

A₇₅

Senam



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980



PENDAHULUAN

DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Alat-alat Belajar	2
Bab I Sejarah Senam	3
Pertanyaan	6
Kunci Jawaban	8
Bab II Sistem Senam Austria	9
Pertanyaan	14
Kunci Jawaban	15
Bab III Bahan Latihan	16
Pertanyaan	36
Kunci Jawaban	38
Rangkuman	39
Tindak Lanjut	39
Kata-kata Inti	40

PENDAHULUAN

Senam telah dikenal sejak zaman purba. Pengertian senam pada zaman itu lebih luas dari pengertian senam pada zaman modern ini. Pada zaman modern senam dititik beratkan pada pendidikan. Yang menjadi dasar pendidikan senam di Indonesia adalah sistem Australia yang pada mulanya dibawa oleh bangsa Belanda.

Buku ini terdiri dari tiga bab .

Bab I Berisi Sejarah Senam.

Bab II Berisi Dasar-dasar Senam yang dipakai sekarang di sekolah kita.

Bab III Memuat Contoh Gerakan Senam Secara Umum.

Gerakan-gerakan secara umum ini sangat diperlukan untuk menjadikan badan segar, kuat, trampil dan gesit.

Bahan latihan yang tercantum di sini, hanyalah sebagai dasar yang perlu dikembangkan lagi secara khusus pada setiap cabang olah raga.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat untuk pembaca.

PETUNJUK BELAJAR

- Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2.
- Bacalah tiap-tiap bab baik-baik sampai selesai !
- Perhatikan baik-baik tiap gambar !
- Jawablah pertanyaan pada kertas lain !
- Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut !

- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu, barulah Saudara boleh melanjutkan ke pelajaran berikut !
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan !
- h. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari !
- i. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut."

ALAT—ALAT BELAJAR

1. pensil dan alat-alat tulis lainnya;
2. buku catatan/buku tulis;
3. perlengkapan/alat-alat senam sederhana;
4. pakaian senam/kalau ada.

* * *

Bab I

SEJARAH SENAM

A. *Demonstrasi Senam Pagi Indonesia*

Pada waktu Hari Pendidikan Nasional yang baru lalu diadakan peragaan Senam Pagi Indonesia di kota Kecamatan Sipoholon. Senam pagi ini mengawali upacara hari pendidikan yang diadakan pada waktu itu. Banyak murid yang menghadiri upacara itu.

Ramos, salah seorang murid SD Inpres yang ikut menyaksikan demonstrasi senam pagi itu bertanya kepada gurunya ; "Senam yang kita pelajari di sekolah itu, Pak ? Senam apa namanya "

Pak Guru : "Yang kita pelajari itu namanya senam lantai dan senam alat."

Rina, teman Ramos yang juga ikut hadir bertanya : "Kalau senam irama itu, apakah termasuk senam pagi, Pak ? Saya lihat gerakan senam pagi ini berirama juga."

Pertanyaan kedua murid ini, membuat Pak Guru berpikir sejenak, dan kemudian Pak Guru menjawab : "Wah, pertanyaan kalian ini bagus sekali, besok saya akan terangkan semuanya di sekolah. Sekarang lihat sajalah dulu peragaan senam pagi ini."

B. *Sejarah Senam Zaman Purba.*

Pada waktu jam pelajaran senam, Pak Guru berkata : "Hari ini saya akan menerangkan sejarah senam. Saya



mulai saja dengan sejarah senam zaman purba. Dari bukti-bukti peninggalan zaman purba diketahui bahwa senam telah dikenal pada \pm tahun 2000 sebelum Masehi. Bangsa Cina, Mesir, Junani, Persia, Jepang, dan India telah mengenalnya. Pada bangsa Junani Purba Manusia yang terlatih, kuat dan berdisiplinlah yang menjadi tujuan. Gymnasium adalah tempat latihan dan perlombaan untuk mencapai tujuan dimaksud.

Dari perkataan gymnasium ini timbul perkataan gymnastick yang berarti senam. Latihan-latihan dalam senam Junani purba didasarkan atas gerakan alamiah, seperti lari, lempar, gulat, tinju, memanjat, dan gerakan-gerakan yang membawa beban. Menari, bermain, menembak, naik kuda dan memanah termasuk juga gerakan

yang termasuk dalam program mereka. Bangsa Romawi banyak memasukkan unsur senam Junani purba ini dalam pembinaan tentaranya. Menunggang kuda dengan tombak atau pedang terhunus ditangan jadi latihan kebanggaan bagi mereka.

C. *Senam Pada Abad Pertengahan.*

Pada abad pertengahan senam seolah-olah mati. Ini adalah akibat dari runtuhnya kebudayaan Junani dan Romawi yang digantikan dengan zaman kehidupan keagamaan. Hanya kaum bangsawan sajalah yang masih melakukan kegiatan gymnastick. Itu pun sudah menjurus pada gerakan-gerakan yang diperlukan oleh kesatria atau tentara pada masa itu.

D. *Senam pada Abad Modern.*

Senam pada abad modern ini telah ditujukan pada kepentingan pendidikan.

Johan Basedow adalah orang yang pertama memasukkan senam dalam sekolah. Guts Muths seorang pendidik disebut sebagai "nenek senam". Bukunya berjudul *senam untuk generasi muda*, terkenal karena isinya yang menarik dan bermanfaat. Banyak penjelasannya mengenai cara dan kegunaan senam.

* * * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Demonstrasi senam pagi yang diadakan di kota Sipoholon adalah dalam rangka
 - a. Hari Kesaktian Pancasila;
 - b. Hari Pendidikan Nasional;
 - c. Hari Ulang Tahun Kemerdekaan.
2. Pada \pm tahun 2000 sebelum Masehi senam telah dikenal oleh bangsa
 - a. Belanda, Inggris, Amerika; dan Australia;
 - b. Indonesia, Malaysia, Singapura, dan Pilipina;
 - c. Cina, Mesir, Junani, Persia, Jepang dan India.
3. Senam seolah-olah mati akibat runtuhnya kebudayaan Junani dan Romawi kemudian diganti dengan zaman kehidupan keagamaan pada
 - a. abad pertengahan;
 - b. zaman purba;
 - c. abad modern.
4. Orang yang pertama memasukkan senam ke dalam sekolah adalah
 - a. Guts Muths;
 - b. Johan Basedow;
 - c. Friederich John,

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

5. Pak Guru menjelaskan sejarah senam dalam tiga bagian. Sebutkan ketiga bagian itu !
6. Sistem senam apakah yang dipakai negara Belanda dan Indonesia ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

5. Bentuk senam;

6. Ditinjau dari segi pertumbuhannya, senam dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Latihan pembentukan;
2. Latihan pembenturan;
3. Latihan prestasi;
4. Latihan gerak.

Pada setiap pelajaran, urutannya adalah sebagai berikut:

A. Pendahuluan.

B. Latihan inti.

1. Latihan tubuh;

KUNCI JAWABAN

1. b. Hari Pendidikan Nasional.
2. c. Cina, Mesir, Yunani, Persia, Jepang dan India.
3. a. Abad pertengahan.
4. b. Johan Basedow.
5. a. Sejarah senam zaman purba.
b. Sejarah senam abad pertengahan.
c. Sejarah senam abad modern.
6. Sistem senam pendidikan yang kita kenal dengan nama sistem Austria oleh Gaulhofer.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II

SISTEM SENAM AUSTRIA

Pada sistem Austria, bahan latihan ditentukan oleh taraf kecerdasan dan kemampuan, dengan memperhitungkan pertumbuhan jasmani dan rohani si anak. Pelajaran disusun demikian rupa agar menarik dan tidak menjemukan.

Untuk ini bahan pelajaran disajikan dalam 6 bentuk, yaitu :

1. Bentuk cerita;
2. Bentuk permainan;
3. Bentuk tugas;
4. Bentuk latihan;
5. Bentuk pertandingan;
6. Bentuk perintah.



Ditinjau dari segi pertumbuhan dan perkembangan badan, latihan disusun dalam 4 kelompok :

1. Latihan normalisasi;
2. Latihan pembentukan;
3. Latihan prestasi;
4. Latihan gerak.

Pada setiap pelajaran, urutannya adalah sebagai berikut :

A. Pendahuluan.

B. *Latihan inti* :

1. latihan tubuh;



2. latihan keseimbangan;
3. latihan kekuatan, ketangkasan dan
4. latihan melompat.

C. Latihan penenangan.

Alat-alat senam.

Alat-alat untuk senam dapat dibagi atas dua golongan :

1. Alat-alat pelajaran terdiri dari : bola kecil, bola besar, gada, simpai, tongkat, balok-balok kecil dan tampah. Di samping itu tangga tali, janjang, palang tunggal, gelang-gelang, peti lompatan, kuda-kuda berpelana, palang sejajar, palang bertingkat, balok titian, dan matras.



2. Alat-alat senam pertandingan :

a. Untuk senam pria terdiri dari :

Matras (karpet), kuda-kuda, kuda-kuda berpelana, palang tunggal, palang sejajar, dan gelang-gelang.

b. Untuk senam putri terdiri dari :

Matras (karpet), kuda-kuda, palang bertingkat dan balok titian.

Friedrich John disebut sebagai bapak senam Jerman. John menciptakan dan memperkenalkan senam yang dapat mempersatukan bangsa dengan menggalang kekuatan fisik. Dengan senam dia merangsang kekuatan mental dan fisik angkatan muda Jerman. Sasaran utamanya adalah angkatan muda dan orang dewasa. Semangat, kepercayaan atas diri

sendiri, semangat bersaing atas kekuatan, dan kecakapan jadi inti pendidikannya.

Pebr Hendrik Ling disebut sebagai bapak senam Swedia. Dia menitik beratkan senamnya pada kesegaran jasmani dan nilai-nilai yang bersifat menyembuhkan. Sistem senamnya didasarkan atas pengetahuan sebab akibat dari gerakan terhadap tubuh manusia. Alat-alat senam palang tunggal, palang sejajar, balok titian, pelana, tangga Swedia, bangku Swedia dan peti lompatan diciptakannya untuk keperluan itu.

Karl Gaulhofer dibantu oleh Streicher menciptakan senam untuk pendidikan dengan suatu sistem tertentu yang terkenal dengan sistem Austria.

Dalam sistem ini, tujuan khusus yang hendak dicapai ialah :

1. Perbaikan kesalahan struktur jasmani, yang menghalang-halangi pembentukan sikap dan gerak;
2. Mencapai bentuk sikap, bentuk gerak, dan bentuk prestasi yang tepat bagi setiap perorangan.

Sistem Austria ini sangat berpengaruh kemudian termasuk ke negeri Belanda dan meneruskannya ke Indonesia.

Yang kita pelajari tadi, adalah sistem senam secara umum.

Senam pagi di Indonesia yang kita lihat kemarin, termasuk gerak senam umum ini, yang diberi irama agar lebih menarik. Pemain yang ingin jadi juara, perlu selalu ada senam khususnya.

Itulah jawaban saya terhadap pertanyaan Rina."

KUNCI JAWABAN

Rina : "Terima kasih, Pak."

Ramos : "Pertanyaan saya, rasanya belum terjawab, Pak."

Pak Guru : "Sabar dulu ya, saya teruskan dulu penjelasan ini."

Senam khusus untuk setiap cabang olah raga permainan, lebih disesuaikan kepada gerak yang diperlukan. Gerak senam umum dan senam khusus hendaknya menjadi suatu paket latihan senam pagi, bagi setiap olahragawan sebelum pertandingan."

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain !

1. Bahan pelajaran yang disajikan dewasa ini di Indonesia adalah menurut
 - a. Sistem Swedia.
 - b. Sistem Austria.
 - c. Sistem Belanda.
2. Bapak senam Jerman ialah
 - a. Friedrich John.
 - b. John Basedow.
 - c. Guts Muths.
3. Bapak senam Swedia ialah
 - a. Streicher.
 - b. Karl Gaulhofer.
 - c. Pehr Hendrik Ling.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

4. Pada sistem Austria, latihan disusun dalam empat kelompok yang disesuaikan dengan perkembangan badan. Sebutkan keempat kelompok latihan itu.
5. Pada tiap mata pelajaran senam urutannya ialah : pendahuluan, latihan inti dan penenangan. Uraikan latihan inti yang dimaksud.
6. Sebutkan 5 macam alat senam.

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. b. Sistem Austria.
2. a. Friedrich John.
3. c. Pehr Hendrik Ling.
4. a. latihan normalisasi;
b. latihan pembentukan;
c. latihan prestasi;
d. latihan seni gerak.
5. Latihan inti terdiri dari :
a. latihan tubuh;
b. latihan keseimbangan;
c. latihan kekuatan dan ketangkasan.

6. Alat-alat

bola kecil/besar;

gada;

simpai;

tongkat;

balok-balok.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Bab III BAHAN LATIHAN



Untuk mencapai tujuan olah raga, khususnya pendidikan senam remaja, maka disusunlah bahan-bahan latihan sebagai berikut :

A. Latihan Pemanasan :

1. Lari, meloncat-loncat, jengkek-jengkek, buka tutup kaki;
2. Permainan anak ayam dengan burung elang.

Seorang anak menjadi burung elang, anak-anak lainnya berderet ke belakang saling memegang pinggang anak dimukanya. Anak yang paling depan menjadi induk ayam. Burung elang berusaha menangkap anak ayam yang paling belakang, sedangkan induknya berusaha menghalang-halangi.

3. Berburu Kijang.

Dua orang anak sebagai pemburu dengan sebuah bola sebagai peluru, dan anak-anak yang lain sebagai kijang. Apabila pemburu sudah memegang bola ia tidak boleh berlari. Ia menembak dari tempatnya pada waktu dia mendapat bola, atau mengoperkan bola itu kepada kawan pemburunya untuk menembakkan bola itu. Kijang yang kena tembak akan berfungsi sebagai pemburu. Kalau tiga kijang sudah tertembak, permainan dihentikan, lalu ganti dengan pemburu yang baru.

4. Menjala Ikan.

Tiga atau empat anak bergandengan tangan sebagai jala, anak-anak yang lain bebas menjadi ikan. Jala berusaha menangkap ikan sebanyak-banyaknya. Ikan yang terjala, berganti menjadi penjala.

B. *Latihan Normalisasi.*

I. Pelemasan.

1. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan di samping badan. Pada hitungan satu lengan diayunkan ke depan atas dan tumit diangkat. Pada hitungan dua, lengan diayunkan ke bawah belakang, lutut ditekuk, dan tumit diletakkan. Pada hitungan tiga, lengan diayunkan ke depan atas, tumit diangkat, lutut lurus, dan pada hitungan empat kembali sikap semula.



SIKAP DASAR N22

2. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan bersilang di depan badan. Pada hitungan satu, ayunkan lengan ke samping terus ke atas setinggi pundak, dan tumit diangkat. Pada hitungan dua, lengan diayunkan ke bawah sampai bersilang di depan badan, dan lutut dibengkokkan. Pada hitungan tiga, lengan diayunkan ke samping atas setinggi pundak, lutut lurus, dan tumit diangkat. Pada hitungan keempat : kembali sikap semula.
3. Sikap seperti pada latihan nomor 2. Lengan diputar dalam bidang vertikal. Waktu lengan bergerak ke atas, tumit diangkat. Pada waktu lengan bergerak ke bawah, tumit diletakkan. Sesudah 4 kali putaran, arah putaran diganti.



SIKAP DASAR No 4

4. Berdiri kangkang, lengan direntangkan ke samping setinggi pundak, dengan sumbu putaran pada bahu. Putarlah lengan ke depan mula-mula kecil, kemudian semakin besar. Setelah delapan kali hitungan, ganti arah putaran mulai dari besar ke kecil.
5. Berdiri kangkang tangan di pinggang, buatlah lingkaran sebesar-besarnya dengan sumbu putaran pada panggul.

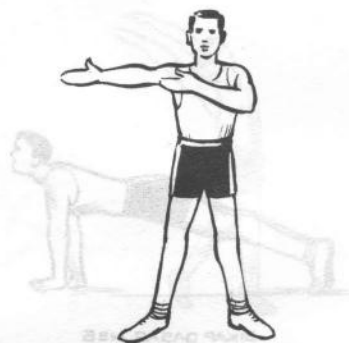
II. Penguluran

1. Berdiri tegak kaki rapat, lengan ke samping badan. Lekukkan badan sampai mencium lutut, kedua tangan lurus menyentuh lantai.



SIKAP DASAR N83

2. Berdiri tegak dengan kaki rapat, lengan lurus ke atas di samping kepala. Pada hitungan satu, badan dibungkukkan dan tangan memegang mata kaki. Pada hitungan dua, jongkok; hitungan tiga lutut diluruskan, pantat diangkat setinggi-tingginya, dada dekat pada paha. Pada hitungan empat kembali tegak, badan membusur, kedua lengan lurus ke atas di samping kepala.
3. Berdiri kangkang kedua lengan lurus ke atas di samping kepala. Pada hitungan satu badan direnggutkan ke arah kaki kiri. Pada hitungan dua renggut-renggutkan di antara kaki. Hitungan tiga renggut-renggutkan ke arah kaki kanan. Pada hitungan empat badan tegak membusur



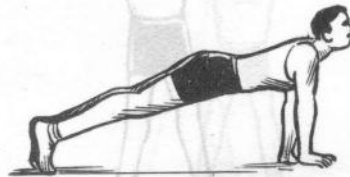
SIKAP DASAR No 5

direnggut-renggutkan ke belakang sedangkan lengan lurus di samping kepala.

4. Berdiri kangkang dengan kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu. Pada hitungan satu dan dua, badan diputar ke kanan dengan cara mengeper. Pada hitungan tiga dan empat ganti diputar ke kiri. Sumbu gerakan adalah tulang belakang badan.

5. Berdiri kangkang, kedua lengan di samping kiri atas pundak. Ayunkan kedua lengan ke kanan, terus ke belakang, kemudian ganti ke kiri.

6. Sikap tiarap, dipantat tumpu setinggi-tingginya. Kaki dan togok membentuk sudut 135° sedangkan lengan tegak lurus pada lantai dan kaki



SIKAP DASAR N°5

lurus rapat. Dorong-dorongkan togok ke belakang sampai otot-otot kaki bagian belakang merasa sakit. Gerakan mengeper.

III. Latihan Pelentukan.

1. Berdiri tegak, kaki rapat dan lengan di samping badan. Pada hitungan satu kaki kiri diayunkan ke belakang, kedua lengan diayunkan ke atas, badan membusur, kepala mengikuti gerakan lengan. Hitungan dua kembali sikap semula. Hitungan ketiga ayunkan kaki kanan ke belakang diikuti ayunan kedua lengan ke atas seperti pada hitungan satu. Pada hitungan empat kembali sikap semula.



SIKAP DASAR N°1

2. Seperti pada latihan nomor 1, tetapi kaki diayunkan ke belakang delapan kali berturut-turut disertai gerakan ayunan tangan, kemudian ganti dengan kaki yang lain.
3. Sikap berdiri tegak kedua kaki rapat, sedangkan lengan lurus ke atas di samping kepala. Ayunkan kaki kiri ke depan, badan dibungkukkan, jari-jari tangan menyentuh jari-jari kaki, lengan dan kaki tetap lurus. Kembali sikap semula. Ganti dengan kaki yang lain.
4. Seperti pada latihan nomor 3, tetapi dikerjakan delapan kali berturut-turut tanpa berhenti kemudian baru ganti dengan kaki yang lain sebanyak delapan kali hitungan pula.



SIKAP DASAR NO 5

5. Berlutut, paha dan togok tegak ke atas, tangan di pinggang. Hitungan satu sampai dengan empat badan direbahkan ke belakang pelan-pelan, dagu ditarik ke dada. Hitungan lima sampai dengan delapan kembali tegak pelan-pelan.

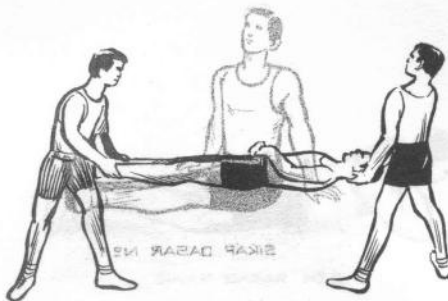
IV. Penguatan otot.

1. Duduk bertelunjur dengan kaki rapat, tangan menumpu di balakang dekat pada pantat. Angkat kedua kaki setinggi lebih kurang 30 cm, dari lantai, lutut lurus, kembali letakkan.
2. Seperti latihan nomor 1, gerakkan kaki turun naik berganti-ganti satu persatu. Kalau kaki kiri bergerak naik, kaki kanan bergerak ke bawah.



SIKAP DASAR No 1

3. Seperti pada latihan nomor 1, hitungan satu kaki diangkat, hitungan dua kaki dilipat, lutut dekat pada dada, dan tumit pada pantat. Hitungan tiga kembali diluruskan dan pada hitungan kembali keempat kembali diletakkan.
4. Berbaring di atas punggung, kedua kaki lurus ke depan dan rapat sedangkan kedua tangan berkaitan di belakang tengkuk. Pada hitungan satu, togok diangkat, sikap duduk telunjur dan togok ke atas. Pada hitungan kedua kembali berbaring.
5. Berbaring atas perut, kaki rapat lurus, siku dilipat tangan berkaitan di belakang tengkuk. Hitungan satu angkat kaki dan togok badan membusur. Hitungan kedua kembali sikap semula.



SIKAP DASAR No 5

3. Seperti latihan nomor 1, Hitungan satu
2. Seperti latihan nomor 5, kedua lengan lurus ke
depan, angkat togok dan lengan ke atas setinggi
tingginya dengan gerakan kejutan kemudian
kembali diletakkan.

4. Berbaring di atas punggung, kedua kaki lurus ke
depan dan rapat sedemikian rupa sehingga

Latihan pembentukan gerak kekuatan.

1. Memanjat tali yang digantungkan kemudian turun lagi.
2. Memanjat tiang yang dipasang tegak lurus.
3. Tarik tali :

Warga belajar dibagi menjadi dua kelompok A dan B. Kelompok A dan B tarik menarik dengan tali.

itu. Anak di belakang yang dibinggapai harus lari untuk dikasar, kalau terpegang ia ganti menjar.

III. Pembentukan tahan



SIKAP DASAR N°4

IV. Pembentukan sikap seimbang (keselamatan)

4. Berdua, salah satu tiarap bertumpu, kaki diceraikan. Anak lain berdiri di antara kedua lutut, memegang dan mengangkat lutut yang bertiarap. Anak yang bertiarap jalan dengan tangan dan anak yang memegang lutut kawannya mengikuti.
5. Bertiga, seorang berbaring menelentang, kedua orang lainnya, seorang pada kepala, dan seorang pada kaki orang yang berbaring. Pada waktu diangkat punggung tidak boleh bengkok.
6. Bertiga, dua di antaranya saling berpegangan pada pergelangan tangan. Anak yang ketiga duduk pada tangan itu, dan kedua anak mengangkatnya.



SIKAP DASAR N°5

7. Dua orang saling berpegangan pada pergelangan tangan, kemudian tarik-menarik.
8. Mendukung dan berjalan. Kerjakan ganti begganti.

II. *Pembentukan gerak kecepatan.*

1. Estafet dengan bentuk berbaris atau melingkar.
2. Lari bolak-balik dengan cepat.
3. Permainan tiga terlalu banyak. Anak disusun melingkar dua-dua berdiri muka belakang. Dua orang anak berdiri berhadap-hadapan dengan jarak lebih kurang 1 meter. Pada waktu pluit dibunyikan seorang anak yang berdiri, berusaha mengejar lawannya. Anak yang dikejar boleh hinggap di depan anak yang berbaris melingkar

itu. Anak di belakang yang dihindangi harus lari untuk dikejar, kalau terpegang ia ganti mengejar.

III. *Pembentukan tahan lama.*

1. Berlari menempuh jarak yang agak jauh.
2. Naik turun pada bangku selama 5 menit.
Pada waktu naik selalu dimulai dengan kaki yang sama, demikian juga pada waktu turun. Badan dijaga tetap dalam sikap tegak. Tangan boleh mengayun.
3. Berjalan cepat menempuh jarak yang agak jauh.

IV. *Pembentukan sikap seimbang (keseimbangan).*

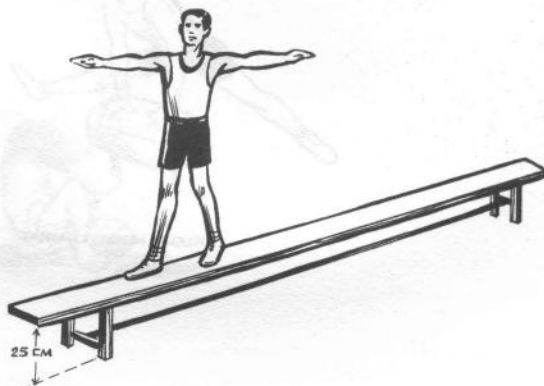
1. Meloncat tinggi ke atas, badan diputar 180° ke kanan atau ke kiri pada saat badan mencapai titik tertinggi.
2. Berdiri dengan bertumpu pada satu kaki dengan jinjit.
3. Berdiri dengan bertumpu pada kedua lengan bawah.
4. Berjalan pada satu garis lurus.
5. Berdiri di atas tangan.
6. Meniti pada balok atau bangku Swedia.
7. Membentuk sikap layang-layang.
Berdiri atas satu kaki, kaki yang lain diangkat lurus ke belakang, badan membusur dan kedua lengan direntangkan ke samping.
8. Berdiri di atas kepala.



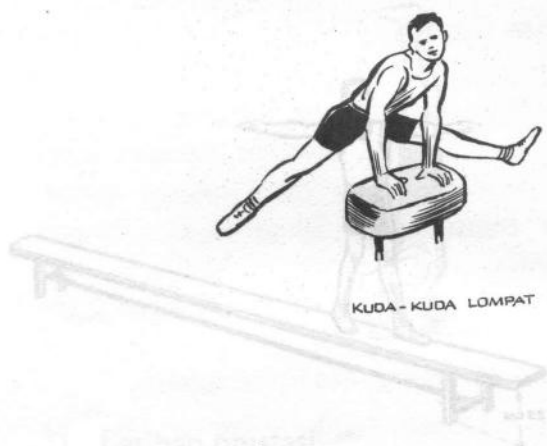
D. Latihan prestasi.

1. *Bangku Swedia dan peti lompat.*

1. Berjalan ke depan dan ke belakang.
Lengan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan. Langkah pendek, lutut dibengkokkan sedikit. Variasi : lari ke depan dan ke belakang bangku dibalik.
2. Jengkek-jengkek ke depan dan ke belakang :
Lengan direntangkan ke samping, satu lutut dibengkokkan.
Variasi : lengan ke depan, ke samping, ke atas.
3. Jongkok dengan tumpuan satu kaki, togok condong ke depan. Lengan direntangkan ke samping, kaki yang bebas diluruskan ke depan.



4. Berjalan ke depan dengan tumit.
5. Berjalan ke belakang dengan tumit.
Variasi : lakukan di atas bangku Swedia yang dibalikkan.
6. Merangkak ke depan atau ke belakang.
7. Berjalan menyamping.
8. Berjalan sambil berputar 180°
9. Kuda-kuda lompat.
 - a. melompat dengan kaki kangkang;
 - b. melompat dengan kaki rapat;
 - c. melompat dengan berdiri di atas tangan, kemudian gerakan dilanjutkan untuk berdiri di atas kaki kembali.



10. Peti lompat :

Berganti-ganti melompat peti lompat yang tingginya dapat diatur.

- a. melompat dengan kaki kangkang.
- b. melompat dengan kaki rapat.

II. *Senam lantai.*

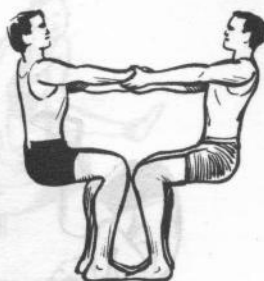
1. Guling depan :

Mengguling ke depan dari sikap jongkok seperti bola yang sedang menggelinding.

2. Guling depan dengan tumpuan tangan seperti latihan nomor 1 waktu mengguling tangan menumpu di samping kepala.



3. Guling ke belakang.
Dari sikap jongkok dagu dekat pada dada, kedua tangan pada tulang kering mengguling ke belakang seperti bola.
4. Guling ke belakang tangan menumpu.
Seperti latihan nomor 3 waktu tengkuk pada matras, tangan menumpu di samping kepala. Kaki terus bergerak ke belakang.
5. Lompat menyudut.
Dari sikap berdiri tegak, lutut dibengkokkan sedikit, menolak sekuat-kuatnya ke depan atas, terus guling ke depan.
6. Seperti nomor 6 sikap permulaan jongkok.
7. Berdiri atas kepala.



SIKAP DASAR N°3

Tempatkan tangan selebar bahu, dahi pada matras, tangan dan dahi membentuk segi sama sisi. Luruskan togok dan kaki ke atas.

E. Latihan berkawan.

1. Seorang duduk bersila atau telunjur, kedua lengan terentang ke atas. Seorang berdiri di belakangnya, lutut diletakkan antara kepala. Siku dipegang dan direnggut-renggutkan ke belakang.
2. Seperti nomor 1, tangan dilingkar-lingkarkan dari bawah ke atas.
3. Duduk berhadapan kedua tangan berpegangan, lutut ditekuk, ujung jari saling merekat. Perlahan-lahan kaki diluruskan sampai kedua kaki lurus dan badan membungkuk.



SIKAP DASAR N°4

4. Berdiri belakang-membelakangi kedua tangan berpegangan di atas kepala. A menarik tangan B ke depan hingga punggung B menempel pada punggung A. Dapat dikerjakan dengan duduk telunjur.
5. A duduk telunjur, tangan berpegang di kuduk. B menekan pergelangan kaki A. Perlahan-lahan A berbaring dan duduk kembali.

Demikianlah contoh-contoh bahan latihan dasar, dari senam lantai dan senam alat yang sebahagian besar sudah kita pelajari. Saya kira pertanyaan Ramos minggu yang lalu itu sudah terjawab.

Ramos : "Sudah Pak, terima kasih."

Pak Guru : "Nah, cukup sekian dulu, minggu depan akan kita praktekan di lapangan.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan di samping badan. Hitungan satu, lengan diayunkan ke depan atas, tumit diangkat. Hitungan dua, lengan diayunkan ke bawah belakang, lutut ditekuk, tumit diletakkan. Pada hitungan tiga, lengan diayunkan ke depan atas, tumit diangkat, lutut lurus, dan pada hitungan empat kembali sikap semula, latihan ini disebut :
 - a. latihan normalisasi;
 - b. latihan pemanasan;
 - c. latihan pembentukkan.
2. Latihan pembentukkan kecepatan ialah :
 - a. berlari menempuh jarak yang agak jauh;
 - b. lari bolak-balik dengan cepat;
 - c. jongkok dengan buka tutup kaki.
3. Senam lantai disebut :
 - a. latihan prestasi;
 - b. latihan berkawan;
 - c. latihan keseimbangan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Latihan pemanasan pada pelajaran senam, biasanya diberikan permainan 5 menit.

Sebutkan 3 permainan yang cocok untuk itu !

5. Coba jawab, masuk bagian latihan apa yang berikut.
Berdiri kangkang, tangan di pinggang.

Buatlah lingkaran-lingkaran yang sebesar-besarnya dengan sumbu putaran pada panggul.

6. Coba jelaskan beberapa latihan dengan bangku Swedia.

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

1. Mulailah latihan senam sesuai dengan petunjuk.
2. Buatlah alat-alat yang diperlukan dari bahan yang ada di sekitar Saudara.
3. Apakah teman-teman Saudara * * * berminat.
4. Berikanlah saran kepada setiap perkumpulan olah senam, agar melakukan penerapan bahan latihan senam sebenarnya.
5. Untuk senam prestasi, hubungi Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) setempat.
6. Bacalah buku-buku khusus senam lain.

KUNCI JAWABAN

1. a. latihan normalisasi.
2. b. lari bolak-balik dengan cepat.
3. a. latihan prestasi.
4. a. permainan anak ayam dengan burung elang.
b. berburu kijang.
c. menjala ikan.
5. Latihan normalisasi bagian pelepasan.
6. a. berjalan ke depan dan ke belakang;
b. lari ke depan dan ke belakang;
c. berjalan ke depan dengan menjinjit;
d. merangkak ke depan dan ke belakang;
e. melompat ke kiri dan ke kanan.

* * *

* * *

RANGKUMAN

Dari sejarah senam berbagai bangsa, dapat kita ketahui bahwa isi dan pengertian senam itu berbeda-beda. Senam yang ditujukan pada pembentukan jasmani pada zaman purba, mundur pada masa agama/kepercayaan pada abad pertengahan, tetapi kemudian berkembang lagi pada zaman modern. Pada zaman modern ini senam sudah dimasukkan senam dalam pendidikan dengan sistem tertentu, bahkan sudah lebih diperinci lagi secara ilmiah ke dalam gerak-gerak senam khusus.

Bahan latihan senam seperti terdapat pada bab III, dapat sebagai petunjuk dasar bagi pengembangan latihan selanjutnya.

TINDAK LANJUT

Apabila Saudara telah memahami isi buku senam ini, diharapkan ada tindak lanjutnya.

1. Mulailah latihan senam sesuai dengan petunjuk.
2. Buatlah alat-alat yang diperlukan dari bahan yang ada di sekitar Saudara.
3. Ajaklah teman-teman Saudara berlatih.
4. Berikanlah saran kepada setiap perkumpulan olah raga senam, agar melakukan pemanasan badan menjelang permainan sebenarnya.
5. Untuk senam prestasi, hubungilah Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) setempat.
6. Bacalah buku-buku khusus senam lainnya.

KATA-KATA INTI

alamiah
estafet
gymnostik
gymnosium
generasi
gada
gelap-gelap
inpres
irama
jengkek-jengkek
jinjit
lekukkan
methodik
matras

mengeper
normalisasi
pasip
pluit
prestasi
paket
sebelum Masehi
struktur
scapula
senipor
togok
tampak
vertikal