

**Bahan Ajar**

**SENAM**



**Disusun Oleh:  
Tim Pengampu Senam**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

## MODUL 1

### FAKTOR-FAKTOR DAN KONDISI PENDUKUNG DALAM PEMBELAJARAN SENAM

#### PENDAHULUAN

Belajar Senam bagi siswa sekolah dasar merupakan "alat" untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai alat pendidikan bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Oleh karena itu, dalam modul kita tidak akan menemukan bentuk gerakan senam seperti yang ada di setiap pertandingan seperti PON, SEA Games dan lain sebagainya.

Dalam modul ini tidak akan dijumpai gerakan senam yang beresiko atau yang memiliki aktor kesulitan gerak tinggi. Yang ada hanya pembelajaran senam dengan tugas gerak yang disesuaikan dengan dunia anak-anak, dunia yang penuh dengan fantasi, imajinasi, keinginan bergerak dan juga bermain yang dapat mereka lakukan sesering mungkin.

#### TUJUAN INSTRUKSIONAL

Tujuan yang ingin dicapai melalui modul ini adalah membawa guru penjas ke arah pemahaman yang lebih baik serta memiliki keterampilan dalam menampilkan sejumlah gerakan senam yang relatif sederhana di samping beberapa faktor lainnya yang memberikan arah dalam menentukan program pembelajaran senam di Sekolah Dasar.

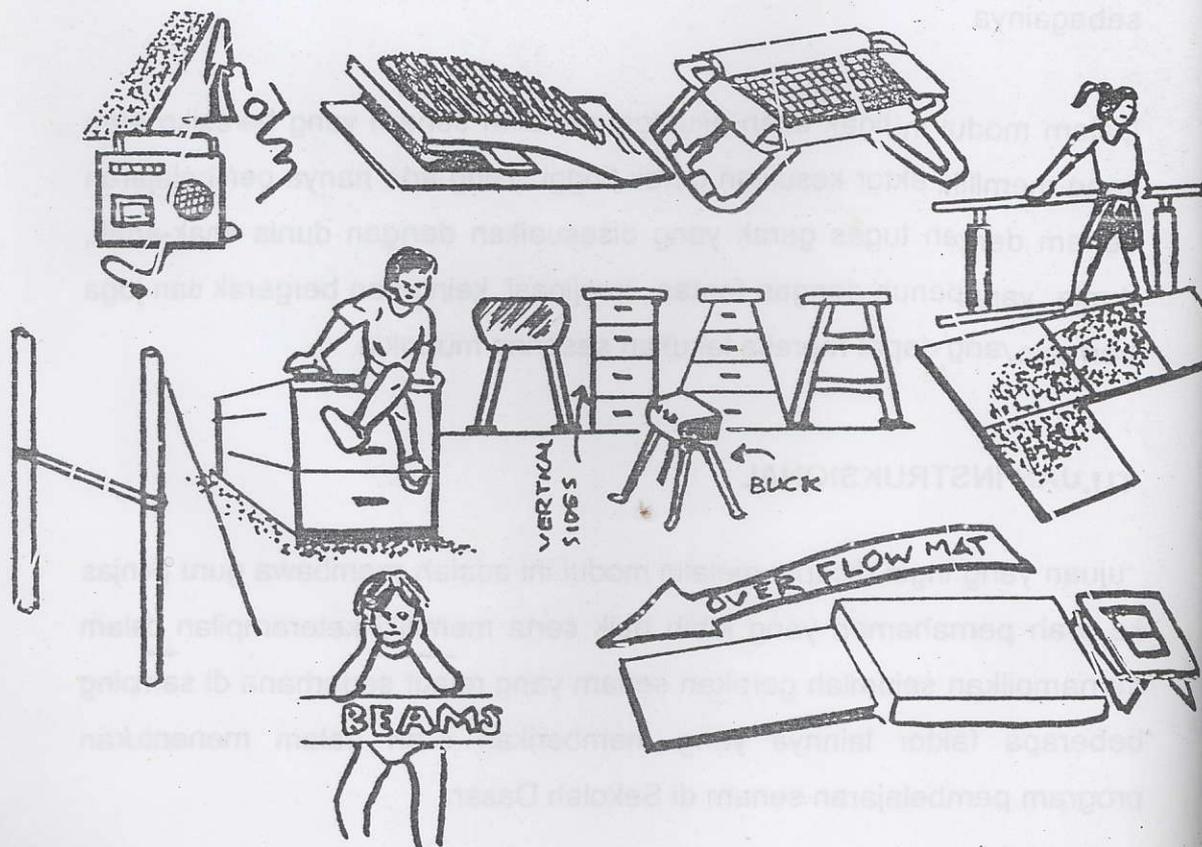
## FAKTOR-FAKTOR DAN KONDISI PENDUKUNG DALAM PEMBELAJARAN SENAM

### A. FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI PEMBELAJARAN SENAM DI SD

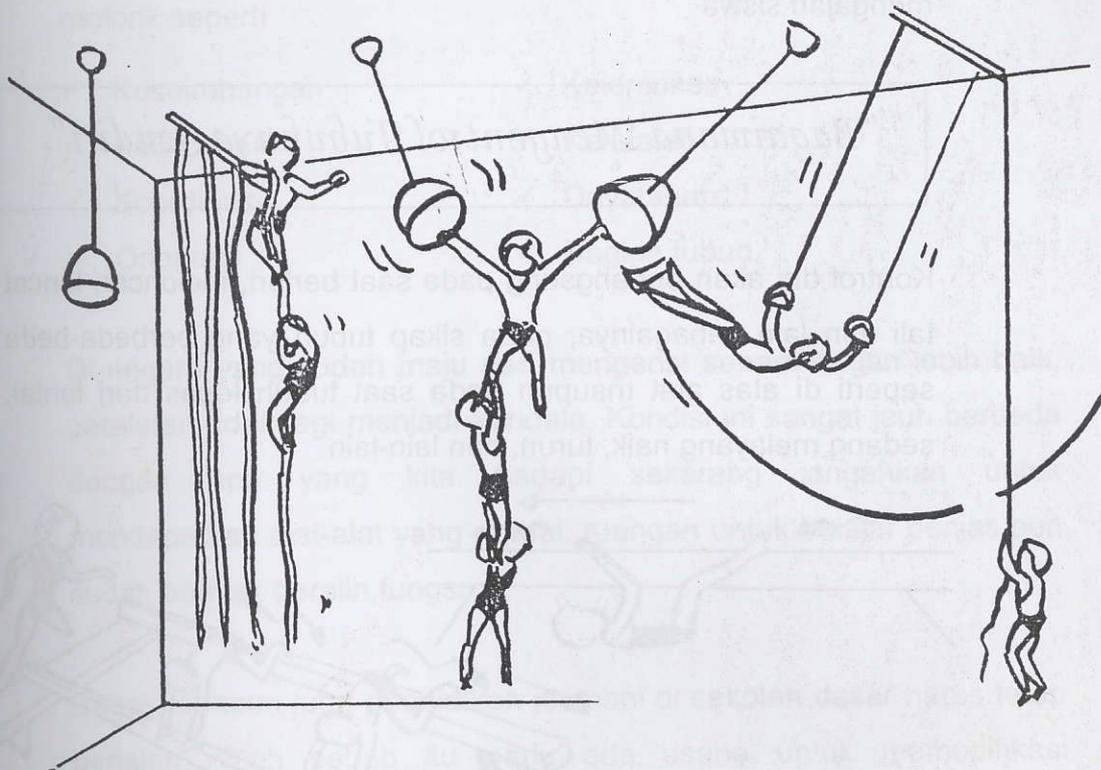
Ada sejumlah faktor yang harus mendapat perhatian guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan program pembelajaran senam dan aktivitas ritmik di Sekolah Dasar.

Faktor-faktor dimaksud adalah :

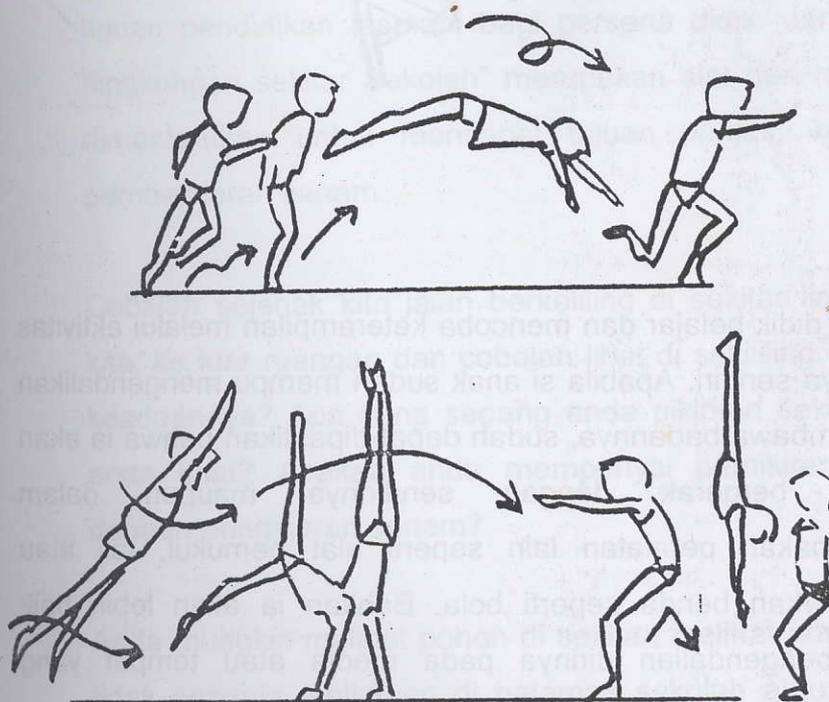
- ⌘ Alat pembelajaran senam dan aktivitas ritmik umumnya sangat mahal dan banyak membutuhkan tempat penyimpanan.



↳ Gerakan yang relative lebih banyak dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya



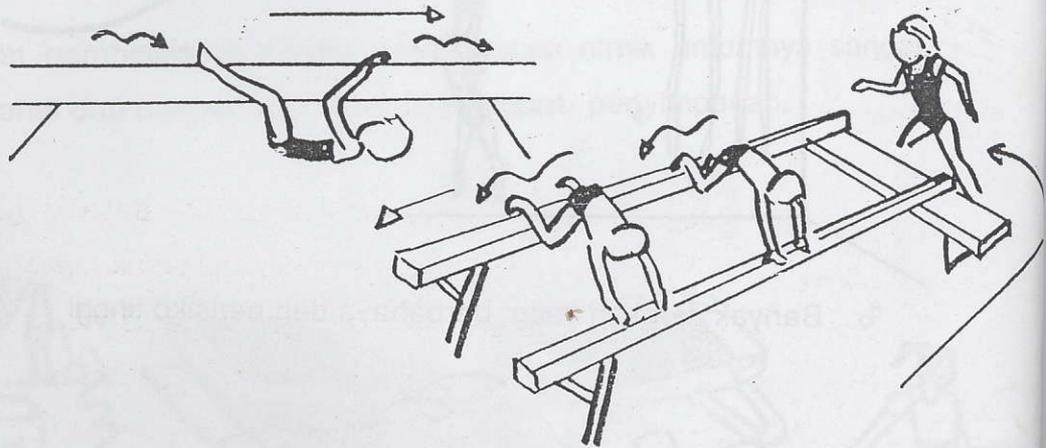
↳ Banyak gerakan yang berbahaya dan berisiko tinggi



Salah satu aspek penting dalam pembelajaran senam adalah mengajari siswa

*"Bagaimana Mengontrol Tubuhnya Sendiri".*

Kontrol diri akan berlangsung pada saat berlari, melompat, loncat tali dan lain sebagainya, pada sikap tubuh yang berbeda-beda seperti di atas alat maupun pada saat tubuh lepas dari lantai, sedang melayang naik, turun, dan lain-lain.



- ↳ Peserta didik belajar dan mencoba keterampilan melalui aktivitas badannya sendiri. Apabila si anak sudah mampu mengendalikan dan membawa badannya, sudah dapat dipastikan bahwa ia akan mampu bergerak dengan sendirinya maupun dalam menggunakan peralatan lain seperti alat pemukul, tali atau melemparkan benda seperti bola. Bahkan ia akan lebih baik dalam pengendalian dirinya pada media atau tempat yang berbeda seperti air atau bahkan mengelola gerak dalam menghadapi lawan.

Tetapi sifat yang benar-benar spesifik dalam senam adalah meningkatkan dasar-dasar kemampuan fisik dan keterampilan motorik seperti

- ✓ Keseimbangan
- ✓ Kelincahan
- ✓ Koordinasi
- ✓ Orientasi
- ✓ Kelentukan
- ✓ Kekuatan
- ✓ Daya tahan
- ✓ Bagian tubuh

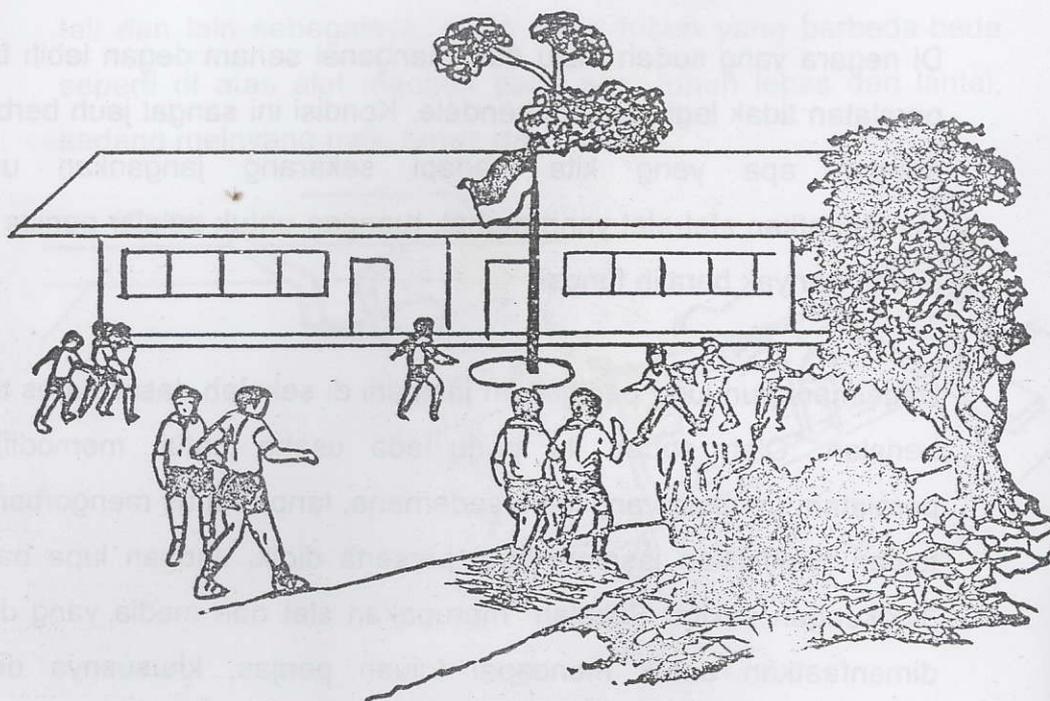
Di negara yang sudah maju dan mengenal senam dengan lebih baik, peralatan tidak lagi menjadi kendala. Kondisi ini sangat jauh berbeda dengan apa yang kita hadapi sekarang jangankan untuk mendapatkan alat-alat yang mahal, ruangan untuk belajar penjas pun sudah banyak beralih fungsi.

Bagaimanapun juga pendidikan jasmani di sekolah dasar harus tetap berjalan. Oleh sebab itu perlu ada usaha untuk memodifikasi peralatan, gerakan yang lebih sederhana, tanpa harus mengorbankan tujuan pendidikan jasmani bagi peserta didik. Jangan lupa bahwa "lingkungan sekitar Sekolah" merupakan alat dan media yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan penjas, khususnya dalam pembelajaran senam.

Cobalah sejenak kita jalan berkeliling di sekitar lingkungan sekolah kita, ke luar ruangan dan cobalah lihat di sekeliling anda. Bagaimana keadaannya? Apa yang sedang anda pikirkan sekarang? Apa yang anda lihat? Apakah anda mempunyai pemikiran yang berkaitan dengan pengajaran senam?

Anda mungkin melihat pohon di sekitar, melihat ada balok kayu yang tidak sengaja melintang di halaman sekolah atau gundukan tanah, Apalagi?. Perlu di pahami bahwa senam tidak membutuhkan

peralatan yang berbahaya, rumit dan kegiatan yang dapat membuat anak didik patah semangat maupun dapat menimbulkan rasa takut untuk belajar senam. Untuk memperoleh keberhasilan dalam mengajar, buatlah setiap peserta didik merasa aman dan tetap gembira, dengan tugas/ gerak yang diterima harus sederhana dan tidak sulit serta tujuan pembelajaran yang dapat terjangkau oleh semua peserta didik.



Gambar Sekolah dan Lingkungannya

## B. PEMANASAN

Lakukan pemanasan sebelum pembelajaran dimulai, Waktu yang dibutuhkan untuk pemanasan cukup 5 sampai dengan 10 menit. Kegiatannya bersifat umum seperti permainan atau berbagai variasi jalan, lari maupun sedikit loncatan yang dilanjutkan dengan penguluran.

Beritahu semua peserta didik tentang berapa lama waktu yang akan digunakan maupun materi apa yang akan dipelajari pada jam pelajaran ini. Di akhir pengajaran hendaknya guru dapat memberitahukan hasil pengajaran sebelumnya.

Guru penjas harus kreatif dalam menyusun latihan pemanasan dan harus selalu disesuaikan dengan situasi dan kondisi pada saat pelajaran berlangsung. Perhatikan cuaca dan tempat pengajaran.

#### ↳ Urutan Pemanasan

Setiap guru hendaknya dapat merencanakan pemanasan sesuai dengan situasi yang ada. Berikut dipaparkan tuntutan pemanasan yang dapat dilakukan selama 15 menit. Apabila udara relatif panas, sebaiknya pemanasan jangan terlalu lama, sebaliknya apabila cuaca dingin berikan pemanasan yang relatif lebih lama.

Petunjuk berikut mungkin dapat memberikan gambaran lebih jelas bagi anda.

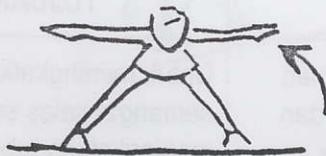
WAKTU	KEGIATAN	TUJUAN
5 menit	Kegiatan atau permainan yang menyenangkan dan menggembirakan	Untuk meningkatkan semangat kelas serta meningkatkan tubuh dan otot  Kesiapan peserta didik untuk memasuki pelajaran dan menurunkan bahaya kemungkinan cedera
10 menit	Latihan kelentukan atau penguluran	Memberikan dukungan terhadap komponen kemampuan fisik

- ↳ Beberapa saran waktu pemanasan
  - Pilih kegiatan yang mudah diatur dan melibatkan seluruh awak
  - Yang penting adalah menggembirakan dan bervariasi
  - Hentikan kegiatan pada saat peserta didik merasakan benar-benar senang (peserta didik akan selalu mengharapkan untuk melakukan lagi)

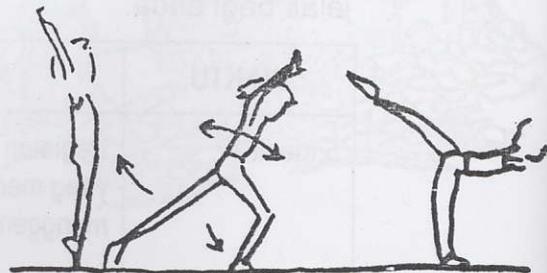
- ↳ Pada saat melakukan penguluran

Ada dua jenis latihan penguluran yang umum dilakukan yaitu dengan cara statik dan balistik. Statik artinya gerakan penguluran otot dilakukan dengan diam ditahan selama beberapa detik. Sedangkan balistik merupakan gerakan penguluran otot yang dilakukan dengan gerakan yang lebih dinamis seperti mengayunkan lengan, kaki, meliuk-liukan badan dan sebagainya.

STATIK



BALISTIK



- Hindarkan gerakan-gerakan yang dapat mengakibatkan kerusakan anatomis, misalnya otot atau tali sendi sobek
- Gerakan harus dilakukan dengan benar
- Lakukan pemanasan dan penguluran otot secara berimbang (contoh, otot lengan atas bagian depan dilanjutkan dengan otot lengan bagian belakang)

↳ Beberapa contoh kegiatan pemanasan

- Menyebut gerak

Dalam keadaan bermain, berikan aba-aba bagaimana gerakan harus dilakukan.

- Jinjit, langkah lebar, angkat tangan tinggi, maju, mundur ke samping dan lain-lain.

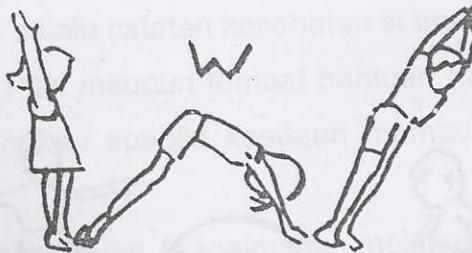
Atau sebutkan benda tertentu umpamanya bola. Apabila bola disebut lakukanlah seperti bola yang memantul-mantul.

- Membentuk kelompok

Peserta didik berlari secara acak. Pada saat tertentu dengan tanda musik atau tepukan berhenti "sebut angka tertentu", si anak kemudian berkelompok sesuai dengan angka yang disebutkan.

- Membentuk huruf

Sejumlah anak bergerak pada tempat yang sudah ditentukan. Apabila salah satu huruf disebut, setiap tiga anak (atau sesuai kebutuhan) harus segera membentuk huruf dengan badannya di lantai

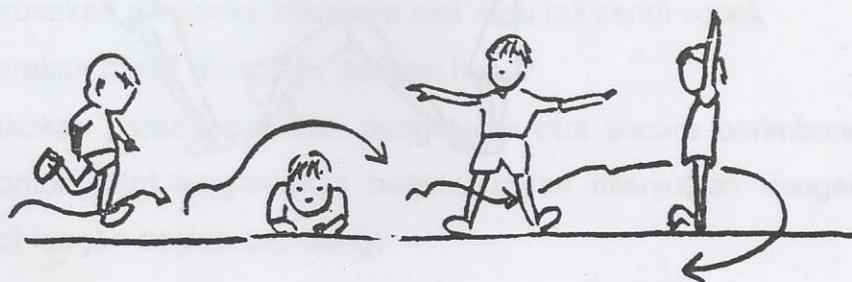


- Buat kelompok dan menyentuh badan  
Si anak berlari bebas, pada saat tertentu (musik berhenti atau tepukan tangan), sebutkan angka serta bagian badan tertentu. Umpamanya enam.. tangan, empat... lutut..., dua...punggung, tiga...pinggul, dll.



Si anak harus sesegera mungkin membentuk kelompok sesuai dengan angka dan saling menyentuh bagian tubuh yang disebutkan.

- Batu, Jembatan dan Pohon  
Pelari meloncati batu kemudian merangka<sup>l</sup> melewati kolong jembatan, kemudian berlari mengitari pohon, kembali, kemudian menempati posisi sebagai batu. Pelari berikut adalah yang menjadi batu dan melakukan hal yang sama dengan sebelumnya. Pelari ini kembali ke tempat dan menempati posisi jembatan.



Permainan dalam pemanasan harus bersifat menggembirakan dan gerakan yang cepat harus diikuti dengan latihan penguluran. Ada beberapa hal yang dapat membantu kita dalam memberikan gerakan penguluran yang tidak boleh dan boleh dilakukan.

### C. PENGAMANAN MENGAJAR

Salah satu peranan guru yang sangat penting adalah menyediakan lingkungan belajar yang memberikan keamanan kepada peserta didik dalam belajar.

*“Keamanan Berarti Tanpa Kecelakaan”*

sebagai aturan umum dalam cedera olahraga adalah :

*“Menjaga Lebih Baik Daripada Mengobati”*

↳ Petunjuk berikut dapat membantu anda dalam mencegah kemungkinan hal-hal yang tidak diinginkan (cedera dan sebagainya) saat mengajar

#### ↳ UMUM

- ♦ Periksalah selalu catatan kesehatan si anak
- ♦ Peralatan P3K maupun tempat bantuan harus mudah dan cepat dijangkau apabila keadaan membutuhkan tindakan cepat.
- ♦ Miliki pengetahuan bagaimana melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan, serta kesiapan tentang tata cara bagaimana mengurus cedera.

- ♦ Kenakan pakaian olahraga yang cukup longgar dan jangan biarkan si anak memakai perhiasan dan sejenisnya saat mengikuti pelajaran.
- ♦ Jangan biarkan peserta didik mengunyah makanan (umpamanya permen karet) saat belajar. Dalam cuaca panas sebaiknya si anak dapat membawa minumannya sendiri.
- ♦ Jangan biarkan si anak berlari dengan menggunakan kaus kaki
- ♦ Jangan menggunakan dinding sebagai tempat pemberhentian pada saat bermain atau lari beranting.

#### ☞ KEAMANAN PESERTA DIDIK

- ♦ Pastikan bahwa si anak sudah menguasai latihan pendahuluan dengan benar atau kegiatan yang mendasari pelajaran gerak berikutnya. Pelajaran hendaknya diberikan secara bertahap dan tidak tergesa-gesa.
- ♦ Pastikan bahwa si anak sudah memiliki kemampuan fisik yang cukup sesuai dengan kebutuhan keterampilan yang tengah dipelajari.
- ♦ Sebelum mengajar gerakan, berikan semacam tes yang sesuai dengan keperluan.
- ♦ Walaupun telah banyak mengalami kemajuan, Tetap tidak boleh memaksa peserta didik untuk mengikuti pelajaran gerak yang baru apabila mereka belum siap.
- ♦ Belajar dan cobalah menerapkan peraturan, baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis di setiap pengajaran. Disiplin harus sudah dapat dimulai dan ditegakkan sejak usia dini.

#### ↳ KEAMANAN BAGI GURU

- Kendalikan kelas
- Perhatikan posisi sewaktu mengajar
- Milikilah pengetahuan tentang keterampilan yang anda ajarkan (umpamanya: bagaimana keterampilan atau kegiatan seharusnya dilaksanakan? Latihan pendahuluan dan persiapan fisik apa yang dibutuhkan? Atau persyaratan/ penting lainnya untuk mengamankan pengajaran?)
- Buat aturan latihan atau pembelajaran secara tertulis disertai petunjuk umumnya. Aturan ini sebaiknya ditempelkan di papan atau di dinding, atau dapat dimiliki oleh setiap peserta didik di setiap awal pengajaran.

#### ↳ KEAMANAN LINGKUNGAN BELAJAR

Sangat penting untuk diperhatikan keadaan lapangan atau ruangan yang akan digunakan dalam mengajar.

- Lapangan harus datar dan rata
- Bebas dari rintangan yang dapat mengakibatkan cedera
- Fasilitas yang memadai sangat penting untuk diperhatikan seperti ketinggian ruangan, permukaan lantai, peralatan yang kuat, sinar serta ventilasi.
- Peralatan harus dipelihara baik-baik dan walaupun ada, harus terbuat dari bahan yang baik.
- Pastikan semua peralatan yang dipakai khususnya matras untuk mendarat, tidak akan tergeser atau meluncur di lantai apabila sedang digunakan. Tutupi semua celah di antara matras tersebut.
- Pastikan bahwa semua alat memiliki luas dan jarak yang cukup untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan, seperti jatuh ke arah yang salah.

- Siapkan ruangan yang cukup untuk menjamin setiap kegiatan dapat dilaksanakan dengan optimal (umpamanya permainan membutuhkan daerah yang bebas hambatan)
- Menyiapkan bahan, matras mendarat (crash mat), serta permukaan yang cukup untuk setiap kegiatan, umpamanya matras yang cukup lunak dan mudah mantul.

Sebagai guru yang baik, kita harus mampu memberikan bantuan secara fisik baik langsung maupun tidak langsung pada saat anak melakukan gerakan. Untuk gerakan yang relatif mudah dan tidak membahayakan, ajari peserta didik untuk saling membantu, ini penting untuk membina *sikap sosial*.

Apabila si anak sudah dapat melakukan gerakan yang diajarkan, maka bantuan sebaiknya secara bertahap dikurangi seperti tenaga bantuan. Oleh sebab itu pemberian bantuan harus sesuai dengan kebutuhan.

#### ↳ BANTUAN

Jangan memberikan bantuan apabila

- Mengakibatkan gerakan menjadi terlalu cepat dan terburu-buru
- Kurang persiapan fisik khusus untuk setiap gerakan yang diajarkan
- Pemakaian alat yang tidak tepat

Pengajaran yang anda berikan, harus terarah kepada pengembangan kepercayaan diri serta kemampuan dalam mengelola gerakan setiap peserta didik. Sebab itu biarkan

mereka berkembang sesuai dengan kecepatan perkembangannya sendiri yang diperoleh melalui berbagai macam latihan pendahuluan atau yang bersifat bantuan fisik Anda.

#### ↳ BAGAIMANA PEMBELAJARAN SENAM DILAKSANAKAN

- Jangan berikan latihan peregangan dengan cara berkawan
- Pada saat mendarat :
  - Periksa tempat pendaratan apakah sudah cukup dan aman
  - Jangan melakukan pendaratan dengan badan menyamping
  - Setiap mendarat dari ketinggian, landasan yang dipakai harus dapat menjamin keselamatan peserta didik.
  - Kurangi gerakan mendarat yang menggunakan tangan
- Pada saat meloncat
  - Hindari pengulangan loncatan pada landasan yang keras
  - Teknik take off/meloncat harus stabil atau seimbang dan mendarat harus enak dan lembut.
- Pada saat berputar
  - Teknik meloncat yang stabil serta mendarat yang enak dan lembut, merupakan syarat penting dalam kegiatan

- Kekuatan bertumpu merupakan persyaratan yang tidak boleh terabaikan.
- Peserta didik harus diajarkan bagaimana melakukan gerakan yang aman sebelum melanjutkan ke gerakan berikutnya
- Pada saat gerakan mengayun
  - Kekuatan bertumpu (tangan) merupakan syarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu.
  - Hindarkan sikap badan yang melenting/membusur.
  - Semua gerakan mengayun harus aman. Oleh sebab itu tempatkan sejumlah matras dibawah alat yang digunakan.

#### § GERAKAN YANG TIDAK BOLEH DIAJARKAN PADA ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR

- Gerakan bersusun atau membentuk jembatan atau *standen*
- Semua gerakan salto atau berputar di udara
- Gerakan guling melayang/*dive roll*
- Kegiatan meloncat dengan sikap kepala dibawah
- Kegiatan yang melibatkan lentingan pada pinggang khususnya pada gerakan yang cepat atau saat mendarat
- Kegiatan yang terlalu banyak bertumpu pada pergelangan tangan
- Mengayun di palang dengan menggunakan bagian belakang lutut (gantungan lutut).
- Kegiatan dengan cara jongkok (jalan bebek)
- Kegiatan dengan putaran-putaran pada leher yang terlalu kuat dan cepat.

#### ☞ PEMANASAN

Pemanasan yang efektif sangat penting di dalam belajar gerak. Latihan pemanasan hendaknya harus dapat meningkatkan kelentukan maupun mempersiapkan mental, jantung, otot serta persendian dalam menghadapi pengajaran.

#### ☞ PENDINGINAN

Pendinginan sangat penting dilakukan untuk mencegah hambatan aliran darah yang dapat menyebabkan rasa sakit dan pusing. Pendinginan juga memperbaiki pemulihan jantung, otot serta jaringan lain setelah belajar atau berlatih.

Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi intensitas kegiatan secara bertahap sekitar 5-10 menit dan diakhiri dengan latihan penguluran lambat. Kejadiannya dapat berupa permainan ringan dan tidak menguras tenaga.

### D. PERSIAPAN FISIK

Program pengajaran senam mampu memberikan sumbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani untuk setiap peserta didiknya.

#### ☞ SARAN DALAM MEMPERSIAPKAN KEMAMPUAN FISIK

- Gunakan gerakan-gerakan yang mudah namun dapat memenuhi kebutuhan pengembangan kondisi fisik
- Gunakan kegiatan yang dapat dilakukan sendiri, berteman atau berkelompok
- Kegiatan sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan sepanjang pengajaran berlangsung

Seperti :

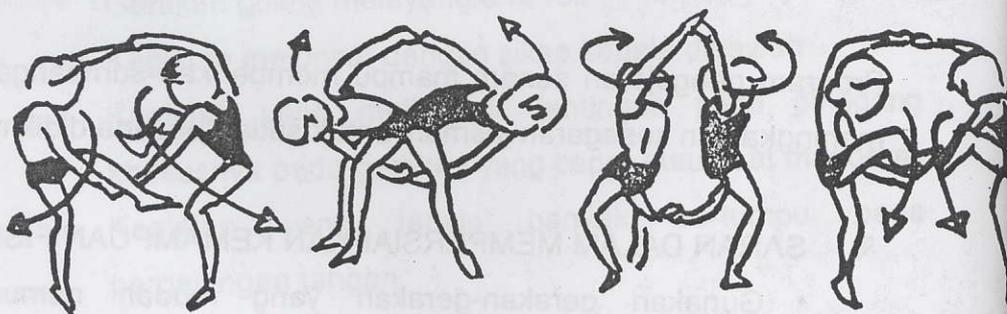
- Dalam pemanasan
- Melalui latihan pendahuluan
- Dengan materi pengajaran khusus, umpamanya tabloid senam
- Bila menggunakan sirkuit gunakan gerakan jalan binatang untuk perpindahan ke setiap stasion
- Latihan kondisi dengan sirkuit (latihan dengan perpindahan antar stasion) harus bersifat mengembirakan.

Berikut ini contoh kegiatan permainan yang sifatnya mengembirakan sebagai latihan persiapan kondisi fisik.

#### ❖ KEGIATAN YANG MELIBATKAN GERAKAN KELENTUKAN

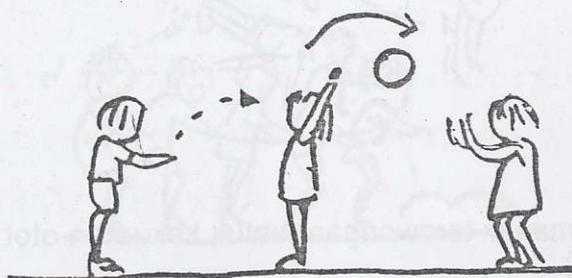
- Kaki masuk kaki keluar

Dua orang berdiri saling berhadap-hadapan, kedua tangan saling berpegangan. Masukkan salah satu kaki yang saling berhadapan (kiri dengan kanan, kanan dengan kiri). Gerakan berakhir pada sikap berdiri dengan punggung saling mendekat. Kembali ke posisi semula saling berhadapan.



- Lempar Bola

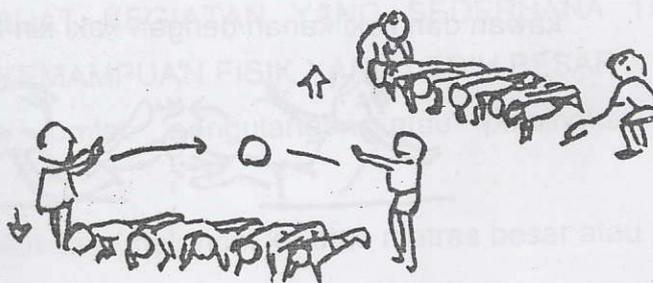
Tiga anak berdiri, seorang di tengah dan yang di sisi berhadapan dengan jarak yang cukup. Pindahkan bola melalui atas kepala dan di bawah kedua tungkai (selangkangan)



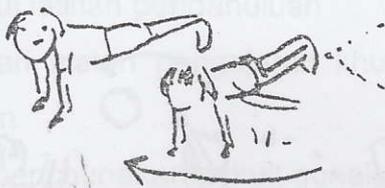
### KEGIATAN YANG MELIBATKAN KEKUATAN

- Bola masuk terowongan (untuk otot perut)

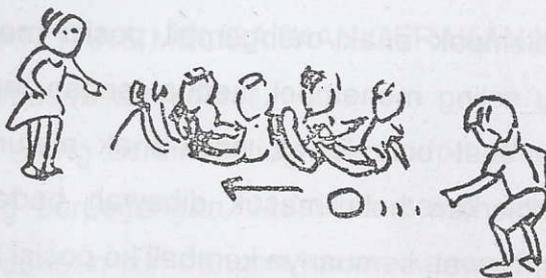
Sekelompok anak mengambil posisi menelungkup dengan bahu saling menempel, kedua tangan tepat di bawah bahu pada saat bola lewat, anak-anak meluruskan lengan dan membiarkan bola masuk dibawah badannya. Begitu bola sudah lewat, semuanya kembali ke posisi awal.



- Sentuh bagian (untuk kekuatan badan bagian atas)  
Dengan kaki masing-masing saling bersentuhan dalam posisi tumpu depan. Kemudian tangannya melangkah berputar sampai dapat menyentuh kawannya



- Bola masuk terowongan (untuk kekuatan otot perut)  
Duduk berdampingan dalam garis yang sama, angkat seluruh tungkai dari lantai dengan lurus dan biarkan bola lewat di bawah tungkai. Apabila bola sudah melewati seluruh anak, tungkai kembali diturunkan.



- Tepuk kaki  
Duduk saling berhadapan, angkat kedua kaki dari lantai dan saling bertepuk kaki di udara. Kaki kiri dengan kaki kanan kawan dan kaki kanan dengan kaki kiri kawan.



- Loncatan bersama (untuk kekuatan otot tungkai)  
Pada garis yang sama tempatkan tangan pada pinggul teman yang di depannya. Loncat bersama-sama ke depan, ke belakang atau ke samping sampai batas yang ditentukan.

Coba juga dengan ujung kaki mengarah ke luar, ke dalam maupun dengan melompatkan dua kaki.



• Loncat tali putar

Berdiri dalam satu lingkaran. Salah seorang anak berdiri di tengah-tengah dengan seutas tali yang cukup panjang. Anak dalam lingkaran meloncati tali untuk menghindari dari lilitan tali. Apabila terkena dia harus mengganti anak yang di tengah.

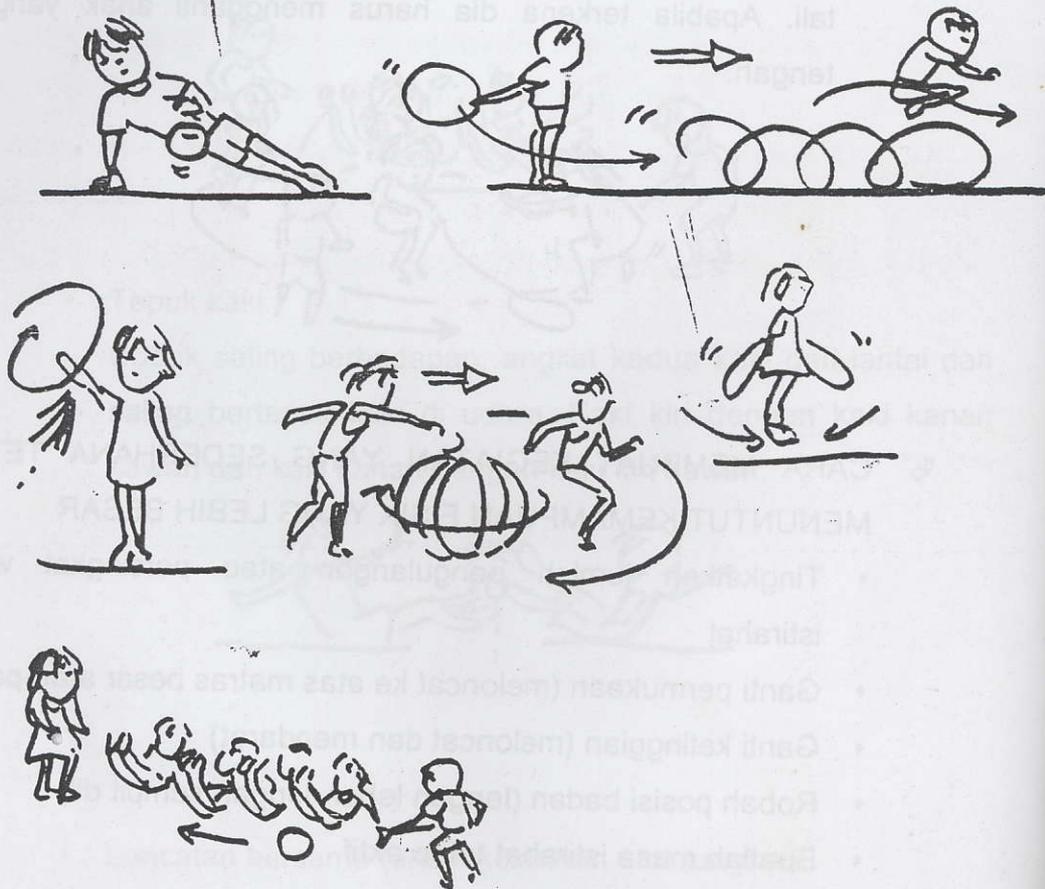


↳ CARA MEMBUAT KEGIATAN YANG SEDERHANA TETAPI MENUNTUT KEMAMPUAN FISIK YANG LEBIH BESAR

- Tingkatkan jumlah pengulangan atau persingkat waktu istirahat
- Ganti permukaan (meloncat ke atas matras besar atau pasir)
- Ganti ketinggian (meloncat dan mendarat)
- Robah posisi badan (lengan lebar, lengan sempit dll)
- Buatlah masa istirahat tetap aktif.
- Tambah waktu pelaksanaan tugas gerak
- Tambah beban tahanan (pinggang ditahan sambil membawa bola medisn)

## ☞ CONTOH KEGIATAN DENGAN MENGGUNAKAN ALAT GENGAM

Untuk menghindari kebosanan dalam mempelajari senam, guru hendaknya dapat melakukan beberapa modifikasi dan selalu inovatif dalam mengajar, mampu menciptakan berbagai macam variasi strategi pengajaran melalui pemakaian alat-alat yang mudah dikuasai oleh anak (dapat dipegang/genggam). Berikut beberapa gambar alat genggam yang dapat digunakan dalam belajar senam



Tap



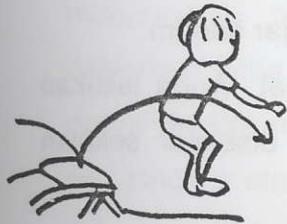
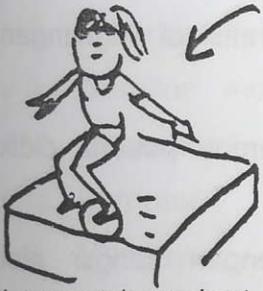
Papan lo  
dir



Matras u

Pembelajaran

PERALATAN SENAM YANG DAPAT DIGUNAKAN

 <p>Tape recorder</p>	 <p>Lapangan atau ruangan</p>	 <p>Permukaan yang tinggi/meja dll</p>
 <p>Matras</p>	 <p>Bangku rendah</p>	 <p>Palang atau tempat untuk bergantung</p>
 <p>Papan lompat atau yang dimodiikasi</p>	 <p>Meja, box dan sejenisnya</p>	 <p>Alat loncat lentur</p>
 <p>Matras untuk mendarat</p>	 <p>Bola, tali, simpai atau sejenisnya</p>	 <p>Patok, kerucut dan sejenisnya</p>

## LEMBARAN TUGAS DAN LATIHAN

### TUGAS

Anda hanya diminta untuk membaca ulang semua materi yang ada, yang penting harus mulai mencoba mengembalikan pikiran anda ke tempat di mana Anda bertugas. Apa yang akan anda lakukan apabila dalam kurikulum materi pembelajaran senam ternyata sulit dilakukan, karena alat yang tidak tersedia, atau secara fisik anak belum siap.

Ingat sekali lagi, tujuan pembelajaran harus dalam jangkauan murid anda. Untuk itu, coba Anda pikirkan materi yang mungkin dapat diberikan pada murid Anda.

1. Bawalah catatan, kemudian cobalah berjalan-jalan berkeliling disekitar sekolah Anda.
2. Catat semua kondisi dan situasi sekitar sekolah anda, apakah disana ada pepohonan, batang-batang kayu yang tergeletak begitu saja, atau apa saja yang memungkinkan digunakan dalam belajar senam
3. Setelah itu coba anda pikirkan lagi, apa yang dapat Anda lakukan dalam pembelajaran senam berdasarkan temuan disekitar sekolah Anda.

### LATIHAN

1. Buat daftar atau catatan tentang situasi dan kondisi di lingkungan sekitar sekolah Anda.
2. Susun kegiatan pemanasan yang melibatkan semua peserta didik tanpa alat.
3. Modifikasi peralatan senam yang sesuai dengan fungsi alat pembelajaran senam sesuai dengan apa yang telah anda lihat dan catat.

## MODUL 2

### POLA GERAK DOMINAN

#### PENDAHULUAN

Kegiatan dalam senam dibagi ke dalam Pola Gerakan Dominan (PGD) yang secara logik sesuai dengan pengajaran keterampilan gerakan senam. PGD merupakan pola gerak yang sering ditemukan di dalam senam. Semuanya merupakan landasan untuk semua keterampilan gerak yang lebih sulit, dengan kata lain merupakan batu loncatan dalam mengembangkan semua keterampilan senam. Pola Gerak Dominan umumnya masih mendominasi pengajaran senam untuk kelas I sampai kelas III. Sedangkan untuk kelas IV sampai kelas VI, selain dari penghalusan Pola Gerak Dominan, akan ditingkatkan kepada gerakan yang lebih terstruktur seperti variasi gerakan mengguling ke depan maupun ke belakang, variasi handstand, meroda yang umumnya dilakukan pada alat lantai. Sedangkan untuk alat lain seperti peti lompat dapat dikembangkan pada gerakan yang relatif sederhana yaitu lompat peti jongkok atau kangkang

Ada enam pola gerak dominan dalam senam yaitu :

- ✓ 1. Statik
- ✓ 2. Mendarat
- ✓ 3. Meloncat/melompat
- ✓ 4. Gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain (lokomotor)
- ✓ 5. Berputar
- ✓ 6. Mengayun
7. Pengembangan gerak mengguling
8. Meroda
9. Lompat jongkok

Proses ini akan memudahkan guru pendidikan jasmani untuk melihat berbagai hal yang berkaitan dengan gerakan terutama bagi mereka yang baru pertama kali mengajarkan senam. Kesulitan akan muncul apabila guru pendidikan jasmani melihat senam seperti apa yang ada dalam pertandingan-pertandingan resmi.

Melalui Pola Gerak Dominan guru pendidikan jasmani dapat melihat:

1. Pola Gerak Dominan apa yang terlibat dalam gerakan tersebut
2. Apa yang mungkin dikuasai peserta didik dalam melakukan gerakan senam
3. Latihan pendahuluan apa yang diberikan untuk mengembangkan keterampilan gerak

Berdasarkan pengalaman dalam pengamatan terhadap setiap gerakan yang dilakukan peserta didiknya, guru Penjas akan lebih mudah melakukan perbaikan-perbaikan gerak yang disebabkan karena sikap tubuh yang tidak kaku. Jadi ia dapat:

- Melihat sumber kesalahan gerak dan sekaligus mengadakan perbaikan gerakan yang salah.
- Secara bertahap keterampilan si anak mulai dibentuk dan meningkatkan kemampuan intelektual dan fisiknya sekaligus.

Pengembangan keterampilan harus dilakukan secara bertahap, pentahapan ini akan membawa peserta didik memperoleh kemudahan dalam mempelajari gerakan baru yang lebih rumit dengan cepat dan aman. Mengambil jalan pintas untuk penguasaan gerak tertentu, bukanlah keputusan yang bijaksana bahkan akan membuat peserta didik menjadi tidak siap secara fisik maupun psikisnya. Ini berarti kecenderungan mendapat cedera lebih besar dan membuat si anak menjadi frustrasi dan senam menjadi tidak menarik bagi mereka.

Bekerja s  
gerakan,  
untuk me  
dengan m  
Contoh :  
dipenuhi s

- Sudah
- Sudah

## PEMBEL

Berdasar  
pembelaja  
penguasa

## A. STATI

Statik  
senam  
adalah  
mulai

Gerak  
meng

## BERT

untuk melihat  
mereka yang  
uncul apabila  
ada dalam

lihat:

ebut

an gerakan

embangkan

ap gerakan

bih mudah

arena sikap

engadakan

entuk dan

s.

bertahap,

kemudahan

cepat dan

u, bukanlah

dik menjadi

enderungan

frustasi dan

Bekerja secara bertahap berarti sebelum peserta didik mulai melakukan gerakan, mereka perlu menguasai beberapa persyaratan yang diperlukan untuk menguasai gerakan tersebut atau belajar melalui apa yang disebut dengan metoda pendekatan urutan latihan

Contoh : Sebelum si anak melakukan roll melayang, prasyarat yang harus dipenuhi sebelumnya, adalah:

- Sudah menguasai guling depan dengan baik
- Sudah memiliki kekuatan tangan untuk bertumpu

### PEMBELAJARAN SENAM KELAS I SAMPAI KELAS III

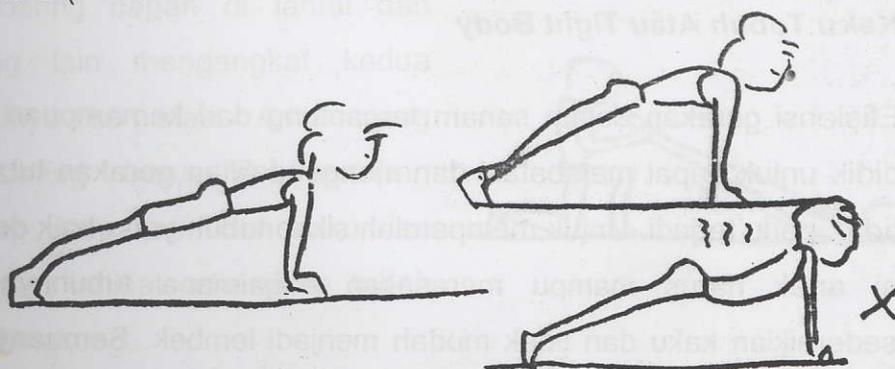
Berdasarkan karakteristik anak usia kelas I sampai kelas III, maka pembelajaran senam pada kelas tersebut lebih ditekankan kepada penguasaan pola gerak dominan

#### A. STATIK

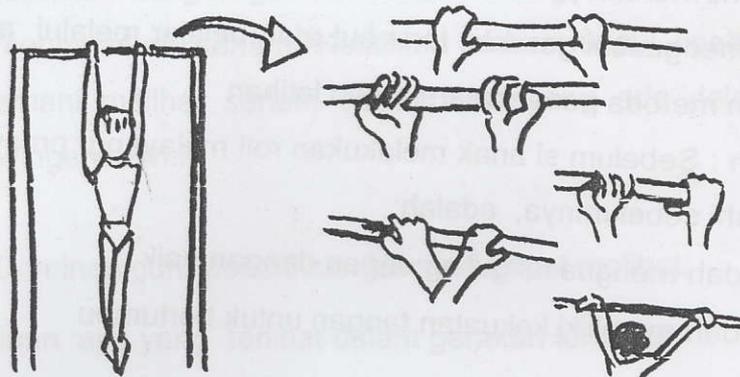
Statik pada dasarnya bukan gerakan, tetapi dalam pembelajaran senam, sikap ini masuk ke dalam katagori gerakan senam. Statik adalah posisi bertahan atau diam yang harus diajarkan sejak si anak mulai belajar senam.

Gerak statik dapat dibagi kedalam tiga katagori, yaitu bertumpu, menggantung, dan gerak keseimbangan.

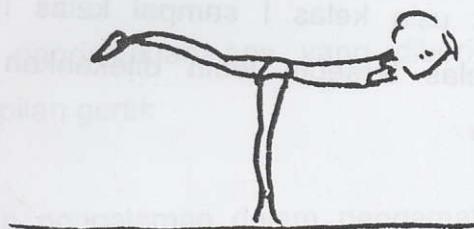
BERTUMPU (Posisi bahu lebih tinggi dari alat)



MENGGANTUNG (posisi bahu lebih rendah dari alat)



KESEIMBANGAN (dilakukan pada daerah tumpuan yang sempit)



Beberapa hal berikut harus dapat dijadikan bahan pertimbangan setiap kali memberikan pengajaran yang berhubungan dengan statik:

- STATIK meliputi banyak kegiatan termasuk c. dalamnya untuk tujuan pengembangan ciri-ciri fisik dan motorik.
- STATIK merupakan dasar dari semua gerakan mengayun.
- STATIK merupakan dasar dari semua gerakan memindahkan badan

### **Kaku Tubuh Atau Tight Body**

Efisiensi gerakan dalam senam tergantung dari kemampuan peserta didik untuk dapat membatasi dan mengendalikan gerakan tubuh yang tidak perlu terjadi. Untuk memperoleh sikap tubuh yang baik dan tepat, si anak harus mampu merasakan bagaimana tubuhnya terasa sedemikian kaku dan tidak mudah menjadi lembek. Semuanya dapat diperoleh melalui sejumlah kegiatan yang statik.



- Sikap yang benar bukan saja terlihat bagus tetapi juga menjadi sesuatu yang diinginkan dalam proses pengembangan fisik dan motorik.
- Kekakuan pada sikap tubuh merupakan prasyarat untuk pergerakan tubuh yang lebih efisien dan sekaligus dapat dimanfaatkan untuk upaya mengurangi kemungkinan cedera akibat terjatuh. Bagian pinggang yang kaku dan stabil saat melakukan *take off* maupun mendarat, berdiri atas kedua tangan (*handstand*), pada saat melakukan gerakan keseimbangan maupun keterampilan senam lainnya.

### **Berbagai Kegiatan Dalam Mempersiapkan Sikap Badan Yang Kaku**

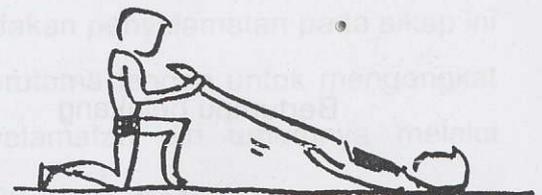
#### **□ Uji Kaku Badan**

Anak-anak bekerja berpasangan, salah satu duduk dengan posisi statik di lantai dan yang lain menguji kelonggaran badannya. Umpamanya membuka posisi statik duduk.



#### **□ Mengangkat Badan Partner**

Anak-anak belajar secara berpasangan, salah satu berbaring depan di lantai dan yang lain mengangkat kedua kakinya ke atas. Anak yang berbaring berusaha menahan sikap tetap lurus dan kaku dan jangan terlihat ada sikap tubuh melengkung.

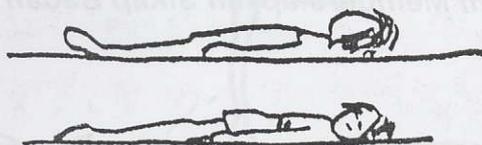


## Kegiatan Statik Dan Keterampilan Gerak Posisi Dasar Statik

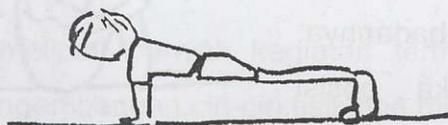
Posisi dasar statik memiliki peranan yang sangat penting dalam senam. Berbagai macam sikap statik akan memudahkan setiap peserta didik dalam mempelajari dan mengembangkannya dengan lebih variatif. Penguasaannya akan membantu dan mempermudah pengembangan keterampilan gerak lain, karakteristik fisik serta sikap tubuh yang benar.

### □ Posisi Dasar

Posisi berbaring depan dan belakang



Bertumpu depan



Duduk menggulung

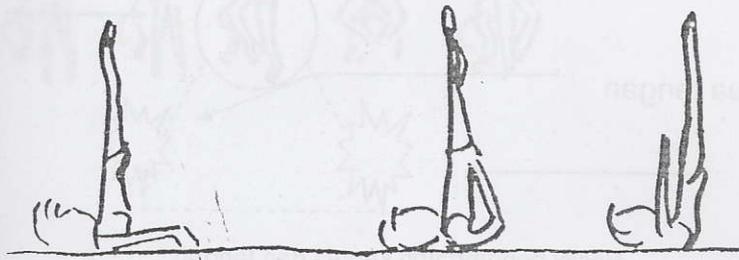


Bertumpu belakang



penting dalam  
lakukan setiap  
annya dengan  
memperudah  
sikap serta sikap

Bertumpu bahu terbalik/sikap lilin



## B. Keterampilan statik

### HEADSTAND

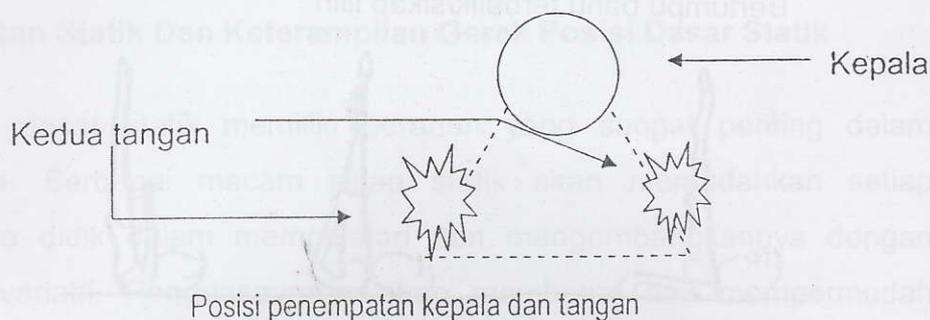
Gerakan ini merupakan satu keterampilan penting dalam senam, apakah dari sisi pembelajaran gerak maupun dari pengembangan fisik dan motoriknya.

Mempelajari HEADSTAND atau bertumpu pada kepala sekaligus melatih kekuatan serta orientasi spasial kesadaran ruang). Ada beberapa faktor keselamatan yang harus diperhatikan sebelum melakukan sikap statik yang satu ini

#### ❑ *Petunjuk Keamanan*

Sikap HEADSTAND harus bertumpu pada bagian atas kepala bukan pada dahi

- ❖ Si anak harus tahu bagaimana melakukan serta jalan keluar untuk mengamankan sikap Headstand sebelum melanjutkan ke pelajaran berikutnya. Tindakan penyelamatan pada sikap ini dibutuhkan kekuatan fisik terutama lengan untuk mengangkat dan melipat kepala. Penyelamatan diri umumnya melalui gerakan mengguling ke depan.

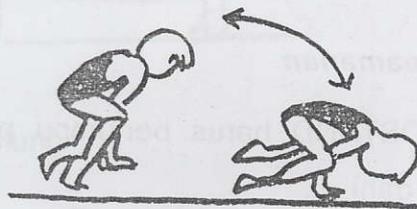


#### □ Petunjuk Pengajaran

- Kedua tangan dan kepala harus dalam bentuk segi tiga
- Tangan diletakan di lantai dengan jari tengah menghadap ke depan
- Tekanan ke lantai dengan jari-jari tangan dapat membantu mempertahankan keseimbangan

#### □ Latihan Pendahuluan

- Letakkan kedua tangan selebar bahu di lantai, tempatkan bagian dalam lutut pada siku. Condongkan badan ke depan, bengkokkan lengan sedikit dan seluruh berat badan ditumpu oleh kedua tangan



- Mulai dengan membawa berat badan di atas kepala, kedua tangan dan kedua kaki. Angkat salah satu kaki dan letakan pada siku dan ikuti dengan kaki lainnya. Pertahankan sikap ini, satu-satu kedua kaki diletakan kembali di lantai. Apabila kegiatan ini sudah dikuasai, maka gerakan bisa dilanjutkan dengan membawa kedua lutut bersama-sama dan dipertahankan. Bila sudah dikuasai secara bertahap angkat kedua tungkai lebih tinggi sampai benar-benar lurus dalam sikap Headstand.



## HANDSTAND/BERTUMPU PADA KEDUA TANGAN

### □ Petunjuk Pengamanan Pengajaran

- Memiliki kekuatan lengan untuk menopang berat badan
- Memiliki kemampuan untuk mengamankan gerakan handstand

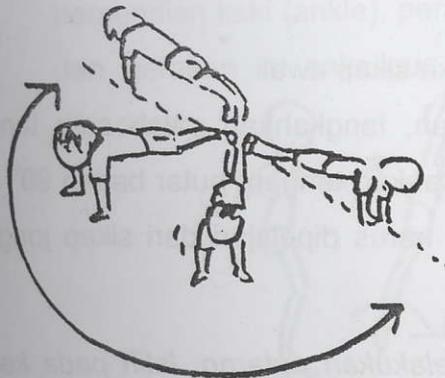
### □ Petunjuk Pengajaran

- Kedua telapak tangan diletakan di lantai dengan terbuka selebar bahu dengan jari tengah menghadap ke depan.
- Sendi siku harus terkunci
- Bahu tepat di atas tangan, pinggul tepat di atas bahu dan kedua kaki tepat di atas pinggul

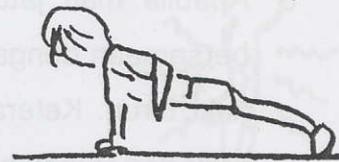
### □ Latihan Pendahuluan

Kegiatan untuk melatih kekuatan bertumpu

Contoh : Menghapus kaca depan mobil (Wiper)



"Marching" tangan



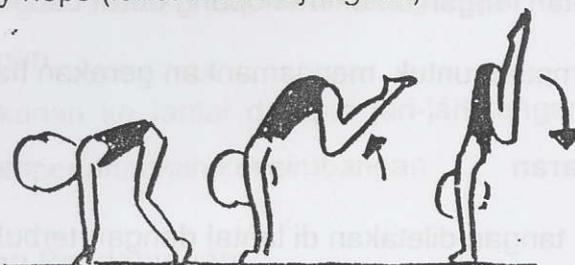
Kegiatan untuk melatih keseimbangan

Contoh:

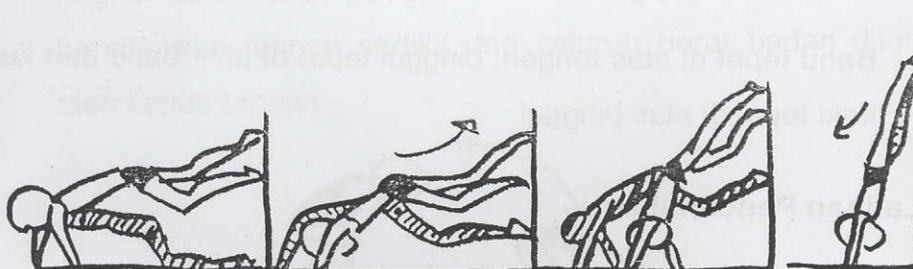
Berdiri seperti burung bangau



Bunny hops (loncat-loncat jongkok)



Berjalan di dinding



#### □ Handstand Yang Aman

- Turunkan satu kaki kembali ke sikap awal
- Apabila mau jatuh ke depan, langkahkan salah satu tangan bersamaan dengan melangkahkan tangan, putar badan 90° dan kaki turun. Keterampilan ini harus dipelajari dari sikap jongkok atau dari Bunny hop

*INGAT : Seandainya harus melakukan putaran, latih pada kedua sisi (kiri dan kanan)*

### C. MENDARAT

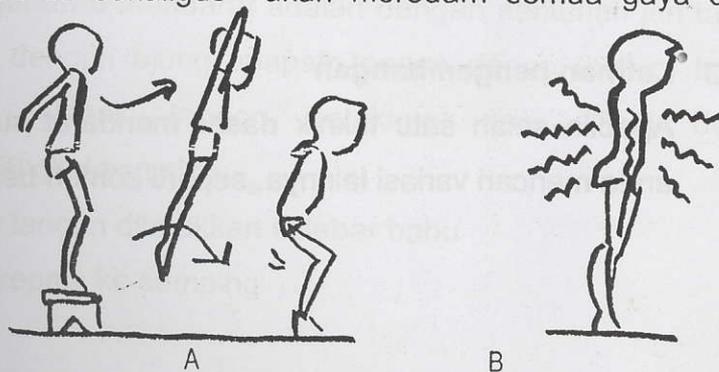
Dari keenam PGD, mendarat merupakan kegiatan paling penting, karena dengan memiliki kemampuan dalam mendarat bukan saja akan menjamin keamanan, melainkan juga karena paling banyak dilakukan dalam senam.

#### □ Saran Pada Saat Mendarat

- Mendarat empuk, setiap pendaratan harus dapat diredam dan sedapat mungkin harus dapat dilakukan dalam waktu yang cukup lama.
- Momentum setiap pendaratan harus dapat diredam oleh seluruh bagian tubuh
- Gambar berikut merupakan contoh pendaratan yang benar dan salah

Gambar A merupakan pendaratan yang tidak aman. Pendaratan yang dilakukan dari ketinggian pada lantai yang keras dan badan yang kaku. Si anak akan berhenti secara mendadak. Pada prosesnya gaya akan berbenturan dengan sejumlah persendian khususnya pada bagian pinggang.

Gambar B menunjukkan tehnik pendaratan yang benar. Waktu mendarat dibagi rata dengan matras yang relatif empuk, mendarat dengan ujung telapak kaki, diteruskan dengan tumit dan persendian kaki (ankle), persendian lutut dan pinggul dibengkokkan dan gerakan ini sekaligus akan meredam semua gaya dalam mendarat.



Ada empat katagori dalam melakukan pendaratan

- a) Mendarat dengan kaki
- b) Mendarat dengan kedua tangan
- c) Mendarat dengan diiringi putaran
- d) Mendarat dengan punggung (bukan bahan kajian)

Keterampilan berikut harus diajarkan secara bertahap sepanjang program pengajaran senam.

#### Mendarat Dengan Kaki

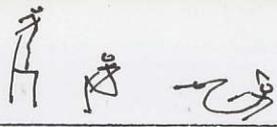
- o Petunjuk Pengajaran
  - Jangan menekuk lutut melebihi sudut  $90^\circ$
  - Mendarat seperti akan duduk di atas kursi
- o Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persendian kaki/ankle, lutut dan pinggul dibengkokkan.
- o Kedua kaki harus selebar bahu
- o Tumit jangan sampai memantul/terangkat dari lantai

#### Latihan Pendahuluan

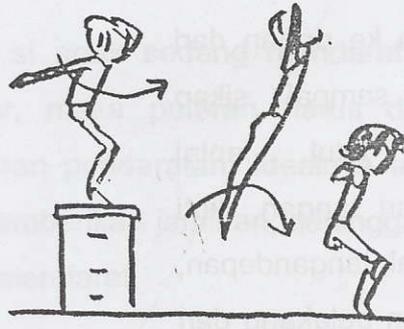
- o Menjinjit atau naikan tumit dan kemudian turunkan kembali ke lantai, bengkokkan lutut sedikit.
- o Ulangi gerakan di atas dengan loncatan kecil, dan secara bertahap naikan ketinggian loncatannya.

#### Latihan pengembangan

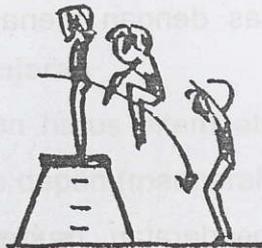
Apabila salah satu teknik dasar mendarat sudah dikuasai, coba anda mencari variasi lainnya, seperti contoh berikut di bawah ini;



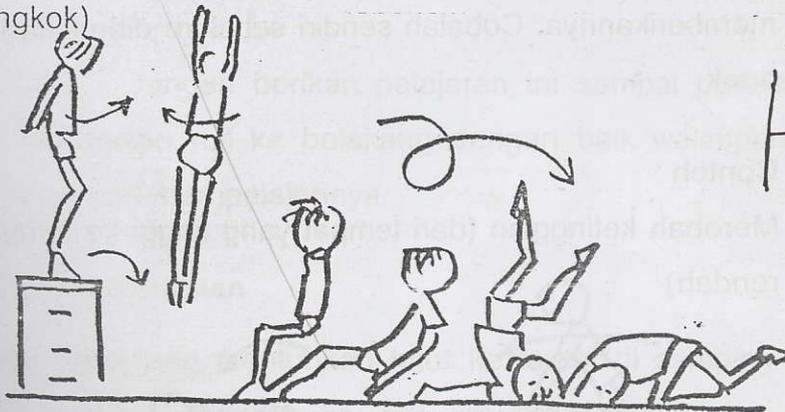
- o Merubah ketinggian awal loncatan (dari tempat yang lebih tinggi)



- o Merubah arah (Mendarat ke depan dan kebelakang)



- o Merubah bentuk atau sikap tubuh sewaktu di udara (lurus ke jongkok)



#### □ Mendarat Dengan Kedua Tangan

- o Petunjuk Pengajaran
  - Sebagai awal mendarat adalah dengan sentuhan jari tangan, diikuti dengan ujung telapak tangan depan (ball of hands), ujung telapak tangan belakang dan diikuti dengan membengkokkan siku.
  - Kedua tangan diletakkan selebar bahu
  - Putar kepala ke samping

### □ Latihan Pendahuluan

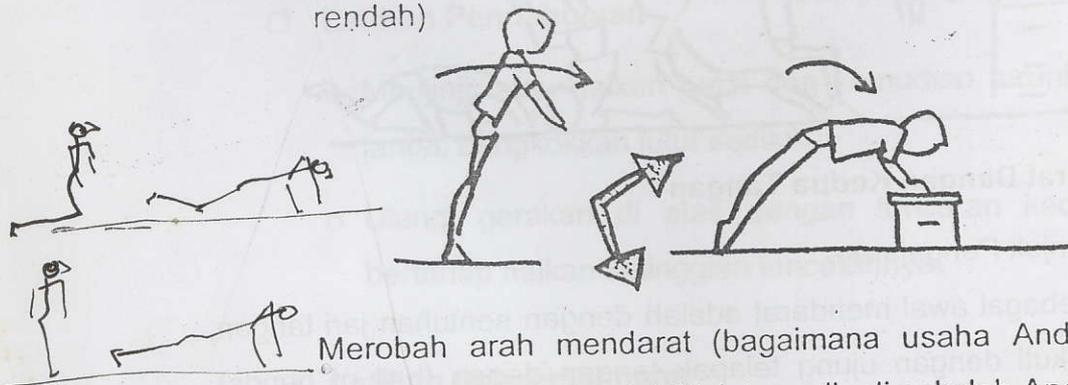
- Menjatuhkan badan ke depan dari sikap berlutut sampai sikap bertumpu depan lutut, lantai disentuh dengan jari tangan, ikuti dengan ujung telapak tangan depan, ujung telapak tangan belakang dan ikuti dengan membengkokkan siku.
- Ulangi gerakan di atas dengan menambah kecepatan jatuh secara bertahap

### □ Latihan Pengembangan

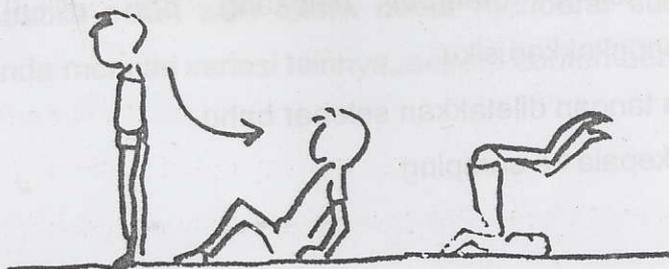
Apabila dasar-dasar pendaratan sudah dikuasai, cobalah melakukan variasi, tetapi tentu saja anda harus hati-hati dalam memberikannya. Cobalah sendiri sebelum diberikan kepada anak-anak.

Contoh :

Merubah ketinggian (dari tempat yang tinggi ke tempat yang lebih rendah)



Merubah arah mendarat (bagaimana usaha Anda apabila alat seperti pada gambar ini tidak tersedia di sekolah Anda)



### □ Mendarat Dan Berputar

Apabila si anak sedang mendarat dan masih terlihat badannya memutar, maka putaran harus dimasukkan ke dalam program pengajaran pendaratan. Idealnya teknik berguling dengan bahu akan memberikan jaminan, sehingga kepala tidak akan menyentuh tempat mendarat.

### Guling Ke Belakang Melewati Bahu

#### □ Petunjuk Pengajaran

- Kedua tangan harus ditempatkan di lantai dengan jari tangan mengarah ke depan (mengarah ke kaki), cara ini akan membuat siku dibengkokkan.
- Kepala diputar ke arah lutut (perhatikan lutut saat menyentuh lantai)

CATATAN : Jangan berikan pelajaran ini sampai peserta didik dapat melakukan roll ke belakang dengan baik walaupun anak-anak akan sulit mempelajarinya.

#### □ Latihan Pendahuluan

- Tidur terlentang, sentuhkan lutut ke lantai di samping dan di atas kepala, pertama ke sisi kiri atau kanan dan berikut kebalikannya. Perhatikan benar bahwa kedua lutut dapat menyentuh lantai.
- Seperti pada tugas gerak sebelumnya, awali gerakan dari sikap jongkok pada **matras miring**. Jatuhkan badan ke belakang dan letakan tangan di lantai (ingat ujung jari harus ke depan), berguling pada punggung, angkat kedua lutut melewati kepala dan lanjutkan ke lantai bagian samping badan (lutut harus selalu dilihat) dan berguling ke belakang sampai sikap berlutut.
- Seperti di atas tetapi dilakukan di matras/lantai yang rata/datar.

#### Mendarat Yang Aman

- Landasan jangan terlalu keras atau lunak
- Jangan mendarat menyamping dari ketinggian
- Kurangi frekuensi pendaratan dengan pergelangan tangan
- Jangan mendarat pada permukaan tidak bermatras
- Hindarkan pendaratan jongkok
- Gunakan matras tambahan pada tempat pendaratan

#### D. MELONCAT

Pola Gerak Dominan ini merupakan bentuk gerakan yang dapat memindahkan badan dengan cepat, yang dapat dilakukan dari;

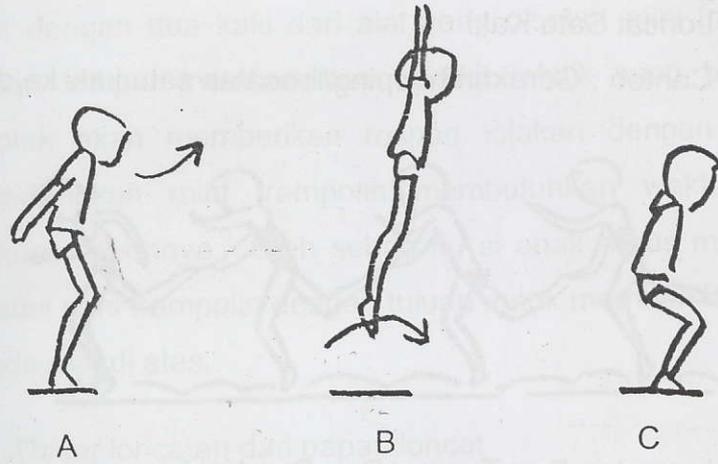
- Dua tungkai
- Satu tungkai
- Dua tangan dan dua kaki

Kegiatan melompat dapat dibagi ke dalam dua katagori

- Tanpa bantuan
- Dengan bantuan

#### Melompat Tanpa Bantuan

- Petunjuk Pengajaran
  - Teknik pendaratan yang baik harus dapat dilakukan sebelum melakukan berbagai gerakan melompat termasuk layangan dan ketinggiannya.
  - Take off harus dilakukan dari lutut yang sedikit dibengkokkan. Togok harus dalam sikap yang tegak (gambar A). Fase di udara setelah melompat harus dapat menunjukkan tungkai yang lurus serta ujung kaki/kaki meruncing (gambar B). Mendarat dengan ujung telapak kaki, sedikit bengkok pada lutut (gambar C).



- Pada saat take off, lengan diayunkan ke depan dan ke atas dan hentikan apabila sudah mencapai ketinggian bahu.

□ Melompat Tanpa Bantuan

- loncat dua kaki

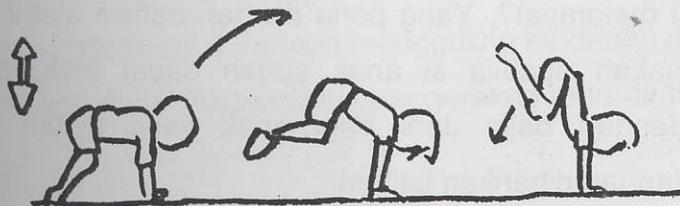
Contoh : Melompati benda yang di letakkan di lantai



- Loncat dua kaki lurus

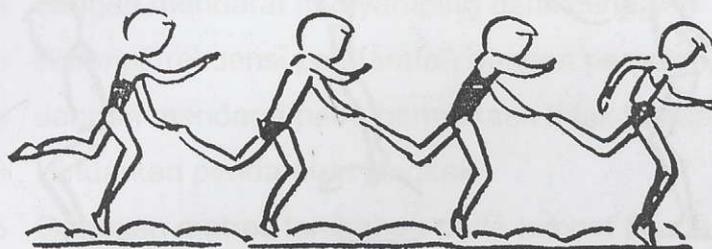


Bunny Hop



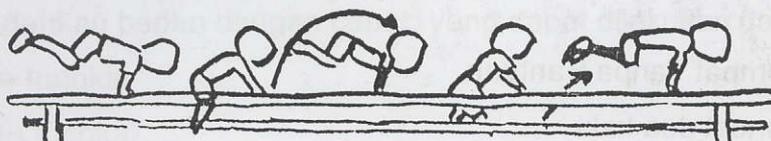
○ Loncat Satu Kaki

Contoh : Gerakan hopping/loncatan satu kaki ke depan



○ Loncatan Dua Tangan Dan Dua Kaki

Contoh : Melompati celah bangku



Loncat kucing

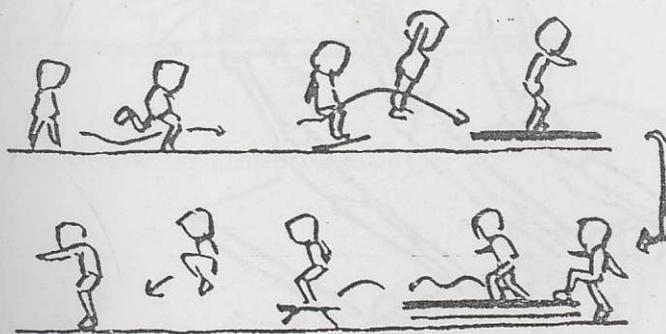


□ Melompat Dengan Bantuan

Bila anda sedikit saja mau berimprovisasi, alat untuk bantuan dalam melompat ini akan sangat banyak dan dapat dibuat secara sederhana. Coba gambarkan!, papan yang miring, karet yang disusun dan lain-lain. Mungkinkah semua itu dapat anda gunakan sebagai alat melompat?. Yang perlu diingat, bahwa alat ini hanya dapat digunakan apabila si anak sudah dapat melompat dan mendarat dengan baik. Jadi bagi anak yang belum mampu disarankan jangan diberikan latihan.

Melompat dengan dua kaki dari alat yang disebut mini trampolin atau papan lompat membutuhkan sedikit teknik yang berbeda. Papan tolak akan memberikan respon tolakan dengan sangat cepat, sedangkan mini trampolin membutuhkan waktu untuk memberikan responnya. Oleh sebab itu si anak harus melompat tinggi di atas mini trampolin dengan tujuan untuk memberi "isi" yang cukup pada alat di atas.

Contoh : Dasar loncatan dari papan lompat



### Melompat Yang Aman

- Hindari pengulangan yang terlalu banyak di atas landasan keras.
- Pakai sepatu yang relatif empuk bila melakukan loncatan pada permukaan yang keras.
- Kembangkan take off dan sikap mendarat yang stabil

### E. BERPUTAR

Pola Gerak Dominan ini dilakukan melalui putaran yang bersumber dari

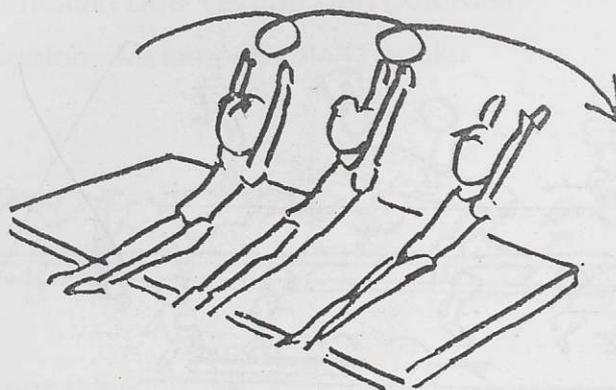
- Poros longitudinal berupa putaran ke kiri atau kanan
- Poros Transversal berupa mengguling ke depan dan belakang
- Poros Anterior/Posterior berupa gerakan meroda dan kelompoknya

### Guling Balok (Log Roll)

#### □ Petunjuk Pengajaran

- Berbaring lurus sepanjang mungkin, dan badan harus benar kaku
- Putaran pinggul bergerak bersama dengan bahu

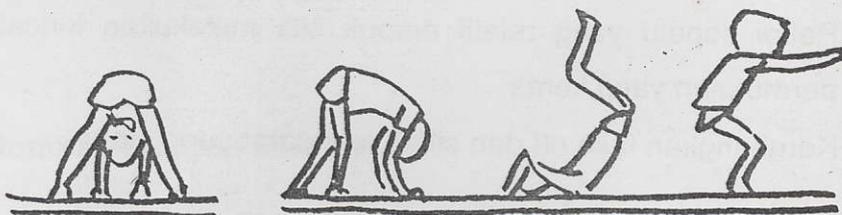
Apabila si anak tidak dapat meluruskan seluruh tubuhnya, maka akan terlihat putaran yang diawali dengan bahu dilanjutkan dengan pinggul.



#### Berguling ke depan jongkok

#### □ Petunjuk Pengajaran

Bagian atas kepala tidak boleh menyentuh matras karena akan menekan bagian leher si anak



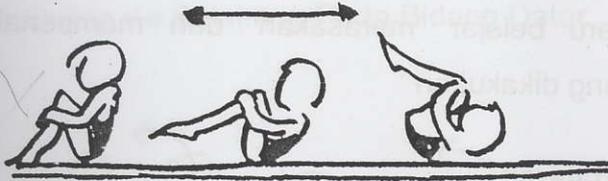
#### □ Petunjuk Pengajaran

- Mulai dari sikap jongkok
- Dekatkan dagu ke dada, letakkan tangan rata pada lantai selebar bahu
- Lihat ke belakang melalui kedua tungkai
- Pertahankan sikap jongkok kaki sepanjang gulingan

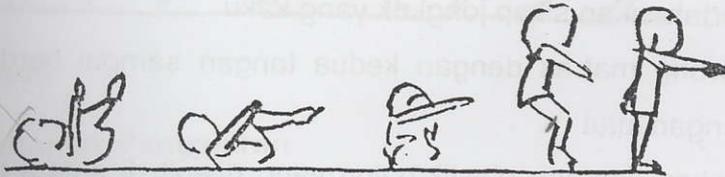
Salah satu alat bantu mengajar adalah dengan cara menempatkan kantung plastik/balon (ditiup) di bawah dagu, peserta didik diminta untuk menjepit kantung dimaksud yang bertujuan untuk membiasakan dagu ditekek dan merapat ke dada.

#### □ Latihan Pendahuluan

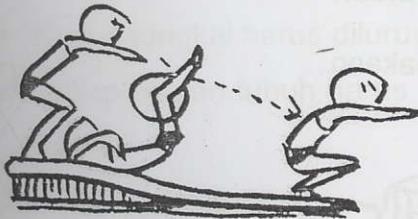
- Guling Depan-Belakang



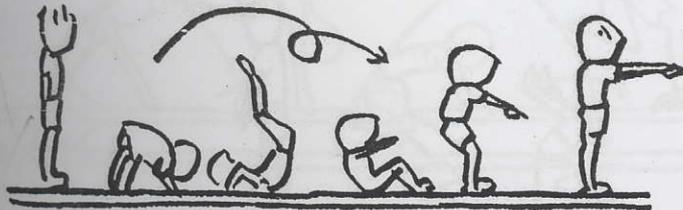
- Guling Belakang-Depan-Berdiri



- Guling Depan Pada Bidang Miring



- Guling Depan Pada Bidang Datar



## □ Guling Ke Belakang

### ○ Petunjuk Pengamanan

Pertahankan sikap jongkok yang kaku sepanjang gerakan. Apabila si anak melepaskan sikap jongkoknya akan mengakibatkan tekanan kuat pada leher.

Bantal, atau sejenisnya yang ditempatkan di paha bagian depan dan perut merupakan bantuan yang berguna dalam membantu si anak yang baru belajar "merasakan" dan mempertahankan posisi tubuh yang dikakukan

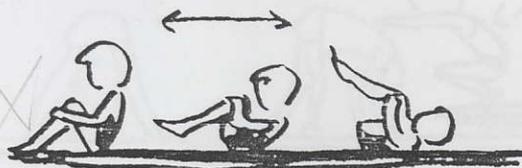
### ○ Petunjuk Pengajaran

- Awali dari sikap jongkok - tolakan kedua kaki
- Daggu dilipat ke dada sepanjang gerakan
- Pertahankan sikap jongkok yang kaku
- Dorong matras dengan kedua tangan sampai berdiri bukan dengan lutut

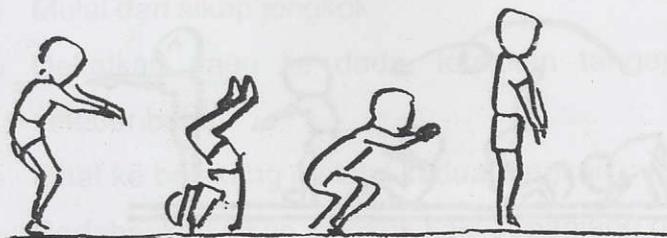
Gunakan kantong plastik/balon yang dijepit di antara daggu dan dada

### ○ Kegiatan Latihan Pendahuluan

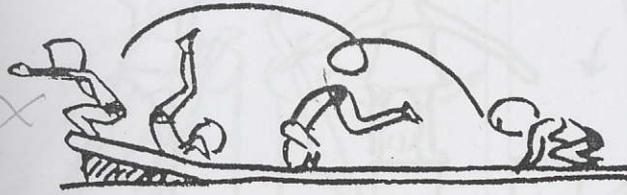
- Guling Depan Guling Belakang



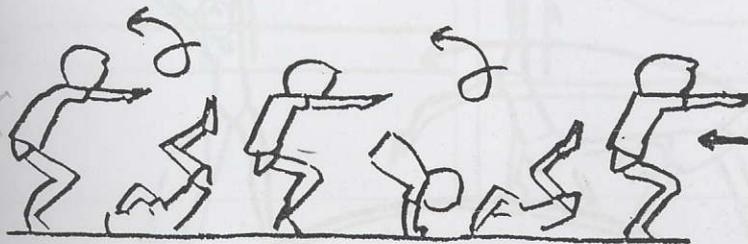
- Guling Depan Yang Benar



- Guling Ke Belakang Pada Bidang Miring



- Guling Ke Belakang Pada Bidang Datar



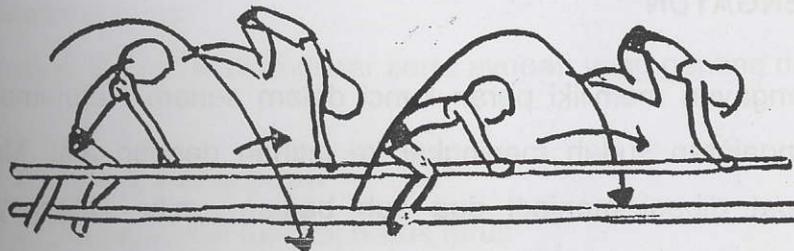
#### □ Meroda

##### ○ Petunjuk Pengajaran

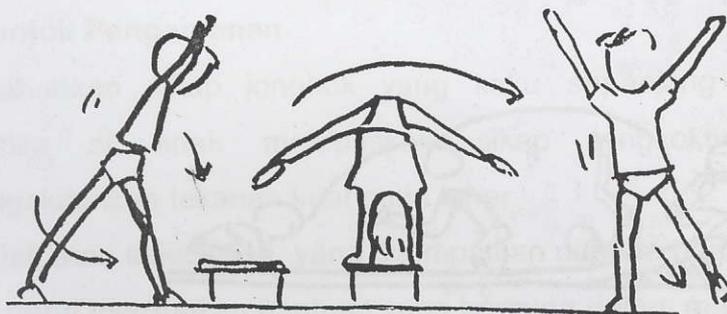
- Letakkan kedua tangan di samping .....
- Penekanan pada penempatan tangan.... tangan.... kaki..... kaki
- Kedua tungkai harus diluruskan
- Setiap bagian tubuh harus berada pada garis lurus/garis yang sama

##### ○ Kegiatan Latihan Pendahuluan

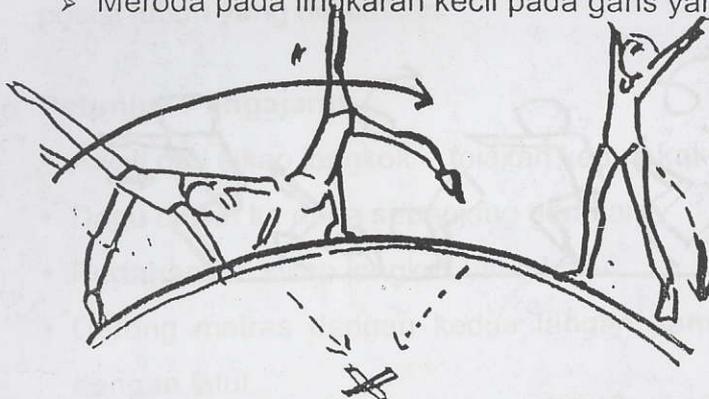
- Bunny hop ke samping melalui bangku rendah



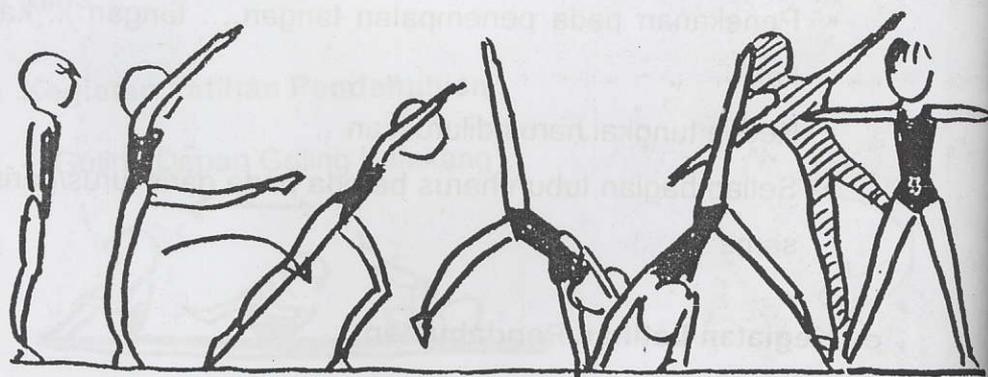
- Secara bertahap pinggul ditinggikan



- Meroda pada lingkaran kecil pada garis yang lurus

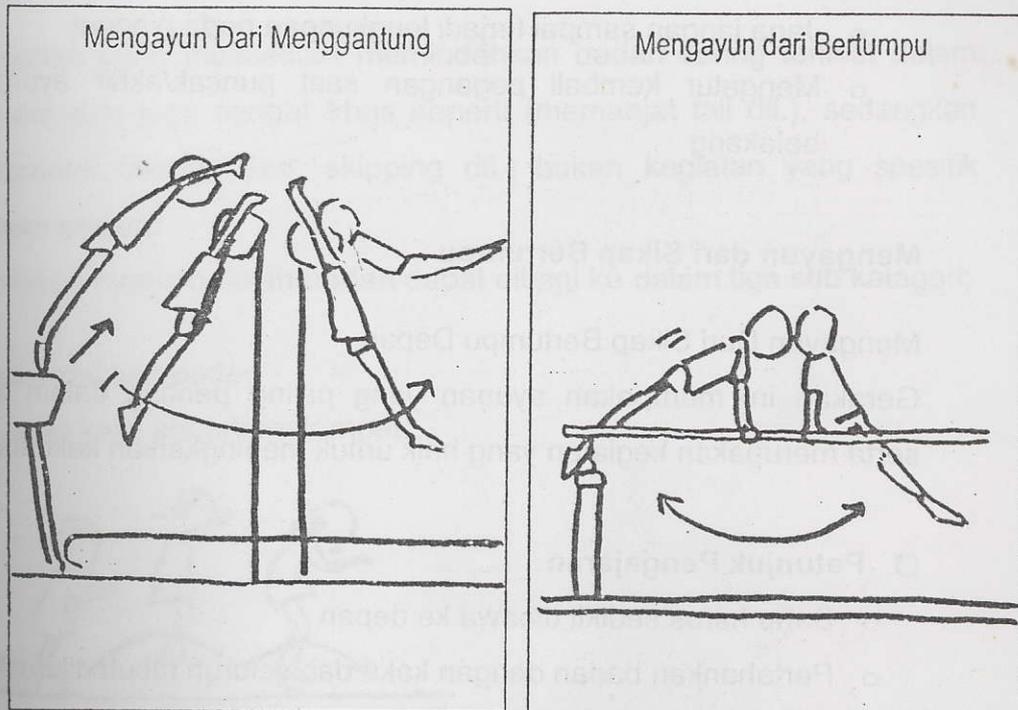


- Meroda pada bidang miring dalam garis lurus



#### □ MENGAYUN

Mengayun memiliki peran kunci dalam senam terutama apabila pengajaran sudah meningkat ke latihan dengan alat. Mengayun dapat dibagi menjadi dua sub bagian, yaitu Mengayun dari menggantung dan Mengayun dari bertumpu



#### □ Petunjuk Pengamanan

- Peserta didik harus sudah memiliki kekuatan menggantung dan bertumpu, dan secara fisik mereka siap mengayun dengan aman.
- Peserta didik harus dapat menunjukkan kekuatan menggenggam sebelum mereka dikenalkan dengan ayunan.
- Peserta didik harus diajari bagaimana melepas dan menangkap atau memantap-ulangkan pegangan pada saat puncak/akhir ayunan ke belakang.

#### Mengayun dari Menggantung

##### Mengayun Lurus

Gerakan ini merupakan dasar serta ayunan yang penting dalam senam

#### □ Petunjuk Pengajaran

- Lengan dan tungkai harus lurus
- Kepala dalam posisi mengikuti atau netral

- o Jaga jangan sampai terjadi lengkungan pada pinggul
- o Mengatur kembali pegangan saat puncak/akhir ayunan ke belakang

### Mengayun dari Sikap Bertumpu

#### Mengayun Dari Sikap Bertumpu Depan

Gerakan ini merupakan ayunan yang paling penting dalam senam serta merupakan kegiatan yang baik untuk meningkatkan kekuatan.

#### □ Petunjuk Pengajaran

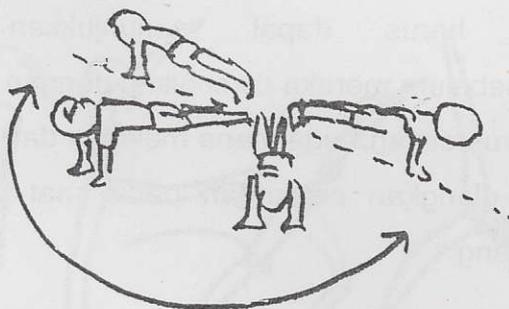
- o Bahu harus sedikit dibawa ke depan
- o Pertahankan badan dengan kaku dan seluruh tubuh diluruskan
- o Siku sedikit dibengkokkan sewaktu mengayun ke depan

#### □ Latihan Pendahuluan

Kegiatan persiapan fisik (kekuatan bertumpu)

Contoh : Menghapus kaca mobil

Jalan binatang



Permainan dalam posisi bertumpu apa saja yang memungkinkan dapat dilakukan oleh para peserta didik. Contoh;

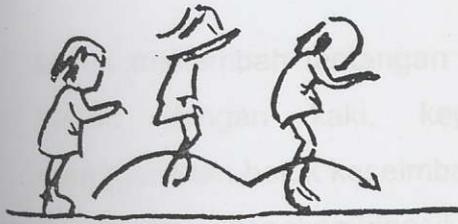


## F. GERAK MEMINDAHKAN BADAN (LOKOMOTOR)

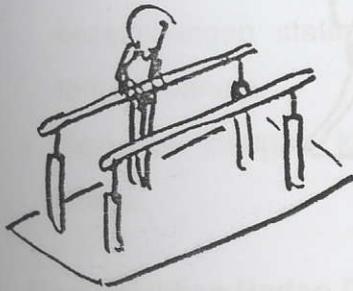
Kegiatan yang melibatkan memindahkan badan sering terlihat dalam senam dan juga sangat khas seperti (memanjat tali dll.), sedangkan lokomotor lainnya (lari, skipping dll.) bukan kegiatan yang spesifik dalam senam.

Gerakan memindahkan badan dapat dibagi ke dalam tiga sub katagori;

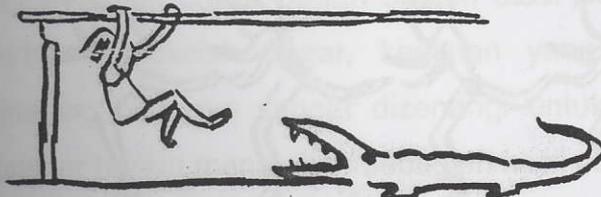
Memindahkan badan dengan kaki, seperti melompat



Memindahkan badan dari sikap bertumpu



Memindahkan tangan dari sikap menggantung



## □ Memindahkan Badan Dengan Kaki

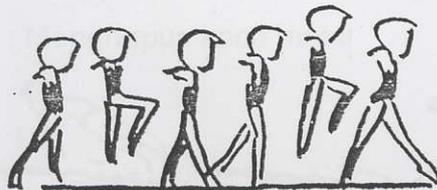
### ○ Lari :

- Dengan merubah arah
- Dengan merubah ketinggian
- Dengan merubah irama (musik)



### ○ Skip:

- Dengan merubah arah
- Dengan merubah ketinggian
- Dengan merubah irama (musik)

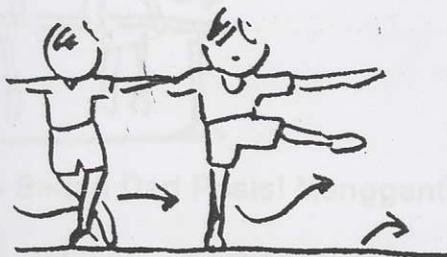


### ○ Hop :

- Dengan merubah arah
- Dengan merubah posisi
- Dengan merubah pemakaian tungkai (kiri/kanan)



- o Langkah menari : Grapevine kesamping (kaki di belakang atau kaki di depan dan sebagainya).



Untuk menambah tantangan dan variasi pelajaran memindahkan badan dengan kaki, kegiatan dapat dilakukan dengan menggunakan balok keseimbangan atau alat yang menyerupainya. Ini berarti mengkombinasikan gerakan memindahkan badan dengan keseimbangan dinamis.

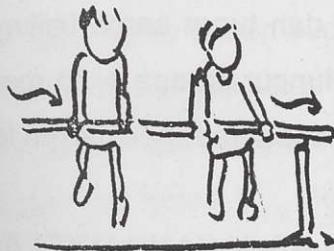
#### Petunjuk Pengamanan Pengajaran

- Gerakan memindahkan badan di lantai maupun sikap keseimbangan statik merupakan syarat yang harus dikuasai terlebih dahulu.
- Berkaitan dengan ketinggian, pendaratan merupakan syarat pokok.

#### □ Memindahkan Badan Dari Sikap Bertumpu

Melakukan gerakan memindahkan badan dari sikap bertumpu merupakan cara yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power badan bagian atas. Bagi peserta didik yang duduk di sekolah dasar, kegiatan yang menyerupai perilaku binatang biasanya sangat disenangi untuk dilakukan. Beberapa gambar berikut merupakan sebagian kecil contoh perilaku binatang yang dapat digunakan untuk kegiatan ini.

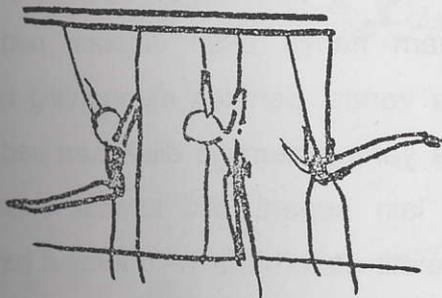
Jalan samping dari sikap bertumpu depan



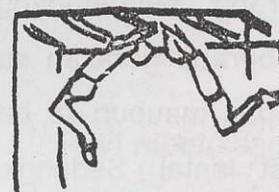
#### □ Memindahkan Badan Dari Posisi Menggantung

Melakukan gerakan memindahkan badan dalam posisi menggantung merupakan cara yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas maupun kekuatan pegangan.

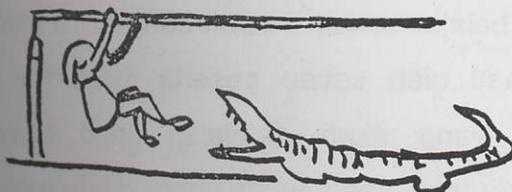
Naik tambang



Monyet mengayun



Lewat sarang buaya



Bergotong Royong



#### □ Petunjuk Pengamanan

Ingat si anak harus mampu naik dan turun sama baiknya. Jangan biarkan si anak turun dengan meluncur karena akan menyebabkan telapak tangannya panas bahkan dapat mengakibatkan lecet.

### PENGAJARAN SENAM UNTUK KELAS IV SAMPAI KELAS VI

Dari sisi kemampuan motorik maupun fisik, anak kelas IV sampai kelas VI sudah dapat diberikan gerakan yang relatif lebih sulit dibandingkan kelas-kelas sebelumnya. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa pola gerak dominan akan mendasari pengembangan gerak keterampilan bagi anak kelas IV sampai kelas VI.

Melihat ketersediaan fasilitas belajar yang pada umumnya sangat kurang, pengembangan gerak senam hanya akan dibatasi pada beberapa gerakan saja di antaranya variasi gerakan mengguling ke depan maupun ke belakang, meroda yang umumnya dilakukan pada alat lantai. Sedangkan untuk alat lain seperti peti lompat dapat dikembangkan pada gerakan yang relatif sederhana yaitu lompat peti jongkok.

Salah satu karakteristik dalam belajar senam adalah banyaknya aturan atau disiplin yang harus ditaati oleh setiap peserta didik. Hal ini disebabkan karena gerakan yang akan dipelajari nanti banyak menuntut perhatian dan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Metoda pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran gerakan senam untuk anak kelas IV sampai kelas VI adalah Metoda Urutan Latihan sesuai dengan prinsip pendekatan bertahap. Jadi para peserta didik akan belajar setahap demi setahap untuk menguasai semua komponen gerak terlebih dahulu yang membentuk gerakan secara utuh.

### Pengembangan gerak mengguling

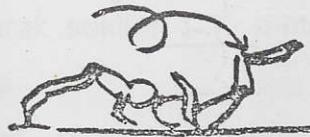
Gerak mengguling ke depan sudah dipelajari pada kelas I sampai kelas III, untuk kelas IV sampai kelas VI, gerakan mengguling dikembangkan sesuai dengan variasi yang memungkinkan dapat dilakukan oleh anak kelas IV sampai kelas VI. Membuat variasi gerakan dapat dimulai dengan merubah posisi awal maupun sikap akhir gerakan.

#### Variasi mengguling ke depan

Posisi Awal  
Jongkok



Gerakan inti  
Jongkok



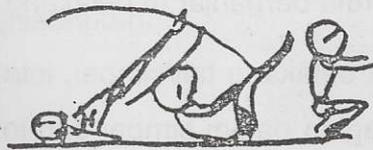
Posisi Akhir  
Jongkok



Menyudut



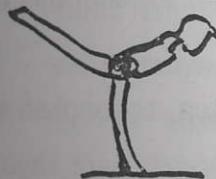
Lurus-jongkok



Kaki rapat/kanggang



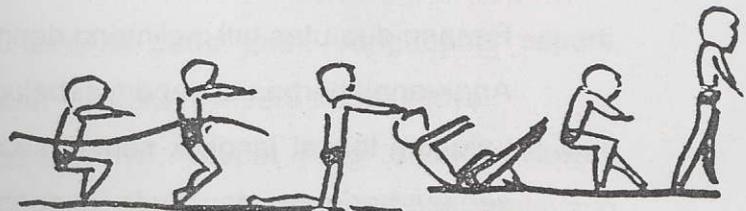
Keseimbangan



Jongkok-berlutut



Satu tungkai lurus

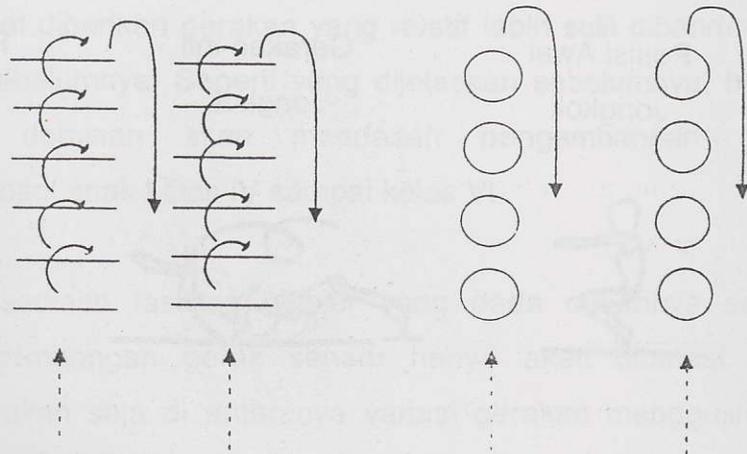


## LONCAT JONGKOK (PETI LOMPAT)

### ☐ Metoda Urutan Latihan

#### ○ Loncat kelinci

Tempatkan 2 – 3 utas tali atau simpai untuk setiap kelompok dengan jarak antara 1 sampai 1 ½ meter (d disesuaikan dengan usia dan tinggi badan)



#### ○ Si anak berdiri berbanjar di belakang tali atau simpai

Jongkok di belakang tali/simpai, letakan kedua tangan di depan tali atau bagian dalam simpai dan loncatkan kedua kaki tepat di belakang tangan, sehingga ia dapat kembali ke sikap jongkok.

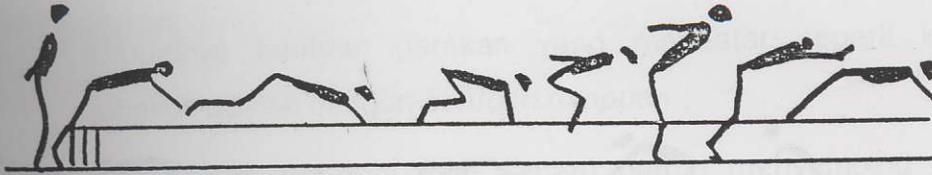
Siapa yang dapat melakukan "jongkok – lompat – jongkok – lompat" sampai ke ujung ruangan tanpa berhenti? Kembali ke tempat semula dengan lari

#### ○ Pasang dua utas tali melintang dengan jarak 2 meter (rintangan).

Anak-anak berbanjar seperti sebelumnya.

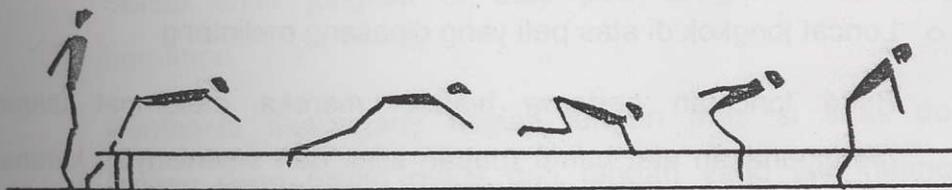
Lakukan loncat jongkok seperti sebelumnya, bayangkan seperti seekor harimau atau kuda sedang meloncati parit kayu yang tumbang

Siapa yang dapat melompat - melayang dan meletakkan kedua tangannya? Gerakan diakhiri dengan kedua kaki mendarat jongkok.



- o Loncat jongkok di antara kedua bangku
  - Bangku dipasang sejajar, letakkan tali melintang di atas bangku dengan jarak sekitar 1 ½ meter. Lakukan gerakan seperti sebelumnya.

Siapa yang dapat melakukan lompatan tanpa berhenti (bayangkan lantai sangat panas sekali) dan ingat bahwa lompatan bukan dengan seluruh telapak kaki, melainkan dengan ujung telapak kaki. Lakukan berturut-turut sesuai dengan tali yang disediakan.

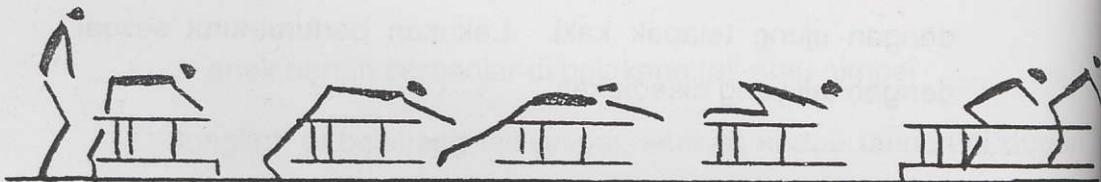


- Ganti tali dengan tongkat pada jarak yang sama seperti sebelumnya, kegiatan dilakukan seperti sebelumnya. Loncat seperti sebelumnya. Siapa yang dapat melewati tongkat dengan cepat (badan harus terlihat melayang sebelum kedua tangan menyentuh lantai).

Sewaktu melakukan kegiatan ini, mereka harus diajari bagaimana melompat yang benar (melompat dengan kedua ujung telapak kaki)



- Letakkan dua batang tongkat dengan jarak 50 – 100 cm menyilang bangku. Masing-masing siapkan dua pasang tongkat. Kegiatan sama seperti sebelumnya. Tugas gerakanya adalah melewati kedua tongkat.
- Siapa yang dapat melompat dan melayang sebelum kedua tangan menyentuh di atas bangku?



- Loncat jongkok di atas peti yang dipasang melintang

Pada loncatan pertama biarkan mereka melompat tanpa menggunakan alat bantu (papan tolak dan sejenisnya), karena penggunaan alat bantu itu sendiri memerlukan waktu khusus untuk mempelajarinya.

Tinggi peti kira-kira setinggi pinggul, tempatkan matras di depan dan di belakang peti.

Loncat bertumpu pada peti memerlukan penempatan bantuan yang tepat.

as diajari  
an kedua



- 100 cm  
a pasang  
geraknya

um kedua



pat tanpa  
(a), karena  
tu khusus

s di depan

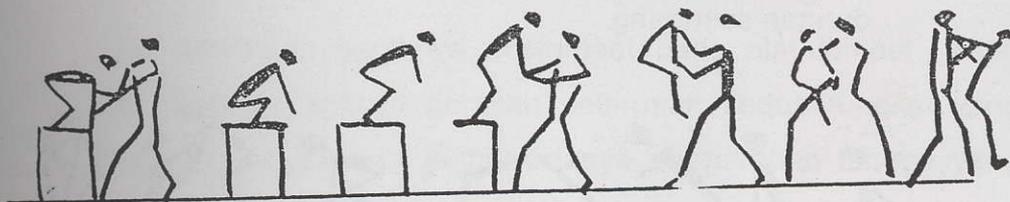
n bantuan

Dengan tugas gerak sederhana serta petunjuk yang diberikan dengan jelas, si anak sudah dapat melakukannya tanpa perlu bantuan.

Umumnya bantuan gerakan yang mendarat seperti loncat jongkok adalah dengan *bantuan tumpuan*

Dua pembantu (guru atau teman) berdiri menyamping dekat pendaratan (menghadap ke arah si anak). Kedua pembantu harus cukup dekat satu sama lainnya.

Salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Sewaktu yang melakukan sudah melewati peti, untuk bantuan darurat gunakan bahu untuk menjaga si anak tidak jatuh tersungkur ke depan.



Setiap anak jongkok di atas peti dengan sikap jongkok-bertumpu.

Pembantu memegang bagian lengan atas si anak dengan tangan yang paling dekat dan tangan yang lain memegang lengan bawah si anak (bila si anak datang dari kiri, maka lengan terdekatnya adalah tangan kanan).

Dari sikap jongkok-bertumpu, si anak melompat ke atas dan mendarat di lantai.

Pembantu membawa dan mengantarkan si anak sampai ia dapat berdiri dengan aman.

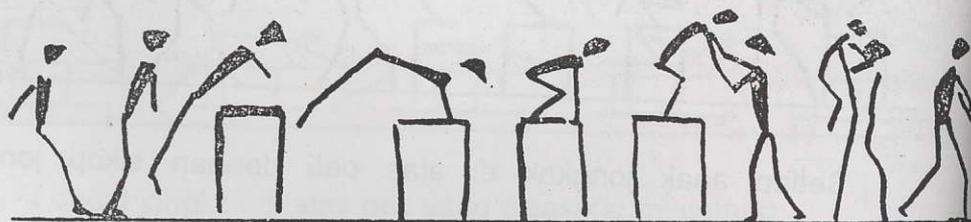
Pada saat membantu, sebaiknya salah satu kaki (kaki yang paling dekat ke peti) melangkah mundur sambil memutar badan ke arah luar (kedua pembantu akhirnya akan berdiri saling berhadapan)

- o Kegiatan dan penempatan bantuan sama seperti sebelumnya

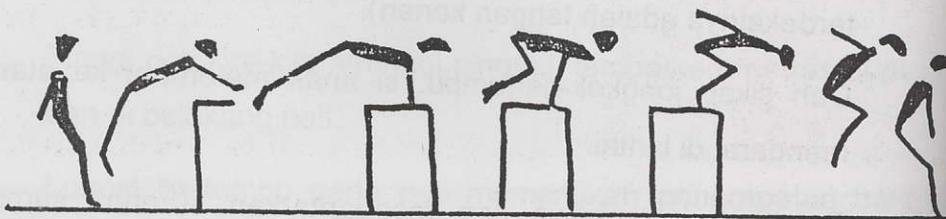
Si anak berdiri satu persatu di belakang peti dengan jarak 2 meter sampai 3 meter (jarak awalan)

Untuk pertama kali, awalan tidak perlu dilakukan dengan cepat, yang paling penting adalah saat melompatnya.

Dengan beberapa langkah awalan, kemudian loncat dan bertumpu di atas peti kemudian letakkan kedua kaki di atas peti. Terus melompat turun ke bawah/matras. Pada saat si anak melompat turun, pembantu dengan segera memegang bagian lengan seperti sebelumnya, ikuti gerakan si anak sampai berdiri dengan seimbang.



- o Organisasi, penempatan bantuan dan awalan sama seperti sebelumnya



kaki yang  
mutarkan  
an berdiri

umnya

n jarak 2

an cepat,

ncat dan

atas peti.

at si anak

ng bagian

pai berdiri



na seperti



Berlari beberapa langkah, loncat dan bertumpu. Siapa yang dapat menolakkan kedua tangannya dengan sangat kuat, sehingga kedua kaki tidak mendarat di atas peti?.

Pembantu harus segera memegang bagian lengan sebelum kedua tangan bertumpu di atas peti lompat

Pada saat bertumpu, amankan si anak sehingga dapat melewati peti, ikuti gerakannya sampai dapat berdiri dengan seimbang.

#### CATATAN

Sebagai syarat untuk mencapai keberhasilan pada gerakan loncat jongkok dan sejenisnya, lenturan kaki saat melompat merupakan dasar gerak yang sangat penting untuk dikuasai terlebih dahulu.

Kegiatan memantul-mantulkan kaki sebaiknya selalu diberikan sebelum pembelajaran lompat dimulai.

Dari gambaran gerakanya, melompat pada alat lompat akan menunjukkan adanya gerakan pelurusan kedua tungkai yang sangat cepat sebagai akibat adanya pengerahan tenaga yang sangat kuat.

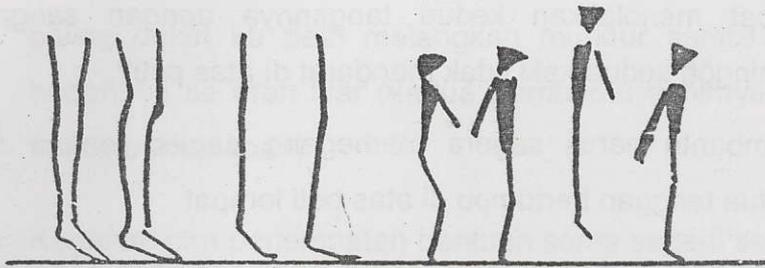
#### Metoda Urutan Latihan Pembelajaran Melompat

##### Lompat-lompat di tempat

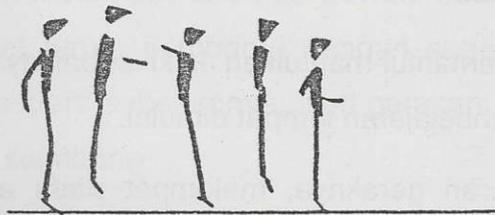
- o Si anak berdiri di ujung telapak kaki, tungkai hampir lurus

Siapa yang dapat melompat-lompat dengan sangat cepat (ingat bola memantul di lantai) tanpa tumit terlepas dari lantai.

Setelah gerakan tersebut dapat dikuasainya, selanjutnya gerakan dikembangkan dengan lompat-lompat lepas dari lantai



- o Organisasi sama seperti sebelumnya  
Loncatlah dengan ujung telapak kaki seperti sebelumnya, kencangkan seluruh otot tungkai. Nah sekarang siapa yang dapat melakukannya sambil mengayun kedua lengannya (putaran lengan jangan terlalu besar dan harus sedikit lebih rendah dari bahu).



#### Lompat pantul dengan alat bantu (papan tolak atau sejenisnya)

Lompat pantul pada papan tolak untuk anak-anak pada dasarnya bukan merupakan tugas yang sederhana dengan dua alasan;

Pertama berat badan pada umumnya kurang dari 45 kg, sedangkan papan tolak standar hanya akan efektif apabila digunakan bagi orang yang beratnya antara 50 – 70 kg. Oleh sebab itu, cobalah untuk memodifikasi alat tersebut dengan yang lebih sederhana dan mudah dibuat.

Kedua, diperlukan waktu penyesuaian dalam proses belajar tentang "efek luncur" terlebih dahulu. Jadi harus belajar tanpa menggunakan alat terlebih dahulu.

Kegiatan p  
kelas I sa  
latihan seb

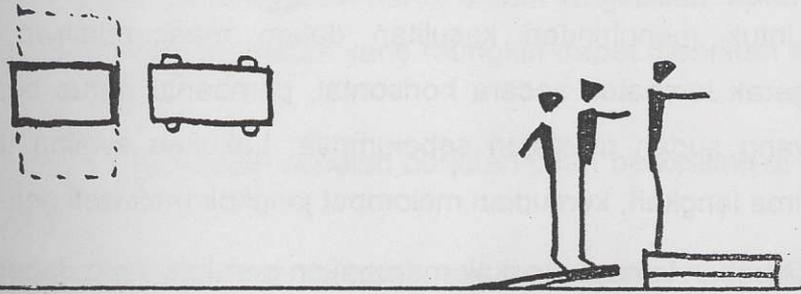
- Tempa  
tempat  
tersebu  
tolak ya

- Pasang  
Alat lain  
Semua  
yang pa  
atas pap  
peti?

- Susunan  
Tugas ge  
(tiga ting  
Lakukan  
kencang  
peti.

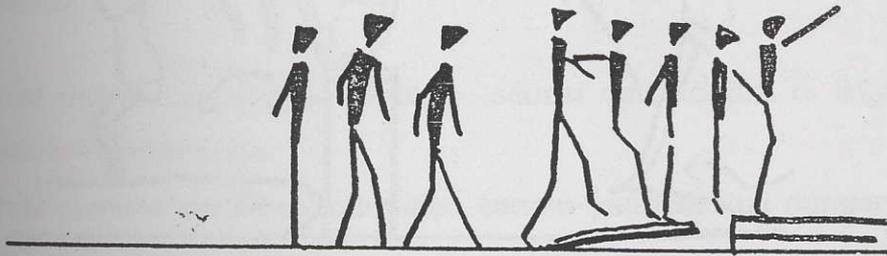
Kegiatan penyesuaian sebenarnya sudah dipelajari pada saat mereka kelas I sampai kelas III, tetapi sebaiknya selalu diberikan pengulangan latihan sebelum diberikan materi pengajaran lompat peti.

- Tempatkan matras melintang di atas papan tolak, didepannya tempatkan peti lompat memanjang (cukup dua tingkat kalau peti tersebut terdiri dari beberapa bagian). Si anak berdiri di atas papan tolak yang telah dilapisi matras.



- Pasang matras di belakang papan tolak yang dipasang memanjang. Alat lainnya tetap seperti semula

Semua anak baris berbanjar di belakang tempat melompat. Anak yang paling dekat ke ujung matras, melangkah dan melompat ke atas papan tolak. Siapa yang dapat melompat dengan cepat ke atas peti?



- Susunan alat, organisasi dan sikap awal sama seperti sebelumnya. Tugas gerak adalah melompat ke atas peti lompat yang lebih tinggi (tiga tingkat).

Lakukan awalan dengan cepat dan tolakkan kaki sekuat mungkin, kencangkan seluruh otot tungkai dan kemudian mendarat di atas peti.

Siapa yang dapat melompat dengan seluruh tungkai lurus. Lakukan gerakan diiringi dengan ayunan kedua lengan ke depan ke atas.

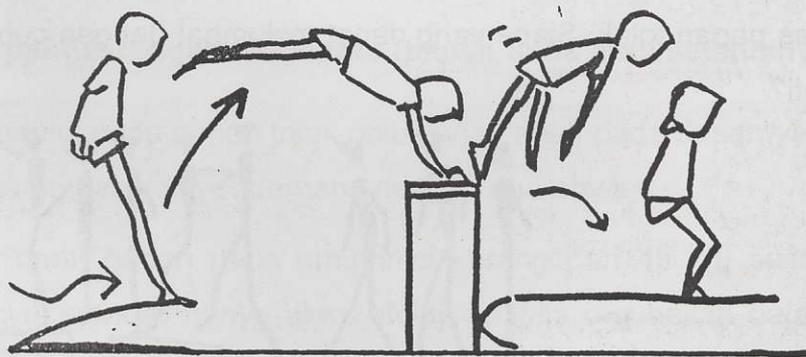
o Lompat jongkok melewati peti lompat melintang

Matras tetap berada di atas papan tolak. Peti lompat dipasang melintang setinggi pinggul atau dada. Lari awalan sejauh 5 - 7 meter.

Untuk menghindari kesulitan dalam mengendalikan kecepatan gerak lompatan secara horisontal, pembantu harus berdiri seperti yang sudah dipelajari sebelumnya. Lakukan awalan tiga sampai lima langkah, kemudian melompat jongkok melewati peti.

Gerakan lompat jongkok merupakan gerakan yang dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan gerak ke arah yang lebih sulit seperti loncat kangkang, lompat menyudut dan sebagainya

Lompat Kangkang



## LEMBARAN TUGAS DAN LATIHAN

### TUGAS

Anda hanya diminta untuk membaca ulang semua materi yang ada, yang penting Anda harus mulai mencoba mengembalikan pikiran Anda ke tempat dimana Anda bertugas. Apa yang akan Anda lakukan bila dalam Kurikulum materi pembelajaran senam ternyata sulit dilakukan.

Ingat sekali lagi, tujuan pembelajaran harus dalam jangkauan Murid Anda. Untuk itu, coba Anda pikirkan materi yang mungkin dapat diberikan kepada murid Anda.

1. Bawalah catatan, kemudian cobalah berjalan-jalan berkeliling di sekitar sekolah Anda.
2. Catat semua kondisi dan situasi sekitar, apakah disana ada pepohonan, batang-batang kayu yang tergeletak begitu saja, atau lain sebagainya.
3. Kemudian dari sana Anda mulai berfikir lagi, apa yang dapat Anda lakukan dalam pembelajaran senam dengan apa yang Anda temukan di sekitar sekolah Anda.

### LATIHAN

1. Buat daftar atau catatan tentang situasi dan kondisi di lingkungan sekitar sekolah Anda.
2. Buat gambar modifikasi peralatan senam yang sesuai dengan fungsi alat pembelajaran Senam.
3. Contohkan dua bentuk kegiatan dari masing-masing pola gerak dominan di atas dengan meniru gerakan binatang.