



Kampus  
Mardika  
INDONESIA JAYA

# KONSEP DASAR PJOK

EDISI I

DR. AHMAD MUCHLISIN NATAS PASARIBU, M.PD

**Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**

•• **Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**





## Daftar isi

<i>BAB I</i> .....	5
<i>PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN</i> .....	5
A. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	5
B. Pengertian Olahraga .....	7
C. Hubungan Pendidikan Jasmani Dengan Bermain Dan Olahraga .....	8
D. Hakikat Olahraga Dan Pendidikan Jasmani .....	11
E. Tujuan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.....	13
F. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....	17
G. Pengajaran Etika Dalam Pendidikan Jasmani .....	18
H. Latihan Kesegaran Jasmani .....	20
<i>BAB II</i> .....	27
<i>LARI</i> .....	27
A. Sejarah Singkat Olahraga Lari .....	27
B. Perkembangan Olahraga Lari .....	28
C. Kelebihan Olahraga Lari.....	29
D. Kekurangan Olahraga Lari.....	29
E. Manfaat Olahraga Lari .....	30
F. Cara Melakukan Lari Dengan Benar.....	30

G.	Pemanasan Untuk Lari.....	31
H.	Pendinginan Dan Peregangan.....	32
I.	Pelatihan Dengan Zona Latihan .....	32
J.	Macam-Macam Lari.....	33
K.	Latihan untuk teknik dasar lari .....	46
L.	Teknik dasar start berdiri untuk lari jarak jauh .....	47
M.	Teknik pernapasan ketika lari jarak jauh.....	48
N.	Teknik melewati garis <i>finish</i> .....	50
<b>BAB III.....</b>		<b>51</b>
<b>ATLETIK KIDS .....</b>		<b>51</b>
A.	Lempar Lembing.....	51
B.	Teknik-Teknik dalam Lempar Lembing .....	52
C.	Peraturan Pertandingan Lempar Lembing.....	54
D.	Persyaratan suatu lemparan yang sah.....	56
E.	Loncat Katak .....	57
<b>BAB IV.....</b>		<b>61</b>
<b>SENAM ARTISTIK .....</b>		<b>61</b>
A.	Sejarah Senam .....	61
B.	Senam Artistik .....	63
C.	Senam Ritmik Atau Irama .....	71
<b>BAB V.....</b>		<b>94</b>
<b>SENAM LANTAI.....</b>		<b>94</b>

A.	Sejarah Singkat Senam Lantai .....	94
B.	Pengertian Senam Lantai .....	95
C.	Bentuk-Bentuk Senam Lantai .....	96
<b>BAB VI.....</b>		<b>107</b>
<b>SENAM AEROBIK .....</b>		<b>107</b>
A.	Sekilas Sejarah Senam Aerobik .....	107
B.	Pengertian Senam Dan Aerobik .....	108
C.	Cara Melakukan Senam Aerobik.....	112
D.	Gerakan Senam Aerobik .....	114
E.	Manfaat Senam Aerobik .....	122
<b>BAB VII.....</b>		<b>125</b>
<b>PERMAINAN BOLA VOLI .....</b>		<b>125</b>
A.	Permainan Bola Voli .....	125
B.	Pengertian Permainan Bola Voli .....	126
C.	Teknik Permainan Bola Voli .....	126
D.	Prinsip Dasar <i>Passing</i> Permainan Bola Voli.....	127
E.	Peraturan Permainan Bola Voli.....	132
<b>BAB VIII PERMAINAN BOLA BASKET.....</b>		<b>141</b>
A.	Sekilas Sejarah Perkembangan Bola Basket.....	141
B.	Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	142
C.	Lapangan Basket.....	154
D.	Ring Basket .....	157

E. Peraturan Dalam Permainan Basket.....	158
<i>BAB IX.....</i>	<i>161</i>
<i>PERMAINAN BULU TANGKIS .....</i>	<i>161</i>
A. Sejarah Permainan Bulu Tangkis.....	161
B. Pengertian Bulu Tangkis .....	162
C. Strategi Dasar .....	165
D. Perlengkapan Dalam Permainan Bulu Tangkis.....	165
E. Macam-Macam Permainan Bulu Tangkis .....	171
F. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulu tangkis.....	171
G. Sistem Poin Bulutangkis.....	181
<i>BAB X.....</i>	<i>182</i>
<i>RENANG.....</i>	<i>182</i>
A. Sejarah Perkembangan Renang .....	183
B. Ukuran Kolam Renang .....	184
C. Macam-Macam Gaya Pada Renang .....	185

## **BAB I**

### **PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

#### **A. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah laboratorium bagi pengalaman manusia, karena dalam pendidikan jasmani menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan mengembangkan karakter. Pengajaran etika dalam pendidikan jasmani biasanya dengan contoh atau perilaku. Pengajar tidak baik berkata kepada muridnya untuk memperlakukan orang lain secara adil kalau dia tidak memperlakukan muridnya secara adil. Selain dari pada itu pendidikan jasmani dan olahraga begitu kaya akan pengalaman emosional, aneka macam emosi terlibat di dalamnya. Kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang berakar pada permainan, keterampilan dan ketangkasan memerlukan penerahan energi untuk menghasilkan yang terbaik. Pantas rasanya jika kita setuju untuk

mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang behavior dalam membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral.

Pendidikan jasmani mengemban nilai pendidikan, sebab tujuan yang ingin dicapai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Karena itu, pelaksanaannya pun selalu memperhatikan praktik-praktik yang bersifat mendidik. Melalui aneka pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani yang terpilih, baik berupa bermain maupun kegiatan olahraga, upaya itu dilakukan secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan Resty Gustiawati (2015:78) .

Menurut Aip Syarifudin, dkk (dalam Nurhadi Santoso, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang



bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, yang disusun secara sistematis dan bertahap berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, membentuk potensi-potensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan kepribadian sosial guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

## **B. Pengertian Olahraga**

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga

tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskular, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir & Maksum, 2007: 29)

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008: 56).

Menurut **Cholik Mutohir (tahun: 1992 halaman 42)** olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Jadi olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

### **C. Hubungan Pendidikan Jasmani Dengan Bermain Dan Olahraga**

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, kita juga harus mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif. Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan

misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain pada satu saat bisa menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya. Di pihak lain, pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya.

Sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Pendidikan jasmani bersifat fisik dalam aktivitasnya dan pendidikan jasmani dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlakudalam bermain dan olahraga, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan. Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-

tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut *athletics*) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

#### **D. Hakikat Olahraga Dan Pendidikan Jasmani**

Filsafat olahraga sama seperti filsafat lainnya, dalam olahraga ada beberapa konsep yang perlu dikaji dan dipahami secara mendalam. Konsep ini bersifat abstrak yaitu "*mental image*". Walau kita tahu bahwa konsep ini abstrak, tetapi di dalam konsep ini ada makna tertentu, walau perbedaan makna pada setiap individu berbeda-beda tentang ini. Konsep dasar tentang keolahragaan beragam, seperti bermain (*play*), pendidikan jasmani (*physical education*), olahraga (*sport*), rekreasi (*recreation*), dan tari (*dance*).

Bermain (*play*) adalah fitrah manusia yang hakiki sebagai makhluk. Selain itu, bermain terdapat unsur ketegangan, yang tidak lepas dari etika seperti semangat fair play yang sekaligus menguji ketangguhan,

keberanian dan kejujuran pemain, walau tanpa wasitpun permainan anak-anak terlihat menyenangkan dan gembira ini merupakan bentuk permainan yang belum tercemar. bermain (*homo luden*), bermain suatu kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa. Dalam bermain terdapat unsur ketegangan, yang tidak lepas dari etika seperti semangat *fair play* yang sekaligus menguji ketangguhan, keberanian dan kejujuran pemain, walau tanpa wasitpun permainan anak-anak terlihat belum tercemar. Bermain pada pendidikan etika yang ada tidak mengenal pada suatu ajaran tertentu, karena anak bermain tidak melihat sisi religius teman dan bentuk permainan, karena tidak ada aturan dalam hal religius dalam bentuk permainan, pendidikan etika disini yang membentuk manusia yang baik dan kritis, sehingga proses pemberian pembelajarannya lebih bersifat mengembangkan daya pikir kritis dengan mengamati realitas kehidupan.

Seperti melihat harimau, maka anak akan meniru gaya harimau yang menerkam mangsa, simangsa sudah tentu adalah teman sepermainnya dan temannya akan berjuang mempertahankan dengan bergelut. Bermain dalam alam anak memberikan konsep anak bertanggung jawab terhadap permainan tersebut. Ketika terjadi "perselisihan" maka tanggung jawab anak terhadap permainan ini membantu dalam pengembangan moralnya.

Olahraga (*sport*) yang merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin, akan tetapi perkembangan teknologi memungkinkan faktor mesin menjadi *techno-sport*, seperti balap mobil dan balap motor atau olahraga lain yang banyak tergantung dengan faktor mesin.

#### **E. Tujuan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

Usaha kesehatan melalui sekolah adalah salah satu langkah yang lebih efektif dibandingkan dengan beberapa usaha lainnya. Hal tersebut dimungkinkan mengingat bahwa masyarakat sekolah mempunyai persentase yang tinggi, peka terhadap pendidikan pada umumnya, usia yang mudah dibimbing dan dibina sehingga dapat menebarkan modernisasi. Kesehatan akan tercapai bila berbagai perubahan ke arah positif dari pengetahuan, nilai, sikap, dan perilaku dari individu yang bersangkutan. Kesehatan sekolah, memusatkan usahanya kepada individu selama waktu tertentu dalam hidupnya.

Sesuai dengan kehidupan murid di sekolah, perlu diciptakan “lingkungan kehidupan sosial yang sehat” agar proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik dan anak tumbuh kembang secara harmonis. Pendidikan kesehatan secara umum diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan oleh guru penjas melalui bimbingan atau tuntunan kepada anak didik tentang

kesehatan. Dengan demikian anak didik dapat memahami pengertian pendidikan kesehatan, sosial dan lingkungan, pendidikan keselamatan, serta cara memberikan pertolongan pertama pada cedera atau kecelakaan, sebelum membawa ke tim medis atau dokter. Melalui sekolah yang merupakan tempat mendidik kesadaran anak terhadap kesehatan, juga sebagai tempat latihan penerapan pengetahuan yang diperolehnya, diharapkan mampu menjaga kelestarian lingkungan khususnya antar komunitas sekolah dan masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan gambaran di atas jelas, betapa besar peran perilaku hidup sehat dalam mempengaruhi status kesehatan. Tujuannya yang penting adalah membekali kemampuan untuk dapat membuat keputusan dan memilih tindakan dengan tepat mengenai demi kemaslahatan dan kesejahteraan hidupnya. Peran guru sangat penting dalam menciptakan lingkungan kehidupan sosial sekolah yang sehat, antara lain:

1. Menciptakan lingkungan mental dan sosial yang dapat memberikan kesempatan bagi anak didik untuk tumbuh dan berkembang secara harmonis.
2. Memberikan pengalaman-pengalaman tentang pendidikan keselamatan.
3. Pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.



Pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari bagaimana bisa terjadi cedera, menolongnya atau menanggulangi (kuratif), serta tindakan preventif (pencegahan). Dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan preventif (pencegahan), daripada tindakan kuratif (pengobatan), karena:

1. Mencegah memerlukan biaya yang lebih ringan daripada mengobati.
2. Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan dapat menimbulkan cacat atau invalid.
3. Selama sakit atau cedera, mengurangi daya produktivitas. Yang biasa terkena cedera adalah tulang, otot, tendon serta ligament.

Kesehatan dan hidup yang sehat merupakan hak asasi manusia, sebagaimana amanat Undang-Undang Dasar 1945 serta Undang-Undang Nomor 39 tahun 1999 tentang hak asasi manusia. Pasal 28 H UUD 1945 menjamin setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan bathin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik. Disadari atau tidak oleh kita semuanya, ternyata pola hidup kita pada saat ini sering kali bertentangan dengan prinsip peningkatan kesehatan. Dalam kenyataannya, kehidupan kita masih terancam, meskipun kemajuan teknologi dan medis, atau dunia kedokteran, telah membawah kita kepada suatu upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan penyakit melalui metode-metode pencegahan dan pengobatan.

Untuk mengatasi ancaman tersebut, salah satu pendekatan yang dapat ditempuh adalah dengan mendidik anak-anak di sekolah, agar ia menyadari arti dan makna kesehatan, serta melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas jasmani sebagai kebiasaan sehari-hari, seperti berjalan kaki, latihan fisik yang terprogram, atau dengan olahraga, telah diketahui pada saat ini sebagai suatu faktor yang amat penting dalam upaya pengembangan kesehatan dan pencegahan penyakit. Sebagai contoh, menurunnya aktivitas jasmani itu diketahui telah menjadi suatu faktor resiko utama penyebab penyakit jantung koroner, yang hampir sama halnya dengan merokok yang menyebabkan munculnya gejala tekanan darah tinggi dan penumpukan kolesterol dalam darah.

Oleh karena itu, salah satu tujuan pokok kurikulum pendidikan jasmani dewasa ini adalah untuk mengembangkan sikap atau karakter yang positif dan meningkatkan motivasi anak-anak, agar mereka mampu mengembangkan dan memelihara suatu gaya hidup aktif, yang menjadi suatu kebiasaan hidup (*life style*) sampai dewasa. Tugas guru pendidikan jasmani untuk merubah pola hidup seperti itu, demi mendorong agar anak-anak lebih aktif secara jasmaniah, karena usia anak sekolah merupakan kelompok generasi yang tepat untuk dibina dan Insya Allah kelak akan dipetik manfaatnya, khususnya melalui pendidikan jasmani di sekolah.

Secara khusus pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki tujuan yaitu:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

#### **F. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi:

1. Permainan dan olahraga, meliputi; olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik atau karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

## **G. Pengajaran Etika Dalam Pendidikan Jasmani**

Kita telah menyadari bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah laboratorium bagi pengalaman manusia, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mencoba mengajarkan etika dan nilai dalam proses belajar mengajar, yang mengarah pada kesempatan

untuk membentuk karakter anak. Karakter anak didik yang dimaksud tentunya tidak lepas dari karakter bangsa Indonesia serta kepribadian utuh anak, selain harus dilakukan oleh setiap orangtua dalam keluarga, juga dapat diupayakan melainkan pendidikan nilai di sekolah. Saran yang bisa diangkat yaitu:

1. Seluruh suasana dan iklim di sekolah sendiri sebagai lingkungan sosial terdekat yang setiap hari dihadapi, selain di keluarga dan masyarakat luas, perlu mencerminkan penghargaan nyata terhadap nilai-nilai, kemanusiaan yang mau diperkenalkan dan ditumbuhkembangkan penghayatannya dalam diri peserta didik. Misalnya, kalau sekolah ingin menanamkan nilai keadilan kepada para peserta didik, tetapi di lingkungan sekolah itu mereka terang-terangan menyaksikan berbagai bentuk ketidakadilan, maka di sekolah itu tidak tercipta iklim dan suasana yang mendukung keberhasilan pendidikan nilai.
2. Tindakan nyata dan penghayatan hidup dari para pendidik atau sikap keteladanan mereka dalam menghayati nilai-nilai yang mereka ajarkan akan dapat secara instingtif mengimbas dan efektif berpengaruh pada peserta didik. Sebagai contoh, kalau guru sendiri memberi kesaksian hidup sebagai pribadi yang selalu berdisiplin, maka kalau ia mengajarkan sikap dan nilai disiplin pada peserta didiknya, ia akan lebih disegani.
3. Semua pendidik di sekolah, terutama para guru pendidikan jasmani perlu jeli melihat peluang-peluang yang ada, baik secara kurikuler maupun non atau ekstrakurikuler, untuk menyadarkan pentingnya sikap dan perilaku positif dalam hidup bersama dengan orang lain, baik dalam keluarga, sekolah, maupun dalam masyarakat. Misalnya sebelum

pelajaran dimulai, guru menegaskan bila anak tidak mengikuti pelajaran karena membolos, maka nilai pelajaran akan dikurangi.

4. Secara kurikuler pendidikan nilai yang membentuk sikap dan perilaku positif juga bisa diberikan sebagai mata pelajaran tersendiri, misalnya dengan pendidikan budi pekerti. Akan tetapi penulis tidak menyarankan untuk dilakukan.
5. Melalui pembinaan rohani siswa, seperti dalam kegiatan pramuka, olahraga, organisasi, pelayanan sosial, karya wisata, lomba, kelompok studi, teater, dll. Dalam kegiatan-kegiatan tersebut para pembina melihat peluang dan kemampuannya menjalin komunikasi antar pribadi yang cukup mendalam dengan peserta didik.

## **H. Latihan Kesegaran Jasmani**

Tubuh tersusun atas berbagai alat (organ) tubuh yang saling berhubungan satu samalain. Manusia senantiasa beraktivitas sehingga kondisi tubuh (jasmani) harus dijaga agar tetap bugar. Olahraga akan melatih alat-alat tubuh untuk tetap berada dalam kondisi yang baik.

Olahraga yang hanya sesekali tidak dapat memberikan kesegaran jasmani secara maksimal. Agar tubuh terbiasa dengan olahraga, berbagai bentuk latihan kesegaran jasmani perlu dilatih dan dilakukan dengan teratur. Bentuk-bentuk latihan kesegaran jasmani berfungsi meningkatkan daya tahan alat-alat pernafasan seperti

jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, serta meningkatkan kelenturan, dan memperbaiki komposisi tubuh.

### **1. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sangat menunjang kesiapan seseorang dalam menghadapi dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Untuk memperoleh kesegaran dan kesehatan jasmani, dibutuhkan latihan kesehatan jasmani dari berbagai komponen. Latihan kesehatan jasmani dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang pelaksanaannya dilakukan secara berurutan (sistematis, berulang-ulang, serta menerapkan program penambahan beban latihan). Semua orang membutuhkan kesegaran jasmani, seperti halnya siswa dan guru pergi ke sekolah untuk kegiatan belajar mengajar, para petani dan nelayan dalam menjalankan dan mengelola mata pencahariannya masing-masing, serta para staf pemerintah dalam menjalankan tugasnya.

Secara umum, komponen kesegaran jasmani terbagi dalam dua tingkat, yaitu tingkat dasar dan tingkat lanjutan. Komponen kesegaran jasmani tingkat dasar terdiri atas kelenturan, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Adapun komponen kesegaran jasmani tingkat lanjutan terdiri atas kelincahan, stamina, tenaga. Tingkat kesegaran jasmani sangat menentukan kesiapan tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas fisiknya, semakin tinggi tingkat

kesegaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kesiapan dan kemampuan orang tersebut dalam beraktivitas.

## **2. Latihan Kesegaran dan Kesehatan Jasmani**

Latihan atau olahraga tentu harus disesuaikan dengan tujuannya. Artinya, latihan yang dilakukan harus benar-benar bermanfaat bagi kebutuhan pengembangan postur tubuh.

### **a. Latihan kekuatan**

Kekuatan seseorang mempengaruhi aktivitas hidupnya. Hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak tubuh dalam menghadapi segala aktivitas. Kekuatan jasmani dapat diartikan sebagai tenaga yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Terdapat beberapa manfaat jika seseorang memiliki kekuatan otot yang baik, yaitu memiliki daya penggerak dalam setiap aktivitas, mencegah kemungkinan cedera, dan menunjang efisiensi kerja, serta memperkuat stabilitas persendian. Kekuatan otot dapat ditingkatkan melalui berbagai latihan. Berdasarkan pada tipe kontraksi otot, latihan kekuatan otot dapat dikelompokkan ke dalam kontraksi isometris (kontraksi otot diam memanjang). Untuk lebih jelasnya, kamu dapat memperhatikan hubungan antara latihan kekuatan anggota tubuh yang dilatih terhadap pengembangan postur tubuh.

### **b. Kontraksi isometris**



Lakukan gerakan setengah jongkok pada sebuah palang, pundak menempel pada palang, dan kedua tangan memegang palang. Dorong badan ke atas dengan berusaha meluruskan tungkai sehingga pundak menekan pada palang. Anggota tubuh yang dilatih tungkai dan kaki. Latihan pengembangan postur tubuh ini berguna meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kaki.

- 1) Berdiri di antara dua tiang, kedua kaki dibuka selebar bahu. Tempelkan kedua telapak tangan dan berilah dorongan pada kedua tiang. Anggota tubuh yang dilatih adalah lengan, bahu, dan kaki. Latihan pengembangan postur tubuh ini berguna meningkatkan kekuatan otot-otot lengan, bahu, dan dada.
- 2) Duduk selanjor, kaki dirapatkan. Kedua telapak tangan menempel pada lantai dan letakkan di samping badan. Angkat badan dan kedua kaki ke atas dengan meluruskan kedua lengan, anggota tubuh yang dilatih adalah perut dan punggung. Gerak pengembangan postur tubuh ini berguna meningkatkan kekuatan pada otot-otot perut.
- 3) Berbaring telungkup, kedua tangan direntangkan kesamping. Lentingkan badan ke atas hingga dada berada jauh dari lantai. Anggota tubuh yang dilatih adalah punggung. Gerak pengembangan postur tubuh ini berguna meningkatkan kekuatan otot-otot punggung.

### **c. Kontraksi isotonik**

1) Jongkok-berdiri

Anggota tubuh yang dilatih adalah tungkai dan kaki. Gerak pengembangan postur tubuh ini berguna meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai dan kaki.

2) Dorong-tekuk

Anggota tubuh yang dilatih adalah lengan, bahu, dan kaki. Gerak pengembangan postur tubuh tersebut berguna meningkatkan kekuatan pada otot-otot lengan, bahu, dan kaki.

3) Baring-duduk

Anggota tubuh yang dilatih adalah perut. Gerak pengembangan postur tubuh tersebut berguna untuk meningkatkan kekuatan otot-otot perut.

4) Baring-lenting ke belakang

Anggota tubuh yang dilatih adalah punggung. Gerak pengembangan postur tubuh ini berguna untuk meningkatkan kekuatan otot-otot punggung.

Latihan tipe kontraksi isometris dilakukan selama 6 detik untuk setiap bentuk latihannya. Sementara itu tipe kontraksi isotonis dilakukan sebanyak 10 kali pengulangan pada masing-masing bentuk latihannya.

**d. Latihan daya tahan (*endurance*)**

Daya tahan berhubungan dengan peningkatan kemampuan kerja otot serta pengembangan dan peningkatan stabilitas jantung dan paru-paru (*cardiovascular*). Daya tahan dinyatakan sebagai kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Ada 2 unsur daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan jantung serta paru-paru (*cardiovascular endurance*). Daya tahan dapat dilatih melalui program peningkatan beban latihan, seperti halnya komponen kesegaran jasmani lainnya.

#### 1) Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot-otot rangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu. Unsur ini berkaitan dengan beberapa hal, seperti kekuatan, kecepatan gerak dan tenaga.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, antara lain jongkok-berdiri (*squat*), dorong-tekuk (*push up*), dan baring-duduk (*sit up*). Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan tersebut, daya tahan otot dapat dilatih untuk melakukan suatu latihan dengan jumlah pengulangan tertentu. Misalnya, dilakukan *push up* dengan pengulangan sebanyak 20 sampai 25 kali. Jumlah pengulangan yang sama juga dapat dilakukan untuk gerakan *squat* dan *push up*. Perbedaan dari ketiga bentuk latihan tersebut terletak pada bagian tubuh yang dilatih.

#### 2) Daya tahan jantung dan paru-paru

Daya tahan jantung dan paru-paru dapat ditingkatkan melalui latihan yang berlangsung pada jarak yang jauh serta waktu yang cukup lama seperti lari lintas alam, renang jarak jauh, dan lari jarak jauh. Perlu diperhatikan bahwa bentuk latihan tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan. Selain mengembangkan dan meningkatkan kestabilan kerja jantung dan paru-paru, lari lintas alam juga dapat membuat postur tubuh menjadi ideal dan dapat menurunkan berat badan.

## BAB II

### LARI

#### A. Sejarah Singkat Olahraga Lari

Sejarah olahraga lari layak diketahui apalagi dewasa ini olahraga lari semakin digemari oleh khalayak ramai. Apalagi dengan adanya aplikasi yang bisa menghitung jarak dan kecepatan pelari, membuat para pelari semakin giat berlari untuk memecahkan rekor terbarunya. Dengan adanya *fun run* yang hampir setiap minggu diadakan di kota-kota besar, olahraga lari menjadi salah satu olahraga yang semakin populer untuk dilakukan. Di Indonesia sendiri sudah banyak klub lari yang terbentuk bahkan ada klub lari yang kegiatannya adalah berlari bersama ke kantor. Hal ini membuktikan bahwa lari adalah olahraga yang menyenangkan. Bahkan orang yang terlalu sibuk karena pekerjaannya pun masih bisa menyempatkan diri untuk berlari di akhir pekan atau sekedar *jogging* di halaman rumahnya sendiri.

Banyak yang mengatakan bahwa lari adalah olahraga termurah, tapi sebenarnya tingkat kemurahan berlari itu bergantung pada di mana dan sepatu apa yang digunakan saat berlari. Jika hanya dilakukan di sekitaran rumah tentu tidak banyak biaya yang dikeluarkan, berbeda jika berlari di *treadmill* dengan menggunakan sepatu lari keluaran terbaru. Namun memang benar adanya jika olahraga lari bisa dilakukan oleh siapa saja. Olahraga yang menyenangkan dan mudah dilakukan ini ternyata merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia.

Manusia sudah terbiasa dengan berlari sejak dahulu kala, bahkan jauh sebelum lari ditetapkan sebagai sebuah cabang olahraga. Manusia jaman dahulu berburu hewan untuk dijadikan

sebagai bahan makanan dengan berlari. Dengan berlari juga mereka bertahan hidup dari musuh atau hewan buas yang mengejar mereka. Coba perhatikan anak kecil yang baru belajar berjalan. Baru saja mereka bisa berjalan, mereka sudah langsung mempercepat langkah mereka. Mereka berlari ke sana ke mari dengan kaki mereka yang kecil dan belum terlalu kuat untuk menahan tubuh mereka. Bentuk tubuh manusia memang dirancang untuk dapat berlari. Lihat saja telapak kaki manusia yang kecil, dirancang agar bisa mendorong tubuh untuk maju ke depan. Dan pinggul yang lebih besar dari kaki dirancang agar tidak terjatuh ketika tubuh harus bergerak dengan posisi tegak lurus. Berlari sudah mendarah daging di dalam tubuh manusia. Karena untuk sekedar berlari, tidak memerlukan alat atau tempat khusus. Karena hal ini pula, olahraga lari disenangi oleh banyak orang.

## **B. Perkembangan Olahraga Lari**

Sejarah olahraga lari dimulai ketika seorang tentara Yunani berlari sepanjang 40 km dari Yunani ke Athena untuk memberitahukan kemenangan Yunani atas Persia. Setelah berhasil tiba di Athena, prajurit itu meninggal dunia. Untuk mengenang jasa yang dilakukan oleh prajurit tersebut, maka diadakanlah perlombaan lari pada olimpiade pertama, sekitar 776 SM. Bukanlah sekedar berlari, melainkan berlari harus lebih bermanfaat dan menawarkan hal-hal yang lebih baik dari sebelumnya. Lari membutuhkan segala yang serba sedikit dibanding program kegiatan fisik lainnya, dan kata serba sedikit terutama terletak pada daya tariknya. Dibutuhkan lebih sedikit waktu untuk mempelajarinya, lebih sedikit waktu pelatihan, lebih sedikit peralatan, dan lebih sedikit organisasinya dibandingkan kegiatan kebugaran lainnya.

### **C. Kelebihan Olahraga Lari**

Olahraga lari memiliki kelebihan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kesederhaan, hanya sedikit yang perlu dipelajari, angkatlah pelatih, bergabung dengan club, carilah lapangan dan teman, atau jangan lakukan apapun kecuali ikatkan sepatu anda dan keluarlah lewat pintu.
- 2) Efisiensi, hanya ada beberapa macam olahraga lain yang bisa menyamai manfaat lari permenitnya. Anda dapat melakukan latihan maximum dengan waktu minimum, program latihan tidak lebih 2 jam perminggu.
- 3) Hemat, lari adalah kegiatan relatif murah, yang perlu dibeli hanyalah sepasang sepatu yang baik.
- 4) Obyektif, lari adalah salah satu olahraga yang dapat diukur dengan mudah, ukurlah diri anda sendiri sesuai dengan standar waktu dan jarak, dan bukan melawan lawan.
- 5) Demokratis, setiap orang disambut baik. Anda dapat berada bersama dalam suatu lomba pada garis start yang sama dengan para pelari terbaik dunia, Anda dapat mengerahkan tenaga sekuat kemampuan yang anda miliki.
- 6) Bebas, lari dapat menjadi kegiatan bersama atau sendiri. Pilihan terserah Anda, dan dapat bervariasi.

### **D. Kekurangan Olahraga Lari**

Olahraga lari memiliki kekurangan, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Cedera, resiko cedera pada lari memang ada, tetapi biasanya ditimbulkan karena kesalahan dalam latihan, namun juga jarang yang cedera berat ataupun permanen.
- 2) Tidak Seimbang, lari adalah latihan yang belum sempurna benar. Dalam olahraga lari membutuhkan otot-otot tertentu dengan mengorbankan otot yang lainnya. Lari akan lebih bermanfaat bila digabungkan dengan latihan kelenturan dan kekuatan.

#### **E. Manfaat Olahraga Lari**

- 1) Komposisi tubuh, lari merupakan pembakar kalori yang baik. Berlari menguntungkan komposisi tubuh dengan meningkatkan persediaan kalsium yang berarti tulang semakin kuat, dan menambah suplai darah yang berarti memperkuat ligamen tulang dan tendon pada tubuh bagian bawah.
- 2) Kebugaran jantung, lari dapat memperbesar kapasitas pengisian jantung dan daya kontraksi yang berarti lebih banyak darah yang terpompa perdenyutan. Menambah vaskularisasi jantung yang artinya meningkatkan masukan sel darah merah ke otot-otot jantung dan meningkatkan kapasitas pengangkutan oksigen.
- 3) Ketahanan otot, berlari menambah kekuatan otot yang menghasilkan tenaga, terutama pada tubuh bagian bawah. Produksi energi yang bertambah akan diubah kapasitas yang lebih besar untuk mengasalkan kerja yang lebih lama.
- 4) Kekuatan otot, berlari menambah protein otot yang kemudian menjadikan otot menjadi kuat.

#### **F. Cara Melakukan Lari Dengan Benar**



Terdapat 4 aturan bentuk lari setiap orang :

- 1) Bentuknya harus sesuai dengan setiap orang,
- 2) Bentuknya harus sesuai kecepatannya,
- 3) Bentuknya harus efisien secara mekanik, dan
- 4) Bentuknya haruslah rilekss.

Selain itu, juga terdapat mekanisme lari yang aman yaitu sebagai berikut:

- 1) Kaki, usahakan lari Anda tidak berbunyi. Mulailah dengan lutut yang sedikit ditekuk sehingga dapat menahan beban. Telapak kaki mendarat agak seidikit di bawah badan dan pada pertengahan telapak dan bukan pada bagian tumit. Pada bagian atas tubuh berperan penting untuk menyeimbangkan pergerakan.
- 2) Kepala tegak, bagian tubuh dan kepala haruslah tegak yang bertujuan untuk lebih bebas mengayunkan kaki selebar mungkin dan melancarkan pola pernafasan.

## **G. Pemanasan Untuk Lari**

Cara terbaik untuk pemanasan sebelum berlari adalah dengan lari lambat, atau dengan berjalan cepat, lalu berlari lambat, dan akhirnya dengan kecepatan normal ketika kaki dan paru-paru anda telah siap. Disamping memanaskan dan melonggarkan secara fisik, tahap ini untuk mengetahui kondisi tubuh Anda dan kemampuan tubuh anda untuk menghindari cedera serius akibat cedera yang pernah dialami dihari sebelumnya.

## **H. Pendinginan Dan Peregangan**

Tahap pendinginan adalah kebalikan dari pemanasan, dengan satu tambahan penting setelahnya, yaitu peregangan. Anda dapat melakukan lari ringan atau berjalan untuk menghilangkan akibat dari berlari. Anda juga harus menambahkan peregangan untuk menghilangkan akibat buruk dari berlari. Teruslah bergerak sampai denyut jantung dan irama nafas anda menurun secara bertahap. Pendinginan dan peregangan setelah berlari dapat mencegah ketidaklenturan akibat pengerasan yang membuat anda pegal-pegal maupun cedera, karena gerakan lari adalah cepat dan bergetar, peregangan yang dilakukan dengan cara meregangkan otot-otot rangka dan menahan gerakan tersebut selama beberapa detik harus lambat dan menenangkan. Ingatlah untuk mengikuti 3 aturan pokok peregangan, yaitu:

- 1) Renggangkan perlahan ke titik rasa tidak enak, tetapi jangan dipaksakan hingga zona sakit.
- 2) Bernafaslah secara normal, jangan tahan nafas anda.
- 3) Sekali anda temukan batas antara rasa enak dan tidak enak, pertahankan selama 10 hitungan.

## **I. Pelatihan Dengan Zona Latihan**

Anda harus memilih latihan yang cocok untuk daya tahan tubuh Anda. Pendekatan umum Anda tentang lari mungkin cocok pada salah satu dari 3 kategori berikut: (1) Lari ringan atau permulaan, (2) Lari sering atau menengah, dan (3) Lari lomba atau berintensitas.

Menyusun program, Anda harus mendengarkan tubuh Anda. Pelatihan yang berhasil adalah masalah mengelola dan menyesuaikan diri terhadap tekanan. Lakukan dengan jumlah yang

tepat, tidak melebihi batas tubuh Anda sehingga tidak terjadi cedera. Tanda-tanda yang paling penting adalah denyut jantung, berat tubuh, dan jumlah waktu tidur. Jika denyut jantung Anda tinggi pada pagi hari, berarti anda belum pulih dari latihan sebelumnya dan perlu istirahat untuk memulihkan hal tersebut.

Dalam menentukan sasaran Anda seberapa besar cepat dan jauh anda berlari, tentunya ditentukan kebugaran Anda. Untuk menentukan keputusan Anda perlu melakukan pengukuran numerik.

## **J. Macam-Macam Lari**

### **1. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)**

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 m ke bawah (Tamsir Riyadi, 1982 : 21). Ahli lain menyebutkan bahwa lari jarak pendek sebagai salah satu cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 m (Gerry A. Carr, 1997 : 13). Adapun Aip Saripudin (1997: halaman) menjelaskan bahwa pengertian lari 100 meter adalah suatu lari di mana si atlet menempuh suatu jarak dengan kecepatan maksimal.

Pandangan tentang lari jarak pendek (*sprint*) dari beberapa pakar di atas secara substansional memahami lari 100 meter sebagai suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan kecepatan tinggi tentu saja agar seorang atlet dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, atlet tersebut tidak bisa hanya mengandalkan bakat atau panjang tungkai yang dimilikinya. Akan tetapi seorang atlet butuh waktu yang cukup panjang untuk berkonsentrasi dan melatih diri. Dalam berlatih itupun seorang atlet tidak bisa hanya berkonsentrasi pada satu jenis kondisi saja, akan tetapi harus memperhatikan beberapa faktor yang memungkinkan kecepatan tersebut dapat tercapai. Tamsir Riyadi (1982: halaman)

dalam hal ini mengemukakan beberapa faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian untuk dilatih, sehingga nantinya atlet mampu berlari dengan kemampuan maksimal antara lain: *speed* (kecepatan), *power* (daya ledak otot), *strength* (kekuatan), *coordination* (koordinasi gerakan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan) dan stamina.

Selain memperhatikan beberapa faktor di atas, agar dapat menempuh jarak tersebut dengan secepat-cepatnya, maka dalam lari jarak pendek perlu juga memperhatikan empat hal antara lain: (1) *Starting position* yaitu sikap atau posisi pelari pada saat melakukan start, (2) *Starting action* yaitu gerakan saat meninggalkan garis start setelah aba-aba “ya atau bunyi pistol” sampai 6 (enam) hingga 9 (sembilan) langkah dari garis start, (3) *Sprinting action* yaitu gerakan atau teknik lari cepat, dan (4) *finishing action* yaitu gerakan atau cara melewati garis finish.

#### **a. Starting position**

*Starting position* adalah sikap badan pelari saat akan melakukan start. Pada lari jarak pendek, pelari biasanya menggunakan start jongkok, jadi sebelum lepas dari garis start, pelari dalam posisi berjongkok. Karena dengan posisi berjongkok dapat menimbulkan gerak percepatan yang memungkinkan saat pelari lepas dari garis start akan lebih mudah dan cepat meluncur ke depan.

Start jongkok ada tiga jenis, sebagai pedoman dapat dibedakan sebagai berikut:

- 1) *Short start bunch start* (start pendek), pada saat berjongkok lutut kaki belakang berada di ujung kaki yang lain. Apabila dalam sikap berdiri, ujung kaki belakang akan terletak kira-kira di samping tumit atau lekukan telapak kaki depan. Jenis start ini dapat menghasilkan percepatan yang tinggi, maka banyak pelari kenamaan memakainya.

- 2) *Medium start* (start panjang), pada sikap berjongkok lutut kaki belakang kira-kira berada di samping lekukan telapak kaki depan. Dalam posisi berdiri, ujung kaki belakang berada sedikit di belakang tumit kaki depan. Start ini sangat sesuai untuk pemula.
- 3) *Long start* (start panjang), pada sikap berjongkok lutut kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan atau letak lutut lebih mundur lagi. Pada saat berdiri, kedua telapak kaki saling berjauhan, yaitu ujung kaki belakang terletak sekitar dua jengkal dari tumit kaki depan. Pelari yang berkaki panjang (tinggi) biasanya menggunakan start ini.

Sebagai pedoman, cara mengambil sikap dalam start jongkok adalah sebagai berikut (misalnya pada lari 100 meter).

- 1) *Start blok* dipasang di belakang garis *start*, jarak antara papan penolak bagian depan dengan papan bagian belakang telah diatur sebelumnya sesuai dengan jenis start yang dipergunakan. Sedangkan jarak antara papan bagian depan dengan garis start harus di atur sedemikian rupa, sehingga pada saat dipakai berjongkok posisi badan dapat sejajar dan serilekss mungkin. Ada suatu pedoman bahwa jarak tersebut kira-kira dua jengkal pelari yang bersangkutan. Sebelum aba-aba “bersedia” pelari berdiri sekitar 3 meter sebelum garis start.
- 2) Setelah aba-aba “bersedia ”
  - a) Segera maju dengan tenang, rilekss tetapi yakin dan mantap. Cara menempatkan kaki sebaiknya satu persatu, yaitu dengan merangkak mundur dari depan garis start (*start blok*). Kaki depan terlebih dahulu ditapakkan, kemudian kaki belakang atau sebaliknya. Setelah kedua telapak kaki berpijak pada papan start blok dan lutut belakang bertumpu di tanah, kedua tangan dibersihkan sambil sepintas melihat ke depan (sesuai arah tujuan lari). Hal ini untuk menambah ketenangan dan

kemantapan batin. Kemudian satu demi satu tangan diletakkan di tanah, kedua siku lurus. Jarak antara kedua tangan selebar bahu lebih sedikit. Keempat jari hampir atau agak rapat menuju ke samping luar, ibu jari terbuka menuju ke dalam. Dalam hal ini tidak seluruh bagian telapak tangan yang bertumpu di tanah, tapi cukup pada ruas-ruas pertama keempat jari dan ibu jari, sehingga ibu jari dan jari telunjuk membentuk huru V terbalik. Agar tumpuan tangan lebih kokoh, posisi jari kelingking ditarik ke arah ibu jari (tidak rapat dengan jari manis).

- b) Punggung dan tengkuk agak diangkat, leher rilekss, kepala bagian belakang segaris atau datar dengan punggung. Jadi posisi kepala tidak tunduk (terkulai) dan tidak tengadah (nongol).
- c) Pandangan ke bawah atau agak ke depan, sekitar 1 meter dari garis start.
- d) Pada sikap ini seluruh bagian badan rilekss, berat badan di tengah-tengah. Perhatian tertuju kepada aba-aba berikutnya (Siap).

### 3) Setelah aba-aba "siap"

Aba-aba "siap" ini baru akan diberikan oleh starter apabila seluruh pelari sudah dalam keadaan diam atau tenang saat berjongkok.

- a) Pinggul (pantat) diangkat pelan ke atas-depan, sehingga berat badan sedikit bergeser bertumpu pada kedua tangan. Posisi pinggul harus sedemikian rupa, sehingga pada saat gerakan start dilakukan, badan pelari benar-benar bergerak terdorong ke depan. Apabila pinggul bergerak naik pada saat start dimulai, maka berarti posisi pinggul pada saat aba-aba "siap" terlalu rendah. Sebaliknya, apabila saat start dimulai pinggul bergerak turun, ini berarti pada sikap "siap" pinggul terlalu

tinggi, karena pihak atlet tidak dapat melihat posisi pinggulnya sendiri, maka pihak pelatihlah (guru) yang harus memperhatikan dan mengoreksi.

- b) Pengangkatan pinggul harus disertai dengan terangkatnya lutut kaki belakang dari tanah sehingga sudut kedua tungkai akan membesar. Dalam hal ini sudut tungkai depan sebaiknya sekitar  $90^{\circ}$ , dan sudut tungkai belakang sekitar  $100^{\circ}$ - $120^{\circ}$ . Menurut hasil penyelidikan posisi tungkai dengan membentuk sudut sebesar itu dapat menghasilkan gerak percepatan yang tinggi.
- c) Posisi kepala tetap segaris dengan badan walaupun kedudukan kepala lebih rendah dari badan.
- d) Pandangan tetap pada tempat semula, atau sedikit mendekat ke atas garis start atau dapat pula sedikit bergeser ke depan dari tempat semula, asalkan tidak mengakibatkan terangkatnya kepala ke atas (nongol).

### **b. Starting action**

*Starting action* adalah gerakan saat meninggalkan garis *start* setelah aba-aba “yak atau bunyi pistol” sampai kira-kira 6 s/d 9 langkah dari garis *strat*. Gerakannya sebagai berikut :

- 1) Tangan kiri dan kaki kanan digerakkan serempak dan secepat mungkin (hal ini apabila dalam posisi jongkok kaki kiri di depan). Bertepatan dengan itu kaki kiri menolak kuat dan secepat mungkin hingga lutut benar-benar lurus atau hampir lurus. Dorongan atau tolakan kaki kiri ini tidak ke atas tetapi harus ke depan. Sesaat itu pula kaki kanan segera diayun cepat ke depan. Langkah pertama kaki kanan ini harus cepat dan cukup jauh menjangkau ke depan, tetapi rendah saja agar segera berpijak di tanah. Dan saat mendarat di tanah posisi lutut sebaiknya membentuk sudut sekitar  $90^{\circ}$ .

- 2) Saat kaki kanan berpijak di tanah segera disusul kaki kiri dilangkahkan ke depan dengan cepat. Begitu seterusnya gerakan meluncur ke depan ini dilakukan dengan tetap menjaga keseimbangan dan kecondongan badan ke depan. Saat meluncur ini pandangan sedikit demi sedikit bergeser ke depan.
- 3) Gerakan meluncur ke depan ini (*starting Action*) hanya berlangsung beberapa langkah saja dari garis *start* (6 s/d 9) langkah. Sesudah itu gerakannya akan berubah menjadi *sprinting action*.

### **c. *Sprinting action***

*Sprinting action* adalah gerakan lari sprint, adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan Kaki
  - a) Kaki balakang (misalnya kanan) harus benar-benar menolak ke depan sampai lutut terkadang lurus, saat lepas dari tanah harus berakhir pada bagian ujung telapak (jari) kaki.
  - b) Setelah ujung kaki terlepas dari tanah, maka dengan cepat lutut segera ditekuk (tidak sampai menyentuh). Sehingga seolah-olah tumit mendekati pantat (tidak sampai). Pada posisi lutut ditekuk inilah paha segera diayun cepat ke depan. Pengangkatan paha ke depan ini tidak perlu terlampaui tinggi (berlebihan), tetapi cukup maksimal saja, yaitu kira-kira setinggi pinggul, sehingga posisi paha maksimal sejajar dengan tanah. Pengangkatan paha maksimal sejajar dengan tanah. Pengangkatan paha yang berlebihan dapat mengakibatkan sikap badan menjadi tegak dan gerakan lari kurang laju ke depan, tetapi lebih cenderung bergerak lari kurang laju ke depan, tetapi lebih cenderung bergerak melambung ke atas.
  - c) Setelah paha diayun ke depan, segera tungkai bawah dikibaskan dengan cepat dan sejauh mungkin ke depan untuk segera



mendarat di tanah. Saat mendarat atau berpijak di tanah harus dengan bagian depan atau ujung telapak kaki terlebih dahulu, dalam posisi lutut agak ditekuk. Pada kenyataannya pengibasan (menyepakkan) tungkai ke depan tadi, terjadi setelah kaki belakang ke depan. Hal itulah yang mengakibatkan badan terdorong bergerak maju ke depan. Itulah sebabnya maka tolakan kaki belakang harus dilakukan dengan kuat dan secepatnya tungkai bawah dilipat terus diayun ke depan untuk membuat frekuensi langkah yang cepat pula. Begitu seterusnya.

## 2) Gerakan lengan

- a) Gerakan (ayunan) lengan bersumber pada persendian bahu dan dilakukan dengan cepat sesuai dengan gerakan kaki.
- b) Ayunan ke depan harus lebih aktif dari pada ayunan ke belakang dan ayunan ke depan tersebut agak serong masuk ke dalam (medial) asal tidak sampai menyilang di depan dada.
- c) Siku membentuk sudut sekitar  $90^0$  tetapi sudut siku itu secara otomatis akan berubah, yaitu saat terayun ke depan relatif akan sedikit mengecil dan saat terayun ke belakang akan membesar.
- d) Jari-jari tangan setengah mengepal dan rileks, pada saat terayun ke depan kepalan tangan tidak lebih tinggi daripada kepala.
- e) Gerakan lengan sampai berakibat terangkatnya kedua bahu ke atas.

## 3) Sikap badan, leher dan kepala

- a) Badan tetap tegap, gagah, condong ke depan. Kecondongan badan ke depan tidak perlu terlampau berlebihan apalagi sengaja membungkukkan badan adalah sikap lari *sprint* yang kurang baik, karena akan menghambat gerakan kedua kaki, terutama saat ayunan langkah ke depan. Kecondongan badan yang baik adalah yang wajar, yaitu kecondongan yang timbul

akibat adanya dorongan (tolakan) kaki belakang ke depan yang dilakukan dengan kuat dan benar.

- b) Leher, dagu dan bahu tetap rilekss, mulut sedikit menganga, jadi gigi (rahang atas dan rahang bawah tidak perlu merapat atau menggigit).
- c) Sikap kepala tetap wajar, rilekss (tidak tengadah ataupun tunduk), pandangan ke depan sedikit serong ke bawah.

#### **d. Finishing action**

*Finishing action* adalah gerakan atau cara melewati garis *finish*. Ada 4 macam cara melewati garis *finish*, yaitu:

- 1) Lari terus tanpa mengubah sikap badan. Cara ini sangat mudah tetapi kurang menguntungkan karena posisi badan tidak mengalami perubahan ke depan.
- 2) Memutar atau memiringkan bahu atau badan ke salah satu sisi. Cara ini lebih menguntungkan dibanding cara pertama.
- 3) Merebahkan atau menjatuhkan badan ke depan (ambruk) atau thresrug. Cara ini sangat menguntungkan tetapi sulit untuk dilakukan.
- 4) Kombinasi antara memiringkan badan dan ambruk.



Gambar 2.2 (Gambar *Finishing Action* )

(<https://www.google.co.id/search?q=gambar+finishing+action+spri nt&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiwgsbfrvvZAhUESY>)

## 2. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah (800m, 1500m, dan 3000m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang aba-abanya hanya “bersedia dan ya”. Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba “bersedia”, terdengar pelari segera maju mendekati garis start dan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis dan kaki lain di belakang yang lain, berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian rupa sesuai dengan penempatan kaki begitu aba-aba “ya” terdengar segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan.



### Gambar 2.3 (Gambar Lari Jarak Menengah)

(<https://www.google.co.id/search?q=gambar+lari+jarak+menengah&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Sqnq8X19 -lJxM%253A%252CI0G5UKxxT V4IM%252C &usg= t8iwPf96l3xsv8 Z0yFLM27E912A%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjm2YzQr vZAhUdSY8KH VSLA7gQ9QEIKTAA#imgsrc=Sqnq8X19 -lJxM: 20 - Maret – 2018.>)

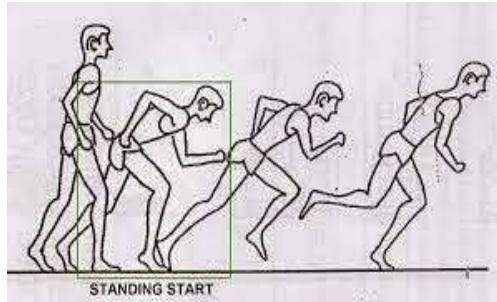
23.20)

#### a. Teknik dasar lari jarak menengah

##### 1) Start

Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah *start* berdiri, kecuali pada lari jarak 800 meter ada yang menggunakan jongkok. Cara melakukan start berdiri sebagai berikut:

- a) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba bersedia, pelari maju kedepan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan garis start (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain dibelakang lurus (kaki kanan).
- b) Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri.
- c) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan.
- d) Pada waktu aba-aba “ya” bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan monolakkan dan melangkahkan kaki kanan kedepan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri kedepan dan tangan kanan ke belakang.



Gambar 2.4 (Teknik Start Yang Baik)

([https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+lari+jarak+mengah&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CgS\\_QpOiS0hsrM%253A%252CCPL9fDpzwuAMHM%252C\\_&usg=\\_\\_ZYXCjLVnTr\\_P0mltgI3E4WkAA%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjWv9rCsPvZAhWHpl8KHcQ5DUcQ9QEINTAG#imgsrc=CgS\\_QpOiS0hsrM: 20](https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+lari+jarak+mengah&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CgS_QpOiS0hsrM%253A%252CCPL9fDpzwuAMHM%252C_&usg=__ZYXCjLVnTr_P0mltgI3E4WkAA%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjWv9rCsPvZAhWHpl8KHcQ5DUcQ9QEINTAG#imgsrc=CgS_QpOiS0hsrM: 20))  
Maret 2018. 23.40)

## 2) Teknik Berlari

Gerakan teknik lari jarak menengah, pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama. Cara pelaksanaan lari yang benar:

- a) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
- b) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
- c) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak seperti pada lari jarak pendek.
- d) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.

- e) Badan agak condong ke depan antara 10 sampai 15 derajat dari garis vertikal, tetapi jangan kaku (rileks).



Gambar 2.5 (Teknik Berlari)

[https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+lari+jarak+menengah&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CgS\\_QpOiS0hsrM%253A%252CCPL9fDpzwuAMHM%252C\\_&usg=\\_\\_ZYXCjLVnTr\\_P0mltgI3E4WkAA%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjWv9rCsPvZAhWHpl8KHcQ5DUcQ9QEINTAG#imgrc=IxQOR9WE17luZM: 20](https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+lari+jarak+menengah&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CgS_QpOiS0hsrM%253A%252CCPL9fDpzwuAMHM%252C_&usg=__ZYXCjLVnTr_P0mltgI3E4WkAA%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjWv9rCsPvZAhWHpl8KHcQ5DUcQ9QEINTAG#imgrc=IxQOR9WE17luZM: 20)

Maret 2018. 23.55)

### 3) Teknik melewati garis finish

Teknik untuk melewati garis finish pada lari jarak menengah, sama seperti pada lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis finish penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila saat memasuki garis finish ada beberapa pelari yang bersamaan.

## **b. Hal yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah**

### 1) Hal-hal yang penting dalam lari jarak menengah:

- a) Badan harus selalu kendor selama lari,
- b) Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek,

- c) Badan condong kedepan kira-kira 150 derajat dari garis vertikal,
  - d) Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan kaki kedepan, lebar langkah harus sesuai dengan panjang tungkai
  - e) Penguasaan pada kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.
- 2) Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah:
- a) Berlarilah di sisi lintasan paling dalam dari lintasan,
  - b) Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan,
  - c) Kalau ingin melampui lawan lakukan secepatnya,
  - d) Usahakan berlari dengan kecepatan yang “tetap” mulai dari start sampai kurang 200 meter dari garis finish, dan mulailah dari sini berusaha untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan, dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.
  - e) Dalam keadaan yang terjepit, misalnya di muka dan di samping tertutup oleh lawan, perlambat sedikit menjelang sampai dibagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampui lawan sampai kira-kira 5 meter di depannya sampai finish.

### **3. Lari Jarak Jauh**

Lari jarak jauh termasuk dalam cabang olahraga atletik nomor lari, olahraga ini merupakan olahraga aerobik yang membutuhkan konsumsi oksigen yang cukup banyak, bisa disebut juga olahraga yang sangat populer dan paling tua dan sangat dominan. Pada setiap cabang olahraga terdapat gerakan gerakan lari, yang umum masyarakat melakukan lari untuk olahraga kesehatan agar tubuh

bugar dan sehat. Kesalahan bisa dilakukan dalam melakukan olahraga lari walaupun dinyatakan mudah.

Lari ialah mengangkat kaki secara bergantian dan *continue* atau berkelanjutan cepat dan setiap langkah harus dengan teratur. Pada tingkatan ringan aktifitas lari sangat baik bagi tubuh, apalagi bila dilakukan secara teratur itu lebih bagus karna menghasilkan kesehatan yang lebih. Selain itu lebih banyak lagi manfaat yang dihasilkan seperti mengurangi tekanan darah tinggi dan resiko penyakit jantung koroner, tetapi banyak kesalahan pemahaman lari jarak jauh tidak efektif menurunkan berat badan karna itu merupakan olahraga *aerobic* yang berhubungan dengan jantung dan paru-paru.

Baik lari jarak dekat maupun lari jarak jauh ketika kita sudah melakukan lari dengan konsisten dan benar *maka* dapat meningkatkan daya tampung oksigen pada-paru membuat jantung dan otot bekerja lebih tepat guna dan efisien yang secara otomatis dapat membuat tubuh lebih bugar dan *fit*.

#### **K. Latihan untuk teknik dasar lari**

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, dan sportifitas.

##### **1) Tahap I**

Berlari pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah lari jarak jauh. Caranya, Lakukan teknik dasar lari dengan mengitari lapangan basket, voli, sepak bola atau yang lainnya. Lakukan selama 1-2 menit. Latihan ini dapat dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

##### **2) Tahap II**



Pada tahap ini latihan berlari dilaksanakan berkelompok antara 4 s/d 7 orang dalam satu formasi berbanjar. Cara melakukannya adalah, pelari yang paling depan memberikan aba-aba "ya" dan pelari yang berada di belakang berlari ke depan melewati samping formasi barisan dengan teknik dasar lari jarak jauh, dan seterusnya. Kegiatan ini dapat dilakukan selama kurang lebih 2 s/d 3 menit.

### 3) Tahap III

Sama seperti Tahap 2, pada tahap 3 dilakukan secara berkelompok 4 s/d 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet. Salah seorang mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang. Orang yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya. Lakukan latihan ini selama  $\pm$  2-3 menit.

## **L. Teknik dasar start berdiri untuk lari jarak jauh**

### 1) Tahap I

Persiapan untuk melakukan start menggunakan hitungan satu (1). Berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan. Kedua lutut direndahkan dan pandangan ke depan.

### 2) Tahap II

Memindahkan berat badan pada kaki depan pada hitungan ke 2 (dua). Berat badan dibawa ke depan, kedua lengan siap seperti gerakan berlari.

### 3) Tahap III

Mengayun kaki belakang ke depan dan menolakkan kaki depan, pada hitungan ke 3 (tiga). Ayunkan kaki belakang ke depan dengan lutut tertekuk dan kaki depan menolak ke tanah.



Gambar: Teknik Start Berdiri

[https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+dasar+start+untuk+lari+jarak+jauh&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTz7rosvvZAhULpY8KHRIvC4YQ\\_AUICigB&biw=1366&bih=651#imgrc=YkLoSAUcAPyO6M](https://www.google.co.id/search?q=gambar+teknik+dasar+start+untuk+lari+jarak+jauh&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjTz7rosvvZAhULpY8KHRIvC4YQ_AUICigB&biw=1366&bih=651#imgrc=YkLoSAUcAPyO6M): 20 Maret 2018. 24.01

### **M. Teknik pernapasan ketika lari jarak jauh**

Ketika berlari maka secara alami seorang akan kehabisan napas, karena otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu paru-paru juga bekerja lebih keras untuk menyerap oksigen dari udara. Memiliki pola pernapasan yang efisien saat berlari akan membuat seorang lebih efisien dalam mendapatkan oksigen ke otot, sehingga meningkatkan daya tahan dan bisa berlari lebih jauh dan lebih nyaman. Langkah-langkah untuk membantu mengembangkan pola pernapasan ketika berlari yaitu:

1) Bernapas dari mulut

Dengan menggunakan mulut untuk bernapas memungkinkan lebih banyak oksigen yang masuk dan karbon dioksida yang keluar dibandingkan dari hidung. Jika bernapas menggunakan hidung, otot wajah akan terlihat mengencang dan tegang. Sedangkan napas melalui mulut ketika berlari akan mendorong otot-otot wajah untuk rileks, sehingga menciptakan ketenangan dan lebih santai. Jika sudah merasakan kehabisan napas maka perlambat sedikit larinya.

2) Sering gunakan pernapasan perut

Bernapaslah dari perut atau diafragma dan jangan bernapas dengan dada. Cara melatihnya dengan berbaring terlentang dan lihat gerakan perut saat bernapas. Jika seorang bernapas dengan benar, maka perut naik dan dada turun setiap napas, sementara dada kurang bergerak. Lakukan teknik ini saat berlari.

3) Mengambil napas pendek dan dangkal

Menarik napas terlalu panjang dan dalam bisa membuat seseorang tidak mampu berlari jauh atau lama, untuk itu bernapaslah pendek secara dangkal sehingga lebih mudah mengatur napas.

4) Lakukan napas dengan berirama

Hal utama yang perlu diingat adalah sebaiknya menarik dan mengeluarkan napas secara konsisten atau berirama, terlepas dari seberapa cepat seseorang berlari.

5) Dengarkan napas

Gunakan telinga untuk mengontrol pernapasan. Jika mendengar napas mulai terengah-engah maka kurangi kecepatan berlari, jika sudah mulai stabil bisa secara perlahan ditingkatkan kekecepatannya. Bernapas sangat penting untuk sang pelari jarak

jauh, yang dibutuhkan saat pelari jarak jauh adalah bertahan tetap berlari dan kecepatan bukan hal yang utama.

#### **N. Teknik melewati garis *finish***

Biasanya sebelum mencapai garis *finish*, pelari berlari lebih cepat untuk memperebutkan posisi terdepan. Ketika mencapai garis *finish* pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan, membungkukkan badan atau membusungkan dada.

## **BAB III**

### **ATLETIK KIDS**

#### **A. Lempar Lembing**

Lempar lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecekatan dan kekuatan dalam melempar. Mediana berupa lembing, yaitu sejenis tombak tapi lebih ringan dan kecil. Awal mulanya, lempar lembing lebih identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia. Sebagaimana olahraga atletik lainnya, lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman tersebut. Aktivitas ini baru berkembang menjadi suatu olahraga ketika umat manusia memasuki masa bercocok tanam dan beternak, meninggalkan masa nomaden yang lebih kental dengan aktivitas berburunya. Manusia mulai menetap dengan membangun perkampungan atau perkotaan.

Perubahan gaya hidup pun terjadi, salah satunya adalah aktivitas fisik seperti melempar lembing tak lagi digunakan untuk berburu. Aktivitas itu dialihkan menjadi suatu olahraga yang dipertandingkan. Unsur untuk memperoleh makanan (berburu) berubah menjadi upaya pemenuhan akan hiburan dan prestasi. Walaupun belum ditemukan catatan sejarah yang otentik mengenai lempar lembing, tapi sebagian ahli meyakini olahraga ini telah berkembang sejak zaman Yunani klasik. Saat itu, lempar lembing termasuk olahraga populer. Tak kalah dengan olahraga jenis atletik lainnya seperti lari, lompat, dan lempar cakram.

## **B. Teknik-Teknik dalam Lempar Lembing**

### **a. Cara memegang lembing**

#### **1) Cara Finlandia**

Lembing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju arah badan. Kemudian jari tengah memegang tepian atau pangkal ujung dari tali bagian belakang (dilingkarkan, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing). Jari telunjuk harus lemas ke belakang membantu menahan badan lembing. Sedangkan jari-jari yang lainnya turut memegang lilitan pegangan di atasnya dalam keadaan lemas. Dengan cara Finlandia ini, jari tengah dan ibu jari yang memegang peranan penting untuk mendorong tali pegangan pada saat melempar.

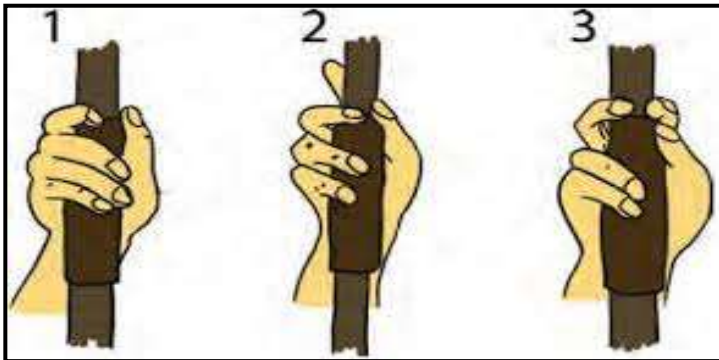
#### **2) Cara Amerika**

Pertama, lembing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju ke arah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang lembing, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali lembing. Jadi dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang

peranan mendorong tali pegangan lembing pada saat melempar.

### 3) Cara Menjepit

Caranya hanya menjepitkan lembing di antara dua jari tengah dan jari telunjuk, sedangkan jari-jari lainnya memegang biasa.



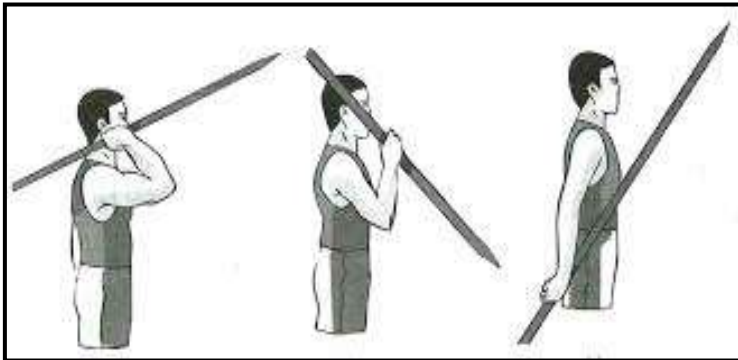
Gambar 3.1 Cara memegang lembing

([https://www.google.co.id/search?q=gambar+cara+memegang+lencing&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=S8VGKkKZwdKPPM%253A%252CafjuoCixcmzchM%252C\\_&usg=\\_\\_rXt860JwLHG1qs5p6EJ9pi9Si1M%3D&sa=X&ved=0ahUKEwi60MD\\_tPvZAhWHuY8KHRMtCIYQ9QEIKTAA#imgrc=S8VGKkKZwdKPPM:](https://www.google.co.id/search?q=gambar+cara+memegang+lencing&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=S8VGKkKZwdKPPM%253A%252CafjuoCixcmzchM%252C_&usg=__rXt860JwLHG1qs5p6EJ9pi9Si1M%3D&sa=X&ved=0ahUKEwi60MD_tPvZAhWHuY8KHRMtCIYQ9QEIKTAA#imgrc=S8VGKkKZwdKPPM:), 21 Maret 2018: 00.14)

#### b. cara membawa lembing

1. Membawa lembing di atas pundak: lembing dipegang di atas pundak di samping kepala dengan mata lembing serong ke atas, siku tangan dilipat atau ditekuk menuju depan. Cara ini digunakan oleh para pelempar yang menggunakan awalan gaya jangkit (*hop-step*) pada waktu akan melempar.

2. Membawa lembing di bawah : membawa lembing di bawah dengan lengan kanan lurus ke bawah, mata lembing menuju serong ke atas dan ekornya serong ke bawah hamper dekat dengan tanah.
3. Membawa lembing di depan dada : mata lembing serong ke arah bawah sedangkan ekornya serong ke arah atas melewati pundak sebelah kanan.



Gambar 3.2 Cara membawa lembing

([https://www.google.co.id/search?q=gambar+cara+membawa+lending&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Sbgf9FYcB1wGDM%253A%252Cjse091\\_r8wM\\_2M%252C\\_&usg=\\_\\_vTbeWydVUXKwUwcuStYDXNck9bc%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjR0\\_KvtfvZAhX Mqo8KHZZzAKcQ9QEIMTAE#imgsrc=Sbgf9FYcB1wGDM](https://www.google.co.id/search?q=gambar+cara+membawa+lending&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=Sbgf9FYcB1wGDM%253A%252Cjse091_r8wM_2M%252C_&usg=__vTbeWydVUXKwUwcuStYDXNck9bc%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjR0_KvtfvZAhX Mqo8KHZZzAKcQ9QEIMTAE#imgsrc=Sbgf9FYcB1wGDM;)); 21 Maret 2018: 00.20)

### C. Peraturan Pertandingan Lempar Lending

#### a. Alat dan lapangan

Putra:

Berat lembing : 800 gr

Panjang lembing : 2,6-2,7 m

Putri:



- Berat lembing : 600 gr  
 Panjang lembing : 2,2-2,3 m

Mata lembing terbuat dari metal, badan lembing terbuat dari kayu atau metal, serta titik pusat gravitasi lembing terdapat tali yang melilit sebagai pegangan lembing.

**b. Lintas awal**

Lintasan awal harus dibatasi garis 5 cm terpisah 4 meter.

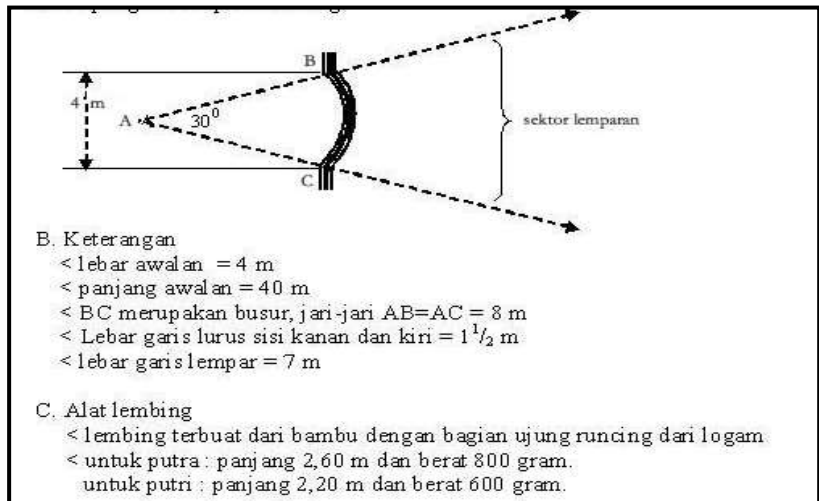
Panjang lintasan awal minimal 30 meter, atau maksimal 36,5 meter.

**c. Lengkung lemparan**

Lengkung harus dibuat dari kayu atau metal, dicat putih dengan lebar 7 cm, datar dengan tanah sekeliling, dan merupakan busur (lengkungan) dari lingkaran yang berjari-jari 8 meter, garis 1,5 meter dibuat dari titik temu garis lintasan awalan dengan lengkung lemparan, manyiku keluar.

**d. Sudut lemparan**

Dibentuk oleh dua garis dan dibuat dari titik pusat lengkungan lemparan dengan sudut 29 derajat memotong kedua ujung lengkung lemparan, tebal garis sekitar 5 cm.



### Gambar 3.3 Lapangan lempar lembing

([https://www.google.co.id/search?q=gambar+sudut+lempar+lending&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi2zXatfvZAhVivI8KHUAFDdgQ\\_AUICygC&biw=1366&bih=651#imgsrc=R2yfbXw9aT7MAM:](https://www.google.co.id/search?q=gambar+sudut+lempar+lending&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi2zXatfvZAhVivI8KHUAFDdgQ_AUICygC&biw=1366&bih=651#imgsrc=R2yfbXw9aT7MAM:); 21 Maret 2018: 00.25)

#### D. Persyaratan suatu lemparan yang sah

Leming harus dipegang pada bagian pegangannya, dan harus dilempar lewat atas bahu atau bagian teratas dari lengan si pelempar dan harus tidak dilempar secara membandul. Gaya *non orthodox* tidaklah diizinkan untuk dipakai.

1. Lemparan itu tidak sah apabila mata lembing tidak menggores tanah sebelum bagian lembing lainnya.
2. Pelempar pada waktu membuat awalan lempar tidak boleh memotong salah satu garis atau jalur paralel.
3. Lemparan tidak sah bila si pelempar menyentuh dengan bagian tubuhnya atau anggota badan garis lempar, atau garis perpanjangan (garis lempar) yang siku-siku terhadap garis paralel, atau menyentuh tanah di depan garis lempar dan garis-garis itu semua.
4. Sesudah membuat gerakan awalan lempar sampai lembingnya dilepaskan dan mengudara, tidak sekali-kali pelempar memutar tubuhnya penuh sehingga punggungnya membelakangi sektor lemparan.
5. Pelempar tidak boleh meninggalkan jalur lari awalan sebelum lembing yang dilemparkan jatuh ke tanah. Dari sikap berdiri meninggalkan jalur lari awalan dari belakang lengkung garis lempar dan garis perpanjangan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa lempar lembing adalah gerakan yang melibatkan banyak bagian tubuh, mulai dari otot, sendi, sumbu dan bidang dengan kombinasi yang lengkap dari bagian-bagian tubuh tersebut menghasilkan suatu gerakan lempar lembing yang baik.

## **E. Loncat Katak**

Loncat katak adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dan merupakan hasil dari tolakan yang dibuat sewaktu tanpa menggunakan awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Loncat katak adalah gerakan meloncat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak. Gerakannya diawali dengan berdiri rileks, tangan berada dibelakang badan pada saat akan melakukan lompatan, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekek dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat. Gerakan loncat katak berguna untuk tolakan, melayang, dan pendaratan 27 dalam lompat jauh dan aspek fisik yang dapat dikembangkan pada gerakan loncat katak ini adalah daya ledak otot tungkai, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan kelentukan (Yoyo Bahagia, 2000: 82).

Keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan loncatan yang tidak terputus. Loncat katak merupakan suatu gerakan meloncat menggunakan tumpuan dua kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan loncat katak adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin. Jarak loncatan diukur dari

papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Dalam loncat katak yang dimaksud di atas yakni siswa melakukan gerakan meloncat ke depan dengan tanpa awalan yang dimulai dari posisi berdiri kaki rapat, kemudian siswa yang akan melakukan loncatan mengambil awalan dengan cara mengayun-ayunkan kedua tangan. Kemudian setelah ayunan dianggap dapat membantu gerakan loncatan maka siswa tersebut menolak dengan kedua kaki kedepan jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Loncatan dikatakan sah apabila pelaku dalam melakukan loncatan tidak menggunakan awalan, salah satu kaki tidak boleh maju kedepan untuk membantu tolakan. Loncatan dikatakan sah apabila pelaku atau siswa dalam melakukan berada di garis start dengan kedua kaki rapat, saat meloncat tidak menggunakan awalan dan meloncat sesuai aturan yang ditetapkan.

### **1. Teknik Dasar Loncat Katak**

Pembelajaran olahraga pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Dalam setiap materi yang diberikan kepada siswa tentu saja mempunyai manfaat masing-masing serta tujuan yang ingin dicapai. Guru akan memikirkan bagaimana metode penyampaian suatu pelajaran pada anak didik. Anak didik tidak langsung diberikan perintah-perintah untuk melakukan semua bentuk latihan untuk mencapai tujuan pembelajaran, karena itu guru harus memberikan penjelasan dan pengetahuan tentang kemampuan gerak dalam melakukan loncat katak, diantaranya adalah sebagai berikut:

#### **a. Awalan**

Untuk melakukan dasar gerakan dari lompat katak, pada posisi awal kita perlu mengambil sikap berdiri tegak dengan kedua kaki yang dibuka

selebar bahu. Lalu, masuklah ke dalam posisi squat, yakni setengah jongkok atau posisi seperti hendak duduk di mana bokong dicondongkan ke belakang sementara tubuh bagian atas tetap coba diluruskan.

Posisi squat sebaiknya diambil senyaman mungkin sebagai anjang-ancang untuk melompat ke depan. Sebaiknya pun lompatan dilakukan setidaknya sejauh 1 kaki ke depan, namun bisa disesuaikan juga jauhnya dengan kemampuan dan keinginan Anda. Jangan lupa untuk mengambil waktu dengan berhenti untuk bernapas sebelum melakukan lompatan kembali.

### **b. Tumpuan tolakan**

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal secara cepat. Ketika melakukan olahraga lompat katak dan melakukan dasar gerakan lompatan, percaya atau tidak, Anda akan masuk ke dalam lompatan yang cukup intens. Lebih dianjurkan untuk tidak melakukan lompatan biasa sekadar melompat, Anda perlu melakukan lompatan setinggi yang Anda bisa di udara. Namun ketika tak yakin tak perlu melakukannya supaya tak terjadi cedera.

Ada beberapa langkah latihan lompat katak yaitu:

- 1) Sikap jongkok seperti katak,
- 2) Bungkukkan badan, dengan kedua tangan memegang tanah,
- 3) Posisi kedua kaki jinjit,
- 4) Apabila sudah siap lompatlah sejauh-jauhnya dengan menolakkan kedua tangan dan ujung telapak kaki. Pada saat meloncat kedua kaki diacungkan ke depan dan kedua tangan ditarik ke depan dan ke bawah.

### **c. Melayang di udara**

Badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. Fase melayang berhubungan langsung dengan perpindahan, karena itu latihan gerakan akhirnya akan terjadi dari lompatan dengan ancang-ancang yang tidak terlalu panjang.. Untuk itu kekuatan tolakan harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor loncat katak kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Hasil yang diperoleh jauh tidaknya lompatan dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya: gerakan saat melakukan lompatan harus dilakukan dengan maksimal, dan awalan harus dilakukan.

### **d. Sikap mendarat**

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompatan. Keberhasilan dalam loncat katak terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak lompatan yang dilakukan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir rapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki.

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan loncat. Sikap mendarat pada loncat katak pada waktu akan mendaratkan kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih

dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.5.



Gambar 3. 5 Gerakan loncat katak

(Sumber

[https://www.google.co.id/search?q=teori+melayang+diudara+dalam+teknik+loncat+katak&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD\\_NO90\\_3ZAhULuY8KHYPJC14Q\\_AUICygC&biw=1366&bih=700#imgrc=jX3KPQGcw6yEcM:](https://www.google.co.id/search?q=teori+melayang+diudara+dalam+teknik+loncat+katak&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjD_NO90_3ZAhULuY8KHYPJC14Q_AUICygC&biw=1366&bih=700#imgrc=jX3KPQGcw6yEcM:), 21 Maret 2018: 21.00)

## 2. Manfaat dari loncat katak

Manfaat dari melakukan gerakan loncat katak yaitu: (a) Meningkatkan kekuatan, (b) Meningkatkan daya tahan, (c) Memperkuat otot tangan dan kaki, dan (d) Meningkatkan ketangkasan.

# BAB IV SENAM ARTISTIK

## A. Sejarah Senam

Menurut asal katanya, senam (*gymnastics*) 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 ke-19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal Olimpiade modern, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur. Menurut Margono,(2009:19) Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Jika menurut Sutrisno dan Khafadi, (2010:60) Senam adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Menurut Madijono, (2010:1) Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Senam atau latihan tersebut termasuk juga unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Olahraga senam terdiri dari bermacam-macam nomor, seperti:



senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, dan senam artistik. Senam dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Nomor senam yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, sejak akhir abad ke-19 mulai dipertandingkan, dan dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama *Federation International de Gymnastique* (FIG), yang mengelola antara lain senam artistik (*artistic gymnastics*) dan senam ritmik (*modern rhythmic*)

## **B. Senam Artistik**

### **1. Pengertian Senam Artistik**

Senam artistik adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain, umumnya yang mengukur hasil aktivitas pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Sedangkan Imam Hidayat (1995:8), mendefinisikan senam sebagai:

Suatu latihan tubuh yang di pilih 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.

Jadi Senam Artistik merupakan jenis senam yang sering dipertandingkan, senam ini gerakannya disusun dari masing-masing alat dan sudah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku.

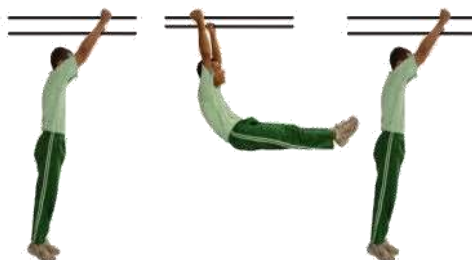
## 2. Jenis-Jenis Senam Artistik

### a. Senam lantai (*floor exercise*)

Senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga disebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter dan dapat ditambahkan matras sekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan.

### b. Senam palang bertingkat (*unniven bars*)

Untuk menghindarkan penggunaan tenaga yang berlebihan bagi wanita kemudian diciptakan latihan-latihan yang lebih estetik dan dibuat alat yang cocok dengan mengubah palang sejajar menjadi bertingkat, yang ada di atas 2.30 m dan yang lainnya 1.50 m dari lantai.



Gambar 4.1 (teknik menggantung dan memegang)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?q=gambar+senam+palang+bertingkat+at%5C&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=IZOwFdOIDb\\_6nM%253A%252CCBVUOs-QRezXUM%252C\\_&usg=\\_\\_rIFr\\_8sPyqtHchNeZAF57y-Zi5k%3D&sa=X&ved=0ahUKEwit046z4P3ZAhUMPI8KHajVDYsQ9QEIKzAB#imgsrc=IZOwFdOIDb\\_6nM;](https://www.google.co.id/search?q=gambar+senam+palang+bertingkat+at%5C&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=IZOwFdOIDb_6nM%253A%252CCBVUOs-QRezXUM%252C_&usg=__rIFr_8sPyqtHchNeZAF57y-Zi5k%3D&sa=X&ved=0ahUKEwit046z4P3ZAhUMPI8KHajVDYsQ9QEIKzAB#imgsrc=IZOwFdOIDb_6nM;) 21 Maret 2018: 22.20)

### c. Balok titian keseimbangan (*balance beam*)

Alat tersebut khusus bagi wanita, semula hanya untuk keseimbangan namun sekarang sejumlah besar keterampilan senam lantai dikerjakan pada alat tersebut. Rangkaian terdiri atas memutar, meliuk, keseimbangan, latihan-latihan sambil duduk dan telungkup, langkah lompat, pembalikan, kesemuanya dalam pola berirama. Balok berukuran panjang 5 meter, lebar 10 cm tebal balok 16 cm dan dipasang pada kaki dengan ketinggian 1.20 meter.



Gambar 4.2 (Menggunakan Balance Beam)

(sumber

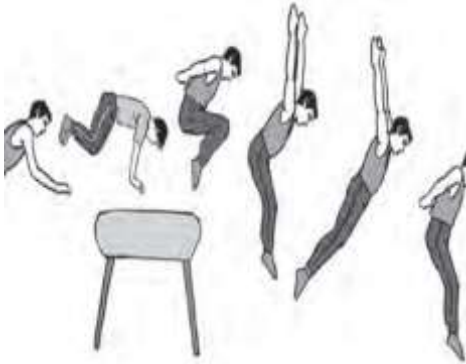
[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+artistik+balok+titian+keseimbangan+&oq=gambar+senam+artistik+balok+titian+keseimbangan+&gs\\_l=psy-ab.3...87384.92737.0.93334.9.9.0.0.0.910.1322.4-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+artistik+balok+titian+keseimbangan+&oq=gambar+senam+artistik+balok+titian+keseimbangan+&gs_l=psy-ab.3...87384.92737.0.93334.9.9.0.0.0.910.1322.4-)

1j0j1.2.0...0...1c.1.64.psy-

ab..8.0.0...0.tFRMFKrMLMU#imgrc=EZ\_fj1AYnrEBuM:, 21 Maret  
2018: 22.40)

#### **d. Senam kuda lompat-lompat**

Senam ini dilakukan baik oleh pria maupun wanita, nomor ini dianggap paling sederhana di antara semua nomor yang dipertandingkan. Kuda-kuda dilapisi kulit seperti alat kuda berpelana, namun tanpa pelana. Untuk pria tinggi punggung kuda-kuda 1.35 m diukur dari lantai, lompatan pria dikerjakan memanjang dari belakang ke depan kuda-kuda sedang wanita melompat dari samping ke samping lainnya pada ketinggian 1.20 m. Baik pria maupun wanita mengambil ancang-ancang tidak lebih dari 25 meter. Lepas landas kedua kaki dari papan pegas berukuran 1.20 x 0.60 m.



Gambar 4.3 (Senam Kuda Lompat)

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

IsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+kuda+lompat&oq=gambar+sena  
m+kuda+lompat&gs\_l=psy-

ab.3...2991.8687.0.9377.36.21.0.0.0.0.524.2385.0j8j2j1j0j1.12.0...0...  
1c.1.64.psy-

### **3. Peralatan Senam Artistik**

#### **a. Bentuk putra**

Bentuk putra ada 6 (enam) alat yaitu:

- 1) *Floor exercise* (lantai)  
Ukuran : 12×12 m
- 2) *Pommel horse* (kuda-kuda pelana)  
Panjang : 1.60  
Tinggi : 1.10 m
- 3) *Rings* (gelang-gelang)  
Tinggi : 2.55 m  
Jarak : 0.50 m
- 4) *Horse vault* (kuda-kuda lompat)  
Panjang : 1.60 m  
Tinggi : 1.35 m
- 5) *Parallelbar* (palang sejajar):  
Panjang : 3.50 m  
Jarak : 0.48 m  
Tinggi : 1.75 m
  
- 6) *Horizontal bar* (palang tunggal)  
Panjang : 2.40 m  
Tinggi : 2.55 m.

#### **b. Bentuk putri**

Bentuk putri ada 4 (empat) alat yaitu:

- 1) *Floor exercise* (lantai)  
Ukuran : 12 x 12
- 2) *Horse vault* (kuda-kuda lompat)

- Panjang : 1.60  
Tinggi : 1.20 m
- 3) *Uneven bars* (palang bertingkat)  
Panjang : 2.40 m  
Tinggi palang bawah : 1.50 m  
Tinggi palang atas : 2.30 m
- 4) *Balance beam* (balok keseimbangan)  
Panjang : 5.00 m  
Tinggi : 1.20 m

#### **4. Gerakan-Gerakan Senam Artistik**

##### **a. Guling depan (*forward roll*)**

Guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan,
- 2) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras,
- 3) Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan,
- 4) Sentuhkan bahu ke matras,
- 5) Bergulinglah ke depan,
- 6) Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut, dan
- 7) Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

##### **b. Guling belakang (*backward roll*)**

Langkah- langkah guling belakang bulat yaitu sebagai berikut :

- 1) Jongkok, tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada,
- 2) Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga,
- 3) Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk dijatuhkan ke belakang kepala,
- 4) Jatuhkan ujung kaki ke belakang kepala,
- 5) Dorong lengan ke atas, dan
- 6) Jongkok dengan lengan lurus ke depan.

### **c. Gerakan lenting**

Beberapa hal yang harus diperhatikan ketika melakukan lenting tengkuk adalah sebagai berikut :

#### **1) Sikap Awal**

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus ke atas. Sambil membungkukkan badan, letakkan kedua tangan di matras kira-kira satu langkah dari kaki. Setelah itu letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan. Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

#### **2) Pelaksanaan**

Ketika posisi untuk guling depan tercapai, segeralah mengguling ke depan. Saat tubuh sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan lurus ke depan sambil dibantu oleh kedua tangan yang mendorong badan dengan menekan matras. Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

#### **3) Sikap Akhir**

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Akhirnya , berdiri tegak.

#### 4) Sikap Kayang

Caranya adalah sikap berdiri membelakangi matras dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tangan diayunkan ke belakang, ke atas secara perlahan hingga kedua telapak tangan menempel pada matras. Kemudian secara perlahan berdiri tegak.

#### 5) Sikap Lilin

Sikap lilin adalah tidur terlentang, dengan dilanjutkan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat) bersama-sama. Pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan pundak tetap menempel pada lantai.

### **5. Kompetisi atau Penilaian Pertandingan Senam Artistik**

#### **a. Kejuaraan beregu (kompetisi I)**

- 1) Setiap regu terdiri dari 6 (enam) pesenam putra/putri.
- 2) Terdiri dari rangkaian wajib dan rangkaian pilihan, pada putra 6 (enam) alat, putri 4 (empat) alat.
- 3) Juara beregu (kompetisi I) adalah regu dengan jumlah nilai terbanyak, dari jumlah 5 (lima) pesenam terbaik pada masing-masing alat untuk rangkaian wajib dan rangkaian pilihan.
- 4) Nilai maksimum untuk putra adalah:

12 nomor pertandingan  $\times$  50 = 600 (wajib dan pilihan)

6 nomor pertandingan  $\times$  50 = 300 (pilihan).

Nilai maksimum untuk puteri adalah:

8 nomor pertandingan  $\times$  50 = 400 (wajib dan pilihan)

4 nomor pertandingan  $\times$  50 = 200 (pilihan)

#### **b. Kejuaraan perorangan serba bisa (kompetisi II)**

- 1) Peserta finalis diambil dari 36 pesenam terbaik dari hasil kompetisi I, atau  $\frac{1}{3}$  dari jumlah peserta.
- 2) Dibatasi 3 (tiga) pesenam dari tiap negara atau daerah.



- 3) Hanya melakukan rangkaian pilihan: untuk putra 6 (enam) alat, dan untuk putri 4 (empat) alat.
- 4) Juara perorangan serba bisa (kompetisi II) adalah pesenam dengan jumlah nilai terbanyak dari nilai rata-rata pada Kompetisi I (wajib dan pilihan), ditambah dengan nilai kompetisi II pada seluruh alat.

Nilai maksimum untuk putra = 12

Nilai maksimum untuk putri = 80

### **c. Kejuaraan perorangan per alat (kompetisi III)**

- 1) Peserta finalis diambil dari 8 (delapan) pesenam terbaik dari hasil kompetisi I pada alat tersebut.
- 2) Dibatasi 2 (dua) pesenam dari tiap negara atau daerah, dan hanya 3 (tiga) alat yang boleh diikuti oleh seorang pesenam.
- 3) Hanya melakukan rangkaian pilihan: untuk putra 6 (enam) alat, dan untuk putri 4 (empat) alat.
- 4) Juara perorangan per alat (kompetisi III) adalah pesenam dengan jumlah nilai terbanyak dari nilai rata-rata pada kompetisi I (wajib dan pilihan) ditambah dengan nilai kompetisi III pada masing-masing alat.

Nilai maksimum untuk putera maupun puteri = 20.

## **C. Senam Ritmik Atau Irama**

### **1. Sejarah Singkat Senam Ritmik**

Sejarah senam irama bermula dari gagasan Jean-Georges Noverre (1727-1810), Francois Delsarte (1811-1871), dan Rudolf Bode (1881-1970). Ketiganya percaya atas pentingnya ekspresi gerak di mana seseorang menggunakan tubuhnya untuk mencipta keindahan

melalui rangkaian gerak tertentu. Gagasan tersebut kemudian dikembangkan oleh Peter Henry Ling pada abad ke-19 dalam suatu sistem latihan yang disebut sebagai *Swedish system* (sistem Swedia) dari gerakan bebas yang kemudian dipromosikan sebagai "*gymnastik estetis*" yang mana seorang atlet mengekspresikan dirinya, emosi dan perasaannya melalui pergerakan tubuh tersebut.

Kemudian dikembangkan lagi oleh Catharine Beecher, pendiri *Western Female Institute* di Ohio, Amerika Serikat pada tahun 1837. Dalam program latihan yang diciptakan Beecher ini, yang dikenal dengan istilah "*grace without dancing*", pesenam perempuan berlatih dengan menggunakan musik mulai dari gerakan sederhana menuju gerakan kompleks. Semenjak itu mulai bermunculan para pelopor gagasan mengenai tubuh, ekspresi tubuh, gerak dan musik dengan berbagai jenis gaya.

Kemudian pada tahun 1900, semua jenis gaya tersebut dikombinasikan di sekolah *Gymnastics Rhythmic* Swedia dan setelahnya banyak juga sekolah-sekolah *gymnastic* yang mengembangkan hal serupa. Pada tahun 1929, Hinrich Medau mendirikan sekolah di Berlin dan menciptakan gagasan *gymnastic* modern yang memiliki perbedaan mendasar dari gaya-gaya sebelumnya. Medau menciptakan suatu sistem gerak senam artistik dengan menggunakan alat (bola, pita, tali, gada, dan simpai) sehingga senam ini mulai terlihat berbeda dengan pertunjukan balet kontemporer, tari atau akrobat. Kompetisi senam irama dimulai pada tahun 1940 di Rusia. *Federation International de Gymnastique* (FIG) sendiri kemudian memasukkan senam irama sebagai salah satu cabang senam pada tahun 1961. Mula-mula senam ini bernama *modern gymnastic*, lalu berubah menjadi olahraga *gymnastic ritmis*, dan terakhir berubah menjadi senam irama atau *gymnastic ritmis*. Pertandingan internasional pertama kali dalam cabang ini untuk atlet

individual dimulai di Budapest pada tahun 1963, sementara pertandingan grup mulai ada pada kompetisi di Copenhagen, Denmark pada tahun 1967. Senam ritmik mulai diadakan dalam olimpiade di tahun 1984 di Los Angeles untuk kelas individu. Lalu untuk pertandingan kelompok mulai masuk pada tahun 1996 di Olimpiade Atlanta.

## **2. Pengertian Senam Ritmik atau Irama**

Senam irama atau senam ritmik adalah salah satu cabang senam artistik di mana seorang atlet atau sekelompok atlet senam mempertunjukkan koreografinya yang kental dengan nuansa akrobatik, balet dan tari modern dengan atau tanpa alat bantu senam yang berupa bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), gada (*club*), dan simpai (*hoop*). Senam irama ini merupakan senam yang dipertandingkan dalam olimpiade dan pertandingan senam irama internasional, sementara itu senam aerobik misalnya, merupakan senam yang dilakukan untuk sekedar menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di mana dalam senam ini sekelompok peserta melakukan gerakan senam dengan dipandu oleh seorang pemandu senam.

Sejauh ini senam irama hanya dilakukan dan diperuntukkan oleh kaum hawa. Namun akhirnya, Jepang mulai memelopori untuk menciptakan nomor putra dalam senam irama meski hal ini masih berlaku dikalangan Jepang saja. Dalam perkembangannya, senam irama sangat banyak mengadopsi gerakan balet dan waktu itu tari balet ini juga identik dimiliki oleh kaum hawa. Hal ini berlangsung turun-temurun sehingga senam irama yang awalnya memang dilakukan oleh kaum hawa, menjadi identik sebagai kegiatan

olahraga kaum hawa dan sampai sekarang telah menjadi tradisi yang demikian.

### **3. Prinsip Senam Ritmik atau Irama**

Setidaknya ada tiga prinsip dalam senam irama, yaitu:

#### **Irama**

Sesuai dengan namanya, irama dalam senam irama merupakan hal penting. Irama bukan melulu soal musik, namun soal ritme tubuh ketika melakukan gerakan, yakni kapan atlet akan bergerak dengan tempo cepat, sedang dan lambat dengan beragam levelitas tubuh dan jenis mobilitasnya. Musik dalam hal ini memberikan nuansa kedalaman atau membantu penghayatan atlet atas gerakan tubuh yang dilakukannya dan hal ini sangat dekat kaitannya dengan persoalan menuangkan emosi dalam gerak.

#### **Fleksibilitas tubuh**

Selain irama, fleksibilitas tubuh juga menjadi suatu prinsip dalam senam irama. Yang dimaksud sebagai fleksibilitas dalam hal ini adalah kemampuan tubuh untuk menciptakan dan melakukan berbagai jenis gerakan dengan atau tanpa alat. Fleksibilitas tubuh ini merupakan hal yang terus menerus dilatih oleh atlet sejak pertama kali ia latihan hingga ia menjadi seorang atlet profesional. Sekalipun kemudian ia telah menjadi atlet profesional, ia tak akan selesai untuk melatih fleksibilitas tubuhnya.

#### **Kontinuitas gerak**

Kontinuitas gerak berkenaan dengan rangkaian gerak yang tersusun dalam satu koreografi utuh senam irama yang dipertandingkan. Gerak dalam senam irama bukan semata-mata terbentuk atas penggabungan dari beberapa jenis gerakan. Bilamana rangkaian

gerak tersebut berangkat dari konsep yang kuat, disertai dengan gagasan teatrikal tertentu, maka kontinuitas gerak dalam koreografi tersebut seolah tampak mengalir seperti membawa kisah yang disampaikan melalui tubuh.

### **Jenis Senam Ritmik atau Irama**

Dalam senam irama yang diperlombakan dalam ajang internasional ada dua jenis kategori yang saat ini sedang dijalankan, yakni kategori individu dan berkelompok:

#### **Individu**

Senam irama pada kategori individu dilakukan hanya oleh seorang atlet yang mempertunjukkan koreografinya dengan sebuah alat saja atau tanpa alat.

#### **Berkelompok**

Berbeda dengan kategori senam irama individu, dalam senam irama berkelompok para atlet bisa menggunakan satu jenis alat saja atau beberapa jenis alat untuk merangkai koreografi.

### **Macam Senam Ritmik atau Irama**

Berdasarkan alat yang dipergunakan, macam-macam senam ritmik atau senam irama bisa dibagi menjadi 6, yakni:

Senam ritmik dengan alat berupa bola

**Jika alat ini dipergunakan oleh atlet yang perform pada kelas individu, maka jumlah bola yang dibutuhkan hanyalah satu. Demikianpun dalam grup, masing-masing atlet hanya mendapat**

satu bola meski pada nantinya bola tersebut digunakan, 1 atlet bisa bermain lebih dari satu bola, yakni dengan menggunakan bola milik rekannya. Bola bisa dimainkan dengan cara dilempar, digelindingkan, dibawa dengan berbagai macam jenis gerakan atau gestur, dan lain sebagainya. Semakin sulit permainan yang dilakukan oleh atlet ketika berinteraksi dengan bola, maka poin yang didapatkan semakin tinggi.



Gambar 4.4 Senam ritmik dengan bola

(sumber

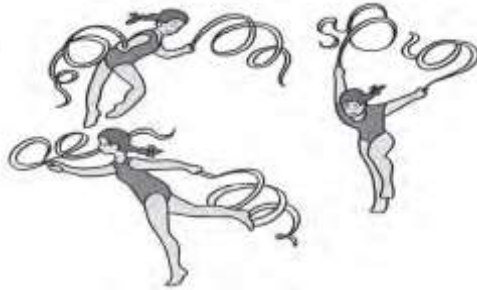
<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

[lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+berupa+bola&oq=gambar+senam+ritmik+berupa+bola&gs\\_l=psy-ab.3...2859.11048.0.11471.43.25.0.0.0.389.1514.3j2j1j2.8.0....0...1c.1.64.](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+berupa+bola&oq=gambar+senam+ritmik+berupa+bola&gs_l=psy-ab.3...2859.11048.0.11471.43.25.0.0.0.389.1514.3j2j1j2.8.0....0...1c.1.64.)

[ab..35.3.816...0j0i8i30k1j0i30k1.0.vmuuEMIsDAI#imgrc=9yO5Id6HgvcTcM:](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--ab..35.3.816...0j0i8i30k1j0i30k1.0.vmuuEMIsDAI#imgrc=9yO5Id6HgvcTcM:)  
, 21 Maret 2018: 22.59)

#### **a. Senam ritmik dengan alat berupa pita**

Seperti halnya pada senam ritmik dengan alat berupa bola, pada alat ini masing-masing atlet hanya diperbolehkan menggunakan sebuah pita yang dimainkan dengan berbagai jenis cara dan gaya seperti diputar dengan putaran besar diputar dengan putaran kecil berpola, dilempar, dililit ke tubuh lalu dilepaskan kembali, dan sebagainya.



Gambar 4.5 Senam ritmik dengan pita

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

[IsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&gs\\_l=psy-ab.3...2250.12353.0.13193.47.32.2.0.0.0.370.2388.5j6j2j2.15.0...0...1c.1.64.psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--IsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&gs_l=psy-ab.3...2250.12353.0.13193.47.32.2.0.0.0.370.2388.5j6j2j2.15.0...0...1c.1.64.psy-ab..31.6.961...0j0i67k1j0i8i30k1.0.xC0hfi2EXvA#imgrc=9P2vDKQt7IISXM;)

[ab..31.6.961...0j0i67k1j0i8i30k1.0.xC0hfi2EXvA#imgrc=9P2vDKQt7IISXM;](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--IsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+pita&gs_l=psy-ab.3...2250.12353.0.13193.47.32.2.0.0.0.370.2388.5j6j2j2.15.0...0...1c.1.64.psy-ab..31.6.961...0j0i67k1j0i8i30k1.0.xC0hfi2EXvA#imgrc=9P2vDKQt7IISXM;)  
21 Maret 2018: 23.07)

#### **b. Senam ritmik dengan alat berupa tali**

Penggunaan alat berupa tali ini bisa disetarakan dengan pita sebagaimana telah dijelaskan di atas dan akan lebih lanjut di jelaskan pada poin pembahasan berikutnya.



Gambar 4.6 Senam ritmik dengan tali

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

[lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&gs\\_l=psy-ab.3...1433.11358.0.12248.57.34.1.0.0.0.548.3725.5j8j5j5-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&gs_l=psy-ab.3...1433.11358.0.12248.57.34.1.0.0.0.548.3725.5j8j5j5-)

[2.20.0....0...1c.1.64.psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&gs_l=psy-ab.3...1433.11358.0.12248.57.34.1.0.0.0.548.3725.5j8j5j5-2.20.0....0...1c.1.64.psy-)

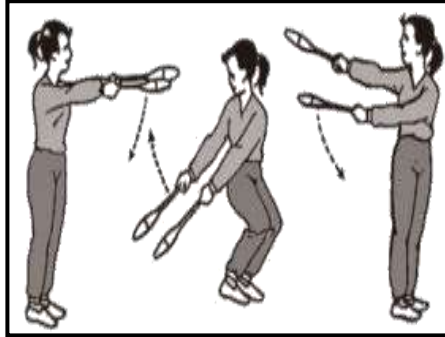
[ab..39.9.903...0j0i30k1j0i67k1j0i8i30k1.0.I8YPBfMiDCs#imgsrc=mXSSFXPzIG](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&gs_l=psy-ab.3...1433.11358.0.12248.57.34.1.0.0.0.548.3725.5j8j5j5-2.20.0....0...1c.1.64.psy-ab..39.9.903...0j0i30k1j0i67k1j0i8i30k1.0.I8YPBfMiDCs#imgsrc=mXSSFXPzIG)

[nt-M;](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&oq=gambar+senam+ritmik+dengan+alat+berupa+tali&gs_l=psy-ab.3...1433.11358.0.12248.57.34.1.0.0.0.548.3725.5j8j5j5-2.20.0....0...1c.1.64.psy-ab..39.9.903...0j0i30k1j0i67k1j0i8i30k1.0.I8YPBfMiDCs#imgsrc=mXSSFXPzIG), 21 Maret 2018: 23.15)

### c. Senam ritmik dengan alat berupa gada

Tiap atlet akan menggunakan dua buah gada yang bisa dipegang dengan satu atau dua tangan, gada ini bisa dilempar, dimainkan dan diikuti dengan berbagai jenis gerakan tubuh yang sulit namun indah.





Gambar 4.7 Senam ritmik denan gada

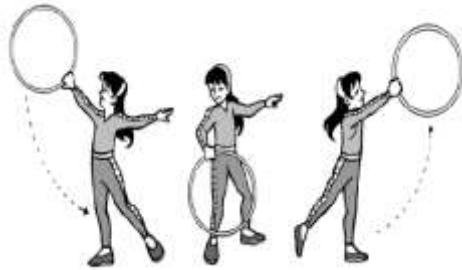
(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

IsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+gada&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+gada&gs\_l=psy-ab.3...6481.15585.0.16268.48.35.0.0.0.0.282.3658.7j19j2.28.0...0...1c.1.64.psy-ab...23.9.1240...0j0i8i30k1j0i30k1j0i67k1.0.TaQj2-FClj0#imgrc=z4U8Hq3wGyJESM:, 21 Maret 2018: 23.22)

#### **d. Senam ritmik dengan alat berupa simpai**

Simpai mayoritas dipergunakan dengan cara dilempar untuk ditangkap dengan berbagai cara, atau diputar dengan menggunakan bagian tubuh tertentu dan gestur tubuh tertentu. Misalnya diputar dengan pergelangan tangan sembari sang atlet juga memutar tubuhnya dengan bertumpu pada satu kaki.



Gambar 4.8 (keterangan gambar)

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt-->

[lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&gs\\_l=psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&gs_l=psy-)

[ab.3...3413.25722.0.26017.56.32.2.0.0.0.522.3224.5j7j6j5-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&gs_l=psy-ab.3...3413.25722.0.26017.56.32.2.0.0.0.522.3224.5j7j6j5-)

[1.19.0....0...1c.1.64.psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&gs_l=psy-ab.3...3413.25722.0.26017.56.32.2.0.0.0.522.3224.5j7j6j5-1.19.0....0...1c.1.64.psy-)

[ab..40.9.1172...0j0i67k1j0i8i30k1j0i30k1.0.uoFzPsiw7gU#imgrc=i\\_uxTEbSlgNfZM:](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=on6yWt--lsnxvgSM47zICw&q=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&oq=gambar+senam+ritmik+alat+berupa+simpai&gs_l=psy-ab.3...3413.25722.0.26017.56.32.2.0.0.0.522.3224.5j7j6j5-1.19.0....0...1c.1.64.psy-ab..40.9.1172...0j0i67k1j0i8i30k1j0i30k1.0.uoFzPsiw7gU#imgrc=i_uxTEbSlgNfZM:), 21 Maret 2018: 23.29)

#### 4. Unsur Senam Ritmik

Berikut ini merupakan beberapa unsur dasar yang harus dikuasai oleh atlet senam irama. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut ini:

##### a. Kelenturan

Kelenturan jelas menjadi menu utama dalam senam irama karena bagaimanapun juga senam irama sangat kental dengan nuansa akrobatik dan balet yang menonjolkan gestur-gestur dan gerakan lentur yang diikuti dengan lekukan-lekukan tubuh dan persendian ekstrim.

##### b. Kekuatan

Kekuatan jelas merupakan pondasi bagi seorang atlet senam irama. Tanpa kekuatan yang bagus tentunya mustahil bagi atlet senam untuk melakukan gerakan-gerakan sulit. Jangankan gerakan sulit,

gerakan cepatpun barangkali tak akan bisa dilakukan dengan durasi panjang.

c. Ketrampilan

Salah satu yang dinilai dalam senam irama adalah keterampilan atau daya kreativitas atlet senam irama untuk menciptakan koreografi gerak. Umumnya, senam dengan variasi gerak yang beragam mendapatkan poin bagus, terlebih jika atlet bisa menciptakan gerakan baru yang secara teknis sulit dilakukan serta memiliki nilai keindahan.

d. Keseimbangan

Keseimbangan juga merupakan hal penting untuk melangsungkan koreografi gerak. Untuk gerakan-gerakan sulit, misalnya berputar dengan satu kaki sambil menangkap bola tentunya membutuhkan keseimbangan yang bagus.

e. Keluwesan

Keluwesannya gerak menandakan adanya kedalaman latihan yang pernah ditempuh oleh atlet, karena keluwesan ini hanya bisa diperoleh melalui latihan secara berkala atas koreografi yang sedang disusun. Keluwesan ini juga berfungsi bila sewaktu-waktu atlet membutuhkan improvisasi pada saat sedang melangsungkan performannya. Luwes dalam konteks ini bukan semata-mata soal tubuh, namun juga soal respon spontan atas berbagai hal yang sedang berlangsung.

f. Ketepatan

Senam irama membutuhkan ketepatan hitungan yang baik karena sang atlet tak hanya menghitung pola langkah pada ruang, tak hanya menghitung detik-detik jatuhnya alat saat dilempar untuk ditangkap kembali, namun juga harus seirama dengan musik yang mengiringi performannya.

g. Keindahan

Poin ini merupakan poin yang penting karena senam irama lahir dari wilayah seni pertunjukan dan masih menjadi elemen utama dalam senam irama.

## **5. Gerakan Senam Ritmik atau Senam Irama**

Gerakan inti dalam senam irama justru merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam dan berangkat dari gerakan dasar inilah kemudian atlet senam irama bisa menciptakan koreografinya sendiri. Jika dikategorikan, ada 3 disiplin yang mendasari gerakan inti dalam senam irama, yakni gerakan akrobatik, gerakan senam lantai, dan gerakan tari khususnya balet.

Berikut ini berbagai jenis gerakan yang wajib dikuasai oleh atlet senam irama: (1) Gerakan roll (roll depan, belakang) baik yang dimulai dari bawah atau dari posisi berdiri, (2) Gulingan (sejenis roll dengan menggunakan punggung sebagai tumpuan lintasan) depan, belakang, dan samping, (3) Salto (depan dan belakang), (4) Kayang, (5) Meroda, (6) Handstan, (7) Headstand, (8) Sikap Lilin, (9) Split (depan dan samping) dengan posisi duduk dan split dengan posisi berdiri, (10) Gerakan dasar tari balet, (11) Senam kelenturan, dan (12) Gerakan dasar sikap Yoga.

Gerakan-gerakan tersebut merupakan sebagian kecil dari yang dipelajari oleh atlet senam irama. Namun demikian, gerakan-gerakan tersebut sangat penting untuk menjadi dasar penciptaan gerak yang rumit disertai dengan penggunaan alat senam dalam senam irama. Gerakan senam irama pada bagian ini fokus pada gerakan-gerakan dasar dengan menggunakan alat senam irama seperti bola, simpai, gada, pita, dan tali.

Berikut ini merupakan contoh gerakan senam irama pada teknik-teknik tertentu yang pernah dilakukan oleh para atlet senam irama:

- a. Pesenam memasuki arena, menyiapkan alat dan bersiap dengan posisi pose sekaligus dengan alat untuk memulai gerakan pertama. Atlet berpose atau diam tak bergerak di satu pose sampai musik pengiring diputar. Hal ini merupakan gerakan awal yang paling umum dilakukan oleh semua atlet senam irama.
- b. Jika atlet senam irama menggunakan alat berupa bola, misalnya, gerakan senam bisa diawali dengan cara sang atlet melemparkan bola dengan ketinggian tertentu, lalu ia memutar tubuhnya beberapa kali dengan sikap tangan kanan di atas, kepala lurus menghadap kedepan, kaki kanan lurus dan jinjit sebagai poros putaran, kaki kiri ditekuk 180 derajat dengan posisi lutut sejajar dengan pinggul, tumit membentuk posisi poin. Setelah berputar beberapa kali tanpa berpindah, bola akan jatuh dan dengan perhitungan tertentu bola itu jatuh tepat pada tangan kanan yang berada pada posisi terangkat dengan telapak kanan terbuka, siap menangkap bola.
- c. Masih dengan alat berupa bola, atlet juga bisa melemparkan bola ke arah atas-depan, lalu ia berguling atau roll depan beberapa kali sejauh arah bola jatuh, lalu ia menangkapnya dengan menggunakan misalnya, satu tangan, dua tangan, atau dengan dua telapak kaki dengan posisi tubuh mengarah ke sikap lilin.
- d. Jika atlet senam irama menggunakan alat berupa pita, maka salah satu gerakannya bisa demikian, yakni atlet berputar dengan sikap tubuh seperti yang telah dijelaskan pada poin nomor dua di atas, sembari salah satu tangannya yang memegang stik pita memutar pita hingga membentuk pola-pola tertentu. Senam dengan menggunakan pita bisa juga menggunakan gerakan menggerakkan pita dengan posisi tubuh split bawah, atau berdiri dengan satu kaki, sementara kaki satunya diangkat lurus ke atas dengan sudut 180 derajat.

- e. Sama halnya dengan pita, atlet yang menggunakan tali juga bisa melakukan gerakan yang serupa dengan gerakan yang dilakukan dengan alat pita.
- f. Dengan alat senam irama berupa simpai, pesenam bisa memutar simpai dengan menggunakan salah satu kaki dengan posisi tubuh kayang sehingga yang tampak dalam posisi tersebut, kedua tangan dan salah satu kaki menjadi penyangga tubuh, sementara kaki satunya diangkat ke atas dan memutar simpai.
- g. Jika atlet senam irama menggunakan gada sebagai alat, gerakan senam bisa dilakukan dengan cara melemparkan gada ke atas, lalu ia melakukan salto di tempat dan setelah ia selesai salto, maka ia berpose dengan pose rumit untuk menangkap gada dengan menggunakan tangannya.

## **6. Senam Irama**

Senam irama merupakan bentuk-bentuk gerakan senam yang diikuti dengan irama. Irama yang mengiringi berupa musik, tepukan tangan, hitungan, atau ketukan.

Untuk lebih jelasnya ikuti pembahasan berikut ini. Lakukan gerakan-gerakan jalan di tempat kemudian melangkah ke samping, ke depan, ke belakang, dan serong berulang-ulang hingga tercipta koordinasi gerak yang baik.

### **1. Langkah Biasa atau Looppas**

- a. Pada teknik langkah biasa, ambil saja sikap awal dengan tubuh berdiri secara tegak.
- b. Pastikan sewaktu berdiri tegak, tangan kedua-duanya ada pinggang.
- c. Pada hitungan pertama, kaki kanan bisa dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.

- d. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahakan persis seperti ketika melangkahkakah kaki kanan.

## **2.Langkah Depan atau Galoppas**

- a. Untuk melakukan teknik langkah depan, kita perlu ambil sikap awal dengan tubuh yang berdiri tegak.
- b. Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- c. Pada hitungan pertama, kaki kanan harus dilangkahakan ke arah depan.
- d. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahakan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama.
- e. Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang. Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.

## **3. Langkah Rapat atau Bijtrekpas**

- a. Apabila ingin melakukan teknik langkah rapat, pastikan untuk mengambil posisi tubuh yang berdiri tegak.
- b. Tangan keduanya harus berada di pinggang.
- c. Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- d. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang menyusul melangkah ke arah depan.
- e. Kaki kiri yang dilangkahakan ke arah depan kemudian bisa sejajar dengan kaki kanan.
- f. Kaki kemudian keduanya dilangkahakan secara bergantian.

## **4. Langkah Samping atau Zijpas**

- a. Untuk melakukan teknik langkah samping, ambil sajak sikap tubuh dengan berdiri tegak.
- b. Tangan keduanya bisa berada di pinggang.

- c. Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- d. Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- e. Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.

5. **Lompat ke Depan**

- a. Pada teknik melompat ke arah depan, ini pada umumnya diimbangi dengan ayunan kaki lainnya.
- b. Sebagai sikap awal, tubuh harus berdiri secara tegak.
- c. Seperti biasa, tangan keduanya sebaiknya berada di pinggang.
- d. Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- e. Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- f. Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian.

6. **Lompatan dengan Membuka dan Menutup Kaki**

Teknik gerakan melompat sambil membuka dan juga menutup kaki pada umumnya wajib dilakukan secara bersemangat agar mudah.

- a. Ambil sikap awal di mana tubuh berdiri secara tegak.
- b. Pastikan posisi kedua tangan berada di pinggang.
- c. Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- d. Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- e. Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.

7. **Langkah Keseimbangan**

- a. Untuk melakukan teknik ini, ambil sikap awal di mana tubuh berdiri dengan tegak.
- b. Pada hitungan pertama, kaki kirilah yang digerakkan maju ke depan.



- c. Pada hitungan kedua, kaki kanan bisa menyusul dengan dilangkahkan ke depan.
- d. Tumor pastikan masih terangkat ketika kaki kiri mundur dan kaki kanan kemudian menyusuk mundur rapat.

Setelah mengintip bagaimana cara melakukan langkah kaki secara benar, penting juga untuk mengetahui serta mempraktikkan teknik gerakan ayunan tangan. Keduanya harus selaras baik gerakan tangan maupun kaki dan bahkan ada juga beberapa gerakan ayunan satu lengan yang perlu untuk dipelajari.

#### 8. **Ayunan Lengan Setinggi Bahu**

- a. Ambil sikap awal tubuh dengan berdiri tegak lebih dulu.
- b. Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan di tempat.
- c. Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali.
- d. Gerakan tersebut bisa dilakukan di tempat.
- e. Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.
- f. Ulangi gerakan ini terus-menerus dalam hitungan tertentu secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.

#### 9. **Ayunan Lengan ke Atas secara Lurus**

- a. Pertama-tama selalu ambil sikap awal dengan berdiri tegak.
- b. Lakukan jalan di tempat di mana kedua tangan dirapatkan pada sisi tubuh.
- c. Lengan kemudian bisa kita ayunkan dari samping tubuh lurus ke atas dan kembali lagi.
- d. Setelah bisa melakukan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.
- e. Lakukan gerakan ini secara berulang pada hitungan tertentu sesuai dengan instruksi instruktur senam. Lakukan secara

bergantian sambil juga kaki ikut digerakkan secara selaras mengikuti irama iringan musik atau ketukan.

#### 10. Rentangan Tangan

- a. Dalam melakukan teknik ini, ambil sikap awal di mana tubuh harus berdiri tegak.
- b. Lanjutkan dengan jalan di tempat dan pastikan tangan keduanya ada di samping tubuh dalam keadaan rapat.
- c. Tangan keduanya juga kita kepalkan kemudian di depan dada sambil mengangkat siku sejajar dengan bahu.
- d. Gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan bisa dilakukan, lalu tekuklah lengan kembali.
- e. Lakukan hal yang sama seperti gerakan di atas menggunakan lengan kiri.

#### 11. Dorongan Tangan ke Atas

- a. Dalam melakukan teknik ini, pastikan tubuh berdiri tegak sebagai sikap awal.
- b. Berjalanlah di tempat dan kedua tangan bisa dirapatkan di samping tubuh.
- c. Kemudian kepalkan tangan keduanya di pinggang dengan telapak tangan mengarah ke atas sementara itu juga jangan lupa menekuk bagian siku.
- d. Tangan kanan kemudian dorong ke atas, lanjutkan dengan memutar pergelangan tangan supaya telapak tangan menghadap ke arah depan.
- e. Lanjutkan gerakan dengan kembali pada sikap semula.
- f. Setelah tangan kanan sudah oke, lakukan gerakan menggunakan tangan kiri dan lanjutkan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.

### 7. Alat Senam Ritmik

Sesuai dengan peraturan *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG), ada beberapa alat yang dipergunakan dalam senam irama,

yakni bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), gada (*club*), dan simpai (*hoop*).

#### a. Bola (**ball**)

Bola dalam senam irama memiliki diameter antara 18-20 cm. Material yang dipergunakan untuk membuat bola ini bisa dengan bahan karet atau plastik dengan berat 400 gram. Dalam senam irama, bola boleh dimainkan dengan cara dipegang, dilempar, digelindingkan pada permukaan tubuh atau dengan variasi lain dengan catatan bahwa bola tersebut tidak boleh jatuh kelantai selama pesenam melangsungkan koreografinya.



Gambar 4.9 (Bola Senam Ritmik)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?q=alat+senam+ritmik&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiY3p\\_B8v3ZAhWIRo8KHx0IBsoQ\\_AUICigB&biw=1366&bih=700#imgsrc=TnRrJEvjnZPYlM;](https://www.google.co.id/search?q=alat+senam+ritmik&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiY3p_B8v3ZAhWIRo8KHx0IBsoQ_AUICigB&biw=1366&bih=700#imgsrc=TnRrJEvjnZPYlM;,), 21 Maret 2018: 23.52)

#### b. Pita (**ribbon**)

Pita yang dipergunakan dalam kompetisi senam irama terbuat dari bahan halus seperti kain satin yang diberi pegangan berupa tongkat pendek dengan ukuran panjang 35 cm dan diameter 1 cm. Tongkat ini bisa berbahan kayu atau plastik dengan warna menyesuaikan warna pita. Sementara, pita itu sendiri memiliki ukuran panjang 6 meter (untuk pesenam senior) dan 5 meter (untuk pesenam junior), lebar 4-6 cm dan berat minimal 35 gram. Pita ini dimainkan dengan

cara diayunkan, dibuat putaran, spiral, dan sebagainya mengiringi gerak tubuh pesenam. Ketika pita ini dimainkan, pesenam tidak diperbolehkan menjatuhkan stik (karena kesalahan teknis) atau membuat pita tersebut terlilit dan kusut.



Gambar 4.10 (Alat Pita)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?q=alat+senam+ritmik+pita+ribbon&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1dWT8\\_3ZAhULO48KHfDsQ\\_Q\\_AUICigB&biw=1366&bih=700#imgrc=kbdZjmvkcSXT-M:](https://www.google.co.id/search?q=alat+senam+ritmik+pita+ribbon&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj1dWT8_3ZAhULO48KHfDsQ_Q_AUICigB&biw=1366&bih=700#imgrc=kbdZjmvkcSXT-M:), 21 Maret 2018: 23.59)

### c. Tali (*rope*)

Tali yang dipergunakan untuk senam irama terbuat dari bahan yang halus dan nyaman untuk dipegang pesenam, terbuat dari serat sintetis yang diberi warna menarik sesuai dengan kostum pesenam. Panjang tali bervariasi dan disesuaikan dengan postur tubuh pesenam, yakni dengan cara menginjak bagian tengah tali, lalu kedua ujungnya hingga bahu pesenam. Tali ini dimainkan dengan berbagai cara seperti skipping, diayun sampai membentuk lingkaran, dilempar, dan lain sebagainya asal tali ini tidak terlepas dari tangan dan jatuh kelantai secara tidak sengaja atau di luar konsep sewaktu pesenam membuat gerakan akrobatik.

### d. Gada (*club*)

Gada dalam pertandingan senam irama berjumlah 2 buah untuk masing-masing pesenam. Gada ini berbentuk seperti botol dengan leher yang panjang sebagai pegangan, terbuat dari bahan plastik polyolefin dengan berat 150 gram dan berukuran panjang 40-50 cm. Gada ini dimainkan dengan cara digerakkan seirama dengan ayunan tubuh, dilempar ke atas untuk ditangkap kembali dan sebagainya sejauh gada tersebut tidak terjatuh ke lantai akibat dari kesalahan teknis.



Gambar 4.11 (Gada)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VpGyWoKxCsrXvgTM24HYDw&q=alat+senam+ritmik+gada&oq=alat+sena m+ritmik+&gs\\_l=psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VpGyWoKxCsrXvgTM24HYDw&q=alat+senam+ritmik+gada&oq=alat+sena m+ritmik+&gs_l=psy-)

ab.1.0.0j0i30k1j0i24k1l5.135250.136645.0.141259.9.8.0.0.0.0.1346.1346.7 -1.1.0....0...1c.1.64.psy-

ab..8.1.1345....0.A0ucwnda5rU#imgrc=cnw2QvKWWMPvaM:, 22 Maret 2018: 00.08)

#### e. Simpai (*hoop*)

Ukuran simpai yang boleh dipergunakan dalam kompetisi senam irama adalah simpai dengan diameter 51-90 cm dengan berat minimal 300 gram. Simpai ini terbuat dari bahan plastik atau kayu, bisa berwarna natural atau diberi pewarna lain yang menyesuaikan

dengan kostum pesenam. Dalam kompetisi, simpai ini dimainkan dengan cara dipegang, dilempar untuk kemudian ditangkap kembali, diputar dengan lengan, leher, dada atau pinggul. Atau dengan banyak cara yang membuat pesenam melakukan gerakan tertentu yang terstimulasi oleh simpai.



Gambar 4.11 (Simpai)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VpGyWoKxCsrXvgTM24HYDw&q=alat+senam+ritmik+simpai&oq=alat+senam+ritmik+simpai&gs\\_l=psy-ab.3...2125.6032.0.6741.15.12.0.0.0.301.868.1j3j0j1.5.0....0...1c.1.64.psy-ab...10.1.301...0i24k1.0.Ws4LOJ00sJQ#imgrc=W0UIaZ2O5hgpuM:](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VpGyWoKxCsrXvgTM24HYDw&q=alat+senam+ritmik+simpai&oq=alat+senam+ritmik+simpai&gs_l=psy-ab.3...2125.6032.0.6741.15.12.0.0.0.301.868.1j3j0j1.5.0....0...1c.1.64.psy-ab...10.1.301...0i24k1.0.Ws4LOJ00sJQ#imgrc=W0UIaZ2O5hgpuM:), 22 Maret 2018: 00.16)

## 8. Tujuan dan Manfaat Senam Ritmik

Senam irama membutuhkan ketahanan fisik yang bagus serta kreativitas para pesenannya untuk dipertandingkan dalam kompetisi tingkat daerah, nasional atau internasional. Tujuan utama senam irama tentu untuk mendapatkan skor sempurna dan memenangkan pertandingan, namun selain itu umumnya koreografi senam merupakan suatu pertunjukan tersendiri yang bisa menghibur serta membuat kagum penontonnya. Disatu sisi, senam irama merupakan suatu disiplin yang membuat para pesenam tergerak dan terus

berusaha melewati batasan-batasan tubuhnya. Semakin tinggi tingkat kesulitan gerak menandakan kedalaman latihan yang telah dialami oleh pesenamnya. Biasanya, para pesenam ini mendapatkan kepuasan mutlak ketika ia berhasil melewati batasan dirinya dan berhasil melakukan gerakan sulit atau menciptakan gerakan baru.

Salah satu manfaat dari senam irama tentu bisa membuat tubuh atlet terjaga kesehatan dan kebugarannya. Selain itu, tubuh atlet senam irama pada umumnya terjaga proporsinya, siap, tegap, ramping, fleksibel, lentur, luwes, serta penuh energi. Meski demikian, manfaat senam irama tak hanya dirasakan oleh para pesenamnya. Bagi penonton, senam irama memberikan kesenangan tersendiri dan bahkan mampu menstimulus penonton untuk rajin berolahraga. Tiap-tiap bentuk koreografi dalam senam irama juga berfungsi sebagai medan referensi dan pengetahuan tentang kemungkinan gerak tubuh. Hal ini penting sebagai pondasi penciptaan gerak baik dalam disiplin senam irama, senam lantai, atau disiplin lain seperti tari dan sirkus akrobatik.

## **BAB V**

### **SENAM LANTAI**

#### **A. Sejarah Singkat Senam Lantai**

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan olahraga lain. Itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketetapan. Menurut sejarahnya, istilah senam berasal dari kata *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani, yang berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang yang telanjang. Pada abad Yunani Kuno, senam tidak diperbandingkan, tetapi hanya untuk mempercantik tubuh. Versi lain, senam yang ada pada saat sekarang ini adalah berasal dari Swedia sejak tahun 1800-an dan menjalar ke Eropa Tengah dan Utara. Ketika itu senam dipelopori oleh Eli B. Jorkstan. Sejak tahun 1896, senam sudah mulai diperbandingkan dan terus berlanjut sampai saat ini.

Senam yang diperlombakan dalam event olahraga berskala nasional biasanya menggunakan peraturan-peraturan yang ditetapkan oleh PB PERSANI, sedangkan untuk perlombaan senam yang berskala internasional mengacu kepada perturan yang ditetapkan oleh *Federation International de Gymnastique* (FIG).



## B. Pengertian Senam Lantai

Senam merupakan padanan kata dari *gymnastic* (bahasa Inggris), dan *gymnos* (bahasa Yunani). *Gymnastic* atau *gymnos* artinya telanjang. Sedangkan di Indonesia senam mengalami perkembangan arti. Menurut Kamus Umum bahasa Indonesia, bersenam adalah menggeliat atau meregang-regangkan anggota badan sehabis tidur. Secara faktual, senam dapat diartikan sebagai setiap gerakan fisik yang disusun secara sistematis yang terencana dengan maksud dan tujuan tertentu. Sistematis artinya runtut dan memiliki alur rangkaian tertentu. Misalnya, ada sikap awal, gerakan badan tertentu, dan sikap akhir. Sedangkan terencana karena gerakan tersebut dimaksudkan untuk tujuan tertentu. Misalnya, kekuatan, kelentukan, kelenturan, koordinasi, dan daya tahan. Gerakan senam bila dilatih secara rutin dapat diarahkan kepada tujuan lebih umum. Seperti meraih prestasi, menjaga kesehatan, dan membuat tubuh menjadi ideal.

Terdapat beberapa jenis senam yang kita kenal. Misalnya, masyarakat biasa melakukan senam aerobik, senam jantung sehat, dan senam kesegaran jasmani. Sedangkan dalam perlombaan dikenal senam artistik, senam akrobatik, dan senam prestasi. Menurut FIG (*Federation International de Gymnastique*) membedakan senam menjadi tiga, yaitu: (1) Senam artistik (*artistic gymnastics*), (2) Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*), dan (3) Senam umum (*general gymnastics*).

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik. Senam lantai adalah senam atau gerakan yang dilakukan di atas lantai beralas matras tanpa alat lainnya. Karena itu senam lantai disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai dilakukan dengan kombinasi berbagai kemampuan. Misalnya, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan.

### **C. Bentuk-Bentuk Senam Lantai**

Senam lantai sebagai olahraga dasar dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan. Dalam hal ini adalah bantuan teman dan tembok. Gerakan senam lantai harus dilakukan secara benar, bila tidak akan menimbulkan cedera seperti keseleo dan bisa juga patah tulang karena jatuh. Karena itu sebelum melakukan aktivitas senam lantai perlu dilakukan pemanasan terlebih dahulu.

#### **1. Kayang**

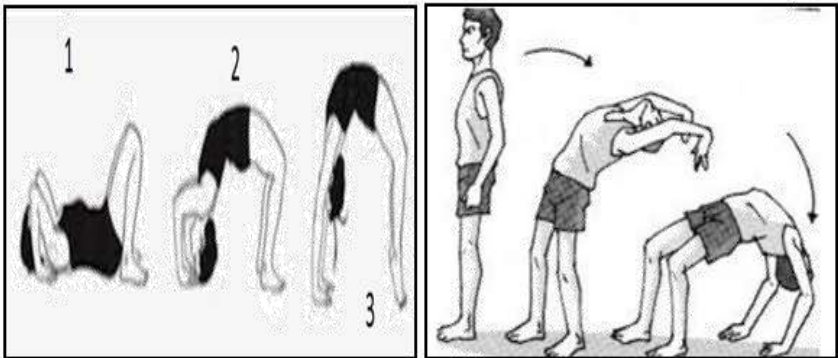
Kayang merupakan bentuk atau sikap badan terlentang dan membusur dengan bertumpu pada kedua tangan dan kaki, serta siku-siku dan lutut berada pada posisi lurus. Untuk melakukan gerakan kayang dibutuhkan kelentukan persendiaan bahu, tulang belakang, dan pinggul. Juga dibutuhkan kelenturan dan kekuatan otot perut, punggung, paha, dan lengan. Gerakan kayang dapat dilakukan dengan bantuan teman dan tembok. Latihan kayang ini juga akan mampu melatih kekuatan otot perut, kaki, bahu, tangan dan pinggang. Biasanya orang yang mampu melakukan gerakan ini mempunyai tubuh yang prima dan kelenturan tubuh yang sangat baik. Gerakan kayang ini sama seperti latihan sikap lilin yaitu sama-sama melatih kelenturan tubuh, namun yang membedakan adalah letak tumpuan dan arah kaki. Melakukan gerakan kayang terdapat dua cara, yaitu:

a. Gerakan kayang dari sikap tidur

Cara melakukan kayang dari sikap tidur yaitu:

- 1) Awali gerakan dengan tidur terlentang.
- 2) Tekuk kedua lutut Anda, setelah itu rapatkan kedua tumit pada pinggul.

- 3) Tekuk kedua siku tangan Anda, kemudian telapak tangan bertumpu pada matras dan tempatkan ibu jari di samping telinga.
  - 4) Lakukan gerakan badan diangkat pelan-pelan ke atas, kemudian disusul dengan dorongan dari kedua tangan dan kaki yang lurus.
  - 5) Terakhir lakukan gerakan kepala masuk diantara kedua tangan.
- b. Gerakan kayang dari sikap berdiri
- 1) Ambil sikap berdiri tegak dan kaki sedikit terbuka.
  - 2) Posisi tangan masing-masing berada di samping kaki.
  - 3) Gerakan tangan secara bersamaan atau satu tangan dengan mengayunkannya ke belakang. Kepala tengadah kemudian badan melenting ke belakang, pastikan jika posisi telapak tangan menyentuh atau mendarat pada matras dengan baik.
  - 4) Untuk melakukan gerakan kayang dari sikap berdiri ini, Anda dapat melakukannya dengan menggunakan bantuan tembok, sehingga cedera dapat dihindari dan tidak membuat kita terlalu lelah sebagai pemula.



Gambar 5.1 (a) Gerakan kayang dari sikap tidur (kiri),  
(b) Gerakan kayang dari sikap berdiri (kanan)

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei>

=35KyWt-

KDYXUvgSloIPwCg&q=senam+lantai+kayang&oq=senam+lantai+kayang&gs

\_l=psy-

ab.3..0j0i7i30k1j0i5i30k1j0i24k1l2.41980.61838.0.62335.12.10.0.0.0.0.368.

997.0j2j1j1.4.0....0...1c.1.64.psy-

ab..9.3.730...0i8i30k1j0i13k1j0i7i5i30k1.0.6y2TM9MBK60#imgrc=JLAqf7JYL

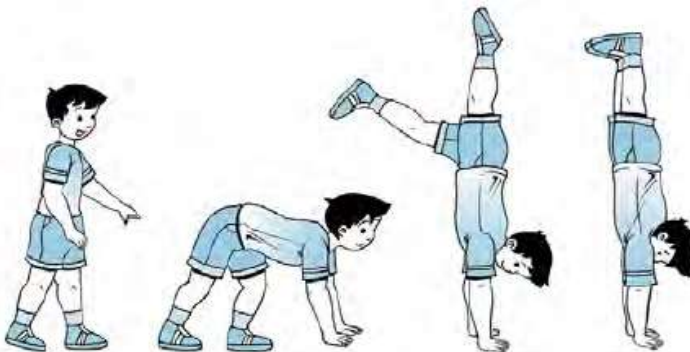
vaTYM:: 22 Maret 2018: 00.29)

## 2. *Handstand*

*Handstand* merupakan sikap badan harus ke atas dengan bertumpu kedua tangan. Agar tumpuan tersebut kuat, kedua tangan harus lurus dan telapak tangan terbuka menghadap ke lantai. Bengkok sedikit saja akan mengurangi kekuatan dan keseimbangan badan. *Handstand* dapat dilakukan dengan bantuan teman atau tembok.

Beberapa bentuk gerakan *handstand* adalah sebagai berikut :

- Bersandar ke tembok, cobalah naik ke sikap *handstand* dengan melentingkan kedua kaki ke atas.
- Menghadap ke tembok, lakukan *handstand* dengan mengangkat satu kaki dan disusul kaki yang lainnya. Kedua tangan dekat ke tembok.
- Dengan bantuan teman. Saat kaki diangkat lurus ke atas, kedua kaki atau panggul dibantu ditahan dan ditegakkan.



## Gambar 5.2 Gerakan melakukan *handstand*

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=35KyWt->

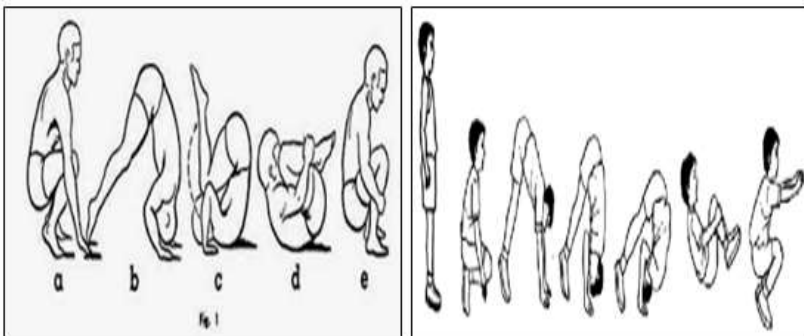
KDYXUvgSlolPwCg&q=alat+senam+handstand&oq=alat+senam+handstand  
&gs\_l=psy-

ab.3...2087.6509.0.7478.15.15.0.0.0.0.193.1326.2j7.9.0...0...1c.1.64.psy-  
ab..6.2.340...0j0i30k1j0i5i30k1j0i8i30k1j0i24k1.0.mQDw8RE9Uus#imgrc=A  
pflJODzIIGSwM:, 22 Maret 2018: 0032)

### 3. Guling Depan (*Forward Roll*)

Cara melakukan gerakan guling depan sebagai berikut:

- Sikap awal jongkok, kaki rapat, lutut di dada, dan kedua tangan menumpu kira-kira 40 cm di depan ujung kaki.
- Kedua tangan ditekuk, diikuti pundak diletakkan ke matras. Kepala dirundukkan sehingga dagu sampai ke dada.
- Gulingkan badan ke depan sehingga panggul menyentuh matras dan ke posisi akhir jongkok.
- Posisi akhir jongkok pada guling depan ada dua macam. Pertama dilakukan dengan posisi kedua tangan memegang tulang kering dan kedua tangan lurus kedepan.



Gambar 5.4 Gerakan melakukan guling depan (*forward roll*)

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=35KyWt->

KDYXUvgSlolPwCg&q=alat+senam+guling+depan&oq=alat+senam+guling+depan&gs\_l=psy-

ab.3...1934.6960.0.7341.20.19.1.0.0.0.305.1473.3j5j1j1.10.0...0...1c.1.64.psy-

ab..9.5.758...0j0i30k1j0i5i30k1j0i8i30k1j0i24k1.0.ymGnfhXGfM0#imgsrc=Gt fJ5hmnavqhbM.; 22 Maret 2018: 00.45)

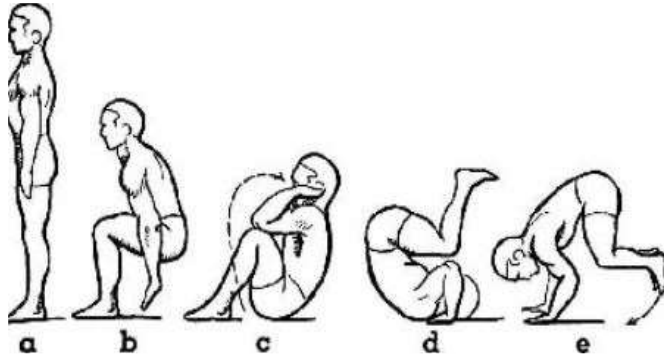
Catatan melakukan gerakan:

- 1) Kedua tangan jangan dibuka terlalu lebar dan sempit serta jangan terlalu jauh atau dekat dengan ujung kaki.
- 2) Kedua tangan harus betul-betul kuat menumpu.
- 3) Bahu jangan diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- 4) Kedua tangan tidak harus menolak saat berguling.

#### **4. Guling Belakang (*Back Roll*)**

Cara melakukan gerakannya sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri kemudian jongkok, posisi kedua tangan di depan dada dan kedua kaki rapat.
- b. Kaki menolak ke belakang diikuti kepala masuk.
- c. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap kebagian atas, siap menolak.
- d. Kedua kaki diayunkan ke belakang melewati kepala. Kedua tangan menolak kuat diikuti kedua kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat di atas matras dengan sikap jongkok.



Gambar 5.5 Gerakan melakukan guling belakang (*back roll*)

(sumber

<https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=35KyWt->

KDYXUvgSloIPwCg&q=alat+senam+guling+depan&oq=alat+senam+guling+depan&gs\_l=psy-

ab.3...1934.6960.0.7341.20.19.1.0.0.0.305.1473.3j5j1j1.10.0...0...1c.1.64.psy-

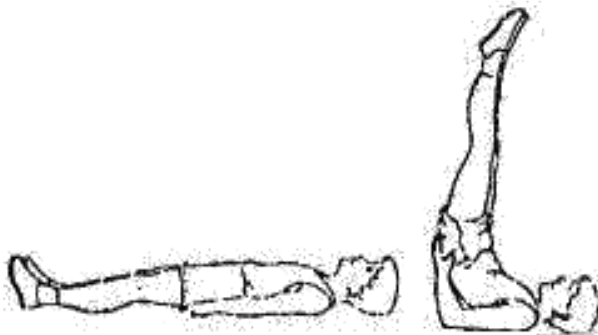
ab...9.5.758...0j0i30k1j0i5i30k1j0i8i30k1j0i24k1.0.ymGnfhXGfM0#imgcr=Gt fJ5hmnavqhbM:, 22 Maret 2018: 00.51)

## 5. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas, dengan kedua tangan menopang pinggang. Gerakan dengan sikap lilin, adalah sebagai berikut:

- Sikap awal tidur telentang dengan lengan di samping badan dan pandangan ke atas, kedua tangan memegang pinggang merapat pada matras atau lantai.
- Kedua kaki rapat diangkat lurus ke atas, punggung, tungkai serta jari-jari tangan menuju ke atas.

- c. Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dan dibantu oleh kedua lengan yang mendorong pinggul bagian belakang.
- d. Siku menempel pada matras atau lantai.



Gambar 5.6 Gerakan sikap lilin

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=senam+ritmik+sikap+lilin&oq=senam+ritmik+sikap+lilin&gs\\_l=psy-](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=senam+ritmik+sikap+lilin&oq=senam+ritmik+sikap+lilin&gs_l=psy-)

ab.3...2616.3304.0.3989.5.5.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1.64.psy-

ab..5.0.0....0.mq-VK269Vjo#imgrc=hjzAfuvbVxf7jM;, 22 Maret 2018: 0058)

## 6. Guling Lenting Tengkuik (*Neckspring*)

Latihan guling lenting tengkuik adalah suatu gerakan melentingkan badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan dari kedua tangan. Gerakan ini dimulai dari sikap setengah guling ke belakang dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Gerakan guling lenting tengkuik ini memerlukan unsur power tungkai untuk melecutkan tungkai dengan baik. Agar dapat berhasil dalam melakukan gerakan *neckspring* perlu dilakukan latihan-latihan, dengan cara melakukan gerakan berikut ini:

- a. Sikap awal duduk dengan kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan disisi badan.



- b. Bergulinglah ke belakang dengan kepala, siku dibengkokkan, telapak tangan bertumpu atau menompang pada matras atau lantai di sisi telinga.
- c. Dari posisi ini bergulinglah ke depan, tolaklah atau lecutkan tungkai ke atas depan bersamaan dengan tolakan kedua tangan, sehingga badan melayang seperti membuat busur.
- d. Lanjutkan hentakan sampai mendarat dengan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas. Kemudian, setelah berdiri seimbang, badan posisi siap.



Gambar 5.7 Gerakan guling lenting tengkuk (*neckspring*)

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=alat+senam+ritmik+guling+lenting+tengkuk&og=alat+senam+ritmik+guling+lenting+tengkuk&gs\\_l=psy-ab.3...1760.9451.0.9793.33.26.0.0.0.1701.5081.2j7j6j2j8-1.18.0....0...1c.1.64.psy-ab..15.2.1830...0j0i30k1j0i24k1.0.qktmVBTWtWs#imgrc=MFeMdWPUV5GJXM:](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=alat+senam+ritmik+guling+lenting+tengkuk&og=alat+senam+ritmik+guling+lenting+tengkuk&gs_l=psy-ab.3...1760.9451.0.9793.33.26.0.0.0.1701.5081.2j7j6j2j8-1.18.0....0...1c.1.64.psy-ab..15.2.1830...0j0i30k1j0i24k1.0.qktmVBTWtWs#imgrc=MFeMdWPUV5GJXM:;), 22 Maret 2018: 01.04)

## A. Rangkaian Senam Lantai

### 1. Guling Depan dan Guling Belakang

Melakukan guling depan dan guling belakang dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut:

a. Sikap awal

Jongkok dengan kedua lengan lurus ke bawah di samping lutut. (sikap awal guling depan)

b. Gerakan

1) Lakukan gerakan guling depan.

2) Posisi akhir guling depan ambil sikap jongkok. Kemudian dilanjutkan gerakan guling belakang.



Gambar 5.7 Gerakan guling depan

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=alat+senam+ritmik+guling+depan+dan+belakang&oq=alat+senam+ritmik+guling+depan+dan+belakang&gs\\_l=psy-ab.3...1907.10796.0.11684.36.24.0.0.0.0.600.2287.1j3j3j5-2.9.0....0...1c.1.64.psy-ab..27.1.599...0.0.4jx6damQLh0#imgsrc=O9dRAx7RjhFTFM;](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=1JSyWqOuHcHyvATFjpKgCg&q=alat+senam+ritmik+guling+depan+dan+belakang&oq=alat+senam+ritmik+guling+depan+dan+belakang&gs_l=psy-ab.3...1907.10796.0.11684.36.24.0.0.0.0.600.2287.1j3j3j5-2.9.0....0...1c.1.64.psy-ab..27.1.599...0.0.4jx6damQLh0#imgsrc=O9dRAx7RjhFTFM;), 22 Maret 2018: 01.16)

## 2. *Balance – Handstand*

Melakukan *balance–handstand* dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut:

a. Sikap awal.

Berdiri tegak, pandangan ke depan dengan kaki rapat.

b. Gerakan

- 1) Lakukan gerakan *balance* (sikap kapal terbang). Rentangkan kedua tangan kesamping lurus bahu.
- 2) Kaki kanan diangkat lurus kebelakang secara perlahan sehingga membentuk tegak lurus.
- 3) Badan membungkuk diikuti kedua tangan lurus ke bawah menyentuh lantai. Lakukan gerakan *handstand* secara perlahan-lahan, seperti tampak pada Gambar berikut.



Gambar 5.8 Gerakan *balance–handstand*

(sumber

[https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VJayWrC7CYTlvGtcp42oBw&q=senam+ritmik+balance+handstant&oq=senam+ritmik+balance+handstant&gs\\_l=psy-ab.3...28906.35252.0.35997.12.12.0.0.0.0.598.1176.1j3j5-1.5.0....0...1c.1.64.psy-ab..7.0.0....0.qTi5trHayIM#imgrc=Lz-luZqwpBaYIM;](https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=700&tbm=isch&sa=1&ei=VJayWrC7CYTlvGtcp42oBw&q=senam+ritmik+balance+handstant&oq=senam+ritmik+balance+handstant&gs_l=psy-ab.3...28906.35252.0.35997.12.12.0.0.0.0.598.1176.1j3j5-1.5.0....0...1c.1.64.psy-ab..7.0.0....0.qTi5trHayIM#imgrc=Lz-luZqwpBaYIM;) 22 Maret 2018: 01.29)

### 3. Guling Depan–Sikap Lilin

Melakukan guling depan-sikap lilin dapat dilakukan dengan melakukan gerakan berikut.

a. Sikap awal

Sikap jongkok guling depan.

b. Gerakan

- 1) Lakukan gerakan guling depan.

2) Setelah melakukan gerakan guling depan, kemudian tidur telentang dan lakukan gerakan sikap lilin, seperti tampak pada gambar berikut.

## **BAB VI**

### **SENAM AEROBIK**

#### **A. Sekilas Sejarah Senam Aerobik**

Senam aerobik mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak).

Aerobik sendiri mempunyai pengertian yang luas daripada gambaran sehari-hari. Pelopor senam aerobik adalah Dr. Kenneth Cooper pada 1960, yang merupakan konsep latihan baru. Dr. Kenneth menegaskan bahwa latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur, membuat tubuh dapat mengembangkan atau memompa oksigen dan meningkatkan denyut nadi dan jantung. Senam aerobik merupakan jenis olahraga kesehatan yang memiliki gerakan tubuh secara sistematis dengan diiringi irama musik. Namun dalam perkembangannya, senam aerobik tidak hanya diajarkan dalam kalangan masyarakat pada umumnya melainkan juga dilombakan untuk tujuan prestasi. Senam aerobik ditujukan untuk tujuan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh.

Bentuk senam aerobik yang kita kenal dewasa ini seperti aquarobics adalah kegiatan olahraga aerobik yang telah dimodifikasi

sehingga mudah diikuti oleh anggota keluarga. Gerakan-gerakannya sendiri disusun dengan konsep modern, simpel, apik, dan didukung musik yang dinamis. Berdasarkan prinsip menstabilkan batang tubuh pada konsep aquarobics, maka gerakan dalam aerobik akan membantu kita memiliki postur tubuh yang lebih baik dan seimbang sehingga gerakan kita pun akan menjadi lebih efisien dan kuat. Pada akhirnya akan mengurangi kemungkinan terjadi cedera dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

## **B. Pengertian Senam Dan Aerobik**

Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang 16 atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam adalah bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang Satrio Ahmad, (2007: 15). Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000: 7), senam adalah 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.

Kemudian menurut Peter H. Wener dalam Agus Mahendra (2000: 9), *"gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control"*. Dalam pengertian bebas, maka 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.

Aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot besar tubuh, dilakukan secara terus menerus, dinamis dan ritmis, sedangkan dalam aktivitasnya energi yang digunakan adalah sistem aerobik Sumaryanti (2000: 1). Menurut Sayuti Sahara, (2002: 1.21) senam aerobik adalah gerakan tubuh yang memiliki ciri-ciri gerakan tubuh dan daya yang digabungkan dengan irama musik. Sedangkan menurut Haryo yang dikutip dari Yulia Effriani (2003: 10) menyatakan senam aerobik adalah rangkaian senam yang teratur dan lancar mengikuti irama lagu, dilakukan dalam waktu lama 60 menit. Dalam sistem aerobik tubuh akan menggunakan oksigen sebagai sasarannya. Aerobik menurut kamus adalah “hidup dalam udara” atau “memanfaatkan oksigen”.

Aerobik adalah kegiatan, gerak badan atau olahraga, yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, sehingga bertanggungjawab untuk transportasi lebih banyak oksigen. Dengan kata lain, latihan ini dilakukan dalam keadaan yang tenang. Dalam senam aerobik dibutuhkan kelentukan dan kontinuitas gerakan yang sesuai dengan musik. Gerakan-gerakan senam aerobik pada awalnya lebih menekankan gerakan high impact yang eksklusif. High impact aerobic adalah senam aerobik yang dilakukan dengan cara hentakan keras. Misalnya, jogging, berlari, meloncat, atau gerakan-gerakan yang relatif lebih kuat dan keras serta dilakukan secara cepat.

Menurut Marta Dinata (2005: 5) senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan jangka waktu tertentu. Senam ini merupakan

gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga timbul keselarasan antara gerak dan musik untuk mencapai tujuan tertentu. Aerobik dapat dilakukan secara individu di rumah atau secara beregu atau berkelompok di sanggar senam atau pusat kebugaran. Sebelum melakukan latihan ini, seseorang terlebih dahulu harus mengetahui ada tidaknya gangguan dalam tubuh yang akan memperberat jika melakukan senam aerobik.

Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsure oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organorgan tubuh Adi Trisnawan,(2010: 5). Sebab aerobik dapat dilakukan secara spontan, atau dengan persiapan agar latihan dapat dilakukan dengan aman, efektif, menyenangkan, dan menawarkan berbagai macam bentuk tanpa menghiraukan tingkat pengalaman Anda. Senam aerobik adalah aktifitas fisik dengan gerakan yang sistematis yang menggunakan iringan musik. Senam aerobik bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan kesegaran jasmani. Menurut Katch dalam Hetti Ristianti (2010:34) mengatakan tarian aerobik merupakan suatu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan fungsi kardiovaskuler dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa pakar di atas maka dapat diambil simpulan bahwa senam aerobik adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan menggunakan sistem energi aerobik atau membutuhkan oksigen yang banyak, gerakannya disusun secara



sistematis, yang dipilih secara sengaja dan dilakukan secara sadar mengikuti irama musik dengan durasi tertentu sehingga tercipta gerakan yang harmonis untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan dari senam aerobik beragam, diantaranya: meningkatkan kemampuan kapasitas jantung dan paru, pembentukan tubuh, pengaturan berat badan, menjaga kebugaran, dan memperbaiki sistem metabolisme serta peredaran darah. Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dan penuh disiplin, serta sesuai dengan takaran yang pas dan ideal dapat memberi dampak positif terhadap kondisi jasmani seseorang.

Berikut ini beberapa elemen dalam senam aerobik, yang digabungkan sehingga menghasilkan nilai estetika tinggi.

1. Tendangan (*kicking*),
2. Keseimbangan (*balance*),
3. Kelentukan (*flexibility*),
4. Kekuatan dinamik (*dynamic strength*),
5. Kekuatan statik dan kelentukan (*static strength and flexibility*).

Dalam melakukan suatu latihan, setiap individu memiliki kemampuan dan kondisi yang berbeda. Oleh karena itu, sebelum melakukan senam aerobik perlu diperhatikan hal-hal berikut ini.

1. Derajat kesegaran jasmani,
2. Umur,
3. Jenis kelamin, yang meliputi: (a) daya tahan, (b) kekuatan otot, (c) kecepatan, (d) ketangkasan, dan (e) kecepatan reaksi status kesehatan.
4. Minat berlatih,
5. Waktu dan fasilitas,
6. Pemahaman musik,
7. Struktur konstruksi dan sistem tubuh manusia.

### **C. Cara Melakukan Senam Aerobik**

Prinsip latihan berkaitan dengan jenis dan macam latihan yang harus diseleksi dan diteliti (setelah analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan, pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remediasi), dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar, semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuan. Tahap pelaksanaan latihan harus disesuaikan dengan tingkat kesukaran menguasai gerak, yang diurutkan mulai dari yang mudah ke yang sukar, latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks, latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

Pelaksanaan program latihan senam aerobik juga harus memperhatikan berbagai macam hal-hal pendukung pelaksanaan senam aerobik, agar pada saat melakukan latihan senam aerobik dapat dilaksanakan dengan aman, nyaman, menyenangkan, tidak membosankan, sehingga peserta mendapatkan manfaat dari gerakan yang dilakukan.

#### **1. Latihan Pemanasan**

Pemanasan (*warming up*) merupakan tahap awal sebelum melakukan senam aerobik. Fase ini diawali dengan kegiatan *stretching*, yaitu penguluran otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian, sehingga dapat mencegah kemungkinan cedera yang berbahaya. Selain itu, pemanasan juga dapat meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi, untuk menyiapkan tubuh menghadapi latihan yang lebih intensif. Berbagai sifat latihan dan gerakan pada fase ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6.1 Sifat latihan dalam senam aerobik

No	Sifat Latihan	Gerakan
1	Mudah dilakukan	Pelemasan
2	Sederhana/sudah dikenal	Pemanasan pada sendi
3	Lincah	Stimulasi pada paru-paru dan jantung
4	Menyenangkan dan menggembirakan	Peregangan pendek
5	Menyeluruh	Pemilihan gerakan dilakukan secara sistematis, runtut, dan konsisten
6	Musik ringan, maat 2/4 - 4/4 irama tetap	
7	Waktu antara 8 - 9 menit	

## 2. Latihan Inti

Latihan ini merupakan tahap utama dari keseluruhan senam aerobik. Aktivitas yang dapat dilakukan adalah melakukan senam aerobik *low impact*, *moderate impact*, *high impact*, atau kombinasi ketiga kategori tersebut (*mix impact*). Intensitas latihan pada fase ini cukup tinggi dengan durasi 25 hingga 55 menit. Pada fase inilah sasaran latihan harus tercapai, yaitu dengan mengetahui bahwa latihan telah *mencapai training zone*. *Training zone* merupakan daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Jangkauan *training zone* ini 60%-90% dari denyut nadi maksimal seseorang (DNM). Oleh karena tingkat usia manusia berbeda, berarti denyut nadi yang dimiliki juga berbeda. Untuk menentukan denyut nadi maksimal (DNM) seseorang (khusus bukan atlet) digunakan persamaan:

$$\text{DNM} = 200 - \text{usia (tahun) (tahun)}$$

### 3. Pendinginan

Pendinginan (*cooling down*) merupakan usaha untuk menurunkan kondisi tubuh dari kerja dengan intensitas yang tinggi secara bertahap dan teratur, agar kembali ke keadaan semula. Fase ini dilakukan selama 5 - 10 menit tergantung kebutuhan tiap individu. Cara melakukannya dengan tetap melakukan kegiatan fisik dan intensitas yang paling rendah, dengan diiringi musik yang nyaman, yaitu musik 3/4 atau 4/4 lambat, untuk mencapai tujuan berikut ini.

- a. Menurunkan kerja jantung atau denyut nadi.
- b. Mencegah terhentinya aliran darah secara mendadak.
- c. Menghindari penumpukan asam laktat yang dapat menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian tubuh tertentu.

### D. Gerakan Senam Aerobik

#### 1. Gerakan Tangan

Selama melakukan aerobik, tangan pesenam bergerak secara aktif dan kontinu. Berikut ini beberapa contohnya.

- a. Mengangkat tangan ke depan

Dalam posisi badan tegak dan pandangan ke depan. Pada hitungan satu, kedua tangan diangkat di depan badan hingga setinggi bahu, kemudian pada hitungan dua tangan diturunkan kembali ke posisi semula.

- b. Gerakan buka dan silang

Pada hitungan satu, kedua tangan diangkat ke samping. Dan pada hitungan dua, kedua tangan disilangkan di depan dada.

c. Gerakan kera

Dengan mengikuti irama musik, gerakkan satu tangan di atas kepala dengan mengepalkan tangan ke arah kiri (untuk tangan kanan). Hal yang sama dilakukan tangan satunya yang berada di bawah sejajar pinggang, dengan arah gerak berlawanan. Gerakan dilakukan berulang-ulang dan bergantian ke atas dan ke bawah.

d. Gerakan memompa

Kedua tangan diletakkan pada sisi kanan dan kiri badan dengan posisi siku agak ditekuk dan tangan mengepal. Selanjutnya, dengan mengikuti irama kedua tangan digerakkan ke depan dan belakang secara bergantian.

e. Gerakan tinju

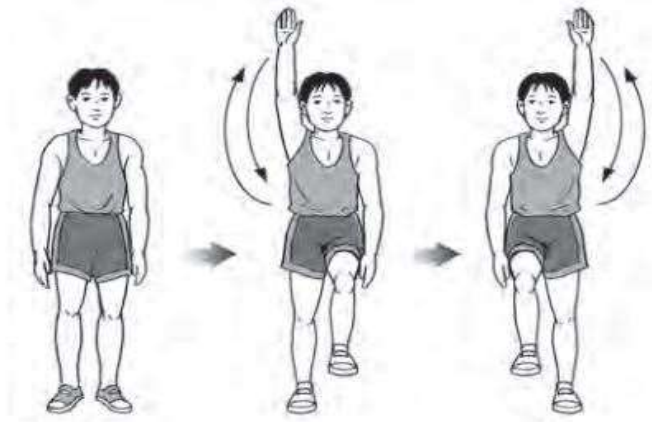
Tangan dikepalkan kemudian didorong ke depan, ke atas, ke bawah, ataupun menyilang seperti gerakan petinju. Caranya, pada hitungan satu meninju, dan pada hitungan dua kembali ke posisi semula.

f. Gerakan mengayun

Pada hitungan satu mengayunkan lengan kanan, hitungan dua kembali posisi semula (sikap normal), dan pada hitungan tiga mengayunkan lengan kiri.

g. Gerakan tepukan

Gerakan ini dilakukan dengan menepukkan kedua tangan pada paha, dan harus dilakukan dengan hati-hati, jangan sampai memukul diri sendiri terlalu keras.



Gambar 6.1 Gerakan tangan dalam senam aerobik  
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?q=gerakan+tangan+dalam+senam+aerobik&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj54aL059reAhUHpY8KHeVZBUoQ\\_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=N4ctlilXw-XxFM](https://www.google.co.id/search?q=gerakan+tangan+dalam+senam+aerobik&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj54aL059reAhUHpY8KHeVZBUoQ_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=N4ctlilXw-XxFM): 17 November 2018: 13.40)

## 2. Kategori Senam Aerobik

Ada beberapa kategori dalam senam aerobik berdasarkan tingkat intensitas gerakan dan pola kaki yang digunakan. Ketiga kategori tersebut yaitu *low impact* (benturan ringan), *moderate impact* (benturan sedang), dan *high impact* (benturan keras). Tingkat benturan yang berbeda tersebut berdasarkan perbedaaan dalam hal sentuhan salah satu kaki pada lantai.

### a. Senam aerobik *low impact*

Senam aerobik *low impact* (benturan ringan) bercirikan posisi salah satu kaki selalu berada dan menapak di lantai setiap saat. Berikut ini gerakan-gerakan dalam senam aerobik *low impact*.

- 1) Cha-cha-cha

Pergantian gerakan antara kaki kiri dan kaki kanan berlangsung cepat. Dimulai dengan berdiri pada kaki kanan, kemudian melangkah di pusat kaki kiri, dan diakhiri dengan menjejakkan kaki kanan.

Hitungan 1 : menginjak lantai

Hitungan 2 : melangkah dengan kaki kiri

Hitungan 3 : pergantian kaki

## 2) Grapevine

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke arah kanan.

Hitungan 2 : melangkahkan kaki kiri secara menyilang ke belakang.

Hitungan 3 : menjejakkan ibu jari kaki kiri di sebelah kaki kanan.

a) Mengangkat lutut. Gerakan ini menempatkan salah satu kaki menapak di lantai, sedangkan kaki lain digunakan untuk mengangkat lutut.

Hitungan 1 : mengangkat lutut hingga tegak lurus badan.

Hitungan 2 : menurunkan kaki ke lantai, kembali ke posisi semula

## b) Menyergap

Hitungan 1 : gerakkan pinggul ke arah kiri bersamaan dengan menepukkan ibu jari kaki kanan.

Hitungan 2 : gerakkan kaki dan pinggul secara bersamaan. Lakukan langkah yang sama untuk kaki kiri dengan arah berkebalikan.

## c) Mambo

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 2 : kaki kiri diam di tempat.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke belakang.

Hitungan 4 : kaki kiri melangkah di tempat.

## Berbaris

Berjalanlah dengan posisi lutut diangkat mengikuti irama musik. Urutan bagian yang menyentuh lantai setiap kali menginjakkan salah satu kaki adalah ibu jari → pusat telapak kaki → tumit.

### d) Menyeret kaki

Hitungan 1 : menginjakkan kaki kanan.

Hitungan 2 : menginjakkan kaki kiri.

Hitungan 3 : menempatkan pusat kaki kiri di lantai.

Hitungan 4 : menginjakkan kaki kanan.

Hitungan 5 : melakukan tendangan kaki kiri ke depan.

### e) Geser-geser pusat ganti kaki kanan

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke kanan.

Hitungan 2 : menggeser kaki kiri ke dalam sehingga bertemu dengan kaki kanan.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke kanan.

Hitungan 4 : melangkahkan kaki kiri ke belakang.

Hitungan 5 : melangkahkan kaki kanan di tempat.

### f) Berjongkok

Mulailah dengan duduk dimana posisi kaki lurus di lantai dan di bawah pinggul, kemudian lutut ditekuk.

### g) Langkah V (*V step*)

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan secara diagonal ke arah kanan depan.

Hitungan 2 : melangkahkan kaki kiri diagonal ke arah kiri depan.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan mundur ke belakang dengan sudut yang sama besar ketika maju (posisi awal).



- Hitungan 4 : melangkahkkan kaki kiri mundur ke belakang dengan sudut yang sama besar ketika maju (posisi awal).
- h) Langkah sentuh ke kanan
- Hitungan 1 : melangkahkkan kaki kanan ke kanan.
- Hitungan 2 : menginjakkan kaki kiri di sebelah kaki kanan. Lakukan juga untuk langkah ke kiri, ke depan, dan ke belakang.
- i) Sentuh langkah ke kanan
- Hitungan 1 : sentuhkan ibu jari atau tumit kaki kanan ke samping kanan, atau ke depan, atau ke belakang.
- Hitungan 2 : tarik kembali ibu jari atau tumit kaki kanan ke posisi semula (tengah).
- j) Triplet
- Hitungan 1 : melangkahkkan kaki kanan ke arah kanan.
- Hitungan 2 : menginjakkan pusat kaki kiri di samping kaki kanan, dengan tetap menjaga berat badan di tengah sementara memindahkan berat badan ke pusat kaki kiri. Memindahkan berat badan ke kaki kanan.

#### **b. Senam aerobik *moderate impact***

Pada senam aerobik *moderate impact*, posisi salah satu kaki selalu berada di lantai dimana tumit terangkat, namun jari kaki tetap berada di lantai setiap saat. Berikut ini beberapa contoh gerakan dalam senam *moderate impact*.

##### 1) Kaki menekan ke atas

Gerakan dimulai dengan menempatkan seluruh jari dan telapak kaki di lantai, dilanjutkan dengan berdiri dengan bertumpu pada

ujung jari kaki. Teruskan dengan menekuk lutut sedikit sambil menempatkan tumit kembali ke lantai.

## 2) Melompat

Gerakan dilakukan dengan menggelindingkan telapak kaki dengan urutan gerak dimulai dari ibu jari → pusat → tumit. Demikian pula sebaliknya.

## 3) *Twist*

Mulailah gerakan dengan menempatkan jari-jari kaki di atas lantai, lalu tumit diangkat sehingga posisi berdiri dengan bertumpu pada ujung jari. Lanjutkan dengan menggerakkan pinggul ke arah samping kanan-kiri, dan sebaliknya.

### **c. Senam aerobik *high impact***

Gerakan senam aerobik dengan benturan keras (*high impact*) mengacu pada gerakan kaki yang meninggalkan lantai (berada di udara). Berikut ini beberapa contoh gerakan dalam senam *high impact*.

#### 1) Jingkat

Mengangkat salah satu atau kedua kaki hingga ketinggian 4 - 5 cm dari permukaan lantai.

#### 2) Lompat

Hitungan 1 : melompat dengan gerakan mendorong kedua kaki menjauhi tubuh ke arah samping kanan dan kiri, dan diakhiri dengan pendaratan.

Hitungan 2 : kembali melompat, kemudian mendarat lagi.

#### 3) Sentakan

Hitungan 1 : mengangkat kaki kanan sambil mengangkat lutut kanan di depan tubuh.

Hitungan 2 : menempatkan kembali telapak kaki ke lantai dimulai dari ibu jari, kemudian pusat telapak kaki, hingga akhirnya tumit.

#### 4) Loncat

Gerakan loncat dilakukan dengan mengangkat kedua kaki dengan gerakan meloncat kemudian mendaratkannya secara bersamaan.

#### 5) Mengangkat lutut

Hitungan 1 : mengangkat lutut kanan ke arah depan, sementara itu kaki kiri yang menopang meninggalkan lantai.

Hitungan 2 : menempatkan kaki kanan di lantai, selanjutnya urutan diteruskan dengan tumit kiri.

#### 6) Lompat sergap

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan, dan lompat.

Hitungan 2 : melakukan pendaratan. Ketika mendarat dilakukan dua kaki secara bersamaan, kemudian posisi dipertahankan sedemikian rupa sehingga berat badan tersebar merata.

#### 7) *Power moves*

*Power moves* berupa gerakan yang menyebabkan tubuh terangkat setinggi mungkin setelah lompatan, atau pinggul menjadi lentur ketika lutut diangkat ke arah dada.

#### 8) Menggeser

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke samping.

Hitungan 2 : melompat dan menggerakkan kaki kiri ke dalam hingga bertemu dengan kaki kanan, dan melangkahkan kaki kanan kembali ke samping setelah kaki kiri mendarat.

#### 9) *Split*

*Split* berupa lompatan kedua kaki secara bersamaan, di mana salah satu kaki diayunkan ke depan dan satunya ke belakang, hingga akhirnya mendarat dengan satu kaki di depan dan satunya di belakang.

## 10) Twist

*Twist* atau *twisting* adalah putaran dari tubuh atau sebagian dari tubuh yang mengitari poros pada tumpuan diam. Gerakan ini mirip dengan gerakan twist pada moderate impact. Hanya saja kedua kaki diangkat dari lantai secara bersamaan ke arah vertikal.

## E. Manfaat Senam Aerobik

Senam aerobik mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh. Tidak heran semakin hari semakin banyak orang yang menggemari latihan aerobik. Berikut ini merupakan manfaat melakukan senam aerobik.

### 1. Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

Selama bergerak, otot membutuhkan asupan oksigen untuk bekerja. Ketika beban kerja meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke seluruh otot dan jantung. Akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Oksigen diubah menjadi karbondioksida, yang kemudian dihembuskan. Selain itu, tubuh akan berkeringat membakar kalori dan lemak.



Gambar 6.2. (berlari kecil)

(sumber,

[https://www.google.co.id/search?q=meningkatkan+daya+tahan+jantung+dan+paru&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0aHUKewiq9Yeq6dreAhWIN48KHbwMAzsQ\\_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=59cPloReeUMUXM](https://www.google.co.id/search?q=meningkatkan+daya+tahan+jantung+dan+paru&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0aHUKewiq9Yeq6dreAhWIN48KHbwMAzsQ_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=59cPloReeUMUXM): 17 November 2018: 13.50)

## **2. Meningkatkan Kekuatan Otot**

Otot-otot harus dilatih melebihi beban normal. Hal ini disebut prinsip beban lebih (*overload system*). Untuk meningkatkan kekuatan otot, harus dilatih pada intensitas yang tinggi dalam waktu singkat, mempergunakan tenaga yang maksimal dan dilakukan secara diulang-ulang. Selain itu, berikan beban yang bervariasi supaya lebih, karena intensitas latihan beragam, dari latihan berintensitas tinggi sampai dengan intensitas yang sangat rendah, sebagai contoh aktivitas bersepeda.

## **3. Meningkatkan Kelentukan**

Kelentukan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi. Setelah menyelesaikan latihan aerobik, melakukan peregangan akan membantu meningkatkan kelentukan dan juga membantu sirkulasi darah ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet. Semakin kuat mengangkatnya, semakin elastis karet itu. Jika secara rutin meregangkan badan selesai latihan, akan membuat otot persendian akan berkembang.

## **4. Komposisi Tubuh**

Latihan aerobik yang tepat akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot. Hal terpenting yang harus diingat adalah bahwa aerobik tidak dapat mengurangi berat badan hanya pada satu bagian tubuh saja.

Dapat disimpulkan bahwa Senam Aerobik adalah olahraga yang dilakukan dengan gerakan – gerakan secara teratur disertai oleh musik yang telah dirancang dan juga harus dibarengi dengan perasaan gembira agar menghasilkan manfaat yang maksimal.

## **BAB VII**

### **PERMAINAN BOLA VOLI**

#### **A. Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli diciptakan oleh William B. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian Timur). William B. Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christain Association* (YMCA). Permainan bola voli di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 *Young Men Christain Association* (YMCA) mengadakan kejuaraan bola voli nasional. Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974 pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional atau *Internationnal Voli Ball Federation* (IVBF) yang waktu itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris.

Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antar lain disebabkan oleh : (1) Tidak memerlukan lapangan yang luas, (2) Mudah dimainkan, (3) Alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana, (4) Permainan ini sangat menyenangkan, (5) Kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, (6) Dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup, dan (7) Dapat dimainkan banyak orang.

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga

yang resmi dipertandingkan. Pada tahun 1955 tepatnya pada tanggal 22 Januari didirikan Organisasi Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 Mei sampai 30 Mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

Dengan melihat perkembangan permainan bola voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan di dalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar permainan bola voli.

## **B. Pengertian Permainan Bola Voli**

Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia, olahraga bola Voli dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

## **C. Teknik Permainan Bola Voli**

Terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai seorang pemain bola voli. Selain teknik dasar, seorang pemain bola voli juga harus memahami permainan melalui taktik dan strategi permainan. Teknik-teknik dasar tersebut yaitu:



#### D. Prinsip Dasar *Passing* Permainan Bola Voli

*Passing* merupakan teknik mengumpan kepada teman. Terdapat dua teknik *passing* dalam bola voli, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

##### a. Prinsip dasar *passing* atas bola voli

Berikut prinsip dasar dalam melakukan *passing* atas bola voli

- 1) Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang.
- 2) Setiap badan tegak, tangan kiri memegang bola di depan atas, tangan kanan diayun dari belakang kepala.
- 3) Bola dilambungkan dan dipukul di depan atas kepala. Perkenaan bola terletak pada telapak tangan.



Gambar 7.1 dasar *passing* atas bola voli

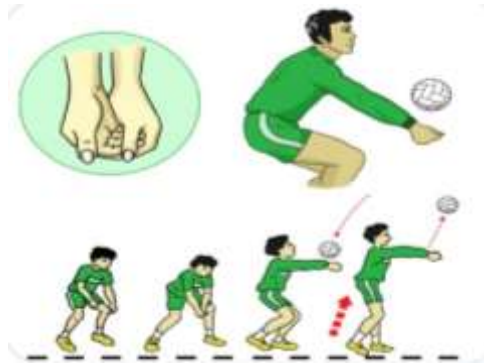
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?q=dasar+passing+atas+bola+voli&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivquvc6treAhWI6Y8KHcARAWgQ\\_AUIDigB&](https://www.google.co.id/search?q=dasar+passing+atas+bola+voli&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivquvc6treAhWI6Y8KHcARAWgQ_AUIDigB&)

b. Prinsip dasar *passing* bawah bola voli

Berikut prinsip dasar dalam melakukan *passing* bawah bola voli

- 1) Kaki sedikit sorong, lutut agak ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan, tangan lurus di depan (antara lutut dan bahu), perkenaan bola pada pergelangan tangan.
- 3) Pandangan ke depan, dikoordinasikan dengan gerak lutut, badan dan bahu.



Gambar 7.2 Dasar *passing* bawah bola voli  
(sumber,

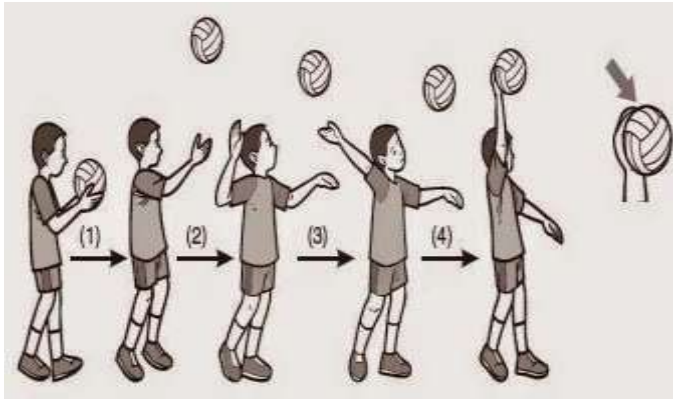
[https://www.google.co.id/search?q=dasar+passing+atas+bola+voli&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivquvc6tr eAhWI6Y8KHcARAWgQ\\_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=UkegmOQc1\\_PAMM: 17](https://www.google.co.id/search?q=dasar+passing+atas+bola+voli&safe=strict&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivquvc6tr eAhWI6Y8KHcARAWgQ_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgrc=UkegmOQc1_PAMM: 17) November 2018: 14.05)

### 1. Prinsip Dasar Servis Atas Permainan Bola Voli

Berikut prinsip dasar dalam melakukan servis atas bola voli.

- 1) Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- 2) Badan tegak, tangan kiri memegang bola di depan atas, tangan kanan diayun dari belakang kepala.

- 3) Bola dilambungkan dan dipukul di depan atas kepala
- 4) Perkenaan bola pada telapak tangan



Gambar 7.3 dasar servis atas permainan bola voli  
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9Q00hKu4BA&q=dasar+servis+atas+bola+voli&oq=dasar+servis+atas+bola+voli&gs\\_l=img.3..0i5i30.85279.88746..89826...0.0..0.353.2864.0j8j3j2.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i5i30.CetOk3Evceo#imgrc=IL-d1eSyGtT2DM:](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9Q00hKu4BA&q=dasar+servis+atas+bola+voli&oq=dasar+servis+atas+bola+voli&gs_l=img.3..0i5i30.85279.88746..89826...0.0..0.353.2864.0j8j3j2.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i5i30.CetOk3Evceo#imgrc=IL-d1eSyGtT2DM:) 17

November 2018: 14.10)

## 2. *Smash*

*Smash* adalah pukulan bola yang keras dan menukik ke arah lapangan lawan.



Gambar 7.4 Teknik melakukan *smash*

(sumber,

[### 3. \*Blok\* \(Bendungan\)](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=dasar+smesh+atas+bola+voli&oq=dasar+smesh+atas+bola+voli&gs_l=img.3...3461.6183..6519...0.0..0.457.3467.0j2j5j4j1.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i5i30.CeGA-ViMuDo#imgsrc=8txQWhqa-FxBQM: 17 November 2018: 14.16)</a></p></div><div data-bbox=)

*Blok* (bendungan) adalah upaya menghadang bola lawan dengan menjulurkan tangan ke atas net.



Gambar 7.5 Teknik melakukan blok  
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9Q00hKu4BA&q=dasar+block+bola+voli&oq=dasar+block+bola+voli&gs\\_l=img.3...2088.8636..9282...0.0..1.422.4793.01j7j6j2.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i5i30.64pDAydUkQ#imgrc=kR27qKvCMhWyYM:17](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9Q00hKu4BA&q=dasar+block+bola+voli&oq=dasar+block+bola+voli&gs_l=img.3...2088.8636..9282...0.0..1.422.4793.01j7j6j2.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i5i30.64pDAydUkQ#imgrc=kR27qKvCMhWyYM:17) November 2018: 14.21)

#### 4. Variasi Prinsip Dasar

Berikut variasi prinsip dasar dalam pembelajarannya.

- a. Aktivitas mendorong bola menggunkan kedua tangan dari depan atas dahi adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut:
  - 1) Sikap pertama kali yang dilakukan yaitu berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.
  - 2) Kemudian kedua lutut dan pinggul agak sedikit direndahkan dengan memegang bola di depan dahi.
  - 3) Dorong bola dengan kedua tangan ke depan atas bersamaan dengan kedua tumit, lutut, dan pinggul naik.

- 4) Setelah bola mantul dari lantai kemudian tangkap kembali bola tersebut dan lakukan gerakan seperti pertama kali dilakukan di tempat.
  - 5) Tahap kedua berjalan maju, mundur lalu tahap ketiga gerak menyamping.
- b. Aktivitas bermain memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan. Adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut:
- 1) Persiapan awal yang dilakukan adalah berdiri menghadap arah pukulan atau gerakan.
  - 2) Kemudian bola dipegang dengan kedua tangan di depan badan.
  - 3) Pukul bola tersebut ke lantai dengan telapak tangan secara berulang-ulang bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
  - 4) Pada tahapan pertama dilakukan di tempat, lalu tahapan berikutnya sambil berjalan maju, mundur dan menyamping.

#### **5. Kombinasi Prinsip Dasar *Passing* Serta Servis Atas Bola Voli**

Permainan bola voli memiliki beberapa kombinasi gabungan bentuk gerakan dengan prinsip dasar dengan berbagai cara, yaitu kombinasi prinsip dasar *passing* atas dan bawah, serta servis atas bola voli. Adapun cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik, melambung ke atas, dilakukan *passing* atas lagi, dan seterusnya.
- b. Latihan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah. Pada tahap pertama dilakukan di tempat, dan kedua lakukan sambil berjalan.

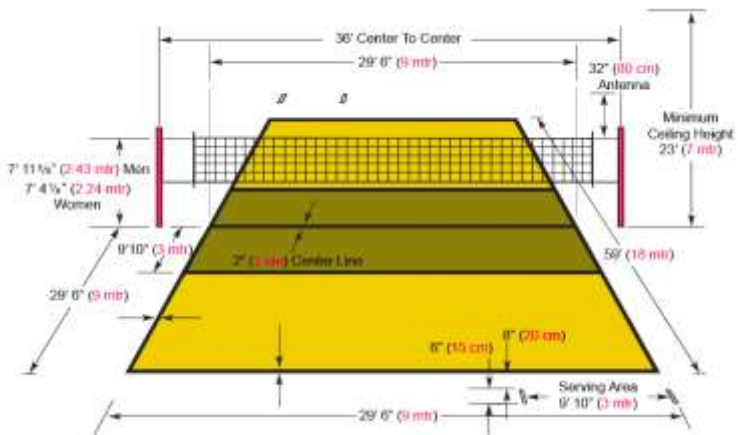
#### **E. Peraturan Permainan Bola Voli**

Untuk dapat memainkan permainan bola voli tidak dapat dilaksanakan dengan asal-asalan begitu saja. Beberapa peraturan yang telah ditetapkan dalam permainan bola voli seperti posisi, cara bermain, lapangan, dan masih banyak lagi.

### 1. Lapangan

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m. Semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat atau kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. Lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan.

Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.



Gambar 7.6 Lapangan bola voli

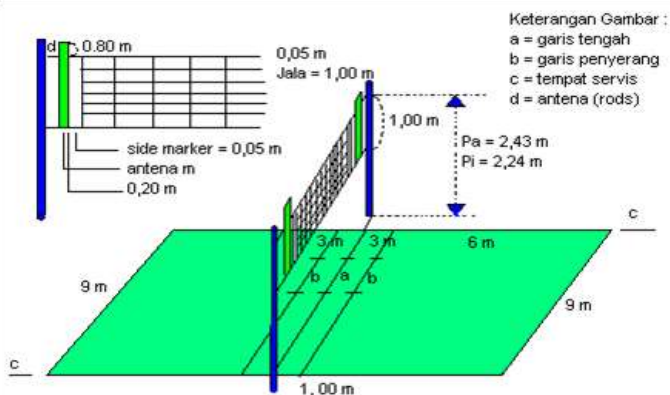
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=lapangan+bola+voli&oq=lapangan+bola+voli&gs\\_l=img.3..019j0i30.2856.7763..8780...0.0..0.279.4047.0j14j9.....0....1..gws-wiz-](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=lapangan+bola+voli&oq=lapangan+bola+voli&gs_l=img.3..019j0i30.2856.7763..8780...0.0..0.279.4047.0j14j9.....0....1..gws-wiz-)

[img.....0..0i5i30.uFnYnz3DSi0#imgrc=gNGCQ4x\\_iuOFAM](img.....0..0i5i30.uFnYnz3DSi0#imgrc=gNGCQ4x_iuOFAM): 17 November 2018: 14.29)

## 2. Daerah Service

Daerah *service* adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah *service*. Perpanjangan daerah *service* adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.



Gambar 7.7 Daerah Service

(sumber,

[https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=lapangan+bola+voli&oq=lapangan+bola+voli&gs\\_l=img.3..0110.6017.10979..11250...0.0..2.498.5959.0j4j11j4j3.....0....1..gws-wiz-](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=lapangan+bola+voli&oq=lapangan+bola+voli&gs_l=img.3..0110.6017.10979..11250...0.0..2.498.5959.0j4j11j4j3.....0....1..gws-wiz-)



img.....0..0i5i30.RgMHskZEg0E#imgrc=7DXIMXc3SmEYUM: 17 November 2018: 14.35)

### 3. Antene Rod

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau *rod* yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dan diberi warna kontras.



Gambar 7.8 Antene rod

(sumber,

[https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=antede+rod+bola+voli&og=antede+rod+bola+voli&gs\\_l=img.3...3077.9392..9424...1.0..2.2293.7625.0j](https://www.google.co.id/search?safe=strict&biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=DLrvW6v6Moyy9QO0hKu4BA&q=antede+rod+bola+voli&og=antede+rod+bola+voli&gs_l=img.3...3077.9392..9424...1.0..2.2293.7625.0j4j3j2j0j1j2j1j0j1.....0....1..gws-wiz-)

[4j3j2j0j1j2j1j0j1.....0....1..gws-wiz-](#)

<img.....0i7i5i30j0i7i30.4I3zoCdW3VI#imgrc=WON3nEtCb9YK6M: 17>

November 2018: 14.41)

### 4. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan

pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 gram. Tekanan di dalam bola harus 0.39–0.325 kg/cm<sup>2</sup> (4.26 – 4.61 Psi) (294.3 – 318.82 mbar/hpa).



Gambar 7.9 Bola voli

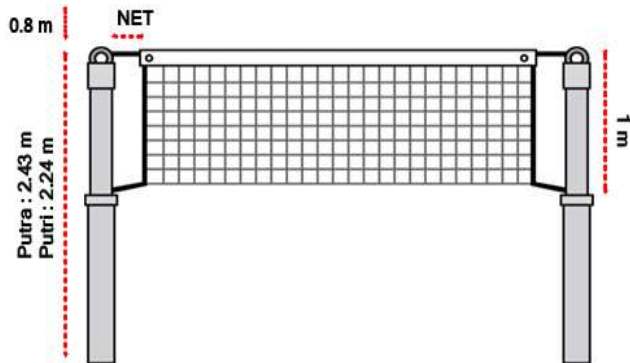
(sumber,

[https://www.google.co.id/search?q=ukuran+bola+voli&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwioq6SJ89reAhUJsY8KHVGICJQQ\\_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgsrc=SvcudaBac-q2MM](https://www.google.co.id/search?q=ukuran+bola+voli&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwioq6SJ89reAhUJsY8KHVGICJQQ_AUIDigB&biw=1093&bih=526#imgsrc=SvcudaBac-q2MM): 17 November 2018:

14.45)

## 5. Net

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9.50 meter dan lebar tidak lebih dari 1.00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2.43 meter dan untuk putri 2.24 meter. Tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.



Gambar 7.10 Net bola voli  
(sumber,

<https://www.google.co.id/search?q=net+bola+voli&safe=strict&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=G23fRGPY6G9OnM%253A%252Cfc6tHUUpMnWoDM%252C&usg=AI4->

<kTX3QB3fCrMQmcWUIGoqWLPTZAjTA&sa=X&ved=2ahUKEwiRj8K989reAhXEvI8KHfP4CQUQ9QEwAXoECAYQBA#imgrc=G23fRGPY6G9OnM:17>

November 2018: 14.52)

## 6. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu *coach*, satu *assistant coach*, satu *trainer*, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam *score sheet*.

## 7. Pergeseran Pemain

Jika regu penerima servis berhasil memantulkan bola di lapangan lawan, maka pemain bergeser satu posisi searah jarum jam. Misalnya, posisi satu ke posisi enam, posisi enam ke posisi lima, posisi lima ke posisi empat, dan seterusnya.

## **8. Game/Set**

Permainan ditentukan dengan game/set. Regu yang memperoleh atau mengumpulkan angka 25 terlebih dahulu adalah pemenang dalam *game* tersebut. Jika kedudukan angka 24 – 24, maka dinyatakan *deuce* dan regu yang memperoleh selisih dua angka terlebih dahulu adalah pemenangnya. Kemenangan regu bola voli ditentukan dengan dua sistem:

- a. Sistem *two winning set* yaitu setiap regu dikatakan menang bila telah memenangkan dua set.
- b. Sistem *three winning set* yaitu regu dikatakan menang bila memenangkan tiga set.

## **9. Memainkan Bola**

- a. Suatu regu berhak memukul atau memainkan bola maksimal 3 kali (di samping blok).
- b. Seorang pemain boleh memukul atau memainkan bola dua kali berturut-turut (kecuali memblok/membendung)
- c. Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya: kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna atau tidak berhenti.
- d. Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu dihitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung).
- e. Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya, maka dihitung satu pukulan.

## **10. Permainan Dekat Net**

- a. Seorang pembendung (*bloker*) boleh menyentuh bola di daerah lawan, asal tidak mengganggu pemain lawan (menyentuh bola sebelum dipukul lawan).
- b. Setelah melakukan serangan (*smash*) tangan boleh melewati net atau masuk ke daerah lawan.
- c. Boleh melewati ruang pemain lawan di bawah net, asalkan tidak mengganggu pemain lawan.
- d. Tidak boleh menyentuh atau menginjak garis tengah.
- e. Bagian dari badan tidak boleh menyentuh lapangan lawan

### **11. Bola Keluar**

Bola dinyatakan keluar apabila:

- a. Jatuh seluruhnya di sisi luar garis-garis batas lapangan.
- b. Menyentuh bola di luar lapangan.
- c. Menyentuh antena, tali, tiang atau net di luar batas antena.

### **12. Kesalahan-Kesalahan pada Saat Bermain**

- a. Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan.
- b. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.
- c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai *out* sebelum menyentuh permukaan lapangan.
- d. Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya. Penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan.
- e. Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- f. Pemain melakukan *spike* di atas lapangan lawan.

- g. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang.
- h. Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali pada saat memainkan bola dihitung sebagai *double faults*. Setiap tim diwajibkan bertukar sisi lapangan disetiap babak berakhir. Dan apabila dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim yang memiliki nilai terendah boleh meminta bertukar lapangan sesaat setelah tim lawan mencapai angka 13. *Time out* dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit. Di luar dari aturan yang tertera di atas, peraturan permainan mengikuti peraturan international.

### **13.Kesalahan-Kesalahan Saat Melakukan Servis**

- a. Bola servis menyentuh antena.
- b. Pada saat memukul bola , kaki menginjak garis lapangan.
- c. Bola tidak dilambungkan terlebih dahulu.
- d. Bola dipukul keluar lapangan.
- e. Mengulur-ulurkan waktu memperlambat permainan.
- f. Servis dari luar garis perpanjangan lapangan.

## **BAB VIII**

### **PERMAINAN BOLA BASKET**

#### **A. Sekilas Sejarah Perkembangan Bola Basket**

Permainan bola basket diciptakan oleh Prof. Dr. James A. Naismith salah seorang guru pendidikan jasmani *Young Mens Christian Association* (YMCA) Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1891. Gagasan yang mendorong terwujudnya cabang olahraga baru ini ialah adanya kenyataan bahwa pada saat itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut kian hari kian merosot. Sebab utamanya adalah rasa bosan dari para anggota dalam mengikuti latihan olahraga senam yang gerakannya kaku. Di samping itu kebutuhan yang dirasakan pada musim dingin untuk tetap melakukan olahraga yang menarik semakin mendesak.

Dr. Luther Gullick, pengawas kepala bagian olahraga pada sekolah tersebut menyadari adanya gejala yang kurang baik itu dan segera menghubungi Prof. Dr. James A. Naismith serta memberi tugas kepadanya untuk menyusun suatu kegiatan olahraga yang baru yang dapat dimainkan di ruang tertutup pada sore hari. Dalam menyambut tugasnya itu, Naismith menyusun suatu gagasan yang sesuai dengan kebutuhan ruang tertutup yakni permainan yang tidak begitu keras, tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik serta tidak sukar dipelajari. Langkah pertama, diujinya rubahan dari permainan *football*, *baseball*, *lacrose* dan sepakbola.

Dari permainan yang dicoba tidak satupun yang cocok denganuntutannya. Sebab disamping sulit dipelajari, juga permainan tersebut masih terlalu keras untuk dimainkan di ruangan tertutup yang berlampu. Dari hasil percobaan yang dilakukan itu Naismith

akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa permainan yang baru itu harus mempergunakan bola yang bentuknya bulat, tidak menjegal, dan harus menghilangkan gawang sebagai sasarannya. Untuk menjinakkan bola sebagai pengganti menendang dilakukan gerakan mengoper dengan tangan serta menggiring bola (*dribbling*). Sebagai puncak kegairahan, gawang diganti dengan sasaran lain yang sempit dan terletak di atas para pemain, sehingga dengan obyek sasaran yang demikian pengutamaan tembakan tidak terletak pada kekuatan seperti yang terjadi pada waktu menendang, melainkan pada ketepatan menembak. Semula Naismith akan menggunakan kotak kayu untuk sasaran tembakan tersebut, tetapi berhubung waktu percobaan dilakukan yang ada hanya keranjang (*basket*) buah persik yang kosong, maka akhirnya keranjang itulah yang dijadikan sasaran tembakan. Dari perkataan basket ini kemudian permainan baru yang ditemukan Prof. Dr. James A. Naismith tersebut dinamakan *basketball*.

## **B. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks. Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak



tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (*over head pass*), melempar bola dari depan dada (*chest pass*) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (*bounce pass*). Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

*Pivot* atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat. Seorang pemain basket melakukan *shooting* dengan dua tangan. *Shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* menggunakan dua tangan serta *shooting* menggunakan satu tangan. *Lay-up* adalah usaha memasukkan bola ke *ring* atau keranjang basket dengan dua

langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. *Lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang.

### 1. *Passing dan Catching*

*Passing* berarti mengoper, sedangkan *catching* artinya menangkap. Setiap pemula harus belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan temannya. Ingat, kemampuan mengoper dan menangkap harus sama baiknya, tidak boleh hanya mahir sebagian. Dalam *passing* terdapat beberapa teknik antara lain:

#### a. *Chest pass*

Operan ini dimulai dari memegang bola di depan dada, kemudian bola dilempar lurus dengan telapak tangan ke arah luar.



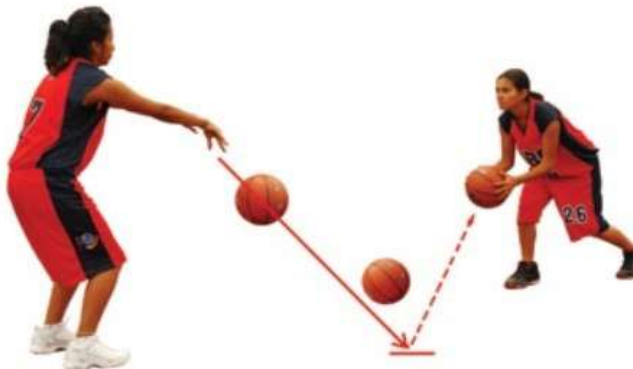
Gambar 8.1 Gerakan *chest pass*

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBG NRA0oVMpho35I0mvp2wikzpwg2pQg:1580957949490&q=GAMBAR+Gerakan+chest+pass&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjte-n97vnAhXWXCsKHfDKAAoQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=FgcPViybA2o3oM](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBG NRA0oVMpho35I0mvp2wikzpwg2pQg:1580957949490&q=GAMBAR+Gerakan+chest+pass&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjte-n97vnAhXWXCsKHfDKAAoQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=FgcPViybA2o3oM). 06 Februari 2020. 10.05 )

#### b. *Bounce pass* (operan pantul)

Sama dengan *chest pass*, bedanya hanya lemparan di arahkan ke lantai. Usahakan titik pantulnya berada di 3/4 jarak dari pengoper bola.



Gambar 8.2 Gerakan *bounce pass*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=Gerakan+bounce+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT7tIM8p9trIn2WW2B94qSIKTS4AQ:1580958264131&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=qhQiSDoz1iRISM%253A%252Ccb3HwAdyNKCErM%252C\\_&vet=1&sg=A14\\_kQz5MG76vJmtWPrP0q7t0dBDbV8Tw&sa=X&ved=2ahUKEwiZ0fO9-LvAhXZfH0KHV1vASoQ9QEwAHoECAYQAw#imgrc=mqFPjtuDjMuDZM](https://www.google.com/search?q=Gerakan+bounce+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT7tIM8p9trIn2WW2B94qSIKTS4AQ:1580958264131&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=qhQiSDoz1iRISM%253A%252Ccb3HwAdyNKCErM%252C_&vet=1&sg=A14_kQz5MG76vJmtWPrP0q7t0dBDbV8Tw&sa=X&ved=2ahUKEwiZ0fO9-LvAhXZfH0KHV1vASoQ9QEwAHoECAYQAw#imgrc=mqFPjtuDjMuDZM).

06 Februari 2020. 10.08 )

c. *Overhead pass* (operan di atas kepala)

Operan dilakukan dengan kedua tangan berada di atas. Penerima bola juga menangkap dengan posisi tangan di atas.



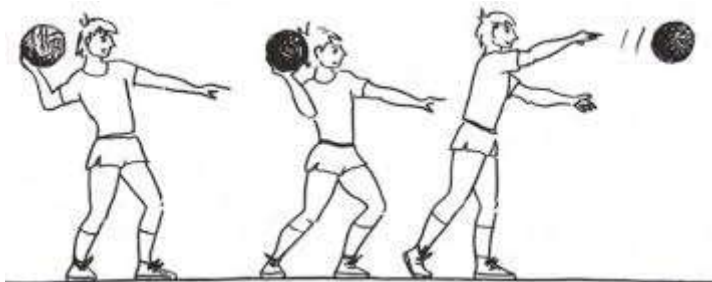
Gambar 8.3 Gerakan *overhead pass*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=Gerakan+overhead+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQ1e5Jx4umIbxv-RIaEyLeVleDuw:1580958417682&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fi=kSTjFF3TMhUAGElBsDuNsUsedbavA&sa=X&ved=2ahUKEwj4u4H-bvnAhXHXCsKHbSWD54Q9QEwAHoECAoQAw#imgrc=LoTjxmM](https://www.google.com/search?q=Gerakan+overhead+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQ1e5Jx4umIbxv-RIaEyLeVleDuw:1580958417682&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fi=kSTjFF3TMhUAGElBsDuNsUsedbavA&sa=X&ved=2ahUKEwj4u4H-bvnAhXHXCsKHbSWD54Q9QEwAHoECAoQAw#imgrc=LoTjxmM)

#### d. *Baseball pass*

Operan ini dilakukan di atas atau di belakang kepala dengan tujuan agar *passing* melambung dan melewati lawan. Operan jarak jauh yang dilakukan biasanya lebih dari setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada *fast break*.



Gambar 8.4 Gerakan *baseball pass*

(sumber,

<https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+baseball+pass&s>

[afe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQMO2PHHL9frmm3zsfD2Y-aWwRH8w:1580958894072&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=NMMkUbLdECWzaM%253A%252CjTbcXs\\_i47x8NM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_kQX5vgAghnHLXn8ix2gKEtH4Vi-dw&sa=X&ved=2ahUKewjAi6Tq-rvnAhUSfisKHe--DVgQ9QEwAnoECAkQBQ#imgrc=NMMkUbLdECWzaM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQMO2PHHL9frmm3zsfD2Y-aWwRH8w:1580958894072&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=NMMkUbLdECWzaM%253A%252CjTbcXs_i47x8NM%252C_&vet=1&usg=AI4_kQX5vgAghnHLXn8ix2gKEtH4Vi-dw&sa=X&ved=2ahUKewjAi6Tq-rvnAhUSfisKHe--DVgQ9QEwAnoECAkQBQ#imgrc=NMMkUbLdECWzaM:))

e. *Behind the back pass*

Teknik gerakan *behind the back pass* merupakan gerakan yang rumit untuk para pemula. Butuh latihan tekun dan berulang-ulang untuk bisa melakukan gerakan ini dengan baik dan benar. Operan ini sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.



Gambar 8.5 Gerakan *behind the back pass*

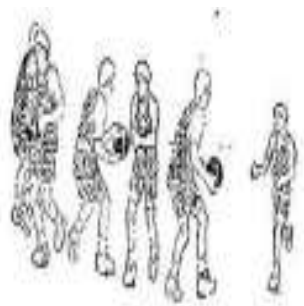
(sumber,

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTXm6Ds7p1h67hJMXgnFj5IDX6GMA:1580960369322&q=gambar+Gerakan+behind+the+back+pass&tbm=isch&source=univ&safe=strict](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTXm6Ds7p1h67hJMXgnFj5IDX6GMA:1580960369322&q=gambar+Gerakan+behind+the+back+pass&tbm=isch&source=univ&safe=strict)

&sa=X&ved=2ahUKEwjNnN6pgLznAhVTbSsKHT8bDQwQ7AI6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=eisnF7il--kfXM 06 Februari 2020. 11.22)

f. *Hand off pass*

*Hand off pass* adalah operan yang dilakukan tanpa melakukan lemparan. Pada teknik operan ini biasanya pemain langsung memberikan bola kepada penerima dengan melakukan blok pada lawan.



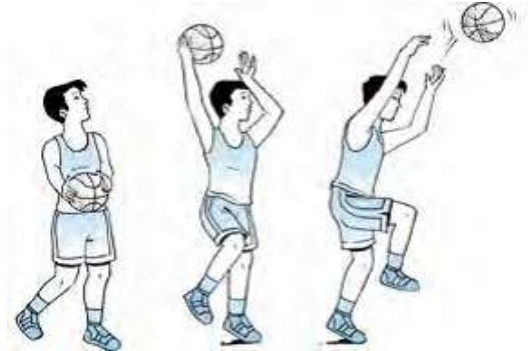
Gambar 8.6 Gerakan *hand off pass*

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQj5V8fr9rbpoTj7tc7IwbPB2II3w:1580963335844&q=gambar+Gerakan+hand+off+pass&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjmr6Swi7znAhVRAXIKHWgwAZcQ7AI6BAgJEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=UVEYJ0PuAnQJ7M](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQj5V8fr9rbpoTj7tc7IwbPB2II3w:1580963335844&q=gambar+Gerakan+hand+off+pass&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjmr6Swi7znAhVRAXIKHWgwAZcQ7AI6BAgJEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=UVEYJ0PuAnQJ7M). 06 Februari 2020 : 11.31)

g. *Hook pass*

*Hook pass* adalah teknik operan yang menggunakan satu lengan si pelempar. Teknik operan seperti ini biasanya dilakukan setelah pemain melakukan lompatan dan biasanya ditujukan untuk mengubah arah serangan.



Gambar 8.7 Gerakan *hook pass*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+hook+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTkbE4O\\_p7\\_VTmdqOXUguxXduRVdw:1580963572924&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjNzqqhLznAhXaX30KHURZAzEQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgsrc=dUOj6PTUJ6YE2M](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+hook+pass&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTkbE4O_p7_VTmdqOXUguxXduRVdw:1580963572924&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjNzqqhLznAhXaX30KHURZAzEQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgsrc=dUOj6PTUJ6YE2M))

## 2. *Dribbling* (Menggingir Bola)

Teknik *dribbling* adalah teknik membawa bola untuk menghindari lawan agar bisa mencetak poin. Prinsip dalam mengajarkan teknik *dribble* antara lain:

- a. Kontrol pada jari-jari tangan,
- b. Mempertahankan tubuh tetap rendah,
- c. Kepala tegak,
- d. Melatih kedua tangan agar sama-sama memiliki *dribble* yang bagus,
- e. Lindungi bola (*protect the ball*).



Gambar 8.8 Gerakan *dribbling*

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR\\_B2tSPREwq5Ri5bhtPi--U5nOQ:1580964399336&q=gambar+Gerakan+dribbling&tbn=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiL57Krij7znAhXPR30KHVh\\_Ds4Q7Al6B\\_AgJEBk&biw=1366&bih=657#imgsrc=U3ap45yXvwHYAM](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR_B2tSPREwq5Ri5bhtPi--U5nOQ:1580964399336&q=gambar+Gerakan+dribbling&tbn=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiL57Krij7znAhXPR30KHVh_Ds4Q7Al6B_AgJEBk&biw=1366&bih=657#imgsrc=U3ap45yXvwHYAM). 06 Februari 2020. 11.48 )

Terdapat berbagai jenis-jenis *dribble* dalam permainan bola basket, diantaranya sebagai berikut:

a. *Change of pace dribble*

*Dribble* ini adalah yang paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain bertahan berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*.

b. *Low or control dribble*

*Dribble* ini dilakukan setiap kali pemain dijaga dengan ketat. Tipe *dribble* ini digunakan untuk menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol. Bola di *dribble* di sisi tubuh, jauh dari pemain bertahan. Telapak tangan yang mendribble bola diusahakan agar tetap berada di atas bola.

c. *High or speed dribble*



Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkan bola melambung ke atas setinggi pinggulnya. Tangan yang mendribble tidak berada di atas bola, melainkan di belakang bola.

d. *Crossover dribble*

*Crossover dribble* adalah gerakan memindahkan bola dari tangan yang satu ke arah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan. Namun bola bisa dicuri bila *dribble* tidak dilakukan dengan baik, karena posisi bola tidak terjaga.

e. *Behind the back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi tubuh yang lain dengan mengayunkannya di belakang tubuh.

f. *Between the legs dribble*

*Dribble* ini adalah cara yang cepat untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain melewati sela kaki. Digunakan ketika pendribble bola dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah.

g. *Spin dribble*

*Dribble* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari satu tangan ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. *Dribble* ini harus dilakukan dengan cepat. Saat *dribble*, dorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan.

### **3. Shooting (Menembak Bola ke Arah Keranjang)**

a. *Set shoot*

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas

atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan (*free throw*).



Gambar 8.9 Gerakan *set shoot*

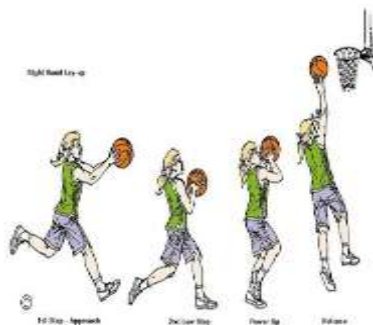
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+set+shoot&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR8O3i9SZhi9KdDTWC8cfnbV8NVIA:1580964504994&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0e67533ioTq30M%253A%252Cv60pHyComnEtaM%252C\\_&vet=\(06](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+set+shoot&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR8O3i9SZhi9KdDTWC8cfnbV8NVIA:1580964504994&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0e67533ioTq30M%253A%252Cv60pHyComnEtaM%252C_&vet=(06)

Februari 2020. 11.51 )

b. *Lay-up shoot*

*Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, penggiring bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

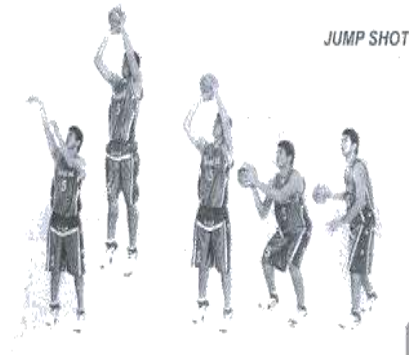


Gambar 8.10 Gerakan *lay-up shoot*

(sumber, [https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+lay-up+shoot&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNS5q8A0bl4YkgVRLHpjokKKYWNepw:1580964619336&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0xgfjP6OuiaJPM%253A%252CdGOfEAz5wwII](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+lay-up+shoot&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNS5q8A0bl4YkgVRLHpjokKKYWNepw:1580964619336&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=0xgfjP6OuiaJPM%253A%252CdGOfEAz5wwII)) ( 06 Februari 2020. 11.55 )

### c. *Jump shoot*

Tembakan ini sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan vertikal penembak.



Gambar 8.11 Gerakan *jump shoot*

(sumber, [https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNS35LOlItmAVmgny15bPxmJop-lfA:1580964741839&q=gambar+Gerakan+jump+shoot&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiGw9vOkLznAhVggUsFHYxhCScQsAR6BAGKEAE&biw=1366&bih=657](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNS35LOlItmAVmgny15bPxmJop-lfA:1580964741839&q=gambar+Gerakan+jump+shoot&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiGw9vOkLznAhVggUsFHYxhCScQsAR6BAGKEAE&biw=1366&bih=657)). 06 Februari 2020. 11 59 )

### d. Cara berputar (*Pivot*)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran (setelah kita menerima bola). Ada tiga alternatif gerakan yang bisa dilakukan:

- 1) *Pivot* kemudian *dribble* (membawa bola),

- 2) *Pivot* kemudian *passing* (melempar bola),
- 3) *Pivot* kemudian *shooting* (menembakan bola).

e. *Jump stop*

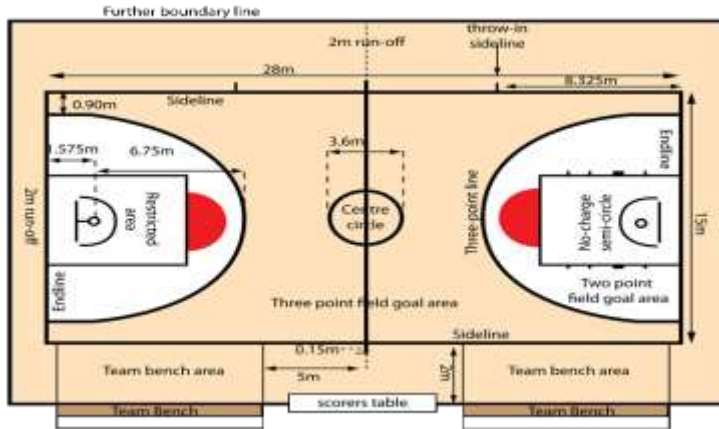
*Jump stop* merupakan sebuah gerak berhenti terkendali dan dengan menggunakan dua kaki. *Jump stop* bisa digunakan pemain penyerang untuk memantapkan kaki yang akan dipakai untuk melakukan *pivot* (poros), menghindari *traveling*, dan mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik.

f. *Rebound*

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat *rebound* yaitu *make contact*, *box out*, dan *jump to the ball*. Dalam era basket modern sekarang ini diperlukan gerakan *rebound* dalam suatu pertandingan. Apabila sebuah tim tidak mempunyai keinginan untuk melakukan *defensive rebound* maupun *offensive rebound*, dapat dipastikan tim itu akan kehilangan banyak kesempatan kedua untuk melakukan *score* pada saat pertandingan.

### C. Lapangan Basket

Lapangan bola basket adalah berbentuk empat persegi panjang. Bagian-bagian lapangan bola basket adalah lapangan utama, daerah tembakan hukuman, papan pantul, penyangga dan keranjang. Untuk kelengkapan permianan, ukuran bola basket pun ditentukan, seperti pada gambar berikut.



Gambar 8.12 Bentuk lapangan bola basket

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Bentuk+lapangan+bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR00-SKi-LWLJN11fMSyaqtOXBtwA:1580964853496&tbm=isch&source=iu&ictx=1&ir=UVXEUjvaswEc3M%253A%252CAz3IMj80TDSUDM%252C\\_&v:06](https://www.google.com/search?q=gambar+Bentuk+lapangan+bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR00-SKi-LWLJN11fMSyaqtOXBtwA:1580964853496&tbm=isch&source=iu&ictx=1&ir=UVXEUjvaswEc3M%253A%252CAz3IMj80TDSUDM%252C_&v:06)

Februari 2020. 12.05 )

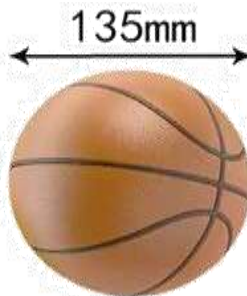
- 1) Lapangan Bola Basket: 28 x 15 meter. Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1.80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran.
- 2) Garis Tembakan Hukuman. Garis tembakan ini berada di daerah bersyarat.
- 3) Papan Pantul. Papan pantul terbuat dari kayu atau bahan lain yang sifatnya sama, tebal papan ini 3 cm. Ukuran papan pantul 1.80 x 1.20 meter. Di tengah papan pantul terdapat garis bingkai empat persegi panjang dengan ukuran 0.59 x 0.45 meter.



Gambar 8.13 Papan pantul bola basket  
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Papan+pantul+bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR6w6St5YcT7Rfh2EJcsaSYO7skYg:1580965179983&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=u6VpRqz\\_gNcBKwM%253A%252CC1Z3YV8LfYJfvM%252C](https://www.google.com/search?q=gambar+Papan+pantul+bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR6w6St5YcT7Rfh2EJcsaSYO7skYg:1580965179983&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=u6VpRqz_gNcBKwM%253A%252CC1Z3YV8LfYJfvM%252C) ( 06 Februari 2020. 12.11 )

- 4) Tiang Penyangga. Tiang penyangga atau simpei terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03 meter.
- 5) Bola Basket. Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 – 78 cm, dan beratnya antara 600 – 650 gram. Ketentuan standar bola ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1.80 meter, bola akan memantul setinggi antara 1.20 – 1,40 meter.



## Gambar 8.14 Bola basket

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQSRYOObKGyftW9st0:\(06 Februari 2020. 12.09 \)](https://www.google.com/search?q=gambar+Bola+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQSRYOObKGyftW9st0:(06%20Februari%202020.12.09))

### D. Ring Basket

Salah satu poin penting dari permainan bola basket adalah ring bola basket. Pada pertandingan resmi, ring bola basket harus dibuat berdasarkan peraturan resmi yang dibuat oleh NBA atau FIBA. Tinggi ring bola basket yang sesuai dengan peraturan resmi untuk internasional adalah 10 kaki atau 305 cm. Dengan beberapa detail yang telah diperjelas seperti luas papan pantul hingga panjang tali yang menjuntai di ring bola basket.

#### 1. Ukuran Ring Basket

Berikut adalah detail untuk ukuran ring basket yang telah ditetapkan secara internasional :

- a) Jarak ring ke lantai lapangan : 3.05 m
- b) Panjang ring basket : 40 cm
- c) Jarak tiang peyangga dengan endline : 1 m
- d) Jari – jari ring basket : 22.5 cm (diameter : 45 cm)
- e) Ukuran papan pantul : 1.05 x 1.8 m
- f) Dengan kotak tengah berukuran 45 x 59 cm
- g) Jarak papan pantul bagian bawah dengan lantai : 2.9 m
- h) Jarak papan pantul bagian bawah dengan ring: 30 cm
- i) Jarak tepian ring dengan papan pantul : 15 cm
- j) Jarak *baseline/endline* dengan papan : 1.2 m
- k) Ukuran tali terjuntai pada ring basket : 40 – 45 cm.



Gambar 8.14 Ring basket

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+ring+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQwOjREeGcLPidqhHw2IkSa9RkwUA:1580965651503&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=D8sB1l\\_ISkcakM%253A%252CtB8vmbcj1BX5sM%252C\\_&vet=1&usg\(06%20Februari%202020.12.15\)](https://www.google.com/search?q=gambar+ring+basket&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQwOjREeGcLPidqhHw2IkSa9RkwUA:1580965651503&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=D8sB1l_ISkcakM%253A%252CtB8vmbcj1BX5sM%252C_&vet=1&usg(06%20Februari%202020.12.15))

### **E. Peraturan Dalam Permainan Basket**

Aturan dasar pada permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- 3) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.



- 4) Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- 5) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa pendiskualifikasian pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
- 6) Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepala tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
- 7) Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
- 8) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- 9) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan

pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.

- 10) Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
- 11) Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
- 12) Waktu pertandingan adalah 4 *quarter* masing-masing *quarter* berdurasi selama 10 menit.
- 13) Peraturan permainan yang dipergunakan juga sangat tergantung daripada peraturan PERBAIS atau FIBA mana yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah peraturan permainan PERBASI atau FIBA tahun 1980–1984.

## **BAB IX**

### **PERMAINAN BULU TANGKIS**

#### **A. Sejarah Permainan Bulu Tangkis**

Olahraga yang dimainkan dengan *cock* dan raket, kemungkinan berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut-sebut di India dan Tiongkok. Nenek moyang diperkirakan ialah sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang melibatkan penggunaan *cock* tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki. Objek atau misi permainan ini adalah untuk menjaga *cock* agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut *battledores* dan *shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung atau tongkat (*battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga *cock* tetap di udara dan mencegahnya dari menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah Punch mempublikasikan kartun untuk ini. Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat China, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia. Ini kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat mereka. Olahraga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas Tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring atau net dan memainkannya secara bersaing. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai *poona*, permainan tersebut juga dikenali sebagai *poona* pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "*Badminton Battledore - a new game*" ("*Battledore Bulu tangkis - sebuah permainan baru*"). Ini melukiskan permainan tersebut dimainkan di gedung badminton (*badminton house*), *estat Duke of Beaufort's* di Gloucestershire, Inggris.

Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh klub badminton Bath pada 1877. Asosiasi bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertama kali digelar pada 1899 dengan Kejuaraan All England. Bulu tangkis menjadi sebuah olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

## **B. Pengertian Bulu Tangkis**

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukul yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Bulu tangkis (sering disingkat bultang) atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Mirip dengan tenis, bulu tangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan ("*cock* " atau "*shuttlecock*") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Dia juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya. Induk organisasi badminton

Internasional adalah BWF (*Badminton World Federation*) dan induk organisasi badminton Nasional yaitu PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia).

Menurut Herman Subardjah, (2001:13), permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *cock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *cock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *cock* jatuh atau menyangkut di net maka permainan terhenti.

Amat Komari (2008: 69), menyatakan bahwa permainan badminton mempunyai keunikan yang tidak dipunyai oleh cabang olahraga lainnya. Adapun keunikan tersebut antara lain: (1) Alat yang digunakan sangat ringan, (2) Nuansa penggunaan kekuatan paling langka, (3) Mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol, (4) Memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, (5) Keterampilan gerak badminton mudah ditransfer ke dalam cabang olahraga lainnya, (6) Filosofi kehidupan, (7) Nilai kebugaran jasmani, dan (8) Nilai bisnis yang tinggi.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin.

Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh Penguasaan fisik, teknik, taktik dan starategi.

### **1. Fisik**

Muhajir (2007), kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Bentuk permainannya mengutamakan pukulan rally yang didasarkan pada daya tahan dan keuletan pemain. Yang diutamakan adalah selalu bertahan terhadap serangan lawan karena membutuhkan fisik dan daya tahan tubuh yang kuat serta kemauan yang panjang menyerah untuk mengejar ke mana arah *shuttlecock*.

### **2. Teknik**

Muhajir (2007), menyatakan bahwa pola permainan yang diutamakan adalah mendalami dan mengulangi teknik pukulan dan cara melakukan tipuan. Dalam melakukan tipuan dilakukan dengan cara mengelabui penafsiran pihak lawan seperti akan memukul kearah depan tetapi pelaksanaannya dilentingkan sehingga *shuttlecock* mengarah ke belakang lapangan lawan.

### **3. Taktik**

Abdoelah, Arma (1981)taktik yang mungkin dapat dimanfaatkan dengan baik oleh kebanyakan pemain adalah:

- a. Harus siap untuk mengubah cara bermain bila ketinggalan nilai.
- b. Jangan mengubah cara bermain bila menang.
- c. Kembangkan naluri membunuh dan kalahkan lawan secepat mungkin.
- d. Hindari bermain dengan gaya lawan.
- e. Percaya pada kemampuan jasmani sendiri.
- f. Kembangkan kemampuan untuk dapat memusatkan perhatian dan selalu berfikir dalam bertanding.

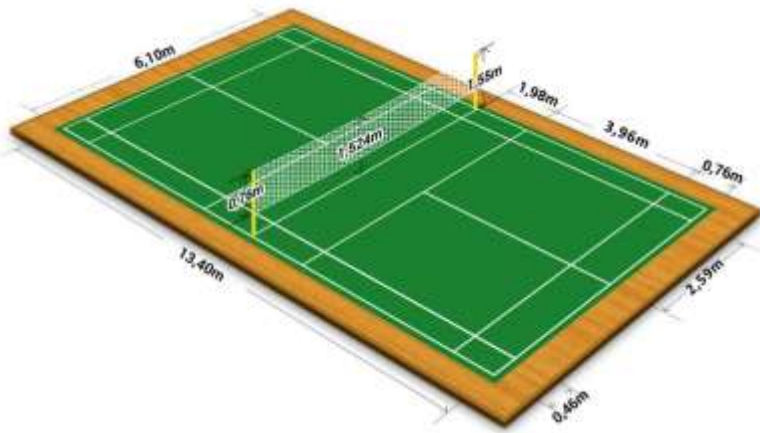
### **C. Strategi Dasar**

Abdoelah, Arma (1981) strategi dasar adalah memaksa lawan maju dan mundur mengejar *shuttlecock* sampai lawan melakukan pukulan yang lemah atau membuat kesalahan dan mengembalikannya dengan pukulan *smash* agar memperoleh nilai. Dalam bermain selalu terjadi perubahan dari keadaan menyerang dan bertahan. Pukulan serang adalah pukulan yang diarahkan ke lantai atau ke bawah seperti *smash*. Pukulan bertahan adalah pukulan yang diarahkan ke atas lawan menyerang, seperti lob tinggi, servis tinggi. Pada permulaan bermain bulutangkis pemain harus menentukan tipe permainan yang akan dilakukan. Apakah tipe permainan menyerang, bertahan atau gabungan.

### **D. Perlengkapan Dalam Permainan Bulu Tangkis**

#### **1. Lapangan**

Lapangan bulu tangkis berbentuk persegi panjang dan mempunyai ukuran seperti terlihat pada gambar. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yg lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain.



Gambar 9.1 Bentuk lapangan bulu tangkis

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Bentuk+lapangan+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQokYifCxcvCJ5UVA\\_hQkoTLQ6leXg:1580972116121&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=C7sMclSi1PmGkM%253A%252ChaXFCPTKQa70yM%252806%2529%252E%252012%252E%25202020%252806%2529%252E%252012%252E%25202020%252812%252E%252040%2529](https://www.google.com/search?q=gambar+Bentuk+lapangan+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQokYifCxcvCJ5UVA_hQkoTLQ6leXg:1580972116121&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=C7sMclSi1PmGkM%253A%252ChaXFCPTKQa70yM%252806%2529%252E%252012%252E%25202020%252806%252E%252012%252E%25202020%252812%252E%252040%2529) ( 06 Februari 2020. 12.40 )

a. Ukuran lapangan bulu tangkis untuk partai tunggal

- 1) Panjang ukuran lapangan bulu tangkis standar internasional: 11.88 meter.
- 2) Lebar ukuran lapangan bulu tangkis standar internasional: 5.18 meter.
- 3) Luas ukuran lapangan bulu tangkis standar internasional: 61.5384 m<sup>2</sup>.
- 4) Ukuran tinggi tiang net: 1.55 meter.
- 5) Ukuran tinggi atas net: 1.52 meter.
- 6) Ukuran dari jarak net hingga garis *service* : 1.98 meter.
- 7) Ukuran jarak dari garis *service* hingga ke bagian sisi lapangan luar: 3.96 meter.

b. Ukuran lapangan bulu tangkis untuk partai ganda

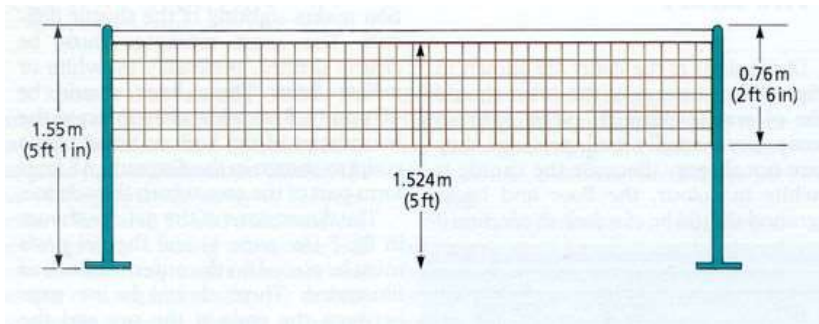


- 1) Panjang ukuran lapangan bulu tangkis standar internasional: 13.40 meter.
- 2) Lebar ukuran lapangan bulu tangkis standar internasional: 6.10 meter.
- 3) Luas ukuran lapangan bulu tangkis: 81.74 m<sup>2</sup>.
- 4) Ukuran tinggi tiang net: 1.55 meter.
- 5) Ukuran tinggi atas net: 1.52 meter.
- 6) Ukuran dari jarak net hingga garis *service* : 1.98 meter.
- 7) Ukuran jarak dari garis *service* hingga ke bagian sisi lapangan luar: 4.72 meter.

## 2. Peralatan Permainan Bulu Tangkis

### a. Net

Di tengah-tengah lapangan, net berdiri dengan tinggi 155 cm di bagian tepi. Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara 2 bidang permainan dan diikatkan pada tiang.



Gambar 9.2 Net bulu tangkis

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Net+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQH6EvOunJ3DAK3TeZZIrdtdex7jQ:1580972262828&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=j2MlxW\\_Gmz1yXM%253A%252CvFtlymjZydpUkM%252C\\_&vet=1:\(06 Februari 2020. 12.59\)](https://www.google.com/search?q=gambar+Net+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQH6EvOunJ3DAK3TeZZIrdtdex7jQ:1580972262828&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=j2MlxW_Gmz1yXM%253A%252CvFtlymjZydpUkM%252C_&vet=1:(06 Februari 2020. 12.59))

## b. Raket

Pada tahun 1970-an, gagang raket maupun daun raket masih terbuat dari kayu. Namun pada saat ini raket sudah dibuat dari berbagai jenis bahan, misalnya dari bahan aluminium, grafit, dan karbon. Terdapat berbagai macam bentuk raket, jenis raket serta harga raket. Semakin mahal raket maka semakin ringan dan kuat raket itu.

Di tengah daun raket terdapat jaring yang dibuat dari senar (*string*) berupa tali plastik sintetis. Senar yang baik adalah senar yang bisa dipasang sekencang-kencangnya tetapi tidak mudah putus (dengan tarikan 21-24 ukuran kekencangan raket), agar dapat memantulkan *shuttlecock* yang dipukul dengan kencang dan cepat. Raket standar memiliki ukuran panjang 66-68 cm lebar kepala 22 cm. Untuk raket berbahan karbon, beratnya adalah 85 gram.



Gambar 9.3 Raket bulu tangkis

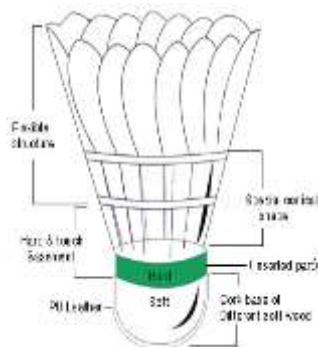
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+raket+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTz2wMxf6Ti-paqhqFd2QtAuTDnOw:1580972374880&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=og1j5\\_9D4CzfhM%253A%252CfPb1ukJ8XR-\( 06 Februari 2020. 13.09 \)](https://www.google.com/search?q=gambar+raket+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTz2wMxf6Ti-paqhqFd2QtAuTDnOw:1580972374880&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=og1j5_9D4CzfhM%253A%252CfPb1ukJ8XR-( 06 Februari 2020. 13.09 ))

## c. Cock (*Shuttlecock*)

*Cock* biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik yang umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan oleh IBF. Berat *cock* sekitar 5.67 gram. Bulu angsa atau bulu ayam yang menancap pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat 2 tali. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk kejuaraan resmi. Di luar negeri, banyak pula digunakan *cock* dari karet, baik untuk gabus dan bulunya. Namun umumnya, *cock* jenis ini hanya untuk latihan.

*Cock* yang bagus ialah apabila dipukul menggunakan raket dengan tangan di bawah pinggang maka akan meluncur lurus tanpa gerakan ke arah kanan atau kiri saat mengudara. Secara umum, panjang *cock* sekitar 8.8 cm, diukur dari ujung kepala *cock* hingga ujung daun bulu. Panjang batang daun *cock* adalah 65 cm, sedangkan panjang kepala *cock* adalah 2.3 cm.



Gambar 9.4 *Cock* bulu tangkis

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Cock+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQgbjGxxF4XZz](https://www.google.com/search?q=gambar+Cock+bulu+tangkis&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQgbjGxxF4XZz) ( 06 Februari 2020. 13.19)

Bagian-bagian *cock*:

- 1) Helai daun bulu, berfungsi sebagai penyeimbang *cock* ketika melayang.
- 2) Tiga jahitan, berfungsi untuk memperkuat *cock*.
- 3) Batang bulu, berfungsi memperkuat posisi helai daun dan mempermudah menancapkan bulu ke kepala *cock*.
- 4) Label *cock*, berfungsi untuk memperkuat *cock* dan memperindah *cock*.
- 5) Kepala *cock*, berfungsi sebagai tempat menancapkan batang bulu.
- 6) Label nama *cock*, berfungsi untuk memberi nama *cock* (merk), memperindah *cock*, dan menutupi kertas penambah berat pada *cock*.

#### **d. Sepatu dan Pakaian**

Terdapat perlengkapan utama dan tambahan dalam permainan bulu tangkis. Baju, celana, dan sepatu tergolong perlengkapan utama. Sedangkan ikat tangan, ikat kepala, dan pengaman lutut merupakan perlengkapan tambahan. Sepatu bulu tangkis harus ringan dan tidak licin. Sepatu bulu tangkis umumnya berwarna putih dengan garis-garis yang bervariasi warnanya.

Pada dasarnya, penggunaan kaos kaki tidaklah wajib, namun ia berfungsi sebagai penyerap keringat. Kaos kaki yang agak tebal dapat mengurangi kemungkinan terjadi iritasi kulit akibat gesekan kulit dengan sepatu. Penggunaan celana pendek atau kaos bulutangkis sebenarnya bebas, namun pada tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat. Kadang pemain menggunakan pengikat pergelangan tangan, pengikat kepala, atau pengaman lutut baik untuk keperluan esensial maupun sekadar untuk meramaikan penampilan.

## **E. Macam-Macam Permainan Bulu Tangkis**

### **1. Single**

Merupakan permainan bulu tangkis yang dimainkan oleh dua orang. Bisa putra dan putra saja atau putri dengan putri saja.

### **2. Ganda Putra**

Permainan bulu tangkis dimainkan oleh empat orang laki-laki dengan dua kelompok.

### **3. Ganda Putri**

Permainan bulu tangkis dimainkan oleh empat orang perempuan dengan dua kelompok.

### **4. Ganda campuran**

Permainan bulu tangkis dimainkan oleh empat orang dengan dua kelompok tetapi setiap kelompok terdapat laki-laki dan perempuan.

## **F. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulu tangkis**

Jika ingin menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka harus menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis. Berikut teknik-teknik dasar dalam bulu tangkis.

### **1. Teknik Memegang Raket (*Grips*)**

Teknik memegang raket dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi empat macam.

#### **a. *American grip***

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.

Keuntungannya sebagai berikut:

- 1) Jenis pegangan *American grip* sangat efektif untuk melakukan pukulan *smash* bola di depan net.
- 2) Mudah untuk memukul bola-bola atas.
- 3) Pegangan *American grip* bagi pemukulan mudah mengarahkan bola, baik ke kanan maupun ke kiri.

Kelemahannya adalah pegangan *American grip* kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk bermain net yang bolanya berada di samping kanan dan kiri.



Gambar 9.5 Teknik *american grip*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+american+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRCgolu4wQOrVaazqFjLem2AOQ3w:1580972558385&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=rWCJamye3dmUTM%253A%252CrrRjUI2wtoD31M%252C](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+american+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRCgolu4wQOrVaazqFjLem2AOQ3w:1580972558385&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=rWCJamye3dmUTM%253A%252CrrRjUI2wtoD31M%252C) ( 06 Februari 2020. 13.26 )

#### **b. Forehand grip**

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.
- 3) Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

Keuntungannya sebagai berikut:

- 1) Pegangan ini lebih mudah untuk melakukan pukulan bola di sebelah kanan dari tubuh sehingga bola akan mudah dipukul dengan pukulan *forehand*.
- 2) Untuk melakukan pukulan *forehand* tidak perlu memutar pegangan raket.

Kelemahannya sebagai berikut:

- 1) Untuk melakukan pukulan *backhand* memerlukan kekuatan pergelangan tangan dan kekuatan sendi bahu.
- 2) Mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola yang ada di depan net.



Gambar 9.6 Teknik *forehand grip*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+forehand+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTRD3Ly4q7sntTcCtKSAkih89hzTA:1580972671886&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CrvkQ9t5jMG4QM%253A%252CrrRiUI2wtoD31M%252C\\_&ve\(06%20Februari%202020.13.40](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+forehand+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTRD3Ly4q7sntTcCtKSAkih89hzTA:1580972671886&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CrvkQ9t5jMG4QM%253A%252CrrRiUI2wtoD31M%252C_&ve(06%20Februari%202020.13.40)

### c. *Backhand grip*

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.

- 2) Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

Keuntungannya sebagai berikut:

- 1) Memukul *shuttlecock* dengan pegangan ini dapat menghasilkan arah bola yang sulit diduga.
- 2) Bola yang dipukul dapat berjalan cepat dan keras.

Kelemahannya sebagai berikut.

- 1) Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembali bola keras yang arahnya ke samping kanan badan.
- 2) Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.



Gambar 9.7 Teknik *backhand grip*  
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+forehand+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTRD3Ly4q7sntTcCtKSAki h89hzTA:1580972671886&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CrvkQ9t5jMG 4QM%253A%252CrrRiUI2wtoD31M%252C\\_&ve\( 06 Februari 2020. 13.51](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+forehand+grip&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTRD3Ly4q7sntTcCtKSAki h89hzTA:1580972671886&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=CrvkQ9t5jMG 4QM%253A%252CrrRiUI2wtoD31M%252C_&ve( 06 Februari 2020. 13.51)

#### d. *Combination grip*



Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket yang dipegang dalam posisi miring.
- 2) Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditebuk di bawah tangkai raket.

Keuntungan sebagai berikut:

- 1) Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.
- 2) Pegangan ini campuran antara jenis pegangan *forehand grip* dan *backhand grip*.

Kelemahannya adalah pegangan *combination grip* sulit dicermati. Sebab pegangan raket *combination grip* mudah untuk melakukan pukulan bola yang datangnya ke arah tubuhnya karena pegangan ini ibu jari mudah digeser.

## **2. Jenis-Jenis Pukulan**

### **a. Servis**

Pukulan servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan. Servis merupakan pukulan untuk memperoleh nilai. Jika akan melakukan servis maka harus memahami tipe permainan lawan. Kalau lawan mempunyai tipe permainan keras, sebaiknya tidak melakukan servis tinggi. Seorang pemain bulu tangkis harus menguasai berbagai jenis pukulan servis. Adapun jenis-jenis pukulan servis itu adalah sebagai berikut.

#### **1) Servis pendek (*short service*)**

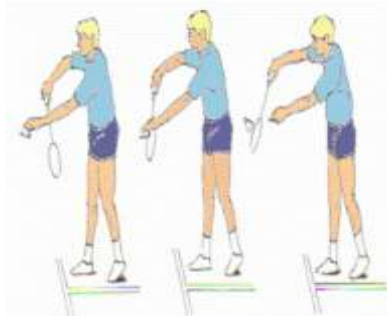
Servis pendek (*short service*) dapat dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek diusahakan bola serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola.

Cara melakukan servis pendek *forehand* sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda.
- b) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di samping badan dan tangan yang lain melambungkan bola.
- c) Setelah bola dilambungkan, bola dipukul secara pelan-pelan dengan menggunakan pergelangan tangan diikuti berat badan digeser ke depan.

Cara melakukan servis pendek secara *backhand* sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.
- b) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- c) Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.



Gambar 9.8 Gerakan servis pendek

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR4b1EqLkEjbiAcUL40Vtw6GHpvlg:1580972956004&q=gambar+Gerakan+servis+pendek&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwi0uMSbr7znAhVKcCsKHUHOcKoQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=zljTg6\\_pl6kkmM](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNR4b1EqLkEjbiAcUL40Vtw6GHpvlg:1580972956004&q=gambar+Gerakan+servis+pendek&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwi0uMSbr7znAhVKcCsKHUHOcKoQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=zljTg6_pl6kkmM). 06 Februari 2020. 14.01 )

## 2) Servis tinggi (*lob service*)

Servis ini dilakukan dengan pukulan yang keras dan bola diusahakan berjalan melambung tinggi kemudian bola sampai di garis bagian belakang. Servis tinggi juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut:

- Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang.

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda dan badan condong ke depan.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan tubuh di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dilambungkan kemudian dipukul dengan raket ke arah depan secara keras. Usahakan bola berjalan melambung ke arah lapangan bagian belakang.



### Gambar 9.9 gerakan servis panjang

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRAv2QyyOO4JNn\\_HUA-TjWEUmgpQw:1580973459881&q=gambar+gerakan+servis+tinggi&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjWzuaLsbznAhURbisKHUivCe4Q7AI6BAGKEBk&biw=1366&bih=657#imgsrc=0EGu5DH5ox\\_tQM](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRAv2QyyOO4JNn_HUA-TjWEUmgpQw:1580973459881&q=gambar+gerakan+servis+tinggi&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjWzuaLsbznAhURbisKHUivCe4Q7AI6BAGKEBk&biw=1366&bih=657#imgsrc=0EGu5DH5ox_tQM). 06 Februari 2020. 14.05 )

#### 3) Pukulan *Lob*

Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Menurut caranya, pukulan *lob* dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

Pukulan *lob forehand overhead* cara melakukan sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- b) Arah datangnya bola dari atas dipukul dengan ayunan tangan dari belakang atas dipukul ke arah bola.

Pukulan *lob backhand overhead* cara melakukan sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
- b) Raket dipegang diletakkan di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
- c) Bola dipukul dengan cara raket diayun ke depan atas sehingga bola melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.

Pukulan *lob forehand underhand* cara melakukan sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
- b) Bola yang datang dari arah lawan setelah turun dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas. Usahakan bola melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.

Pukulan *lob backhand underhand* cara melakukan sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
- b) Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.

#### 4) Pukulan *Drive*

Pukulan *drive*, yaitu jalannya bola mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola. Pukulan *drive* biasanya diarahkan ke arah samping kanan atau samping kiri lawan dan pukulan ini lebih banyak digunakan pada permainan ganda. Pukulan *drive* juga dapat dilakukan dengan *forehand* ataupun *backhand*.

Pukulan *drive forehand* cara melakukan sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang menghadap ke arah samping kanan.
- b) Pukulan bola datar dengan ayunan tangan dari belakang ke arah depan.

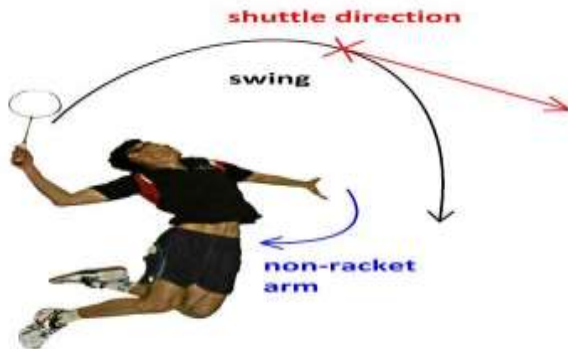
Pukulan *drive backhand* cara melakukan sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu pandangan mata ke arah samping kanan dengan tubuh sedikit miring ke kanan.
- b) Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan, diusahakan bola jalannya datar.

#### **b. Pukulan *smash***

Pukulan *smash*, yaitu pukulan yang keras dan bola jatuh di daerah lapangan lawan. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- 2) Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.



Gambar 9.10 Gerakan pukulan *smash*

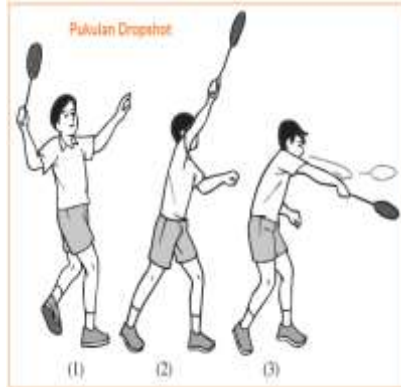
(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRWzhrE9ZyPvbT2Ufdaau\\_0w9ng7w:1580973742555&q=gambar+Gerakan+pukulan+smash&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKewjAwMuSsrznAhVBT30KHLYmDzAQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=cvMIAAbs\\_xiCBM](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNRWzhrE9ZyPvbT2Ufdaau_0w9ng7w:1580973742555&q=gambar+Gerakan+pukulan+smash&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKewjAwMuSsrznAhVBT30KHLYmDzAQ7Al6BAgKEBk&biw=1366&bih=657#imgrc=cvMIAAbs_xiCBM). 06 Februari 2020. 14.19 )

### c. Pukulan *dropshot*

Pukulan *dropshot*, yaitu usaha memukul bola yang di arahkan ke area lapangan lawan dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.
- 2) Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.



Gambar 9.11 Gerakan pukulan *dropshot*

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+pukulan+dropshot&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQzD](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+pukulan+dropshot&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQzD) ( 06 Februari 2020. 14.25 )

## G. Sistem Poin Bulutangkis

Perhitungan poin permainan bulutangkis sebenarnya beberapa kali berubah hingga akhirnya sejak tahun 2006 sistem *rally point* resmi diberlakukan. Sistem poin *rally* ini lebih mudah dipahami dan tidak membingungkan. Berikut ini penjelasan detail tentang aturan perhitungan poin dengan sistem *rally*. 1 set (game) terdiri dari 21 poin.

1. Pemain yang memenangkan *rally* (*rally* berarti mulai dari sebuah *service* hingga *cock* dinyatakan mati) akan mendapatkan poin.

Tidak peduli apakah pemain tersebut yang memulai *service* atau tidak. Berbeda dengan sistem klasik (15 poin) hanya sisi yang melakukan *service* saja yang dapat memperoleh poin jika berhasil memenangkan sebuah *rally*.

2. Jika pada set permainan, kedua belah pemain mendapat poin masing-masing 20 poin, maka pemain yang lebih dulu mendapat 2 poin berikutnya yang akan memenangkan set (game). Ini sering juga disebut dengan *deuce*.
3. Jika *deuce* terus-menerus terjadi hingga masing-masing mendapat poin 29, maka pemain yang memendapatkan poin 30 lebih dulu yang akan memenangkan set tersebut sehingga scorenya adalah 30-29. Maksimal skor adalah 30.
4. Pemain yang memulai *service* akan terus melakukan *service* jika memenangkan *rally*. Jika *rally* dimenangkan oleh pemain yang menerima *service* maka selanjutnya yang memulai *service* akan berpindah. Dengan kata lain *service* dimulai oleh pemain yang memenangkan *rally*, baik untuk tunggal maupun ganda.
5. Jika pemain yang memulai *service* memenangkan *rally*, maka pemain yang sama akan melakukan *service* lagi dari arah *service* yang berbeda (bergantian kiri dan kanan lapangan).
6. Jika skor genap, maka *service* dilakukan dari sebelah kanan lapangan. Jika skor ganjil maka *service* dilakukan dari sebelah kiri lapangan. Hal ini berarti jika *service* berpindah, maka *service* dapat dimulai dari sebelah kiri lapangan, baik untuk tunggal maupun ganda.

## **BAB X**

### **RENANG**



## **A. Sejarah Perkembangan Renang**

Renang telah dikenal sejak jaman Yunani dan Romawi Kuno. Olahraga renang dijadikan alat pendidikan, hal ini juga digunakan pada masa *renaissance* (peralihan abad pertengahan atau kegelapan). Olahraga renang pun semakin berkembang dan tersebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Tahun 1908 didirikanlah perserikatan renang dunia dengan sebutan FINA (*Federation International de Nation Amateur*).

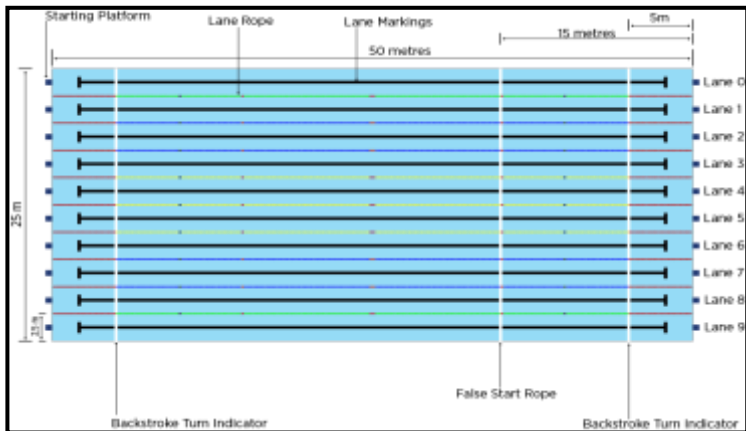
Di Indonesia, olahraga renang masuk ke Indonesia tahun 1904 dan dikenalkan oleh bangsa Belanda. Olahraga renang pada waktu itu masih bersifat mewah karena hanya bangsa Belanda dan orang tertentu saja yang menggunakan. Bangsa Indonesia kebanyakan tidak mengetahui tentang olahraga renang, karena itu tidak populer di masyarakat. Di samping karena fasilitas kolamnya yang tertutup dan jarang, juga karena olahraga renang belum menjadi alat pendidikan. Dalam perkembangannya, olahraga dikenal masyarakat sejalan dengan adanya pembangunan kolam renang dan perserikatan renang. Kolam renang yang pertama kali dibangun di Indonesia adalah di Cihampelas, Bandung tahun 1904. Kemudian menyusul kolam renang Cikini di Jakarta dan Brantas di Surabaya. Pada tahun 1930, dibangun kolam renang modern Manggarai di Jakarta. Disusul Tegalsari di Surabaya dan kemudian di Malang serta di Cirebon.

Perserikatan renang pertama di Indonesia didirikan tahun 1917 dengan nama Bandoengse Zwembond. Tahun 1951 didirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia atau disingkat PBSI. Pada tahun 1956, nama PBSI diubah menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Dan nama PRSI digunakan sampai sekarang.

## B. Ukuran Kolam Renang

Ukuran kolam renang berdasarkan ketentuan FINA (*Federation International de Nation Amateur*), yaitu sebagai berikut:

- 1) Panjang kolam 50 m.
- 2) Lebar kolam 21 m.
- 3) Dinding harus vertical dan sejajar.
- 4) Lintasan minimal berjumlah 8 buah.
- 5) Lebar tiap lintasan 2.50 m.
- 6) Suhu air berkisar 23°- 45°C.
- 7) Kedalaman air minimum 1.8 m.
- 8) Tempat start tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10°.
- 9) Garis tanda lintasan dapat diubah di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.



Gambar 10.1 Lintasan kolam renang

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Lintasan+kolam+renang&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT5UN5G0KYwfKfdWO](https://www.google.com/search?q=gambar+Lintasan+kolam+renang&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT5UN5G0KYwfKfdWO)

### **C. Macam-Macam Gaya Pada Renang**

Renang merupakan cabang olahraga yang sangat populer. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya karena aktivitasnya dilakukan di dalam air. Olahraga renang juga dapat membantu kita membentuk tubuh secara proporsional yang sangat kita idam-idamkan. Guna melakukan berbagai gerakan, bergerak dan bertahan lama di dalam air. Terdapat juga cabang olahraga lain yang dilakukan di air selain renang, misalnya loncat indah, polo air, dan sebagainya. Dalam olahraga renang ini ada tiga gaya yang umum digunakan, yaitu gaya punggung (*back crawl*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya bebas (*crawl stroke/freestyle*). Teknik gerak dasar renang harus dikuasai terlebih dahulu agar dapat mempraktikannya dengan baik dan benar.

#### **1. Renang Gaya Bebas**

Renang gaya bebas disebut juga dengan gaya *crawl* atau gaya rimau. Gaya bebas merupakan esensi dari renang. Gerakan gaya bebas di dalam air lebih cepat daripada gaya lain, serta memungkinkan untuk melihat ke depan.

##### **a. Teknik dasar renang gaya bebas**

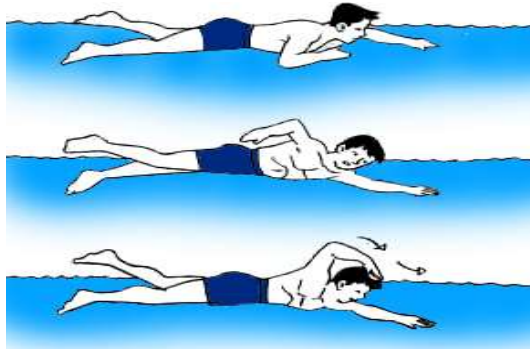
Teknik dasar gerakan renang gaya bebas adalah teknik ayunan tangan ke atas, teknik ayunan kaki, dan teknik pernapasan.

##### **1) Teknik ayunan tangan ke atas**

Cara melakukan ayunan tangan ke atas sebagai berikut.

- a) Ambil napas. Telapak tangan dari tangan yang di belakang menghadap ke atas.
- b) Angkat siku. Biarkan telapak tangan ikut bergerak juga.

- c) Siku harus dalam keadaan ditekuk 90° saat telapak tangan bergerak melewati wajah.
- d) Jangkauan tangan ke depan melewati atas tabung imajinasi.
- e) Ujung jari harus menyentuh air lebih dahulu daripada siku.
- f) Putar wajar ke arah bawah, luruskan tubuh, meluncur, kedua tangan terjulur ke depan.
- g) Kayuh, masuk ke posisi meluncur-miring pada sisi tubuh yang sebelah, wajah tetap menghadap ke bawah dan hembuskan napas.
- h) Lakukan gerakan yang sama dengan tangan yang sebelah.



Gambar 10.2 Teknik ayunan tangan pada renang gaya bebas  
(sumber,

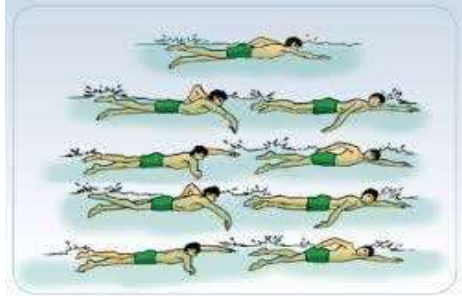
[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+ayunan+tangan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT7XPFgiU4pamyGIYLaW2NqvXelqg:1580974228801&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjIwrn6s7znAhXSF3IKHeD5AB4Q\\_AUoAXoECAsQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=s\\_5eshGqtG5JiM](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+ayunan+tangan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNT7XPFgiU4pamyGIYLaW2NqvXelqg:1580974228801&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewjIwrn6s7znAhXSF3IKHeD5AB4Q_AUoAXoECAsQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=s_5eshGqtG5JiM). 06 Februari 2020.

14.31 )

## 2) Teknik Ayunan Kaki

Cara melakukan teknik ayunan kaki sebagai berikut yaitu: (1) kedua kaki digerakkan naik turun secara bergantian ke atas dan ke bawah, gerakan kaki di mulai dari pangkal paha (sumbu gerakan)

dan (2) Saat menggerakkan kaki naik turun (antara kaki kanan dan kiri), keadaan kaki harus lurus tetapi tidak kaku. Gerakan kaki tersebut harus dapat mengibaskan air sebanyak-banyaknya atau sepenuhnya.



Gambar 10.3 Teknik ayunan kaki pada renang gaya bebas  
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+ayunan+kaki+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTToYKzilh707PaCAXSszGjdaZshMg:1580974454468&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjin4fmtLznAhXHbn0KHcCnDxMQ\\_AUoAnoECAwQB\\_A&biw=1366&bih=657](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+ayunan+kaki+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTToYKzilh707PaCAXSszGjdaZshMg:1580974454468&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjin4fmtLznAhXHbn0KHcCnDxMQ_AUoAnoECAwQB_A&biw=1366&bih=657). 06 Februari 2020. 14.35 )

### 3) Teknik Pernapasan

Pengambilan napas pada renang gaya bebas, tergantung dari kebiasaan dan keluwesan dari perenang. Perenang dapat melakukan pengambilan napas dengan menaikkan mulut ke atas permukaan air ke sebelah kiri atau ke sebelah kanan. Perlu diperhatikan, perenang (terutama oleh para murid) menarik tangan ke bawah air (tangan kanan atau tangan kiri) lalu munculkan mulut ke atas permukaan air untuk mengambil napas atau udara saat tangan tersebut diluruskan kembali ke depan. Muka dimasukkan atau dihadapkan lagi ke bawah air untuk mengeluarkan napas.

Pengambilan napas yang baik dan biasa dilakukan para perenang adalah ke satu arah, yaitu ke sebelah kanan atau ke sebelah kiri. Jarang dilakukan mengambil napas ke sebelah kiri dan ke sebelah kanan.

Cara melakukan pernapasan renang gaya bebas sebagai berikut.

- a) Tangan bukan sisi pernapasan memasuki air, kemudian mulai mengayuh dengan tangan sisi pernapasan.
- b) Ambil napas pada bagian pertengahan siku terangkat hingga akhir dari gerakan tangan sisi pernapasan ketika meraih ke depan melampaui atas.
- c) Saat tangan sisi pernapasan memasuki air, tangan bukan sisi pernapasan mulai mengayuh.
- d) Teruskan secara teratur.



Gambar 10.4 Teknik pernapasan pada renang gaya bebas

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+pernapasan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQfEbdumqE5nra0LkBa\\_rDGjHpGsQ:1580974921294&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj1jtTEtrznAhUaXisKHS3iDV0QAUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgsrc=N6nK0d1JbeZM1M.](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+pernapasan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQfEbdumqE5nra0LkBa_rDGjHpGsQ:1580974921294&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj1jtTEtrznAhUaXisKHS3iDV0QAUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgsrc=N6nK0d1JbeZM1M.)

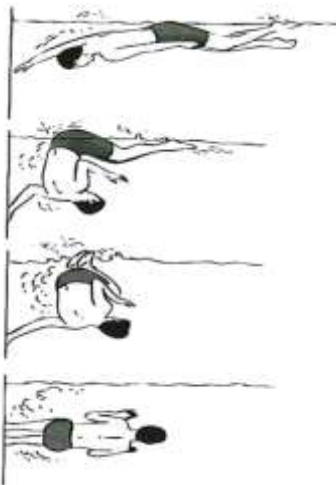
06 Februari 2020. 14.40 )

## b. Pembalikan Gaya bebas

Pembalikan gaya bebas memiliki aturan bahwa sebagian dari badan menyentuh dinding pembalikan. Teknik pembalikan gaya bebas yang terakhir adalah kaki yang sekaligus dipakai untuk mendorong badan dalam luncuran. Pembalikan biasa dan pembalikan salto.

### 1) Pembalikan biasa

Bila tangan kanan lebih dahulu mencapai dinding pembalikan, badan berputar ke kanan dan kiri pada bidang horizontal sehingga kedua telapak kaki telah siap menempel pada dinding pembalikan. Hal itu dilakukan untuk mendorong badan dalam luncuran. Begitu pula sebaliknya, jika tangan kiri yang lebih dulu mencapai dinding pembalikan badan berputar ke kanan dan diikuti dorongan kaki pada dinding pembalikan.



Gambar 10.5 Teknik pembalikan pada renang gaya bebas

(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+pembalikan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBG\\_NRcP3Wc3vFZeR2clZOIKzesHUFspw:1580975065741&source=Inms&tbn=i](https://www.google.com/search?q=gambar+Teknik+pembalikan+pada+renang+gaya+bebas&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBG_NRcP3Wc3vFZeR2clZOIKzesHUFspw:1580975065741&source=Inms&tbn=i)

## 2) Pembalikan salto

Pembalikan dengan salto (gerakan jungkir balik), dilakukan sesaat sebelum mencapai dinding pembalikan. Akhir dari salto, yaitu kaki telah mendorong badan dalam meluncur. Pembalikan dengan salto ini ada dua macam, yaitu salto ke depan dan ke belakang.

Cara melakukan pembalikan dengan salto ke depan sebagai berikut.

- a) Ketika akan sampai pada dinding kolam, secepatnya melakukan salto ke depan seperti melakukan guling ke depan.
- b) Saat tangan menyentuh dinding kolam, secepatnya melakukan salto ke depan seperti melakukan guling ke depan.
- c) Kedua kaki yang ditebuk, dihentikan pada dinding untuk member dorongan.
- d) Ketika terdorong, putar badan menjadi posisi telungkup dan meluncur.
- e) Kembalikan melakukan gerakan gaya bebas.

Pembalikan dengan salto ke belakang disebut juga dengan metode *kiefer*. Pembalika dengan metode *kiefer* dilakukan cara sebagai berikut.

- a) Sebelum tangan menyentuh dinding kolam secepatnya mengambil sikap badan telentang.
- b) Kemudian, membuat gerakan salto ke belakang atau gerakan seperti berguling ke belakang.
- c) Kedua kaki siap mendorong di dinding pembalikan.

## 2. Renang Gaya Dada

Gaya dada (*breast stroke*) atau sering disebut gaya katak dalam renang adalah gaya yang paling mudah dipelajari. Namun dari segi kecepatan, gaya ini menjadi yang paling lambat dibanding tiga gaya

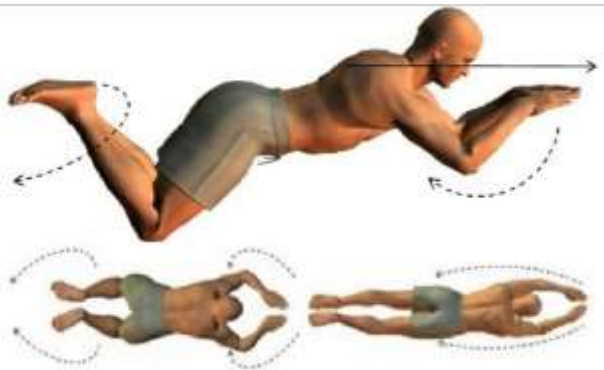


yang lain, yaitu gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada yang dilakukan secara benar memerlukan teknik pernapasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur.

Pada awal abad ke 19, gerakan renang yang diajarkan di sekolah-sekolah militer atau umum adalah renang gaya dada. Oleh karena itu, gerakan renang gaya katak sering disebut renang gaya sekolah (*schoolslag*). Pada perlombaan umum, gerakan ini dinamakan gerakan renang gaya dada.

#### a. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Teknik renang gaya dada yang perlu diperhatikan adalah posisi badan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi gerakan kaki, napas, dan tangan.



Gambar 10.7 Teknik dasar renang gaya dada

(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQDN7-gP4JgLG4smfmTooyN24VqHw:1580975209604&q=gambar+Teknik+dasar+renang+gaya+dada&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiZpZHOt7](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQDN7-gP4JgLG4smfmTooyN24VqHw:1580975209604&q=gambar+Teknik+dasar+renang+gaya+dada&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiZpZHOt7)

1) Posisi badan (*Body Position*)

Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada, yaitu sebagai berikut.

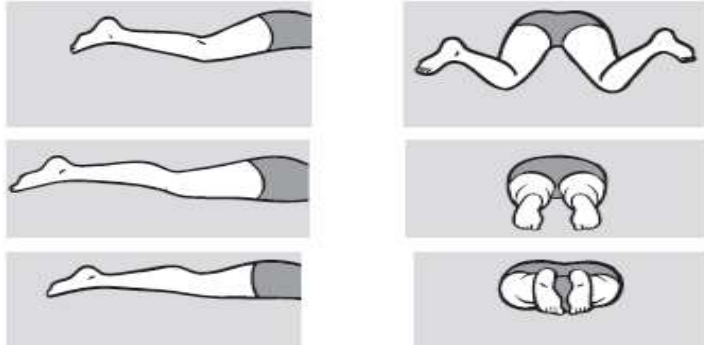
- a) Posisi menurut *versi Amerika Utara*, yaitu badan meluncur tertelungkup pada saat kedua lengan lurus ke depan. Sebagian besar kepala berada di bawah permukaan air. Bahu dan panggul sedikit berada di atas permukaan air.
- b) Posisi menurut *versi Eropa Timur*, yaitu badan meluncur tertelungkup pada saat kedua lengan lurus ke depan. Seluruh kepala dan bahu berada di atas permukaan air.

2) Gerakan kaki (*kicking*)

Cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada sebagai berikut.

- a) Posisi awal kaki lurus ke belakang.
- b) Lipat kedua kaki, dengan menarik tungkai kaki bawah mendekati pinggul.
- c) Tarik terus tungkai kaki bawah hingga maksimal (jangan melipat kaki dengan menarik lutut ke bawah) sehingga pinggul akan naik ke permukaan air.
- d) Saat melipat kedua kaki pada tungkai kaki bawah mendekati pinggul dan paha sedikit dibuka.
- e) Setelah tarika kaki maksimal, putarlah pergelangan kaki mengarah keluar, dan telapak kaki siap untuk melakukan gerakan menginjak.
- f) Lakukan gerakan injakan dengan kedua telapak kaki mengarah agak keluar sampai dengan kedua kaki lurus.

- g) Serentak dengan injakan itu, lakukan gerakan menutup kedua kaki perlahan-lahan hingga kedua kaki rapat, hingga membentuk gerakan seperti semula, yaitu kedua kaki rapat lurus ke belakang



Gambar 10.8 Gerakan kaki (*kicking*) pada renang gaya dada  
(sumber,

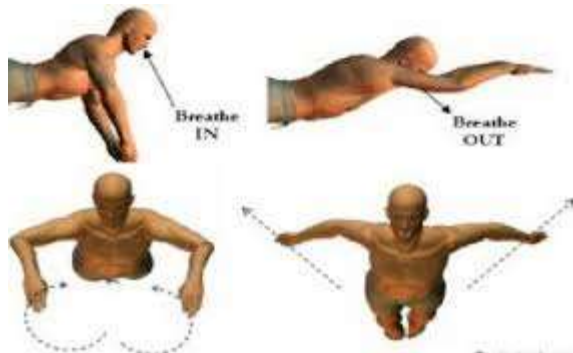
[https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+kaki+\(kicking\)+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSeAhAXX0bIt95eNWEfbYhe1\\_exfA:1580975375249&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiOso-duLznAhUIWCsKHevrCDIQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=d4lu4Ro5xVrHCM](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+kaki+(kicking)+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSeAhAXX0bIt95eNWEfbYhe1_exfA:1580975375249&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiOso-duLznAhUIWCsKHevrCDIQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=d4lu4Ro5xVrHCM). 06 Februari 2020. 14.51 )

### 3) Pernapasan (*breathing*)

Cara melakukan pernapasan pada renang gaya dada sebagai berikut.

- Berdiri kangkang di kolam dangkal, bungkukkan baddan ke depan sehingga di permukaan air. Mulut berada di atas permukaan air.
- Hirup udara. Tekukkan kepala ke bawah sehingga kepala masuk ke dalam air.

- c) Keluarkan sisa udara dan angkat kembali kepala ke atas sampai mulut berada di atas permukaan air. Kerjakan latihan ini secara berulang-ulang.
- d) Bila telah mahir, koordinasikan dengan gerakan lengan sambil berdiri kangkang di kolam dangkal. Setiap tarikan kedua tangan dengan sapuan keluar, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air dan ambil udara, bersamaan dengan sapuan tangan ke dalam sampai kedua tangan bertemu di dagu.
- e) Kemudian, kedua tangan diluncurkan ke depan bersamaan dengan kepala masuk ke permukaan air.



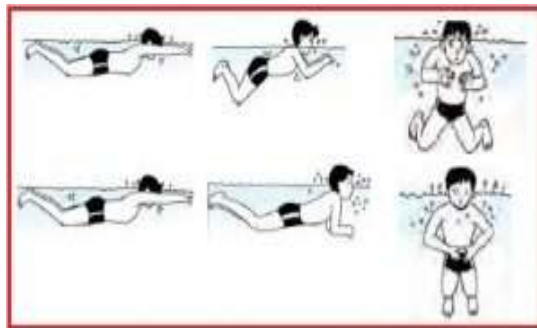
Gambar 10.9 Gerakan pernapasan pada renang gaya dada  
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+pernapasan+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSkVVDA5j4Ec1PPo\\_b0lwRvJjsRYA:1580975638515&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj76tOaubznAhUUcCsKHdLrCOQQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657](https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+pernapasan+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSkVVDA5j4Ec1PPo_b0lwRvJjsRYA:1580975638515&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj76tOaubznAhUUcCsKHdLrCOQQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657). 06 Februari 2020. 14.55 )

#### 4) Koordinasi Gerakan Kaki, Napas, dan Tangan

Cara melakukan latihan koordinasi gerakan renang gaya dada sebagai berikut.

- a) Sikap awal posisi badan telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang, kepala di bawah permukaan air, dan kedua lengan lurus ke depan.
- b) Buka kedua lengan hingga melebihi perpanjangan garis bahu melalui kayuhan kedua telapak tangan. Sementara posisi kepala sebagian di bawah permukaan air dan kedua kaki tetap lurus di belakang.
- c) Serentak dengan mengembalikan kedua lengan lurus ke depan, kepala yang di angkat ke permukaan secara perlahan-lahan masuk ke dalam air.
- d) Kedua kaki mulai bergerak untuk dilipat atau ditarik mendekati pinggul.
- e) Kedua kaki melakukan lipatan maksimum. Kedua lengan segera bergerak diluruskan ke depan.
- f) Akhir dari bukaan ke samping.



Gambar 10.10 Koordinasigerakan kaki, napas, dan tangan pada renang gaya dada

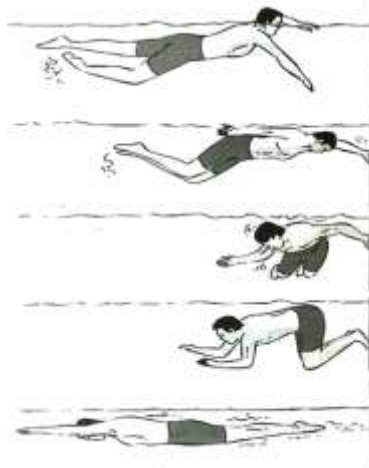
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar+Koordinasi+Gerakan+kaki,+nafas,+dan+tangan+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enlD884ID884&sxsrf=ACYBGNQOzRQwJIP1EK9TOTzFifhf\\_naew:1580975759195&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjUyJnUubznAhUESX0KH](https://www.google.com/search?q=gambar+Koordinasi+Gerakan+kaki,+nafas,+dan+tangan+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF_enlD884ID884&sxsrf=ACYBGNQOzRQwJIP1EK9TOTzFifhf_naew:1580975759195&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjUyJnUubznAhUESX0KH)

### **b. Pembalikan Gaya Dada**

Pembalikan pada renang gaya dada ada empat tahap, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sesaat kedua belah tangan tiba di pembalikan dengan sikap tubuh lurus, posisi kedua belah kaki berdampingan lurus ke belakang.
- 2) Kemudian, salah satu tangan ditarik ke samping melalui bagian dada, serentak dengan sikap ini kedua belah kaki ditekuk.
- 3) Tekuk kaki dan ayunkan salah satu tangan ke samping sehingga tubuh bisa berputar dan bisa mengambil sikap menyamping.
- 4) Saat kedua belah kaki siap di pembalikan dan kedua belah tangan lurus ke depan, lakukan tolakan oleh kedua belah kaki secara kuat dengan sikap kedua belah lengan tetap lurus ke depan. Tubuh dapat didorong dan meluncur, mulai mengambil sikap renang gaya dada kembali.



Gambar 10.11 Gerakan pembalikan pada renang gaya dada

(sumber,

<https://www.google.com/search?q=gambar+Gerakan+pembalikan+pada+renang+gaya+dada&safe=strict&rlz=1C1CHBF enID884ID884&sxsrf=ACYBGNTOmzOdMX -76RnCct-Nfx4a4Uq1Q:1580975862400&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUK EwjS0a2FurzAhUDX30KHXM aBicQ AUoAXoECAsQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=331v7q2pivSWzM>. 06 Februari 2020. 15.02 )

### **3. Renang Gaya Punggung**

Gaya punggung merupakan gaya yang digemari perenang. Perenang-perenang pemula merasa senang mempelajari gaya punggung daripada mempelajari gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu. Ini dikarenakan wajah perenang berada di atas permukaan air sehingga mudah bernapas dan juga lebih mudah membuka mata. Walau begitu ada satu persoalan, yaitu perenang tidak dapat melihat arah.

Sebelum perenang mencoba berenang menggunakan gaya punggung, dianjurkan agar terlebih dahulu mulai dengan belajar mengambang atau mengapung pada punggungnya hingga benar-benar santai.

#### **a. Teknik Dasar Renang Gaya Punggung**

Renang gaya punggung dibagi ke dalam lima teknik dasar, yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, serta gerakan bernapas, dan gerakan koordinasi.

##### **1) Posisi Tubuh**

Mengambang dalam posisi tubuh tidur telentang merupakan salah satu keunggulan yang tampak dalam renang gaya punggung. Bagi pemula, cukup sulit bagina untuk membuat posisi tidur telentang karena takut tenggelam. Ada beberapa syarat agar dapat mempertahankan posisi telentang ketika melakukan renang gaya punggung, yaitu sebagai berikut.

- a) Posisi tubuh telentang, sejajar dengan permukaan air dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.
- b) Posisi kepala dan wajah menghadap ke depan atas sehingga pandangan membentuk arah diagonal dengan kaki.
- c) Wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung, dan mulut tidak terendam air dan dapat bernapas dengan leluasa.
- d) Dada, bahu dan panggul terendam air serta tetap sejajar dengan permukaan air.
- e) Kedua kaki bergantian menendang air dan lebih rendah dari panggul agar tendangan kaki tidak keluar permukaan air.

Teknik gerakan posisi badan/meluncur adalah sebagai berikut:

#### **Sikap Permulaan**

- a) Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam, jarak tangan kiri, dan kanan selebar bahu.
- b) Kedua kaki dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam.
- c) Kedua lutut ada di antara kedua lengan.

#### **Gerakannya**

- a) Kedua tangan melepaskan pegangan pada tepi kolam, tubuh dan kepala diluruskan ke belakang bersamaan dengan gerak tersebut kedua kaki mendorong dinding kolam dengan kuat sehingga tubuh terdorong ke belakang.
- b) Muka tetap di atas permukaan air dan kedua lengan di sisi tubuh.
- c) Latihan ini dilakukan berkali-kali sehingga siswa mampu meluncur dengan sikap telentang dengan baik.
- d) Bentuk-Bentuk Latihan Posisi Badan/Meluncur dengan Cara Terapung Telentang



### **Tahap Persiapan**

- a) Terapung telentang kedua lengan di samping badan
- b) Tarik ibu jari ke atas menyusur samping tubuh.
- c) Ibu jari menyentuh bahu bagian atas.
- d) Putar pergelangan tangan mengarah ke luar.

### **Tahap Pelaksanaan**

- a) Rentangkan lengan ke arah luar dan atas.
- b) Luruskan lengan, tingginya kira-kira sama dengan bahu.

### **Tahap Lanjutan**

- a) Kedua lengan menempel di samping badan, tubuh rileks sambil merasakan luncuran.
- b) Belajar meluncur dengan pelampung, pelampung dipegang dengan kedua tangan lurus di atas kepala.
- c) Meluncur tanpa pelampung, berdiri di pinggir kolam dan menghadap dinding kolam dan doronglah kedua kaki pada lantai ke arah belakang serta kedua lengan di samping badan.

## 2) Gerakan kaki

### a) Teknik gerakan kaki

Gerakan kaki gaya punggung sama dengan gerakan kaki gaya bebas, tetapi dalam keadaan terbalik. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan telentang, kedua lengan di atas kepala. Metode ini membantu untuk mengembangkan posisi badan yang baik. Ketika ia meletakkan lengan-lengannya di atas kepala, ia harus merentangkan siku-sikunya tanpa mengangkat belikat dalam suatu gerakan merentang. Teknik gerakan kaki sebagai berikut:

### **Sikap Permulaan**

Siswa berdiri di tepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam, kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam.

## Gerakannya

- Bila ada aba-aba “Siap” siswa mengangkat kedua kakinya ke atas ke arah permukaan air bersama-sama badan sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan dipap telentang.
- Pada aba-aba “Ya” siswa menggerakkan atau menyepak-nyepak kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas lebih kuat daripada gerakan yang ke bawah.

### b) Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki

Cara melakukan latihan gerakan kaki adalah sebagai berikut.

- Latihan gerak kaki sambil duduk.
- Latihan gerak kaki sambil merentangkan kedua lengan ke samping tubuh.
- Latihan gerakan kaki sambil memegang pinggir kolam.
- Latihan gerakan kaki menggunakan papan luncur.

### 3) Gerakan lengan

#### a) Teknik gerakan lengan

Di dalam proses gerakan lengan gaya punggung ada tiga fase, yaitu:

- Fase Menarik. Gerakannya dimulai setelah telapak-telapak tangan masuk beberapa inci dari permukaan air sampai titik maksimal tekukan siku tercapai atau telapak tangan tepat berada di samping luar bahu.
- Fase Mendorong. Gerakannya dimulai dari akhir tarikan, tangan mendorong ke belakang dan ke bawah dalam gerakan seperempat lingkaran.

- Fase Istirahat. Gerakannya dimulai tangan keluar dari permukaan air dengan ibu jari keluar lebih dahulu, setelah tangan berada di atas bahu (lengan tegak lurus dengan bahu) tangan diputar keluar, lalu masuk di permukaan air dengan jari kelingking lebih dahulu. Proses istirahat ini harus dilakukan dengan rilekss seirama dengan lengan yang sedang melakukan menarik dan mendorong.

Teknik gerakan lengan gaya punggung adalah sebagai berikut.

### **Sikap Permulaan**

- Salah satu ujung kaki dikaitkan pada stang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk memberi kekuatan penyangga badan.
- Sikap badan telentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.

### **Gerakannya**

- Lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke dalam air di depan kepala agak ke samping.
- Setelah tangan masuk ke dalam air, dimulainya gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.
- Untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

#### **b) Bentuk-Bentuk Latihan Gerakan Lengan**

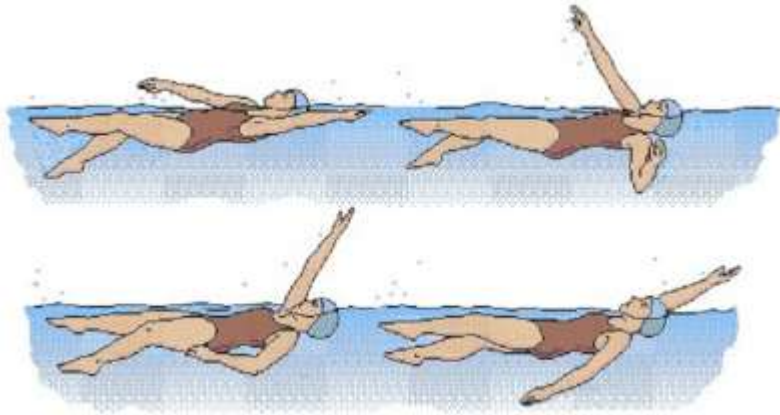
Cara melakukan latihan gerakan lengan adalah sebagai berikut.

- Latihan gerakan lengan di darat.
- Latihan gerakan lengan sambil meluncur.
- Latihan gerakan lengan dengan menggunakan pelampung di perut.

#### **4) Gerakan bernapas dan gerakan koordinasi**

Pada saat satu tangan selesai mendorong air, tangan yang lainnya harus masuk air. Pada waktu yang sama, jari-jari kaki harus tinggal di atas membuihkan air. Pola pernapasan yang sederhana adalah menghirup ketika tangan kanan keluar dari air dan menghembuskan ketika tangan kiri keluar dari air. Cara mudah untuk melatih bernapas adalah saat bergerak perlahan dengan kecepatan tetap. Beberapa bentuk latihan gerakan koordinasi adalah sebagai berikut.

- a) Di kolam dangkal, badan membelakangi dinding. Kedua tangan memegang dinding atau parit kolam untuk mengambil posisi telentang. Lakukan gerakan kaki naik turun dengan lurus. Sumber tenaga berada pada pangkal paha.
- b) Di kolam dalam, menggunakan papan latihan yang dipegang lurus di atas kepala. Bila sudah mampu, secara bertahap lepaskan papan latihan. Sebagai pengganti, dapat pula dengan kedua ibu jari saling berkaitan. Kepala harus tetap lurus, dan usahakan lengan tidak menjadi kendor yang berakibat posisi tubuh tidak *streamline*.
- c) Untuk menghindari kemungkinan menurunnya pinggul dan posisi tubuh yang kurang *streamline*, dapat dilakukan pada saat kedua lengan lurus di atas kepala. Lakukan dengan melilitkan kedua lengan pada posisi telapak tangan saling berhadapan dan berkaitan.



Gambar 10.12 Gerakan koordinasi pada renang gaya punggung  
(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQSNnJGu31RmW8wpV4i1zgjEBGsWQ:1580976011819&q=gambar+Gerakan+koordinasi+pada+renang+gaya+punggung&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjuzdTMurznAhVleHOKHe2zAIAQsAR6BAGJEAE&biw=1366&bih=657](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNQSNnJGu31RmW8wpV4i1zgjEBGsWQ:1580976011819&q=gambar+Gerakan+koordinasi+pada+renang+gaya+punggung&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjuzdTMurznAhVleHOKHe2zAIAQsAR6BAGJEAE&biw=1366&bih=657). 06 Februari 2020. 15.06 )

Gaya punggung adalah gaya renang yang mengkoordinasikan kaki, napas, dan tangan. Untuk menguasai rangkaian gerak keseluruhan, diperlukan latihan bagian hingga gerak menjadi otomatis dan melakukannya dengan benar. Beberapa macam bentuk latihan *catch-up* atau gaya, dapat digunakan sebagai alternative perbaikan gerak gaya dalam mencapai prestasi maksimal. Beberapa bentuk latihan antara lain sebagai berikut.

- a) Melakukan *catch-up* gaya punggung. Salah satu lengan berada di samping tubuh dan satu lengan lainnya melakukan rotasi. Saat lengan mengambil fase istirahat (mengangkat tangan lurus dan tegak), ambil udara melalui mulut dan tahan

beberapa saat hingga selesai lengan mengerjakan fase masuknya tangan ke dalam permukaan air. Lanjutkan membuang udara melalui hidung saat lengan mulai melakukan sapuan atau fase dorongan akhir yang berakhir di bawah pinggul. Cara yang sama dapat dikerjakan untuk lengan lainnya.

b) Irama pernapasan dapat dilakukan sebagai bentuk latihan koordinasi napas dengan tangan.

#### 5) Pengembalian Renang Gaya Punggung

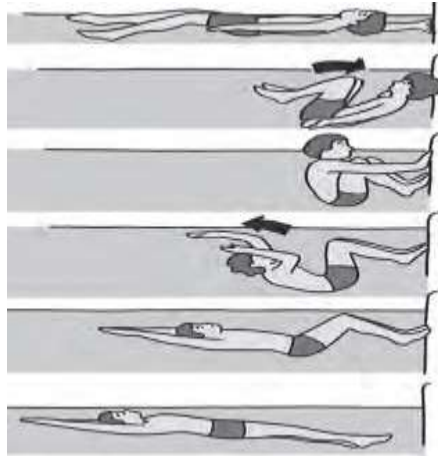
Pada pembalikan gaya punggung, perenang baru boleh meninggalkan sikap punggungnya (sikap telentang) setelah salah satu tangan menyentuh dinding pembalikan. Ada dua cara pembalikan gaya punggung, yaitu pembalikan biasa dan pembalikan dengan salto.

##### a) Pembalikan Biasa

Bila tangan kanan menyentuh dinding pembalikan lebih dahulu, badan berputar pada bidang horizontal ke arah kiri, sampai kedua telapak kaki siap menekan pada dinding pembalikan. Hal itu dilakukan untuk menekankan dan membuat luncuran badan.

##### b) Pembalikan Salto

Salah satu tangan tiba di dinding kolam, posisi tangan tiba di bawah permukaan air agak ke bawah salah satu tangan lagi berada di samping paha.



Gambar 10.13 Gerakan pembalikan pada renang gaya punggung  
(sumber,

[https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF\\_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSDjnoo8Avh2HC11Aw6TmQ6-Df4rg:1580976116003&q=gambar+Gerakan+pembalikan+pada+renang+gaya+punggung&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwj06](https://www.google.com/search?safe=strict&rlz=1C1CHBF_enID884ID884&sxsrf=ACYBGNSDjnoo8Avh2HC11Aw6TmQ6-Df4rg:1580976116003&q=gambar+Gerakan+pembalikan+pada+renang+gaya+punggung&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwj06) Februari 2020. 15.09 )

#### **4. Renang Gaya Kupu-kupu**

Gaya kupu-kupu merupakan yang terbaru dari gaya-gaya yang diperlombakan. Gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada. Gerakan renang pada gaya kupu-kupu menyerupai gerakan dari ekor ikan lumba-lumba, sehingga gaya ini sering disebut jua gaya lumba-lumba. Berenang dengan gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar, irama, dan koordinasi gerak yang baik. Ketika berenang dengan gaya kupu-kupu, kedua lengan digerakkan secara bersamaan dan ketika mencapai garis finish kedua tangan juga harus menyentuh garis finish secara bersamaan. Teknik gerakan renang gaya kupu-kupu adalah sebagai berikut.

### **a. Gerakan kaki**

Gerakan kaki pada renang gaya kupu-kupu seperti gerakan sirip ikan lumba-lumba. Cara gerakan kaki gaya kupu-kupu adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi awal kaki dan paha adalah lurus. Lutut tidak boleh ditekuk. Kedua telapak kaki dalam posisi agak berdekatan satu sama lain.
- 2) Gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air.
- 3) Jatuhkan kedua kaki secara bersamaan, sehingga memberikan dorongan ke depan. Pinggul akan terdorong dan naik ke depan. Jadi, kekuatan sebenarnya terletak pada gerakan pinggul, bukan pada gerakan kaki.

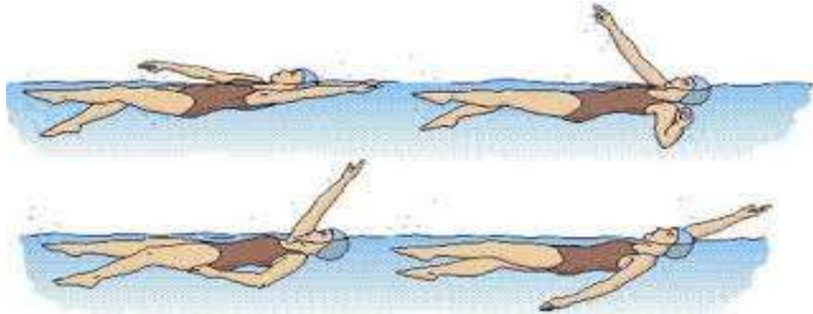
### **b. Gerakan tangan**

Posisi awal gerakan tangan adalah kedua tangan lurus di atas kepala, dimana kedua telapak tangan berdekatan namun tidak perlu menempel satu sama lain. Selanjutnya, tarik kedua tangan secara bersamaan ke bawah. Teruskan menariknya hingga ke belakang. Lanjutkan dengan mengangkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air, kemudian ayunkan kembali ke depan. Lakukan gerakan ini secara terus-menerus. Yang perlu diperhatikan ketika menjatuhkan tangan ke dalam air yaitu posisi telapak tangan agak menghadap keluar.

### **c. Pengambilan napas**

Pengambilan napas dilakukan ketika kepala berada di luar air. Naiknya kepala dari permukaan air diusahakan sedikit mungkin, yang penting mulut telah keluar dari permukaan air dan melakukan pernapasan. Pengambilan napas dilakukan dengan cepat, dengan cara membuka mulut lebar-lebar dan memasukkan udara secara cepat. Sementara itu, udara akan dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air.





Gambar 10.14 Gerakan pernapasan pada renang gaya punggung  
(sumber,

[https://www.google.com/search?q=gambar%20Gerakan%20pernapasan%20pada%20renang%20gaya%20punggung&tbm=isch&safe=strict&safe=strict&tbs=ring%3ACRPM7y5u-xLQImDCSeiFg\\_1KCxAt\\_1ahKuVMPNyzX45\\_1eahtJAQQgKDPUpcSYXMA3rDuHFC6R5vjTrsrWTpybjdRj4MjdB8zTHCRrE133otuuxWq7P6N](https://www.google.com/search?q=gambar%20Gerakan%20pernapasan%20pada%20renang%20gaya%20punggung&tbm=isch&safe=strict&safe=strict&tbs=ring%3ACRPM7y5u-xLQImDCSeiFg_1KCxAt_1ahKuVMPNyzX45_1eahtJAQQgKDPUpcSYXMA3rDuHFC6R5vjTrsrWTpybjdRj4MjdB8zTHCRrE133otuuxWq7P6N). 06 Februari 2020. 15.38 )

#### **d. Penyelamatan dalam air**

Renang memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan ataupun persaingan. Bahkan renang memiliki kemampuan untuk menyelamatkan jiwa dalam keadaan darurat di dalam air. Namun, terkadang kepanikan, gugup, kejang otot ataupun adanya ombak besar dapat menyebabkan kecelakaan di air. Oleh sebab itu, setiap orang hendaknya mampu mengendalikan diri terhadap kemungkinan terjadinya kecelakaan di air. Cara praktis untuk menghindarkan kecelakaan di air adalah memiliki kemampuan berenang dengan baik. Kemampuan berenang sebaiknya dilengkapi dengan kemampuan menjadi penyelamat.

Tahap pertama dari keberhasilan dalam air adalah berlatih renang. Jika kamu mengikuti hukum alam pengapungan dan pergerakan tubuh, kamu dapat berenang dengan cara apapun tenaga

yang dikeluarkan bisa banyak ataupun sedikit, hal itu relative sesuai dengan yang kamu inginkan misalkan aja tenaga dalam usia 6 tahun tentu berbeda dengan 50 tahun. Untuk melakukan penyelamatan di air harus menguasai keterampilan renang, sebagai syarat utama khususnya renang gaya dada. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari cengkraman korban yang panic dan meronta-ronta karena ketakutan.

Keterampilan gerakan renang gaya dada yang dikombinasikan dengan gaya punggung dapat digunakan sebagai upaya penyelamatan korban yang tenggelam di air. Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Korban dipegang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan berusaha dari belakang korban.
- 2) Kaki mengayuh seperti pada saat kita melakukan renang gaya dada.
- 3) Ketika memegang korban hanya dengan satu tangan, tangan yang satunya mengayuh ke belakang seperti pada saat melakukan renang gaya punggung. Kepala korban maupun penyelamat diusahakan tetap di atas permukaan air.

## DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka yang font merah ada di dapus, dan sumber tertera di teori. (OK)

Dapus yang berwarna kuning tidak ada dalam teori di buku.

Aip. Syarifuddin. 1997 .*Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Grasindo.Riyadi. Tamsir. 1982. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta IKIP Yogyakarta

Amat Komari. 2008. *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY: Yogyakarta  
Carr. A. Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.

Hetti Restanti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra.

Lutan Rusli. Dkk. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta.

**Daftar pustaka yang belum ada, Mohon dimasukkan:**

Agus Mahendra, (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Aip Syaifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud

Aip Syaifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta

Abdoelah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya

- Abdoellah, Arma (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Husada
- Cholik Mutohir, T. 2002. Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Unesa University Press:Surabaya.
- Sedang Drs.Imam Hidayat dalam bukunya Penuntun Pelajaran Praktek Senam, STO Bandung, Maret 1970.
- Sedang Drs.Imam Hidayat dalam bukunya Penuntun Pelajaran Praktek Senam, STO Bandung, Maret 1970.
- Slamet. 2010. Belajar & faktor – faktor yang mempengaruhi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Effendie. 1997. Biologi Perikanan. Yayasan Pustaka Nusantara: Yogyakarta. 163 hal.
- G Frank Menke dalam Encyclopedia of Sport as Bannes and Company, Newyork 1960
- Entjang, I., 2003, Mikrobiologi dan Parasitologi untuk Akademi Keperawatan dan Sekolah Tenaga Kesehatan yang Sederajat, 58-61, PT. Citra Aditya Bakti, Jakarta.
- Herman Subardjah. (2000). Bulutangkais. Solo: CV Seti Aji.
- Brick, Lynne. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1. Jakarta: Erlangga. 51
- \_\_\_\_\_. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.
- Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta. 2003
- Sahara, Sayuti; 2003. Konsep Rangkuman dan Penjelasan : The Physiological Bhasis of Physical Education and Atheletics, Padang. Pasca Sarjana UNP.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. Materi Pokok Kinesiologi. Jakarta.

- Sudarminto, Susanto dan Florbella. 2000. Pengaruh Lama Perebusan pada Pembuatan Rambak Sapi. Jurnal Makanan Tradisional Indonesia.
- Sumaryanti. 2000. Pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani. Nuansa. Jakarta
- Syarifuddin Aip dan Muhadi 1992/1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- UNESCO.(2009). Laporan Dunia UNESCO Berinvestasi dalam Keanekaragaman Budaya dan Dialog Antarbudaya. Tersedia di://www.unesco.org/en/world -reports/cultural-diversity. [Diakses 20 September 2014]
- Webster, Merriam. 1976. Webster's New Collegiate Dictionary. Philippines : G. & C. Merriam Co
- Yulia Effriani. (2003). "Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngapusan Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Adi sasmita, Yusuf. 1992.Olahraga Pilihan Atletik, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan





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 Tsyanaawiyah (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. Bermodalkan motivasi 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 Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya Tahun 2019 Hingga sekarang.

**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Bhayangkara Jakarta Raya**