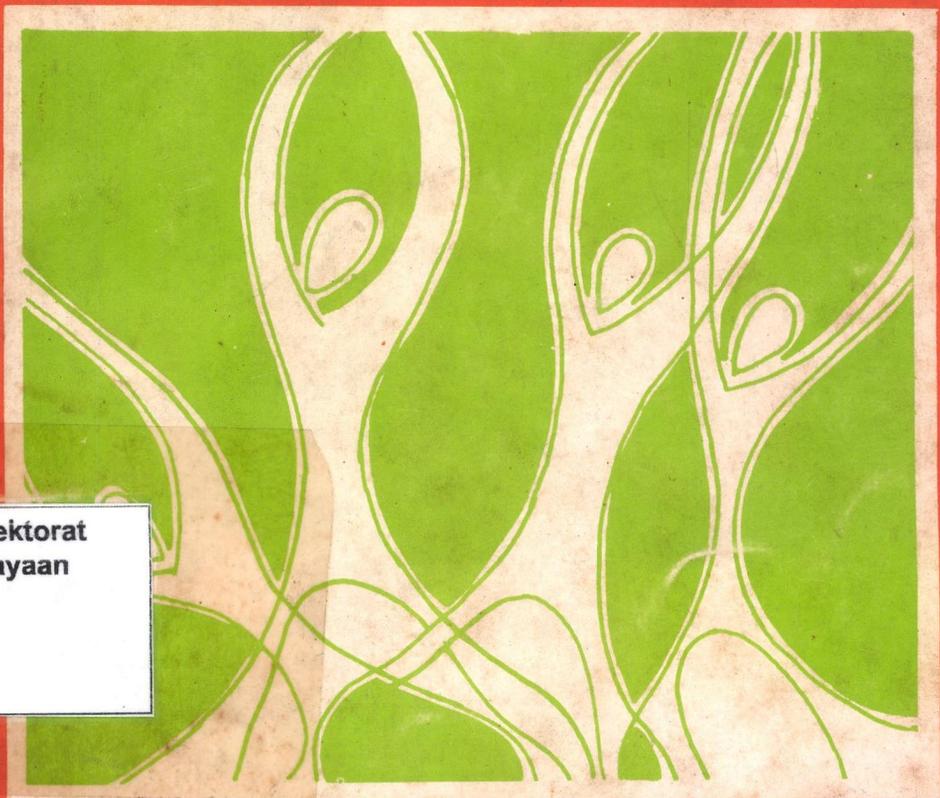


SENAM PAGI INDONESIA



Direktorat
budayaan

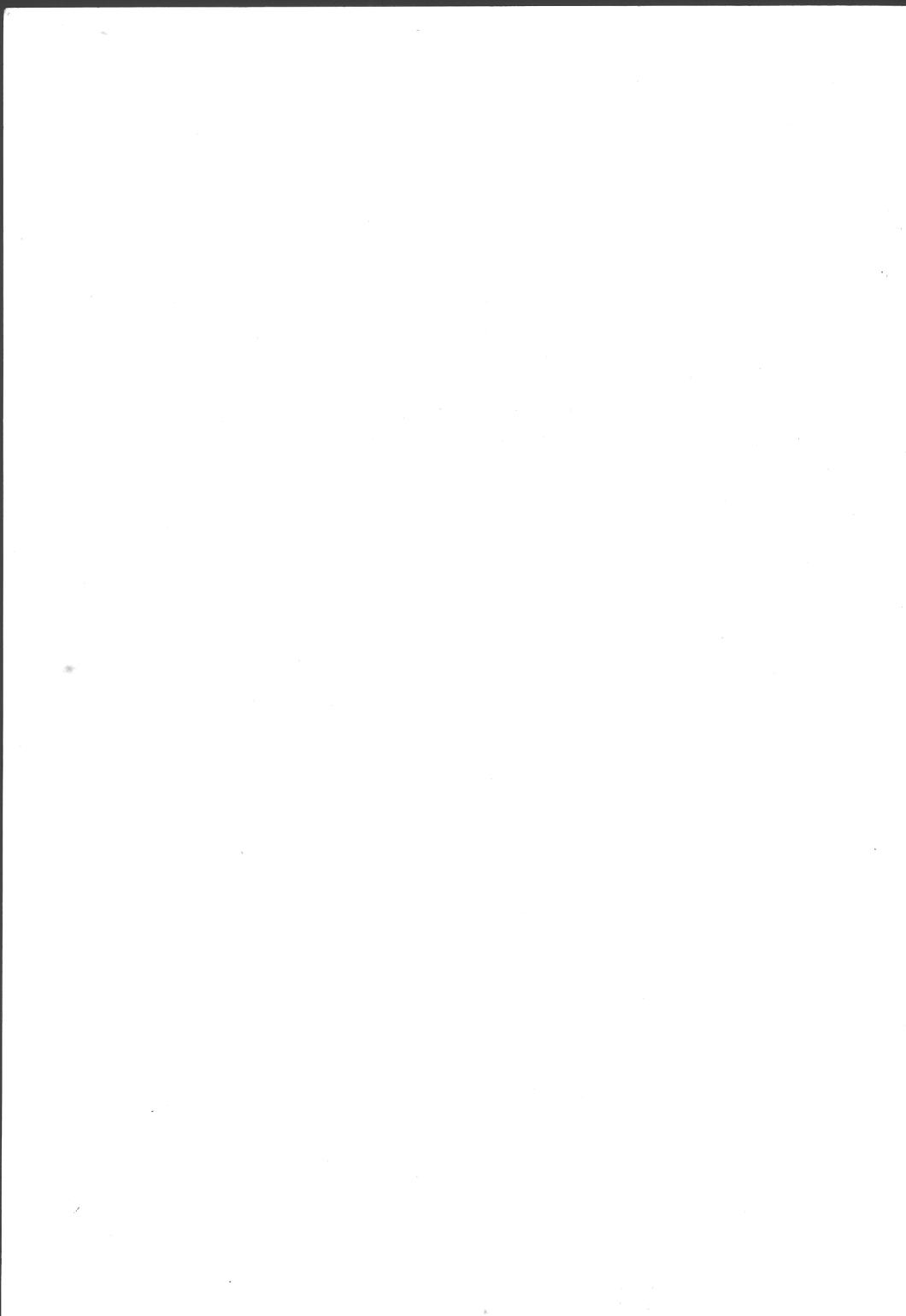
109
N

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

796.4109

SEN

SENAM PAGI INDONESIA



SENAM PAGI INDONESIA

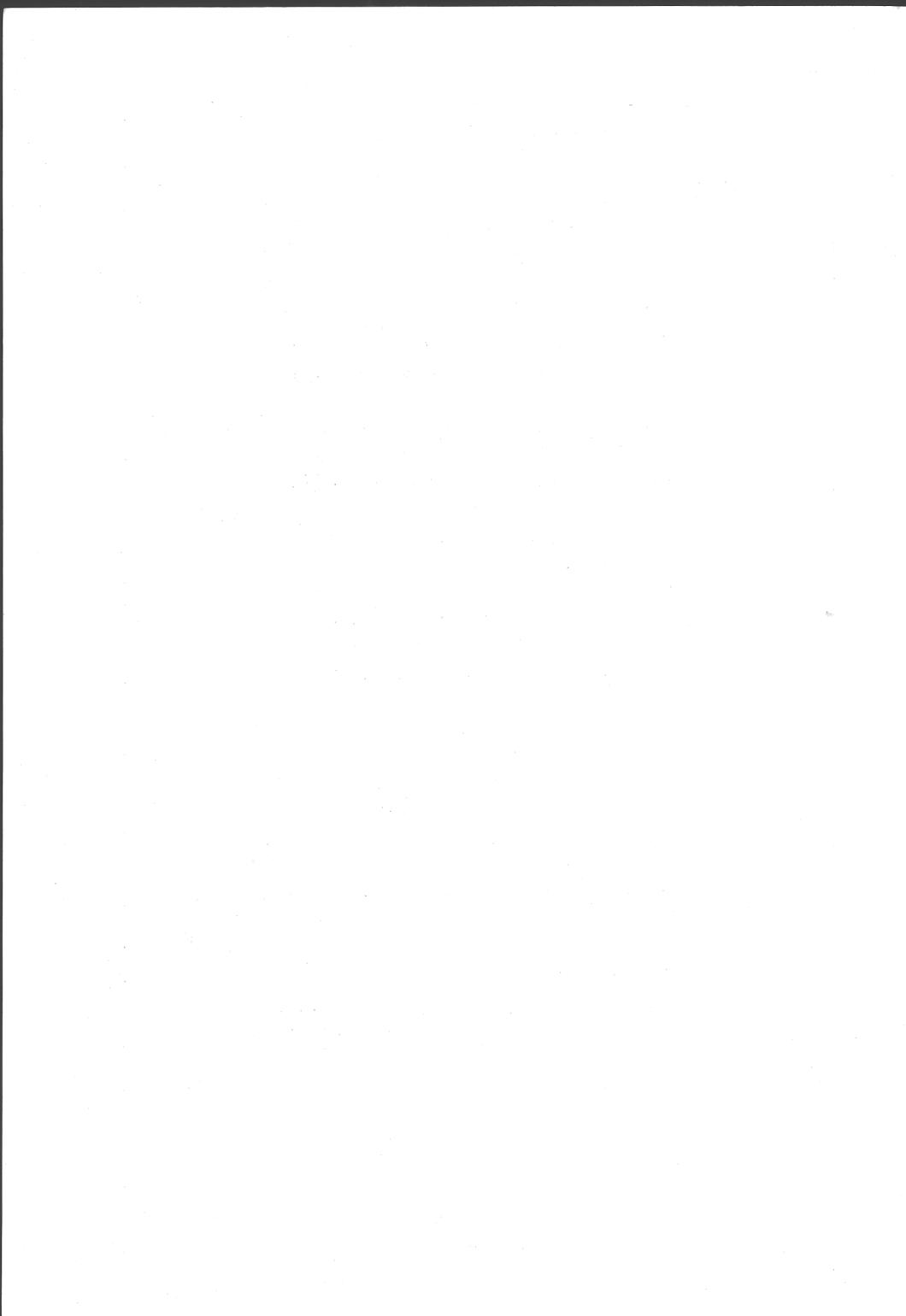
DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jakarta, 1975



... , bahwa Bangsa yang membangun perlu kesegaran pikiran dan jasmaninya, sehat jiwa dan sehat raganya. Untuk inilah antara lain kita perlu mengadakan gerakan nasional melakukan Senam Pagi. Ini pun perlu dan memang dapat kita kaitkan dengan pembangunan Bangsa dalam arti luas, khususnya memupuk kecintaan terhadap warisan kebudayaan Bangsa sendiri. Ini perlu untuk memupuk harga diri dan kesadaran pada diri sendiri; sebagai kekuatan penting agar kita dapat tegak berdiri sebagai Bangsa yang merdeka. Karena itulah Senam Pagi Indonesia yang mulai saya canangkan dalam Pidato Kenegaraan empat hari yang lalu itu gerakan-gerakannya digali dari sumber-sumber kebudayaan sendiri. Dengan demikian, maka secara wajar akan makin tertanamkan kecintaan kita kepada Bangsa sendiri, yang merupakan unsur bagi kokohnya pertumbuhan Bangsa kita selanjutnya.

*Presiden Republik Indonesia
Jenderal Soeharto*



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Masa pembangunan nasional yang sekarang sedang kita hayati dengan sungguh-sungguh menghendaki lahirnya tenaga-tenaga kerja yang dinamis, trampil dan berpengetahuan, di mana aspek moral dan mental yang berlandaskan Pancasila menjadi syarat mutlak. Untuk keperluan itu hendaklah diusahakan terus-menerus, agar terdapat keadaan jasmani dan rohani yang serasi dan sehat yang dapat menjamin pelaksanaan tugas kewajiban dengan sebaik-baiknya. Di samping itu, Indonesia sebagai negara yang masih muda dan baru berusia 30 tahun wajib membantu para warganegara sedemikian rupa, sehingga memiliki ketahanan nasional yang tangguh.

Hal-hal tersebut di atas umumnya dan ketahanan nasional khususnya akan semakin terasa pentingnya, jika kita memperhatikan perkembangan di kawasan Asia Tenggara pada akhir-akhir ini. Kita wajib menjalankan usaha-usaha konkrit menuju pembentengan lahir batin dari generasi muda sekarang dan generasi-generasi yang akan datang. Dalam hubungan pembinaan inilah "SENAM PAGI INDONESIA" perlu dijadikan bagian hidup yang penting dari bangsa Indonesia umumnya, generasi muda khususnya.

Kita memang mengenal beberapa gerakan di luar negeri sebelum abad ke-XX ini, misalnya Perancis mengadakan gerakan "KEMBALI KE ALAM", Jerman dengan gerakan "TURNEN", Swedia dengan gerakan "SENAM/OLAH RAGA" atau "SENAM SWEDIA" dan Jepang dengan "TAISHO"nya. Demikianlah pula di Indonesia pada bulan Pebruari 1975 telah timbul suatu gerakan di bidang olah raga yang dinamakan Senam Pagi Indonesia yang dalam pidato kenegaraan di depan sidang pleno DPR-RI tanggal 16 Agustus 1975 yang baru lalu, Bapak Presiden Republik Indonesia telah menyerukan agar mulai tanggal 17 Agustus 1975 kita secara teratur melakukan Senam Pagi Indonesia.

Senam Pagi Indonesia ini perlu dijalankan dengan sungguh-sungguh dalam rangka pembangunan jiwa dan raga bangsa Indonesia, sehingga dapat tetap sehat dan lincah dalam menjalankan berbagai program pembaharuan dan pembangunan.

Gerakan-gerakan dalam Senam Pagi Indonesia digali dari sumber kebudayaan kita sendiri dan diarahkan untuk pertumbuhan jiwa dan raga serta disesuaikan dengan keperluan bangsa kita yang terus membangun.

Senam Pagi Indonesia adalah gerakan yang berbentuk senam yang berintikan pencak silat sebagai salah satu kebudayaan asli Indonesia di mana gerakan-gerakannya telah disusun secara ilmiah dan dapat dipertanggung-jawabkan dengan memperhatikan faktor-faktor biologi manusia, fisiologi, kesehatan mental, ilmu jiwa belajar, ilmu jiwa sosial dan antropologi budaya.

Oleh karena itu, maka dengan ini kami menginstruksikan, agar Senam Pagi Indonesia dijadikan bagian integral dari program-program pendidikan sekolah dan luar sekolah di seluruh Indonesia mulai tanggal 17 Agustus 1975 sesuai petunjuk-petunjuk yang terdapat di dalam buku ini.

Akhirnya kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olah Raga, Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia, Sekolah Tinggi Olah Raga Jakarta dan semua pihak yang telah turut membantu kami ucapkan terima kasih dan penghargaan atas usahanya menggarap dan menyelesaikan bentuk gerakan Senam Pagi Indonesia ini.

Semoga Tuhan Yang Mahaesa berkenan memberi taufik dan hidayat-Nya kepada kita sekalian, sehingga kita dapat selalu menunaikan tugas dengan sebaik-baiknya.

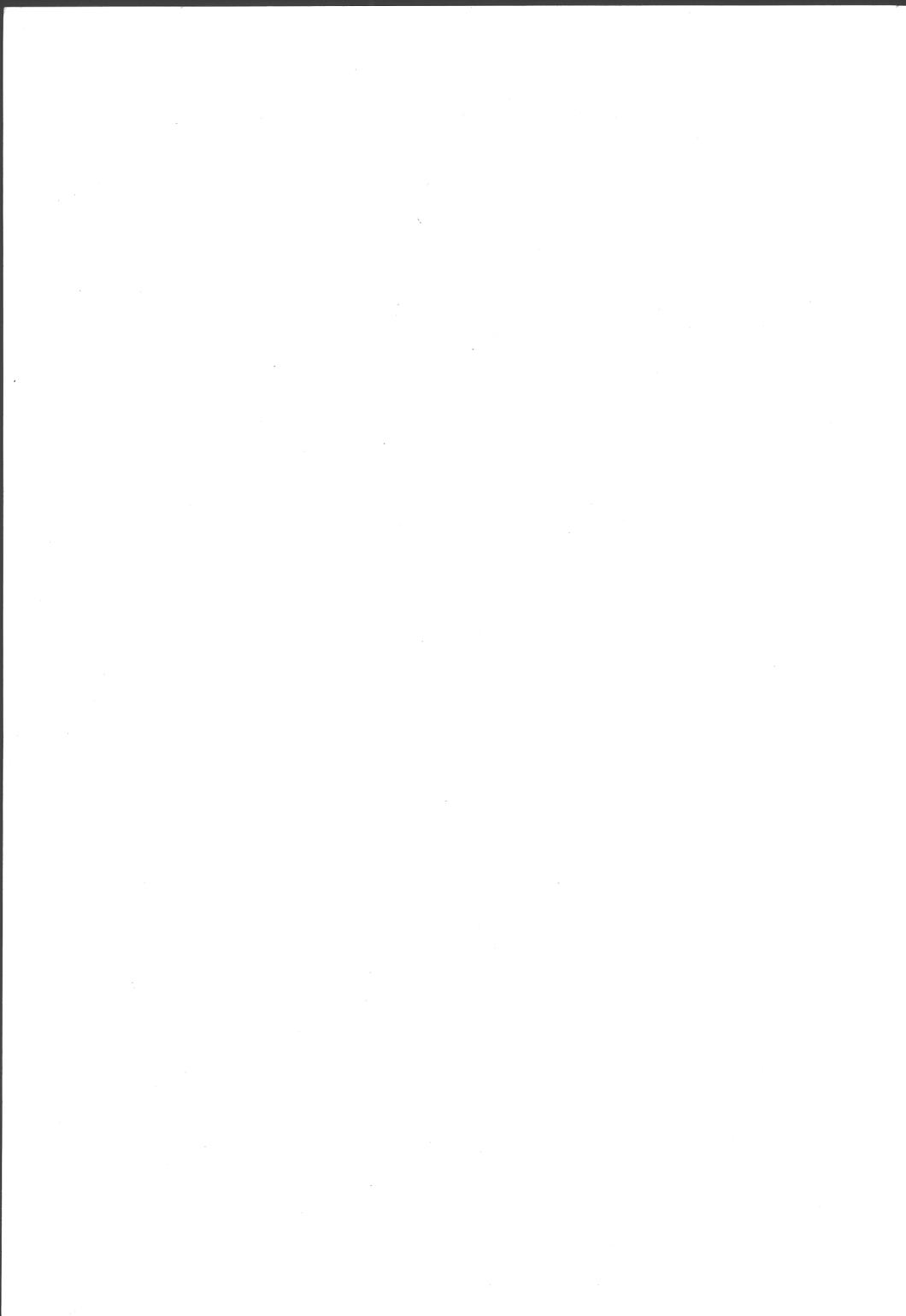
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN,

(*Sjarif Thajeb*)
(Sjarif Thajeb)

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	7
Pendahuluan	11
Apakah Senam Pagi Indonesia itu?	
Pancasila Dasar Olah Raga di Indonesia	
Peranan Olah Raga Dalam Pendidikan	
Peranan Senam Pagi Indonesia	
Petunjuk Pelaksanaan Senam Pagi Indonesia	
I. Gerakan-gerakan Seri A	19
Latihan Pendahuluan	
Latihan Inti I-A — XII-A	
Latihan Penenang	
II. Gerakan-gerakan Seri B	33
Latihan Pendahuluan	
Latihan Inti I-B — XII-B	
Latihan Penenang	
III. Gerakan-gerakan Seri C	47
Latihan Pendahuluan	
Latihan Inti I-C — XII-C	
Latihan Penenang	
LAMPIRAN	61
Lagu Senam Pagi Indonesia	



PENDAHULUAN

Pada bulan Pebruari 1975 dilaksanakan lokakarya oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Prasarana untuk menyusun suatu rangkaian gerakan senam dengan memasukkan gerakan-gerakan pencak silat. Lokakarya diikuti oleh Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Jakarta, Semarang dan Surabaya, Lembaga Kesegaran Jasmani, dan Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB-IPSI).

Hasil lokakarya tersebut oleh Direktur Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olah Raga diserahkan kepada Dekan STO Jakarta untuk dikembangkan dan didemonstrasikan pada peringatan Hari Pendidikan Nasional tanggal 2 Mei 1975. STO Jakarta telah berhasil mengadakan perubahan pada hasil lokakarya, sehingga rangkaian gerakan benar-benar terdiri dari gerakan latihan senam yang memanfaatkan unsur-unsur gerakan pencak silat.

Pada hari peringatan 2 Mei tersebut disajikan tiga bentuk rangkaian gerakan yang berbeda dalam faktor kesulitan oleh murid-murid kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar.

Rangkaian senam pagi tersebut kemudian diolah lagi dengan memperhatikan saran-saran yang masuk, antara lain, dari Departemen Pertahanan dan Keamanan dan PB-IPSI. Berdasarkan saran-saran itu, disiapkan isi buku Senam Pagi Indonesia ini yang dikerjakan bersama oleh STO Jakarta, STO Yogyakarta dan Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan.

Apakah Senam Pagi Indonesia itu?

Senam Pagi Indonesia adalah senam, jadi jelas mengikuti kaidah dan jalan pikiran ahli senam, di antaranya:

1. Menghabiskan waktu tidak lebih dari 15 menit.
2. Sederhana dan meliputi seluruh badan.
3. Mengikuti irama perkalian dari empat ketukan.
4. Urutan gerak sedapat mungkin mulai dari atas: bahu dan lengan, togok, panggul, tungkai.
5. Untuk pria dan wanita.
6. Tidak perlu mengenakan pakaian khusus olah raga.
7. Menggunakan unsur gerak dasar pencak silat.
8. Estetis dan harmonis.

Di samping itu dalam menyusun gerakan-gerakan diperhitungkan pula pengaruhnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani dan

gerakan-gerakan dikaji secara ilmiah: anatomis, kinesiologis dan fisiologis.

Pengaruh terhadap kesegaran jasmani tentu saja berdasarkan asumsi, bahwa gerakan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan bersemangat.

Setelah kata SENAM, maka kata berikutnya adalah PAGI. Ini mengandung arti, bahwa seseorang melaksanakan senam pagi pada hari itu untuk mengawali tugasnya. Dengan kata lain, SENAM PAGI ini dapat dilakukan di mana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Senam Pagi dimulai dengan suatu bentuk salam yang dimaksudkan mengandung arti memuji Kebesaran Tuhan Yang Mahaesa, mengucapkan syukur kepadaNya serta memohon perlindungan serta petunjukNya. Ini dimaksud merupakan ekspresi manusia Indonesia yang percaya kepada Tuhan Yang Mahaesa. Pengkaitan salam dengan gerakan-gerakan fisik selanjutnya mengandung arti mengakui pentingnya harmoni jiwa raga, keselarasan antara manusia dan alam, keselarasan antara pikiran, perasaan dan sikap serta tindakan.

Kata berikutnya adalah INDONESIA. Inipun dicantumkan dengan tujuan tertentu, yaitu untuk mengingatkan bahwa kita ini adalah putera puteri Indonesia yang mewarisi kebudayaan Indonesia dan berfalsafah Pancasila serta bertanggung jawab atas warisan yang telah diturunkan dari generasi ke generasi. Ini menuju ke keinsyafan, bahwa generasi muda Indonesia harus berwajah Indonesia, berkepribadian Indonesia, menjunjung tinggi nilai-nilai asli Indonesia, ingat kepada Sumpah Pemuda dan mampu berkreasi menyesuaikan warisan kebudayaan itu pada situasi dan kondisi Indonesia pada abad ruang angkasa ini.

Jadi pelaksanaan SENAM PAGI INDONESIA ini sebenarnya mempunyai cita-cita yang luhur dan jauh, yang terang belum akan tercapai pada Pelita ke-II ini. Tetapi dengan bantuan dari putera-puteri Indonesia yang penuh dedikasi dan bercita-cita luhur, tujuan itu akan tercapai.

Pancasila Sebagai Dasar Olah Raga Di Indonesia.

Pemeliharaan dan pengembangan kebudayaan (dalam arti luas) merupakan salah satu tugas yang dibebankan kepada kita semua sebagai penerima warisan nenek moyang kita. Tugas ini makin penting setelah diketahui timbulnya akibat-akibat buruk dari industrialisasi dan urbanisasi di negara-negara Barat, yang telah berlangsung dua abad lamanya. Pembangunan ekonomi yang tidak disertai dengan pembangunan kebudayaan (dalam arti luas) telah membuat ilmu

pengetahuan dan teknologi menjajah manusia. Ini tidak boleh terjadi. Kebudayaan harus membimbing manusia dalam penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Negara-negara berkembang seperti Indonesia yang belum terlanjur mengalami keparahan seperti yang telah terjadi pada negara-negara Barat itu perlu mengadakan pemawasan diri dan menjalankan tindakan-tindakan yang lebih bijaksana.

Indonesia yang telah mengalami penjajahan selama berabad-abad dan masa perjuangan menuju serta mempertahankan kemerdekaan masih perlu melempar jauh-jauh pengaruh-pengaruh negatif dari penjajahan, misalnya: kurang kreatif, kurang berani, kurang percaya kepada kemampuan sendiri, fisik lemah, dan sebagainya. Juga perlu dinilai kembali tradisi Indonesia asli untuk menemukan unsur-unsur yang menunjang identitas nasional, integrasi (kesatuan bangsa), dan wawasan nusantara, demi perkembangan kebudayaan pada umumnya dan olah raga pada khususnya.

Indonesia yang telah berhasil mempertahankan kemerdekaannya selama tiga puluh tahun dan mempertahankan kesatuan wilayahnya, perlu meningkatkan usaha-usaha memperkokoh diri sehingga mampu menanggulangi segala ancaman keamanan, baik yang timbul dari luar maupun dari dalam negeri sendiri.

Usaha ini harus dimulai dengan membina generasi muda sejak kecil. Manusia Indonesia harus memiliki kemampuan dan ketahanan fisik dan mental di samping kemampuan dan ketrampilan lain yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan pengakuan kesatuan jiwa-raga dan perlunya keselarasan, maka baik kepentingan jiwa maupun kepentingan raga sama-sama dibina.

Dalam Ketetapan Majelis Permusyawaratan Rakyat RI No. IV/MPR/73 tentang Garis-garis Besar Haluan Negara mengenai Pembentukan Manusia Pembangunan yang ber-Pancasila tercantum hal-hal berikut:

Pembangunan di bidang pendidikan didasarkan atas Falsafah Negara Pancasila dan diarahkan untuk membentuk manusia-manusia pembangunan yang ber-Pancasila dan untuk membentuk Manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, dapat mengembangkan kreativitas dan tanggung-jawab, dapat menyuburkan sikap demokrasi dan penuh tenggang rasa, dapat mengembangkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur, mencintai sesama manusia sesuai dengan ketentuan yang termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945.

Untuk Kebudayaan Nasional digariskan ketentuan-ketentuan berikut:

1. Meningkatkan usaha pembinaan dan pemeliharaan Kebudayaan Nasional untuk memperkuat kepribadian Bangsa, kebanggaan Nasional dan kesatuan Nasional, termasuk menggali dan memupuk Kebudayaan Daerah sebagai unsur-unsur penting yang memperkaya dan memberi corak kepada Kebudayaan Nasional.
2. Membina dan memelihara tradisi-tradisi serta peninggalan sejarah yang mempunyai nilai-nilai perjuangan dan kebanggaan serta kemanfaatan nasional untuk diwariskan kepada Generasi Muda.
3. Pembinaan Kebudayaan Nasional harus sesuai dengan norma-norma Pancasila.

Demikianlah ketentuan-ketentuan yang harus diperhatikan dan dijadikan dasar di dalam menyusun program-program kegiatan, baik dalam menyusun program-program kegiatan pendidikan pada umumnya maupun dalam menyusun program-program olah raga pada khususnya.

Ketentuan-ketentuan tersebut merupakan landasan falsafah dari semua usaha. Walaupun bentuk-bentuk kegiatan dalam olah raga pada umumnya dan Senam Pagi Indonesia pada khususnya dapat berbentuk umum (universil), tetapi dalam menyajikannya perlu *berisi dan berjiwa* serta *berdasarkan pada kebudayaan bangsa Indonesia*.

Peranan Olah Raga Dalam Pendidikan

Olah raga sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan tentu saja harus juga memusatkan semua usahanya untuk dapat membantu mencapai tujuan pendidikan yang telah digariskan bersama-sama dengan semua jenis pendidikan lainnya. Olah raga memiliki daerah garapan yang berbeda dengan daerah garapan jenis-jenis pendidikan lainnya, maka dari itu olah raga memiliki kekhususannya sendiri.

Obyek dari olah raga adalah gerak manusia, yang berwujud gerak-gerak dalam cabang-cabang kegiatan olah raga, seperti permainan, atletik, bela diri, renang dan begitu juga senam. Melalui kegiatan-kegiatan itulah olah raga akan dapat membantu menyempurnakan perkembangan jasmani, rokhani dan perkembangan sosial dari setiap orang yang melakukan kegiatan-kegiatan olah raga.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh ahli-ahli dalam bidang pendidikan, kejiwaan, sosial dan bidang kedokteran dapatlah disimpulkan, bahwa olah raga banyak membantu mengembangkan:

1. Kemampuan berfungsinya alat-alat tubuh manusia, seperti jantung, paru-paru dan lain-lain.
2. Fungsi sistim otot dan syaraf.

3. Sikap sosial dan penyesuaian pribadi.
4. Daya pikir atau inteligensia.
5. Penguasaan emosi yang baik.
6. Kegemaran berolah raga dan kebiasaan mengisi waktu senggang dengan aktivitas yang bermanfaat.

Demikianlah secara umum peranan olah raga dalam usaha bersama dengan jenis pendidikan lainnya untuk mencapai tujuan yang dicita-citakan.

Peranan Senam Pagi Indonesia.

Seperti telah diketahui, senam pagi adalah salah satu bentuk kegiatan di dalam olah raga. Oleh karena itu, maka peranannya dalam proses pendidikan mempunyai banyak kesamaan dengan kegiatan-kegiatan pendidikan lainnya. Kalau ada perbedaan peranan hal itu terletak hanya pada banyak-sedikitnya sumbangan yang dapat diberikan. Hal ini terjadi karena senam pagi memiliki kegiatan-kegiatan yang pada umumnya :

1. Setiap kelompok kegiatan/gerakan yang disusun mempunyai maksud dan tujuan yang sudah pasti/tertentu.
2. Berat-ringannya suatu kelompok kegiatan/gerakan dapat diatur sesuai dengan maksud dan tujuan latihan yang diinginkan.
3. Rangkaian dari seluruh kelompok kegiatan/gerakan merupakan kebulatan yang integral.
4. Tubuh sekaligus dapat dipakai sebagai beban latihan, baik yang bersifat statis maupun dinamis.
5. Dalam batas-batas waktu latihan minimal dapat disusun program latihan yang tetap bermanfaat.
6. Pelaksanaan senam pagi dapat dilakukan di mana saja asal cukup ruang gerak bagi setiap pelaku untuk menjalankan program latihan yang telah direncanakan dan memenuhi persyaratan kesehatan dan keselamatan.
7. Latihan-latihan/gerakan-gerakan dapat dilaksanakan secara berirama.
8. Lebih banyak kesempatan mengembangkan kepemimpinan.
9. Latihan-latihan/gerakan-gerakan pada senam pagi dimungkinkan pula diisi dengan latihan-latihan yang terdapat pada latihan-latihan bela diri seperti pencak silat dan warisan kebudayaan Indonesia lainnya.

Dengan melihat adanya kekhususan yang terdapat pada senam pagi tersebut di atas, maka latihan-latihan/gerakan-gerakan dapat disusun

secara tepat tanpa meninggalkan asas-asas ilmiah biologi manusia, fisiologi, kesehatan mental, ilmu jiwa belajar, ilmu jiwa sosial dan juga antropologi budaya sehingga akan besarlah manfaatnya bagi pembentukan manusia Indonesia yang dicita-citakan.

Dengan senam pagi dapatlah dipengaruhi peningkatan kesegaran jasmani seseorang, karena senam pagi merupakan rangkaian latihan yang langsung mempengaruhi komponen-komponen kesegaran jasmani, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan baik daya tahan otot setempat ataupun daya tahan pernafasan dan peredaran darah, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, kecepatan bereaksi dan kekuatan.

Pelaksanaan senam pagi yang diiringi dengan latar belakang musik/irama daerah atau nasional sekaligus dapat menanamkan keindahan gerak, rasa persatuan dan kesatuan bangsa dan kebanggaan nasional.

Dengan senam pagi dapat ditanamkan sifat-sifat demokratis sebagai pengikut dan pemimpin yang baik. Demikian pula dengan senam pagi dapat dibina dan dipelihara kebudayaan nasional seperti pencak silat dan dengan mengatur pelaksanaannya dapat ditanamkan rasa tanggung-jawab dan ketahanan nasional.

,Petunjuk Pelaksanaan Senam Pagi Indonesia.

Berdasarkan Senam pagi Indonesia yang disebar-luaskan ini diharapkan timbulnya variasi, peningkatan mutu dan jumlah gerakan yang berasal dari kebudayaan asli serta timbulnya berbagai iringan musik/bunyi-bunyian yang berkepribadian Indonesia.

Dengan perkembangan itu Senam Pagi Indonesia tidak hanya untuk pelajar saja, tetapi juga untuk karyawan, buruh, angkatan bersenjata, ibu-ibu rumahtangga, dan masyarakat pada umumnya. Jadi akan terbentuk perbendaharaan rangkaian gerakan yang meningkat dari sederhana sampai kompleks dan dari yang ringan sampai yang berat pelaksanaannya, sehingga dapat memenuhi selera dan kebutuhan seluruh lapisan masyarakat Indonesia.

Melakukan Senam Pagi Indonesia berarti menyiapkan mental-fisik untuk berdialog dengan kehidupan pada hari itu, karena rangkaian dari seluruh kelompok gerakan merupakan kebulatan integral. Sejak dari gerakan penghormatan sampai gerakan terakhir sudah ada tujuan yang tertentu/pasti.

Untuk dapat mencapai tujuan, maka pelaksanaan Senam Pagi Indonesia adalah sebagai berikut:

- a. dilakukan setiap hari sebelum mulai belajar/bekerja;
- b. satu seri (seri A, B atau C) saja dengan ketentuan harus diulang dua kali atau dilakukan dua seri (seri A-B, B-C atau seri A-C); jadi memakan waktu selama 18 menit termasuk persiapannya;
- c. tetap menggunakan pakaian sekolah/kerja/biasa;
- d. dilakukan bersama-sama dengan iringan musik/lagu (terlampir!)

Adapun tujuan yang hendak dicapai dengan gerakan ini, adalah:

- a. Meningkatkan kesehatan; artinya dengan melakukan Senam Pagi Indonesia dengan ketentuan-ketentuan tersebut di atas, maka jantung akan cukup terangsang untuk bekerja lebih keras dan akhirnya semua alat tubuh juga akan bekerja lebih keras.
- b. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot; hal ini perlu, agar manusia dapat belajar/bekerja lebih baik dan lebih tahan lama.
- c. Membentuk badan agar tumbuh secara normal. Latihan-latihan Senam Pagi Indonesia ini dibuat sedemikian rupa, sehingga pertumbuhan anak dapat berlangsung normal, artinya diharapkan akan menormalkan kelainan-kelainan pertumbuhan, seperti skoliose, lordose dan lain-lain (pembentukan sikap).
- d. Dengan adanya unsur-unsur koordinasi, keseimbangan, ketepatan, pelepasan, dan peregangan di dalam gerakan-gerakan Senam Pagi Indonesia, maka diharapkan akan dapat memberikan pengalaman gerak kepada anak, sehingga bagi anak akan mudah untuk mempelajari gerakan-gerakan baik untuk olah raga maupun untuk kepentingan kesenian (pembentukan gerak).
- e. Dengan adanya iringan musik/lagu diharapkan akan dapat memberikan pengenalan dan pengalaman irama dan gerakan-gerakan akan dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan.



I. GERAKAN-GERAKAN SERI A

LATIHAN PENDAHULUAN

Tujuan : menyiapkan diri, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan gerakan-gerakan berikutnya dengan baik.

Gerakannya : lari-lari memasuki lapangan untuk mencari tempat dan membentuk formasi, dilanjutkan dengan lari di tempat.

SALAM

Tujuan : mengkonsentrasikan diri (memusatkan perhatian) untuk memohon bimbingan dan perlindungan TUHAN YANG MAHAESA, agar tugas yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan selamat.

Gerakannya :

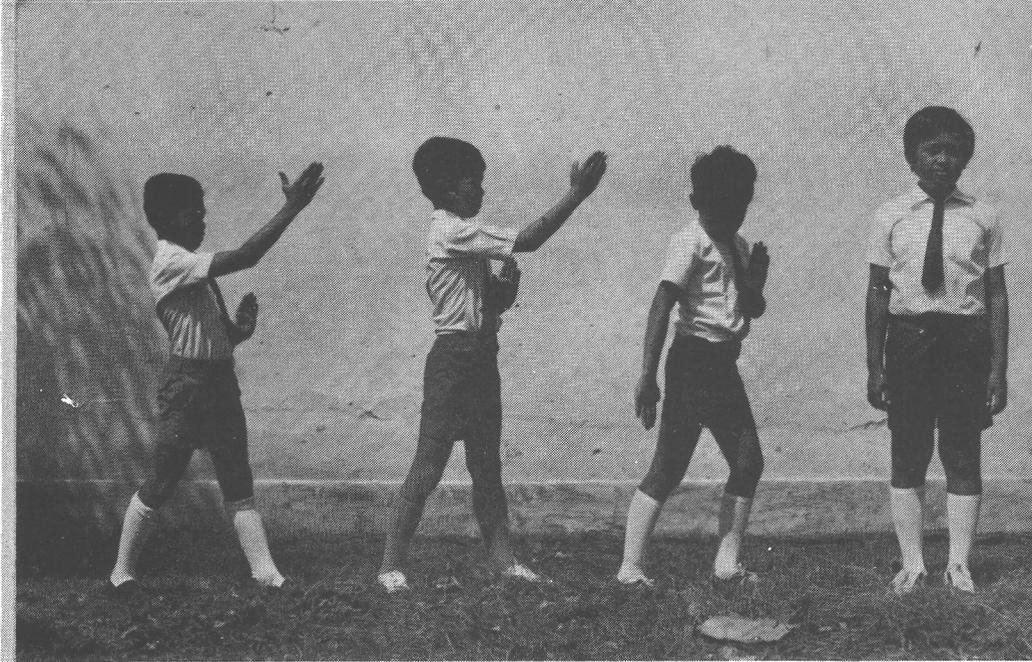
Hitungan 1 : kedua telapak tangan bertemu di depan dada, ujung tangan menghadap ke atas sedangkan lengan tetap melekat di samping dada.

Hitungan 2-6 : menundukkan kepala.

Hitungan 7 : menegakkan kepala kembali.

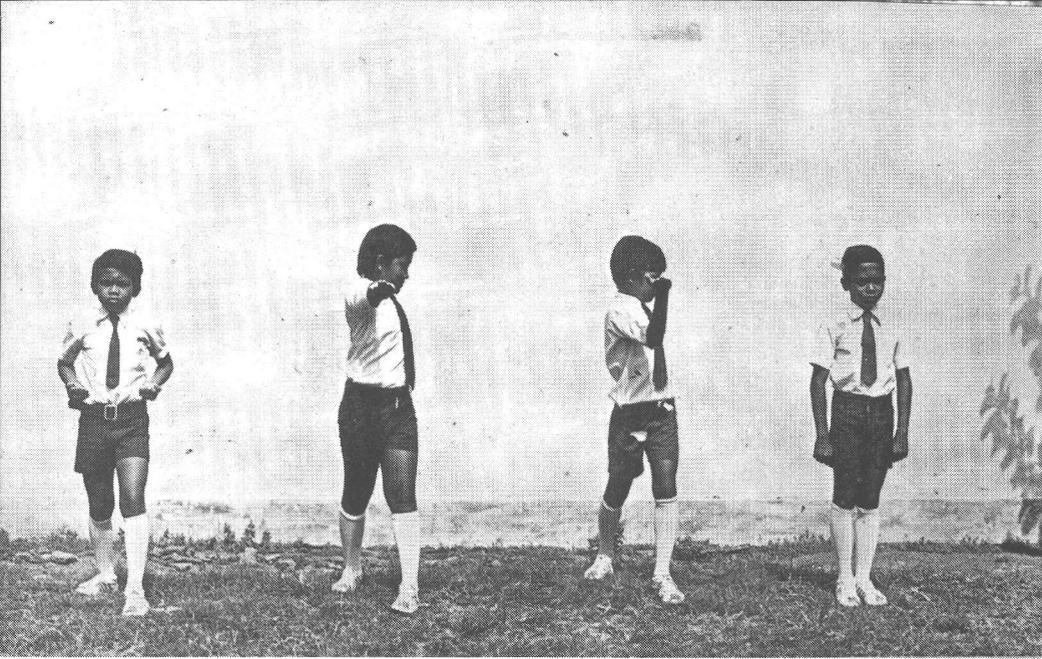
Hitungan 8 : kembali ke sikap permulaan.

LATIHAN INTI: (lihat halaman berikutnya).



LATIHAN I - A

- Tujuan** : meluaskan gerakan pada persendian bahu.
- Sikap permulaan** : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1-2** : melangkahkan kaki kanan ke samping, memutar badan menghadap ke kiri, melingkarkan lengan kanan di samping badan yang berporos pada sendi bahu, dengan arah ayunan ke depan - atas - belakang - bawah - depan; sedang tangan kiri dilipat di dada, telapak tangan menghadap ke samping.
- Hitungan 3** : menghentakkan lengan kanan ke bawah - samping.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN II - A

Tujuan : mengulur/meregang kelompok otot-otot dada dan pinggang samping; menguatkan otot pinggang samping, bisep dan trisep.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke belakang, kedua lengan menyiku ke belakang, tangan mengepal.

Hitungan 2 : memilinkan badan ke kiri, merentangkan kedua lengan ke samping (horisontal).

Hitungan 3 : menarik kedua lengan ke samping badan (siku ditekuk), telapak tangan menghadap ke atas.

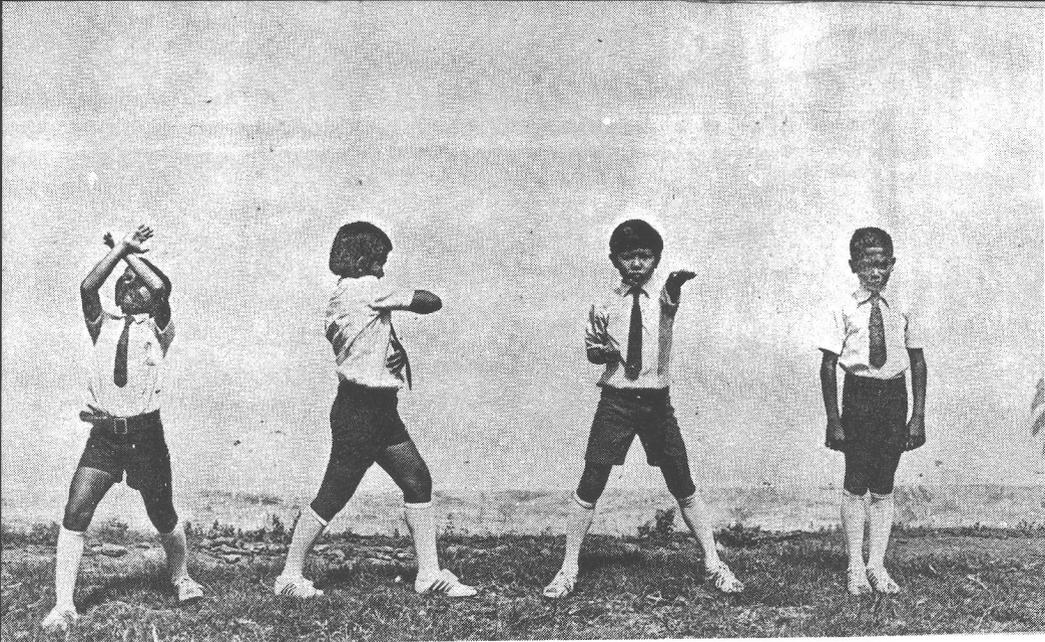
Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan arah yang lain.



LATIHAN III - A

- Tujuan** : meluaskan gerakan pada persendian pinggang dan leher serta menguatkan kelompok otot-otot bahu bagian samping dan atas.
- Sikap permulaan** : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke samping, mengayunkan kedua lengan ke samping belakang, sedangkan pandangan ke arah ujung tangan kanan.
- Hitungan 2** : menyikukan lengan kanan ke arah lutut kiri, mengayunkan lengan kiri ke atas, sedangkan kedua lutut dibengkokkan dan pandangan ke arah ujung tangan kiri.
- Hitungan 3** : badan kembali tegak, mengayunkan kedua lengan ke samping kanan
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



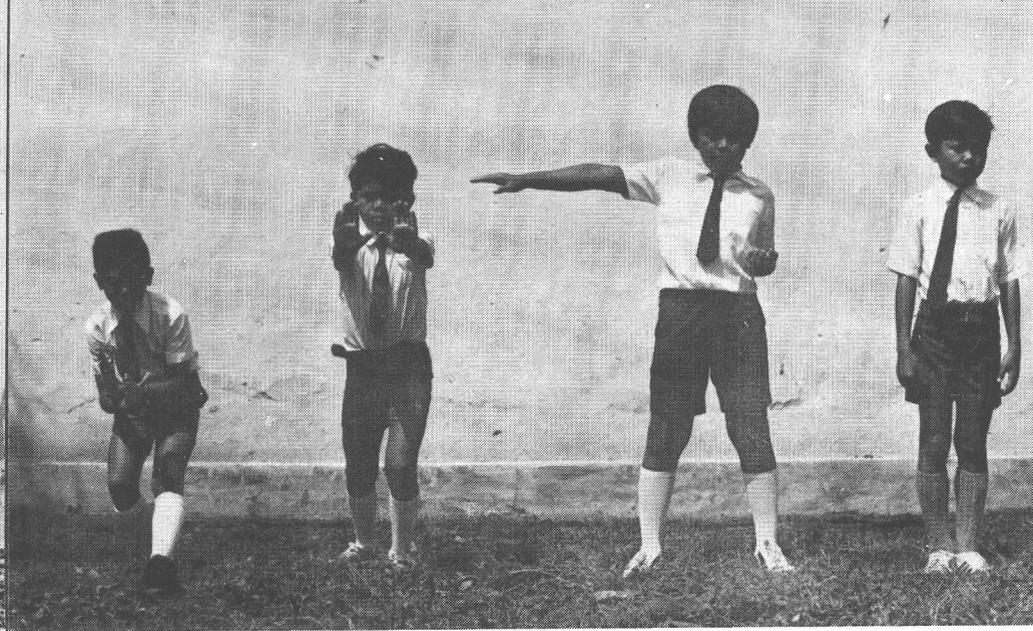
LATIHAN IV - A

- Tujuan** : menguatkan kelompok otot-otot punggung dan mengulur otot-otot perut lurus; menguatkan kelompok otot bisep, trisep dan pinggang bagian samping.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke depan serong, menyilangkan kedua tangan di atas kepala. melengkungkan/membusurkan punggung ke belakang, pandangan ke atas.
- Hitungan 2** : melangkahkan/memindahkan kaki kanan ke samping, menyikukan lengan kanan ke arah paha kiri, sedang tangan kiri dilipat di depan perut.
- Hitungan 3** : meluruskan lengan kiri ke depan, sedang tangan kanan dilipat di depan dada.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan tangan serta arah yang lain.



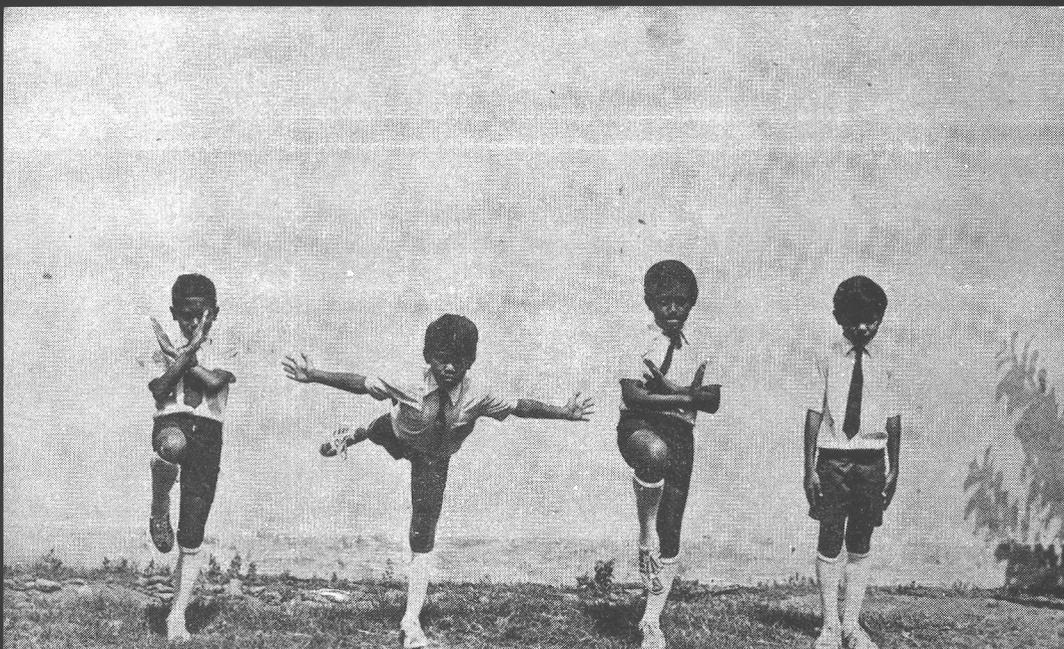
LATIHAN V - A

- Tujuan** : mengulur/meregang dan menguatkan otot-otot badan bagian samping dan otot paha depan dan samping luar.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke samping, mengayunkan lengan kanan ke samping kiri melalui atas kepala, meliukkan badan ke kiri, melipatkan tangan kiri di samping badan dan menekannya pada pinggang.
- Hitungan 2** : memindahkan berat badan ke kaki kiri, menjulurkan tangan kiri ke samping, melipatkan lengan kanan di samping badan.
- Hitungan 3** : memindahkan berat badan ke kaki kanan, gerakan lengan dan badan seperti gerakan pada hitungan 1.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN VI - A

- Tujuan** : mengulur meregang otot paha belakang;
menguatkan otot trisep.
- Sikap permulaan:** berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkkan kaki kanan ke belakang, membungkukkan badan ke depan, berat badan pada kaki kanan yang dibengkokkan, kaki kiri lurus, sedang telapak kakinya menghadap ke atas; kedua tangan di depan lutut kiri.
- Hitungan 2** : meluruskan kaki kanan, mendorongkan kedua tangan lurus ke depan.
- Hitungan 3** : melangkahkkan kaki kanan ke samping, menghentakkan tangan kanan ke samping horisontal.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN VII - A

Tujuan : melatih keseimbangan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

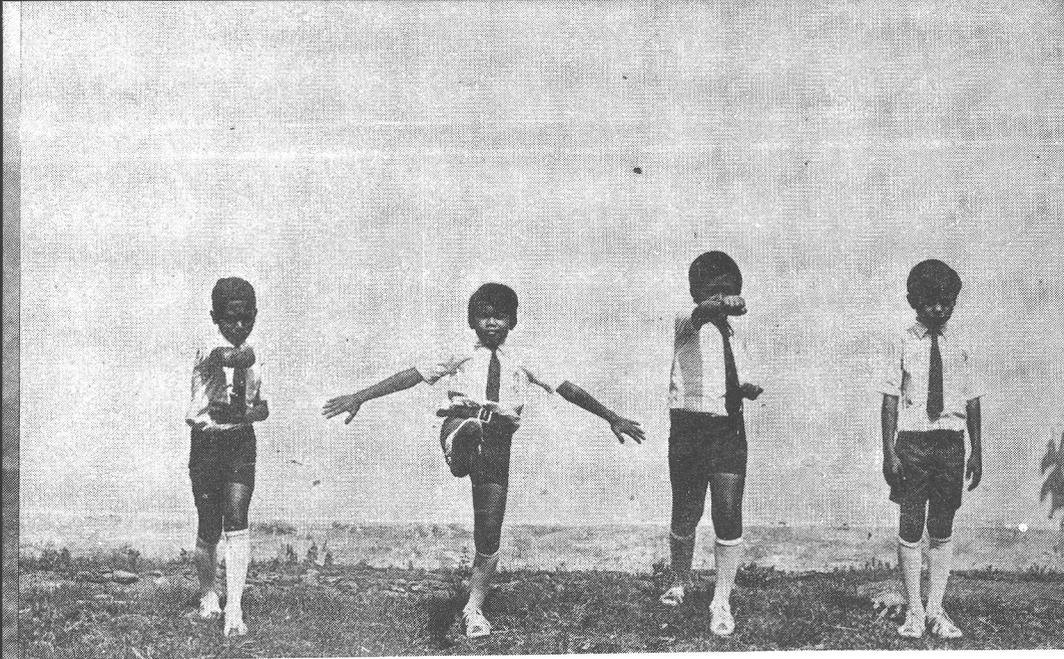
Hitungan 1 : menggerakkan paha kanan ke atas, menyilangkan kedua tangan di atas kepala.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke belakang, membungkukkan badan ke depan, mengayunkan kedua lengan ke samping horisontal.

Hitungan 3 : seperti gerakan pada hitungan 1.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN VIII - A

Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha depan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat dengan tangan di samping paha.

Gerakannya

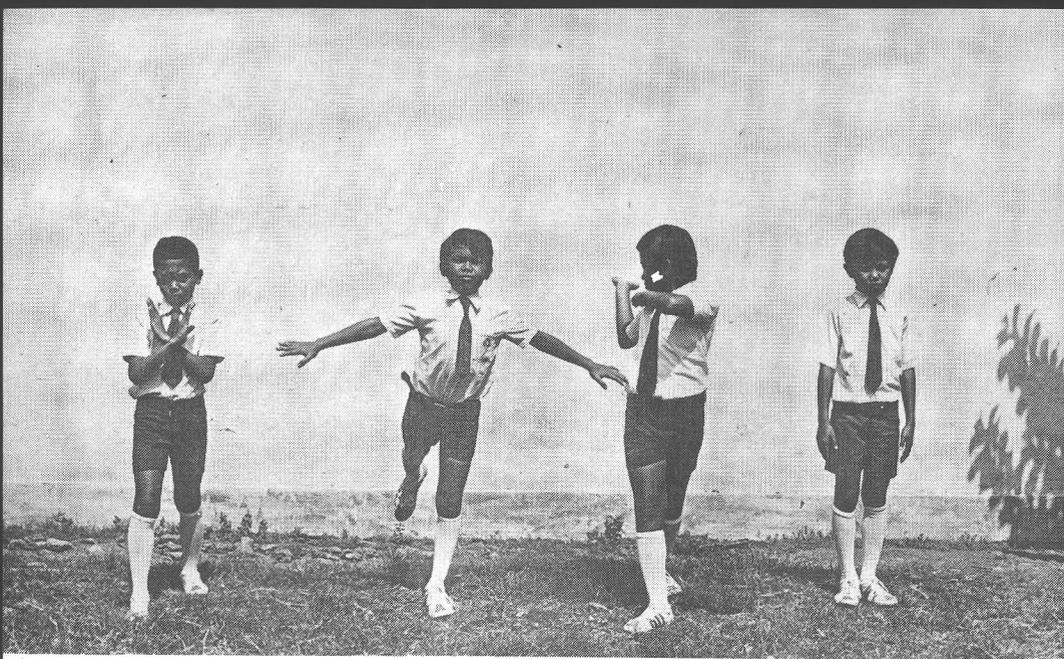
Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke belakang serong, lengan kanan menyiku ke depan horisontal, melipatkan lengan kiri ke depan badan.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan kedua lengan ke belakang di samping badan.

Hitungan 3 : menumpukan kaki kanan ke belakang, meluruskan lengan kanan lurus ke depan, tangan mengepal.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan arah yang lain.



LATIHAN IX - A

- Tujuan** : menguatkan kelompok otot-otot paha belakang.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke depan, menyilangkan kedua tangan di depan dada.
- Hitungan 2** : mengayunkan kaki kanan ke belakang, menghentakkan kedua lengan ke bawah samping.
- Hitungan 3** : melangkahkan kaki kanan ke depan, mengayunkan lengan kanan di samping dada (menangkis), sedang lengan kiri dilipat di depan perut.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN X - A

Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha samping.

Sikap permulaan : berdiri tegak, kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

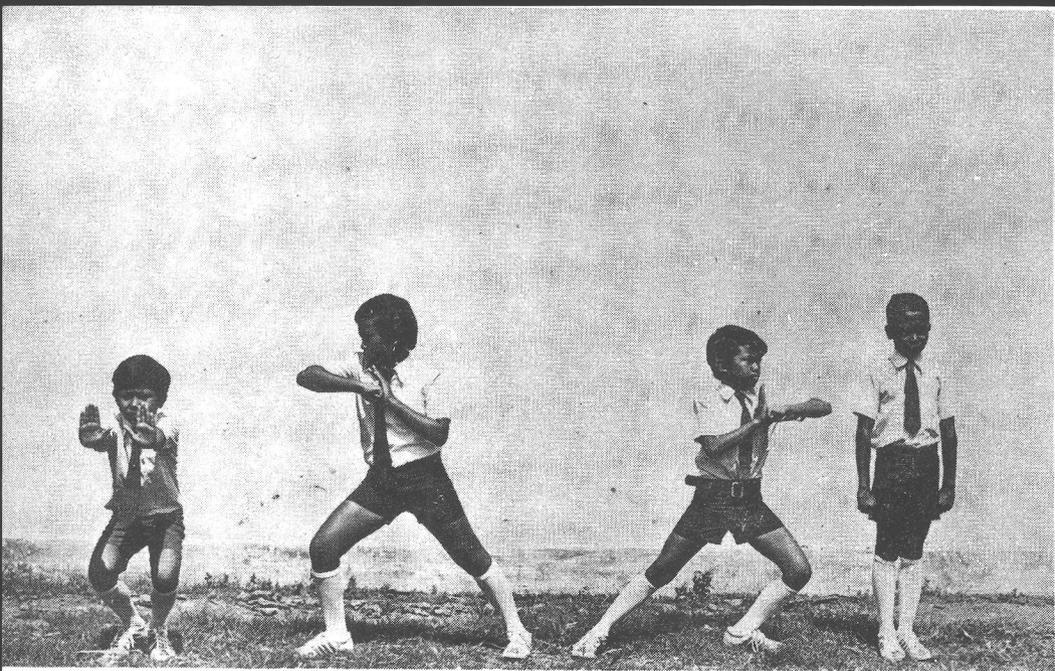
Hitungan 1 : menyilangkan kaki kanan di depan kaki kiri, meluruskan kedua lengan ke samping.

Hitungan 2 : menyilangkan kedua lengan di depan badan, mengayunkan kaki kanan ke samping.

Hitungan 3 : seperti gerakan pada hitungan 1.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan arah yang lain.



LATIHAN XI - A

- Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha depan dan tungkai bawah belakang.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : membengkokkan kedua kaki, meluruskan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 2 : memindahkan berat badan pada kaki kanan, menyikukan lengan kanan ke samping, tangan kiri menahan kepala tangan kanan.
- Hitungan 3 : memindahkan berat badan pada kaki kiri, gerakan seperti hitungan 2, dengan lengan yang lain.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN XII - A

Tujuan : latihan ketahanan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : meloncat ke atas, bertumpu pada kedua kaki menghadap serong ke kanan dengan kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang mengeprukkan kedua tangan di atas paha kanan.

Hitungan 2 : meloncat ke atas, bertumpu dengan kedua kaki rapat.

Hitungan 3 : seperti gerakan pada hitungan 1, dengan kaki dan arah yang lain.

Hitungan 4 : seperti gerakan pada hitungan 2.

Hitungan 5-8 : mengulangi gerakan pada hitungan 1 - 4.

LATIHAN PENENANG:

- Tujuan** : pemulihan kembali, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan tugas-tugas selanjutnya dengan baik.
- Sikap permulaan:** berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1-4** : membesarkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan-atas-samping, sambil menghirup udara sebanyak-banyaknya.
- Hitungan 5-8** : mengecilkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan bawah sambil menghembuskan udara sebanyak-banyaknya.

II. GERAKAN-GERAKAN SERI B

LATIHAN PENDAHULUAN:

Tujuan : menyiapkan diri, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan gerakan-gerakan berikutnya dengan baik.

Gerakannya : lari-lari memasuki lapangan untuk mencari tempat dan membentuk formasi, dilanjutkan dengan lari di tempat.

SALAM :

Tujuan : mengkonsentrasikan diri (memusatkan perhatian) untuk memohon bimbingan dan perlindungan TUHAN YANG MAHAESA, agar tugas yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan selamat.

Gerakannya :

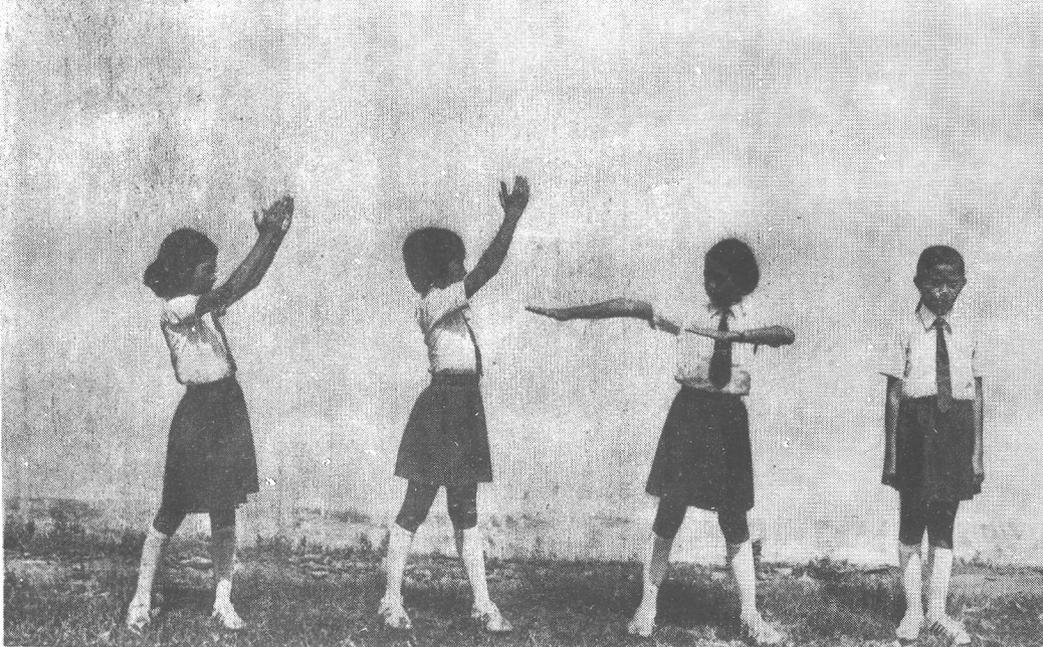
Hitungan 1 : kedua telapak tangan bertemu di depan dada, ujung tangan menghadap ke atas sedangkan lengan tetap melekat di samping dada.

Hitungan 2-6 : menundukkan kepala.

Hitungan 7 : menegakkan kepala kembali.

Hitungan 8 : kembali ke sikap permulaan.

LATIHAN INTI: (lihat halaman berikutnya).



LATIHAN I - B

Tujuan : meluaskan gerakan pada persendian bahu.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1-2 : melangkahkan kaki kanan ke samping, memutar badan menghadap ke kiri, melingkarkan kedua lengan di samping badan yang berporos pada sendi bahu, dengan arah ayunan ke depan - atas - belakang - bawah - depan.

Hitungan 3 : menghentakkan lengan kanan ke samping horisontal, sedang tangan kiri dilipat di dada.

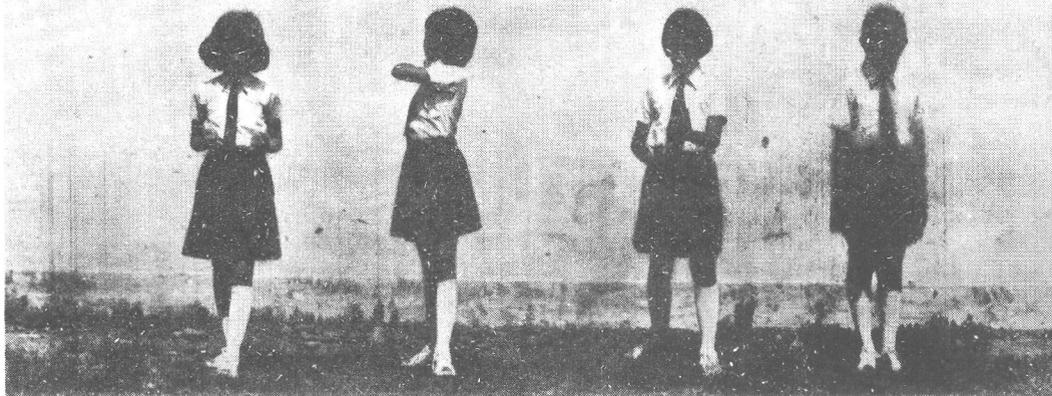
Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN II - B

- Tujuan : mengulur/meregang kelompok otot-otot dada; menguatkan otot-otot dada, bahu, trisep dan paha depan.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : menggerakkan paha kanan ke atas, menyilangkan kedua lengan di depan dada.
- Hitungan 2 : melangkahkan kaki kanan ke depan, merentangkan kedua lengan ke samping (horisontal), telapak tangan menghadap ke atas.
- Hitungan 3 : menghentakkan kedua lengan ke depan (menebang), dengan mempertahankan sikap horisontal tangan.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN III - B

- Tujuan : meluaskan gerakan pada persendian pinggang dan leher menguatkan otot-otot bahu, bisep dan otot punggung yang melintang.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke belakang, menyiku-kan dua lengan ke belakang.
- Hitungan 2 : memutarakan badan ke kanan belakang, mengayun-kan lengan kanan ke belakang sedang lengan kiri mengikuti gerakan ke kanan belakang.
- Hitungan 3 : memutarakan badan ke kiri depan, mengayunkan tangan kiri dalam keadaan siku-siku di depan dada ke arah kiri, sedang tangan kanan dilipat di samping perut.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN IV - B

- Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot punggung dan mengulur otot perut lurus; menguatkan otot trisep dan kelompok otot-otot lengan bawah.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, lengan di samping paha.
- Gerakannya* : melangkahkan kaki kanan ke depan, mengeprukkan kedua tangan ke depan (di atas paha kanan).
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan, mengeprukkan kedua tangan ke depan (di atas paha kanan).
- Hitungan 2 : mengayunkan kedua lengan ke atas belakang, melengkungkan/membusurkan punggung ke belakang, pandangan ke atas.
- Hitungan 3 : melangkahkan/memindahkan kaki kanan ke samping, memutar badan ke arah kiri, meluruskan kedua lengan ke arah paha kiri.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, dan arah yang lain.



LATIHAN V - B

- Tujuan** : mengulur/meregang, dan menguatkan kelompok otot-otot badan bagian samping serta otot paha depan dan samping.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke samping, mengayunkan tangan kanan ke atas di depan badan (bandul), lengan kiri dilipat di samping badan.
- Hitungan 2** : memindahkan berat badan ke kaki kanan, mengayunkan lengan kanan ke samping kiri melalui atas kepala, meliukkan badan ke kiri.
- Hitungan 3** : menghentakkan punggung tangan ke samping lurus.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN VI - B

- Tujuan** : mengulur/meregang otot paha belakang, menguatkan otot paha depan dan trisep.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke belakang, membungkukkan badan ke depan berat badan pada kaki kanan yang dibengkokkan, kaki kiri lurus sedang telapak kakinya menghadap ke atas, kedua tangan di depan lutut kiri.
- Hitungan 2** : meluruskan kaki kanan, menyilangkan kedua tangan di atas kepala.
- Hitungan 3** : menggerakkan paha kanan ke atas, menghentakkan lengan kanan di samping paha kanan, melipat lengan kiri di depan dada.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan tangan yang lain.



LATIHAN VII - B

- Tujuan : melatih keseimbangan.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : menggerakkan paha kanan ke atas, menghentakkan lengan kanan di samping paha (dengan awalan bengkok pada siku), melipat lengan kiri di depan dada.
- Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke depan, lengan kanan mengadakan gerakan kompensasi, kaki kiri bertumpu pada ujung telapak kaki (angkat tumit).
- Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke samping, menyiku-kan lengan kanan ke atas paha kiri.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN VIII - B

- Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha depan.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke belakang, mengayunkan kedua tangan ke depan yang berporos pada siku.
- Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke depan, mengayunkan kedua lengan ke samping horisontal.
- Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke depan, mengeprukkan kedua tangan di atas paha kanan.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN IX - B

Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha belakang.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan, meluruskan kedua lengan ke atas depan.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke belakang, mengayunkan kedua lengan ke samping horisontal.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke depan, meluruskan kedua lengan ke depan.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN X - B

Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha samping.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : menyalangkan kaki kanan di depan kaki kiri, menyikukan lengan kanan, sedang telapak tangan kiri menahan kepalan tangan kanan.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke samping, kedua lengan mengadakan kompensasi di depan badan.

Hitungan 3 : seperti gerakan pada hitungan 1.

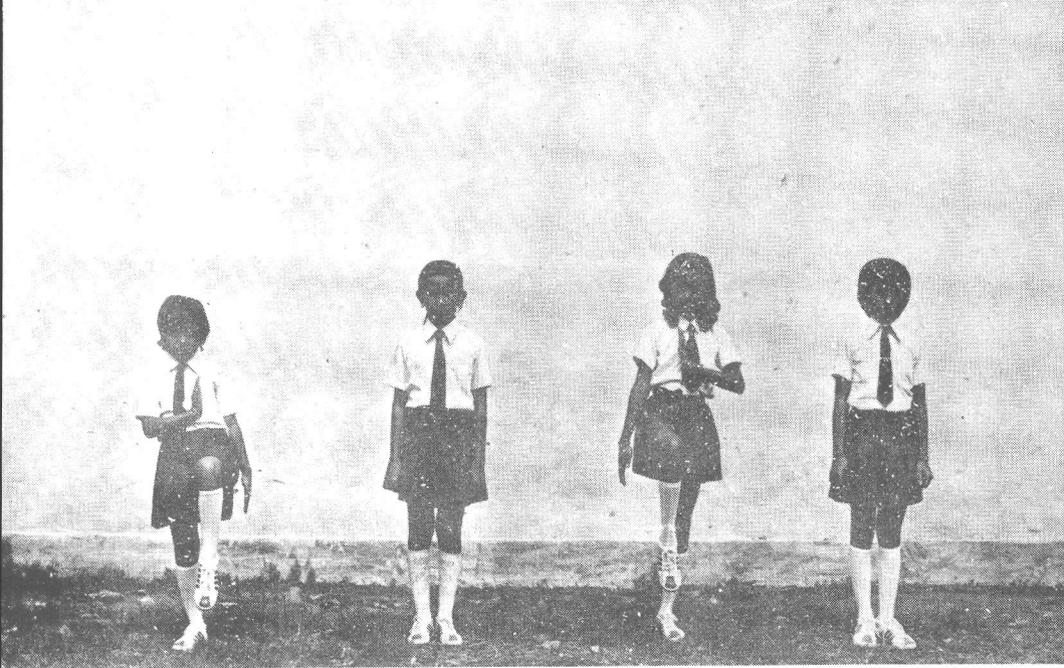
Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN XI - B

- Tujuan : menguatkan otot paha depan dan tungkai bawah belakang.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke samping, membengkokkan kedua kaki pada lutut, memutar badan menghadap ke kiri, menangkiskan tangan kanan di sebelah kiri, sedang lengan kiri dilipat di depan dada.
- Hitungan 2 : memutar badan menghadap ke kanan, gerakan tangan seperti pada hitungan 1 dengan tangan yang lain.
- Hitungan 3 : memutar badan menghadap ke depan, berdiri tegak, meluruskan tangan kanan ke depan.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang lain.



LATIHAN XII - B

Tujuan : melatih ketahanan, kelincahan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke samping dengan melompat, menggerakkan paha kiri ke atas, menghentakkan lengan kiri di samping paha kiri.

Hitungan 2 : kembali mengambil sikap permulaan dengan menumpukan kaki kiri.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kiri ke samping dengan melompat, menggerakkan paha kanan ke atas, menghentakkan lengan kanan di samping paha kanan.

Hitungan 4 : kembali mengambil sikap permulaan dengan menumpukan kaki kanan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4.

LATIHAN PENENANG;

- Tujuan : pemulihan kembali, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan tugas-tugas selanjutnya dengan baik.
- Sikap permulaan : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1-4 : membesarkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan-atas-samping sambil menghirup udara sebanyak-banyaknya.
- Hitungan 5-8 : mengecilkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan bawah sambil menghembuskan udara sebanyak-banyaknya.

III. GERAKAN-GERAKAN SERI C

LATIHAN PENDAHULUAN:

Tujuan : menyiapkan diri, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan gerakan-gerakan berikutnya dengan baik.

Gerakannya : lari-lari memasuki lapangan untuk mencari tempat dan membentuk formasi, dilanjutkan dengan lari di tempat.

SALAM :

Tujuan : mengkonsentrasikan diri (memusatkan perhatian) untuk memohon bimbingan dan perlindungan TUHAN YANG MAHAESA, agar tugas yang akan dilakukan dapat dilaksanakan dengan selamat.

Gerakannya :

Hitungan 1 : kedua telapak tangan bertemu di depan dada, ujung tangan menghadap ke atas, sedangkan lengan tetap melekat di samping dada.

Hitungan 2-6 : menundukkan kepala.

Hitungan 7 : menegakkan kepala kembali.

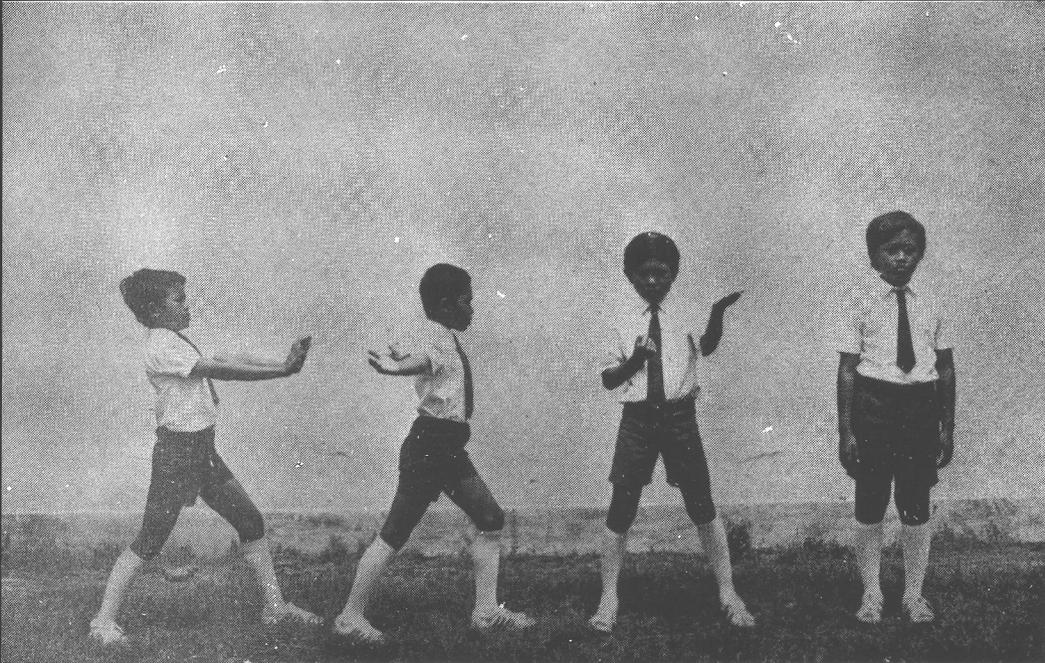
Hitungan 8 : kembali ke sikap permulaan.

LATIHAN INTI: (lihat halaman berikutnya).



LATIHAN I - C

- Tujuan : meluaskan gerakan pada persendian bahu.
- Sikap permulaan : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 - 2 : melangkahkan kaki kanan ke depan, melingkarkan kedua lengan di samping badan berporos pada sendi bahu, arah ayunan ke depan - atas - belakang - bawah - depan (2 putaran).
- Hitungan 3 : menyikukan kedua lengan ke belakang.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki dan arah yang berlawanan.



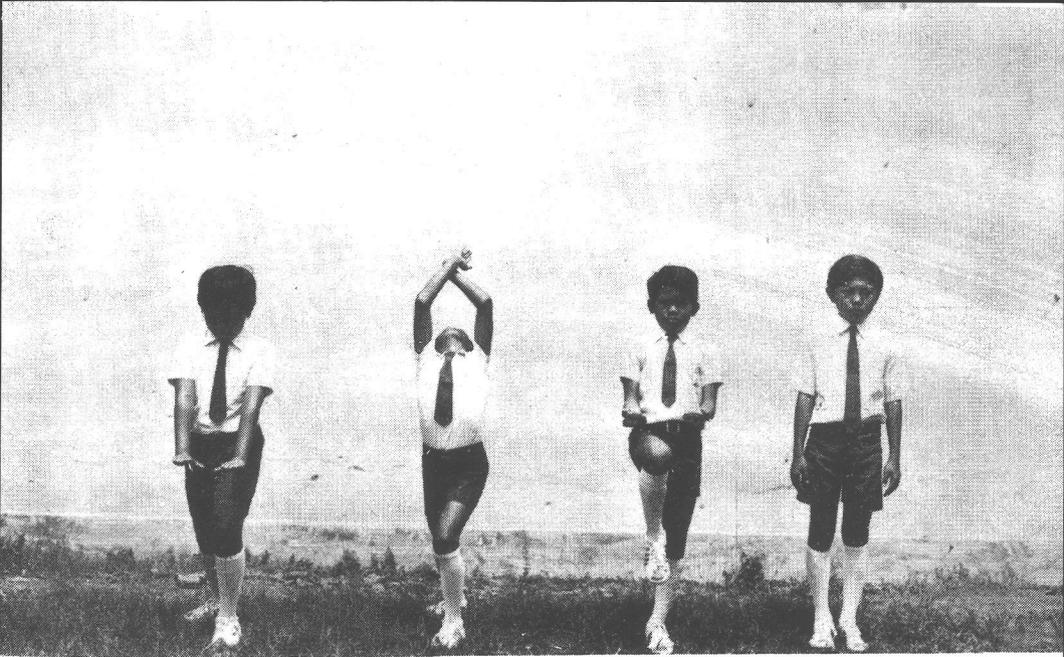
LATIHAN II - C

- Tujuan** : mengulur/meregang kelompok otot-otot dada dan pinggang samping; menguatkan otot pinggang samping, bisep dan trisep.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke samping, badan menghadap ke kiri, kedua tangan mendorong ke depan.
- Hitungan 2** : merentangkan kedua lengan ke samping.
- Hitungan 3** : menebangkan tangan kiri, badan menghadap ke depan.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlawanan.



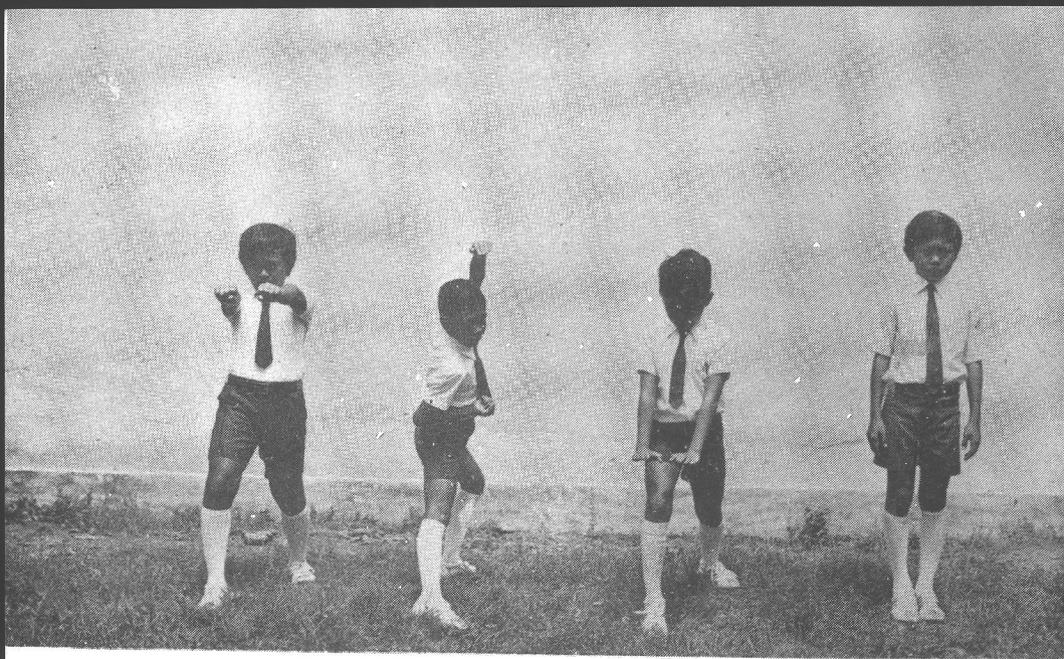
LATIHAN III - C

- Tujuan : meluaskan gerakan pada persendian pinggang dan leher serta menguatkan kelompok otot-otot bahu bagian samping dan atas.
- Sikap permulaan : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke samping, badan menghadap ke kanan, tangan kanan menangkis, tangan kiri dilipat di depan dada.
- Hitungan 2 : menyikukan tangan kanan ke kanan horisontal-memilin badan hingga menghadap ke kiri.
- Hitungan 3 : menebangkan tangan kanan ke bawah kanan; badan menghadap ke depan.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlawanan.



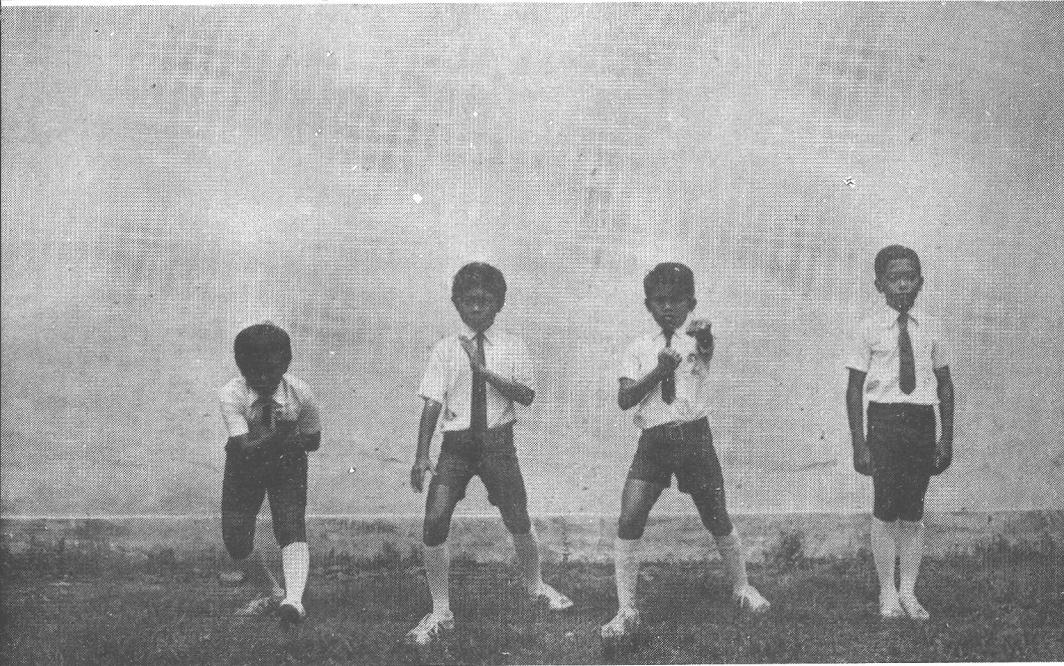
LATIHAN IV - C

- Tujuan** : menguatkan kelompok otot-otot punggung dan mengulur otot-otot perut lurus; menguatkan kelompok otot-otot bisep, trisep dan pinggang bagian belakang.
- Sikap permulaan** : berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke belakang, kedua tangan mendorong ke bawah.
- Hitungan 2** : mengayunkan kedua lengan bersilang di atas kepala, badan membusur, pandangan ke atas belakang.
- Hitungan 3** : mengangkat paha kanan (horisontal), mengeprukkan kedua tangan di atas paha kanan.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN V - C

- Tujuan** : mengulur/meregang dan menguatkan otot-otot badan bagian samping dan otot paha depan dan samping luar.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke depan serong, memukulkan kedua tangan lurus ke depan.
- Hitungan 2** : meliukkan badan ke kanan (kaki tetap, badan menghadap ke kiri), mengayunkan lengan kiri ke kanan melalui atas kepala, melipatkan lengan kanan di samping badan.
- Hitungan 3** : mendorong kedua lengan ke bawah depan, badan menghadap ke depan.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan yang lain dan dengan arah yang berlawanan.



LATIHAN VI - C

- Tujuan** : mengulur/meregang otot paha belakang; menguatkan otot trisep.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke belakang, membungkukkan badan sehingga berat badan pada kaki kanan, kaki kanan dibengkokkan, kaki kiri lurus, ujung kaki kiri terangkat, menangkiskan tangan kanan, tangan kiri dilipat di depan dada.
- Hitungan 2** : melangkahkan kaki kanan ke depan serong, menghentakkan (menangkiskan) tangan kanan ke samping paha kanan.
- Hitungan 3** : memukulkan tangan kiri lurus ke depan, melipatkan tangan kanan di depan dada.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlawanan.



LATIHAN VII - C

Tujuan : melatih keseimbangan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

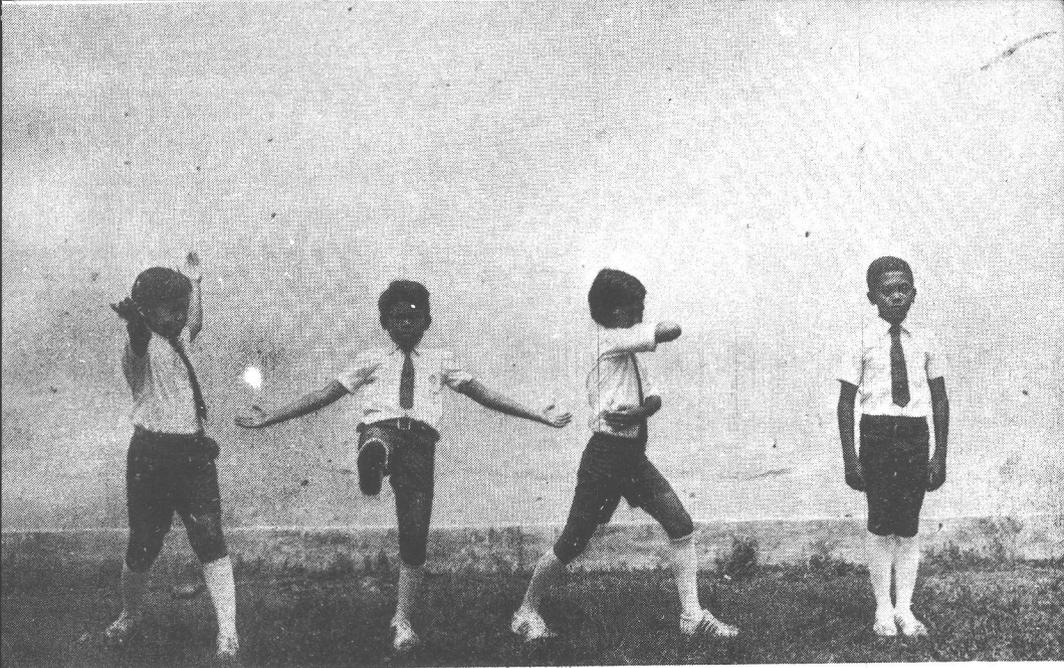
Hitungan 1 : mengangkat paha kanan horisontal, menyilangkan kedua lengan di depan dada.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke samping, mengangkat tumit kiri, mengayunkan kedua lengan ke atas kepala.

Hitungan 3 : seperti gerakan pada hitungan 1.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



LATIHAN VIII - C

Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha depan.

Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

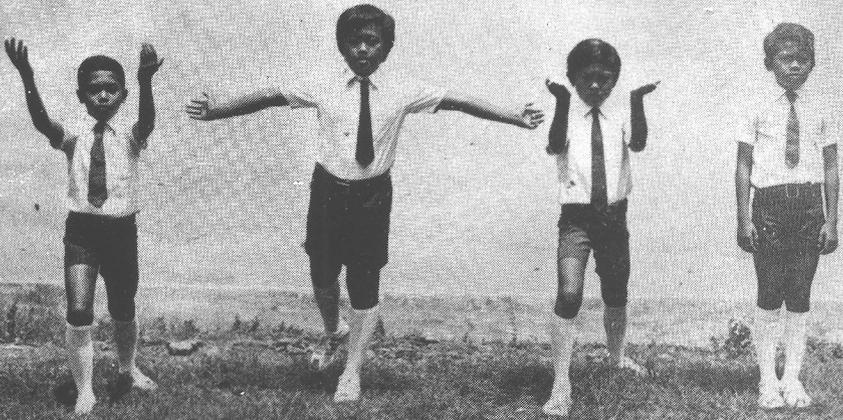
Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke belakang, memilin badan ke kiri, merentangkan kedua lengan lurus ke samping atas.

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke depan, merentangkan kedua tangan ke samping bawah, badan menghadap ke depan.

Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan ke samping, menyiku-kan tangan kanan ke samping kiri, tangan kiri melipat di dada.

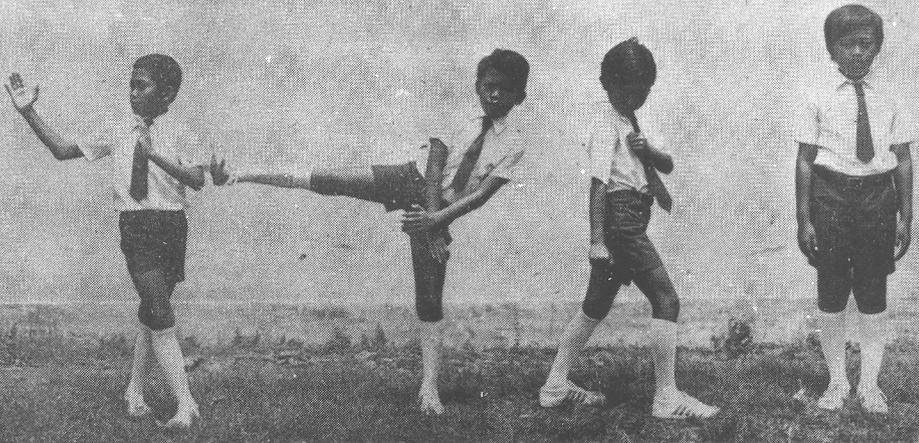
Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlainan.



LATIHAN IX - C

- Tujuan** : menguatkan kelompok otot-otot paha belakang.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke depan, kedua lengan diangkat setinggi kepala.
- Hitungan 2** : mengayunkan kaki kanan ke belakang, merentangkan kedua lengan ke samping badan.
- Hitungan 3** : melangkahkan kaki kanan ke depan, menebangkan kedua lengan ke depan.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki yang lain.



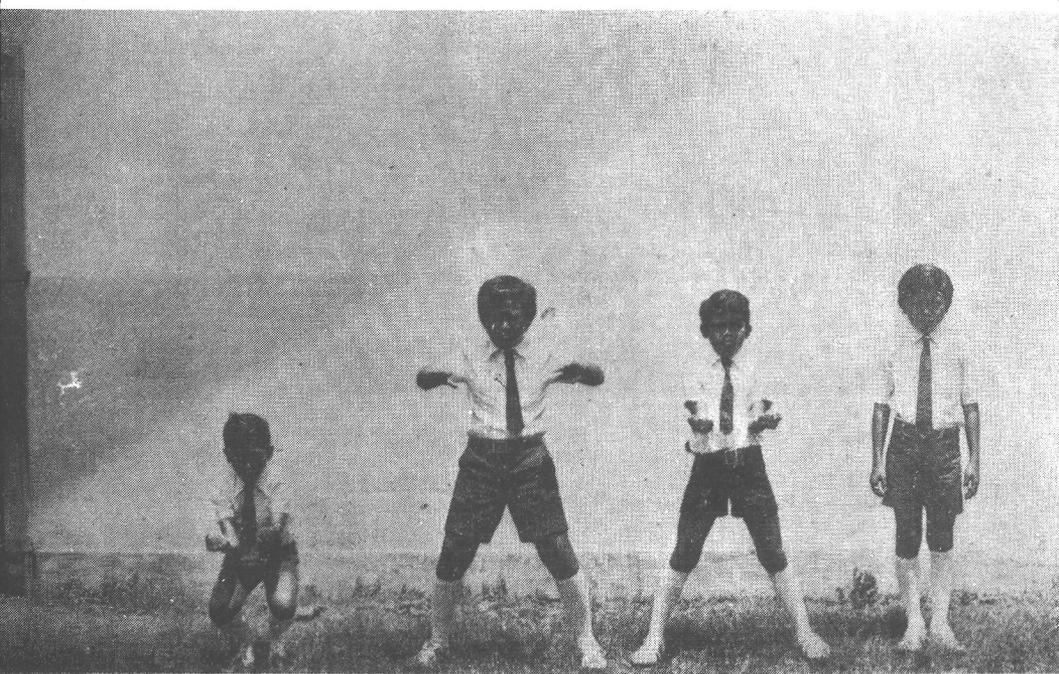
LATIHAN X - C

- Tujuan : menguatkan kelompok otot-otot paha samping.
- Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya* :
- Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan silang di depan kaki kiri, menangkiskan tangan kanan ke samping setinggi bahu, tangan kiri melipat di depan dada.
- Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke samping, menyilangkan kedua lengan di depan bawah.
- Hitungan 3 : melangkahkan kaki kanan silang di depan kaki kiri, menghentakkan lengan kanan ke samping paha kanan, tangan kiri melipat di depan dada.
- Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlawanan.



LATIHAN XI - C

- Tujuan** : menguatkan kelompok otot-otot paha depan dan tungkai bawah belakang.
- Sikap permulaan**: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Gerakannya** :
- Hitungan 1** : melangkahkan kaki kanan ke samping, kedua kaki ditekuk rendah, badan menghadap serong ke kiri, menangkiskan tangan kanan ke samping, tangan kiri melipat di depan dada.
- Hitungan 2** : melangkahkan kaki kanan ke depan, mengayunkan lengan kanan ke depan dengan tangan mengepal (bandul), tangan kiri melipat di depan dada.
- Hitungan 3** : menebangkan tangan kiri ke depan, melipat tangan kanan di depan dada.
- Hitungan 4** : kembali ke sikap permulaan.
- Hitungan 5-8** : seperti gerakan 1 - 4 dengan kaki, tangan dan arah yang berlawanan.



LATIHAN XII - C

Tujuan : latihan ketahanan.

Sikap permulaan: berdiri tegak, kaki rapat, tangan di samping paha.

Gerakannya :

Hitungan 1 : menekuk kedua kaki hingga setengah jongkok, mengeprukkan kedua lengan ke depan.

Hitungan 2 : melompat dengan kedua kaki sehingga berdiri kangkang, menyikukan kedua lengan ke belakang horisontal.

Hitungan 3 : menebangkan kedua lengan ke depan dengan tangan mengepal.

Hitungan 4 : kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5-8 : seperti gerakan pada hitungan 1 - 4.

LATIHAN PENENANG:

- Tujuan : pemulihan kembali, baik psikologis maupun fisiologis, agar dapat melakukan tugas-tugas selanjutnya dengan baik.
- Gerakannya* :
Sikap permulaan: berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping paha.
- Hitungan 1-4 : membesarkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan - atas - samping, sambil menghirup udara sebanyak-banyaknya
- Hitungan 5-8 : mengecilkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan bawah sambil menghembuskan udara sebanyak-banyaknya.

LAMPIRAN

SENAM PAGI INDONESIA.

R.A.J. Soedjasmin.

M.M. $\text{♩} = 80$

ff

KU-MO-HONRES-TU-MU.

SE-NAM PA-GI IN-DO-NE-SIA

ME-NYE-HAT-KAN JI-WA RA-GA A-WAL BA-HU GE-RA-KAN-NYA

O-TOT DA-DA PINGGANG SAMPING TAMBAH KU-AT

SEN-DI SEN-DI GE-RAK IN-TI BER-PRI-BA-DI

PER-SEN-DI-AN PINGGANG DAN LE-HER SAMPING DAN A-TAS O-TOT BA-HU

KO-KOH KE-KAR YANG DI-TU-JU. O-TOT PING-GANG

O-TOT PE-RUT KU-AT BI-SEP KU-AT TRI-SEP IN-DAH GE-RAK

SER-BA GU-NA. O-TOT BA-DAN DI KU-AT-KAN

DE-PAN,SAM-PING O-TOT PA-HA PE-NGA-JA-RAN BU-DAYA A-SLI

O-TOT PA-HA DE-PAN BELA-KANG O-TOT TRI-SEP

A-GAR KU-AT DA-LAM GE-RAK I- RA-MA-NYA.

VII 5i. i5 57. i 3i. 7i 45. 5 53. 7i 57. 7 54. 7 55. 3
 BER-LA-TIH-LAH JA-NGAN BIM-BANG TE-PAT RA-SA DAN SE-IM-BANG
 75. 37 74. 3 73. i3 54. 3 (L) VIII i 3i 7i. 5
 MA-KIN YA-KIN HAR-GA DI-RI O-TOT PA-HA
 7i 5 3 5 3i 7i. 5 3 53 i3. 7 5 3i 7i. 5
 BA-GIAN DE-PAN ME-NGA-YUN-KAN KI-RI KA-NAN TAK BER-HEN-TI
 i 53 7i. i (M) 3 5 7i 3 (IX) 45 5i. 54 3 57 i3. 7i 5
 LA-TIH LA-GI O-TOT O-TOT PA-DA PA-HA
 45 73. 7i 5 7i i3. 75i i3 35. 34 7 57 45. 35 i
 K'LOMPOK BELAKANG MA-KIN KU-AT KA-KI LE-NGAN BER-SA-MA-AN.
 (N) 3 34 37 5 (X) 35 7i 7 5 45 5i 75 7 5 73 7 5
 ME-NYI-LANG-KAN ME-NYI-KU-KAN ME-NGA-YUN-KAN
 4 5i 75 7 i5 35 73 i5 457 i3 47 i (O) 54543334 3
 DE-NGAN GA-YA BE-SAR QU-NA BA-GI PA-HA
 (XI) 57 7 57 5 5. i i 7. i i 7. 3 3 7. 3 i i. 3 4 8 i. 3 i
 LANG-KAH SAMPING. PU-TAR BA-DAN GE-RAK TA-NGAN BER-GI-LI-RAN
 3. 5 3 7. 5 i 7. 4 3 i 7. 3 i (P) 3 5 47 3 (XII) 3i. 3i. 53. i5.
 PA-HA TUNG KAI DI-KO-KON-KAN. LOM-PAT KI-RI
 74. 74. 74. 73. 3i. 3i. 53. 7i. 44. 44. 44. 73. 74. 74 74 73
 DAN KEM-BA-LI HENTAK TANGAN A-GAR TA-MAN TER-CA-PAI-LAH
 i. 5 i. 5 7. 4 3 (Q) 7 4. 4 4 3 (R) i7 i7 i3 3 73. 43 75 4
 KE-LIN-CA-HAN. BER-NA-FAS-LAH PU-AS LE-GA
 35 i3 i3 34 54 3i 75 7 34 3i 75 45 7i 3i 54 3
 DI NE-GA-RA PAN-CA-SI-LA IN-DO-NE-SIA PAS-TI JA-YA!


 1975

Buku ini diterbitkan atas dasar kerjasama antara Pemerintah Indonesia dan UNICEF dalam rangka penyediaan bahan-bahan bacaan untuk program pendidikan luar sekolah umumnya dan khususnya di bidang pendidikan kebiasaan hidup sehat di mana olah raga memainkan peranan penting.

Pencetak: Balai Pustaka, Jakarta

**Perpustakaan
Jenderal K**

796.

SI