

# SENAM UNTUK ANAK USIA DINI

1. Menyenangkan,
2. Memberikan tantangan untuk setiap aktivitas jenjang keterampilan,
3. Memberi peluang yang menyenangkan untuk mengukur peningkatan keterampilannya sendiri
4. Aktivitas tersebut juga harus memberi kesempatan kepada anak usia dini untuk menciptakan gerakan melawan gravitasi untuk meningkatkan pengembangan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani:
5. Berkaitan dengan keterampilan seperti kelentukan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespiratori, keseimbangan, koordinasi, dan lain-lain.

# FAKTOR-FAKTOR DALAM PELATIHAN SENAM

- Pelatih harus menjaga ketertiban dan keamanan serta keselamatan anak latih dalam melakukan aktivitas senam
- Memahami bahwa aktivitas dalam senam memiliki resiko cedera.
- Selanjutnya untuk melaksanakan pelatihan senam anak usia dini, diperlukan pengetahuan tentang karakteristik anak usia dini, pendekatan (metode), tujuan yang ingin dicapai, materi, dan sarana prasarana.

# MATERI

- Untuk anak usia dini dapat dikategorikan menjadi dua tahap perkembangan yaitu level I – III dan Level IV - VI.
- Level I-III: General motor ability mengarah ke senam (kelentukan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan kinestetik)
- Level IV – VI: General motor ability mengarah ke senam, dan keterampilan gerak senam

# LEVEL I - III

- fokus utamanya adalah pengembangan kesadaran gerak, dan rasa percaya diri adalah penting.
- Aktivitas tersebut dapat dikategorikan: gerakan-gerakan binatang, individual, berpasangan, keseimbangan, tumbling, piramida, aktivitas dengan peralatan kecil, dan besar.



# LEVEL IV - VI

- Level IV - VI hampir sama dengan Level I-III akan tetapi lebih kompleks mengarah pada aktivitas senam yang sesungguhnya. (artistik, ritmik, dan sebagainya)



# METODE/PENDEKATAN

- Menirukan gerak binatang atau aktivitas kehidupan manusia sehari-hari, dan bermain (level I – III)
- Bermain, variasi pendekatan pelatihan



KANGAROO HOP

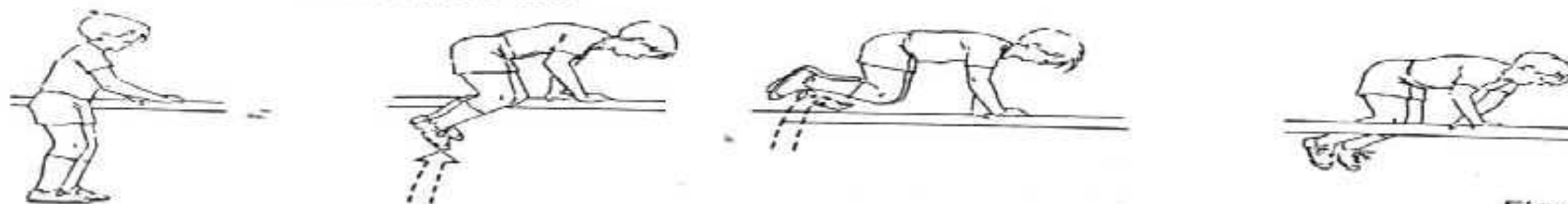


Figure 9-26

Jump up and over.

HIGH PUSH OFF (START AT WAIST LEVEL)

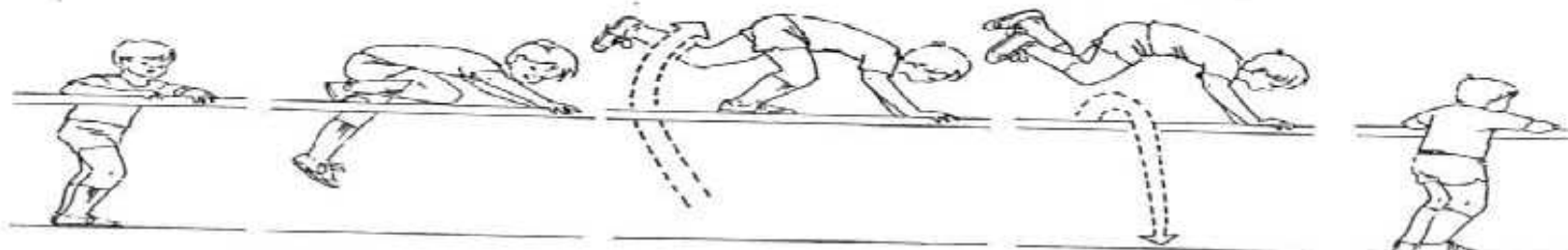


Figure 9-27

HIGH BOUNCE UP

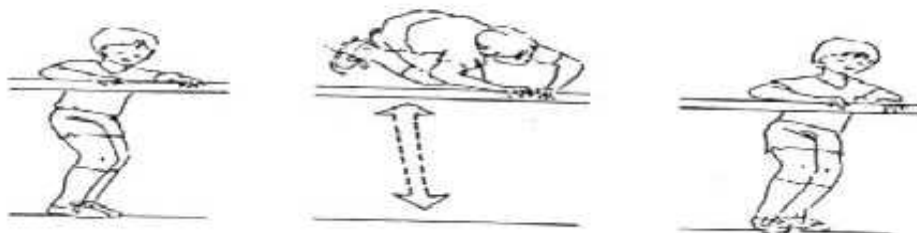


Figure 9-28

HIGH KANGAROO HOP

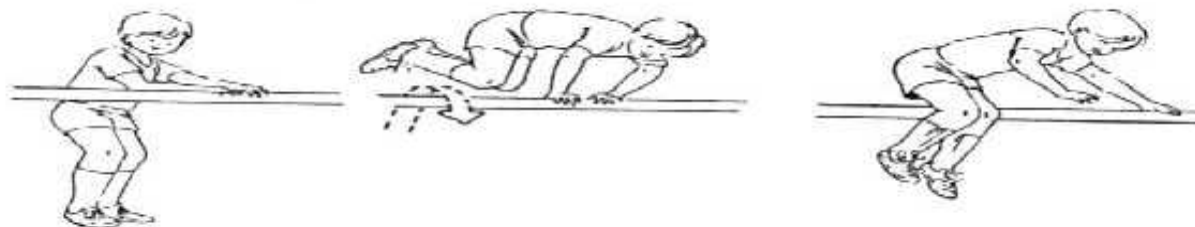


Figure 9-29

TOE TOUCH

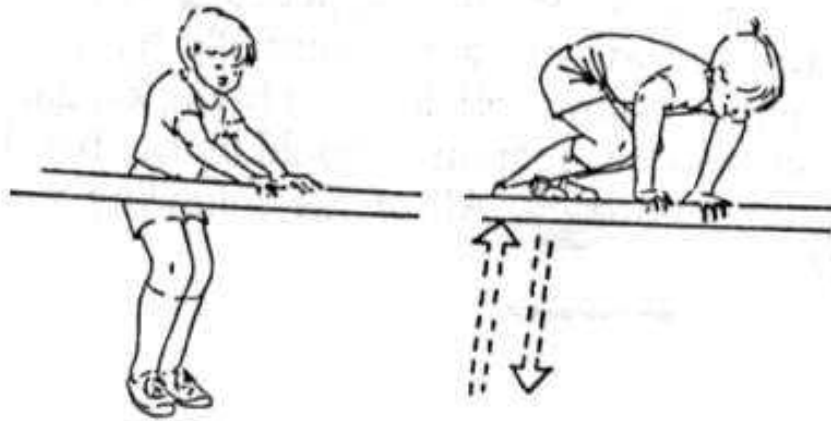


Figure 9-30

Jump up and touch the top with your toes.

ONE FOOT ON

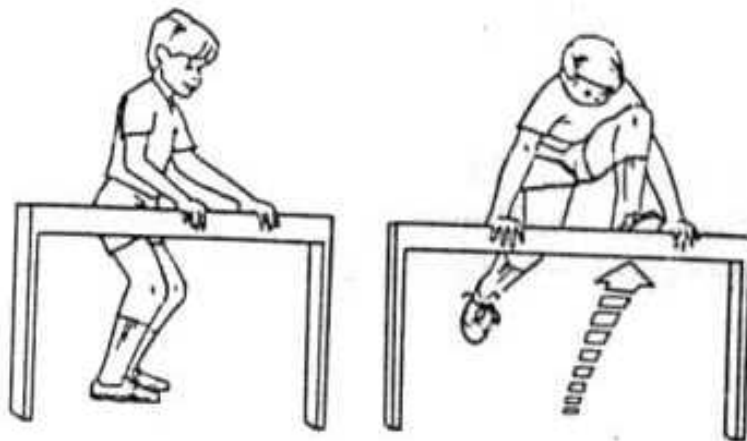


Figure 9-31

Jump up and land on one foot.

TWO FEET ON

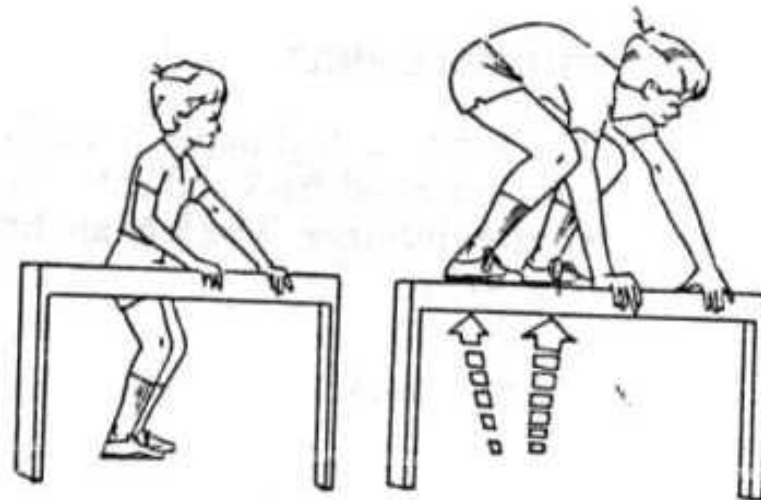


Figure 9-32



Step-Jump Roll.

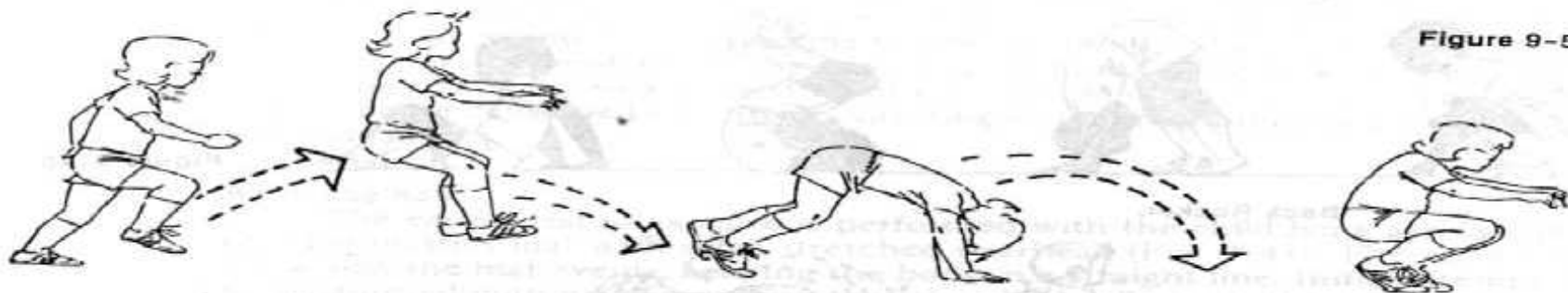


Figure 9-50

Reach-Over Roll.



Figure 9-51

Dive Roll.

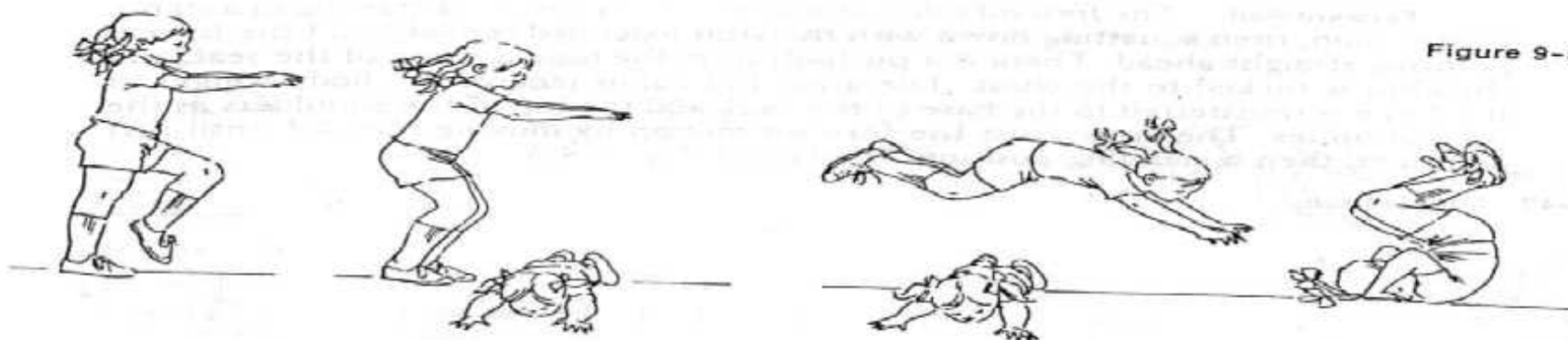


Figure 9-52

Side Roll. Starting in a back-lying position, with the elbows, knees, and nose tucked in, the performer rolls like a human ball in a sideward direction (Fig. 9-53).

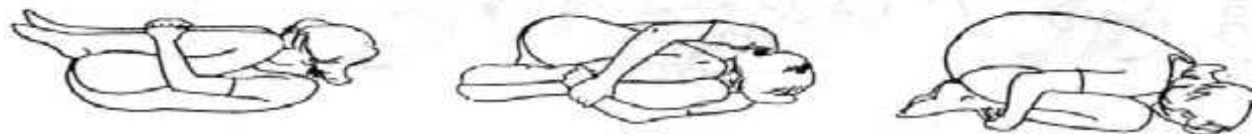
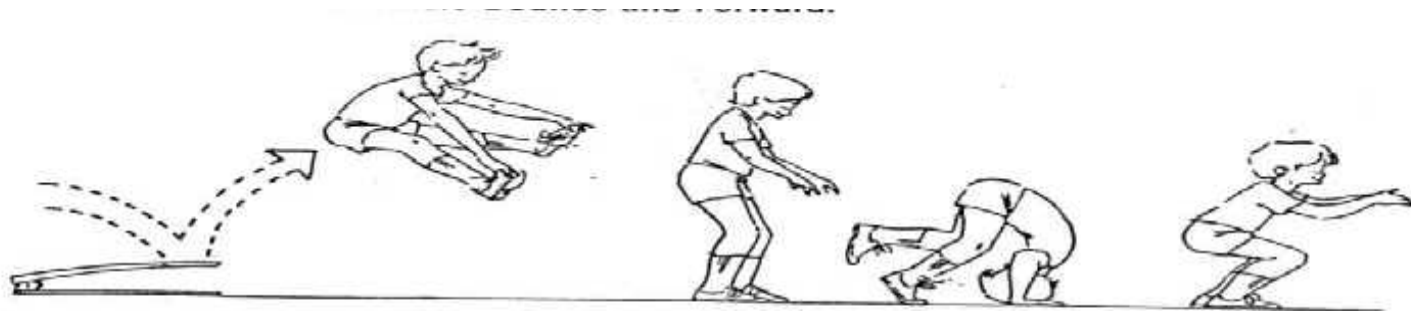
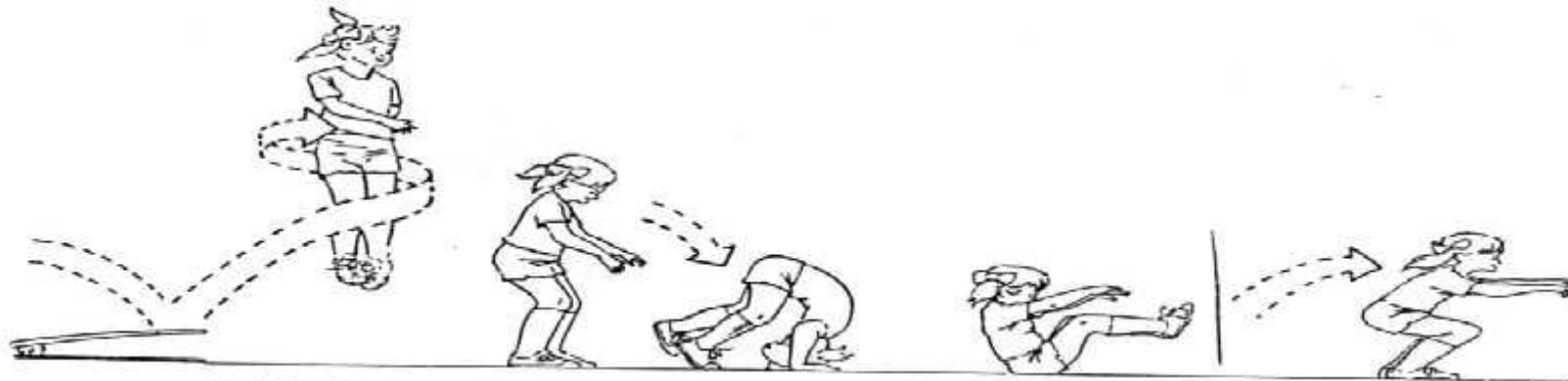


Figure 9-53 Side roll.



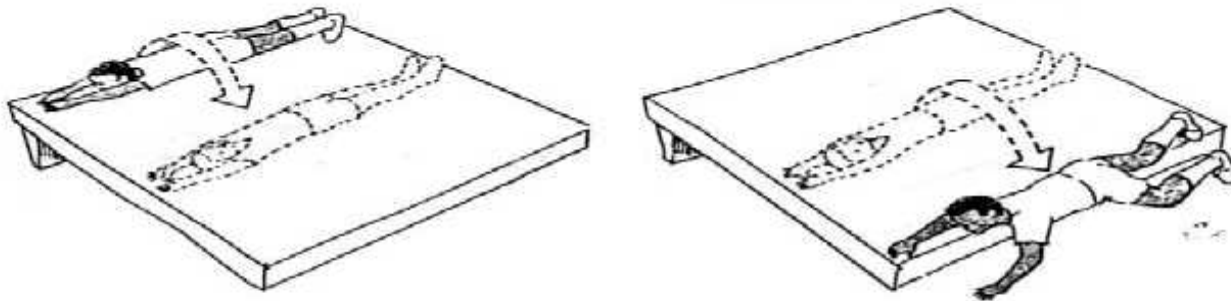
Full Twist and Forward Roll.

Figure 9-73



Rolling Using a Tumbling Table\*  
 (Note: Place well-cushioned mats around the table.)  
 Log Roll. Start on the stomach and then the back.

Figure 9-74



Dog Roll.

Figure 9-75



Figure 9-76

\*The tumbling table may be purchased from Physical Fun Products, Inc., Box 4548, Austin, Texas 78765.

Step-Jump Roll.

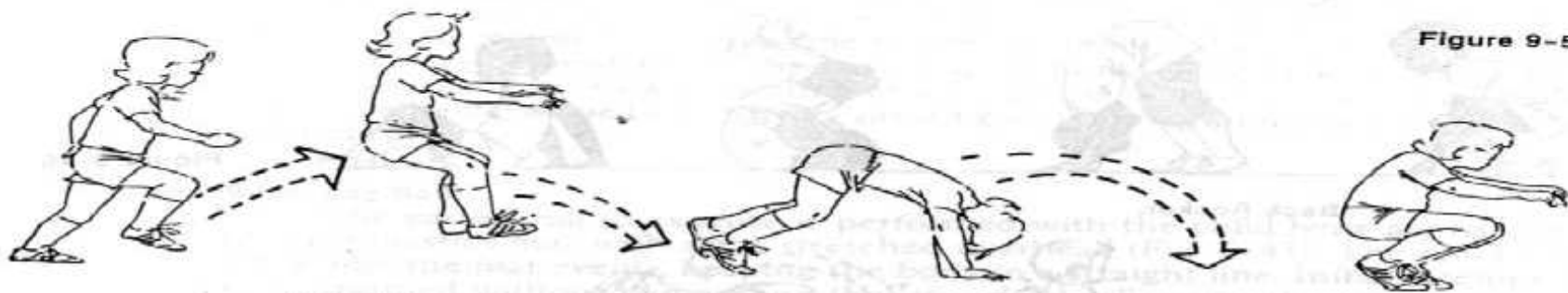


Figure 9-50

Reach-Over Roll.



Figure 9-51

Dive Roll.

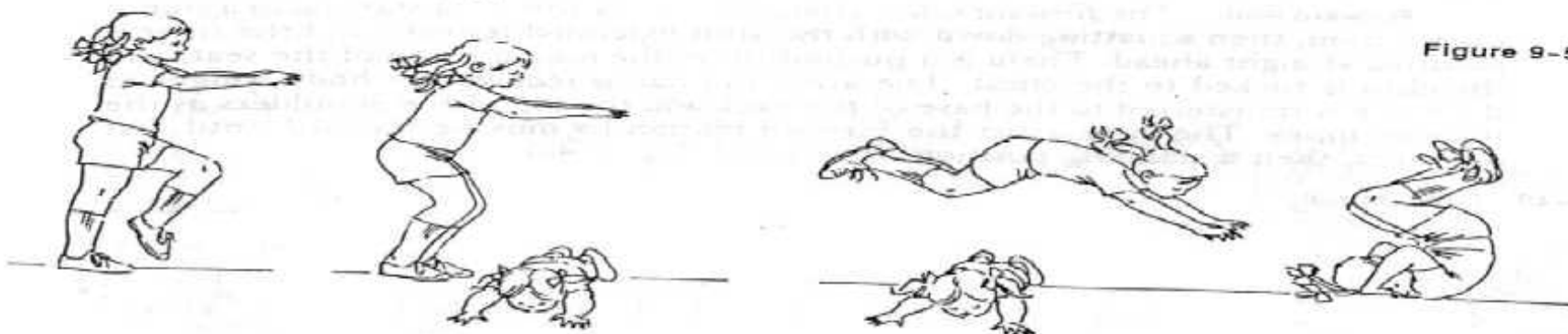


Figure 9-52

Side Roll. Starting in a back-lying position, with the elbows, knees, and nose tucked in, the performer rolls like a human ball in a sideward direction (Fig. 9-53).



Figure 9-53 Side roll.



Straddle Bounce and Forward.

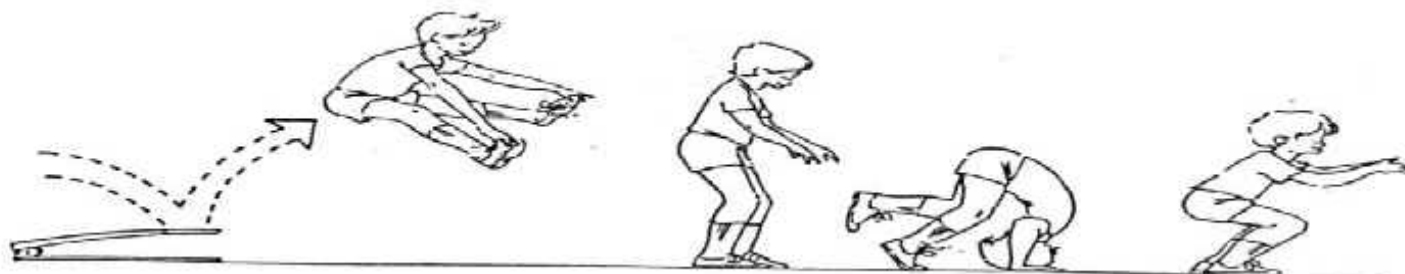


Figure 9-73

Full Twist and Forward Roll.

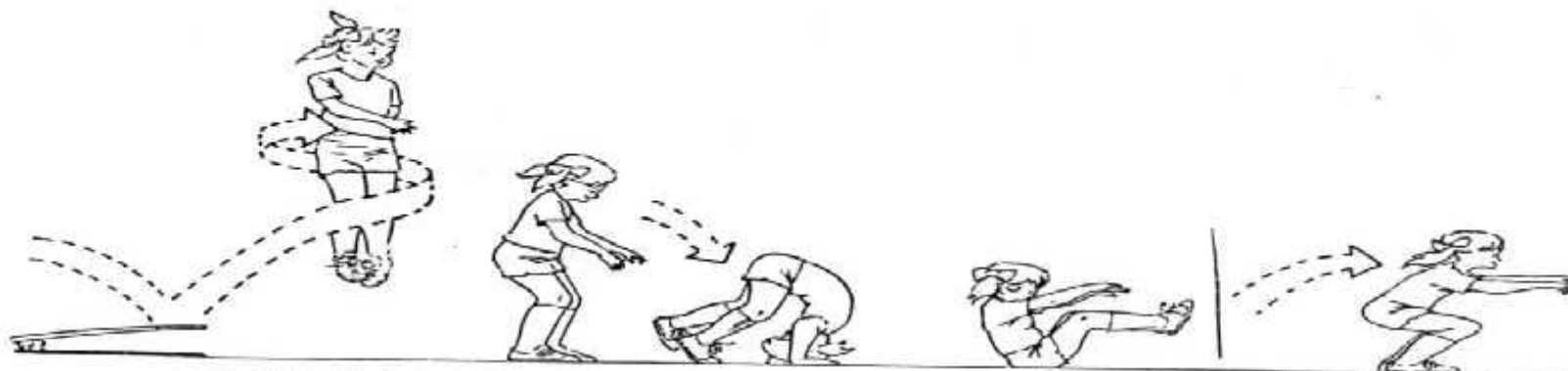


Figure 9-74

Rolling Using a Tumbling Table\*

(Note: Place well-cushioned mats around the table.)

Log Roll. Start on the stomach and then the back.

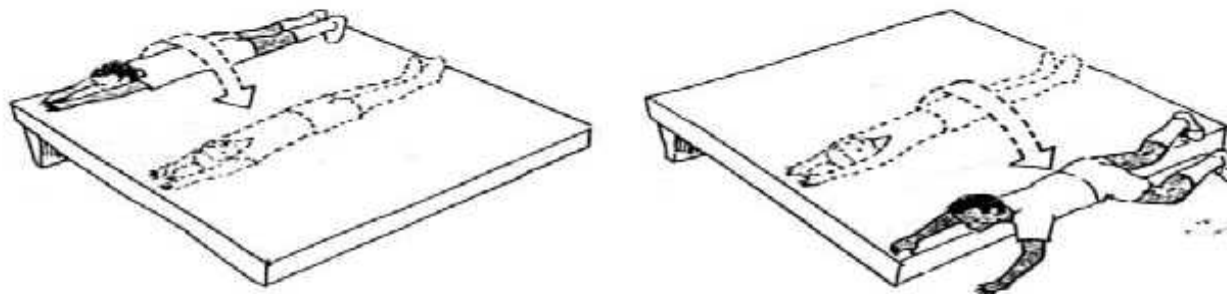
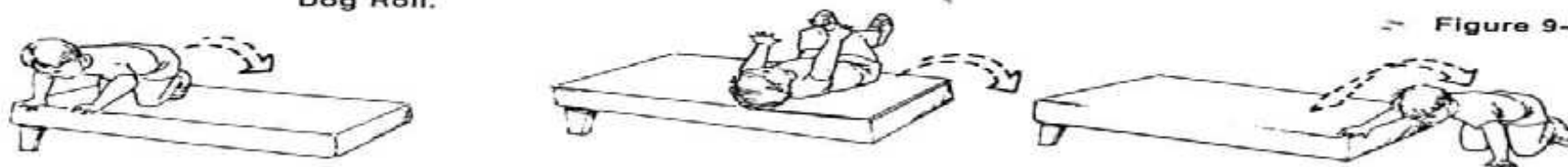


Figure 9-75

Dog Roll.

Figure 9-76



\*The tumbling table may be purchased from Physical Fun Products, Inc., Box 4548, Austin, Texas 78765.