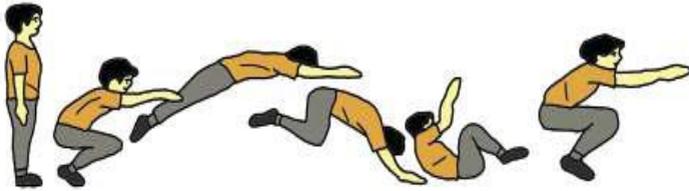


MODUL PEMBELAJARAN

PJOK SMP FASE D KELAS IX
Permainan Senam Lantai



Modul Ajar

Materi
Pembelajaran

Guru Penjaskes



**Merdeka
Mengajar**



Kreatif dan Inovatif
Belajar dan Mengajar

TUGAS AKHIR SEMESTER

HOTLIDER H SIMAMORA
FLIPBOOK Modul Interaktif



Petunjuk kerja dalam pembelajaran senam lantai dapat terlebih dahulu memahami himbauan dibawah ini :

Apabila kamu telah mempelajari dan menguasai gerakan: guling depan, guling belakang, lenting tangan, guling lenting, dan meroda, maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan dari masing-masing latihan tersebut. Untuk dapat melakukan suatu rangkaian gerakan dengan baik, terlebih dahulu dilakukan suatu tahapan-tahapan yang akhirnya akan menjadi rangkaian gerakan yang baik dan benar.

Aktivitas Latihan Pertama

Pelajarilah gerakan **Guling Depan** dibawah ini dengan mengamati video berikut ini :

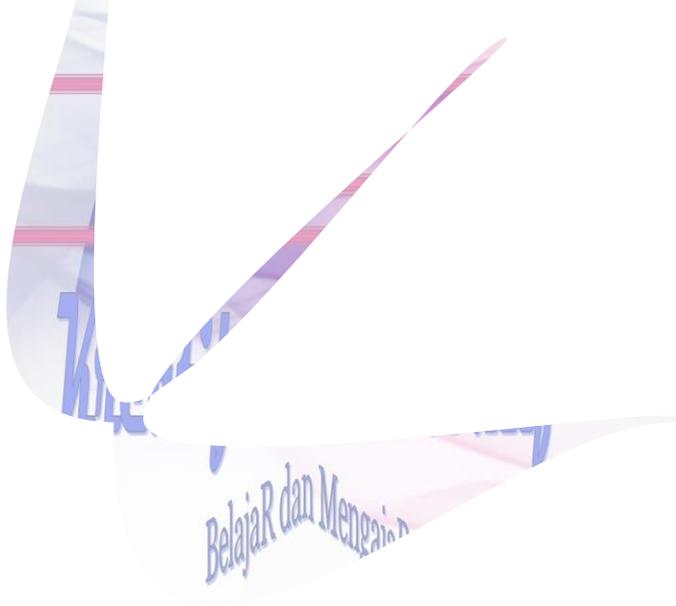


Belajar dan Mengajar

Aktivitas Latihan Kedua

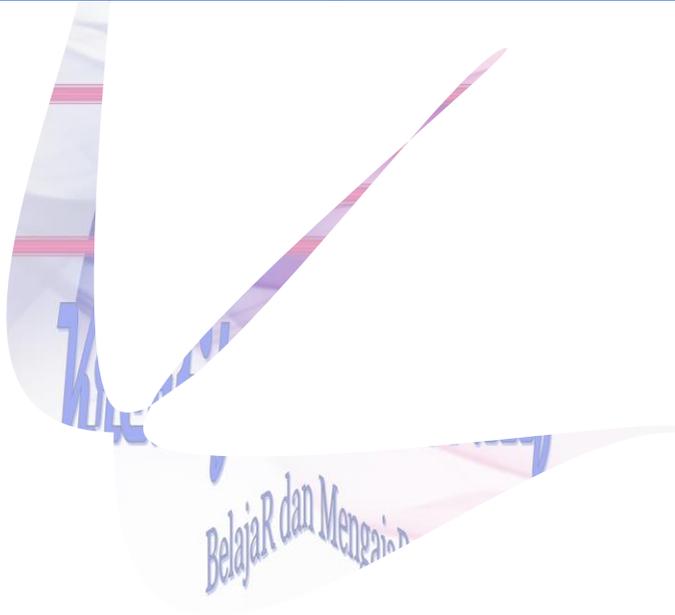
Pelajarilah gerakan **Guling Belakang** dibawah ini dengan mengamati video berikut ini :

MODUL PEMBELAJARAN III KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIC OF INDONESIA



Aktivitas Latihan Ketiga

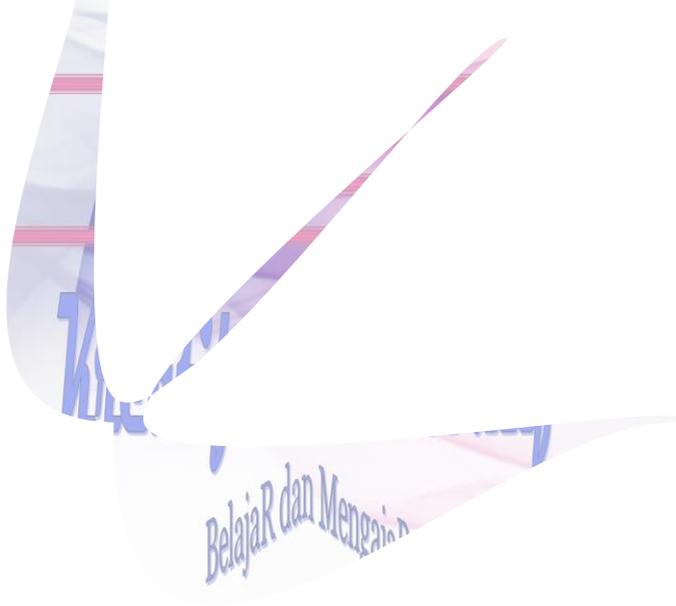
Pelajarilah gerakan **Loncat Harimau** dibawah ini dengan mengamati video berikut ini :



Aktivitas Latihan Keempat

Pelajarilah gerakan **Lengan Lenting** dibawah ini dengan mengamati video berikut ini :

MODUL PEMBELAJARAN III KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIC OF INDONESIA



Aktivitas Latihan Kelima

Selanjutnya adalah **Aktivitas Kombinasi Gerakan** sebagai aktivitas keterampilan gerak. Silahkan amati video berikut ini setelah membaca **Catatan penting dibawah ini :**

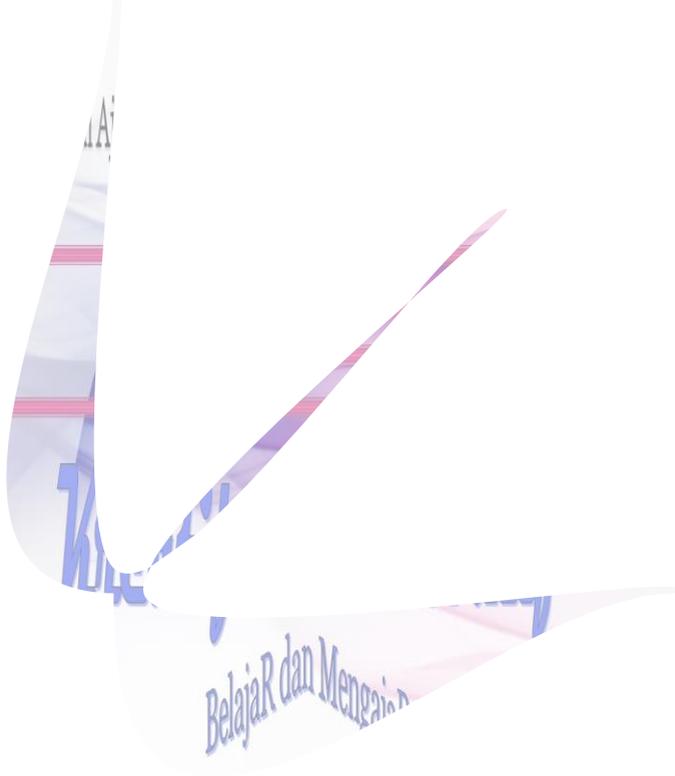
Catatan :

Setelah selesai menonton dan mengamati video, diharapkan dapat mendesain gerakan kombinasi senam lantai dari ke 4 gerakan yang telah ditonton.

Video Kombinasi Gerakan Senam Lantai

MODUL PEMBELAJARAN III

DAFTAR ISI



REFLEKSI

Silahkan bertanya pada diri sendiri,

Bagaimana!

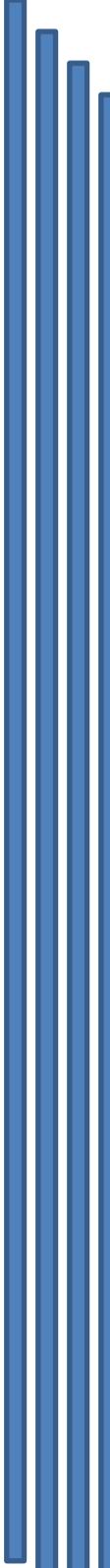
Apakah materi yang sudah dipelajari dapat membantu mengetahui materi senam lantai?

Jika jawabannya, **BELUM!**

Mari kita simak kembali proses pembelajaran yang disediakan melalui video diatas.

Jika Jawabannya, **SUDAH!**

Mari kita kembangkan gerakan tersebut menjadi gerakan otomatisasi dalam keseharian kita.



PERTANYAAN PEMANTIK

- 1. Gerakan apa yang lebih mudah anda lakukan?**
- 2. Kesulitan apa yang anda temukan dari masing-masing gerakan ?**
- 3. Apa tindakan yang anda lakukan untuk menghindari kesulitan yang anda temukan?**

UJI KOMPETENSI PENGETAHUAN

Silahkan Selesaikan Soal berikut dengan baik, untuk mengukur pengetahuan kita tentang Senam Lantai :

MODUL PEMBELAJARAN III PAJER 2012 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Belajar dan Mengajar

**SALAM OLAHRAGA
JAYA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Terimakasih