

BUKU AJAR

Senam Dasar

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BUKU AJAR

Senam Dasar

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.



**PT Insan Cendekia
Mandiri Group**

Buku Ajar Senam Dasar

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.

Editor:

Tiya Arika Marlin

Desainer:

Mifta Ardila

Sumber Gambar Kover:

Freepik.com

Penata Letak:

Tiya Arika Marlin

Proofreader:

Tim ICM

Ukuran:

xvi, 150 hlm., 15,5x23 cm

ISBN:

Cetakan Pertama:

Maret 2022

Hak Cipta 2022, **Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.**

Isi di luar tanggung jawab penerbitan dan percetakan

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Anggota IKAPI: 020/SBA/20

PENERBIT INSAN CENDEKIA MANDIRI
(Grup Penerbitan PT INSAN CENDEKIA MANDIRI)

Perumahan Gardena Maisa, Blok F03, Nagari Koto Baru,
Kecamatan Kubung, Kabupaten Solok
Provinsi Sumatra Barat – Indonesia 27361
HP/WA: 0813-7272-5118
Website: www.insancendekiamandiri.co.id
www.insancendekiamandiri.com
E-mail: insancendekiamandirigroup@gmail.com

Daftar Isi

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
PRAKATA	xiii
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU AJAR	xv
TUJUAN YANG DIHARAPKAN SETELAH MEMBACA BUKU AJAR	xvi
UNIT 1 SEJARAH SENAM	1
A. Sejarah Senam di Dunia	1
B. Sejarah Senam di Indonesia.....	5
C. Apa Keuntungan Jika Rajin Berlatih Senam?	8
UNIT 2 PENGERTIAN SENAM DASAR	11
A. Pengertian Senam Secara Umum	12
B. Pengertian Senam Lantai.....	13
C. Pengertian Senam Kependidikan.....	15
D. Manfaat Senam Kependidikan	17
E. Ruang Lingkup Senam Kependidikan	18
UNIT 3 MACAM-MACAM SENAM	21
A. Senam Lantai	21
B. Senam Irama/Ritmik	24
C. Senam Aerobik.....	25
D. Senam Artistik	30

UNIT 4 TEKNIK DASAR SENAM LANTAI	39
A. Teknik Guling Depan (<i>Forward Roll</i>)	39
B. Teknik Guling Belakang (<i>Back Roll</i>)	49
C. Teknik Meroda	57
D. Teknik Gerakan <i>Round Off</i>	60
E. Teknik Gerakan <i>Headstand</i>	62
F. <i>Handstand</i>	69
G. <i>Handstand</i> Dua Siku.....	72
H. <i>Back Extension</i> (Stut)	75
I. Kayang (<i>Back Limber</i>)	78
J. <i>Back Handspring</i>	80
K. <i>Front Handspring</i>	82
L. Lompat Melewati Peti Lompat.....	84
M. Split	88
N. Teknik Loncat Harimau.....	90

UNIT 5 CARA MENGAJARKAN TEKNIK DASAR SENAM	95
A. Cara Mengajar Guling Depan	95
B. Cara Mengajar Guling Belakang.....	96
C. Cara Mengajar Meroda.....	97
D. Cara Mengajar <i>Round Off</i>	99
E. Cara Mengajar <i>Headstand</i>	100
F. Cara Mengajar <i>Handstand</i>	101
G. Cara Mengajar <i>Back Roll Extension</i>	103
H. Kayang.....	104
I. Cara Mengajar <i>Front Handspring</i>	105
J. Cara Mengajar di Atas Peti Lompat	106

UNIT 6 GERAKAN KESEIMBANGAN PADA SENAM	113
A. Keseimbangan Individu	113
B. Keseimbangan Siku	114
C. Keseimbangan V-Sit.....	115
D. Keseimbangan Berpasangan	116
UNIT 7 LATIHAN FISIK SENAM LANTAI	121
A. Latihan Fisik Umum.....	121
B. Latihan Fisik Khusus.....	121
C. Latihan Kekuatan	122
D. Latihan Kekuatan Otot Kaki	122
E. Latihan <i>Plank Jump In</i>	126
F. Latihan Kelentukan	130
G. <i>Power</i>	131
GLOSARIUM	137
DAFTAR PUSTAKA	143
INDEKS	145
TENTANG PENULIS	149

Daftar Tabel

Tabel	Hal
1. Perbedaan Gaya Mengajar dalam Senam.....	16

Daftar Gambar

Gambar	Hal
1. Gerakan <i>Wheel Pose</i>	2
2. Teknik Guling Depan Kakik Ditekuk	41
3. Guling Depan Kaki Lurus	42
4. Posisi Awal Guling Depan.....	43
5. Gerakan Guling Lenting	45
6. Gerakan Guling Lenting di Atas Peti	46
7. Gerakan Mengguling di Atas Peti	47
8. Guling Belakang Kaki Ditekuk	50
9. Guling Belakang Akhiran Kaki Lurus	51
10. Guling ke Belakang Awalan dan Akhiran Kaki Lurus.....	52
11. Guling Belakang Split (<i>Back Roll Straddle</i>)	53
12. Guling ke Belakang Stut (<i>Back Extension Roll</i>).....	54
13. Gerakan <i>Back Extension Roll</i> Cara Kedua.....	55
14. Gerakan Meroda.....	58
15. Gerakan <i>Round Off</i>	60
16. Gerakan <i>Headstand</i>	62
17. Gerakan <i>Headstand Roll</i> (Guling).....	65
18. Gerakan <i>Headstand</i> Lenting.....	66
19. Gerakan Sikap Lilin.....	67
20. Gerakan <i>Handstand</i>	69
21. Gerakan <i>Handstand</i> Dua Siku	72
22. Gerakan <i>Handstand</i> Guling Depan	73
23. Gerakan <i>Handstand Keep/Lenting</i>	74
24. Gerakan <i>Back Extension</i> I.....	75
25. Gerakan <i>Back Extension</i> II.....	76

26. Gerakan Kayang I.....	78
27. Gerakan Kayang II	79
28. Gerakan <i>Back Handspring</i> I.....	80
29. Gerakan <i>Back Handspring</i> II.....	81
30. Gerakan <i>Front Handspring</i>	82
31. Melompat di Atas Peti Lompat I	84
32. Melompat di Atas Peti Lompat II.....	85
33. Melompat di Atas Peti Lompat III.....	85
34. Melompat di Atas Peti Lompat IV.....	86
35. Gerakan Split.....	88
36. Gerakan Loncat Harimau.....	92
37. Gerakan Cara Mengajar Guling Depan I.....	95
38. Gerakan Cara Mengajar Guling Depan II	96
39. Gerakan Cara Mengajarkan Guling ke Belakang I.....	96
40. Gerakan Cara Mengajarkan Guling ke Belakang II	97
41. Gerakan Cara Mengajar Meroda I.....	97
42. Gerakan Cara Mengajar Meroda II.....	98
43. Gerakan Cara Mengajar Meroda III	98
44. Gerakan Cara Mengajar Meroda IV	99
45. Gerakan Cara Mengajar <i>Round Off</i> I.....	99
46. Gerakan Cara Mengajar <i>Round Off</i> II	100
47. Gerakan Cara Mengajar <i>Round Off</i> IV	100
48. Gerakan Cara Mengajar <i>Round Off</i> V	101
49. Gerakan Cara Mengajar <i>Handstand</i> I	102
50. Gerakan Cara Mengajar <i>Handstand</i> II.....	102
51. Gerakan Cara Mengajar <i>Handstand</i> III.....	103
52. Gerakan Cara Mengajar <i>Back Roll Extension</i>	104
53. Gerakan Cara Mengajar Kayang.....	105
54. Gerakan Cara Mengajar <i>Front Handspring</i> I	106
55. Gerakan Cara Mengajar <i>Front Handspring</i> II	106
56. Gerakan <i>Frog Stand</i>	113

57. Gerakan Keseimbangan Siku	114
58. Gerakan V-Sit.....	115
59. Gerakan Keseimbangan Berpasangan.....	116
60. Gerakan Keseimbangan Berkelompok.....	117
61. Gerakan <i>Leg Press Machine</i>	122
62. Gerakan <i>Leg Extension Machine</i>	123
63. Gerakan <i>Flexi Machine</i>	123
64. Gerakan <i>Push Up</i> Laki-Laki.....	124
65. Gerakan <i>Push Up</i> Wanita	125
66. Gerakan <i>Pull Up</i>	125
67. Gerakan <i>Plank Jump In</i>	126
68. Gerakan <i>Sit Up</i>	127
69. Gerakan Mengangkat Kedua Kaki	127
70. Gerakan Huruf V	128
71. Gerakan <i>Back Up</i>	128
72. Gerakan Kelentukan.....	130
73. Gerakan <i>Squat Thrust</i>	131
74. Gerakan Cara Melakukan <i>Squat Jump</i>	132

Prakata

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyusun buku ajar ini sesuai dengan pedoman yang berlaku. Buku ini membahas tentang senam dasar olahraga seperti macam-macam senam, teknik-teknik dasar senam, yang dipelajari di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam menyusun buku ini, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa diatasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, terutama kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan untuk menyempurnakan buku ini. Akhir kata semoga buku ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua.

Petunjuk Penggunaan Buku Ajar

Buku ajar ini berfokus pada konsep senam dasar yang akan memberikan kesempatan untuk anda belajar lebih banyak tentang manfaat, sejarah, aturan latihan, gerakan dasar dan gerakan kombinasi pada senam. Berbagai rangkaian gerakan senam pada buku ajar ini yang baik untuk diri Anda dan memungkinkan Anda untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsungan hidup Anda di masa kini dan masa yang akan datang.

Tujuan yang Diharapkan Setelah Membaca Buku Ajar

1. Memahami pengertian fondasi gerak senam, tujuan gerak senam teori-teori fisikal adaptasi anatomi serta komponen biomotorik.
2. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik roll depan.
3. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik roll belakang.
4. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik lompat harimau.
5. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *handstand*.
6. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *roll keep*.
7. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *roll stud*.
8. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *one leg circle balance*.
9. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik kopstand.
10. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik baling-baling.
11. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik roll depan sudut.
12. Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *handspring*.

UNIT 1

Sejarah Senam

A. Sejarah Senam di Dunia

Olahraga senam, berasal dari kata Yunani Kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti kontrol tubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik, semua dilakukan secara artistik. Senam dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada berbagai tingkatan, dari klub-klub lokal, sekolah, dan perguruan tinggi atau universitas, baik di kompetisi nasional maupun internasional. Pada masyarakat kuno telah didokumentasikan memiliki berbagai aspek senam dalam keseluruhan pola kesehatan dan pengkondisian. Pada 700 SM orang Athena menambahkan senam untuk kompetisi pada olimpiade, liputan televisi tentang senam di olimpiade modern, ditambah dengan meningkatnya minat terhadap kebugaran fisik pada umumnya, telah menyebabkan kebangkitan minat pada olahraga ini (Weiker, G. G. (1985).



Gambar 1. Gerakan *Wheel Pose*
Sumber: today.line.me

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Di samping itu senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri asal katanya dari *gymnos* Bahasa Greka. *Gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastiek* pada zaman Yunani Kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut *gymnasium* (Margono, A. dkk., 2013).

Olahraga senam melibatkan performa gerak yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk-bentuk senam modern 5 saat ini ialah: Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh

bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Kata "senam" adalah istilah umum yang mencakup beberapa olahraga multi peralatan termasuk empat olahraga olimpiade, beberapa olahraga non-olimpiade, ditambah sejumlah besar kegiatan yang tidak diformalkan sebagai olahraga, namun demikian, senam memiliki daya pikat internasional yang besar. Kata itu berasal dari Yunani Kuno namun aktivitas alam senam telah digambarkan sejak tahun 2000 SM di beberapa kebudayaan. Rangkaian olahraga dan kegiatan senam saat ini telah berevolusi dari empat sumber akar: (1) Seni pertunjukan, (2) pelatihan militer, (3) profesi medis, dan (4) profesi pendidikan. Terlepas dari sejarah panjang ini, senam saat ini berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Senam sering digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium, dan di sekolah. Sekarang, mulai banyak anak sudah diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun guru pendidikan jasmani di sekolah.

Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, di antaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Guru-guru di sekolah dasar sering kali mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Ketika remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.

Senam Modern, dimulai pada tahun 1774, di Prusia, Johann Bernhard Basedow, memasukkan latihan fisik dengan bentuk-

bentuk lain dari instruksi di sekolahnya di Dessau, Saxony. Dengan tindakan ini mulai modernisasi senam, dan juga menyordkan negara Jerman ke garis terdepan dalam olahraga. Pada akhir 1700-an, Friedrich Ludwig Jahn dari Jerman mengembangkan side bar, horizontal bar, palang sejajar, balok keseimbangan, dan acara melompat. Dia, lebih dari orang lain, dianggap sebagai "bapak senam modern." Senam berkembang di Jerman di tahun 1800-an, sementara di Swedia bentuk yang lebih anggun dari olahraga, 6 menekankan gerakan ritmis, dikembangkan oleh Guts Muth. Pembukaan (1811) sekolah Jahn di Berlin, untuk mempromosikan olahraga versinya, diikuti dengan pembentukan banyak klub di Eropa dan kemudian di Inggris. Olahraga diperkenalkan ke Amerika Serikat oleh Dr. Dudley Allen Sargent, yang mengajar senam di beberapa universitas AS, waktu Perang Saudara, dengan menciptakan lebih dari 30 buah alat. Sebagian besar pertumbuhan senam di Amerika Serikat berpusat pada kegiatan imigran Eropa, yang memperkenalkan olahraga di kota-kota baru mereka di tahun 1880-an. Klub dibentuk sebagai kelompok Turnverein dan Sokol, dan pesenam sering disebut sebagai "turner." Senam modern mengecualikan beberapa acara tradisional, seperti angkat beban dan gulat, dan menekankan bentuk daripada persaingan pribadi (Cortez, Joevi. ----).

Senam berasal dari Yunani kuno dan awalnya ditujukan untuk latihan militer, di mana tentara tersebut digunakan untuk mempersiapkan perang. Pada akhir abad kedelapan belas dan awal abad kesembilan belas, dua pelopor pendidik fisik Jerman -Johann Friedrich GutsMuths (1759-1839) dan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852)- menciptakan latihan untuk anak-anak dan remaja untuk sifat-sifat mereka telah dirancang yang pada akhirnya menyebabkan apa yang dianggap senam modern. Don Francisco Amoroso Onides, lahir pada tanggal 19 Februari 1770

di Valencia dan meninggal pada tanggal 8 Agustus 1848 di Paris. Dia adalah seorang kolonel Spanyol, dan orang pertama yang mengenalkan senam pendidikan di Prancis. Jahn mempromosikan penggunaan bar yang tinggi paralel bar, cincin dan bar di kompetisi internasional (Johann Christoph Friedrich GutsMuths (2017, Juni 22).

Senam telah populer sejak zaman Yunani Kuno. Namun, senam "modern" baru dimulai pada tahun 1820-an, ketika Ludwig Jahn mendirikan gimnasium, yang disebut "*Turnverein*," di seluruh Jerman. Jahn juga menemukan peralatan, termasuk palang sejajar, bar horisontal, cincin dan kuda. Peralatan ini masih digunakan sampai sekarang. Klub gym pertama dibangun di Amerika pada tahun 1850. Perguruan tinggi pertama untuk melatih para guru dalam senam dimulai pada 1865. Pada 1888, Senam Asosiasi Amatir didirikan di Inggris (<https://educatorpages.com/site/physed2003>).

Senam Pria merupakan salah satu jenis yang termasuk diperlombakan dalam olimpiade modern, digelar di Athena pada tahun 1896. Mulai tahun 1928, 7 perempuan dilibatkan dalam kompetisi. Pada tahun 1950, kejuaraan dunia diperkenalkan. Mereka telah diselenggarakan secara teratur pada interval empat tahun sejak (<http://schools.peelschools.org/>).

B. Sejarah Senam di Indonesia

Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada zaman kolonialisme Belanda. Bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, senam juga menjadi bagian dari pendidikan jasmani yang juga diajarkan di sekolah. Aliran senam yang diperkenalkan waktu itu adalah sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya

sebagai alat pendidikan. Selanjutnya pada tahun 1916 sistem German digantikan oleh sistem Swedia. Sistem ini menekankan pada manfaat gerak. Sebuah sistem yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Dr. Minkema ini senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.

Olahraga senam di Indonesia dimulai dari zaman Jepang yang masuk ke dalam wilayah Indonesia. Pada masa itu tentara PETA Jepang mulai memperkenalkan olahraga senam yang dulu dikenal dengan nama senam Taiso. Pada Tahun 1963 digelar pertama kali pertandingan kejuaraan pesta olahraga Internasional GANEFO (*Games of The New Emerging Forces*). Untuk organisasi senam lantai di Indonesia dinaungi oleh PERSANI (Persatuan Senam Indonesia).

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang diadakannya pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, oleh sebab itu perlu dibentuk organisasi yang bertujuan menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas inisiatif dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Tokoh-tokohnya berasal dari daerah seperti: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Organisasi ini kemudian membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kali pesenam-pesenam Indonesia mengikuti pertandingan Internasional. Kegiatan berikutnya adalah mengikut sertakan team senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, di

mana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC. Pada saat itu, pesenam Indonesia mengalami kemajuan dalam perolehan prestasi senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.

Usaha mengejar ketinggalan perkembangan senam, maka pada tahun 1967 Indonesia mengirim seorang pelatih, yaitu Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian yang kedua dimasukkan dan diperlombakannya cabang olahraga senam artistik untuk pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan selanjutnya dalam setiap penyelenggaraan PON.

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

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem 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 tersebar, terutama ketika ia pada tahun 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.

Kendati demikian, cikal bakal penyebaran senam ini dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuka MGSS (*Militaire Gymnastiek en Sportschool*). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. 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 kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan menggantinya dengan “Taiso”. Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada Kaisar Jepang. Caranya, dengan mengikuti aba-aba yang dikumandangkan, yang berbunyi “seikei rei”, semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap ke utara (Tokyo) tempat Kaisar Tenno Heika berada.

Masa “Taiso” tidak berlangsung lama. Pada masa kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya digunakan kembali di sekolah-sekolah.

C. Apa Keuntungan Jika Rajin Berlatih Senam?

1. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai gerakannya, Anda akan berkembang

daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Melalui aktivitas senam, akan mengasah kemampuan mentalnya terutama pada aspek keberanian dan percaya diri. Hal tersebut karena aktivitas senam membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk melakukan beberapa gerakan yang ekstrim. Misalnya melakukan gerakan meroda tanpa ada keberanian dan percaya diri dapat berakibat kurang sempurnanya gerakan dan bahkan dapat mengakibatkan. Selain untuk mengasah kemampuan mental, aktivitas senam lantai juga dapat mengasah kemampuan sosialnya, karena pada dasarnya aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

Rangkuman

1. Senam berasal dari kata Yunani kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti kontrol tubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik, semua dilakukan secara artistik.
2. Senam mulai diperkenalkan oleh tentara PETA Jepang yang dikenal dengan senam Talso.
3. Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada jaman kolonialisme Belanda.
4. Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada tahun 1963 yaitu pada pertandingan GANEFO (*Games The New Amarging Force*).

5. Di Indonesia dibentuk organisasi senam yaitu PERSANI (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

Penugasan

Tugas

Membuat laporan.

Tujuan

Mengetahui dan memahami sejarah senam di Indonesia dan di dunia.

Prosedur Tugas

Silahkan ananda pelajari kembali sejarah senam yang ada di Indonesia dan dunia. Kemudian carilah referensi tambahan terkait dengan sejarah senam yang ada di Indonesia dan dunia. Selanjutnya buatlah sebuah laporan/paper tentang sejarah senam sesuai dengan pemahaman Ananda sendiri!

UNIT 2

Pengertian Senam Dasar

URAIAN MATERI

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Masalahnya adalah, bagaimanakah senam dapat dimanfaatkan secara optimum sesuai harapan di atas? Jenis senam apakah yang dianggap paling sesuai untuk mendukung upaya pencapaian manfaat senam, serta bagaimanakah ke semua itu dapat dicapai dalam situasi persekolahan yang sangat minim alat seperti di Indonesia? Bab ini, beserta bab-bab berikutnya, mencoba memberikan jawaban terhadap semua pertanyaan di atas.

A. Pengertian Senam Secara Umum

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari jaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada jaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti

yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Lalu apakah definisi senam? Tidak mudah memang mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Imam Hidayat (1995) mencoba mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Sedangkan Peter H. Werner (1994) mengatakan: Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apa pun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

B. Pengertian Senam Lantai

Sebuah acara di kompetisi senam yang terdiri dari berbagai keterampilan gerak (seperti melompat, jungkir balik, dan handstands) dilakukan tanpa alat (<https://www.merriam-webster.com/dictionary>). Sebuah acara senam kompetitif di mana masing-masing peserta melakukan rutinitas prestasi

akrobatik dan gerakan balistik tanpa menggunakan peralatan apapun (<https://www.thefreedictionary.com/Floor+gymnastics>). Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan. Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dll. Pesenam pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita tampil diiringi musik dalam waktu 90 detik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan (http://www.academia.edu/8332788/Pengertian_Guling_Depan_Guling).

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembela-jarannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas. Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-

bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

C. Pengertian Senam Kependidikan

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan kependidikan. Hal ini mengisyaratkan bahwa yang paling dipentingkan dari kegiatan tersebut adalah anaknya sendiri, bukan kegiatan atau keterampilan gerakannya. Senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah perkembangan anak melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

Dalam senam kependidikan, anak belajar pada tingkatannya masing-masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Berbeda dengan senam kompetitif, senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan formal yang ada dalam salah satu disiplin senam. Semua keterampilan itu hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri, sembari meningkatkan pengertian anak terhadap prinsip-prinsip gerak yang mendasarinya. Coba perhatikan tabel di bawah, yang menggambarkan sedikit perbedaan antara senam kompetitif dan senam kependidikan dilihat dari gaya mengajarnya.

Table 1. Perbedaan Gaya Mengajar Dalam Senam

Bentuk senam kompetitif	Hasil	Produk gerakan
Guru: “Lakukan gerakan balingbaling.” (anak berlatih)	Beberapa anak berhasil, yang lainnya gagal	Bervariasi dari yang bagus hingga yang sangat kurang.
Senam Kependidikan	Hasil	Produk gerakan
Guru: “Pindahkan berat badanmu ke kedua tangan” (anak berlatih)	Semua berhasil	Dengan variasi dalam bentuk tubuh, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling, kayang, atau bertumpu tangan.
“Pindahkan berat badan ke kedua tangan dan angkatlah kakimu ke langit-langit”	Semua berhasil	Dengan variasi dalam derajat ketinggian, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling.

Di samping berbeda dalam hal gaya mengajar, senam kependidikan lebih menitik beratkan tujuan pembelajarannya pada pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam. Misalnya, jika dalam gerakan *handstand* unsur yang menunjangnya adalah kekuatan tumpuan lengan, maka guru akan berusaha mengembangkan kekuatan tumpuan lengan terlebih dahulu, dengan cara yang bervariasi.

Demikian juga dengan pola geraknya senam kependidikan akan mencoba mengembangkan pola gerak yang paling banyak mendasari keterampilan senam. Sejauh ini ada tujuh pola gerak yang sifatnya dominan dalam keterampilan senam, sehingga disebut pola gerak dominan pembelajaran senam kependidikan bisa memilih menggunakan pendekatan pola gerak dominan, yang lebih menekankan pada pengembangan pola gerak yang

tujuh tadi. Dengan menggunakan pendekatan tersebut, pembelajaran senam bisa dilakukan secara lebih fleksibel, walaupun peralatan yang dimiliki sekolah tidak terlalu lengkap. Dasar pemikirannya adalah, walaupun keterampilan formalnya tidak langsung dikuasai, tetapi anak telah mengembangkan dasar-dasar potensinya untuk pada suatu saat bisa menguasainya.

D. Manfaat Senam Kependidikan

1. Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pula kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardio-vaskular system*), program senam akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang.

Di samping itu, program senam dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (*alignment*) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam. Contohnya meliputi berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan variasi gulingan berturut-turut.

Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti kegiatan senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Dalam kaitan inilah kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk

mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, anak harus dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

Terakhir, adalah diyakini bahwa terdapat sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan *self-concept* (konsep diri). Ini bisa terjadi karena kegiatan senam menyediakan begitu banyak pengalaman di mana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep diri yang positif.

E. Ruang Lingkup Senam Kependidikan

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para guru yang menghubungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada PON atau olimpiade. Jika itu yang dimengerti oleh guru, jelas senam memang sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak sekolah.

Oleh karena itu, perlu disadari para guru bahwa di samping senam yang khusus dipertandingkan, ada pula senam yang disebut sebagai senam untuk semua orang, yang tidak perlu kompetitif. Meskipun materinya tetap sama, yang harus diajar-

kan guru adalah tetap memanfaatkan hakikat anak-anak yang sangat menyukai kegiatan mengenal serta menjelajah kemampuan tubuhnya dalam menghasilkan gerak.

Oleh karena itu pula, para guru harus menyadari bahwa arti senam dalam pendidikan jasmani di sekolah tentu harus berbeda dengan senam olimpiade. Dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara menyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda.

Dalam arti itu, guru harus melihat senam dengan cara pandang yang sesuai dengan pengertian senam di atas. Dengan begitu, kegiatan senam tidak hanya berisi keterampilan-keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau pula kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh. Kegiatan-kegiatan non-senam tersebut merupakan pelengkap dan memainkan peranan yang sangat penting dalam menjadikan senam yang “menyenangkan” yang bisa dilakukan semua orang.

Ruang lingkup senam mencakup kegiatan yang sangat kaya, meliputi berbagai kegiatan yang tidak lepas dari ciri-ciri berikut:

1. Apik, rapih, pasti, dan anggun.
2. Gerakannya ritmis dan harmonis.
3. Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang kaya.
4. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelenturan.
5. Menggunakan kegiatan yang menantang anak berjuang melawan dirinya sendiri.

6. Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif.

Rangkuman

1. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*.
2. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang.
3. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.
4. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.
5. Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan kependidikan.

Penugasan

Tugas

Menyusun laporan.

Tujuan

Memahami macam-macam dasar senam.

Prosedur Tugas

Buatlah sebuah resume menurut pemahaman Ananda terkait dengan senam dasar dan senam bagi pendidikan!

UNIT 3

Macam-Macam Senam

A. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu kegiatan olahraga di mana setiap gerakan kita lakukan di lantai, di daerah berukuran sekitar 12 meter (40 kaki) persegi. Daerah ini ditutupi oleh beberapa jenis kain atau tikar yang biasa disebut matras, biasanya dilengkapi dengan beberapa bantalan. Namun senam lantai di sekolah-sekolah di Indonesia biasa dilakukan di lapangan berumput. Meski begitu, tidak ada peralatan tambahan lainnya yang dibutuhkan dalam melakukan senam lantai ini. Rutinitas pria biasa dilakukan selama 50 sampai 70 detik dalam sekali durasi. Jenis latihan yang diperlukan adalah serangkaian gerakan yang menggabungkan unsur fleksibilitas, kekuatan, loncatan, pegangan, dan keseimbangan, serta manuver lainnya. Seluruh rutinitas ini harus dilakukan dengan ritme dan harmoni, dan pesenam harus bergerak ke arah yang berbeda, menggunakan sebagian besar area yang ditentukan.

Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah satunya adalah

senam lantai. Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut.

Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut.

Sejarah senam lantai juga dimulai dari negara Taaj Mahal India. India sudah lama dikenal sebagai negara yang mempunyai gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernafasan. Salah satu gerakan pengobatan yang banyak dikaitkan dengan gerakan senam lantai ialah yoga.

Jika Anda memperhatikan gerakan yoga mempunyai banyak persamaan dengan gerakan senam lantai. Misalnya gerakan kayang yang terdapat dalam yoga juga dijumpai dalam gerakan senam lantai. Dahulu, orang India mempercayai gerakan yoga sebagai suatu gerakan yang menyembuhkan rasa sakit dan juga gerakan untuk memuja dewa dalam kepercayaan mereka. Yoga menuntut kelenturan gerakan tubuh dan pengambilan nafas yang dinamis yang juga banyak dijumpai dalam gerakan senam lantai modern pada masa sekarang.

Sejarah senam lantai tidak lepas dari negara piramida, yaitu mesir. Banyak piramida-piramdia Mesir yang menggam-

barkan dan menuliskan cerita tentang senam lantai. Piramida Mesir menceritakan suatu gerakan yang dilakukan oleh nenek moyang bangsa Mesir. Gerakan olahraga yang dilakukan oleh bangsa Mesir pada zaman dahulu identik dengan gerakan senam lantai seperti gerakan yoga dan gerakan sederhana senam lantai lainnya.

Aturan dalam Olahraga Senam Lantai

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini:

1. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
2. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
3. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
4. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
5. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
6. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
7. Anda dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.

8. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

B. Senam Irama/Ritmik

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (hand apparatus) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada.

Senam ritmik pada awalnya adalah gerakan-gerakan kalestenik (latihan bebas) yang bersifat lamban dan diiringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Irama yang digunakan biasanya lagu-lagu berbirama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{6}{8}$, seperti lagu Desaku, atau Kelinciku. Kemudian dalam perkembangannya, senam ritmik berubah menjadi lebih bersifat kompetitif, setelah namanya berubah menjadi senam ritmik modern (*modern rhythmic gymnastics*), dan kemudian sejak itu, menghilang dari ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah.

Senam ritmik modern awalnya berkembang di Eropa dan telah menyebarkan popularitasnya terutama melalui klub-klub dan studio senam pribadi. Dalam waktu singkat, senam ritmik ini menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan seluruh belahan bumi lainnya termasuk Jepang, dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancan olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional. Senam ritmik modern memang menarik, karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, simpai, pita dan gada, yang dimainkan sesuai iringan musik. Indikator kualitas penampilannya terletak pada irama, aliran, kontras yang dinamis dari seluruh gerakan yang berupa tarian.

Anak-anak di sekolah dasar (SD) benar-benar menyukai elemen ritmik dari gerakan yang dilakukannya, dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan, serta melontarkan bola atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaan tambahan di dalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangi tantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yang dikaitkan pada musik populer yang sederhana.

C. Senam Aerobik

Senam aerobik atau olahraga aerobik adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang kompleks, intensitas pola gerakan tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan yang dilakukan untuk musik. Selain itu aerobik, menggabungkan unsur-unsur senam akrobatik, senam ritmik dan sering senam artistik bersama dengan musik, tari dan koreografi.

Pada tahun 1970-an, dimulailah sejarah dari senam aerobik di Amerika Serikat. Namun Setelah sepuluh tahun berlalu, yaitu memasuki tahun 1980-an barulah senam aerobik masuk ke negara Indonesia. Awalnya senam ini oleh masyarakat Indonesia dikenal dengan kegiatan kebugaran dan rekreasi, tetapi senam aerobik ini menarik banyak minat dari masyarakat Indonesia. Dengan berjalannya waktu, lama kelamaan senam aerobik ini mulai menunjukkan dirinya di hadapan masyarakat dengan sebuah event atau acara yaitu pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional maupun internasional. Pada saat itu senam aerobik masih bernama *fi taerobics* dan mulai berganti menjadi aerobik pada tahun 1990-an karena ada perkembangan dalam jumlah organisasinya yang dari waktu ke waktu semakin pesat atau meningkat.

Dengan perkembangannya yang dari waktu ke waktu semakin meningkat, bertambahlah kategorinya mulai dari trio dan berpasangan. Peraturan perlombaan senam aerobik terus menerus dibenahi atau diubah karena teknik dan tingkat kemajuan fisik dari para atlet yang semakin meningkat. Kemudian dibentuklah *A International Aerobics Federation* (IAF) yang merupakan sebuah federasi yang menaungi semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang.

Ada kabar gembira pada tahun 1995 karena senam aerobik sendiri telah diakui oleh *Federation Internasionale Gymnastique* yang akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama di Paris. Sebelumnya olahraga yang dinaungi oleh FIG (*federation internationale gymnastique*) hanyalah senam ritmik sportif dan senam artistik.

Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung melakukan pembinaan otomatis terhadap atlet-atletnya yang ada di negara Indonesia untuk senam aerobik tersebut. Tentunya sebagai konsekuensinya, semua kegiatan yang dilakukan haruslah sesuai acuan yang telah diberikan oleh FIG (*federation internationale gymnastique*) sebagai pusat yang disebut dengan *code of points*. Dalam empat tahun sekali (4 tahun) diadakan evaluasi oleh komisi teknik olahraga aerobik dari FIG. Jika ada hal-hal yang tidak mendukung dan sangat memungkinkan terjadi akan dilakukan revisi oleh pihak FIG.

Pada tahun 2000 olahraga ini semakin menampakkan wujudnya untuk pertama kalinya pada PON (Pekan Olahraga Nasional) XV di Kota Surabaya sebagai salah satu cabang lomba. Karena dalam olahraga senam aerobik ini tidak memerlukan tinggi badan atau dipengaruhi oleh spesifikasi yang diperlukan maka para atlet dari Indonesia sangat memungkinkan untuk berpeluang memperoleh prestasi dan menjadi juara dunia.

Kemudian pada tahun 2005 sports aerobics namanya berubah menjadi *aerobics gymnastic* dan peraturannya yang juga ikut berubah dengan beberapa kualifikasi nomor yang dipertandingkan yang terdiri dari *single* (solo), *couple*, *trio*, dan *group*.

Perkembangan dari aerobik sendiri dimulai dari tahun 2000 tersebut yang di mana telah kita ulas di atas pertama kalinya olahraga senam aerobik ini diikuti sertakan ke dalam event pekan olahraga nasional ke-XV di Kota Surabaya dan mulai saat itu juga olahraga ini telah memiliki banyak peminat dari berbagai penjuru di negara Indonesia. Bukan hanya dari negara Indonesia tetapi di luar negeri olahraga semacam ini peminatnya juga banyak sekali apalagi gerakan yang dilakukan sangatlah mudah dan juga bermanfaat sekali dalam membuat tubuh menjadi bugar.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. Oleh karena itu senam aerobik menjadi salah satu jenis olah raga yang banyak dipilih orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Karena menyenangkan dan dapat menjaga kebugaran tubuh, senam aerobik dikategorikan menjadi salah satu jenis olahraga yang bermanfaat untuk hidup. Untuk mengetahui seberapa bermanfaatnya melakukan olahraga senam aerobik dalam kehidupan kita, mari kita pelajari tentang senam aerobik mulai dari sejarah dan manfaatnya.

Ada beberapa manfaat yang sangat besar dengan melakukan senam aerobik apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh

dan benar. Berikut beberapa manfaat lain yang bisa kita dapat dengan melakukan senam aerobik:

1. Memperkuat Otot dalam Tubuh

Sangatlah penting dalam menjaga otot pada tubuh kita agar tidak lemas dan tetap kuat dalam melakukan berbagai aktivitas. Untuk melatih otot sendiri kita harus melakukan intensitas yang tinggi serta dengan tenaga yang maksimal. Melatih otot kita harus kita lakukan secara berulang-ulang kali, terus-menerus, serta harus tetap menjaga intensitas yang tinggi tadi. Dengan kegiatan senam aerobik ini kita bisa membuat otot kita menjadi lebih kuat lagi karena intensitas dalam melakukan senam aerobik yang tinggi serta variasi gerakannya ada yang tinggi dan rendah bisa kita gunakan sebagai pilihan Anda dalam memperkuat otot pada tubuh kita.

2. Daya Tahan Tubuh dan Daya Tahan Jantung

Dengan menjaga rutinitas sehari-hari berolahraga dengan senam aerobik bisa membantu tubuh kita menjadi lebih kuat dan sehat serta membuat daya tahan jantung kita juga kuat. Senam aerobik sendiri bisa meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh kita. Selain mudah ternyata manfaat yang sangat besar bisa kita dapatkan apabila kita teratur dan konsisten dalam berolahraga. Janganlah sampai Anda kekurangan istirahat apabila Anda telah rutin dan rajin dalam berolahraga karena dapat membuat tubuh Anda menjadi lelah serta daya tahan tubuh terhadap penyakit semakin berkurang.

3. Menurunkan Berat Badan

Apabila Anda melakukan senam aerobik secara teratur dan menerapkan pola hidup yang sehat, sangatlah bisa

dijamin bisa membuat tubuh kita terhindar dari yang namanya kelebihan lemak berlebih, obesitas dan juga apabila tubuh Anda ingin turun berat badannya lakukanlah pola hidup sehat dan berolahraga dengan senam aerobik. Kemudian tubuh Anda secara bertahap akan turun berat badannya serta kesehatan Anda menjadi lebih baik.

4. Kelenturan Tubuh Meningkat

Senam aerobik gerakannya yang meregangkan otot-otot pada tubuh dapat meningkatkan kelenturan pada tubuh Anda dan juga bisa melancarkan peredaran darah pada tubuh. Otot manusia memiliki sifat seperti pita karet semakin kuat Anda mengangkat suatu beban maka akan semakin elastis. Begitu pula dengan otot pada tubuh Anda semakin kita sering dan rajin dalam berolahraga maka akan membuat otot-otot pada persendian semakin berkembang. Dengan berkembangnya otot yang semakin kuat, tentunya kekuatan pada tubuh Anda semakin kuat juga.

5. Meningkatkan Energi Tubuh

Ternyata dengan melakukan senam aerobik tubuh Anda bisa mendapatkan banyak manfaat yang sangat luar biasa di antaranya yaitu dengan meningkatkan energi pada tubuh Anda. Dengan melakukan senam aerobik, bisa membuat tubuh kita meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh. Apabila dilakukan selama kurang lebih dua puluh menit Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik 7 (20 menit) dapat meningkatkan energi sebanyak dua puluh persen (20%).

6. Mencegah Penyakit

Senam aerobic merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah resiko terkena berbagai penyakit seperti stroke, kolestrol, jantung dan bahkan penyakit kanker. Oleh karena itu jangan ragu untuk membiasakan melakukan kegiatan senam aerobik.

7. Kekebalan Tubuh Dapat Meningkatkan

Semua macam olahraga memang dapat meningkatkan kesehatan dan juga kekebalan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit. Termasuk juga dengan melakukan senam aerobik Anda dapat membantu tubuh Anda menjadi lebih sehat dan kebal terhadap berbagai serangan penyakit. Tentunya dengan intensitas yang rutin serta konsisten dalam melakukan olahraga dan juga tidak salah dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

D. Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat.

Menurut berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "Untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang." Dalam abad Yunani Kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19 peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern

Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur.

Menurut Menke G. Frank dalam *Encyclopedia of Sport*, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti: Pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga: Unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Sedang Drs. Imam Hidayat dalam bukunya *Penuntun Pelajaran Praktik Senam*, STO Bandung, Maret 1970 menyatakan, "Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis."

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana setiap artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, untuk ini perlu dibentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas prakarsa dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Promotornya dapat diketengahkan tokoh-tokoh dari daerah seperti: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Wadah inilah kemudian telah membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan internasional. Kegiatan selanjutnya adalah mengikut sertakan

tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, di mana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC, maka dengan demikian Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya. Usaha untuk mengejar ketinggalan ini maka pada tahun 1967 dikirim seorang pelatih Indonesia, yaitu Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian sebagai titik tolak yang kedua adalah dimasukkannya cabang olahraga senam artistik yang pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan kemudian untuk seterusnya dimasukkan dalam setiap penyelenggaraan PON.

Peralatan

Meja Lompat

Meja lompat merupakan sebuah alat yang digunakan untuk pertandingan senam artistik. Tidak seperti kebanyakan pertandingan lainnya, meja lompat dipertandingkan baik untuk kompetisi putra maupun putri, dengan sedikit perbedaan di antara keduanya. Pesenam akan melakukan lari cepat di jalur yang disediakan, dengan panjang maksimal 25 meter, sebelum melompat ke *spring board*. Dengan memanfaatkan tolakan dari *spring board*, pesenam mengarahkan tangannya ke meja lompat. Posisi tubuh dijaga sementara melakukan tolakan (blok dari meja lompat hanya memanfaatkan pergerakan bahu) dengan alat meja lompat. Pesenam kemudian melakukan rotasi tubuhnya sendiri kemudian melakukan pendaratan dengan posisi tubuh tegap di

sisi lain dari meja lompat. Dalam level pertandingan senam tingkat dunia, beberapa elemen putar (*twist*) dangerakan akrobatik lainnya boleh dilakukan sebelum pendaratan. Kesuksesan dari pertandingan di alat ini bergantung pada kecepatan sewaktu berlari, jauhnya lompatan yang dihasilkan, dan besarnya tenaga tolakan yang berhasil dihasilkan dari kekuatan kaki dan tangan, kesadaran kinestetik di udara, kecepatan dari rotasi dalam hal untuk membuat sebuah gerakan yang lebih sulit dan rumit. Pada tahun 2001 kuda-kuda lompat yang digantikan oleh meja lompat, kadang-kadang dikenal sebagai meja atau lidah, dikarenakan bentuknya yang seperti lidah. Peralatan baru ini lebih stabil, lebat, dan panjang dari pada kuda-kuda lompat diperkirakan 1 m lebih panjang dan 1 m lebih lebar, memberikan pesenam tempat untuk melakukan tolakan yang lebih besar, dan demikian pula lebih aman dari pada kuda-kuda lompat. Pesenam yang lebih muda tidak menggunakan meja lompat. Pesenam muda melakukan lompatan menggunakan semacam tikar yang terdiri dari sebuah kota berisi spon dengan pelicin di luarnya.

Nomor Pertandingan Putra

Lantai

Pesenam putra melakukan rangkaian gerakan pada sebuah permukaan dengan ukuran 12 m x 12 m. Sejumlah rangkaian *tumbling passes* dipertunjukkan untuk mendemonstrasikan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Pesenam juga harus mempertontonkan keterampilan dalam hal kekuatan, termasuk gerakan memutar, keseimbangan, dan gerakan *handstand*. Senam lantai umumnya mempunyai 4 rangkaian *passes* dengan total waktu berkisar antara 60-70 detik dan tanpa musik, tidak seperti pada senam lantai putri. Peraturan yang berlaku meminta

untuk setiap pesenam menyentuh setiap sudut paling tidak satu kali selama rangkaian gerakannya.

Kuda-Kuda Pelana

Rangkaian rutin dari pertandingan kuda-kuda pelana pada umumnya terdiri dari gerakan menggunakan satu kaki maupun dua kaki. Keterampilan dengan menggunakan satu kaki umumnya ditemukan pada gerakan gunting, sebuah elemen gerakan yang umum dilakukan di kuda-kuda pelana. Gerakan dengan dua kaki, merupakan gerakan pokok dari nomor ini. Pesenam berayun dengan kedua kaki dalam gerakan memutar (baik searah jarum jam maupun berlawanan jarum jam tergantung keinginan) dan mempertontonkan sejumlah keterampilan di semua bagian alat. Untuk membuat rangkaian gerakan lebih menantang, pesenam biasanya akan memasukkan variasi dari keterampilan memutar yang biasa dengan memutar (*moores* dan *spindles*) atau dengan membuka kaki mereka (*flares*). Rangkain rutin berakhir ketika pesenam melakukan *dismount*, baik dengan mengayunkan badannya melewati kuda-kuda pelana atau mendarat setelah gerakan *handstand*.

Gelang-Gelang

Gelang-gelang diperdebatkan sebagai nomor yang paling menuntut kekuatan fisik. Gelang biasanya tergantung pada kawat kabel setinggi 5,8 meter dari permukaan lantai dan disesuaikan dengan ketinggian sehingga pesenam mempunyai ruang untuk bergantung dengan bebas dan berayun. Pesenam harus mempertontonkan sebuah rutin yang mempertunjukkan keseimbangan, kekuatan, tenaga, dan gerakan dinamis dengan menghindari gerakan berayun. Pesenam diwajibkan untuk melakukan paling tidak sebuah gerakan statis yang membutuh-

kan kekuatan, tetapi beberapa pesenam melakukan dua atau tiga. Sebuah rutin harus diawali dengan mount yang impresif, dan ditutup dengan dismount yang impresif.

Palang Sejajar

Pesenam putra tampil di dua buah paling yang sedikit lebih lebar dari lebar bahu dan biasanya mempunyai tinggi 1.75 m sementara mengeksekusi sejumlah seri ayunan, keseimbangan, gerakan pelepasan dari alat (*release*) yang membutuhkan kekuatan dan keseimbangan yang baik.

Palang Tunggal

Sebuah palang baja tebal dengan diameter 2,4 cm dengan tinggi 2,5 m dari permukaan merupakan alat yang harus digunakan oleh pesenam melakukan gerakan, keahlian *release*, gerakan berputar (*twist*), dan perubahan arah. Dengan menggunakan semua momentum dari rangkaian gerakan, dan tinggi yang cukup untuk menghasilkan *dismount* yang spektakuler. Grips kulit biasanya digunakan untuk membantu pegangan di palang. Seperti juga pada pesenam putri, pesenam putra juga dinilai untuk seluruh nomor mereka, eksekusi mereka, tingkat kesulitan, dan keseluruhan penampilan skil.

Rangkuman

1. Senam lantai adalah satu dari rumpun senam yang gerakannya dilakukan di lantai/matras.
2. Sejarah senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bamboo sejak tahun 2700 sebelum masehi.
3. Manfaat senam lantai meliputi manfaat fisik, mental, dan sosial.

4. Para biara cina kuno mengenal gerakan senam lantai sebagai suatu gerakan untuk pengobatan dan bela diri.
5. Sejarah senam lantai juga dimulai dari negara Taaj Mahal India.
6. Di Taaj Mahal, senam lantai dikaitkan dengan salah satu gerakan pengobatan atau sering disebut yoga.
7. Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada.
8. Senam ritmik modern awalnya berkembang di Eropa dan telah menyebarkan popularitasnya terutama melalui klub-klub dan studio senam pribadi.
9. Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh.
10. Manfaat melakukan senam aerobik adalah: Menguatkan otot dalam tubuh, daya tahan tubuh dan daya tahan jantung, menurunkan berat badan, kelenturan tubuh meningkat, meningkatkan energi tubuh, mencegah penyakit dan kekebalan tubuh dapat meningkat.
11. Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelenturan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat.

Penugasan**Tugas**

Menyusun laporan.

Tujuan

Memahami tentang jenis-jenis senam dasar.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda bahas dan pahami kembali materi tentang jenis-jenis senam dasar di atas. Buatlah sebuah paper maupun makalah sederhana tentang pemahaman yang Ananda dapatkan dari materi tersebut!

UNIT 4

Teknik Dasar Senam Lantai

A. Teknik Guling Depan (*Forward Roll*)

1. Pengertian dari Rol Depan

Guling ke depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olahraga *roll* saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olahraga juga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti, keuntungan pemanasan sebelum olahraga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cedera, dan agar lebih percaya diri.

2. Teknik Melakukan Rol Depan

Sebelum melakukan rol depan, sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak kedua tangan ditaruh di bawah dahi kemudian tarik ke atas sampai kepala menghadap ke atas.
- b. Kepala menunduk dengan kedua tangan ditaruh di atas kepala kemudian ditekan ke bawah.
- c. Kepala menoleh ke samping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya.
- d. Mematahkan leher ke arah kanan/kiri dan tangan kiri di atas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan.
- e. Lengan kanan menyelinap ke tangan kiri/menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus di depan dada sampai otot bahu terasa tertarik.
- f. Lengan kanan ditekuk di belakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan ditarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya.
- g. Salah satu kaki diangkat ke atas dan ditekuk sambil ditahan dengan kedua tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- h. Kaki ditekuk ke belakang dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- i. Kaki diangkat lurus ke depan dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
- j. Posisi kuda-kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kanan dan kiri

Cara Melakukan Roll Depan Secara Umum:

a. Guling Depan Kaki di Tekuk

Gerakan guling depan dengan kedua kaki ditekuk.



Gambar 2. Teknik Guling Depan Kakik Ditekuk

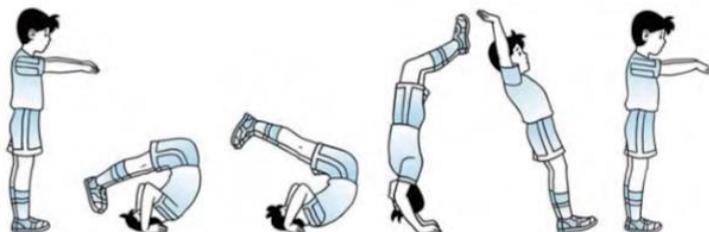
Sumber: Kompas.com

- 1) Kedua tangan menumpu di matras selebar bahu dan tengkuk diletakkan di atas matras. Gerakan selanjutnya adalah mendorong tubuh mengguling ke depan.
- 2) Pada saat mengguling ini, badan usahakan membentuk bulatan dengan cara mendekatkan kedua paha ke dada. Bagi pemula pegang kedua lutut agar badan tetap membentuk bulatan dan memudahkan untuk mengguling.
- 3) Gerakan akhir, badan berada pada posisi jongkok dengan kedua kaki tetap dipegang oleh kedua tangan. Sedangkan bagi yang sudah menguasai, memegang lutut kedua kaki bukanlah keharusan.

Strategi yang perlu dilakukan oleh pemula adalah ketika melakukan guling depan kaki ditekuk ini adalah pada saat gerak awalan mengguling merupakan momen gaya ke depan yang harus dimanfaatkan. Tujuan dari pemanfaatan momen gaya ke depan ini agar mampu memberikan dorongan badan kita sehingga akan memudahkan mengguling dengan baik.

b. Guling Depan Kaki Lurus

Gerakan guling ke depan dengan kaki lurus.



Gambar 3. Guling Depan Kaki Lurus

Sumber: 1.bp.blogspot.com

- 1) Di awali dengan posisi badan berdiri siap kedua tangan di atas, siap melakukan tumpuan kedua tangan selebar bahu. Masukkan tengkuk ke dalam dan kedua kaki tetap dalam keadaan lurus. Lakukan dorongan ke depan agar badan siap mengguling.
- 2) Pada saat posisi mengguling, kedua kaki tetap dibiarkan lurus sampai menyentuh matras dengan kedua tangan berada di samping paha luar dan siap menumpu untuk membantu memberikan dorongan secara eksplosif agar tubuh mudah terangkat dan berdiri.
- 3) Selanjutnya berdiri tegak seperti biasa dengan kedua tangan mengangkat di atas dan siap melakukan gerakan selanjutnya.

Gerakan guling ke depan kaki lurus ini, memiliki tingkat kesulitan yang cukup. Oleh sebab itu diperlukan kemampuan melakukan analisis gerak yang cukup mendalam agar mampu melakukan guling depan kaki lurus dengan baik.

- 1) Pertama, ketika melakukan gulingan, maka badan dan kedua kaki harus tetap dalam kondisi rapat.

- 2) Kedua, manfaatkan momen gaya ke depan untuk membantu dorongan, dan dari hasil gaya itu akan memudahkan badan untuk berdiri.
- 3) Di saat itu kedua tangan menumpu di matras ikut membantu memberikan dorongan badan mudah untuk berdiri.
- 4) Condongkan badan ke depan untuk membantu agar titik keseimbangan berat badan bergeser ke arah depan.

Variasi lain dari guling ke depan kaki lurus ini adalah melakukan guling depan dengan awalan kaki lurus kemudian diakhiri dengan kedua kaki ditekuk. Gerakan ini lebih mudah dibandingkan dengan guling depan awalan kaki lurus akhiran juga kaki lurus.

c. Guling Depan Kaki Split ke Kiri dan Kanan

Gerakan guling depan dengan kedua kaki split ke samping kiri dan kanan.

- 1) Posisi awal dapat dilakukan dengan posisi berdiri maupun jongkok, lalu melakukan gerakan guling depan seperti biasa.



Gambar 4. Posisi Awal Guling Depan

Sumber: penjassmk10.blogspot.com

- 2) Di saat gerakan guling depan terjadi, kedua kaki dibuka lurus ke kiri dan kanan dan posisi kedua tangan berada di antara paha dengan tujuan membantu mendorong tubuh agar dapat terangkat sampai posisi dapat guling ke depan kembali.
- 3) Agar tubuh dapat terangkat dengan baik, manfaatkan momentum gaya pada saat memberikan dorongan ke depan. Gerakan guling depan split ini juga dapat dilakukan dengan awalan berdiri.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah

- 1) Membuat split kesamping kanan dan kiri tidak boleh ragu.
- 2) Buka kedua kaki selebar-lebarnya.
- 3) Selanjutnya, condongkan anggota badan depan ketika guling sudah pada tahap pelaksanaan.

Dengan demikian guling depan kaki split akan mudah dilakukan. Bagi pemula sering kali agak kesulitan melakukan gerakan ini, disebabkan sering melakukan kesalahan pada kedua kaki yang tidak dibuka secara lebar. Hal ini akan mengakibatkan titik berat badan akan berada dibelakang.

Selain itu, faktor kelentukan persendian pangkal kaki juga turut mempengaruhi apakah guling depan kaki split ini mudah atau sulit dilakukan. Oleh sebab itu kelentukan kaki tetap perlu dilatih terlebih dahulu.

d. Guling Lenting

Pengertian guling lenting adalah suatu gerak senam lantai dengan melentingkan badan ke depan atas dengan

lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Gerakan ini dapat diawali dengan gerak guling depan dan dilanjutkan dengan melentingkan kedua kaki. Gerakan guling lenting dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Awalan gerakan, seperti akan melakukan guling depan kaki lurus. Letakkan kedua tangan di matras dan disusul dengan meletakkan tengkuk di matras.



Gambar 5. Gerakan Guling Lenting

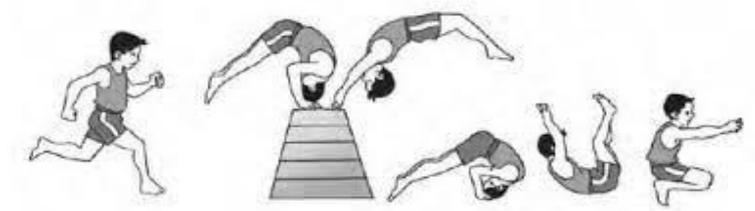
Sumber: Kompas.com

- 2) Selanjutnya melakukan setengah gulingan ke depan. Namun sebelum mengguling kedua kaki siap dilentingkan.
- 3) Saat kedua kaki melakukan lentingan ke depan, langkah berikutnya adalah badan membentuk posisi kayang. Lentingan ini memiliki tujuan agar dapat membantu memudahkan mengangkat badan bagian atas dan kedua lengan.
- 4) Posisi akhir dari gerakan guling lenting adalah berdiri tegak kembali.

Untuk melakukan gerakan guling lenting dengan baik, maka yang perlu di latih adalah gerakan kayang yang baik dan gerakan bagaimana momen/*timing* melakukan lentingan kedua kaki secara tepat. Hal ini disebabkan gerakan guling lenting ini adalah gerakan yang sifatnya eksplosif.

e. Guling Lenting di Atas Peti

Pengertian guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang) yang dilakukan di atas peti lompat dengan ketinggian yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan.

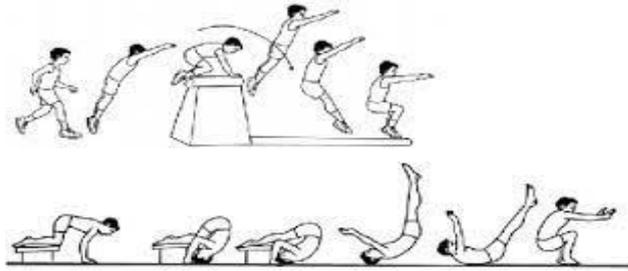


Gambar 6. Gerakan Guling Lenting di Atas Peti

Sumber: nurruwaida.wordpress.com

Gerakan guling lenting di atas peti lompat ini, sebenarnya hampir sama dengan guling lenting di atas matras. Yang membedakan adalah gerakan ini dilakukan di atas peti lompat dengan ketinggian yang dapat diatur. Untuk melakukan gerakan guling lenting di atas peti lompat ini harus dilakukan dengan hati-hati dengan tujuan menghindari terjadinya cedera. Hal-hal penting yang harus diperhatikan adalah:

- 1) Lakukan guling lenting di atas peti lompat dengan ketinggian mulai dari yang rendah hingga meningkat ke peti lompat yang semakin tinggi.
- 2) Tumpuan tangan dan tengkuk cenderung mendekati $1/2$ ke arah depan akhir peti lompat, agar kedua kaki dapat leluasa untuk mendarat di matras. Gerakan guling lenting di atas peti lompat ini juga berfungsi untuk melatih meningkatkan keberanian atlet.



Gambar 7. Gerakan Mengguling di Atas Peti
 Sumber: edukasicenter.blogspot.com

Beberapa hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri adalah:

- 1) Pertama, ketika meletakkan kedua telapak tangan di atas matras hendaknya berada di tengah matras. Kesalahan yang biasa dilakukan oleh mahasiswa adalah meletakkan kedua tangan berada di $\frac{1}{3}$ awal peti lompat. Resiko yang terjadi adalah ketika meletakkan tengkuk tidak menumpu pada matras, namun tengkuk berada sebelum matras sehingga akan terjadi kepala jatuh duluan sebelum dapat mengguling di matras.
- 2) Kedua, pada tahap akhiran semestinya hanya mengguling biasa dan membiarkan kedua kaki jatuh dengan wajar dalam posisi berdiri, namun kesalahan yang biasa terjadi adalah ketika gerakan akhir mahasiswa berusaha melakukan gerakan melentingkan badan. Hal ini dapat menimbulkan cedera ketika tumpuan kedua tangan berada di $\frac{1}{3}$ awal peti lompat dan ketika melakukan lentingan, badan belakang atau pantat membentur matras diujung peti lompat akhir.

3. Kesalahan Gerakan yang Dilakukan saat Melakukan Roll Depan

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

- a. Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus. Hal ini menyebabkan titik berat badan cenderung berada di belakang.
- b. Tidak mendorong badan ke depan sehingga berat badan masih berada pada kedua kaki dan tidak bergeser ke arah depan. Akibatnya akhiran gerak tidak bertumpu pada kedua kaki, namun masih ditumpu oleh pantat.
- c. Tidak membengkokkan kedua siku ke samping sehingga sulit untuk memasukkan kepala dan tengkuk di antara kedua tangan.
- d. Sebelum seluruh tengkuk menyentuh lantai, kedua kaki sudah ditolakkan sehingga tidak berguling tetapi jatuh telentang.
- e. Pada saat badan berguling ke depan tidak segera melipat kedua lutut dan tidak membulatkan badan. Akibatnya tumpuan tidak berada di kedua telapak kaki, namun masih berada di pantat.

Rangkuman

1. Guling ke depan atau guling ke belakang adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).
2. Cara melakukan roll depan yakni dengan: Guling ke depan kaki ditekuk, guling ke depan kaki lurus, guling depan kaki split ke kiri dan kanan, guling lenting dan senam menggunakan alat.

3. Kesalahan gerakan yang dilakukan saat melakukan rol depan:
Tidak mengangkat pantat ke atas, tidak mendorong badan ke depan, tidak membengkokkan kedua siku ke samping, tidak berguling tetapi jatuh telentang, tidak segera melipat kedua lutut dan tidak membulatkan badan.

Penugasan

Tugas:

Membuat laporan.

Tujuan:

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik roll depan.

Prosedur Tugas:

Silahkan Ananda sekalian untuk dapat mengulang materi di atas dengan cermat. Kemudian carilah beberapa sumber referensi terkait dengan materi di atas dari jurnal, e-book, maupun sumber referensi lainnya. Selanjutnya buatlah sebuah laporan/makalah singkat terkait materi yang sudah dibahas sesuai dengan pemahaman dan bahasa Ananda sendiri!

B. Teknik Guling Kebelakang (*Back Roll*)

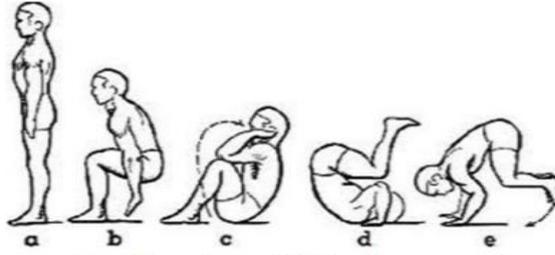
1. Pengertian Roll Belakang

Senam lantai rol belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan rol depan.

2. Cara Melakukan Roll Belakang

a. Guling Belakang Kaki Ditekuk

Gerakan guling belakang dapat dilakukan sebagai berikut.



Gambar 8. Guling Belakang Kaki Ditekuk

Sumber: slideplayer.com

- 1) Pada prinsipnya adalah sama dengan gerakan guling ke depan yang membedakan hanya arahnya ke belakang.
- 2) Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi siap (berdiri) diteruskan kedua kaki jongkok kemudian turunkan punggung ke matras untuk memulai mengguling. Sedangkan saat mengguling biarkan kedua paha tetap mendekati ke dada dengan tujuan agar badan tetap dapat membentuk bulatan.
- 3) Selanjutnya gerakan guling belakang diakhiri dengan posisi jongkok kemudian diteruskan dengan berdiri.

Beberapa kesulitan yang sering dihadapi oleh para pemula adalah sulit mengguling lurus ke belakang. Umumnya kesalahan itu karena terhambat oleh bagian kepala. Oleh sebab itu yang perlu dilakukan adalah agar kepala tidak menjadi penghalang maka ketika posisi akhir guling, maka kepala harus tetap dalam keadaan didekatkan ke dagu. Kemudian, kedua telapak tangan harus ikut mem-

bantu mendorong ke atas anggota badan bagian atas agar badan mudah menguling ke belakang

b. Guling ke Belakang Akhiran Kaki Lurus

Bedanya dengan guling ke belakang kaki ditekuk adalah pada gerakan akhir. Pada gerakan akhir kedua kaki lurus seperti urutan gambar di samping kanan, kemudian dilanjutkan dengan posisi akhir berdiri kedua tangan lurus ke atas.



Gambar 9. Guling Belakang Akhiran Kaki Lurus
Sumber: slideplayer.com

Dalam melakukan gerakan guling ke belakang yang harus diperhatikan adalah:

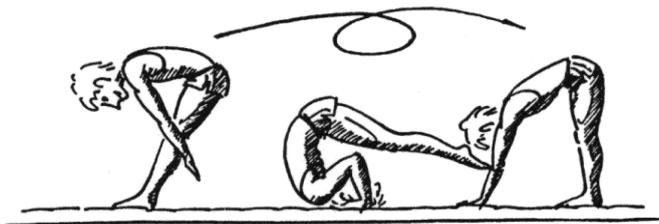
- 1) Usahakan badan pada saat pelaksanaan selalu membentuk bulatan, dengan tujuan agar dapat dengan mudah melakukan putaran ke belakang.
- 2) Manfaatkan daya dorong putaran ke belakang agar memudahkan gerakan akhir.
- 3) Saat badan dalam posisi di tengah, maka pada saat itu secara bersamaan, kedua tangan membantu untuk mengangkat kepala, agar tidak terbebani oleh anggota badan.
- 4) Sering kali kesalahan para pemula adalah melakukan putaran badan ke belakang terlalu pelan. Sehingga yang

terjadi adalah badan sulit terangkat. Akibatnya gerakan yang dilakukan terkesan sangat berat.

- 5) Gerakan guling belakang kaki lurus ini pada dasarnya juga tidak terlalu sulit jika sudah diketahui teknik dan strateginya.

c. Guling ke Belakang Awalan dan Akhiran Kaki Lurus

Gerakan guling ke belakang kaki lurus, pada prinsipnya hampir sama dengan gerakan guling belakang. Perbedaannya terletak pada saat gerakan awalan kedua kaki diluruskan sampai menumpu di matras. Pada saat menumpu kedua tangan berada di samping kiri dan kanan kedua kaki dengan tujuan membantu menahan jatuhnya badan agar tumpuan di matras tidak terasa keras. Selanjutnya melakukan gerakan guling ke belakang dan diakhiri dengan kaki lurus. Gerakan akhir adalah kembali pada posisi berdiri. Ketika gerak akhir, kedua tangan harus membantu mengangkat anggota badan bagian atas agar dapat memudahkan untuk mengguling.



Gambar 10. Guling ke Belakang Awalan dan Akhiran Kaki Lurus
Sumber: slideplayer.com

Kesalahan yang sering dilakukan oleh para pemula adalah ketika menjatuhkan pantat dan anggota badan saat mengawali guling belakang banyak yang ragu-ragu. Hal ini menyebabkan kecenderungan kedua kaki diteuk.

d. Guling Belakang Split (*Back Roll Straddle*)



Gambar 11. Guling Belakang Split (*Back Roll Straddle*)

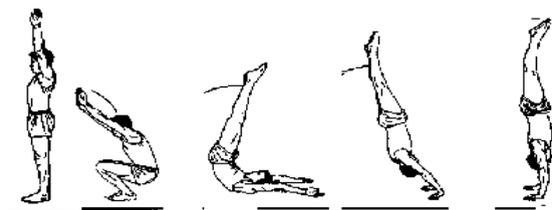
Sumber: slideplayer.com

Guling belakang split adalah gerakan yang diawali dengan posisi jongkok siap untuk guling kebelakang dilanjutkan dengan membuka kedua kaki ke samping kiri dan kanan dan selanjutnya diakhiri dengan guling belakang. Pada saat guling kedua kaki mulai dibuka dan diluruskan yang akhirnya dengan kedua kaki kangkang ke samping kiri dan kanan. Gerakan selanjutnya bisa melakukan guling ke belakang lagi dan diakhiri dengan posisi kedua kaki rapat dan ditekuk.

Dalam melakukan gerakan *back roll straddle* ini yang harus diperhatikan adalah ketika melakukan gerakan split harus selebar mungkin agar memudahkan untuk berdiri mengangkat tubuh bagian atas. Kedua tangan membantu mengangkat kepala agar lebih memudahkan melakukan guling belakang.

Gerakan *back roll straddle* ini dapat dilakukan dengan variasi kedua kaki split kemudian guling belakang seperti biasa dengan kaki ditekuk. Kedua gerakan ini dapat dilakukan secara bergantian.

e. Guling ke Belakang Stut (*Back Extension Roll*)

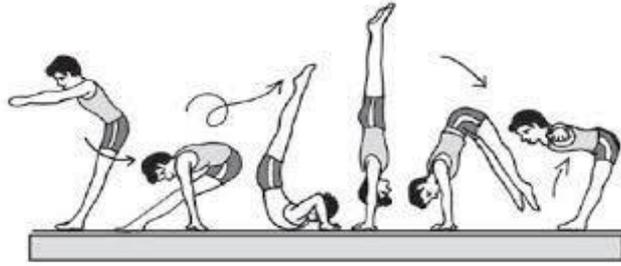


Gambar 12. Guling ke Belakang Stut (*Back Extension Roll*)

Sumber: slideplayer.com

Guling belakang kaki lurus dilanjutkan gerakan stut dapat dilakukan dengan dua cara. Cara pertama, sebagai berikut.

- 1) Posisi siap berdiri dengan kedua tangan di atas, gerakan selanjutnya adalah melakukan guling ke belakang dengan posisi kedua kaki ditekuk.
- 2) Selanjutnya menggulingkan punggung kaki ke belakang (gerakan guling belakang).
- 3) Pada saat pelaksanaan kedua kaki dijulurkan ke atas membentuk gerakan *handstand*.
- 4) Gerakan akhir, kedua kaki lurus menumpu pada matras, diikuti dengan menegakkan badan dan mengangkat kedua tangan dan lengan ke atas.
- 5) Kesalahan yang sering dilakukan adalah saat gerakan harus melakukan *handstand*, kedua kaki sering tidak lurus ke atas, namun masih banyak yang di belakang. Hal ini terjadi karena pada saat menjulurkan kedua kaki di atas pandangan tidak menatap lurus ke atas.



Gambar 13. Gerakan *Back Extension Roll* Cara Kedua
Sumber: slideplayer.com

Gerakan *back extension roll* cara kedua, sebagai berikut:

- 1) Cara kedua ini, pada dasarnya sama dengan cara pertama. Perbedaannya adalah pada posisi jatuhan pantat kedua kaki tetap dalam kondisi lurus.
- 2) Posisi berdiri diikuti menjatuhkan tumpuan pantat yang dibantu oleh kedua tangan menumpu di matras dengan tujuan untuk menahan badan.
- 3) Selanjutnya melakukan guling ke belakang dengan posisi kedua kaki tetap lurus dan di saat guling ke belakang kedua kaki dijulurkan ke atas dengan dibantu dorongan kedua lengan untuk membentuk posisi *handstand*.
- 4) Gerakan selanjutnya akhiran dengan cara menjatuhkan kedua kaki dalam keadaan lurus dan siap berdiri tegak kembali.

Yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan ini adalah ketika menjatuhkan pantat agar benturan menjadi lebih terkontrol maka kedua tangan ikut menyangga ketika pantat menumpu di atas matras.

3. Kesalahan-Kesalahan Gerakan Roll Belakang

Kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berguling ke belakang, adalah sebagai berikut:

- a. Gerakannya tidak berguling ke belakang, tetapi menjatuhkan punggung badan ke belakang sehingga badan tidak membentuk bulatan. Hal ini menyebabkan tidak dapat mengguling.
- b. Pada saat berguling kedua lutut tidak ditarik ke dekat dada, badan dan kaki tetap terangkat sehingga jatuh telentang.
- c. Ketika kedua ujung kaki menyentuh matras, tidak menolakkan kedua tangan pada matras sehingga kedua tangan tidak lurus, badan dan kepala tidak terangkat. Akhirnya badan berguling ke arah samping kiri atau kanan
- d. Pada saat badan berguling, sebelum kedua ujung kaki menyentuh matras, kedua tangan sudah ditolakkan dengan kuat sehingga badan terangkat melayang di udara dan jatuh tertelungkup.

Rangkuman

1. Senam lantai roll belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan rol depan.
2. Cara melakukan roll belakang: 1) Guling belakang kaki di tekuk; 2) guling ke belakang akhiran kaki lurus; 3) guling ke belakang akhiran kaki lurus; 4) guling belakang split (*back roll straddle*); 5) guling ke belakang stut (*back extension roll*).

3. Kesalahan dalam melakukan gerakan roll belakang adalah: 1) Bergerak tidak berguling ke belakang; 2) lutut tidak ke dekat dada; 3) tidak menolak kedua tangan pada matras; 4) kedua tangan sudah ditolakkan dengan kuat.

Penugasan

Tugas

Menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik roll belakang.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik roll belakang, kemudian carilah referensi tambahan mengenai roll belakang.

Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan roll belakang. Sampaikan dalam berupa video maupun foto.

Lalu tuangkan hasil praktik Ananda ke dalam sebuah laporan ataupun paper terkait dengan teknik roll belakang.

C. Teknik Meroda

1. Pengertian Meroda

Pengertian gerakan meroda adalah gerakan yang diawali dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti mirip *handstand* tetapi menyamping. Gerakan selanjutnya adalah menumpu pada kaki secara bergantian.



Gambar 14. Gerakan Meroda
Sumber: slideplayer.com

2. Teknik Dasar Meroda

Cara melakukan gerakan meroda (*cartwheel*) sebagai berikut:

- a. Meroda merupakan gerakan senam lantai yang diawali dengan sikap berdiri tegak, dengan kedua tangan lurus ke atas dan salah satu kaki kiri atau kanan di depan.
- b. Gerakan selanjutnya adalah langkahkan kaki kiri ke depan sebagai tumpuan kemudian diikuti dengan meletakkan kedua tangan di matras sebagai tumpuan lurus ke bawah.
- c. Setelah ini, kedua kaki angkat ke atas secara bergantian, sehingga posisi berdiri dengan kedua tangan ke arah samping.
- d. Gerakan akhir, adalah kaki kanan menumpu diikuti oleh kaki kiri dan selanjutnya berdiri tegak seperti biasa ke arah samping dengan posisi kedua tangan tetap lurus ke atas.

3. Tujuan Teknik Meroda

Dalam melakukan gerakan meroda ini, dapat dilakukan dengan tujuan kaki kiri terlebih dulu atau kaki kanan. Gerakan kunci yang harus diperhatikan oleh parapemula adalah kedua telapak tangan pada saat melakukan pendaratan adalah sejajar.

4. Kesalahan dalam Melakukan Gerakan Meroda

Kesalahan umum dalam melakukan gerakan meroda:

- a. Tangan mendarat bersamaan.
- b. Tangan tidak pada garis lurus arah gerakan.
- c. Saat tangan kanan mendarat terlalu dekat atau terlalu jauh.
- d. Ayunan kaki kanan dan tolakan kaki kiri kurang kuat, gerakan meroda tidak berhasil dan jatuh.
- e. Tangan, badan, dan kedua kaki tidak lurus, dan kaki dibuka kurang lebar.
- f. Pada saat sikap *handstand* panggul menekuk.
- g. Kepala menunduk, pandangan tidak ke tangan.
- h. Gerakan tidak pada garis lurus (Suyati, 1995: 452).

Rangkuman

1. Pengertian gerakan meroda adalah gerakan yang diawali dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti mirip *handstand* tetapi menyamping.
2. Teknik dasar meroda: a) Sikap berdiri tegak, dengan kedua tangan lurus ke atas dan salah satu kaki kiri atau kanan di depan; b) langkahkan kaki kiri ke depan sebagai tumpuan kemudian diikuti dengan meletakkan kedua tangan di matras sebagai tumpuan lurus ke bawah; c) kedua kaki angkat ke atas secara bergantian, sehingga posisi berdiri dengan kedua tangan ke arah samping; d) kaki kanan menumpu diikuti oleh kaki kiri dan selanjutnya berdiri tegak seperti biasa ke arah samping dengan posisi kedua tangan tetap lurus ke atas.
3. Kesalahan umum dalam melakukan gerakan meroda: Tangan mendarat bersamaan; tangan tidak pada garis lurus arah gerakan; saat tangan kanan mendarat terlalu dekat atau terlalu jauh; ayunan kaki kanan dan tolakan kaki kiri kurang

kuat, gerakan meroda tidak berhasil dan jatuh; tangan, badan, dan kedua kaki tidak lurus, dan kaki dibuka kurang lebar; pada saat sikap *handstand* panggul menekuk; kepala menunduk, pandangan tidak ke tangan; gerakan tidak pada garis lurus.

Penugasan

Tugas

Menyusun laporan.

Tujuan

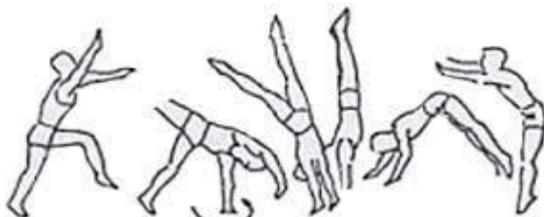
Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik meroda.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik meroda, kemudian carilah referensi tambahan mengenai meroda. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan meroda. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda meroda.

D. Teknik Gerakan Round Off

Round off merupakan gerakan yang hampir memiliki kesamaan seperti meroda. Perbedaan keduanya adalah pada gerakan akhir. Cara melakukan gerakan *round off*, sebagai berikut.



Gambar 15. Gerakan *Round Off*

Sumber: slideplayer.com

Meroda gerakan akhirnya tetap menghadap ke samping, sedangkan *round off* gerakan akhirnya adalah menumpu dengan kedua kaki secara bersamaan dan menghadap ke arah awalan berlari.

1. Teknik melakukan *round off* yaitu mengawali gerakan dengan berdiri dengan kedua tangan lurus ke atas.
2. Selanjutnya dengan gerakan melangkah ke depan kedua tangan siap menumpu ke matras diikuti dengan melemparkan kaki pertama dan saat mencapai atas disusul oleh kaki kedua untuk dirapatkan. Sehingga pada saat kedua kaki rapat di atas seluruh badan, tangan, dan kedua kaki seperti gerakan berdiri.
3. Gerakan akhir adalah menjatuhkan kedua kaki bersamaan dengan posisi badan menghadap ke arah awalan melangkah.

Kunci gerakan yang harus dilakukan adalah ketika mengawali tumpuan kedua tangan tidak sejajar seperti meroda, akan tetapi tangan yang kanan bagi yang tidak kidal, agak serong ke depan. Sehingga ketika terjadi pendaratan digerakan akhir maka kedua kaki rapat dan dapat kembali menghadap ke arah lari ketika mengawali gerakan.

Rangkuman

1. *Round off* merupakan gerakan yang hampir memiliki kesamaan seperti meroda. Perbedaan keduanya adalah pada gerakan akhir.
2. *Round off* gerakan akhirnya adalah menumpu dengan kedua kaki secara bersamaan dan menghadap ke arah awalan berlari.
3. Kunci gerakan yang harus dilakukan adalah ketika mengawali tumpuan kedua tangan tidak sejajar seperti meroda, akan

tetapi tangan yang kanan bagi yang tidak kidal, agak serong ke depan.

Penugasan

Tugas

Menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *round off*.

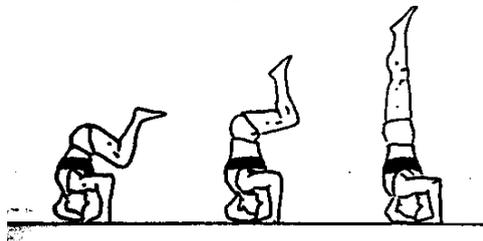
Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *round off*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai *round off*. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *round off*. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda.

E. Teknik Gerakan *Headstand*

1. Teknik gerakan *Headstand*

Gerakan *headstand* dapat dilakukan dengan dua cara. **Pertama**, gerakan berdiri yang menggunakan dasar/landasan dahi kepala yang dibantu oleh kedua telapak tangan yang bersama-sama membentuk segitiga sama sisi. Cara melakukan gerakan *headstand*, sebagai berikut:



Gambar 16. Gerakan *Headstand*

Sumber: slideplayer.com

- a. Pertama, membuat dasar segitiga sama sisi antara kedua tangan dan dahi.
- b. Kemudian anggota badan dalam posisi tegak dan kedua ujung kaki dalam keadaan lurus.
- c. Gerakan selanjutnya adalah kedua kaki mendorong anggota badan ke depan pelan-pelan sehingga titik keseimbangan badan mulai kurang stabil.
- d. Pada posisi seperti ini, kesempatan untuk mengangkat kedua kaki secara pelan-pelan ke atas, sambil menjaga keseimbangan.
- e. Dalam mengangkat kaki ini dapat dilakukan secara bergantian atau bersama-sama. Hal ini tergantung pada masing-masing pembelajar, mana yang akan dilakukan terlebih dahulu.

Kesalahan yang sering kali dilakukan adalah sebelum melakukan *stand*, badan sudah mengguling terlebih dahulu. Hal ini karena belum menemukan titik keseimbangan badan ketika akan mengangkat kedua kaki ke atas. Gerakan *headstand* ini pada dasarnya adalah gerakan keseimbangan yang cukup mudah untuk dilakukan.

Melakukan gerakan *headstand* dengan cara yang **kedua**, dapat dilakukan dengan cara menggunakan tiga tahapan gerakan sebagai berikut:

- a. Tahap awal, meletakkan dahi di atas matras, kemudian kedua tangan dan lengan diletakkan membentuk segitiga sama kaki dengan dahi. Posisi badan diusahakan tegak dengan cara kedua kaki mendorong ke depan sampai merasakan ada titik keseimbangan tubuh pada gerakan awal ini.

- b. Tahap pelaksanaan, ketika pada tahap awal tubuh sudah mencapai titik keseimbangan, maka angkat kedua kaki bersama-sama secara pelan-pelan sampai posisi badan dapat berdiri tegak dan dalam posisi stabil. Selanjutnya kedua kaki ditekuk terlebih dahulu dengan mendekatkan paha ke sekitar perut. Bila sudah mencapai titik keseimbangan, maka kedua kaki dapat diangkat secara bersama-sama secara pelan sampai tubuh dalam keadaan lurus dan stabil. Sedangkan cara **ketiga**, seperti cara kedua, namun dalam meluruskan kaki secara bergantian, sambil mencari titik keseimbangan.
- c. Tahap akhiran, setelah mencapai titik keseimbangan maka untuk kembali seperti gerakan awal, dapat dilakukan dengan menurunkan kedua kaki lurus secara bersama-sama. Kedua, dapat menurunkan kedua kaki ditekuk terlebih dahulu baru kembali kegerakan awal. Ketiga, dengan menurunkan kaki ditekuk secara bergantian menuju kegerakan awal.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), yaitu

- a. Dalam meletakkan kedua telapak tangan dan kepala di matras tidak membentuk segitiga sama sisi.
- b. Jarak kedua telapak tangan dan kepala di matras terlalu lebar atau sempit.
- c. Pada saat mengangkat panggul dan kaki ke atas terlalu kuat atau lemah sehingga tidak bisa berdiri dengan baik.

2. *Headstand Roll (Guling)*

Gerakan *headstand roll*, merupakan gabungan dua gerakan yaitu *headstand* yang kemudian dilanjutkan dengan guling (*roll*) ke depan. Cara melakukan sama seperti *headstand*, perbedaannya adalah setelah mencapai titik keseimbangan pada gerakan *headstand*, gerakan berikutnya adalah melakukan guling ke depan dengan cara mendekatkan kepala ke arah dagu agar tengkuk dapat menumpu pada matras. Gerakan selanjutnya melakukan gerakan guling depan dengan cara badan membentuk bulatan dengan mendekatkan kedua lutut ke arah dada. Selanjutnya biarkan badan mengguling diikuti gerak akhir jongkok lalu berdiri.



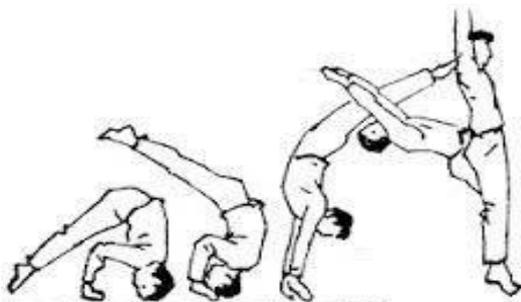
Gambar 17. Gerakan *Headstand Roll (Guling)*

Sumber: slideplayer.com

3. *Headstand Lenting*

Gerakan *headstand lenting*, pada dasarnya gabungan dua gerakan antara *headstand* kemudian dilanjutkan dengan gerakan kayang yang dilentingkan sampai pada posisi berdiri. Pertama *headstand* dilakukan dengan dasar dahi dan kedua tangan membentuk dasar segitiga sama sisi. Posisi badan tegak dan posisi kedua kaki lurus dan berusaha mendorong badan ke depan, agar posisi tegak. Selanjutnya kedua kaki di angkat ke atas sampai posisi mendekati tegak, dan pada saat itu kedua kaki persiapan melakukan lenting secara eksplosif.

Pada saat lenting kedua tangan ikut membantu mendorong badan ke atas agar dapat berdiri.



Gambar 18. Gerakan *Headstand* Lenting
Sumber: slideplayer.com

Beberapa permasalahan yang sering dijumpai ketika belajar guling lenting adalah:

- a. Pada saat akan lenting, badan, kaki dan tangan tidak membentuk gerakan melengkung, sehingga pada saat kedua kaki ketika menumpu tidak mampu mengangkat badan bagian atas.
- b. Titik berat badan masih berada di belakang atau terlalu di depan. Seharusnya titik keseimbangan berada di tengah. Akibat yang terjadi adalah jika titik berat badan cenderung ke belakang maka badan akan mudah jatuh. Jika terlalu cepat melentingkan maka badan akan terdorong ke depan dalam kondisi kurang terkontrol.
- c. Daya eksplosif kurang kuat saat lenting sehingga kaki dan badan kurang terangkat untuk membentuk gerakan melengkung.

4. Sikap Lilin

Sikap lilin dapat dilakukan dengan cara:

- Tidur terlentang, dengan dilanjutkan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat) bersama-sama.
- Pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan pundak tetap menempel pada lantai.
- Bagi pemula sering kali masalah kelurusan kedua kaki dan badan sering menjadi kendala.



Gambar 19. Gerakan Sikap Lilin

Sumber: slideplayer.com

Cara berlatih agar sikap lilin ini dapat lurus, maka dapat dilakukan dengan cara dibantu oleh temannya untuk saling koreksi dan membantu meluruskan pinggul dan kedua kaki.

Rangkuman

- Terdapat 4 jenis gerakan *headstand* yakni gerakan *headstand*, *headstand roll* (guling), *headstand* lenting dan sikap lilin.
- Gerakan *headstand* dapat dilakukan dengan gerakan berdiri yang menggunakan dasar/landasan dahi kepala yang dibantu oleh kedua telapak tangan yang bersama-sama membentuk segitiga sama sisi.
- Kesalahan yang seringkali dilakukan adalah sebelum melakukan *stand*, badan sudah mengguling terlebih dahulu.

4. Gerakan *headstand roll*, merupakan gabungan dua gerakan yaitu *headstand* yang kemudian dilanjutkan dengan guling (*roll*) ke depan.
5. Cara melakukan sama seperti *headstand*, perbedaannya adalah setelah mencapai titik keseimbangan pada gerakan *headstand*, gerakan berikutnya adalah melakukan guling ke depan dengan cara mendekatkan kepala ke arah dagu agar tengkuk dapat menumpu pada matras.
6. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berdiri dengan kepala (*headstand*), yaitu dalam meletakkan kedua telapak tangan dan kepala di matras tidak membentuk segitiga sama sisi.
7. Gerakan *headstand* lenting, pada dasarnya gabungan dua gerakan antara *headstand* kemudian melanjutkan dengan gerakan kayang yang dilentingkan sampai pada posisi berdiri.
8. Permasalahan yang sering dijumpai ketika belajar guling lenting adalah: Pada saat akan lenting, badan, kaki dan tangan tidak membentuk gerakan melengkung, sehingga pada saat kedua kaki ketika menumpu tidak mampu mengangkat badan bagian atas; titik berat badan masih berada di belakang atau terlalu di depan; daya eksplosif kurang kuat saat lenting.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *headstand*.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *headstand*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai *headstand*. Selanjutnya silahkan ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *headstand* sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda.

F. *Handstand*

Handstand adalah sebuah gerakan berdiri yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai landasannya. Jadi *handstand* merupakan gerakan berdiri namun posisinya terbalik dengan kepala dan tangan di bawah.



Gambar 20. Gerakan *Handstand*

Sumber: slideplayer.com

1. Gerakan ini dapat dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri siap dengan kedua tangan lurus ke atas. Kedua tangan menumpu di matras dan gerakan selanjutnya adalah kedua kaki di angkat ke atas, sampai posisi berdiri lurus.
2. Dalam mengangkat kedua kaki ini dapat dilakukan dengan gerakan kaki yang bergantian dan dirapatkan kedua kaki saat di atas.
3. Setelah semua kaki, tubuh, dan kedua lengan lurus, maka harus ada saat berhenti sejenak untuk menjaga keseimbangan.

4. Setelah itu diakhiri dengan guling depan atau kembali seperti semula.

Handstand sebenarnya merupakan gerakan keseimbangan. Teknik-teknik gerakan *handstand* yang harus diperhatikan, yaitu

1. Tumpuan yang berada pada kedua telapak tangan ini mengharuskan semua jari harus membantu berkonstraksi agar pondasi semakin kokoh.
2. Ketika sudah dalam posisi *handstand* kedua ujung kaki harus lurus dan terdapat kontraksi agar mampu memberikan keseimbangan dengan lebih baik. Kontraksi kedua kaki ini bertujuan agar kedua kaki tidak hanya menjadi beban pondasi pada kedua tangan.
3. Pandangan mata menuju lantai, dan
4. Kepala sebagai pengendali keseimbangan badan dan kedua kaki.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan, yaitu

1. Saat melempar kaki terlalu kuat atau terlalu lemah sehingga sulit untuk mencari titik keseimbangan.
2. Posisi kepala atau muka tidak menghadap ke bawah.
3. Siku-siku tangan tidak lurus atau bengkok.
4. Penempatan tangan di lantai terlalu lebar atau terlalu sempit.
5. Ayunan kaki ke atas terlalu lemah atau kurang tenaga ke depan sehingga kesulitan untuk membentuk posisi berdiri.
6. Ayunan kedua kaki terlalu kuat ke depan sehingga keseimbangan menjadi lemah dan badan cenderung jatuh ke depan.
7. Pada saat mengayunkan kedua kaki, lutut dalam posisi bengkok sehingga ketikasudah dalam posisi *handstand* badan secara keseluruhan tidak membentuk posisi lurus dari kedua

tangan hingga kedua ujung kaki.

Rangkuman

1. *Handstand* adalah sebuah gerakan berdiri yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai landasannya.
2. Teknik-teknik gerakan *handstand* yang harus diperhatikan, yaitu tumpuan yang berada pada kedua telapak tangan ini mengharuskan semua jari harus membantu berkonstraksi agar pondasi semakin kokoh; kedua ujung kaki harus lurus dan terdapat kontraksi agar mampu memberikan keseimbangan dengan lebih baik; pandangan mata menuju lantai; kepala sebagai pengendali keseimbangan badan dan kedua kaki.
3. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan, yaitu saat melempar kaki terlalu kuat atau terlalu lemah. Sehingga sulit untuk mencari titik keseimbangan.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *handstand*.

Prosedur Tugas

Silahkan ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *handstand*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai *handstand*. Selanjutnya silahkan ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *handstand* sampaikan dalam

berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik *handstand*.

G. *Handstand* Dua Siku

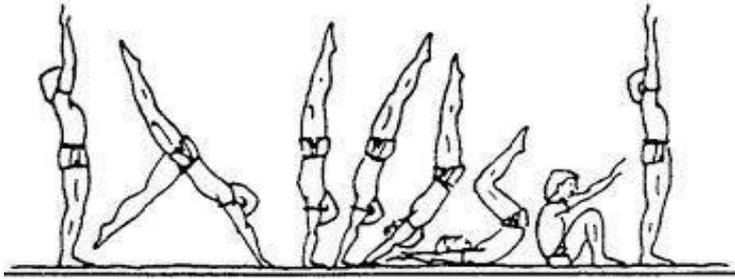


Gambar 21. Gerakan *Handstand* Dua Siku
Sumber: slideplayer.com

Handstand dua siku ini, pada dasarnya ada kesamaan dengan cara melakukan gerakan *handstand*. Yang membedakan adalah pondasi dasarnya menggunakan kedua telapak tangan hingga siku. Dalam melakukan gerakan *handstand* dua siku ini harus lebih berhati-hati karena faktor kekuatan landasan berada pada sekitar kedua siku. Hal ini yang menyebabkan kekuatan landasan menjadi agak lemah.

1. *Handstand* Guling Depan

Seperti gerakan *handstand* di atas, hanya untuk mengakhiri gerakan dilanjutkan dengan melakukan guling depan. Caranya adalah kedua tangan ditekuk, letakkan tengkuk di atas matras kemudian jatuhkan badan ke depan dengan posisi mengguling. Untuk dapat mengguling ini, maka bentuk badan, kaki dan lengan membentuk bulatan.



Gambar 22. Gerakan *Handstand Guling Depan*
Sumber: slideplayer.com

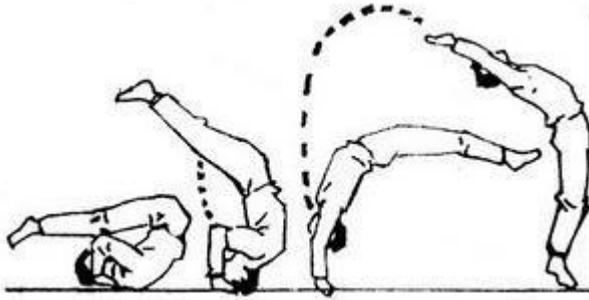
Handstand guling depan ini merupakan dua gerakan yaitu *handstand* dan guling depan yang dilakukan sekali waktu.

2. *Handstand Keep*

Gerakan *handstand keep*/lenting, pada dasarnya merupakan gerakan gabungan antara *handstand* dilanjutkan dengan meletakkan tengkuk ke matras yang seakan-akan mau melakukan gerakan guling depan namun gerakan selanjutnya adalah melentingkan tubuh membentuk gerakan kayang dan diakhiri dengan gerakan berdiri.

Untuk melakukan gerakan *handstand keep* harus menguasai terlebih dahulu gerakan kayang, guling depan dan lentingan kedua kaki yang dilanjutkan dengan gerakan kayang.

Yang perlu diperhatikan adalah ketika akan melentingkan badan dan kaki harus ada ruang untuk melentingkan kedua kaki sehingga badan dan kedua kaki dapat membentuk gerakan kayang yang akhirnya siap berdiri.



Gambar 23. Gerakan *Handstand Keep/Lenting*
Sumber: slideplayer.com

Rangkuman

1. *Handstand* dua siku ini, pada dasarnya ada kesamaan dengan cara melakukan gerakan *handstand*.
2. Ada dua jenis *handstand* dua siku yakni *handstand* guling depan dan *handstand* siku.
3. *Handstand* guling depan ini merupakan dua gerakan yaitu *handstand* dan guling depan yang di lakukan sekali waktu.
4. Gerakan *handstand keep/lenting*, pada dasarnya merupakan gerakan gabungan antara *handstand* dilanjutkan dengan meletakkan tengkuk ke matras yang seakan-akan mau melakukan gerakan guling depan namun gerakan selanjutnya adalah melentingkan tubuh membentuk gerakan kayang dan diakhiri dengan gerakan berdiri.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *handstand* dua siku.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *handstand* dua Siku, kemudian cari lah referensi tambahan mengenai *handstand* dua Siku. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *handstand* sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Kedalam sebuah laporan tentang teknik *handstand* dua siku.

H. Back Extension (Stut)

1. Awalan Kaki Ditekuk

Gerakan *back extension* ini, dapat diawali dengan:

- Gerakan siap dengan kedua kaki ditekuk, kedua tangan di tengadahkan ke atas di samping kiri dan kanan telinga.
- Selanjutnya badan memberikan dorongan untuk siap mengguling ke belakang. Pada saat gerakan mengguling ini, julurkan kedua kaki lurus ke atas secara bersamaan untuk membentuk gerakan *handstand*.
- Gerakan berikutnya adalah akhiran dengan meletakkan kaki di matras secara bergantian dan dilanjutkan dengan gerakan posisi berdiri.



Gambar 24. Gerakan *Back Extension* I

Sumber: slideplayer.com

Gerakan kunci yang perlu dilakukan untuk belajar adalah ketika menjulurkan kedua kaki ke atas diperlukan gerakan *eksplorisif power* yang bersamaan antara kedua kaki lurus ke atas dengan dorongan pada tubuh oleh kedua lengan. Kesalahan yang sering terjadi yaitu kedua lengan kurang membantu mendorong saat menjulurkan ke dua kaki ke atas.

2. Awalan Kaki Lurus

Gerakan *back extension* awalan kaki lurus dengan kaki ditekuk pada dasarnya ada kesamaan, yang membedakan adalah:



Gambar 25. Gerakan *Back Extension II*

Sumber: slideplayer.com

- Ketika melakukan awalan.
- Kedua kaki tetap dalam kondisi lurus, selanjutnya pantat dijatuhkan di matras yang dibantu dengan kedua tangan untuk dapat menahan pantat dengan tujuan agar jatuhnya badan lebih nyaman.
- Gerakan selanjutnya melakukan *stut* dan diakhiri dengan tumpuan kedua kaki.

Rangkuman

- Back extension* adalah salah satu variasi gerakan senam lantai tanpa menggunakan alat bantuan.

2. Gerakan *back extension* tergolong sulit untuk pemula. Oleh karena itu perlu latihan yang tekun dan bantuan dari rekan saat berlatih.
3. Sikap atau posisi awalan gerakan *back extention* adalah duduk seperti akan melakukan gerakan guling belakang.
4. Pada saat gerakan mengguling ini, julurkan kedua kaki lurus ke atas secara bersamaan untuk membentuk gerakan *handstand*.
5. Sikap lilin atau *handstand* tak perlu dipertahankan lama.
6. Akhiran dari gerakan *back extension* adalah berdiri tegak. Caranya dengan meletakkan kaki di matras secara bergantian dan dilanjutkan dengan gerakan posisi berdiri.
7. *Back extension* dengan kaki dan lengan lurus sikap atau posisi awalan gerakan *back extention* adalah berdiri tegak dengan tangan lurus ke atas. Kedua kaki tetap dalam kondisi lurus, selanjutnya pantat dijatuhkan di matras yang dibantu dengan kedua tangan untuk dapat menahan pantat dengan tujuan agar jatuhnya badan lebih nyaman. Gerakan selanjutnya melakukan stutz dan diakhiri dengan tumpuan kedua kaki.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *back extension*.

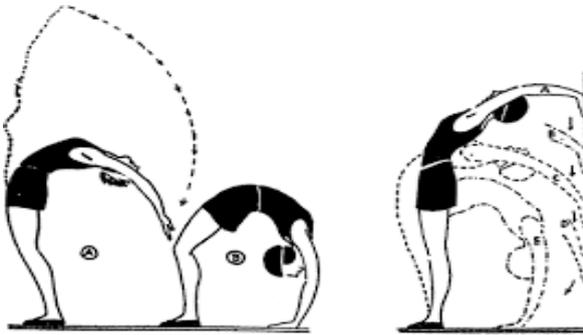
Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *back extension*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai

back extension. Selanjutnya silahkan ananda lakukan simulasi/ praktik berupa contoh melakukan *handstand* sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik *back extension*.

I. Kayang (*Back Limber*)

Kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang yang membentuk gerakan membusur yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki.

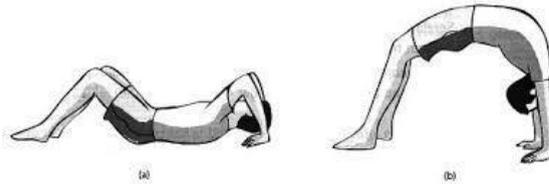


Gambar 26. Gerakan Kayang I
Sumber: slideplayer.com

Cara melakukan gerakan kayang:

1. Pertama, tidur terlentang dengan kedua tangan berada di samping kiri dan kanan telinga. Kemudian dilanjutkan dengan menekuk lutut kedua kaki. Diteruskan dengan mengangkat badan ke atas setinggi mungkin untuk membentuk gerakan seperti busur.
2. Perhatikan mata berusaha menatap lantai agar posisi badan dapat berbentuk busur.
3. Gerakan kayang ini juga dapat diawali dengan posisi berdiri, dengan catatan bahwa sudah dapat melakukan gerakan kayang dengan posisi tidur terlentang.
4. Pada saat meletakkan kedua lengan ke belakang, pandangan

mata tetap mengikuti, kedua tangan ketika menumpu pada matras atau lantai.



Gambar 27. Gerakan Kayang II
Sumber: slideplayer.com

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah posisi kepala menghadap arah sejajar dengan lantai yang menyebabkan badan sulit membentuk gerakan membusur. Kedua jarak antara kedua telapak tangan dan kaki sebisa mungkin terus didekatkan. Hal ini menunjukkan seberapa besar tingkat fleksibilitas tubuh.

Rangkuman

1. Kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang yang membentuk gerakan membusur yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki.
2. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah posisi kepala menghadap arah sejajar dengan lantai yang menyebabkan badan sulit membentuk gerakan membusur.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

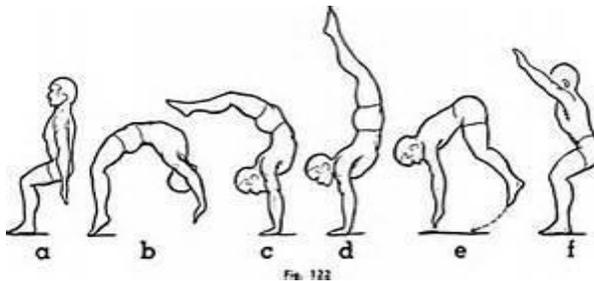
Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik kayang.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik kayang, kemudian cari lah referensi tambahan mengenai kayang. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan Kayang Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik kayang.

J. *Back Handspring*

Back handspring merupakan gerakan yang ada kemiripan dengan gerakan kayang, bedanya adalah *back handspring* di awali dengan sikap awalan berdiri dengan kedua posisi lengan lurus ke atas.



Gambar 28. Gerakan *Back Handspring* I
Sumber: slideplayer.com

Cara melakukan *back handspring* sebagai berikut:

1. Condongkan keseimbangan badan ke arah belakang untuk persiapan melakukan gerakan yang mirip kayang, namun dilakukan dengan adanya tolakan kedua kaki dan mendaratkan kedua tangan ke arah belakang.
2. Pada saat gerakan ini, posisi badan seperti melakukan gerakan kayang bedanya pada saat kedua tangan mendarat, posisi kedua kaki berada di udara.

3. Gerakan terakhir adalah mendarat dengan kedua kaki seperti pada saat awalan.



Gambar 29. Gerakan *Back Handspring II*
Sumber: slideplayer.com

Yang perlu diperhatikan dalam gerakan *back handspring* ini adalah pandangan mata menuju putaran badan ke belakang. Oleh sebab itu kepala dan leher ikut tengadah ke belakang.

Rangkuman

1. *Back handspring* diawali dengan sikap awalan berdiri dengan kedua posisi lengan lurus ke atas.
2. Yang perlu diperhatikan dalam gerakan *back handspring* ini adalah pandangan mata menuju putaran badan ke belakang.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

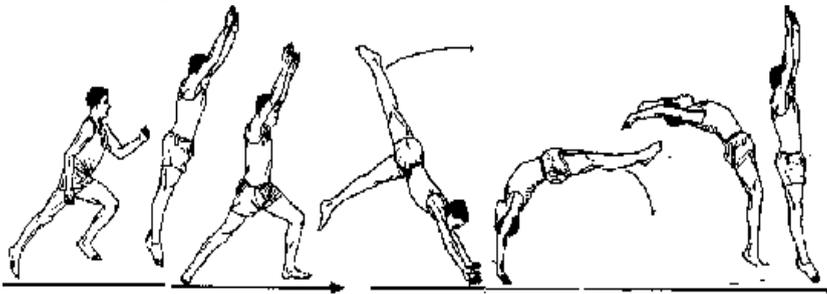
Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *back handspring*.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *back handspring*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai *back handspring*. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *back handspring* Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik *back handspring*.

K. *Front Handspring*

Front handspring adalah gerakan yang diawali dengan melangkah atau berlari ke depan dan dilanjutkan dengan menumpu dengan kedua telapak tangan dan lengan lurus. Gerakan selanjutnya diikuti oleh badan dan kedua kaki lurus. Gerakan selanjutnya adalah tangan, lengan, badan dan kaki membentuk gerakan seperti busur dan siap untuk melakukan pendaratan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan. Dan diakhiri dengan posisi berdiri.



Gambar 30. Gerakan *Front Handspring*

Sumber: slideplayer.com

Dalam melakukan gerakan *front handspring*, sering kali terjadi beberapa kesalahan antara lain:

1. Antara badan, dan kedua kaki tidak membentuk gerakan membusur. Sehingga yang terjadi adalah gerakan akhir, tidak

menumpu pada kedua kaki akan tetapi badan yang menjadi tumpuan.

2. Dalam melakukan gerakan awalan yang dilakukan terlalu pelan sehingga lentingan kaki tidak membantu mengangkat anggota badan bagian atas.

Rangkuman

1. *Handspring* adalah gerak melentingkan tangan dan badan.
2. Gerakan *handspring* bertumpu pada kekuatan tangan untuk mendorong beban tubuh ketika berada di lantai.
3. Cara melakukan *handspring* adalah sebagai berikut. *Handspring* diawali dengan posisi berdiri. Ambillah ancang-ancang atau awalan sekitar tiga atau lima langkah untuk membangun momentum. Arahkanlah kedua lengan dan tubuh bagian atas menuju lantai. Tapakkan kedua tangan di lantai sembari mengarahkan kaki ke atas sehingga menyerupai sikap *handstand*. Doronglah bagian bawah tubuh mulai dari pinggang dan kaki melewati kepala. Sembari mendorong, lakukanlah tolakan dengan kedua telapak tangan. Posisi mendarat dengan kedua kaki menyentuh permukaan lantai terlebih dahulu dan ujung tangan berada di udara. Sikap akhir setelah melakukan *handspring* adalah berdiri tegak.
4. Manfaat *handspring* memiliki beberapa manfaat, yaitu membuat tubuh lebih segar dan bugar. Memperbaiki bentuk tubuh menjadi tegak. Membakar lemak dalam tubuh. Melatih keseimbangan tubuh. Melatih kelenturan dan kekuatan.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

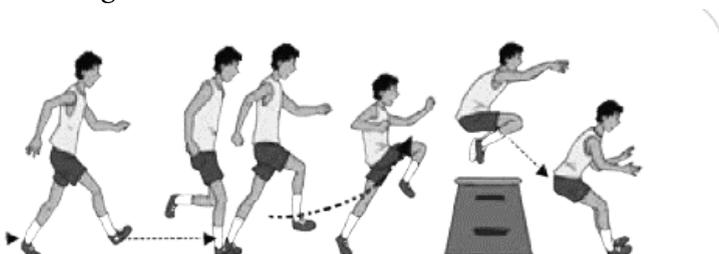
Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *front handspring*.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *front handspring*, kemudian cari lah referensi tambahan mengenai *front handspring*. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *back handspring*. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik *front handspring*.

L. Lompat Melewati Peti Lompat

Melompat di atas peti lompat, dengan kedua lutut ditekuk dan diakhiri dengan mendarat kedua kaki.



Gambar 31. Melompat di Atas Peti Lompat I

Sumber: slideplayer.com

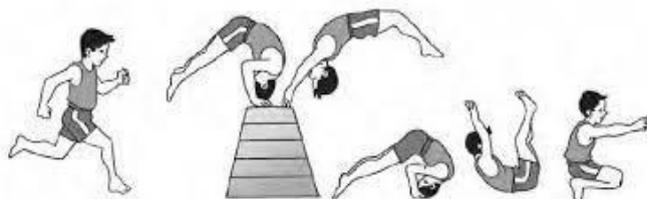
Melompat di atas peti lompat dengan menumpu dengan kedua tangan terlebih dulu, kemudian mendarat dengan cara guling sisi. Melompat di atas peti lompat yang melintang dengan

menumpu pada kedua tangan. Dilanjutkan dengan posisi kedua kaki melakukan gerakan kangkang. Gerakan diakhiri mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 32. Melompat di Atas Peti Lompat II
Sumber: slideplayer.com

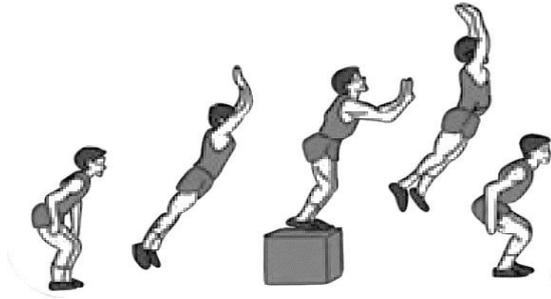
Melompat di atas peti lompat, kemudian menumpu dengan tengkuk dan kedua tangan menumpu pada sisi kiri dan kanan telinga. Gerakan selanjutnya dengan cara melentingkan anggota badan dan diakhiri dengan berdiri dengan kedua kaki. Setelah itu, dapat diteruskan dengan melakukan guling ke depan.



Gambar 33. Melompat di Atas Peti Lompat III
Sumber: slideplayer.com

Berdiri di atas peti lompat dilanjutkan dengan guling ke depan di atas peti lompat. Selanjutnya diakhiri dengan berdiri pada kedua kaki. Yang perlu diperhatikan ketika melakukan guling di atas peti lompat adalah ketika melakukan tumpuan kedua tangan harus dapat memperkirakan kedua pinggul dan kedua kaki dapat mendarat dengan baik.

Melompat di atas peti lompat yang ketinggiannya di atur. Gerakan berikutnya dari atas peti lompat melakukan lompatan ke atas dan diakhiri dengan mendarat pada kedua kaki.



Gambar 34. Melompat di Atas Peti Lompat IV
Sumber: slideplayer.com

Rangkuman

1. Lompat kangkang adalah aktivitas senam yang dilakukan dengan melewati sebuah benda, posisinya duduk namun kedua kaki terbentang lebar.
2. Tujuan olahraga lompat kangkang adalah untuk melatih kelenturan dan kemampuan tubuh dalam melewati rintangan.
3. Cara melakukan lompat kangkang: Posisi badan sebelum melakukan awalan lompat kangkang adalah berdiri tegak menghadap peti lompat. Pandangan selalu fokus kepada peti lompat. Awalan lompat kangkang dengan tumpuan pangkal peti lompat dilakukan dengan cara lari secepat mungkin dan posisi badan condong ke depan. Perhitungkan langkah dari titik awalan berlari hingga peti lompat, untuk bersiap melakukan lompatan. Saat melompat, luruskan kedua tangan dan sentuh peti lompat. Pastikan pegangannya kuat serta arahkan seluruh jari menghadap ke depan. Tumpuan saat melakukan gerakan melompat peti adalah kedua tangan dan posisi kaki melayang di udara. Tetap arahkan fokus pandangan ke depan untuk bersiap melakukan pendaratan.

Pendaratan saat melakukan gerakan lompat kangkang melewati peti lompat adalah dengan posisi lutut tertekuk serta kedua tangan lurus ke atas.

4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lompat kangkang lompat kangkang adalah gerakan dalam senam lantai yang membutuhkan keseimbangan tubuh dan kekuatan tangan. Gerakan lompat kangkang sejatinya cukup sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan lompat kangkang. Untuk awal latihan lompat kangkang, sebaiknya didampingi oleh seorang pelatih. Selain itu, sebelum berlatih atau melakukan gerakan lompat kangkang wajib melakukan pemanasan agar tidak mengalami cedera.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik melompat di atas peti.

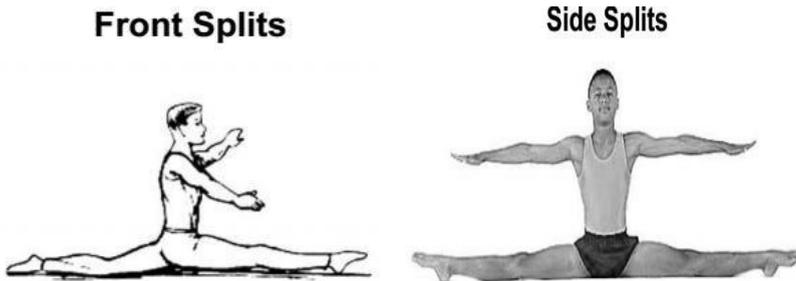
Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik melompat di atas peti, kemudian carilah referensi tambahan mengenai melompat di atas peti. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan melompat di atas peti. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik melompat di atas peti.

M. Split

Gerakan *split* dapat dilakukan dengan dua cara:

1. Gerakan *front splits*, dan
2. *side splits*.



Gambar 35. Gerakan *Split*
Sumber: slideplayer.com

Split adalah gerakan yang merentangkan kedua kaki selebar dan seluas-luasnya ke arah depan belakang maupun samping kiri dan kanan. Gerakan *split* ini merupakan gerakan yang menekankan pada kelenturan atau *flexibility* persendian pangkal paha baik kearah ke depan dan ke belakang atau ke samping kiri dan kanan. Untuk melakukan gerakan ini, hendaknya diawali dengan tahap demi tahap dengan tujuan untuk menghindari cedera sprain atau strain pada otot dan tulang. Latihan *split* dapat dilakukan dengan cara statis dan dinamis.

1. Cara statis, adalah melakukan latihan kelenturan dengan posisi anggota badan diam, sedangkan cara dinamis yaitu melakukan latihan kelenturan dengan cara menggerakkan anggota badan secara progresif. Kedua cara tersebut di atas, dapat ditingkatkan dengan cara berpasangan dengan teman. Cara statis dapat dilakukan dengan salah satu teman memberikan dorongan atau tekanan lebih pada teman yang sedang melakukan latihan kelenturan.

2. Sedangkan cara dinamis pada dasarnya sama dengan cara statis, bedanya semakin lama semakin meningkat dorongan yang dilakukan.

Rangkuman

1. *Split* adalah gerakan olahraga di mana kita duduk dan kedua kaki diluruskan ke samping masing-masing secara berlawanan. Gerakan *split* dilakukan sampai pangkal paha menyentuh lantai atau matras.
2. Cara melakukan gerakan *split*: 1) Posisikan badan Anda untuk memulai gerakan *split*, 2) berdiri tegak, 3) buka kedua kaki rentangkan ke depan dan ke belakang atau ke kiri dan ke kanan, 4) turunkan badan perlahan-lahan. Mulailah dengan perlahan-lahan dan hati-hati menurunkan badan ke posisi *split*, 5) gunakan tangan untuk menahan beban ketika Anda menurunkan badan. Kalau Anda melakukan *split* kanan atau kiri, tempatkan tangan di lantai atau di sisi tungkai depan, 6) kalau Anda melakukan *split* di tengah, tempatkan tangan di lantai langsung di depan, kurang dari lebar bahu, 7) dengan berat badan yang hampir seluruhnya ditahan oleh tangan, rentangkan tungkai semakin menjauh dengan kaki terjulur di sepanjang lantai. Teruskan sampai kedua tungkai membentuk sudut 180 derajat. Selamat, Anda sedang melakukan *split*! 8) setelah Anda dapat melakukan gerakan *split*, tahan selama 30 sampai 50 detik 9. Lakukan berulang-ulang.
3. Manfaat melakukan gerakan *split* ialah: 1) *Stretching* otot paha lebih mendalam, 2) membuka *hip flexors* yaitu serangkaian otot di sekitar pinggul yang memungkinkan kaki dan tubuh untuk melakukan gerakan fleksi alias menekuk, 3) member stimulus pada perut dan organ pencernaan, 4) melatih kesabaran dan ketenangan pikiran.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik *split*.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik *split*, kemudian carilah referensi tambahan mengenai *split*. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan *split*. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik *split*.

N. Teknik Loncat Harimau

Loncat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan senam lantai. Loncat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling ke depan, yang di kembangkan dengan gerakan loncat dan melayang di udara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling ke depan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling ke depan akan tetapi gerakannya didahului dengan loncatan ke atas. Dalam pembelajaran loncat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkatnya.

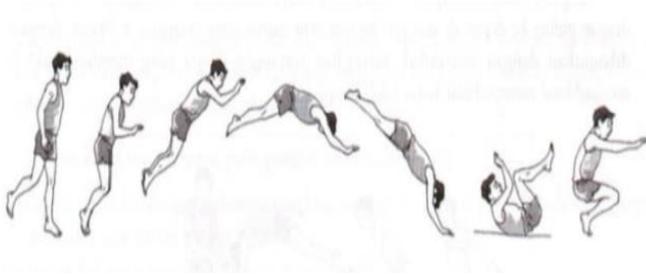
Loncat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari loncatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan siap untuk menopang badan yang jatuh "mendarat" di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan. Tidak dapat disangkal bahwa kekhawatiran, sikap ragu-ragu menyebabkan loncat an yang "tanggung-tanggung" menyebabkan anak jatuh dalam sikap yang tidak diinginkan karena bobot badan akan bertambah karena "terlempar" dari suatu jarak dan melalui ketinggian.

Faktor yang mempengaruhi gerakan loncat harimau agar berhasil ialah tolakan. Dalam loncat harimau adalah gerakan menolak dengan dua kaki. Tolakan yang benar dan maksimal akan mendukung keberhasilan loncatan karena semakin tinggi tubuh melayang di udara maka akan semakin lama mendarat dan ditambah dengan daya dorong ke depan dari tolakan awalan, akan tetapi perpaduan dorongan ke atas dan dorongan ke depan sehingga tubuh semakin lama melayang di udara pada akhirnya hasil loncatnya akan semakin jauh. Tolakan sekuat-kuatnya ke arah atas depan dengan kecondongan badan 40-50 derajat.

Cara melakukan gerakan loncat harimau sebagai berikut:

1. Untuk awalan dapat dilakukan dengan cara awalan sikap jongkok ataupun berdiri kemudian kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
2. Kedua tangan dengan siku dibengkokkan ke depan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap ke depan.
3. Bersamaan dengan menolak kedua kaki, lompatlah ke atas ke depan dengan kedua tangan lurus ke depan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
4. Saat telapak tangan menyentuh matras, lipat kepala di antara kedua tangan hingga pundak menyentuh matras.

5. Kemudian, lanjutkan dengan gerakan berguling ke depan secara bulat dan sikap akhir jongkok, di mana kedua tangan lurus ke depan menuju ke atas.



Gambar 36. Gerakan Loncat Harimau
Sumber: slideplayer.com

Gerakan loncat harimau tidaklah begitu sulit dilakukan namun sering kali terjadi kesalahan-kesalahan yang sering dialami:

1. Pada waktu menumpu tangan tidak sejajar sehingga mengakibatkan gerakan selanjutnya tidak seimbang.
2. Saat mengguling ke depan siswa tidak menggunakan tengkuk, melainkan menggunakan kepala.
3. Tidak membengkokkan siku ke samping tetapi ke belakang, sehingga sulit untuk memasukan kepala ke antara kedua tangan dan tidak membawa berat badan ke depan.
4. Sebelum seluruh pundak mengenai matras sudah meloncat atau menolakkan kaki ke atas, akibatnya punggung jatuh ke matras.
5. Pada waktu memasukkan kepala di antara kedua tangan, pinggul tidak membantu mendorong ke depan, dan tangan tidak menahan.

Rangkuman

1. Gerakan loncat harimau secara mendasar menyerupai gerak gulung depan dengan perbedaan pada awalan serta sikap mendarat.
2. Teknik melakukan loncat harimau: Sikap permulaan jongkok, kedua kaki rapat, kedua tangan sejajar bahu mengarah ke atas dengan bagian telapak menghadap ke depan. Bersamaan dengan menolakkan kaki pada matras, lonjakkan badan ke depan sembari menjaga kedua kaki dan badan lurus atau membusur. Letakkan kedua tangan pada matras kemudian masukkan kepala di antara kedua tangan sembari menekuk siku.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang teknik loncat harimau.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait teknik loncat harimau, kemudian carilah referensi tambahan mengenai loncat harimau. Selanjutnya silahkan Ananda lakukan simulasi/praktik berupa contoh melakukan loncat harimau. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil praktik Ananda. Ke dalam sebuah laporan tentang teknik loncat harimau.

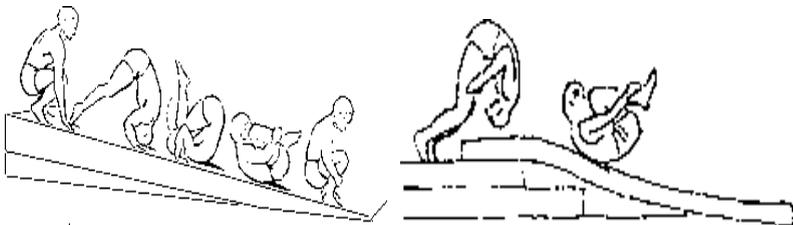
UNIT 5

Cara Mengajarkan Teknik Dasar Senam

A. Cara Mengajar Guling Depan

Mengajar dan membantu dalam melakukan guling ke depan dapat dilakukan dengan 2 cara:

1. Bantuan tanpa menggunakan alat dengan cara menggunakan matras yang memiliki kemiringan tertentu. Tujuannya adalah memberikan kemudahan dorongan ke depan sehingga perputaran ke depan menjadi lebih mudah. Dengan bantuan ini, memberikan rasa percaya diri karena merasakan kemudahan dalam melakukan gerakan guling depan.



Gambar 37. Gerakan Cara Mengajar Guling Depan I
Sumber: slideplayer.com

2. Cara lain, bantuan diberikan dengan cara memegang tengkuk dengan tujuan agar kepala dapat mendekati dada dan

dilanjutkan dengan mendorong badan agar badan dapat mengguling ke depan.



Gambar 38. Gerakan Cara Mengajar Guling Depan II
Sumber: slideplayer.com

B. Cara Mengajar Guling Belakang

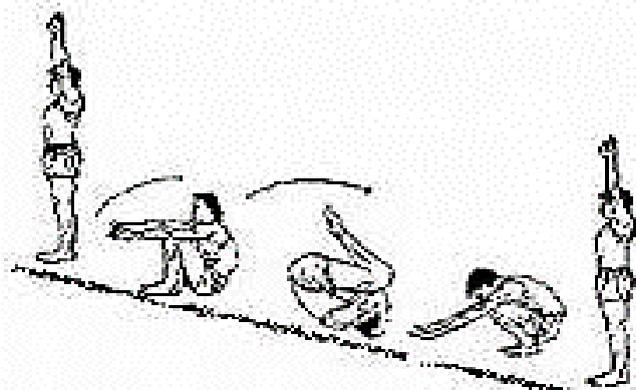
Cara mengajarkan guling ke belakang, antara lain dapat dilakukan dengan memberikan kemiringan tertentu pada matras dengan tujuan agar memudahkan mengguling tanpa harus memberikan dorongan untuk memutar badan dengan kuat. Hal ini bertujuan memberikan rasa percaya diri bahwa guling belakang pada dasarnya tidak sesulit dengan seperti yang dibayangkan.



Gambar 39. Gerakan Cara Mengajarkan Guling ke Belakang I
Sumber: slideplayer.com

Dapat juga membantu dengan cara memegang kedua pinggang dengan tujuan agar badan dapat diangkat sehingga

akan meringangkan untuk mengguling.



Gambar 40. Gerakan Cara Mengajarkan Guling ke Belakang II
Sumber: slideplayer.com

C. Cara Mengajar Meroda

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam melakukan gerakan meroda, yaitu

1. Siswa diminta melakukan gerakan melewati peti lompat yang rendah dengan kedua telapak tangan menumpu di matras. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan bahwa gerakan meroda pada dasarnya adalah gerakan yang memutar badan dan kaki, dengan cara kedua tangan dan kedua kaki melewati peti lompat secara bergantian.



Gambar 41. Gerakan Cara Mengajar Meroda I
Sumber: slideplayer.com

2. Bantuan dapat dilakukan dengan cara memegang pinggang siswa pada saat melakukan gerakan meroda. Namun guru

atau pelatih harus hati-hati agar tidak terkena tendangan kaki dari siswa.



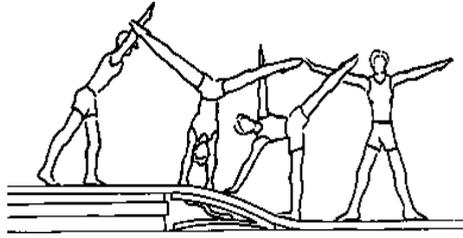
Gambar 42. Gerakan Cara Mengajar Meroda II
Sumber: slideplayer.com

3. Selain itu, bantuan dapat dilakukan dengan memberikan matras pada gerakan awal yang lebih tinggi dari pada ketinggian matras pada gerak akhir.



Gambar 43. Gerakan Cara Mengajar Meroda III
Sumber: slideplayer.com

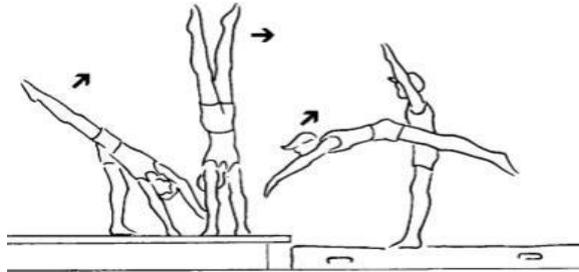
4. Selanjutnya, dengan memberikan batasan dengan matras berdiri dan dipegangi oleh kedua temannya. Tujuan dari model bantuan ini adalah agar siswa dapat mensejajarkan anggota badan dari tangan, badan, dan kedua kaki dengan matras.



Gambar 44. Gerakan Cara Mengajar Meroda IV
Sumber: slideplayer.com

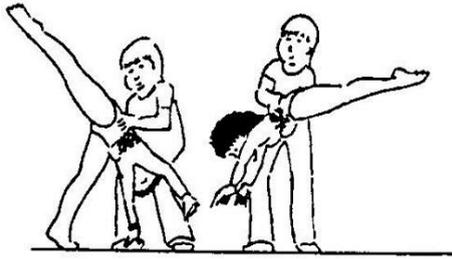
D. Cara Mengajar *Round Off*

Cara memberikan bantuan dalam gerakan *round off* ini adalah dengan cara menumpuk matras yang agak tinggi pada posisi gerakan awal dari posisi gerak akhiran. Hal ini bertujuan agar mahasiswa merasakan kemudahan terlebih dahulu. Selanjutnya jika sudah dapat melakukan di atas matras yang diberi bantuan maka berikutnya melakukan di atas matras tanpa bantuan.



Gambar 45. Gerakan Cara Mengajar *Round Off I*
Sumber: slideplayer.com

Dapat juga memberikan bantuan ini dengan cara membantu memegang pinggul. Tujuannya agar mahasiswa dapat menegakkan dan meluruskan anggota badan dari kedua lengan, badan, dan kedua kaki.



Gambar 46. Gerakan Cara Mengajar *Round Off II*
Sumber: slideplayer.com

Model memberikan bantuan lain adalah dengan cara melakukan melewati peti lompat lompat yang rendah dengan tujuan untuk melatih agar mahasiswa dapat memutar badan pada saat melakukan *round off*. Bedanya dengan bantuan gerakan meroda adalah untuk gerakan *round off* kedua kaki menumpu secara bersamaan.

E. Cara Mengajar *Headstand*

Gerakan *headstand* dapat dilakukan dengan cara berpasangan. Seorang bertugas untuk membantu memegang posisi kedua kaki agar dapat lurus. Sekaligus, memberikan arahan atau aba-aba agar gerakan kedua kaki dan badan dapat lurus.



Gambar 47. Gerakan Cara Mengajar *Round Off IV*
Sumber: slideplayer.com

Selain itu, dapat melakukan *headstand* dengan cara mendekatkan diri ke dinding. Fungsi dinding sebagai penahan agar tidak jatuh ke depan, sekaligus menjaga keseimbangan.



Gambar 48. Gerakan Cara Mengajar *Round Off V*
Sumber: slideplayer.com

F. Cara Mengajar *Handstand*

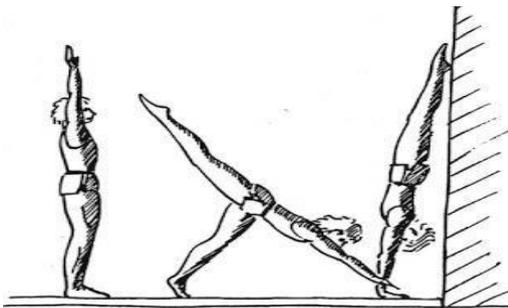
Ada tiga cara dalam membantu mengajarkan gerakan *handstand* (berdiri dengan kedua telapak tangan) ini.

Cara pertama, adalah siswa diberi tumpukan matras dalam ketinggian tertentu, dengan maksud agar kedua kaki dapat diletakkan di atas ketinggian matras tersebut. Maksud dari bantuan ini adalah agar siswa dengan mudah mengangkat kedua kaki ke atas, karena dengan ketinggian matras tersebut akan meringankan tenaga yang diperlukan saat mengangkat kedua kaki ke atas. Namun yang perlu diperhatikan adalah bahwa ukuran ketinggian matras ini harus disesuaikan dengan masing-masing siswa.



Gambar 49. Gerakan Cara Mengajar *Handstand I*
Sumber: slideplayer.com

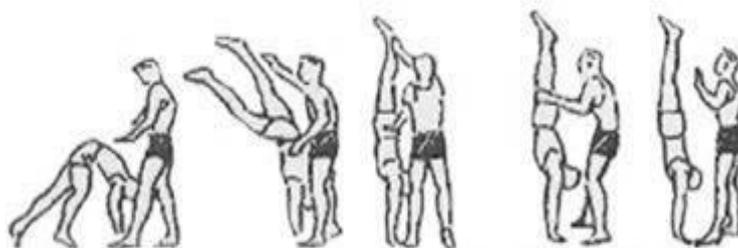
Cara kedua, adalah dengan cara melakukan *handstand* dengan bantuan dinding sebagai penahan kedua kaki agar dapat merasakan keseimbangan terlebih dahulu. Dalam melakukan gerakan ini siswa berada di dekat dinding, kemudian kedua telapak tangan menumpu di dekat dinding dengan jarak sekitar 30 cm. Kemudian melakukan lemparan kaki ke atas secara bergantian sambil menjaga keseimbangan. Untuk menjaga keselamatan, ketika melakukan harus tetap menggunakan matras.



Gambar 50. Gerakan Cara Mengajar *Handstand II*
Sumber: slideplayer.com

Cara ketiga, memberikan bantuan dengan cara berdiri di samping kiri atau kanan siswa. Cara memberikan bantuan

adalah ketika mahasiswa melakukan *handstand*, kita dapat menahan kedua kakinya agar tidak cepat jatuh ke belakang. Saat kedua kaki diberi bantuan, maka mahasiswa harus menjaga keseimbangan tubuhnya.



Gambar 51. Gerakan Cara Mengajar *Handstand* III

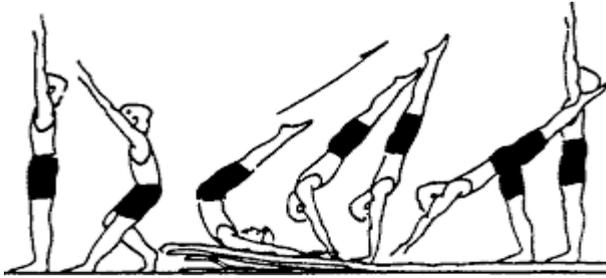
Sumber: slideplayer.com

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Gunakan kontraksi otot dari kedua telapak tangan sampai ke ujung kedua kaki. Hal ini harus dilakukan agar sebagian anggota badan tidak menjadi beban kedua lengan dan tangan.
2. Gunakan pandangan mata dan kepala sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Karena posisi kepala merupakan kunci kita dapat menjaga keseimbangan atau tidak.

G. Cara Mengajar Back Roll Extension

Cara membantu gerakan *back roll extension* adalah memberikan tambahan matras yang miring. Tujuan kemiringan matras ini adalah agar ketika melakukan gerakan lebih memberikan dorongan dan memudahkan mengguling, sekaligus memudahkan mengangkat kedua kaki dalam posisi *handstand*. Posisi akhiran sikap berdiri tegak dengan kedua tangan lurus ke atas.



Gambar 52. Gerakan Cara Mengajar *Back Roll Extension*
Sumber: slideplayer.com

Cara lain yang dapat dilakukan adalah salah satu teman memberikan tanda dengan menggunakan telapak tangan agar kedua kaki pelaku dapat mengarah ketanda yang diberikan, sebagai upaya agar badan dan kedua kaki dapat melakukan gerakan dalam posisi lurus ke atas.

Cara memberikan bantuan kedua, yaitu dengan cara salah satu teman berdiri di sampingnya. Ketika teman yang melakukan tadi melakukan dorongan kaki ke atas, maka saat itu kita dapat memegang kedua kakinya agar tidak segera jatuh. Tujuan dari pemegangan kedua kaki ini adalah agar teman yang melakukan gerakan tersebut dapat merasakan melakukan gerakan *back roll extension* dengan benar.

H. Kayang

Gerakan kayang dapat dilakukan dengan cara berpasangan dengan teman. Seorang melakukan, dan seorang membantu di samping sambil memegang pinggang dengan tujuan untuk menahan agar tidak jatuh ke matras. Setelah kayang, maka dapat diteruskan dengan berdiri kembali. Jika tidak dapat berdiri, maka teman yang membantu dapat membantu dengan cara mengangkat badannya agar lebih ringan dalam melakukan gerakan berdiri.



Gambar 53. Gerakan Cara Mengajar Kayang
Sumber: slideplayer.com

Selain itu gerakan kayang ini dapat dilakukan dengan salah seorang teman merangkak dengan tumpuan kedua lutut dan tangan di matras. Salah satu teman melakukan gerakan kayang di atas tubuh teman. Gerakan dapat dilakukan dengan pengulangan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Akhiran dari gerakan kayang yaitu dengan kembali berdiri tegak. Namun jika belum mampu maka cara yang dapat dilakukan merebahkan badan di atas punggung teman.

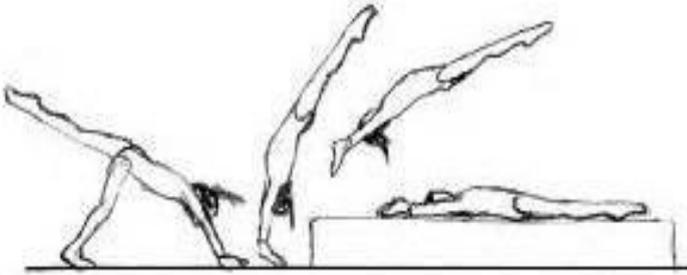
Kunci gerakan yang perlu mendapatkan perhatian agar dapat melakukan gerakan kayang dengan baik adalah.

1. Tengadahkan kepala secara maksimal sehingga jarak dagu menjauh dari dada.
2. Badan berusaha membentuk busur secara maksimal, hal ini dapat ditandai dengan jarak yang semakin dekat antara tumpuan kedua telapak tangan dan kedua kaki.

I. Cara Mengajar *Front Handspring*

Cara memberikan bantuan untuk gerakan *handspring* adalah dengan memberikan tumpukan matras, sebagai upaya merasakan gerakan memutar badan dan jatuh di matras yang tidak tinggi. Gerakan ini dapat dilakukan berulang-ulang. Jika

memungkinkan dapat menggunakan matras yang disesuaikan ketinggiannya.



Gambar 54. Gerakan Cara Mengajar *Front Handspring I*
Sumber: slideplayer.com

Cara berikutnya, dengan menggunakan matras bantuan bulat atau oval untuk merasakan bagaimana lenturan tubuh dalam membentuk gerakan seperti membusur. Cara ini juga dapat dilakukan secara berulang-ulang.



Gambar 55. Gerakan Cara Mengajar *Front Handspring II*
Sumber: slideplayer.com

J. Cara Mengajar di Atas Peti Lompat

Bantuan yang dapat diberikan ketika mengajarkan guling depan di atas peti lompat, yaitu diawali dengan guling depan pada ketinggian yang diatur sesuai dengan keberanian masing-masing. Hal ini bertujuan untuk menghindari rasa takut yang

berlebihan pada orang tertentu.

Melakukan lompatan di atas peti lompat, harus dimulai dari ketinggian peti lompat yang rendah, yang disesuaikan dengan keberanian masing-masing. Hal ini dimaksudkan untuk beradaptasi dengan kondisi peti lompat sekaligus kemampuan masing-masing dalam melakukan lompatan di atas peti lompat.

Dapat juga berlatih berpasangan dengan teman. Salah satu teman membungkuk yang sejajar dengan lantai dengan ketinggian yang disesuaikan dengan kemampuan teman. Sedangkan teman lain melakukan lompatan.

Rangkuman

1. Berguling depan dimulai dengan posisi berdiri atau jongkok. Untuk posisi berdiri, pertama lakukan dengan berdiri tegak lurus dan tangan di samping badan. Kemudian angkat kedua tangan dan letakkan ke matras di depan badan dengan posisi membungkuk dan kepala mendekat ke arah dada. Setelah itu berguling ke depan dengan tangan merangkul lutut. Sementara untuk posisi jongkok diawali dengan sikap awalan jongkok dengan kedua tangan menumpu di matras selebar bahu. Kemudian luruskan kedua kaki, siku tangan ditekuk, dan kepala dilipat mendekat ke dada. Setelah itu berguling ke depan dengan tengkuk mendarat terlebih dahulu dan kedua kaki yang dilipat rapat di depan dada. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, lalu bangun dengan posisi jongkok dan kedua tangan ada di depan badan.
2. Berguling belakang kerap kali disebut sebagai *backwards roll*. Pertama-tama pasang posisi berdiri tegap dengan kedua tangan diangkat ke atas membentuk huruf "V". Kemudian kedua lutut ditekuk hingga setengah jongkok dengan tangan lurus ke depan. Lalu gulingkan badan ke belakang dengan

- memberi dorongan dan tangan yang siap menyangga. Saat berguling, kedua kaki harus lurus dan kaki dijatuhkan di atas kepala. Setelah berguling, bangun dengan posisi berdiri tegak.
3. Meroda merupakan gerakan tubuh ke samping, baik ke arah kanan maupun ke kiri dengan menggunakan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki secara bergantian, dengan merentangkan kedua tangan dan kedua kaki. Pada saat melakukan gerakan meroda, tubuh kita berputar seperti roda yang digelindingkan, dengan kedua tangan dan kedua kaki berperan sebagai ruji-rujinya.
 4. *Round off* atau lenting tangan putar atau juga yang dapat disebut dengan suatu gerakan yang secara berkesinambungan dari senam ini yang sangat memerlukan latihan secara berulang kali. Sebelum Anda dapat menguasai teknik yang satu ini, ada baiknya jika kamu sudah mampu menguasai teknik *handstand*. Artinya, kesimpulan dari gerakan ini adalah gerakan *handstand* yang dilakukan dengan memutar badan serta dengan melakukan sebuah tolakan.
 5. *Headstand* atau disebut juga dengan istilah *kopstand* merupakan salah satu bentuk gerakan dalam senam lantai. Fungsi kedua tangan saat melakukan gerakan *headstand* adalah sebagai tumpuan dan membantu menopang beban tubuh. Adapun, fungsi kaki dalam gerakan *headstand* adalah untuk menjaga keseimbangan tubuh. Cara melakukan *headstand*: a) Tubuh dibungkukkan ke depan; b) posisi kepala menyentuh lantai dan posisi tangan berada di depan wajah; c) kedua tungkai kaki diangkat perlahan ke atas. Agar keseimbangan terjaga, panggul diarahkan ke depan dengan posisi punggung membusur; d) posisi kedua kaki lurus ke atas sejajar dengan badan; e) posisi kepala menyentuh lantai dan posisi tangan berada di depan wajah.

6. *Handstand* adalah gerakan berdiri terbalik dengan kedua tangan sebagai tumpuan. Cara melakukan gerakan *handstand* Hal pertama yang dilakukan untuk melakukan gerakan *handstand* adalah atur posisi tubuh terlebih dulu. Posisi tubuh dalam kondisi tegak. Setelah posisi tubuh sudah baik dan benar, lalu salah satu kaki dimajukan ke depan dan arahkan pandangan fokus ke depan menghadap ke matras. Kemudian, badan dibungkukkan dan tangan diletakkan di matras. Lalu tungkai kaki depan dibengkokkan, sedangkan tungkai kaki belakang lurus. Langkah berikutnya adalah tungkai belakang diayunkan ke atas. Hal ini dilakukan bersamaan dengan mengencangkan otot perut. Setelah itu, kedua kaki diluruskan ke depan dan posisinya sejajar dengan tubuh, lalu tangan direntangkan lurus ke bawah sebagai tumpuan berat badan.
7. *Back extension* dengan kaki dan lengan bengkok sikap atau posisi awalan gerakan *back extention* adalah duduk seperti akan melakukan gerakan guling belakang. Pada saat gerakan mengguling ini, julurkan kedua kaki lurus ke atas secara bersamaan untuk membentuk gerakan *handstand*. Sikap lilin atau *handstand* tak perlu dipertahankan lama. Akhiran dari gerakan *back extension* adalah berdiri tegak. Caranya dengan meletakkan kaki di matras secara bergantian dan dilanjutkan dengan gerakan posisi berdiri. *Back extension* dengan kaki dan lengan lurus sikap atau posisi awalan gerakan *back extention* adalah berdiri tegak dengan tangan lurus ke atas. Kedua kaki tetap dalam kondisi lurus, selanjutnya pantat dijatuhkan di matras yang dibantu dengan kedua tangan untuk dapat menahan pantat dengan tujuan agar jatuhnya badan lebih nyaman. Gerakan selanjutnya melakukan stutz dan diakhiri dengan tumpuan kedua kaki.

8. Kayang adalah salah satu gerakan senam lantai yang menitik beratkan tumpuan pada tangan dan kaki secara bersamaan. Cara melakukan kayang ada dua cara dalam melakukan gerakan kayang, yakni dengan bantuan teman atau dilakukan secara mandiri. Kemudian dalam melakukan kayang secara mandiri terbagi lagi menjadi dua cara, yaitu awalan posisi berdiri dan telentang.
9. Cara melakukan *handspring* adalah sebagai berikut. *Handspring* diawali dengan posisi berdiri. Ambillah ancang-ancang atau awalan sekitar tiga atau lima langkah untuk membangun momentum. Arahkanlah kedua lengan dan tubuh bagian atas menuju lantai. Tapakkan kedua tangan di lantai sembari mengarahkan kaki ke atas sehingga menyerupai sikap *handstand*. Doronglah bagian bawah tubuh mulai dari pinggang dan kaki melewati kepala. Sembari mendorong, lakukanlah tolakan dengan kedua telapak tangan. Posisi mendarat dengan kedua kaki menyentuh permukaan lantai terlebih dahulu dan ujung tangan berada di udara. Sikap akhir setelah melakukan *handspring* adalah berdiri tegak.
10. Teknik yang digunakan dalam loncat jongkok ini pada dasarnya hampir sama dengan pelaksanaan loncat kangkang. Tahap latihan yang dilakukan dalam senam alat yang satu ini adalah awalan, tolakan, melewati peti lompat dan juga mendarat. Latihan ini bisa kamu lakukan dengan beberapa step, yaitu a) lakukan awalan dengan berlari secepat mungkin dan condongkan badan ke depan; b) lakukan tolakan menggunakan kedua kaki di papan tolakan diikuti dengan ayunan lengan ke atas dengan badan melayang. Selain itu, jangan lupa untuk menumpukan tangan ke pangkal peti. Saat itu, posisi tangan harus dengan

lengan yang lurus dan pandangan mata selalu ke depan tangan; c) tepat setelah tanganmu melakukan tolakan, lipatlah lutut ke dada dan luruskan tungkaimu saat kamu sudah mencapai bagian ujung peti; d) mendarat dilakukan dengan lengan yang direntangkan ke atas, lutut menekuk dan ujung kaki menyentuh matras lebih dahulu.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengajar teknik senam dasar.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait materi unit 5, kemudian carilah referensi tambahan. Selanjutnya silahkan Ananda membentuk kelompok belajar dan lakukan simulasi/praktik berupa cara mengajar teknik dasar senam. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil kerja kelompok ke dalam sebuah laporan tentang cara mengajar teknik senam dasar.

UNIT 6

Gerakan Keseimbangan pada Senam

A. Keseimbangan Individu

Katak berdiri (*frog*) adalah gerakan yang menyerupai katak yang berdiri dengan menggunakan kedua lengan dan tangan. Gerakan ini dirancang untuk mengembangkan **kekuatan** dengan fokus khusus pada keterampilan **keseimbangan**. Gerakan keseimbangan ini dilatih dengan tujuan untuk mempersiapkan pengembangan gerakan yang lebih kompleks yaitu gerakan *handstand*.



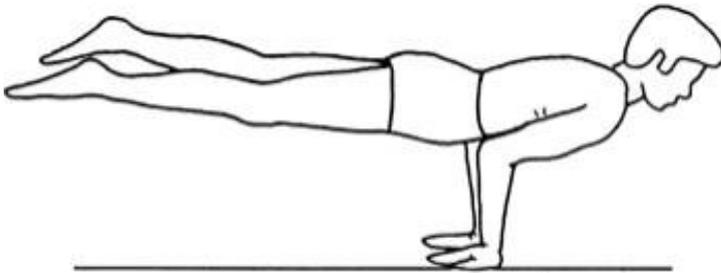
Gambar 56. Gerakan *Frog Stand*
Sumber: slideplayer.com

Cara melakukan gerakan *frog stand* sebagai berikut:

1. Posisi awal seperti akan melakukan gerakan *hanstand*.
2. Kedua siku dalam posisi ditekuk.
3. Kemudian letakkan secara perlahan-lahan kedua lutut di atas kedua siku lengan.
4. Untuk meletakkan kedua lutut ini condongkan anggota badan ke arah depan secara perlahan-lahan untuk mencari titik seimbang.
5. Setelah mencapai titik setimbang baru kedua lutut kaki diletakkan di atas kedua siku.

B. Keseimbangan Siku

Gerakan ini bertujuan melatih keseimbangan badan dengan menggunakan kedua siku. Selain itu juga dapat dipergunakan untuk melatih kekuatan otot tangan dan lengan.



Gambar 57. Gerakan Keseimbangan Siku
Sumber: slideplayer.com

Cara melakukan gerakan keseimbangan siku sebagai berikut:

1. Posisi awal adalah meletakkan kedua telapak tangan menghadap ke belakang.
2. Selanjutnya letakkan dan rapatkan secara perlahan-lahan kedua siku ke arah pinggul. Kedua siku akan berfungsi sebagai penyangga anggota badan ketikamelakukan keseimbangan.

3. Setelah itu bawa titik berat badan ke arah depan. Ketika mencapai titik keseimbangan secara perlahan-lahan angkat kedua kaki sejajar dengan lantai.
4. Posisi akhir, antara anggota badan dengan lantai sejajar.

C. Keseimbangan *V-sit*

Gerakan *V-sit* ini bertujuan melatih keseimbangan anggota badan bagian atas dan bagian bawah. Gerakannya seperti membentuk huruf V.



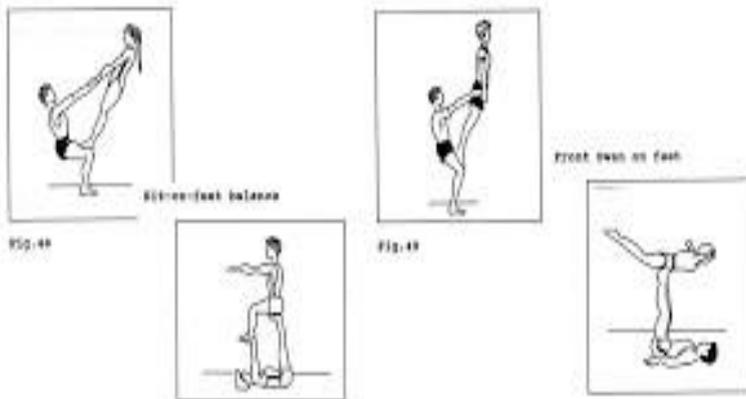
Gambar 58. Gerakan *V-Sit*
Sumber: slideplayer.com

Cara melakukan gerakan *V-sit* sebagai berikut:

1. Posisi awal tidur terlentang dengan kedua kaki lurus.
2. Kemudian secara perlahan-lahan angkat badan anggota bagian atas dan bawah di condongkan ke tengah membentuk huruf V untuk mencari titik seimbang.
3. Ketika mencapai titik seimbang, tahan beberapa saat kemudian kembali ke posisi semula.
4. Tingkat kesulitan gerakan ini akan semakin tinggi ketika kedua kaki dan anggota badan bagian atas semakin mendekat.

D. Keseimbangan Berpasangan

1. **Keseimbangan berpasangan**, dengan salah satu berdiri di atas paha salah satu teman lain. Kedua tangan berpegangan lurus. Kedua badan masing-masing harus berusaha mencari keseimbangan dengan cara mendoyongkan badan ke belakang agar menemukan titik keseimbangan di atas teman yang menjadi landasan.



Gambar 59. Gerakan Keseimbangan Berpasangan
Sumber: slideplayer.com

2. **Keseimbangan kedua** adalah masih seperti yang pertama, bedanya adalah yang berdiri di atas paha temannya menghadap ke belakang. Kedua tangan tetap berpegangan dengan teman yang menjadi *partnernya*. Gerakan keseimbangan ini dapat juga dilakukan dengan cara teman yang menjadi tumpuan memegang pinggang teman yang berdiri di atas pahunya.
3. **Gerakan keseimbangan ketiga**, salah satu teman sebagai tumpuan tidur telentang dengan kedua kaki lurus ke atas. Teman yang menjadi *partnernya* duduk di atas kedua telapak kaki. Sedangkan kedua kaki teman yang duduk tadi disangga

oleh kedua tangan teman yang menjadi tumpuan.

4. **Gerakan ke empat**, gerakan kapal-kapalan, perut bertumpu pada kedua telapak kaki teman yang tidur telentang dengan kedua kaki menjadi tumpuan teman yang melakukan gerakan keseimbangan.
5. Keseimbangan Berkelompok



Gambar 60. Gerakan Keseimbangan Berkelompok
Sumber: slideplayer.com

Kedua contoh gambar di atas, merupakan gerakan keseimbangan berkelompok.

Rangkuman

1. Berdiri dengan kedua tangan (*handstand*) a. Posisi awal berdiri tegak dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Kedua tangan diangkat lurus ke atas sejajar bahu dengan kondisi rileks. b. Bungkukkan badan ke depan dengan lutut kaki kiri agak ditekuk, sedangkan kaki kanan lurus. c. Letakkan kedua tangan di lantai dengan kedudukan tetap lurus. d. Ayunkan kaki kanan ke atas dengan kuat dan lurus, lalu kaki kiri mengikuti dan dirapatkan dengan kaki kanan. e. Kedua ujung kaki menunjuk ke atas dengan lutut lurus, kedua tangan lurus, dan pinggul dikeraskan. f. Pertahankan posisi keseimbangan.

2. Cara melakukan gerakan keseimbangan siku sebagai berikut:
 - a) Posisi awal adalah meletakkan kedua telapak tangan menghadap ke belakang;
 - b) selanjutnya letakkan dan rapatkan secara perlahan-lahan kedua siku ke arah pinggul. Kedua siku akan berfungsi sebagai penyangga anggota badan ketikamelakukan keseimbangan;
 - c) setelah itu bawa titik berat badan ke arah depan. Ketika mencapai titik keseimbangan secara perlahan-lahan angkat kedua kaki sejajar dengan lantai;
 - d) posisi akhir, antara anggota badan dengan lantai sejajar.
3. Berdiri dengan satu kaki. Caranya kamu hanya perlu meletakkan satu kaki kamu di samping lutut kaki satunya dan membentuk sudut siku-siku. Tahan posisi ini dengan mata terbuka dan kemudian menutup perlahan. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang satunya. Lakukan pengulangan sebanyak 4 kali.
4. *Leg swings* berdiri dengan menggunakan kaki kanan, sedangkan kaki kiri dengan posisi sedikit dinaikkan (3-6 inci dari lantai). Posisi lengan berada tepat di sisi tubuh. Dengan posisi ini ayunkan kaki kiri ke depan dan ke belakang. Dengan posisi badan tegak tetaplah bergerak dengan mempertahankan posisi tegak tubuh. Lakukan hal yang sama dengan posisi kaki mengayun ke samping.
5. Memutar tangan searah jarum jam. Keseimbangan dengan menggunakan posisi berdiri dengan satu kaki, tubuh lurus dan tangan diletakkan di pinggang. Gerakan sebelah tangan kamu dengan mengikuti posisi jam 12, 3, dan 9 tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Lakukan secara berulang dan bergantian dengan tangan yang satunya lagi.
6. Memutar kaki searah jarum jam. Posisi ini mengandalkan keseimbangan pada satu kaki, dengan posisi tubuh sama

- dengan langkah 3. Hanya saja kamu meluruskan sebelah kaki ke depan dan bayangkan bahwa tubuhmu sebagai pusat jam. Arahkan kaki memutar setengah lingkaran seperti arah jarum jam 12-9-3, dengan terus memegang pinggang. Lakukan hal yang sama pada sebelah kaki kamu.
7. Keseimbangan di permukaan tidak rata. Lakukan latihan ini dengan memastikan kamu memiliki tempat berpegangan seperti dinding atau pohon. Ini untuk memastikan kamu tidak terjatuh saat berlatih. Setelah menemukan tempat yang tepat, berdirilah dengan menggunakan satu kaki dengan posisi yang sama dengan gerakan pada langkah pertama.
 8. Squat dengan satu kaki. Berdiri dengan satu kaki yang membuka selebar pinggul kamu. Kemudian ambil posisi *squat* dengan posisi seperti setengah membungkuk, namun badan tetap tegak. Posisikan kaki kiri kamu di depan dengan setengah melayang. Posisikan tangan kamu lurus ke depan untuk membantu menjaga keseimbangan. Saat kembali ke posisi berdiri normal, lakukan dengan perlahan.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan keseimbangan pada senam dasar.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait materi unit 6, kemudian carilah referensi tambahan. Selanjutnya silahkan Ananda membentuk kelompok belajar dan lakukan

simulasi/praktik terkait gerakan keseimbangan pada senam dasar. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil kerja kelompok ke dalam sebuah laporan.

UNIT 7

Latihan Fisik Senam Lantai

A. Latihan Fisik Umum

Latihan fisik umum, bertujuan agar tubuh secara fisiologis dan psikologis siap beraktivitas dalam pembelajaran senam. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara, 1) bermain (*game*) (lintang alihan, elang dan anak ayam, lempar tangkap bola, *jogging*, lompat tali, 2) *chalestenic* merupakan gerakan yang bertujuan untuk penguatan otot-otot dan persendian tubuh dari leher, lengan, bahu, badan, pinggul dan kaki.

B. Latihan Fisik Khusus

Latihan khusus dalam senam bertujuan untuk mempersiapkan seluruh anggota badan agar siap melakukan gerakan-gerakan senam dari yang mudah hingga yang sulit. Latihan ini lebih ditekankan pada aspek kekuatan, kelentukan, dan *power* (daya ledak). Sedangkan anggota tubuh yang perlu dilatih khusus adalah 1) bagian tubuh bagian atas yang terdiri dari tangan, lengan dan bahu, tubuh, dan 3) tubuh bagian bawah yang terdiri dari kedua kaki dan pinggul.

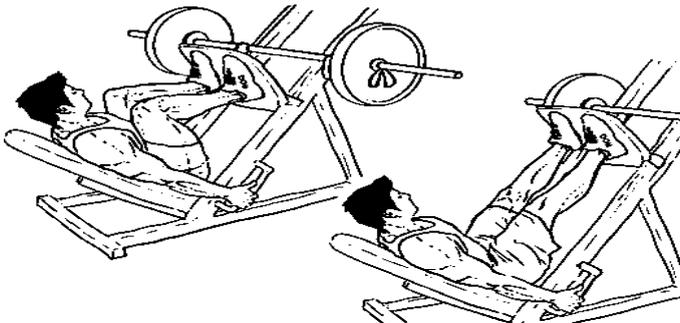
C. Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan: (1) Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan (2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

D. Latihan Kekuatan Otot Kaki

1. *Leg Press Machine*

Gerakan dilakukan dengan cara duduk dengan badan condong ke belakang. Gerakannya adalah kedua kaki mendorong plat besi ke atas hingga lurus, kemudian diturunkan. Berat beban dapat diatur disesuaikan dengan kekuatan kaki.

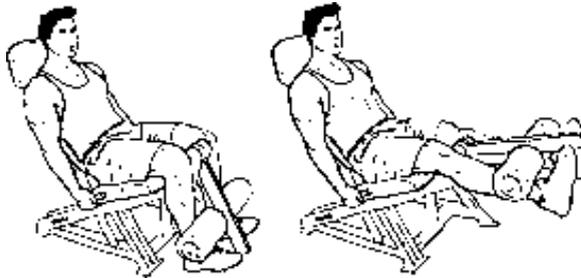


Gambar 61. Gerakan *Leg Press Machine*
Sumber: slideplayer.com

2. *Leg Extension Machine*

Pertama, pilih berat beban yang sesuai dengan kemampuan dan duduk di mesin dengan kaki Anda di bawah *pad* (kaki mengarah ke depan) dan tangan memegang *bar* di kedua sisi *machine*. Ini merupakan posisi awal. Perlu

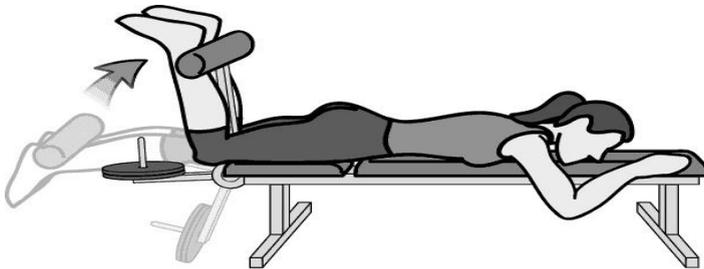
menyesuaikan *pad* sehingga jatuh di atas kaki/*lower leg* (tepat di atas kaki Anda). Kedua kaki membentuk sudut 90 derajat antara kaki bagian bawah (*lower leg*) dan atas (*upper leg*). Jika sudut kurang dari 90 derajat maka itu berarti lutut berada di atas jari-jari kaki yang pada gilirannya dapat menciptakan tekanan berlebih pada sendi lutut.



Gambar 62. Gerakan *Leg Extension Machine*
Sumber: slideplayer.com

3. *Leg Flexi Machine*

Fungsi gerakan: Untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot paha belakang (*hamstring*). Gerakan dilakukan dengan cara menarik kedua kaki ditekukmendekati paha, lalu diluruskan kembali. Berat beban dapat disesuaikan dengan kemampuan. Gerakan dapat dilakukan secara berulang-ulang, baik repetisi maupun setnya.



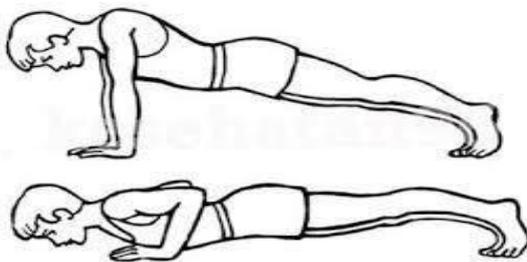
Gambar 63. Gerakan *Flexi Machine*
Sumber: slideplayer.com

4. Otot Tangan dan Bahu

a. *Push Up*

Gerakan *push up* bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Cara melakukan *push up* sebagai berikut:

Posisi badan; tengkurap di atas lantai/matras. Kedua tangan dibuka sedikit lebih lebar dari bahu, kedua telapak tangan di lantai dan tekuk jari ke arah kepala.

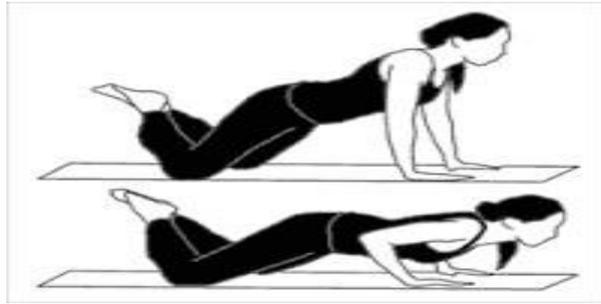


Gambar 64. Gerakan *Push Up* Laki-Laki

Sumber: slideplayer.com

Kedua kaki lurus ke belakang berdekatan dan ujung telapak kaki menjadi tumpuan. Gerakan selanjutnya adalah, turunkan dan angkat tubuh menggunakan lengan dan luruskan posisi kepala hingga sehingga tubuh sejajar dengan lantai/matras. Siku membentuk sudut 90 derajat. Buang napas saat tubuh naik dan tarik napas saat badan turun. Lakukan berulang hingga kemampuan maksimal.

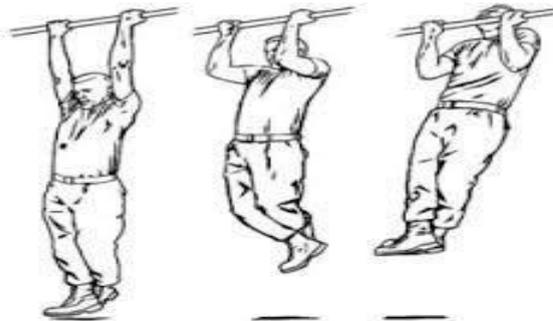
Untuk putri gerakan *push up* dapat dilakukan dengan cara yang hampir sama dengan putra. Letak perbedaannya adalah pada kedua lutut yang menumpu di matras atau lantai. Sedangkan gerakan lain sama dengan putra.



Gambar 65. Gerakan *Push Up* Wanita
Sumber: slideplayer.com

b. *Pull Up*

Pull up merupakan gerakan yang pada prinsipnya bersifat menarik. Bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan.



Gambar 66. Gerakan *Pull Up*
Sumber: slideplayer.com

Gerakan ini dapat dilakukan pada palang yang ketinggiannya dapat diatur sehingga membentuk sikap awal menggantung, kemudian mengangkat tubuh ke atas sampai dagu sejajar dengan ketinggian palang. Usahakan tubuh tidak banyak bergerak pada saat kedua lengan mengangkat badan. Dapat dilakukan secara berulang.

E. Latihan *Plank Jump In*

Cara melakukan gerakan ini seperti akan melakukan *start* jongkok, kemudian lempar kedua kaki kebelakang seperti posisi akan melakukan *push up*. Gerakan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot bahu.

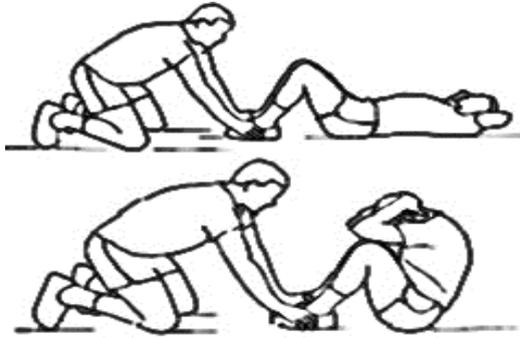


Gambar 67. Gerakan *Plank Jump In*
Sumber: slideplayer.com

Otot Perut

Sit Up

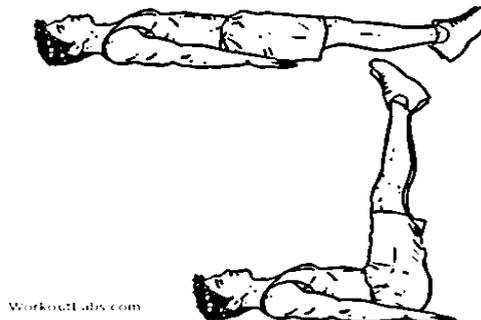
Sit up adalah gerakan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot perut (*abdominalis*). Cara melakukan adalah kedua kaki ditekek, kedua tangan di samping kiri dan kanan telinga. Selanjutnya badan dalam posisi tidur dan kedua kaki ditekek. Gerakan selanjutnya badan diangkat seperti orang bangun dari tidur. Gerakan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang. Dapat juga dilakukan secara berpasangan. Seorang melakukan dan seorang yang memegang kedua kaki, sekaligus menghitung jumlah gerakan yang dilakukan oleh teman.



Gambar 68. Gerakan *Sit Up*
Sumber: slideplayer.com

Mengangkat Kedua Kaki

Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara tidur telentang dan kedua tangan berada di samping kiri dan kanan badan. Cara melakukannya yaitu kedua kaki diangkat ke atas membentuk sudut siku dengan badan. Selanjutnya kedua kaki diturunkan kembali. Hal ini dapat dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan awal masing-masing mahasiswa.



Gambar 69. Gerakan Mengangkat Kedua Kaki
Sumber: slideplayer.com

Membentuk huruf V

Gerakan membentuk huruf V. Cara melakukannya yaitu posisi awal tidur telentang dengan kedua kaki dan tangan lurus.

Berikutnya menyatukan gerakan kedua kaki dan tangan secara bersamaan bertemu dititik tengah keseimbangan badan. Setelah itu kedua tangan dan kaki diturunkan dalam kondisi lurus. Demikian seterusnya dapat dilakukan secara berulang.



Gambar 70. Gerakan Huruf V
Sumber: slideplayer.com

Otot Punggung

Back up

Back up merupakan gerakan yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot punggung.



Gambar 71. Gerakan *Back Up*
Sumber: slideplayer.com

Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara tidur tengkurap, kedua tangan di belakang leher, kemudian angkat badan ke atas

setinggi-tingginya. Dalam melakukan gerakan ini dapat dilakukan berpasangan dengan teman, dengan cara salah satu teman memegang kedua kakinya sekaligus menghitung berapa gerakan yang telah dilakukan. Prinsip dalam melakukan gerakan ini adalah dalam mengangkat anggota badan atas harus bersifat progresif (semakin tinggi). Artinya bahwa masing-masing mahasiswa memiliki kemampuan awal yang berbeda. Oleh sebab itu yang terpenting adalah dalam melakukan gerakan *back up* ini, makin lama harus makin bertambah bebannya baik dari aspek ketinggian angkatan badan, jumlah frekuensi, set, dan intensitas.

Mengangkat Kedua Kaki Berpasangan

Gerakan mengangkat kedua kaki ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan dengan teman. Posisi awal, salah satu teman tidur telungkup dengan kedua tangan dan kaki lurus. Gerakan selanjutnya adalah salah satu teman memegang kedua pergelangan kaki kemudian mengangkatnya setinggi mungkin. Hal ini dapat dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kemampuan awal masing-masing.

Kayang

Kayang merupakan yang dapat dipergunakan untuk melatih kekuatan otot-otot punggung sekaligus melatih kelincahan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan dengan teman. Cara melakukan yaitu salah satu teman berdiri dan siap melakukan gerakan kayang. Sedangkan teman lainnya melakukan sikap merangkak, kemudian temannya melakukan gerakan kayang di atas punggung teman lalu berdiri. Cara ini bertujuan memudahkan bagi mereka yang belum memiliki kemampuan kayang dengan baik.

F. Latihan Kelentukan

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian.



Gambar 72. Gerakan Kelenturan
Sumber: slideplayer.com

Latihan kelenturan dapat dilakukan dengan berbagai jenis gerakan. Beberapa contoh dijelaskan dalam uraian sebagai berikut:

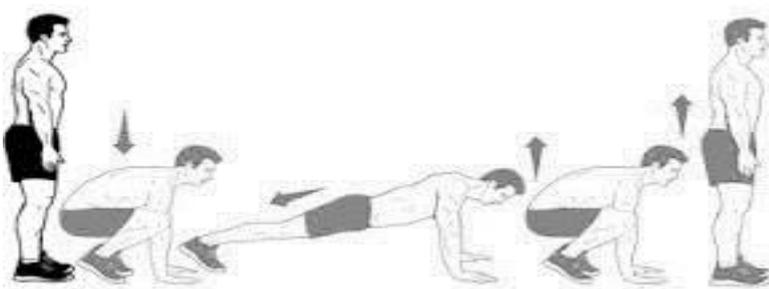
1. Gerakan melentukkan badan ke salah satu kaki yang diluruskan. Kaki satunya ditekuk. Dapat dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri. Tujuan gerakan ini adalah melatih kelenturan otot pinggang sebelah kiri dan kanan.
2. Gerakan mencium lutut. Gerakannya adalah merapatkan kedua kaki lurus, kemudian badan dibungkukkan dengan cara kedua tangan berusaha memegang kedua pergelangan kaki. Dalam melakukan gerakan ini dapat juga dibantu oleh teman dengan cara mendorong tubuh, agar dapat mencium lutut.
3. Gerakan lain, dilakukan dengan cara mengangkat kedua tangan oleh teman. Posisi badan tidur tengkurap dengan

kedua tangan dan kaki lurus ke atas. Salah seorang teman berada di samping kiri atau kanan, kemudian memegang pergelangan tangan dan mengangkat setinggi-tinggi sehingga membentuk gerakan seperti busur. Gerakan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang.

4. Duduk, dengan posisi merentangkan kedua kaki, lalu julurkan badan ke depan sampai kedua tangan, kepala dapat mendekat ke lantai.
5. Gerakan dengan posisi tidur telentang, kemudian kedua kaki secara bersamaan diangkat sampai kedua ujung kaki menyentuh lantai di atas kepala. Dalam melakukan gerakan ini dapat juga dengan cara diayun-ayunkan.
6. Dapat juga dengan tidur telungkup, kemudian kedua tangan memegang pergelangan kaki. Gerakan berikutnya, kedua tangan berusaha sekuatnya untuk menarik pergelangan kedua kaki sehingga membentuk gerakan badan yang seperti membusur.

G. Power

Pengertian *power* atau daya ledak adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan.



Gambar 73. Gerakan *Squat Thrust*

Sumber: slideplayer.com

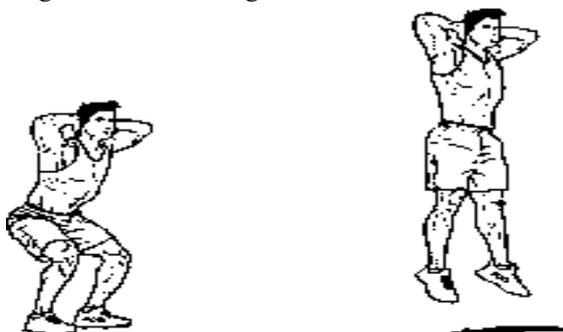
1. *Squat thrust* (jongkok berdiri)

Merupakan sebuah latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot-otot dada, kaki, lengan, dada, dan perut.

Cara melakukan: Berdiri tegak, dilanjutkan dengan posisi jongkok dengan kedua tangan menumpu di lantai. Gerakan berikutnya, melemparkan kedua kaki lurus ke belakang membentuk gerakan seperti akan melakukan *push up*. Setelah itu, kembali pada gerakan jongkok dengan cara menarik kedua kaki mendekati tumpuan kedua tangan. Kemudian dilanjutkan dengan posisi akhir berdiri kembali.

2. *Squat Jump*

Squat jump adalah gerakan yang melompat ke atas dan mendarat menumpu pada kedua kaki agak jongkok yang bertujuan untuk melatih power otot-otot kaki. Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.



Gambar 74. Gerakan Cara Melakukan *Squat Jump*
Sumber: slideplayer.com

Posisi Badan; berdiri, letakkan tangan di belakang kepala atau menyilang di dada, kedua lutut agak ditekuk. Selanjutnya, lakukan sedikit jongkok (*squat*) sehingga paha agak sejajar dengan lantai. Gerakan berikutnya adalah angkat tubuh atau meloncat (*jump*) setinggi mungkin dengan mendorong ujung kaki ke lantai. Saat mendarat, lakukan dengan

jari kaki terlebih dahulu lalu bersiap melakukan jongkok lagi. Lakukan berulang.

Power pada dasarnya merupakan perkalian antara kekuatan dan kecepatan. Oleh sebab itu semua gerakan latihan kekuatan dapat bergeser kearah *power* jika dilakukan dengan beban agar ringan dan disertai kecepatan yang cukup.

Rangkuman

1. *Push up*. Gerakan senam lantai ini dapat melatih kekuatan, terutama otot tubuh bagian atas. Ada banyak cara melakukan *push up*. Salah satu gerakan tradisionalnya adalah sebagai berikut: a) Mulailah dengan posisi tengkurap; b) posisikan agar telapak tangan menyentuh lantai, tegak lurus dengan bahu, dan kaki lurus ke belakang; c) tumpukan beban tubuh pada kedua telapak tangan dan ujung-ujung jari kaki Anda; d) tekan lantai hingga lengan lurus dan tubuh bagian atas terangkat; e) perlahan, kembali ke posisi semula.
2. Guling depan (*forward roll*) *forward roll* merupakan gerakan lantai yang paling dasar. Cara melakukannya meliputi: a) Mulai dengan posisi berjongkok; b) rapatkan kedua kaki dengan posisi lutut menempel ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki; c) tundukkan kepala hingga dagu menyentuh dada dan berada di antara kedua telapak tangan; d) berguling ke depan dan akhiri gerakan senam lantai ini pada posisi jongkok juga.
3. *Splits*. Jangan memaksakan diri untuk melakukan latihan *splits*. Untuk melakukan gerakan senam lantai yang satu ini, berikut panduannya: a) Dimulai dari posisi berdiri, b) rentangkan kaki kanan sejauh mungkin ke depan dan posisi badan tetap tegak, c) perlahan, turunkan kaki kanan ke bawah dengan posisi tetap lurus (lutut tidak boleh

- bengkok), d) turunkan tubuh Anda perlahan-lahan hingga paha bagian bawah menyentuh lantai.
4. Jembatan (*bridge*). Gerakan senam lantai ini dapat mengencangkan otot bokong dan paha. Cara melakukan pose jembatan ialah: a) Mulai dari posisi berbaring; b) angkat pinggul, bungkukkan lutut, dan letakkan kedua lengan di sisi tubuh Anda dengan telapak tangan menghadap lantai; c) angkat pinggul setinggi mungkin hingga bahu membentuk garis lurus hingga lutut; d) tahan posisi ini selama 10 hingga 30 detik.
 5. Berdiri dengan tangan (*hand stand*). Gerakan senam lantai ini juga merupakan latihan dasar yang membutuhkan latihan berkali-kali agar terbiasa dan berhasil. Begini caranya: a) Letakkan telapak tangan di lantai sebagai tumpuan; b) tarik badan bawah Anda ke atas, sehingga kepala berada di bawah dan kaki di atas.
 6. Cara melakukan sikap lilin meliputi: a) Mulai dengan posisi berbaring telentang; b) angkat kaki ke atas setinggi mungkin. Posisikan kaki agar tegak lurus dan bokong tidak menyentuh lantai; c) untuk pemula, Anda dapat menempatkan tangan di pinggang guna menopang badan dan menjaga keseimbangan; d) jika keseimbangan Anda sudah baik, Anda dapat menempatkan kedua tangan di bawah kepala.

Penugasan

Tugas

Praktik dan menyusun laporan.

Tujuan

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang latihan fisik senam dasar.

Prosedur Tugas

Silahkan Ananda pelajari kembali bahan ajar terkait materi unit 7, kemudian carilah referensi tambahan. Selanjutnya silahkan Ananda membentuk kelompok belajar dan lakukan simulasi/praktik terkait latihan senam dasar. Sampaikan dalam berupa video maupun foto. Lalu tuangkan hasil kerja kelompok ke dalam sebuah laporan.

Glosarium

Kosa Kata	Makna
A	
Aerobik	Bersifat memerlukan oksigen bagi kehidupan, gerak, dan pertumbuhannya
Akrobatik	Pertunjukan atau peragaan yang dilakukan seorang pemain akrobat
Akrobatik	Pertunjukan hebat dan mengagumkan berkenaan dengan ketangkasan
Area	Bagian permukaan bumi; daerah
Artistik	Mempunyai nilai seni; bersifat seni
Atlet-Atlet	Olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)
Ayunan	Gerakan mengayun
B	
Busur	Alat berbentuk setengah lingkaran untuk mengukur derajat
C	
Cedera	Cacat (luka)
Condong	Miring (tentang barang yang tegak)
D	
Daya Tahan Otot	Daya otot dalam mempertahankan kekuatan submaksimal untuk waktu yang lama
Demonstrasi	Pernyataan protes yang dikemukakan secara massal
Dinamis	Penuh semangat dan tenaga sehingga cepat bergerak dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan dan sebagainya
Dominan	Bersifat sangat menentukan karena kekuasaan, pengaruh, dan sebagainya
Dorongan	Tolakan; sorongan
E	
Efektif	Dapat membawa hasil; berhasil guna

Kosa Kata	Makna
Efisien	Tepat atau sesuai untuk mengerjakan (menghasilkan) sesuatu (dengan tidak membuang-buang waktu, tenaga, biaya)
Efisiensi	Ketepatan cara (usaha, kerja)
Eksekusi	Pelaksanaan putusan hakim
Eksplorisif	Mudah meledak
Ekstrim	Ekstrem
Elastis	Lentur
Elemen	Bagian (yang penting, yang dibutuhkan) dari keseluruhan yang lebih besar; unsur
Energi	Kemampuan untuk melakukan kerja
Evolusi	Perubahan (pertumbuhan, perkembangan) secara berangsur-angsur dan perlahan-lahan (sedikit demi sedikit)
F	
Federasi	Gabungan beberapa perhimpunan
Fisik	Jasmaniah; badaniah
Fleksibel	Lentur; mudah dibengkokkan
Fleksibilitas	Kemampuan untuk memindahkan sendi tubuh melalui jangkauan maksimum gerak tanpa ketegangan yang berlebihan
Fundamental	Bersifat dasar (pokok); mendasar
G	
Gaya	Kesanggupan untuk berbuat dan sebagainya
Gerak	Peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali
Gerakan	Perbuatan atau keadaan bergerak
Gimnasium	Ruangan besar untuk olahraga
I	
Identik	Sama benar; tidak berbeda sedikit pun
Impresif	Mengharukan; mengesankan
Intensitas	Keadaan tingkatan
K	
Kayang	Sikap melentingkan badan bertumpu pada kedua telapak tangan dan kaki hingga menyerupai busur (pada olahraga senam)
Kebugaran	Sehat dan segar (tentang badan); kesegaran

Kosa Kata	Makna
Kejuaraan	Pertandingan (perlombaan)
Kekuatan	Keteguhan; kekukuhan
Keluwes	Perihal luwes
Kependidikan	Yang berkaitan dengan pendidik
Keseimbangan	Kemampuan seseorang mengontrol keseimbangan tubuh dalam beberapa hal
Ketangkasan	Kecepatan; keakasan; kecekatan; kepandaian
Kidal	Anggota badan (tangan) bagian kir
Kinerja	Sesuatu yang dicapai
Komisi	Imbalan (uang)
Kompetisi	Pertandingan untuk merebut kejuaraan dalam gabungan perkumpulan olahraga
Kompetitif	Berhubungan dengan kompetisi (persaingan); bersifat kompetisi (persaingan)
Kompleks	Himpunan kesatuan; kelompok
Komposisi	Susunan
Konsekuensi	Akibat
Konsisten	Tetap (tidak berubah-ubah)
Koordinasi	Kemampuan respons anggota tubuh terkait keseluruhan rancangan fisik
L	
Lamban	Tidak cekatan (dalam bekerja dan sebagainya); lembam; tidak tangkas
Lemas	Tidak bertenaga; lemah
Lomba	Du kecepatan (berlari, berenang, dan sebagainya)
Loncatan	Tempat meloncat; tumpuan meloncat
M	
Manuver	Erakan yang tangkas dan cepat
Massal	Dalam jumlah yang banyak sekali
Matras	Kasur tebal dan padat yang diisi dengan kapuk
Melompat	Melakukan gerak dengan mengangkat kaki ke depan
Meloncat	Melompat dengan kedua atau keempat kaki bersama-sama
Melontarkan	Melemparkan
Memantulkan	Menjatuhkan bola ke lantai atau ke tanah

Kosa Kata	Makna
Menangkap	Memegang (sesuatu yang bergerak cepat, lepas)
Mengguling	Berguling; bergolek; berbelok miring
Mengoptimalkan	Menjadikan paling baik; menjadikan paling tinggi
Menjulurkan	Mengeluarkan
Menumpu	Bertumpu
Menyelinap	Menyuruk
Meroda	Menyerupai roda
Minat	Kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu; gairah; keinginan
Momen	Waktu yang pendek; saat
Momentum	Saat yang tepat
Motorik	Bersangkutan dengan penggerak
O	
Obesitas	Penumpukan lemak
Oksigen	Gas yang tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau
Olimpiade	Pertandingan olahraga antarbangsa yang diadakan empat tahun sekali di negeri yang berlainan
Optimum	Kondisi atau derajat yang terbaik atau yang paling menguntungkan
Otot	Urut yang keras
P	
Pegangan	Barang yang dipegang
Pemanasan	Proses, cara, perbuatan memanasi atau memanaskan
Pendaratan	Tempat mendarat(kan)
Perbendaharaan	Tempat menyimpan harta benda (keuangan dan sebagainya)
Performa	Hal melakukan; hal menyelenggarakan
Pola	Sistem; cara kerja
Posisi	Letak; kedudukan
Postur	Bentuk atau keadaan tubuh; perawakan
Prestasi	Hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)
Program	Rancangan mengenai asas serta usaha

Kosa Kata	Makna
R	
Relatif	Tidak mutlak; nisbi
Resiko	Risiko
Ritme	Irama
Rutinitas	Kerutinan
S	
Salto	Gerakan jungkir balik di udara tanpa menyentuh tanah
Senam	Gerak badan dengan gerakan tertentu
Serong	Tidak lurus
Sistematik	Sistematis
Spektakuler	Menarik perhatian; mencolok mata
Sportif	Bersifat kesatria, jujur,
Strategi	Rencana yang cermat
Suplai	Perbekalan; pembekalan
T	
Tegap	Kokoh kuat
Teknik	Metode atau sistem mengerjakan sesuatu
Teknologi	Metode ilmiah untuk mencapai tujuan praktis; ilmu pengetahuan terapan
Tolakan	Desakan ke depan (ke samping); sorongan; dorongan
Tumpuan	Tempat bertumpu
V	
Variasi	Bentuk (rupa) yang lain; yang berbeda bentuk (rupa)
Y	
Yoga	Senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dan sebagainya untuk kesehatan rohani dan jasmani

Daftar Pustaka

Bare, Frank L. 1980. *The Complete Gymnastics Book*. Canada: Collier Macmillan Canada, Inc.

Cortez, Jovi. -----. *A History of Gymnastics: From Ancient Greece to Modern Times*. (online)

https://www.academia.edu/22202579/A_History_of_Gymnastics_From_Ancient_Greece_to_Modern_Times

<http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/gymnastics#7s8d6f87>
<http://schools.peelschools.org/sec/portcredit/SiteCollectionDocuments/Phys%20Ed/Sports.Vol2.pdf>

<http://seputarpendidikan03.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-senam-lantai.html>

<http://seputarpendidikan03.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-senam-lantai.html>

<http://slideplayer.com/slide/4540817/15/images/8/Forward+Roll.jpg>

http://www.academia.edu/8332788/Pengertian_Guling_Depan_Guling

<http://www.audioenglish.org/dictionary/gymnastics.htm>

<http://www.fitstream.com/exercises/frog-stand-a6062>

<http://www.ldoceonline.com/dictionary/gymnastics>

<https://educatorpages.com/site/physed2003/pages/89700>

<https://www.merriamwebster.com/dictionary/floor%20exercise>

<https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/history-gymnastics-ancient-greece-modern-times/>

Johann Christoph Friedrich GutsMuths. (2017, June 22). In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved From 10:22, December 21, 2017

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Johann_Christoph_Friedrich_Guts_Muths&oldid=786918007

Mahendra, Agus, MA. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Margono, A, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Konsorsium Sertifikasi Guru.

Russell, K. 2013. The Evolution of Gymnastics. *Gymnastics*, 1-14.

<https://today.line.me/id/v2/article/MGXVMY>

<https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5d8d903fa2f384336795ced7/17df15e45546eb92233135aff64557f7.pdf>

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Senam_SMP_Agus_Mahendra/B1SENAM.pdf

<http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/07/senam-dasar3-gabunganOK.pdf>

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Modul_Permainan_Anak-Aktivitas_Ritmik-5_Agus_Mahendra/Modul_9_Senam_Ritmik.pdf

<https://emodul.kemdikbud.go.id/B-Olahraga-7/B-Olahraga-7.pdf>

<https://fdokumen.com/document/senam-artistik-55a4d18dea7a0.html>

Indeks

A

Aerobik, 25, 29, 137
Akrobatik, 137
Area, 137
Artistik, 30, 137
Ayunan, 59, 70, 137

B

Busur, 137, 138

C

Cedera, 137
Condong, 137

D

Daya Tahan, 28, 36, 137
Demonstrasi, 137
Dinamis, 137
Dominan, 137
Dorongan, 137, 141

E

Efektif, 137
Efisien, 138
Efisiensi, 138
Eksekusi, 138
Eksplusif, 138
Ekstrim, 138
Elastis, 138
Elemen, 138
Energi, 29, 36, 138

Evolusi, 138

F

Federasi, 138
Fisik, 8, 121, 134, 138, 139
Fleksibel, 138
Fleksibilitas, 138
fundamental, 2, 11, 17
Fundamental, 138

G

Gaya, 16, 138
Gerak, 57, 59, 137, 138, 139, 141
Gerakan, ix, x, xi, 2, 11, 14, 23, 34, 41,
42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,
52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60,
61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 72,
73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81,
82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 92, 93,
95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102,
103, 104, 105, 106, 109, 113, 114,
115, 116, 117, 118, 119, 121, 122,
123, 124, 125, 126, 127, 128, 129,
130, 131, 132, 133, 134, 137, 138,
141
Gimnasium, 138
Gymnastics, 2, 12, 20, 143, 144
Gymnastiek, 2, 8, 12, 20

I

Identik, 138
Impresif, 138
Intensitas, 138

K

Kayang, x, 78, 79, 80, 104, 105, 110,
129, 138
Kebugaran, 138
Kejuaraan, 139
Kekuatan, 122, 137, 139
Keluwesannya, 139
Kependidikan, 15, 16, 18, 139
Keseimbangan, xi, 113, 114, 115, 116,
117, 118, 119, 139
Ketangkasan, 137, 139
Kidal, 139
Kinerja, 139
Komisi, 139
Kompetisi, 139
Kompetitif, 139
Kompleks, 139
Komposisi, 139
Konsekuensi, 139
Konsisten, 139
Koordinasi, 139

L

Lamban, 139
Lemas, 139
Lomba, 139
Loncatan, 139

M

Manuver, 139
Massal, 137, 139
Matras, 23, 139
Melompat, x, 84, 85, 86, 87, 139
Meloncat, 139
Melontarkan, 139
Memantulkan, 139
Menangkap, 140
Mengguling, ix, 47, 140
Mengoptimalkan, 140
Menjelaskan, 140
Menumpu, 140

Menyelinap, 140
Meroda, ix, x, 57, 58, 59, 61, 97, 98,
99, 108, 140
Minat, 140
Momen, 140
Momentum, 140
Motorik, 140

O

Obesitas, 140
Oksigen, 137, 140
Olahraga, 1, 2, 4, 6, 7, 23, 26, 32, 138,
139, 140, 144
Olimpiade, 1, 3, 5, 24, 140
Optimum, 140
Otot, 28, 29, 36, 122, 124, 126, 128,
137, 140

P

Pegangan, 140
Pemanasan, 140
Pendaratan, 87, 140
Perbendaharaan, 140
performa, 2
Performa, 140
Pola, 140
Posisi, ix, 32, 40, 43, 45, 54, 55, 63,
65, 70, 83, 86, 103, 108, 109, 110,
114, 115, 117, 118, 124, 129, 130,
132, 140
Postur, 140
Prestasi, 140
Program, 140

R

Relatif, 141
Resiko, 47, 141
Ritme, 141
Rutinitas, 21, 141

S

Salto, 141
Senam, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,
12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21,
22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,
31, 35, 36, 48, 49, 56, 134, 138,
141, 144
Serong, 141
Sistematik, 141
Spektakuler, 141
Sportif, 141
Strategi, 41, 141
Suplai, 141

T

Tegap, 141
Teknik, ix, 39, 40, 41, 49, 57, 58, 59,
60, 61, 62, 70, 71, 90, 93, 110, 141
Teknologi, 141
Tolakan, 91, 137, 141
Tumpuan, 46, 70, 71, 86, 139, 141

V

Variasi, 43, 141

Y

Yoga, 22, 141
Yunani, 1, 2, 3, 4, 5, 9, 12, 20, 30

Tentang Penulis



Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, ayahanda atas nama Ramli Pasaribu dengan ibunda Nurbaik Nasution. Lahir di kampung tepatnya di Kabupaten Labuhan Batu Utara, pada tanggal 08 Mei 1989. Perjalanan pendidikan diawali pada tahun 1995 memasuki sekolah dasar negeri 117504 Aek Pamingke, pendidikan sekolah Tsyawiyah (MTS) di negeri 1 Aek Natas, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Rantau Selatan. Pada tahun 2007 diterima di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Negeri Medan (UNIMED) lulus tahun 2011, kemudian melanjutkan studi S-2 di sekolah Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada program studi Pendidikan Olahraga. Bermotivasi dari keluarga dan teman-teman tahun 2014 langsung melanjutkan studi S-3 Pendidikan Olahraga, Program Pasca sarjana (PPs) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Awal bekerja dimulai tahun 2014 sebagai dosen tetap Muhammadiyah Tangerang (UMT) dan melanjutkan karir dibidang yang sama hingga sekarang di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pengalaman berorganisasi aktif sebagai badan eksekutif Mahasiswa (BEM) pada tahun 2008-2011 di Unimed, Menjadi Ketua umum Gabungan Mahasiswa Daerah Labuhan Batu (GAMALAB) tahun 2008-2011, Pernah aktif dan membantu di PB Wushu Indonesia pada tahun 2012 s/d 2015, kemudian, selain itu aktif sebagai pelatih SC Judo di Kab. Bogor pada tahun 2015-

2017 dan diamanahkan menjadi Koordinator Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya Tahun 2019 Hingga sekarang.