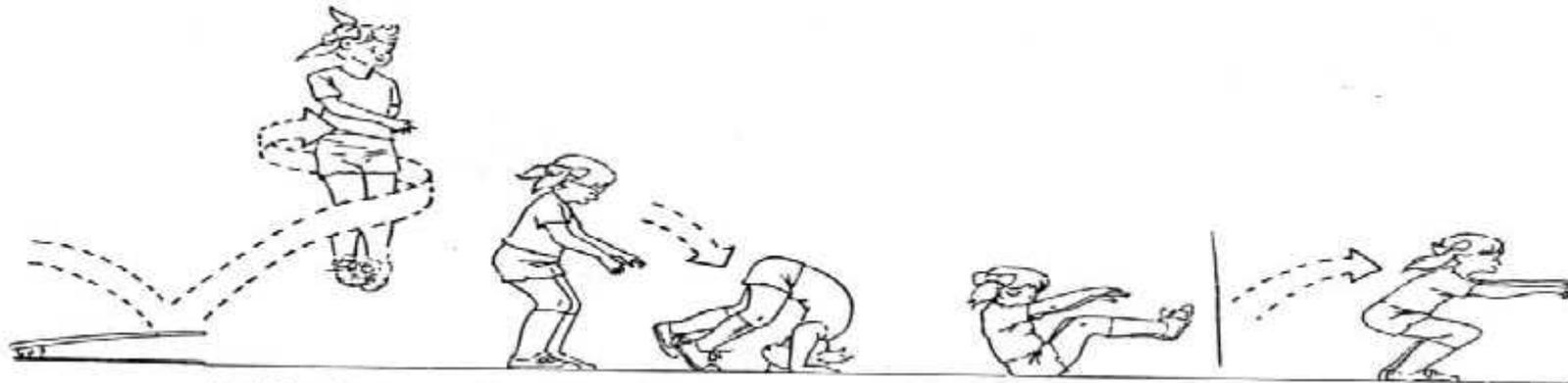


Figure 9-53 Side roll.



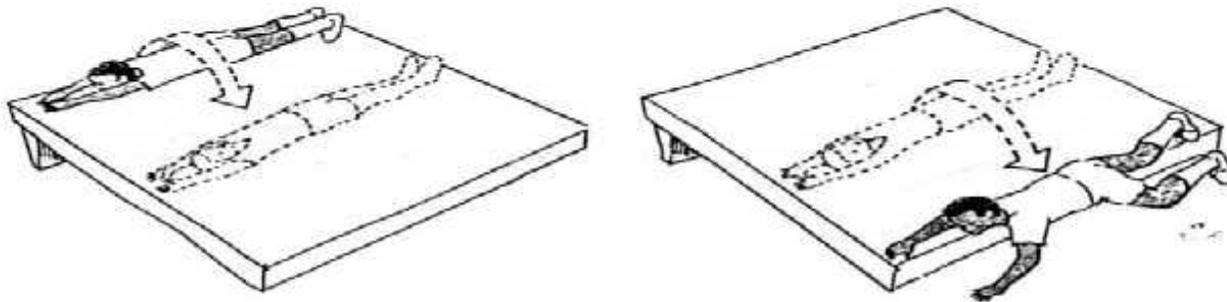
Full Twist and Forward Roll.

Figure 9-73



Rolling Using a Tumbling Table*
 (Note: Place well-cushioned mats around the table.)
 Log Roll. Start on the stomach and then the back.

Figure 9-74



Dog Roll.

Figure 9-75



Figure 9-76

*The tumbling table may be purchased from Physical Fun Products, Inc., Box 4548, Austin, Texas 78765.

Step-Jump Roll.

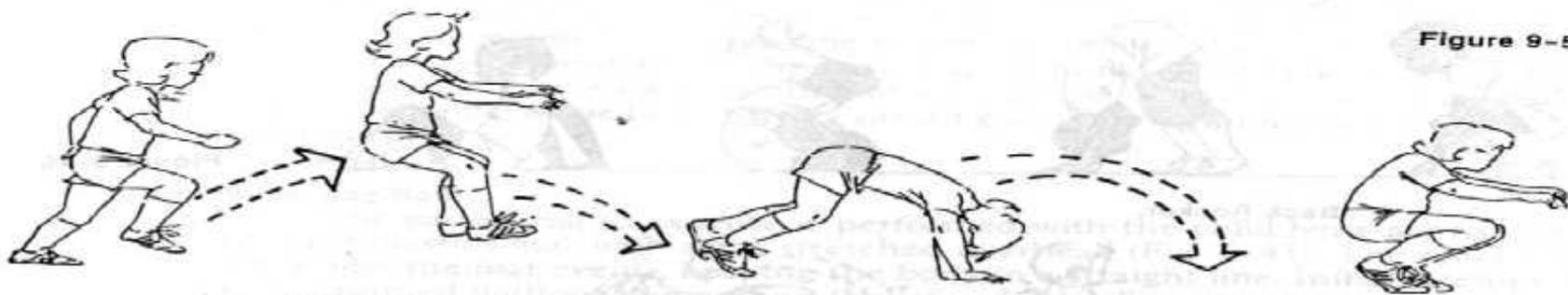


Figure 9-50

Reach-Over Roll.



Figure 9-51

Dive Roll.

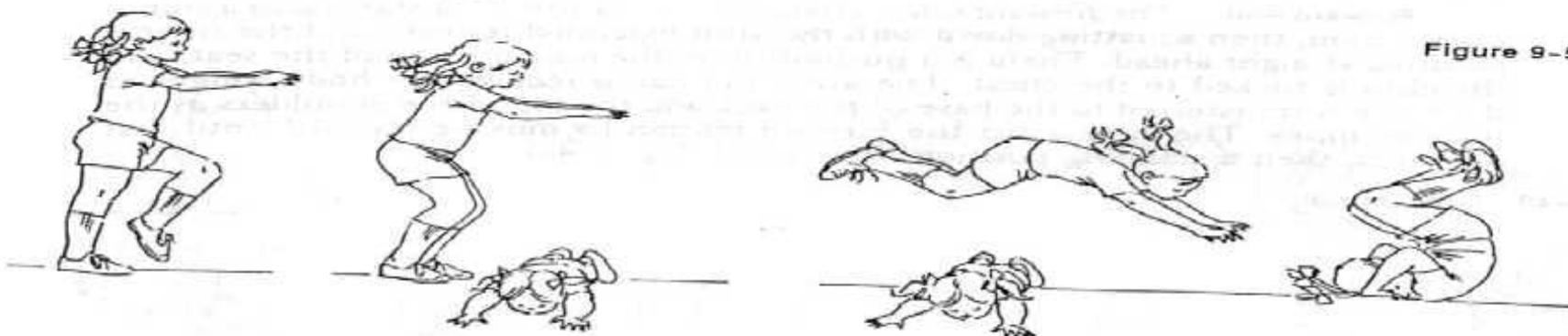


Figure 9-52

Side Roll. Starting in a back-lying position, with the elbows, knees, and nose tucked in, the performer rolls like a human ball in a sideward direction (Fig. 9-53).



Figure 9-53 Side roll.

Straddle Bounce and Forward.

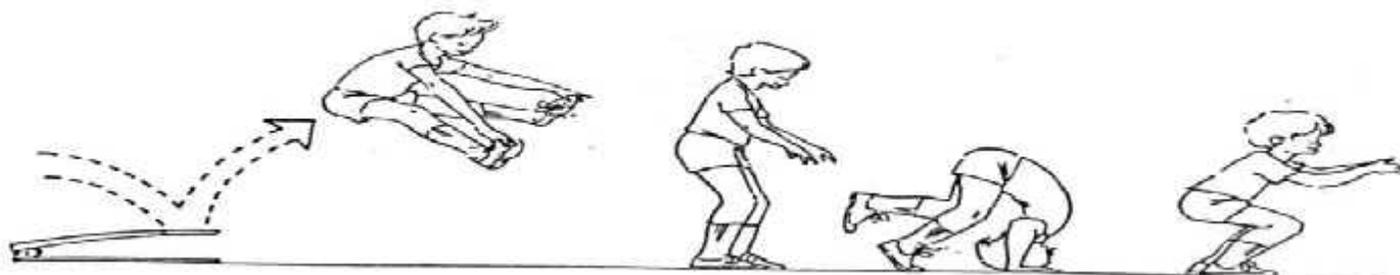


Figure 9-73

Full Twist and Forward Roll.

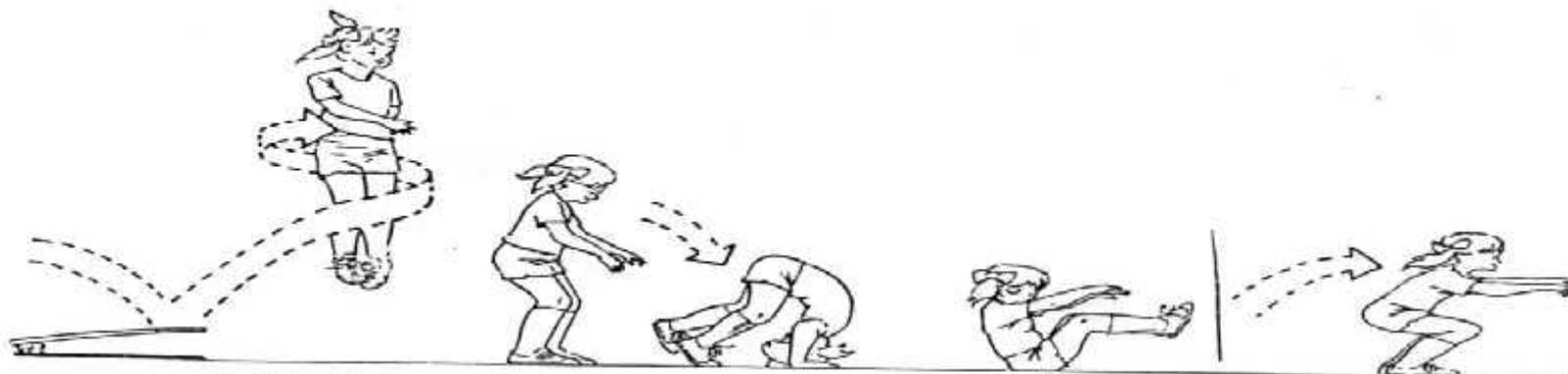


Figure 9-74

Rolling Using a Tumbling Table*

(Note: Place well-cushioned mats around the table.)

Log Roll. Start on the stomach and then the back.

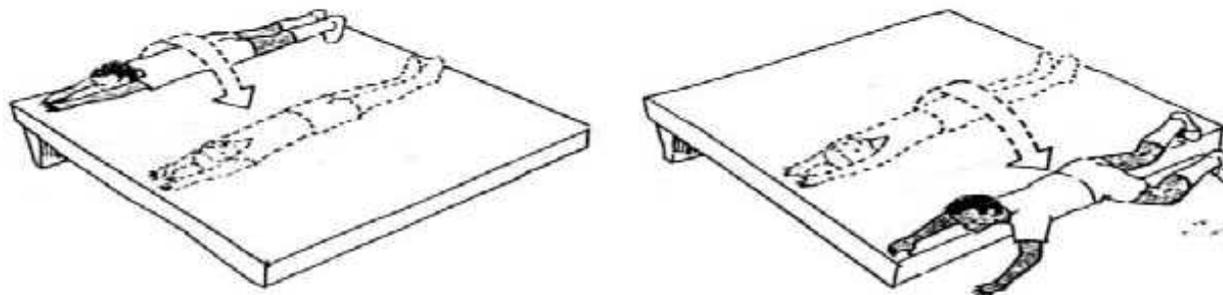


Figure 9-75

Dog Roll.

Figure 9-76



*The tumbling table may be purchased from Physical Fun Products, Inc., Box 4548, Austin, Texas 78765.