

# DASAR-DASAR SENAM

Oleh :

FARIDA MULYANINGSIH

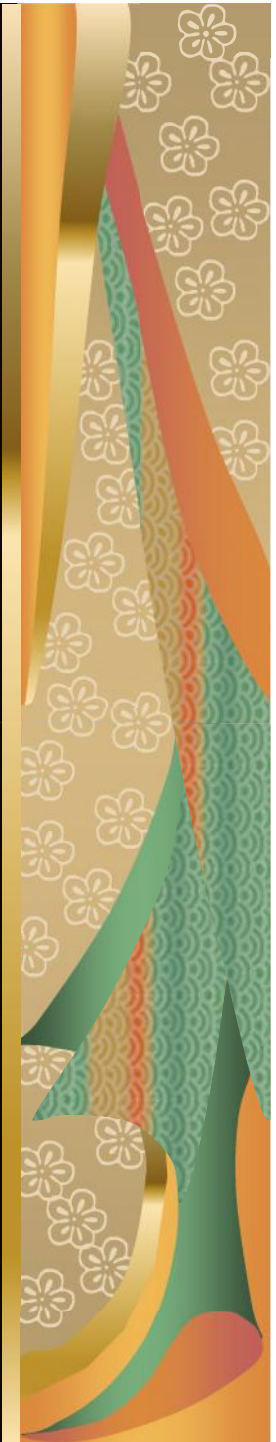


# senam

 Merupakan terjemahan dari kata:

1. Gymnastiek → Belanda
2. Gymnastics → Inggris

Asal kata Gymnos → Yunani → berarti telanjang



# CIRI-CIRI / KAIDAH SENAM

1. Gerakannya dipilih atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu
3. Gerakannya selalu harus tersusun secara sistematis dan metodis

# PENGERTIAN SENAM

Adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis



# PELAKSANAAN SENAM

- Dilakukan dengan: alat, perkakas, tanpa alat, tanpa perkakas
- Dilakukan : secara perorangan, berteman, masal
- Dilombakan : perorangan dan beregu
- Dilaksanakan : di sekolah dan luar sekolah



# Guna melakukan senam:

- Memperoleh kegembiraan
- Mencapai prestasi
- Meningkatkan kesegaran jasmani
- Pembentukan kondisi atas cabang yang lain



# NAMA-NAMA SENAM

1. Senam Si Buyung:  
digunakan untuk siswa TK, SD kelas bawah

Macam Senam Si Buyung:

- a. Meniru Hewan dan tumbuh-tumbuhan
- b. Bermain
- c. Cerita atau dongeng
- d. Gerak dan lagu



## 2. SENAM IRAMA

- Dilakukan secara berirama, gerakannya diiringi dengan tepukan, ketukan dan musik dan dilakukan dengan alat dan tanpa alat
- Alat digunakan untuk meningkatkan :
  - a. Taraf kesukaran
  - b. Taraf keindahan
  - c. Taraf kevariasian
  - d. Taraf kegairahan





# 3. SENAM DASAR

- gerakan yang dilakukan untuk:
  - a. Pembentukan tubuh
  - b. Pembentukan kelentukan
  - c. Pembentukan keseimbangan
  - d. Membentuk kekuatan tubuh
  - e. SPI dan SKJ

Senam dasar dilakukan untuk membentuk sikap dan gerak tubuh, keindahan tubuh dan meningkatkan taraf kebugaran jasmani



# 4. SENAM KETANGKASAN

- Dilakukan dengan menggunakan keterampilan koordinasi keterampilan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keberanian, dan percaya diri.
- Senam ini juga disebut senam artistik atau senam perlombaan
- Artistik, lomba, ketangkasan dikelompokkan menjadi senam lantai dan senam perkakas



# SENAM LANTAI

- Sikap lilin
- Guling Depan : forwad roll
- Guling belakang : Backwad roll
- Loncat harimau : Tiger Sprong
- Berdiri kepala : Head Stand
- Berdiri Tangan : Hand Stand
- Lenting tangan kedepan : Hand Spring
- Meroda : Cart Wheel
- Kayang : Bridging / Back Bend
- Rentang kaki : Split



# PERKAKAS

- Matras / kasur
- Balok keseimbangan
- Palang sejajar
- Bangku swedia
- Kuda-kuda pelana
- Gelang-gelang
- Papan tolak
- Kuda-kuda lompat
- Janjang
- Trampolin
- Palang sejajar bertingkat
- Kotak lompat / Peti lompat

# PERKAKAS

- Adalah barang atau benda yang digunakan sebagai sarana atau media untuk: memperindah gerakan, mempersulit gerakan, meningkatkan gairah melakukan gerakan dan pelaksanaannya barang tersebut tidak bisa dibawa atau dirubah tempatnya
- Fasilitas : Bangunan atau tempat untuk melakukan kegiatan olahraga seperti gedung olahraga, bangsal senam, lapangan: tenis, basket sepakbola, bolavoli, softball, lintasan lari, kolam renang.




# NOMOR SENAM PERLOMBAAN

## Nomor Putra Perorangan yang dilombakan:

1. Senam Lantai
2. Meja Lompat (dengan Box)
3. Elemen Kuda Pelana (menggunakan alat bangku jamur)

## Contoh: Senam Lantai

1. Guling depan →
  2. Guling belakang
  3. Balance (keseimbangan)
  4. Guling belakang ke hanstand)
  5. Handspring salto depan tekuk/lurus
  6. Handstand, guling depan
  7. Split ke samping / kedepan dll
- 

# NOMOR PUTRI YANG DILOMBAKAN

1. Meja / kuda lompat
2. Balok keseimbangan
3. Senam Lantai

Nomor ritmik yang dilombakan

1. Free hand tanpa alat
2. Tali
3. Bola



# SYARAT UMUM BANGSAL SENAM

- Untuk SD : 12 x 20 m
- Ruangan harus terang tapi tak menyilaukan
- Ada ventilasi / pengaturan udara
- Ada kamar ganti pakaian, kamar mandi/WC dan gudang alat
- Penempatan perkakas dan alat harus rapi





# SYARAT LANTAI SENAM

- Tidak licin dan bersih
- Tidak menyilaukan
- Harus rata
- Dibuat dari bahan kayu / tegel

Fungsi alat dalam pelajaran senam

1. Untuk memperbanyak macam latihan
2. Untuk mempersulit latihan
3. Untuk memperberat latihan
4. Sebagai alat pengontrol sikap
5. Untuk menambah kegembiraan siswa