

# DASAR-DASAR SENAM LANTAI

GERAKAN DASAR  
UNTUK PESENAM PEMULA

Dasar gerak merupakan sebuah fondasi penting yang harus diberikan pada anak latih, dengan memberikan dasar yang baik maka anak latih akan lebih siap untuk melakukan gerakan senam yang lebih sulit, dalam buku ini akan membahas tentang berbagai gerakan dasar dalam senam yang dapat membantu anak latih dalam mengembangkan kemampuan gerakan mereka, serta pesenam dapat memahami bagaimana cara melakukan sebuah gerakan dasar dengan baik dan benar, dan untuk para pelatih juga akan dibahas mengenai cara untuk mendampingi dan menolong anak latih dalam melakukan gerakan senam.



ISBN : 978-602-4980-31-3



9 786024 980313

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: 0274 - 589346  
E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)  
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

CH. FAJAR SRIWAHYUNIATI, dkk.

DASAR-DASAR SENAM LANTAI  
GERAKAN DASAR UNTUK PESENAM PEMULA

UNY Press



# DASAR-DASAR SENAM LANTAI

GERAKAN DASAR  
UNTUK PESENAM PEMULA



CH. FAJAR SRIWAHYUNIATI, M. Or  
Dr. Dra. ENDANG RINI SUKAMTI, M. S  
RATNA BUDIARTI, M.Or  
ADEN CHARISNANDA

# DASAR-DASAR SENAM LANTAI

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 28 TAHUN 2014  
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 2**

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. Semua ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
  1. Negeranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
  2. Negeranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII KETENTUAN PIDANA**

**PASAL 112**

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or**  
**Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.**  
**Ratna Budiarti, M.Or**  
**Aden Chrisnanda**

# **DASAR-DASAR SENAM LANTAI**

**GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA**



**2019**

# DASAR-DASAR SENAM LANTAI

## Gerak Dasar Senam Untuk Pemula

© 2019 Ch. Fajar Sriwahyuniati, dkk.

ISBN: 978-602-498-031-3

Edisi Pertama

**Diterbitkan dan Dicetak oleh:**

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Telp: 0274-589346

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

Penulis : Ch. Fajar Sriwahyuniati, Endang Rini Sukamti,  
Ratna Budiarti, Aden Chrisnanda

Editor : Shendy Amalia

Desain Cover : Nur Fitria

Tata Letak : Fathoni

CH. FAJAR SRIWAHYUNIATI, DKK.

DASAR-DASAR SENAM LANTAI:  
GERAK DASAR SENAM UNTUK PEMULA

-Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press, 2019

viii + 128 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-498-031-3

1. DASAR-DASAR SENAM LANTAI

*Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan*

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan pertolongan sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku “Dasar-Dasar Senam Lantai” dengan baik.

Penyusunan buku ini didasari oleh kurangnya buku sumber materi di cabang olahraga senam khususnya senam artistik, dan semakin berkembangnya ilmu senam dari tahun ke tahun mendorong penulis untuk mengembangkan buku senam lantai dengan sumber literatur terbaru yang nantinya berguna bagi para guru, pelatih maupun masyarakat yang ingin mempelajari olahraga khususnya di cabang olahraga senam artistik sehingga nantinya dapat memahami gerakan dasar senam lantai, dan cara melatih dan mampu menolong anak dalam proses latihan, diharapkan tulisan pada buku ini dapat memperkaya wawasan bagi pembaca mengenai dasar gerak senam lantai, cara melatih, dan juga cara menolong atlet dalam melakukan sebuah gerakan senam lantai. Tersusunnya buku ini tidak lepas dari sumbang saran berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya buku ini. Semoga Allah Swt. memberikan balasan yang terbaik atas bantuannya.

Penulis senantiasa menantikan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk bahan perbaikan dan penyempurnaan buku ini di masa yang akan datang. Terima kasih.

Yogyakarta, Januari 2019

Penulis

# DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR .....                        | v   |
| DAFTAR ISI .....                            | vii |
| BAB I MENGENAI SENAM                        |     |
| A. Pendahuluan .....                        | 3   |
| B. Sejarah Senam .....                      | 4   |
| C. Perkembangan Senam di Indonesia .....    | 4   |
| D. Peralatan Senam Artistik .....           | 6   |
| BAB II MELATIH DAN MEMBENTUK SKILL          |     |
| A. Pendahuluan .....                        | 15  |
| B. Melatih Keterampilan .....               | 16  |
| C. Meningkatkan Kemampuan Anak Latih .....  | 21  |
| D. Perilaku Menyimpang .....                | 27  |
| BAB III SENAM DASAR                         |     |
| A. Pendahuluan .....                        | 33  |
| B. Gerak Dominan dalam Senam .....          | 34  |
| C. Posisi Umum Tubuh dalam Senam .....      | 36  |
| D. Posisi Berdiri dan Keseimbangan .....    | 42  |
| E. <i>Movement</i> (Gerakan) .....          | 46  |
| F. Cara Melompat, Mendarat, dan Jatuh ..... | 51  |



BAB IV SENAM LANTAI

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| A. Pendahuluan .....           | 57 |
| B. Gerakan Lokomotor .....     | 58 |
| C. Gerakan Binatang .....      | 62 |
| D. Gerakan Statis .....        | 66 |
| E. Melompat dan Mendarat ..... | 78 |
| F. Rotasi .....                | 85 |

BAB V SPOTTING

|  |     |
|--|-----|
| A. Pendahuluan .....                   | 103 |
| B. Tujuan <i>Spotting</i> ? .....      | 104 |
| C. Macam Bantuan .....                 | 105 |
| D. Syarat Pemberian Bantuan .....      | 107 |
| E. <i>Hierarchy of Body Part</i> ..... | 110 |
| F. Membangun Kepercayaan .....         | 112 |
| G. Membantu Gerakan Dasar .....        | 113 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 119 |
|----------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| BIODATA PENULIS ..... | 123 |
|-----------------------|-----|



**BAB  
1**

**DASAR-DASAR  
SENAM LANTAI**

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA





# PENDAHULUAN

## A. PENDAHULUAN

Senam Artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini mungkin kurang dikenal oleh kebanyakan orang di Indonesia, sebagian orang hanya mengenal senam sebagai senam aerobik atau senam kebugaran pada umumnya, namun sebenarnya senam memiliki beberapa disiplin nomor lainnya, dalam (Agus Mahendra, 2001: 16) mengelompokkan senam menjadi 6 (enam) kelompok, yaitu:

- a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b. Senam ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- c. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- d. Senam aerobik Sport (*sports aerobics*)
- e. Senam trampolin (*trampolinning*)
- f. Senam umum (*general gymnastics*)

Di dalam buku ini akan membahas dan memperkenalkan salah satu cabang olahraga senam yaitu senam artistik, senam artistik dapat diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek akrobatik dan keindahan (artistik).

Dalam senam artistik pesenam dituntut untuk melakukan gerakan akrobatik dengan sempurna dan seindah mungkin, dalam hal ini keindahan diartikan bahwa pesenam melakukan rangkaian elemen gerak yang terkontrol dan terkendali yang menciptakan sebuah rangkaian gerak yang indah.

## **B. SEJARAH SENAM**

Suatu bentuk senam yang sederhana sudah dikenal sejak 3000 tahun yang lalu oleh orang China dan Mesir, namun istilah *gymnastics* baru dikenal sejak era Yunani dan Romawi, pada zaman ini para orang yang ingin melakuakn kegiatan senam akan melepas pakaian mereka dan tampil secara telanjang, dikarenakan pada waktu itu pakaian yang mereka gunakan masih berat sehingga tidak bisa menunjang pada saat berlatih senam dengan aktivitas yang sangat tinggi. Atlet yang tidak mengenakan pakaian ini disebut *gymnast*, kata tersebut diambil dari bahasa Yunani, *gymnos*. Pada periode ini istilah *gymnast* menggambarkan seorang atlet yang berpartisipasi dalam kegiatan seperti gulat, melempar, berlari dan seterusnya. Kemudian istilah *gymnastics* digunakan untuk olahraga yang dilakukan di dalam gymnasium. Saat orang Romawi menaklukan Yunani, mereka mengembangkan olahraga ini menjadi kegiatan yang lebih formal, dan mereka menggunakan gymnasium untuk mempersiapkan tentara mereka secara fisik untuk peperangan (sumber: [www.teachpe.com/gcse/Gymnastics.pdf](http://www.teachpe.com/gcse/Gymnastics.pdf) ).

## **C. SEJARAH SENAM INDONESIA**

Bangsa Indonesia sudah memulai mengenal senam pada masa penjajahan Belanda yaitu pada tahun 1912. Masuknya olahraga senam di Indonesia dikarenakan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib yang harus ada di sekolah-sekolah, maka

senam merupakan salah satu pelajaran wajib yang harus ada dalam kegiatan Penjaskes.

Senam pertama kali diperkenalkan di Indoneia mengadopsi sistem senam negara Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan gerak yang variatif sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916 sistem tersebut digantikan menggunakan sistem Swedia (sistem yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh salah satu perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Melalui Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama saat ia membuka kursus senam Swedia di kota Malang yang diperuntukan untuk tentara dan guru.

Namun cikal bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung, sebab sekolah senam pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di kota Bandung, yaitu MGGS (*Militaire Gymnastiek en Sporschool*) pada tahun 1922; lulusan dari sekolah tersebut yang selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangan yang baik, MGGS kemudian menambah cabang di kota lain, yaitu di kota Bogor, Malang, Surakarta, Medan, Probolinggo (Agus Mahendra, 2011: 3-5).

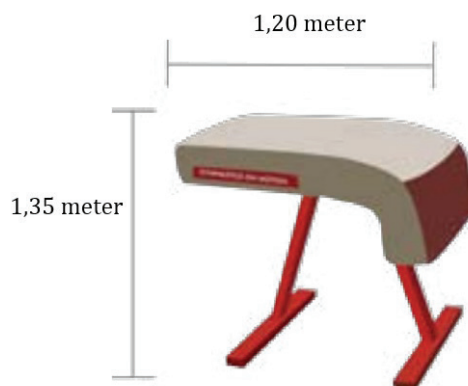
Masuknya Jepang ke Indonesia pada era tahun 1942 menjadi akhir dari kegiatan senam di Indonesia, karena pihak Jepang melarang kegiatan senam di lingkungan sekolah, dan masyarakat, lalu Jepang menggantikannya dengan “Taiso”. Taiso merupakan sejenis senam pagi (kalistenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran di mulai dengan diiringi radio dan disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudah senam murid diharuskan memberi hormat kepada kaisar Jepang, saat diberi aba-aba berbunyi “*sei kei rei*” semua murid harus membungkuk serendah-rendahnya menghadap ke utara (Tokyo) letak dimana kaisar Tenno Heika bersemayam, namun Taiso tidak berlangsung lama karena

mendapat penolakan dari warga Indonesia, dengan demikian senam warisan yang ditinggalkan Belanda akhirnya digunakan kembali di sekolah-sekolah. Peristiwa penting selanjutnya terjadi pada tahun 1964, yaitu dimana senam menjadi salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan dalam GANEFO (*Game of the New Emerging Forces*) yang dapat diartikan dengan pekan olahraga bagi negara-negara yang baru saja muncul, GANEFO merupakan salah satu buah gagasan dari politik Soekarno (Presiden Pertama RI) untuk menggalang kekuatan negara-negara baru di kancah internasional, dan sebagai bentuk balasan atas tindakan IOC yang memecat Indonesia sebagai anggotanya, negara yang berperan dalam cabang senam tersebut antara lain China, Rusia, Korea, Mesir, dan Indonesia sebagai tuan rumah dan cabang yang dilombakan adalah senam artistik ( Agus Mahendra, 2011: 3-5 ).

## D. PERALATAN SENAM ARTISTIK

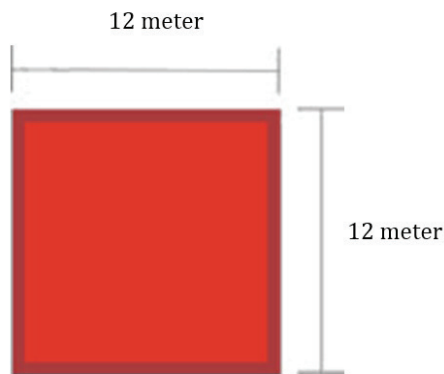
### 1. Peralatan Senam untuk Putra dan Putri

#### a. *Vault Table* (Meja Lompat)



Gambar 1.2 *Vault Table*  
(Dokumen Pribadi)

Panjang dari meja lompat adalah 1,20 meter dan memiliki lebar 95 cm, dengan tinggi maksimal 1,35 meter termasuk panjang lintasan lari sepanjang 25 meter. Setiap lompatan memiliki nilai tersendiri tergantung pada tingkat kesulitannya. Lompatan harus dilakukan dengan gerakan yang rapi, dan bertenaga dikombinasikan dengan layangan dengan satu atau lebih putaran ke depan atau belakang, putaran ke samping, dan diakhiri dengan pendaratan yang sempurna.



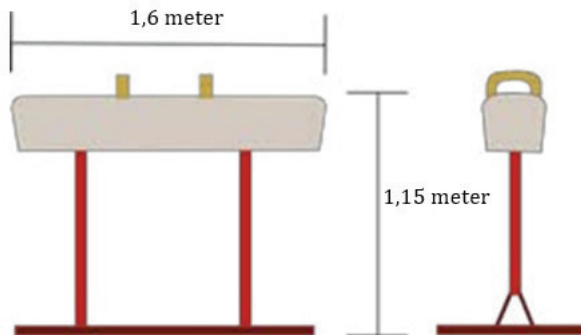
Gambar 1.3 *Floor Exercise*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Alat lantai mempunyai ukuran 12 x 12 meter, dengan tambahan batas pengaman sepanjang 1 meter. Pada alat ini diharuskan memiliki permukaan yang elastis yang bertujuan untuk membantu tolakan pada saat *take-off* dan kenyamanan dan keamanan pada saat melakukan pendaratan. Bahan pelindung atau cover harus terbuat dari bahan yang tidak menyebabkan iritasi kulit. Para pesenam dalam alat lantai ini harus melakukan gerakan yang memperlihatkan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Setiap kegiatan gerakan harus dikombinasikan, seperti gerakan akrobatik salto, berputar, *leap*. Keseluruhan area harus digunakan dalam setiap rangkaian gerak.



## 2. Peralatan Senam Putra

### a. *Pommel Horse* (Kuda Pelana)

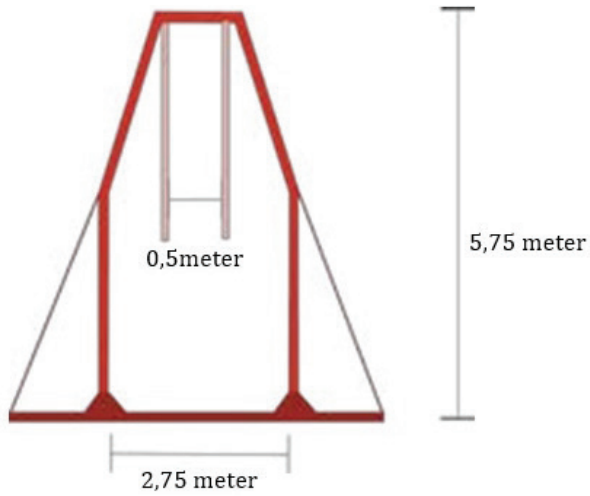


Gambar 1.4 *Pommel Horse*  
(Dokumen Pribadi)

Ketinggian: 1,15 meter (dari lantai), panjang *pommel*: 1,60 meter. Jarak antara pomel: 40 hingga 45 cm. Kegiatan dalam kuda pelana (*pommel horse*) harus dilakukan dengan rangkaian gerakan yang lancar (tanpa terjadi gangguan) pada gerakan berputar dan gerakan yang baik saat berayun, berputar dengan 2 kaki gerakan gunting (*scissor*) *undercut* dengan menggunakan keseluruhan bagian dalam alat kuda pelana.

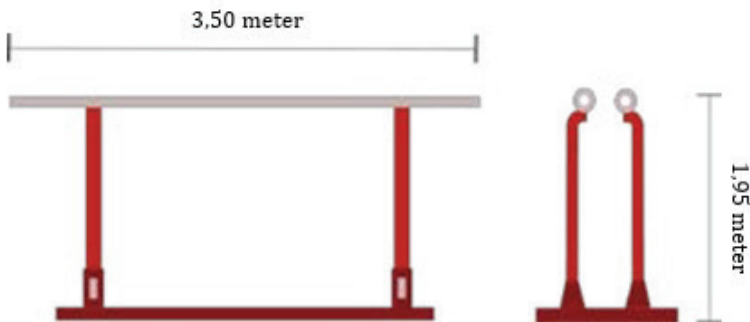
### b. *Rings* (Gelang-gelang)

Ketinggian: 2,75 meter (dari lantai). Rangkaian dalam *Rings* harus menyertakan variasi gerakan yang menampilkan gerakan kekuatan, gerakan tahan dan gerakan keseimbangan. Pesenam harus menampilkan gerakan berayun, dan gerakan elemen tahan ke depan dan ke belakang dan penampilan harus diakhiri dengan gerakan *dismount* akrobatik.



Gambar 1.5 Rings  
Sumber: Dokumen Pribadi

**c. Parallel Bars (Palang Sejajar)**

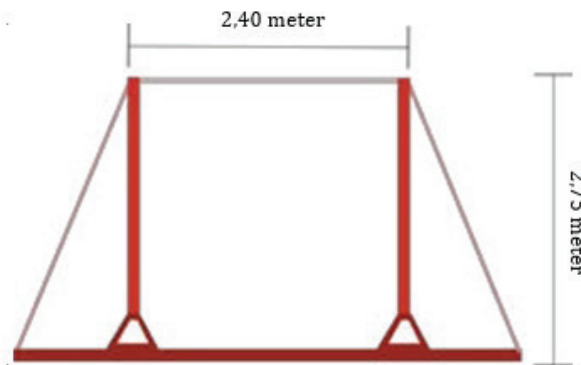


Gambar 1.6 Parallel Bars  
Dokumen Pribadi

Ketinggian 1,95 meter (dari lantai) seperti pada gerakan di rings, pada palang sejajar mengharuskan melakukan kombinasi gerakan mengayun dengan elemen kekuatan dan elemen tahan

(*hold*). Pesenam harus menampilkan gerakan dengan melintasi keseluruhan palang sejajar dan juga melakukan gerakan di atas maupun gerakan di bawah palang. Pada saat menampilkan sebuah rangkaian gerakan yang sebagian besar gerakannya merupakan gerakan berayun.

#### d. *Horisontal Bars* (Palang Tunggal)

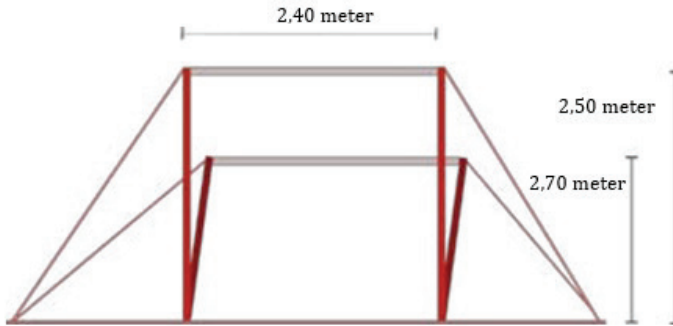


Gambar 1.7 *Horisontal Bars*  
(Dokumen Pribadi)

Ketinggian: 2,75 meter dari permukaan tanah (boleh meminta penambahan tinggi 10 cm). Lebar: 2,40 meter. Pesenam harus menunjukkan gerakan yang dilakukan secara terus menerus dengan rapi dalam setiap gerakan berayun (*grands tours*) dengan perpindahan posisi tangan, dan juga gerakan saat melepas dan menangkap palang. *Dismount* adalah bagian yang sangat penting pada bagian dari keseluruhan kegiatan dan biasanya itu adalah gerakan akrobatik yang sangat menakjubkan.

## 2. Peralatan Senam Putri

### a. *Uneven Bars* (Palang Bertingkat)

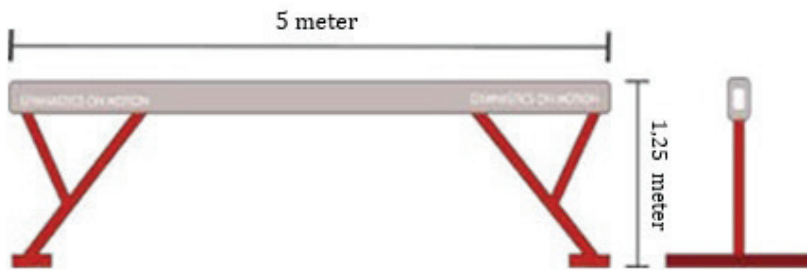


Gambar 1.8 *Uneven Bars*  
(Dokumen Pribadi)

Tinggi palang atas: 2,50 meter dari permukaan tanah, tinggi palang bawah: 1,70 meter dari permukaan tanah (boleh meminta penambahan tinggi 10 cm). Lebar: 2,40 meter. Pesenam harus menunjukkan gerakan berayun, dan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus, dalam melakukan gerakan harus bergerak di kedua arah, di palang atas dan bawah, dan diakhiri dengan gerakan *dismount*.

### b. *Balance Beam* (Balok Keseimbangan)

Tinggi balok: 1,25 meter dari permukaan tanah, panjang: 5 meter, dan lebar 10 cm (lihat gambar 1.9). Dengan alat ini pesenam harus menunjukkan gerakan variasi elemen akrobatik, *leap*, *turn*, *step*, *waves*, elemen keseimbangan, duduk dan posisi berbaring di balok, pesenam harus menggunakan keseluruhan panjang balok dalam melakukan rangkaian dan diakhiri dengan gerakan *dismount*.



Gambar 1.9 *Balance Beam*  
(Dokumen Pribadi)



**BAB  
2**

**DASAR-DASAR  
SENAM LANTAI**

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA





# MELATIH DAN MEMBENTUK SKILL

## A. PENDAHULUAN

Melatih senam adalah tentang cara mengajarkan sebuah keterampilan, kebugaran, dan nilai moral untuk anak-anak. Juga tentang cara melatih anak latihan sebelum, selama, dan setelah kompetisi. Mengajar dan melatih sangat erat kaitannya, namun ada perbedaan penting. Dalam bab ini, kita akan berfokus pada prinsip mengajar, terutama pada pengajaran keterampilan teknis dan taktis, yang berlaku untuk nilai pengajaran dan konsep kebugaran juga. Dengan berbekal prinsip ini, pelatih akan bisa merancang latihan yang efektif dan efisien dan akan mengerti bagaimana menghadapi kelakuan anak latihan yang menyimpang. Kemudian nantinya pelatih dapat mengajarkan keterampilan yang diperlukan untuk meraih kesuksesan dalam melatih senam.



## B. MELATIH KETERAMPILAN

Untuk mengajarkan sebuah keterampilan yang baru seorang pelatih mempunyai cara yang berbeda antara satu dengan yang lain, dalam melatih sebuah keterampilan baru pelatih dituntut untuk selalu berinovasi agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh anak latih. Kebanyakan anak latih masih memiliki kelemahan dalam mengingat gerakan yang akan diajarkan oleh pelatih sehingga pelatih harus selalu mengulang nama gerakan agar anak latih dapat melakukan gerakan sesuai instruksi pelatih. Untuk mempermudah pelatih dalam mengajarkan keterampilan yang baru dalam buku *Coaching Youth Gymnastics*, 2013:62, menyarankan untuk menggunakan IDEA sebagai salah satu cara untuk mengajarkan keterampilan baru.

|          |   |
|----------|---|
| <b>I</b> | <b>Introduce the skill</b><br>(Memperkenalkan keterampilan)                                   |
| <b>D</b> | <b>Demonstrate the skill</b><br>(Menunjukkan Skill, atau gerakan ).                           |
| <b>E</b> | <b>Explain the skill</b><br>(Menjelaskan kemampuan atau skill yang akan di pelajari )         |
| <b>A</b> | <b>Attend to athletes practicing the skill</b><br>(Menyertai atlet dalam mempraktekkan skill) |

Gambar 2.1 IDEA  
(Sumber: *Coaching Youth Gymnastics*, 2013: 62)

### 1. Mengenalkan Gerakan

Seorang pelatih harus mengenalkan terlebih dahulu keterampilan yang akan anda ajarkan kepada anak latih, terutama kepada

mereka yang masih muda dan belum mempunyai banyak pengalaman dalam senam artistik, mereka perlu tahu keterampilan apa yang akan mereka pelajari dan mengapa mereka harus mempelajarinya. Oleh karena itu, pelatih harus menggunakan tiga langkah berikut setiap kali mengenalkan keterampilan kepada atlit anda:

- a. Dapatkan perhatian anak latih;
- b. Sebutkan nama gerakan yang akan dicontohkan, dan;
- c. Jelaskan hal terpenting dalam gerakan tersebut.

### **a. Dapatkan Perhatian Anak Latih**

Pelatih harus melakukan sesuatu kegiatan yang menarik untuk mendapatkan perhatian anak latih. Beberapa pelatih menggunakan barang atau cerita menarik untuk mendapatkan perhatian anak latih. Pada saat memberikan instruksi atau memberi materi latihan bicaralah sedikit di atas volume normal, dan tataplah anak latih saat berbicara. Juga, posisikan anak latih agar bisa melihat dan mendengar apa yang pelatih bicarakan. Atur anak latih dengan jarak yang cukup, menghadap ke arah pelatih (pastikan anak latih tidak melihat aktivitas yang mengganggu) agar mereka lebih berkonsentrasi dengan materi atau penjelasan yang akan diberikan oleh pelatih.

### **b. Sebutkan Nama Gerakan yang Dicontohkan**

Dalam senam khususnya senam artistik banyak gerakan yang akan dipelajari oleh anak latih, maka pelatih harus memperkenalkan terlebih dahulu gerakan yang akan diajarkan mulai dari nama gerakan, contoh gerakan, dan cara melakukannya. Sehingga nantinya anak latih paham harus melakukan gerakan apa pada saat pelatih memberikan instruksi untuk melakukan gerakan baru dengan menyebut nama gerakan tersebut. Saat pelatih akan mengenalkan gerakan baru, lakukanlah instruksi dengan menggunakan nama

gerakan tersebut beberapa kali sehingga anak latih secara otomatis akan paham gerakan apa yang akan ia lakukan dan bagaimana cara melakukannya, biasanya untuk anak latih yang baru dalam mengenal kegiatan senam artistik akan sering lupa dengan nama gerakan yang akan anda perintahkan, namun seiring waktu anak latih dapat merespon instruksi gerakan dari pelatih dengan segera.

### **c. Jelaskan Pentingnya Gerakan**

Sebagai seorang pelatih anda harus menjelaskan seberapa pentingnya sebuah gerakan yang diajarkan kepada anak didik dan pentingnya pembelajaran gerakan yang anda ajarkan akan berpengaruh besar terhadap keterampilan gerakan senam yang lebih sulit. Di sini pelatih harus selalu mendampingi anak didiknya dalam menemukan gerakan yang tepat bagi masing-masing anak karena anak latih memiliki karakteristik gerak yang berbeda; pelatih juga harus memberikan waktu untuk anak dalam mencoba gerakan tersebut dan mencari sendiri gerakan yang nyaman ia lakukan, dengan begitu ia dapat melakukan gerakan yang anda perintahkan dengan baik, dan dapat mempelajari gerakan yang lebih sulit dengan lebih mudah.

## **2. Menunjukkan Keterampilan**

Mendemonstrasikan gerakan adalah bagian terpenting dalam mengajarkan keterampilan baru kepada anak latih yang mungkin belum pernah melakukan sesuatu keterampilan senam sebelumnya. Mereka membutuhkan contoh gerakan, bukan hanya sekadar kata-kata, sehingga bisa melihat bagaimana keterampilan itu dilakukan. Mintalah salah satu anak latih untuk melakukan gerakan tersebut, gunakan video, atau gunakan gambar untuk menunjukkan keterampilan yang akan diajarkan. Kiat ini akan membantu membuat demonstrasi anda lebih efektif:

- a. Tunjukkan bentuk gerakan yang benar.
- b. Tunjukkan gerakan beberapa kali.
- c. Melakukan gerakan secara perlahan sehingga anak latih dapat melihat step gerakan yang dilakukan dalam keterampilan.
- d. Tunjukkan gerakan pada sudut yang berbeda sehingga anak latih bisa mendapatkan perspektif penuh dalam melihat gerakan yang dicontohkan.

### **3. Menjelaskan Gerakan yang Dipelajari**

Pembelajaran keterampilan gerak akan lebih efektif saat anak latih diberikan penjelasan tentang keterampilan yang disertai dengan contoh gerakannya. Gunakanlah istilah sederhana pada saat menjelaskan gerakan tersebut. Setelah pelatih melakukan hal tersebut bertanyalah kepada anak latih apakah mereka mengerti apa yang anda deskripsikan, kemudian meminta mereka untuk mengulangi penjelasan anda.

Jika anak latih masih terlihat bingung, pelatih harus mengulangi penjelasan dan gerakan yang akan anda ajarkan. Jika memungkinkan, gunakan kata-kata yang berbeda sehingga anak latih memiliki kesempatan untuk memahami keterampilan dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya, jika pelatih ingin mengajar anak latih bagaimana melakukan guling depan:

- a. Sebutkan nama gerakan yang akan dilatihkan.
- b. Jelaskan bagaimana langkah untuk melakukan gerakan tersebut.
- c. Jelaskan latihan apa saja yang harus dilakukan.
- d. Beritahu pesenam berapa banyak pengulangan yang harus diselesaikan.

Setelah anak latih melakukan gerakan yang diulang beberapa kali, maka pada saat pelatih mengucapkan nama gerakan yang diinginkan latihkan, anak latih secara otomatis akan tahu gerakan apa yang harus dilakukan dalam latihan.

#### **4. Mendampingi dalam Gerakan**

Setelah pelatih mengenalkan, mendemonstrasikan, dan menjelaskan keterampilan yang sesuai dengan kemampuan anak latih, maka anak latih harus siap untuk mencoba keterampilan tersebut. Untuk anak latih di kelompok usia muda, pelatih perlu memandu secara fisik, menolong dan menyertai gerakan saat melakukan gerakan pertama dan beberapa gerakan setelahnya dapat membantu anak latih dalam memahami gerakan yang diajarkan. Kebanyakan pesenam muda melakukan gerakan yang baru dengan tidak yakin, dengan cara ini akan membantu mereka mendapatkan rasa percaya diri untuk melakukan gerakan tersebut.

Tugas pelatih tidak berakhir pada saat anak latih menunjukkan bahwa mereka mengerti bagaimana melakukan keterampilan. Justru peran pelatih baru saja dimulai, pelatih dituntut untuk dapat membantu pesenam dalam meningkatkan keterampilan anak latih. Bagian penting dalam proses pembelajaran ini adalah mengamati percobaan *trial and error* anak latih Anda. Pelatih akan membentuk keterampilan dengan mengoreksi kesalahan dan memperbaikinya dengan umpan balik yang positif. Umpan balik positif yang diberikan akan memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi anak latih dalam berlatih dan memperbaiki gerakan mereka. Dan perlu diingat bahwa beberapa anak latih terkadang membutuhkan instruksi individual.

## **C. MENINGKATKAN KEMAMPUAN ANAK LATIH**

Setelah berhasil mengajarkan keahlian dasar pada anak latih, kini waktunya membantu mereka untuk meningkatkan keterampilan. Anak latih memiliki kemampuan belajar yang berbeda, jadi jangan putus asa jika kemajuan beberapa anak latih tampak lamban. Sebagai gantinya, membantu mereka memperbaiki dengan membentuk keterampilan, mendeteksi, dan memperbaiki kesalahan.

### **1. Membentuk Kemampuan**

Setiap anak latih mempunyai perbedaan dalam merespons perintah pelatih. Ada beberapa tipikal anak latih yang mempunyai daya respons cepat, sehingga langsung bisa melakukan gerakan yang diajarkan dalam waktu yang singkat, namun terkadang justru lebih banyak yang menemui kesulitan dalam belajar, dan membutuhkan beberapa pengulangan dalam setiap sesi latihan agar dapat melakukan gerakan yang pelatih ajarkan dengan baik. Kebanyakan pelatih akan memberikan penghargaan kepada anak latih yang dapat melakukan gerakan yang diajarkan, namun bagaimana untuk anak latih yang tidak dapat melaksanakan instruksi pelatih dengan benar, mungkin pelatih akan merasa frustrasi karena tidak ada kemajuan yang didapatkan oleh anak latih. Membentuk keterampilan membutuhkan latihan dan kesabaran bagi pelatih dan anak latih, dalam tahap ini kesabaran pelatih akan diuji, pelatih harus tetap bersikap positif saat anak latih anda berulang kali melakukan kesalahan atau menunjukkan kurangnya antusiasnya untuk berlatih, bahkan ada anak latih yang nampaknya tidak mendengarkan saran pelatih, dan terus melakukan kesalahan yang sama.

Pelatih harus selalu bersikap positif kepada pesenam dan selalu memberikan umpan balik positif kepada anak latih dan gunakan 4 (empat) cara ini untuk membentuk keterampilan anak latih:

### **a. Gunakan Umpan Balik Positif**

Berilah penghargaan pada saat anak latih dapat melakukan gerakan yang kurang lebih sesuai dengan keinginan pelatih. Kemudian berilah semangat agar anak latih dapat melakukan gerakan dengan lebih baik lagi. Gunakan penghargaan untuk mendapatkan gerakan yang pelatih inginkan.

### **b. Bagi Gerakan Menjadi Beberapa Bagian**

Untuk dapat melakukan sebuah gerakan dengan baik, anak latih terlebih dahulu harus memahami bagaimana cara melakukan setiap langkah-langkah dalam sebuah gerakan dengan benar. Untuk mempermudah anak latih dalam mempelajari gerakan yang baru, pelatih harus membagi sebuah gerakan menjadi beberapa langkah agar anak latih dapat memahami setiap detail gerakan; untuk mempelajari gerakan *handstand* pelatih harus memecah keterampilan tersebut dalam beberapa bagian, yaitu pada posisi awal berdiri dengan lengan agar tetap lurus dan kuat, kemudian posisi kedua yaitu ayunan kaki untuk menuju *handstand*, dan posisi ketiga adalah cara mengatur keseimbangan saat posisi *handstand*. dengan memecah suatu gerakan menjadi beberapa bagian diharapkan anak latih dapat memahami detail gerakan yang pelatih ajarkan, pelatih dapat melatih posisi pertama sampai anak latih memahami gerakan tersebut, jangan berpindah ke posisi kedua sebelum anak latih benar-benar menguasai posisi pertama, sampai pada waktunya anak sudah menguasai posisi pertama dan pelatih dapat melanjutkan ke gerak posisi selanjutnya. Jangan mencoba melakukan dua komponen *skill* sekaligus. Misalnya, melakukan posisi pertama dan kedua secara berurutan di awal pengenalan gerak. Anak latih harus terfokus pada satu aspek gerakan terlebih dahulu. Banyak anak latih mengalami masalah dalam menguasai keterampilan, karena mereka terlalu terburu-buru untuk menguasai gerakan dengan melakukan gerakan tanpa memperha-

tikan alur gerakan. Di sini menjadi tugas pelatih dalam membantu untuk fokus dalam melakukan gerakan secara berurutan.

### **c. Kurangi Jumlah Bantuan**

Setelah anak latih menguasai dasar sebuah gerakan yang dilatihkan, kini saatnya mereka untuk berusaha melakukan gerakan tersebut sendiri. Pelatih diharuskan untuk mengurangi jumlah bantuan pertolongan selama anak latih mencoba melakukan gerakan yang ingin dipelajari, namun pelatih juga harus mengamati dan harus siap saat anak latih dirasa tidak dapat menyelesaikan gerakan dengan sempurna, pelatih harus siap untuk menyertai gerakan tersebut yang tujuannya agar anak latih tidak mengalami cedera, latihan ini memungkinkan anak latih memiliki waktu yang lebih aktif untuk mempelajari gerakan yang dipelajari. Setelah mereka melakukan gerakan tersebut bertanyalah kepada anak latih adakah bagian dalam gerakan tersebut yang dilakukannya dengan salah, jika ada mintalah anak mengoreksi bagian tersebut, dan biarkan mereka terus mencoba dan mengeksplorasi gerakan tersebut, hingga ia mendapatkan gerakan yang nyaman untuk anak latih lakukan.

### **d. Kembali ke Dasar**

Anak latih yang sudah mempelajari gerakan dengan baik terkadang sering mengalami kemunduran. Anak yang sudah bisa melakukan *flic-flac* kadang mengalami kesalahan saat mengayun tangan; beberapa ada yang terlalu ke atas, bahkan tolakan tangannya kurang. Maka, hal yang harus dilakukan oleh pelatih adalah mengajarkan kembali dasar-dasarnya. Latihlah keterampilan dengan aktivitas berintensitas rendah. Di sini tugas sebagai seorang pelatih untuk membantu anak latih dalam mengingatkan kembali ke gerakan yang semestinya, dan dengan cara kembali ke gerakan dasarnya.



## 2. Mendeteksi dan Memperbaiki Kesalahan

Dalam buku *Coaching Youth Gymnastic* (2013: 67) disimpulkan bahwa ada dua macam tipe kesalahan yang pesenam lakukan dalam melakukan suatu gerakan, yaitu kesalahan belajar dan kesalahan kinerja. Kesalahan belajar terjadi sebab anak latih tidak tahu bagaimana cara melakukan sebuah keterampilan. Kesalahan kinerja dilakukan bukan karena anak latih tidak tahu cara melakukan gerakan yang telah dilatihkan tapi karena mereka melakukan gerakan berdasarkan pengalaman yang diketahui.

Bukan hal yang mudah mengetahui apakah anak latih sedang membuat kesalahan belajar atau kinerja. Seorang pelatih mestinya mampu memilah jenis kesalahan yang dilakukan anak latihnya. Proses pelatih membantu untuk dapat memperbaiki kesalahan dimulai dengan mengamati dan mengevaluasi penampilan anak latih untuk menentukan jenis kesalahan yang dilakukan berupa kesalahan belajar atau kesalahan kinerja. Perhatikan dengan seksama pada saat anak latih berlatih dan pada saat kompetisi atau kesalahan cenderung terjadi hanya pada sesi latihan.

Untuk kesalahan kinerja, pelatih perlu mencari alasan mengapa kinerja anak latih tidak maksimal, itu dapat disebabkan oleh rasa gugup, kondisi fisik, atau mungkin anak latih terganggu oleh cara latihan. Jangan terburu-buru melakukan koreksi kesalahan.

Umpan balik yang salah atau saran yang buruk akan memperlambat proses pembelajaran. Jika tidak yakin dengan penyebab masalah atau cara memperbaikinya, pelatih harus terus mengamati dan menganalisis kesalahan anak latih; pelatih harus melihat kesalahan yang diulang lebih dari satu kali sebelum menemukan masalahnya dan mencoba memperbaiki gerakan yang salah.

### **3. Gunakan Umpan Balik Positif untuk Memperbaiki Kesalahan**

Untuk memperbaiki kesalahan pada anak latih pendekatan positif sangatlah dianjurkan. pelatih dapat menggunakan pujian, penghargaan, dan dorongan positif untuk memperbaiki kesalahan anak latih. Pujilah usaha dan upaya anak latih dalam memperbaiki kesalahan mereka, anak akan merasa senang jika usaha yang sudah mereka lakukan dihargai oleh sang pelatih, dan anak latih cenderung akan meningkatkan usahanya untuk memperbaiki kesalahan, pelatih dapat membantu anak latih merasa nyaman dalam proses memperbaiki kesalahan dalam buku *Coaching Youth Gymnastic* (2013: 68) menganjurkan anda untuk melakukan pendekatan positif guna memperbaiki kesalahan menggunakan empat langkah ini:

#### **a. Puji Upaya dan Perbaiki Kinerja**

Anak dalam usia yang relatif muda masih sangat menginginkan perhatian yang besar dari orang di sekitarnya, dalam hal ini kita dapat menggunakan pujian sebagai salah satu cara untuk mendorong anak untuk dapat memperbaiki kinerjanya.

Puji anak latih yang telah mencoba melakukan gerakan dengan benar dan mencoba untuk melakukan pembenahan pada bagian yang ingin ia perbaiki. Puji anak latih segera setelah dia melakukan gerakan tersebut. Gunakan umpan balik yang sederhana seperti dengan mengatakan kata-kata pujian yang positif: “percobaan yang baik”, “bentuk yang baik”, atau “begitulah cara melakukannya”. Anda juga dapat menggunakan umpan balik nonverbal, seperti dengan tersenyum, bertepuk tangan, atau menggunakan kode-kode apapun yang mengekspresikan bahwa anda terkesan dengan usaha yang anak latih lakukan.

## **b. Berikan Penjelasan yang Sederhana dan Tepat untuk Memperbaiki Kesalahan**

Hindari pemberian penjelasan yang terlalu panjang atau ber-tele-tele tentang cara memperbaiki kesalahan. Berikan penjelasan yang cukup sehingga anak latih bisa memperbaiki satu kesalahan. Sebelum memberikan penjelasan, ingatlah bahwa anak latih akan lebih mudah menerima, dan memahami koreksi langsung setelah ia melakukan gerakan tersebut. Untuk kesalahan yang rumit untuk dijelaskan dan sulit untuk di koreksi, Anda harus mencoba beberapa langkah berikut ini:

- a. Jelaskan dan tunjukkan apa yang seharusnya dilakukan anak latih, bukan tunjukkan kesalahan apa yang telah dilakukan.
- b. Jelaskan penyebab terjadinya kesalahan.
- c. Jelaskan mengapa pelatih menyarankan melakukan koreksi yang telah pilih untuk mengkoreksi kesalahan yang dilakukan anak latih.

## **c. Pastikan Anak Latih Memahami Umpan Balik Anda**

Jika anak latih tidak mengerti penjelasan yang telah anda berikan, maka ia tidak akan bisa memperbaiki kesalahannya. Mintalah anak latih untuk mengulangi penjelasan yang anda berikan dan menunjukkan bagaimana cara mempraktikkannya. Jika anak latih tidak bisa melakukan hal tersebut, pelatih harus sabar dan menjelaskan lagi kepada anak latih. Kemudian mintalah anak latih untuk mengulangi penjelasan setelah anda selesai memberikan penjelasan.

## **d. Berilah Motivasi**

Tidak seluruh anak latih bisa memperbaiki kesalahan mereka dengan segera, bahkan jika mereka sudah mengerti umpan balik

yang diberikan oleh pelatih, berilah semangat kepada mereka untuk tetap berusaha saat mereka merasa berkecil hati atau saat mereka merasa kesulitan dalam memperbaiki gerakan. Untuk membenahi gerakan yang lebih sulit, ingatkan kepada anak latih bahwa akan memakan waktu yang lebih banyak untuk memperbaikinya, dan keberhasilan hanya akan terjadi jika mereka mengerjakannya dengan semangat dan pantang menyerah. Doronglah dengan rasa percaya diri agar anak latih termotivasi untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Terkadang motivasi personal menjadi hal yang sangat ampuh saat anak latih merasa putus asa dengan hal yang dilakukan, pelatih dapat melakukan pendekatan personal kepada anak latih karena dengan komunikasi secara personal anak akan merasa lebih nyaman mengemukakan pendapat tentang hal yang membuatnya mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran gerak.

## **D. PERILAKU MENYIMPANG**

Anak latih dengan usia yang relatif muda terkadang sering mengalami fase perilaku menyimpang, hal ini merupakan hal yang sangat wajar terjadi, karena anak latih terkadang masih membutuhkan perhatian lebih dari orang di sekitar sehingga ia melakukan hal-hal yang menyimpang untuk mendapatkan perhatian dari orang sekitarnya. Berikut adalah dua cara untuk menanggapi kenakalan, yaitu melalui *extinction* dan pendisiplinan.

### **1. Extinction**

Mengabaikan kenakalan yang dilakukan anak latih dengan tidak memberikan perhatian atau mendisiplinkannya—disebut sebagai *extinction*. Hal ini merupakan cara efektif dalam keadaan tertentu. Dalam beberapa situasi, mendisiplinkan anak latih yang perilaku menyimpang hanya mendorong anak latih untuk bertindak lebih

buruk karena mereka mendapatkan perhatian dari orang di sekitarnya. Mengabaikan perilaku mereka adalah cara termudah untuk mengajarkan bahwa hal itu tidak layak untuk dilakukan. Terkadang pelatih harus melakukan hal yang tegas jika anak latih melakukan kegiatan yang membahayakan dirinya sendiri atau orang lain, dan mengganggu aktivitas orang lain, sebaiknya pelatih perlu segera melakukan tindakan. Beritahulah kepada anak latih tersebut bahwa perilaku yang ia lakukan harus segera dihentikan. Jika anak latih tidak berhenti melakukan perilaku yang menyimpang setelah mendapat peringatan, sebaiknya gunakan pendisiplinan yang lebih tegas, para pelatih memiliki cara tersendiri untuk memberikan pendisiplinan terhadap anak latih yang menyimpang, buatlah pendisiplinan yang bersifat membangun anak latih tersebut. Kebanyakan pesenam muda akan mencari pengakuan melalui perilaku nakal, bercanda, atau bersorak, jika pelatih bersabar dan tidak menghiraukan mereka, perilaku tersebut akan menghilang perlahan seiring bertambahnya usia dan pola pikir anak latih.

## 2. Pendisiplinan

Pendisiplinan yang diaplikasikan dengan tepat dapat menghilangkan perilaku menyimpang tanpa menimbulkan konsekuensi yang tidak diinginkan. Pelatih harus mempertimbangkan untuk menggunakan pendisiplinan pada saat pengaplikasian *extinction* tidak berhasil. Anda dapat mendisiplinkan dengan cara mengoreksi untuk membantu mereka memperbaiki diri untuk masa sekarang dan juga masa depannya. Pelatih juga dapat melakukan pendekatan secara pribadi saat anak latih melanggar peraturan tim atau berperilaku tidak baik, berteriak atau memukuli temannya. Namun, pelatih tidak boleh mendisiplinkan anak latih pada saat jam latihan dan melakukan pendisiplinan di depan teman-temannya. Hal itu justru akan membuat anak latih merasa terintimidasi. Cara terbaik adalah

dengan mencari waktu senggang di saat sesi istirahat atau setelah kegiatan berlatih telah usai untuk melakukan pembicaraan secara empat mata, dengan membuat peraturan yang tepat dan disepakati antara pelatih dan pesenam anak latih yang mengalami penyimpangan sehingga tidak akan ada rasa terintimidasi dan akan timbul rasa keterbukaan antara pelatih dan anak latih.



A teal circle with a diagonal split from the top-left to the bottom-right. The top-right half is a darker shade of teal. The text 'BAB 3' is written in white, bold, sans-serif font across the center of the circle.

**BAB  
3**

**DASAR-DASAR  
SENAM LANTAI**

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA







# SENAM DASAR

## A. PENDAHULUAN

Seorang pesenam profesional tidak secara instan memperoleh kemampuannya tapi ia memulai dengan latihan gerakan-gerakan dasar. Dasar gerak senam merupakan sebuah fondasi yang harus dibangun dengan dasar yang kuat sehingga nantinya anak latih dapat mengembangkan gerakan selanjutnya dengan mudah. Anak latih yang memiliki dasar yang baik cenderung akan menghadapi sedikit kesulitan untuk berlatih gerakan yang lebih sulit, dibandingkan dengan anak latih yang memiliki dasar-dasar gerak senam yang kurang. Di sinilah peran pelatih untuk membimbing anak latih pada tahap awal yaitu mengajarkan gerakan dasar, pelatih tidak boleh terlalu terburu-buru untuk mengajarkan gerakan yang lebih sulit, karena jika pesenam belum memiliki dasar yang mantap, maka anak latih akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan selanjutnya, tingkat kesempurnaan gerak akan buruk, dan anak latih mungkin rentan mengalami cedera karena gerak dasar mereka yang belum sempurna. Tidak seperti olahraga lain yang hanya membutuhkan beberapa keterampilan gerak untuk dikuasai, senam memiliki banyak sekali gerakan yang harus dipelajari dan disempurnakan.

Hal ini meliputi gerakan senam dasar, posisi tubuh, dan konsep yang penting untuk tahap awal latihan dalam senam yang harus dipelajari.

## B. GERAK DOMINAN DALAM SENAM

Dalam buku *Coaching Youth Gymnastics* diklasifikasikan pola gerak dominan senam ke dalam beberapa pola pergerakan, yaitu pendaratan, posisi statis, lokomotor, ayunan, putaran, lompatan, dan layangan. Berikut ini akan disajikan beberapa pola gerakan yang ada dalam senam.

### 1. Pola Gerakan

- a. **Pendaratan.** Pendaratan (*landing*) adalah kegiatan meredam kekuatan untuk menghentikan gerakan, yang bisa dilakukan dengan kedua kaki, tangan, dan pada bagian tubuh yang lebih besar seperti punggung. *Landing* adalah keterampilan yang paling penting dalam senam karena merupakan yang paling sering dilakukan, dan pendaratan yang tepat memastikan keamanan pesenam.
- b. **Statis.** Statis merupakan posisi di mana pusat gravitasi berada satu garis lurus dengan titik tumpu yang mengakibatkan tubuh berada pada posisi yang stabil dan seimbang.
- c. **Lokomotor.** Gerakan lokomotor ialah gerakan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain yang dilakukan secara berulang atau gerak tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.
- d. **Ayunan.** Ayunan adalah kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan (*grip*), dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu termasuk dasar utama dalam

pembentukan keterampilan mengayun (Mahendra, 2001: 78).

- e. **Putaran.** Putaran adalah gerak berputar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal maupun medial atau *anterior-posterior* (Mahendra, 2001: 78).
- f. **Lompatan.** Melompat adalah pola gerak dominan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat seperti menolak (*take off*) dari kedua kaki tolakan kedua tangan, *take off* dengan satu kaki atau dua kaki dan lompatan secara berturut-turut.

## 2. Pusat Gravitasi

Dalam buku *Coaching Youth Gymnastics* (2013: 75) dinyatakan bahwa pusat gravitasi juga dikenal sebagai pusat massa, lokasi titik tengah atau rata-rata dari suatu objek, pusat gravitasi pesenam terletak di sekitar satu inci (2,5 cm) di bawah pusar. Namun, pusat gravitasi akan berubah sesuai gerakan atau bentuk tubuh. Pusat gravitasi sangat penting ketika pelatih akan mengajarkan keterampilan senam karena gerakan dalam senam sangat erat kaitannya dengan pusat gravitasi, pelatih harus mengetahui titik gravitasi dari anak latih agar pelatih lebih mudah dalam mengajarkan gerakan dan juga pada saat membantu dan menyertai gerakan. Pusat gravitasi sangatlah mempengaruhi keseimbangan dan stabilitas dari seorang anak latih. Jika anda memiliki anak latih dengan postur tubuh yang tinggi itu berarti bahwa pesenam anda memiliki pusat gravitasi yang relatif tinggi dari titik tumpunya, maka anak latih akan lebih sulit untuk menyeimbangkan tubuhnya pada balok keseimbangan karena pusat gravitasinya jauh dari titik tumpunya. Namun jika anda memiliki pesenam yang memiliki postur tubuh yang pendek, dia akan lebih mudah untuk menyeimbangkan tubuhnya karena pusat gravitasi anak latih tersebut dekat dengan titik tumpu,

yang akan membuat dirinya lebih mudah untuk menyeimbangkan badanya di alat balok keseimbangan.

### **C. POSISI UMUM DALAM SENAM**

Berikut ini akan disajikan beberapa posisi umum tubuh yang akan dipelajari dalam senam artistik. Diharapkan dengan memahami posisi umum ini akan sangat membantu anak latih dalam mempelajari gerakan lanjutan yang berkaitan dengan posisi umum ini, maka sebaiknya pelatih mengenalkan gerakan ini sebagai dasar untuk anak latih muda sebelum memperkenalkan gerakan yang lebih sulit dalam senam.

#### ***Squat***



Gambar 3.2 *Squat*  
(Dokumen Pribadi)

Squat dilakukan dengan cara jongkok dan bertumpu menggunakan ujung telapak kaki untuk menahan berat tubuh, posisi tangan berada di depan tubuh untuk membantu menyeimbangkan tubuh, dengan posisi lutut dan pangkal paha ditekuk sehingga lutut mendekati pantat, tapi tidak menyentuh tumit, pandangan menghadap depan.

## ***Tuck***



Gambar 3.3 *Tuck*  
(Dokumen Pribadi)

*Tuck* diawali dengan posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, kemudian tekuk kedua lutut hingga mendekati dada, pandangan lurus ke depan, tangan berada di samping badan.

## ***Arch***



Gerakan *Arch* diawali dengan posisi awal berdiri tegak, tangan diluruskan di samping telinga, dorong pinggul ke depan, pandangan lurus ke depan.

Gambar 3.4 *Archs*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Hollow***



Gambar 3.5 *Hollow*  
(Dokumen Pribadi)

*Hollow* diawali dengan posisi tidur telentang, dengan tangan diluruskan, diletakan disamping telinga, kemudian angkat kedua tangan dan kaki keatas, otot perut berkontraksi, dan tahan dalam posisi ini untuk beberapa detik sesuai dengan instruksi pelatih.

## ***Straddle***



Gambar 3.6 *Straddle*  
(Dokumen Pribadi)

*Straddle* dilakukan dengan posisi awal duduk dengan kaki lurus ke depan, kemudian tariklah kedua kaki ke samping, badan tegak, pandangan ke depan, dan tangan diluruskan ke atas di dekat telinga.

## ***Layout***



Gambar 3.7 *Layout*  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan *layout* dilakukan dengan posisi tidur telentang, tangan diluruskan di samping telinga, posisi ujung kaki runcing (*point*). Kontraksikan seluruh bagian tubuh, atau dapat disebut sebagai posisi *straight*.

## ***Pike***

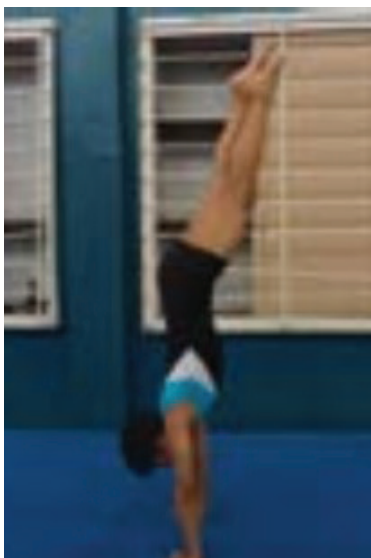


Gambar 3.8 *Pike*  
(Dokumen Pribadi)

Pike diawali dengan posisi duduk dengan kaki diluruskan ke depan, dan badan sedikit condong ke depan, pandangan lurus ke depan, tangan berada di samping badan.



## ***Interved***



Gerakan *interved* diawali dengan posisi berdiri tegap, lalu turunkan kedua tangan ke matras, dekat dengan kaki, kemudian tolakan salah satu ke atas, dan kemudian kaki satunya mengikuti sehingga posisi anak latih berdiri tegap dengan bertumpu menggunakan kedua tangan, pandangan menghadap ke matras.

Gambar 3.9 *Interved*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Prone***



Gambar 3.10 *Prone*  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur telungkup, tangan diluruskan disamping telinga, posisi ujung kaki runcing (*point*), kepala menghadap ke matras.

## ***Supine***



Gambar 3.11 *Supine*  
(Dokumen Pribadi)

*Supine* dilakukan dengan posisi tidur telentang dengan posisi punggung datar di atas matras, tangan diluruskan di samping telinga, posisi ujung kaki runcing (*point*).

## ***Front Support***



Gambar 3.12  
*Front Support*  
(Dokumen Pribadi)

*Front support* diawali dengan posisi squat, kemudian luruskan kaki ke arah belakang, sehingga tubuh lurus dan kontraksikan di bagian perut, tangan menyangga berat badan.

## ***Rear Support***



Gambar 3.13  
*Rear Support*  
(Dokumen Pribadi)

*Rear Support* diawali dengan posisi tuck, kemudian luruskan kaki ke arah depan, sehingga tubuh lurus dan kontraksikan di bagian perut, tangan menyangga berat badan.

## **D. POSISI BERDIRI DAN KESEIMBANGAN**

Ajarkan anak latih untuk memahami cara berdiri, dan melakukan sikap keseimbangan, ajarkan juga agar mencoba gerakan dari posisi awal hingga akhir sehingga mereka akan mempelajari gerakan dengan baik dan benar.

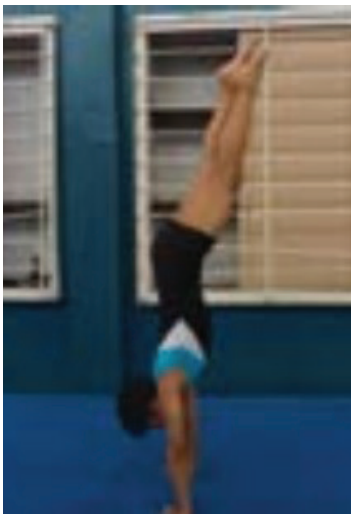
### ***Straight Stand***

*Straight stand* diawali mulai dari gerakan berdiri dengan kaki sejajar atau dibuka 45 derajat, kaki lurus, lengan di samping badan, dan kepala tegak. Tubuh harus membentuk garis lurus.



Gambar 3.14 *Straight Stand*  
(Dokumen Pribadi)

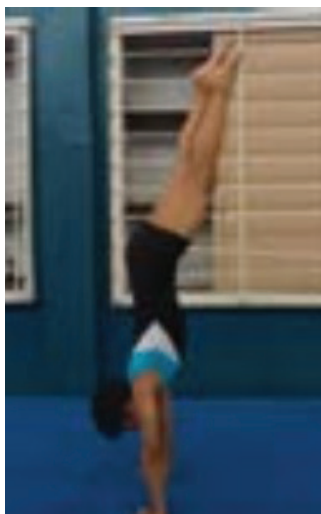
### ***Gymnastics Point (Tendu)***



Gambar 3.15  
*Gymnastics Point (Tendu)*  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan ini dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, tangan diluruskan ke atas dan diletakkan di samping telinga, letakkan satu kaki ke depan dengan kaki lurus dan ujung jari runcing (*point*), sentuhlah lantai dengan perlahan, kaki lainnya harus tetap lurus dan menopang berat badan. Gerakan ini sering digunakan sebagai posisi awal untuk keterampilan senam.

## *Coupe*



Gerakan *coupe* ini dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, tangan diluruskan ke depan, kemudian angkatlah salah satu kaki ke atas, lalu tekuk lutut kaki tersebut, letakkan ujung jari kaki yang diangkat mendekati pergelangan kaki tumpu.

Gambar 3.16 *Coupe*  
(Dokumen Pribadi)

## *Pile*



Gambar 3.17 *Pile*  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan ini dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, tangan ditekuk di depan dada, kedua jari saling didekatkan, tekuk kedua lutut, telapak dibuka 45 derajat, letakkan salah satu kaki di belakang kaki satunya, kemudian luruskan kaki.

### ***Releve***



Gerakan *releve* dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, tangan diluruskan ke atas dan diletakkan di samping telinga, posisi seluruh tubuh dikonstraksikan (*straight*), gunakan ujung telapak kaki untuk berdiri dan menopang seluruh tubuh.

Gambar 3.18 *Releve*  
(Dokumen Pribadi)

### ***Passe***

Dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, tangan diluruskan ke atas diletakkan di samping telinga, kemudian angkatlah salah satu kaki ke atas, lalu tekuk lutut kaki tersebut, letakan ujung jari kaki yang diangkat mendekati lutut kaki tumpu.



Gambar 3.19 *Passe*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Front Attitude***



Gerakan ini dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, angkatlah salah satu kaki ke atas depan dengan ketinggian setinggi bahu, lalu tekuk lutut kaki tersebut.

Gambar 3.20 *Front Attitude*  
(Dokumen Pribadi)

## **E. MOVEMENT (GERAKAN)**

Setelah pelatih mengenalkan berbagai posisi umum kepada anak latih kini saatnya untuk mengajarkan gerakan umum dalam senam, berikut ini adalah gerakan umum yang sering digunakan dalam senam.

### **Salto**



Gambar 3.21 Salto  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan salto dilakukan dengan posisi awal jongkok (*squad*) dengan tangan lurus ke depan, kemudian sentuhkan tangan ke matras, posisi kepala menunduk dan dagu didekatkan dengan dada, sehingga punggung menjadi melengkung, setelah itu luruskan kaki, dan bersamaan dengan itu tekuk perlahan siku agar badan bisa berguling, dan diakhiri dengan posisi akhir jongkok. Gerakan ini lebih dikenal dengan nama somersault atau dalam bahasa Indonesia sering disebut guling depan, gerakan ini dapat dilakukan ke depan, belakang, dan samping.

## ***Lunge***

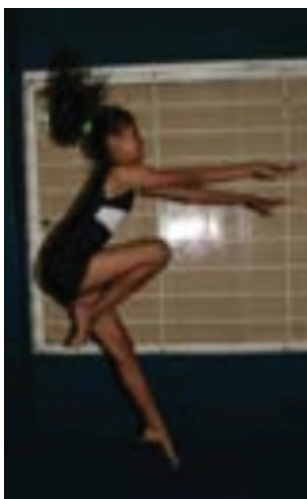


Diawali dengan posisi berdiri tegak, kemudian langkahkan satu kaki ke depan dan tekuklah lutut kaki tersebut (kira-kira 45 derajat) dan kaki yang berada di belakang harus lurus. Posisi tubuh tegak, fokuskan berat badan di atas kaki yang ditekuk, tangan diluruskan di depan kepala dan diletakkan di samping telinga.

Gambar 3.22 *Lunge*  
(Dokumen Pribadi)



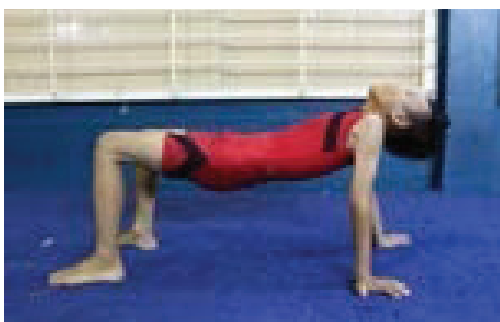
## ***Hurdle***



Diawali dengan melakukan beberapa langkah ke depan dan kemudian meloncat menggunakan kedua kaki, dan bersamaan itu lakukanlah gerakan ayunan tangan dari belakang badan menuju ke atas, sehingga tubuh akan melayang ke atas.

Gambar 3.23 *Hurdle*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Crab Stand***



Gambar 3.24 *Crab Stand*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan melakukan gerakan duduk dengan posisi *tuck*, kemudian angkatlah perut ke arah atas, sehingga pantat menjauhi matras, gunakan tangan dan kaki sebagai penyangga berat badan. Atur agar posisi badan rata, pandangan menghadap ke atas.

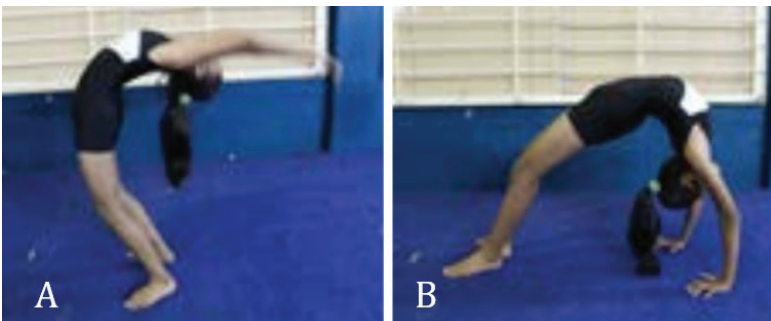
## Bridge



Gambar 3.25 *Bridge*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan melakukan gerakan *crab stand* dengan posisi arah jari menunjuk ke arah kaki, kemudian dorong perut ke atas, dan kepala menghadap ke matras, sehingga punggung semakin terdorong ke atas, dan membentuk lengkungan.

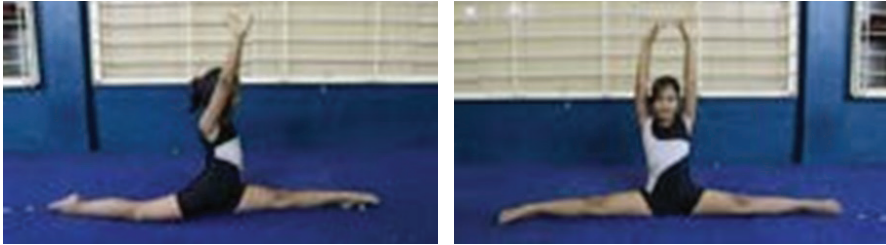
## Backband



Gambar 3.26 *Backband*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan berdiri tegak dengan tangan lurus ke atas dan didekatkan di samping telinga, kemudian dorong pinggul ke depan, bersamaan dengan itu bengkokan punggung, dan arahkan tangan ke belakang bawah, posisi kepala menengadah, perlahan turunkan tangan hingga menyentuh matras dan berakhir di posisi *bridge*.

## ***Split***



Gambar 3.27 *Split* (Dokumen Pribadi)

*Split* merupakan gerakan dimana kaki diluruskan 180 derajat di kedua sisi antar badan. *Stride split* dilakukan dengan cara meluruskan kaki di depan dan dibelakang badan, sedangkan *straddle split* dilakukan dengan cara meluruskan kaki ke arah samping kiri dan kanan dari tubuh.

## ***Handstand***



Diawali dengan berdiri tegak, tangan diluruskan ke atas, kemudian angkat satu kaki ke arah atas depan (tendu), kemudian tundukkan badan, bersamaan dengan itu letakkan kaki yang diangkat ke matras, disusul tangan menyentuh matras, kemudian ayun kaki yang berada di belakang ke arah atas dan kaki yang satunya ikut menyusul, dan dirapatkan di atas, tangan sebagai tumpuan, pandangan menghadap ke matras.

Gambar 3.28 *Handstand*  
(Dokumen Pribadi)

## **F. MELOMPAT, MENDARAT, DAN CARA JATUH**

Hal yang tidak kalah penting untuk diajarkan dalam kegaitaan melatih senam adalah mengajarkan cara melompat, mendarat dan mengetahui bagaimana cara jatuh yang aman dan benar adalah salah satu cara untuk pencegahan cedera dalam olah raga senam, anak latih harus terus diajarkan di bidang ini. Dengan mengajarkan kemampuan ini anak latih akan mempelajari gerakan penyelamatan dan akan menjadi otomatisasi gerak setelah anak latih sering melakukan gerakan ini.

Lindsay Broomfield (2011: 11) Anak latih yang masih muda pengembangan pada bagian otot, dan sendi bagian bawah (tungkai, kaki, dan angkel) dikembangkan dengan sangat lamban dibandingkan bagian tubuh lainnya, oleh karena itu pelatih harus mengajarkan kegiatan melompat dan mendarat sehingga otot dan sendi bagian bawah sehingga nantinya anak latih akan siap untuk melakukan gerakan yang lebih berat lagi dengan risiko cedera yang lebih minim.

### **1. Lompatan**

Dengan melatih lompatan maka anak latih akan mempersiapkan kaki mereka untuk belajar melakukan tolakan ke atas, dan mengangkat tubuh dari tanah melawan gaya gravitasi, dan juga anak latih belajar untuk melakukan koordinasi dengan tangan untuk melakukan tolakan untuk mendapatkan lompatan yang tinggi, jika anak latih mengalami kesulitan dalam mempelajari lompatan pelatih dapat membantu anak latih dengan cara berdiri di depan anak latih dan bantu angkat pada bagian pinggul.

## 2. Pendaratan

Pendaratan adalah bagian terpenting saat anak latih mempelajari lompatan, pelatih harus mengajarkan kemampuan ini secara terpisah dengan melakukan pengulangan dengan tujuan untuk menguatkan tubuh bagian bawah, hal ini sangat penting mengingat cedera yang terjadi pada anak usia muda terjadi karena pendaratan yang tidak terkontrol. Pendaratan yang baik harus dilakukan dengan posisi yang tepat untuk mendapatkan hasil pendaratan yang nyaman. Teknik pendaratan yang tepat membantu mengurangi kekuatan atau meredam kekuatan pendaratan.

Dalam buku *Coaching Youth Gymnastic* (2013: 94) menyatakan bahwa teknik mendarat yang aman (gambar 4.27) meliputi beberapa hal berikut:

- a. Lutut sedikit ditekuk untuk meredam dampak pendaratan.
  - 1) Kaki tidak boleh dalam posisi terlalu lurus saat mendarat.
  - 2) Kaki tidak boleh dalam posisi terlalu jongkok saat mendarat.
- b. Tulang belakang harus lurus untuk menjaga leher stabil dan mencegah jatuh ke depan.
  - 1) Tidak boleh ada lengkungan di punggung bawah.
  - 2) Posisi pinggang tidak boleh membungkuk ke depan.
- c. Lengan diluruskan ke depan, lurus dan sejajar dengan tujuan agar menjaga dada tetap membusung pada waktu mendarat.



Gambar 3.29 Teknik Mendarat yang Aman (Dokumen Pribadi)

### 3. Belajar Cara Jatuh

Terjatuh adalah hal yang sering dijumpai di lingkungan senam, terutama untuk anak latih yang masih mempelajari keterampilan yang baru dengan pengalaman yang baru, anak latih harus belajar bagaimana posisi jatuh yang benar agar membantu mereka dalam berlatih untuk meningkatkan keamanan dan pencegahan cedera, di sini tugas pelatih untuk mendemostrasikan dan melatih gulungan keselamatan (*safety roll*). Gulungan keselamatan bermanfaat untuk meredam dampak benturan yang keras tubuh anak latih, ajarkan untuk menggulung maju atau diagonal (*shoulder roll*), mundur, atau arah samping dengan tujuan untuk menghentikan momentum.

Ajarkan kepada anak latih anda cara yang benar dan aman untuk melakukan gulungan keselamatan, pelatih dapat memberikan contoh terlebih dahulu dan memberikan langkah-langkah berikut ini untuk melakukan *safety roll*:

- a. Ajarkan anak latih untuk memosisikan tangan.
- b. Tarik lengan ke arah tubuh dan posisikan lengan menyilang di dada.
- c. Berguling dalam posisi *tuck*.
- d. Posisikanlah kepala dengan cara mendekatkan dagu dekat dengan dada.
- e. Atur punggung agar membentuk lengkungan untuk mengurangi benturan yang terlalu keras.

**Catatan:** *Rolls* juga dapat dilakukan dengan lengan menyilang di belakang kepala (lengan melindungi bagian kepala).



# BAB 4

## DASAR-DASAR SENAM LANTAI

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA







# SENAM LANTAI

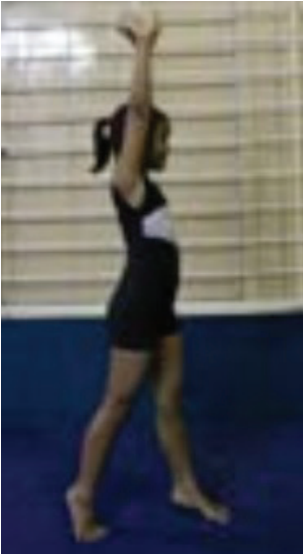
## A. PENDAHULUAN

Dalam bab ini kita akan mempelajari dan mengeksplorasi gerakan dasar khususnya di alat lantai, baik berupa gerakan lokomotor maupun lokomotor untuk mendapatkan keterampilan yang baik dalam alat lantai. Ajarkanlah anak latih untuk mempelajari berbagai macam gerak, sehingga anak latih akan mempunyai sistem gerak yang baik, dalam bagian ini kami akan membagi gerakan berdasarkan beberapa tingkat kesulitan, yaitu dasar, menengah a, menengah b, dan lanjutan. *Skill* dasar adalah tahap dimana anak latih mendapatkan pengalaman pertama dalam senam, sedangkan *skill* menengah a mengajarkan tentang pengenalan pada gerakan dasar, menengah b mengajarkan tentang pengembangan pada gerakan dasar, dan yang terakhir adalah gerakan lanjutan, gerakan lanjutan merupakan gerakan gabungan dari beberapa step gerakan dan dirangkai menjadi sebuah gerakan. Dengan pemberian tingkat kesulitan ini diharapkan anak latih akan mempelajari gerakan dari gerakan termudah hingga ke gerakan yang lebih kompleks secara bertahap dan diharapkan anak latih akan mendapatkan gerak senam yang baik.

## B. GERAKAN LOKOMOTOR

Lindsay Broomfield (2011: 11) mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai seluruh pola gerak yang memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain. Locomotor termasuk tindakan seperti berjalan, gerakan berlari, melompat-lompat, dan berulang-ulang memindahkan tubuh yang membantu anak mengembangkan ketangkasan, koordinasi, dan kekuatan dan membiarkan mereka bersemang-senang dan menjadi lebih aktif.

### Berjalan Dasar



Lakukan gerakan berjalan dalam cara, dan arah yang berbeda seperti gerakan ke depan, ke belakang, ke samping (lateral), dan berjalan jinjit.

Gambar 4.2 Berjalan  
(Dokumen Pribadi)

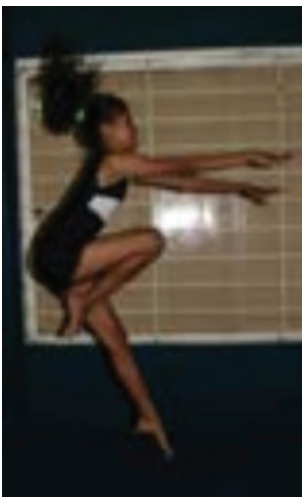
## Lari



Lakukan gerakan lari, cobalah menggunakan beberapa variasi arah termasuk lari ke depan, samping, dan ke belakang. Juga cobalah berlari dengan menggunakan satu kaki.

Gambar 4.3 Lari  
(Dokumen Pribadi)

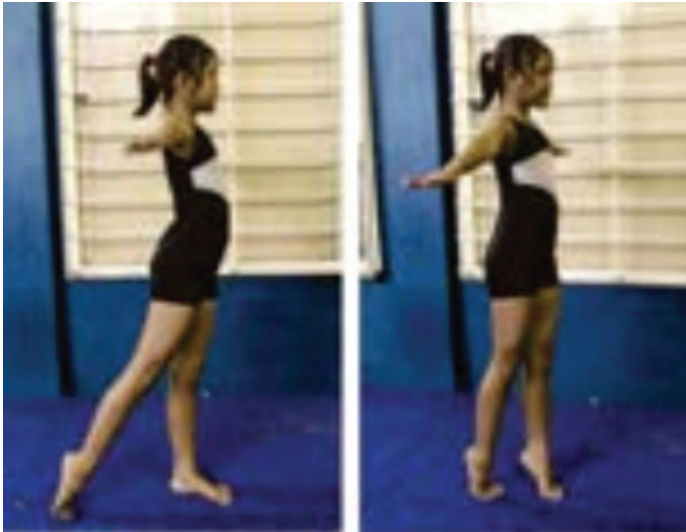
## *Skipping*



Gerakan ini sama dengan gerakan berlari, dengan tambahan meloncat, dengan satu kaki ditekuk dan kaki lainnya tetap lurus, lakukanlah gerakan ini dengan menggunakan kaki kanan dan kiri.

Gambar 4.4 *Skipping*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Casse***

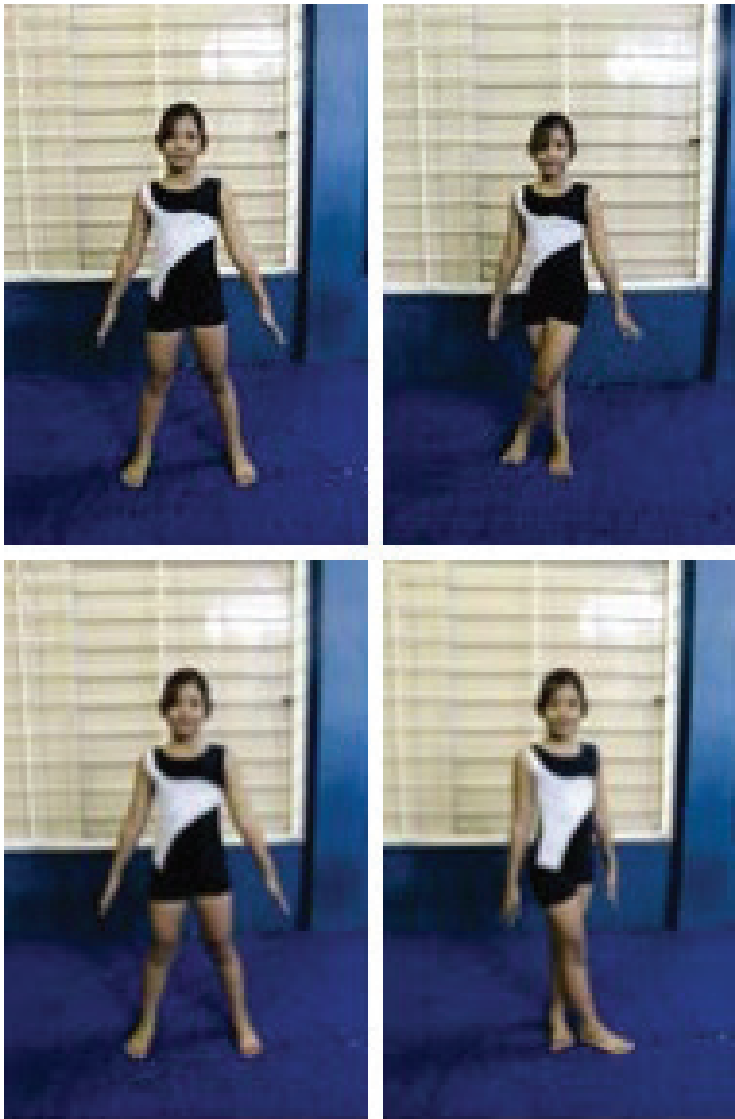


Gambar 4.7 *Casse*  
(Dokumen Pribadi)

Langkahkan salah satu kaki ke depan dan kemudian lakukan tolakan pada matras, pada saat tubuh melayang, secara cepat rapatkan kedua kaki, kemudian mendaratlah dengan posisi kaki yang runcing (menggunakan ujung telapak kaki) untuk persiapan ke gerakan selanjutnya. Lakukan gerakan ke depan (menggunakan kedua kaki).

## ***Grapevine***

Dari posisi berdiri, langkahkan satu kaki ke samping, lalu pindahkan kaki satunya di belakang kaki pertama, lalu pindahkan kaki pertama ke samping lagi (masih pada arah yang sama), lalu letakan kaki kedua di depan kaki pertama. Ulangi dan lakukan pada arah yang berbeda. Bisa dilakukan dengan cara yang pelan atau cepat.



Gambar 4.8 *Grapevine*  
(Dokumen Pribadi)

### C. GERAKAN BINATANG

Berikut ini adalah gerakan yang mengadaptasi berdasarkan gerak biomotor pada hewan yang diaplikasikan dalam bentuk latihan gerak dalam senam guna untuk melatih otot, koordinasi pesenam dan juga agar pesenam dapat mengeksplor gerak yang lebih banyak lagi.

#### ***Bear Walk***



Gambar 4.9 *Bear Walk*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri, kemudian rendahkan badan sehingga kedua tangan dapat menyentuh matras, berjalanlah menggunakan kedua tangan dan kaki di lantai, angkat pantat ke arah atas dan berjalanlah maju dan mundur.

#### ***Crab Walk***

Mulailah dengan posisi duduk di lantai. Letakkan kedua tangan di belakang kepala, dengan jari-jari menunjuk ke luar atau ke arah pantat. Tekuk lutut dan letakkan kaki di lantai, angkat pantat dari matras sehingga tubuh dalam posisi seperti meja dan gunakan kedua tangan dan kaki sebagai tumpuan, posisi tubuh harus rata. Berjalanlah maju ke depan, ke belakang, dan ke samping.



Gambar 4.10 *Crab Walk*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Bunny Hop***



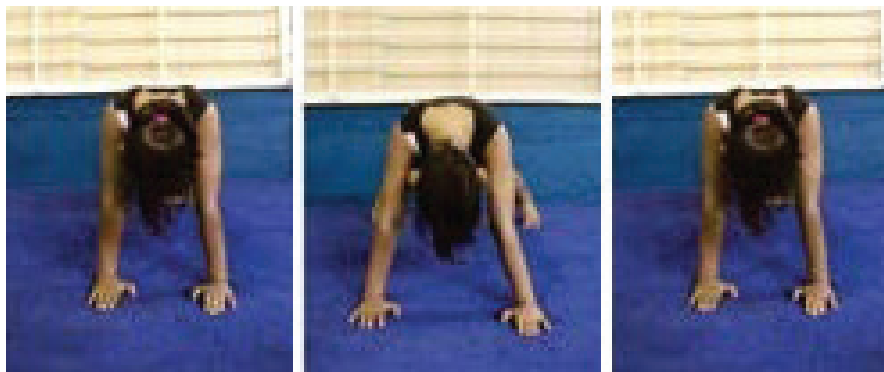
Gambar 4.11 *Bunny Hop*  
(Dokumen Pribadi)

Berdiri dengan dua kaki, ayun kedua lengan ke arah depan atas kepala dan lakukan lompatan kecil ke depan. Saat melayang rapatkan kedua kaki, jaga agar lengan tetap berada di atas kepala sampai selesai dan diakhiri dengan pendaratan. *Bunny hop* juga bisa dilakukan dengan posisi mundur.



## ***Spider Walk***

### **Menengah A**



Gambar 4.12 *Spider Walk*  
(Dokumen Pribadi)

Gerakan *spider walk* diawali dengan posisi *front support (push-up)*, gerakkan lengan kiri dan kaki ke samping secara bergantian, kemudian gerakkan tangan kanan dan kaki ke arah yang sama untuk kembali ke posisi awal. Ulangi dan lakukan kedua arah (kanan dan kiri).

## ***Inchworm A***

Gerakan ini dimulai dari posisi berdiri, kemudian rendahkan posisi tubuh ke arah bawah sehingga kedua tangan dapat menyentuh matras, posisikan tangan dekat dengan kaki, kaki tetap diam, dan gerakkan tangan ke depan sampai tubuh berada dalam posisi *front support*, kemudian langkahkan kedua kaki ke depan hingga posisi kaki hampir menyentuh tangan. Dapat juga divariasikan dengan posisi tangan berada di luar dan kemudian kaki berada di antara kedua tangan.



Gambar 4.13 *Inchworm*  
(Dokumen Pribadi)

## D. GERAKAN STATIS

Gerakan statis mencakup keterampilan di mana pusat gravitasi dari pusat gravitasi berada di atas titik tumpu dan pesenam seimbang dan stabil. Jenis gerakan dan keterampilan ini dapat membantu pesenam mengembangkan pemahaman tentang berbagai posisi tubuh sekaligus meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Statis adalah unsur umum dalam kinerja keterampilan lainnya, dan bisa dilakukan dengan kaki, tangan, atau bagian tubuh lainnya sebagai basis pendukung. Statis harus dipraktikkan di semua tingkat senam.

### *V-Sit*



Gambar 4.14 *V-Sit*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan duduk posisi *tuck*, dengan tangan di samping pantat. Angkat kedua kaki ke posisi V, tahan dan kemudian angkat tangan ke posisi samping, kaki masih dalam posisi V. Seimbangkan dan tahan selama dua detik.

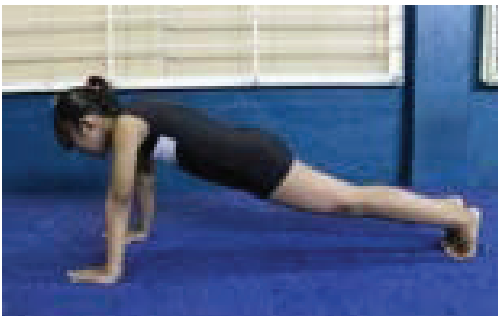
## ***Rear Support***



Gambar 4.15 *Rear Support*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi duduk dengan kaki diluruskan, dorong tangan ke atas (tangan menghadap ke luar atau ke arah bokong) dorong pinggul ke atas sehingga tubuh dalam satu garis lurus.

## ***Front Support***



Gambar 4.16  
*Front Support*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi tiarap (telungkup), dorong/luruskan tangan ke atas dan ujung telapak kaki tetap menumpu, dengan posisi tubuh dalam satu garis lurus. gerakan ini lebih dikenal dengan gerakan *push-up*.

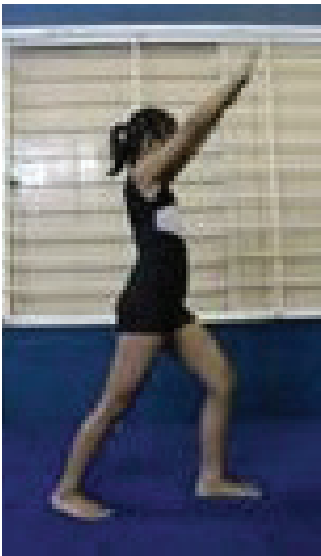
## ***Side Support***



Gambar 4.17 *Side Support*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi duduk dengan kaki diluruskan, dorong tangan ke atas (tangan menghadap ke luar atau ke arah bokong) dorong pinggul ke atas sehingga tubuh dalam satu garis lurus.

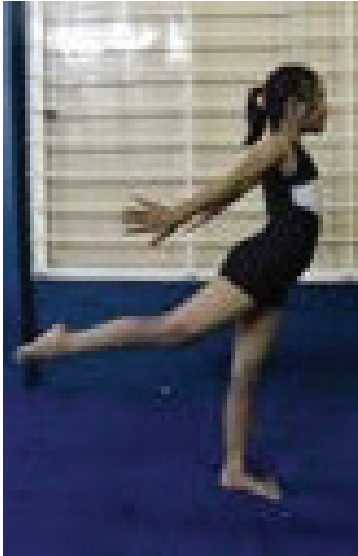
## ***Lunge***



Diawali dengan posisi berdiri tegak, langkahkan satu kaki ke depan, dengan lutut kaki yang di depan ditekuk. Kepala dan mata terfokus ke depan, kaki belakang lurus, lengan diluruskan ke atas di samping telinga, dan bebankan berat tubuh berada di kaki depan.

Gambar 4.18 *Lunge*  
(Dokumen Pribadi)

## *Arabesque*

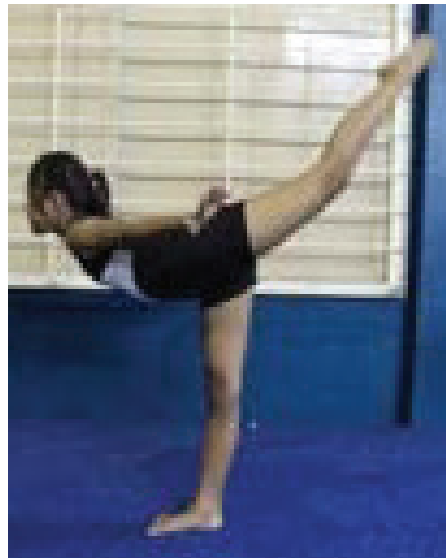


Diawali dengan posisi berdiri tegak, angkat satu kaki ke belakang dan ke atas 15 sampai 30 cm (bisa lebih tinggi), pertahankan tubuh bagian atas tetap lurus. Lengan ditarik ke belakang tubuh atau di samping tubuh, pandangan lurus ke depan.

Gambar 4.19 *Arabesque*  
(Dokumen Pribadi)

## *Scale*

Scale diawali dengan gerakan *arabesque*, kemudian rendahkan posisi tubuh ke arah bawah, posisi tangan bisa di belakang badan atau dibentangkan di samping badan.



Gambar 4.20 *Scale*  
(Dokumen Pribadi)

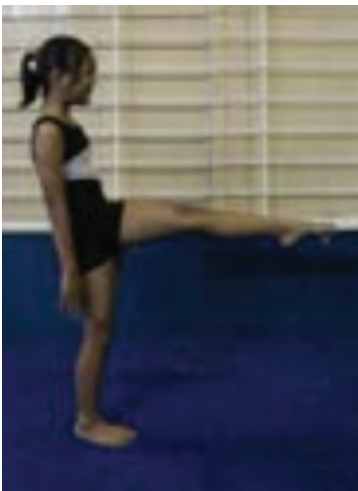
## ***Side Scale***



Gerakan ini dimulai dengan berdiri tegak, angkat satu kaki ke samping, bersamaan dengan itu condongkan badan ke arah yang berlawanan, tahan kaki pada posisi horisontal. Lengan bisa direntangkan ke samping atau diletakan di dekat tubuh.

Gambar 4.21 *Side Scale*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Front Leg Balance***



Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri tegak, angkat satu kaki ke depan atas dengan sudut 45 derajat atau lebih tinggi, pertahankan posisi kaki vertikal lurus dengan tubuh, kaki yang terangkat harus lurus, tangan bisa direntangkan ke samping atau di samping tubuh.

Gambar 4.22 *Front Leg Balance*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Cross Leg Hand Support***



Duduk bersila dengan tangan di samping pinggul, angkat panggul keatas dan tahan menggunakan otot perut sehingga pantat terangkat dari matras, dan gunakan tangan sebagai penyangga berat badan.

Gambar 4.23 *Cross Leg Support*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Tuck Support***



Gerakan ini diawali dengan sikap duduk *tuck*, angkat panggul ke atas dan tahan menggunakan otot perut sehingga pantat terangkat dari matras, gunakan tangan sebagai penyangga berat badan, posisi kaki tetap ditekuk (*tuck*).

Gambar 4.24 *Tuck Support*  
(Dokumen Pribadi)



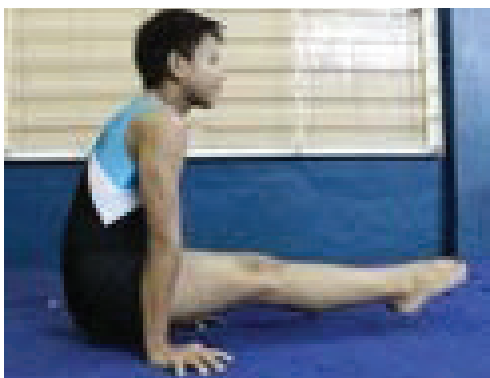
## ***Half L-Support***



Gambar 4.25  
*Half L-Support*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan sikap duduk dengan salah satu kaki diluruskan dan kaki satunya ditekuk, angkat panggul keatas dan tahan menggunakan otot perut sehingga pantat terangkat dari matras, gunakan tangan sebagai penyangga berat badan.

## ***L-Support***



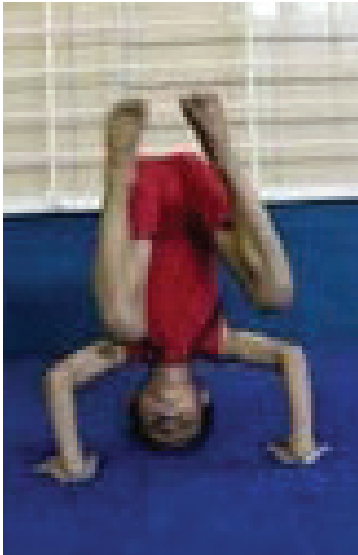
Gambar 4.26 *L-Support*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan sikap duduk dengan kedua kaki diluruskan, kemudian angkat panggul keatas dan tahan menggunakan otot perut sehingga pantat terangkat dari matras, gunakan tangan sebagai penyangga berat badan.

## ***Interved Balance***

*Interved balance* merupakan sebuah gerakan dimana pesenam melakukan gerakan keseimbangan dalam posisi terbalik, yaitu tubuh bagian bawah berada di atas, dan tubuh bagian atas dan kepala berada di bawah, pesenam harus menahan setiap gerakan keseimbangan dalam waktu dua sampai tiga detik.

## ***Tripod***



Diawali dengan posisi jongkok dengan kaki dibuka selebar bahu, letakan kedua tangan di depan badan posisi tangan sejajar, lalu letakkan dahi lebih depan daripada posisi tangan sehingga membentuk sebuah segitiga. Letakkan satu lutut di setiap siku, dan angkat pinggul untuk menyeimbangkan tangan dan dahi.

Gambar 4.27 *Tripod*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Double Knee Uprise***



Diawali dengan posisi jongkok dengan kedua kaki rapat, letakkan kedua tangan di depan badan, posisi tangan sejajar, kemudian letakkan dahi lebih depan daripada posisi tangan, sehingga membentuk sebuah segitiga, dan angkat pinggul untuk menyeimbangkan tangan dan dahi.

Gambar 4.28 *Double Knee Uprise*  
(Dokumen Pribadi)

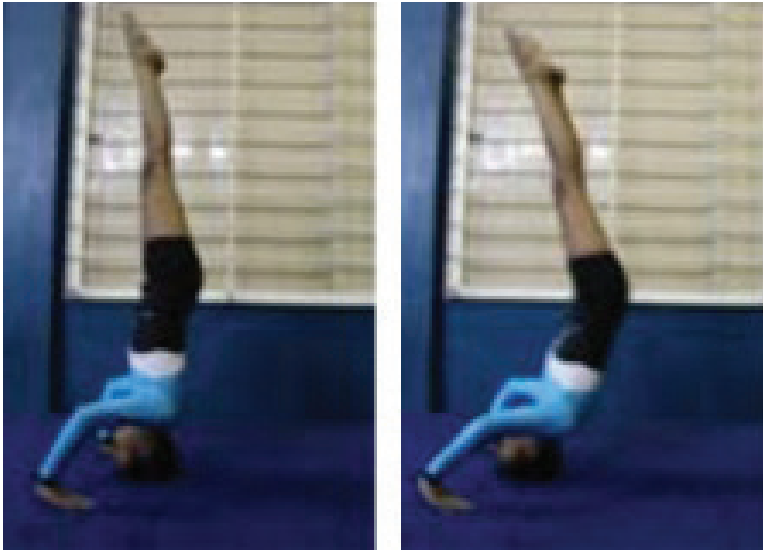
## ***Head Stand***



Diawali dengan melakukan gerakan *double knee uprise*, kemudian luruskan kedua kaki ke atas dengan menjaga posisi kaki tetap rapat, aturlah tangan, dahi dan punggung untuk mengatur keseimbangan.

Gambar 4.29 *Head Stand*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Head Stand Roll-Out***

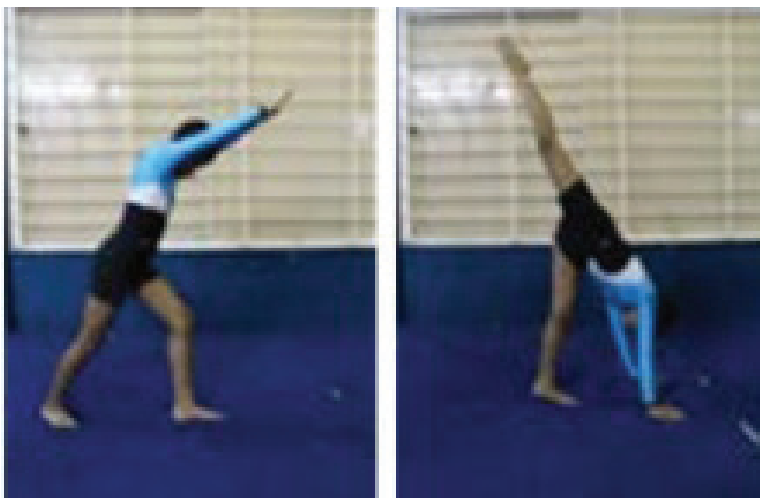


Gambar 4.30 *Head Stand Roll-Out*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi *headstand*, setelah dalam keadaan seimbang condong sedikit kaki ke depan, dorong dengan tangan untuk mengangkat kepala sedikit dari lantai, selipkan kepala (dagu menempel pada dada) dan gulung ke depan menuju posisi jongkok lalu berdiri.

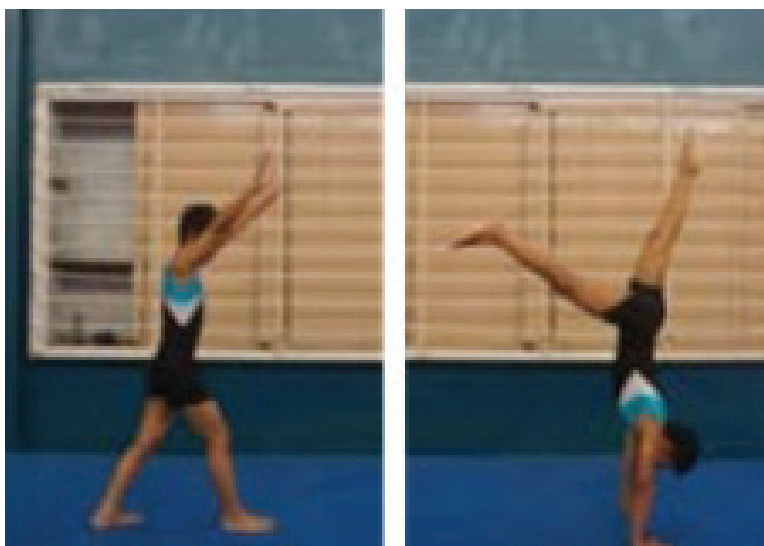
## ***Lever***

Dari posisi berdiri dengan posisi lengan diatas, langkahkan salah satu kaki ke depan dan lakukan pose *lunge*, condongkan badan ke arah bawah, letakkan tangan di matras, dan angkat kaki belakang setinggi mungkin sambil menjaga kaki tumpuan di lantai, angkat tangan dari lantai, dan kembali ke posisi *lunge*.



Gambar 4.31 *Lever*  
(Dokumen Pribadi)

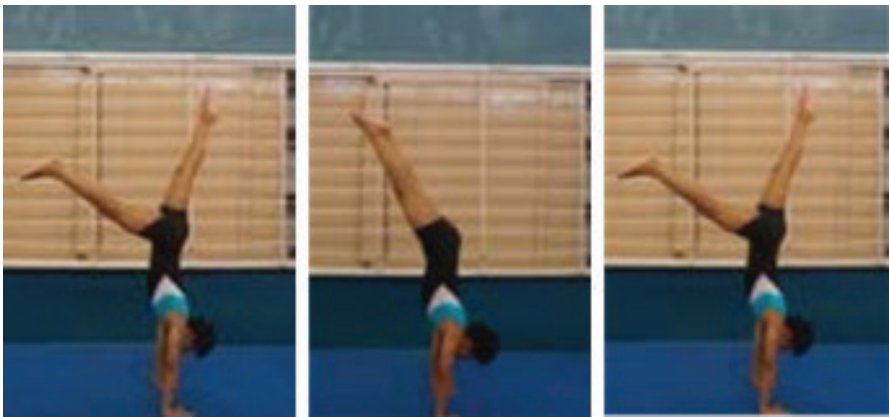
***Single Leg Uprise toward Handstand***



Gambar 4.32 *Single Leg Uprise toward Handstand*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri dengan lengan diluruskan ke atas, satu kaki melangkah ke depan, dan lakukan pose lunge. Letakkan kedua tangan di matras, dan angkat kaki belakang setinggi mungkin, kemudian dorong kaki satunya sehingga kedua kaki berada di udara (kaki tidak perlu dirapatkan di udara). Turunkan kaki utama terlebih dahulu, dan dorong kedua tangan hingga berakhir ke posisi *lunge*.

### ***Three Quarter Handstand, Switch Leg***



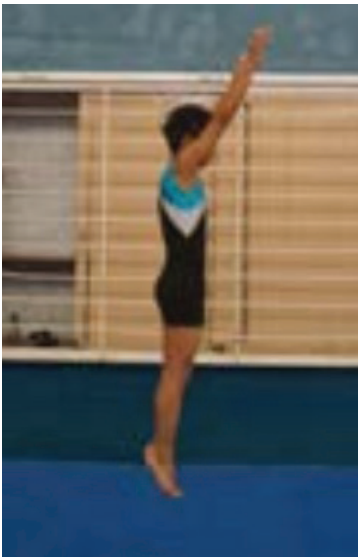
Gambar 4.33 *Three Quarter Handstand, Switch Leg*  
(Dokumen Pribadi)

Lakukan gerakan *single leg uprise toward handstand*, namun pada saat kedua kaki melayang, rapatkan kedua kaki tersebut, dan tukarlah kaki, semisal kaki tumpuan lunge menggunakan kanan, maka kaki pertama yang diturunkan adalah kaki kiri, dan berakhir dengan posisi lunge dengan posisi kaki kiri di depan.

## E. MELOMPAT DAN MENDARAT

*Springs* (tolakan/layangan) dan pendaratan adalah dua gerakan yang sering dijumpai dalam gerakan senam. Hampir setiap keterampilan gerak terdapat satu atau kedua gerakan ini. Tolakan dan pendaratan yang tepat dapat membantu teknik dan penyelesaian keterampilan serta mencegah terjadinya cedera. Keterampilan dasar yang disajikan berikut ini akan membantu anak latih belajar bagaimana cara melakukan tolakan dan mendarat dengan benar. mencakup dasar-dasar pendaratan dan *safety roll* yang aman.

### *Stretch Jump*



Gambar 4.34 *Stretch Jump*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri tegak, tekuk lutut, posisi lengan di samping badan, secara bersamaan dorong kaki dari lantai dan ayun lengan ke depan atas. Saat di udara, posisi badan harus lurus, dengan lengan di dekat telinga dan kaki rapat. Mendarat menggunakan kedua kaki, tekuk lutut sedikit dan turunkan lengan ke tengah depan.

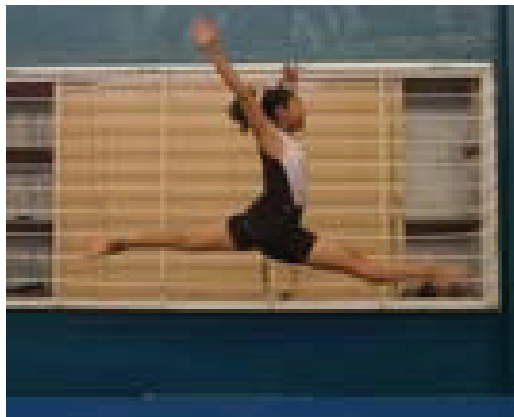
## ***Tuck Jump***



Dari posisi berdiri tegak, tekuk lutut, posisi lengan di samping badan, secara bersamaan dorong kaki dari lantai dan ayun lengan ke depan atas, saat melayang udara, tekuk kedua kaki mendekati dada, dengan lengan memegang kedua kaki, lalu kembali luruskan kedua kaki, dan mendarat menggunakan kedua kaki, tekuk lutut sedikit dan turunkan lengan ke tengah depan.

Gambar 4.35 *Tuck Jump*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Split Jump***



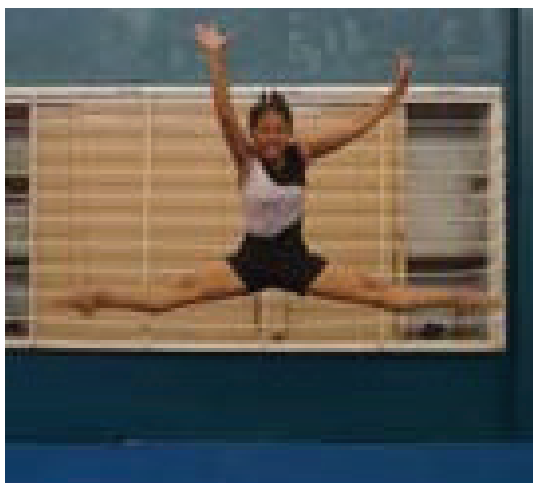
Gambar 4.36 *Slit Jump*  
(Dokumen Pribadi)



Dari posisi berdiri dengan lengandi luruskan ke atas, satu kaki melangkah ke depan, dan lakukan pose *lunge*. Letakkan kedua tangan di matras, dan angkat kaki belakang setinggi mungkin, kemudian dorong kaki satunya hingga kedua kaki berada di udara (kaki tidak perlu dirapatkan di udara). Turunkan kaki utama terlebih dahulu, dan dorong kedua tangan hingga berakhir ke posisi *lunge*.

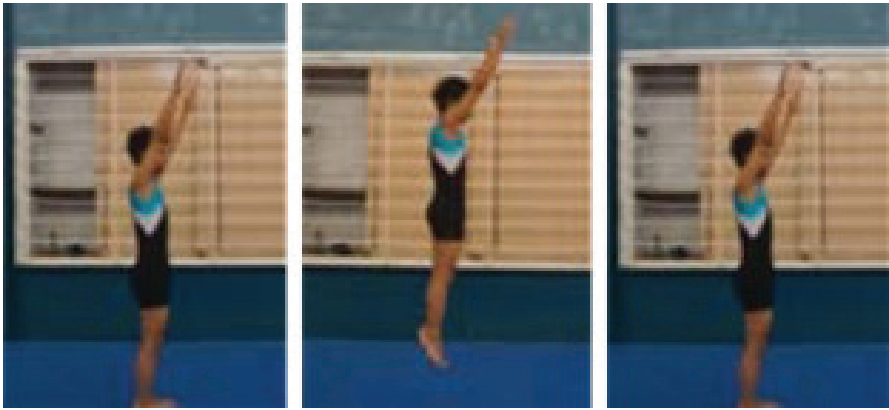
### ***Straddle Jump***

Lakukan gerakan *single leg uprise toward handstand*, namun pada saat kedua kaki melayang, rapatkan kedua kaki tersebut, dan tukarlah kaki, semisal kaki tumpuan lunge menggunakan kanan maka kaki pertama yang diturunkan adalah kaki kiri, dan berakhir dengan posisi lunge dengan posisi kaki kiri di depan.



Gambar 4.37 *Straddle Jump*  
(Dokumen Pribadi)

## ***Bounding***



Gambar 4.38 *Bounding*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri di atas dua kaki, lakukan lompatan rendah. Saat mendarat dengan cepat lakukan fleksi pada pinggul, lutut, atau pergelangan kaki, kemudian dengan segera kaki mendorong dan memantul lagi. Setelah pantulan terakhir, selesaikan posisi pendaratan yang aman.

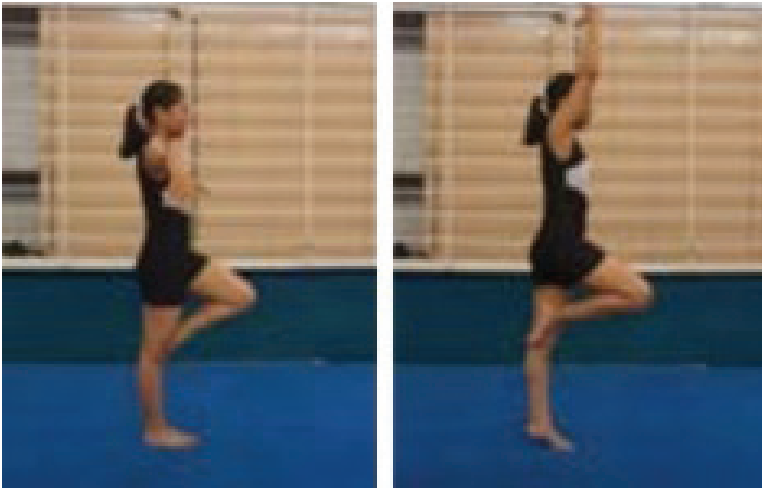
## ***Spring and Landing***



Gambar 4.39 *Spring and Landing*  
(Dokumen Pribadi)

Untuk menambah variasi dan tingkat kesulitan, berlatihlah lompatan dengan menghubungkan dua atau tiga lompatan bersamaan dalam satu seri. Mulailah dengan loncatan yang sama diulang, lalu maju ke lompatan yang berbeda dalam satu seri. Misalnya, dalam satu seri lompatan bisa dilakukan *pike jump* dan *tuck jump*.

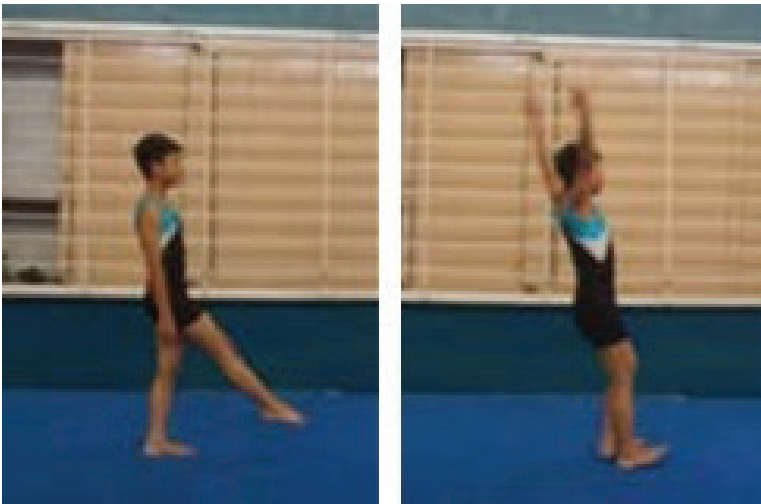
## ***Hopping***



Gambar 4.40 *Hopping*  
(Dokumen Pribadi)

Berdiri dengan satu kaki, kaki satunya ditekuk dan didekatkan dengan lutut, lakukan *straight jump* rendah dan mendarat di kaki yang sama. Ulangi beberapa kali berturut-turut, lalu ganti kaki. Lengan bisa berada dalam berbagai posisi: membentang tinggi, rendah ke samping, rendah ke depan, atau sisi tengah.

## ***Assembling***

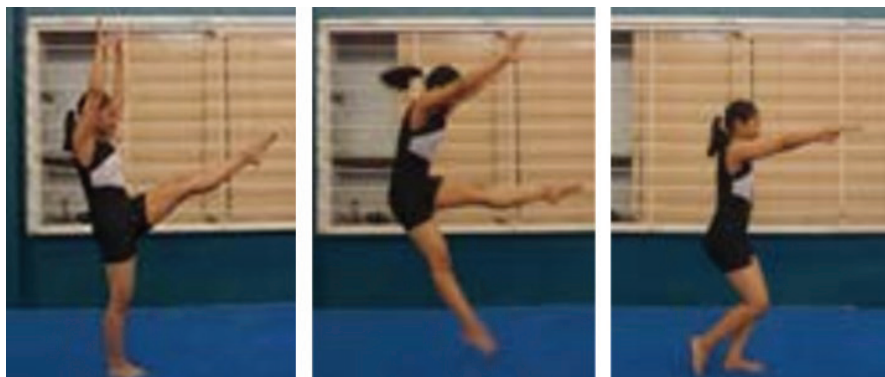


Gambar 4.41 *Assembling*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri tegak, angkat satu kaki ke depan dan ayun ke atas, lalu dorong kaki yang lain dan pada saat melayang rapatkan kedua kaki. Diakhiri dengan mendarat di kedua kaki. Ulangi aktivitas, dimulai dengan kaki lainnya.

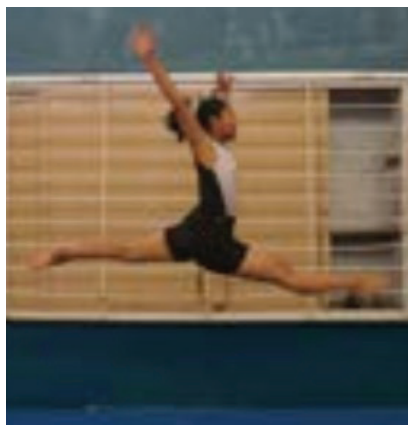
## ***Hitch Kick***

Diawali dengan sikap berdiri tegak, ayunkan salah satu kaki ke depan dan tolaklah menggunakan kaki satunya, dibantu dengan ayunan tangan ke atas, sambil mengayunkan kaki depan ke arah depan atas. Beralih posisi kaki di udara (tendang dan bertukar kaki), dan mendarat di kaki depan. Lengan bisa di sisi tengah atau terentang tinggi.



Gambar 4.42 *Hitch Kick*  
(Dokumen Pribadi)

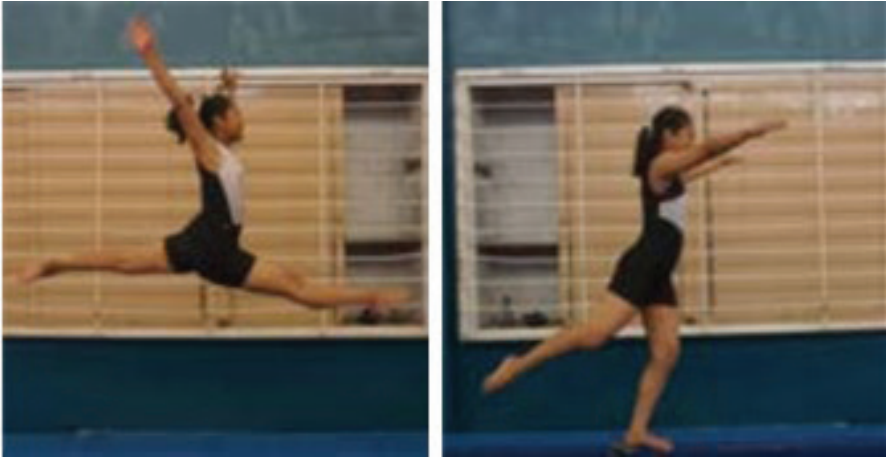
### ***Straddle Leap***



Gambar 4.43 *Straddle Leap*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan gerakan lari ke depan sebanyak tiga step, dorong salah satu kaki ke depan atas sehingga badan pada keadaan melayang, pisahkan kaki dengan posisi tegak lurus (*straight split*), dan mendarat dengan kaki depan dan lutut sedikit tertekuk.

## *Sissonne*



Gambar 4.44 *Sissonne*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan gerakan lari ke depan sebanyak tiga step, dorong saalah satu kaki ke depan atas sehingga badan pada keadaan melayang, dan pisahkan kaki dengan posisi tegak lurus (*straight split*), turunkan kaki depan, lalu mendarat dengan posisi *arabesque*.

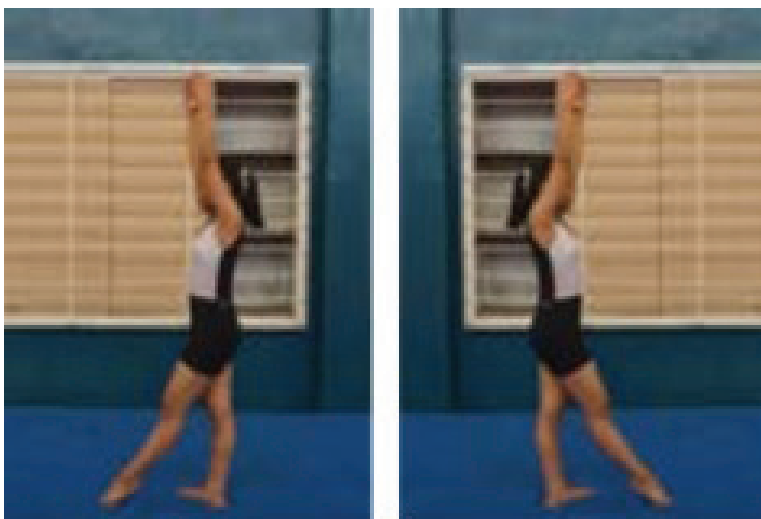
## **F. ROTASI**

Rotasi adalah keterampilan yang melibatkan gerakan di sekitar sumbu internal. Tiga jenis rotasi dimungkinkan: rotasi vertikal, rotasi horisontal, dan rotasi anterior-posterior. Rotasi dapat dipelajari dan dilakukan oleh anak latih muda maupun anak latih yang sudah mahir, beberapa istilah untuk menyebut putaran antara lain, *twist*, *pivot*, *roll*, *sommersault*, *turn*.

## Rotasi Vertikal

Merupakan putaran yang memungkinkan untuk tubuh berputar secara memanjang atau bergerak di sekitar sumbu vertikal.

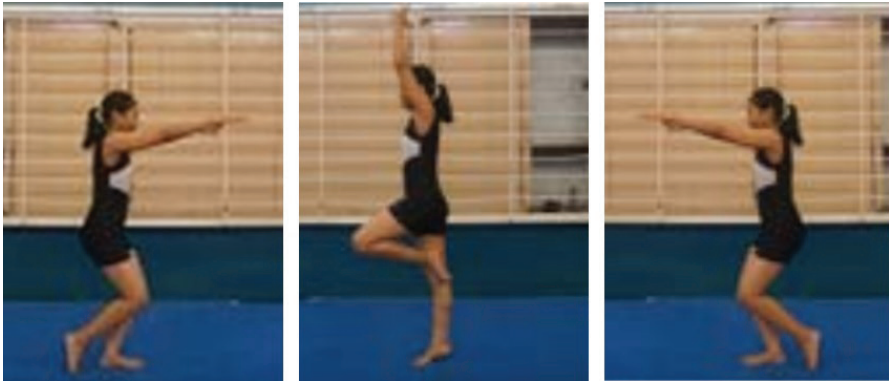
### *Pivot Turn*



Gambar 4.45 *Pivot Turn*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri tegak, langkahkan salah satu kaki depan dan lakukan gerakan *relevé*. Selanjutnya berputar secara cepat ke kiri 180 derajat. Turunkan tumit ke lantai, tangan diluruskan ke atas dan didekatkan di samping telinga.

### ***(Turn) Pirouette***



Gambar 4.46 *Prouette* (Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri tegak, langkahkan salah satu kaki depan dan gunakan atas ujung telapak kaki depan, berputarlah 90 derajat, 180 derajat, atau 360 derajat.

### ***Stretch Jump with Twist***



Gambar 4.47 *Stretch Jump with Twist* (Dokumen Pribadi)

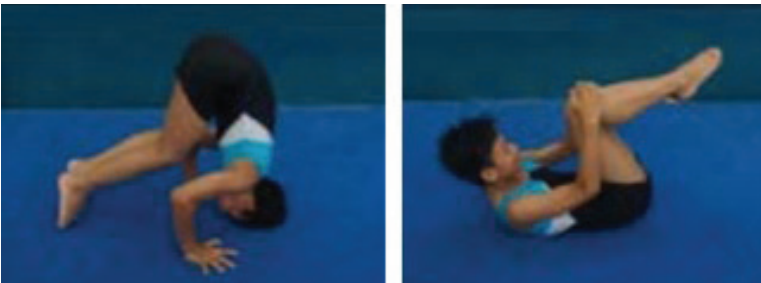


Diawali dengan melakukan gerakan *stretch jump*, kemudian setelah tubuh melayang di udara putarlah badan 180 derajat atau 360 derajat, usahakan agar badan tetap kontraksi pada semua bagian agar putaran yang dilakukan sempurna.

## Rotasi Vertikal

Putaran pada poros ini meliputi gerakan, *roll* depan, *roll* belakang, salto depan, dan salto ke belakang, namun untuk pemula disarankan untuk mempelajari *roll* depan, dan *roll* belakang terlebih dahulu.

### *Forward Roll*



Gambar 4.48 *Forward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi jongkok (*squad*), letakan tangan di matras di depan badan, tundukan kepala (dagu menyentuh dada), dan lakukan gulingan ke depan, dengan menyentuh punggung atau punggung harus dibungkukkan agar memperlancar gulingan, diakhiri dengan posisi jongkok, gulingan juga bisa dia akhiri dengan gerakan *walk out* (satu kaki ditekuk sementara kaki lainnya lurus ke depan).

### ***Straddle forward Roll***



Gambar 4.49 *Straddle forward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri *straddle*, bungkukkan badan, letakkan kedua tangan di matras dekat dengan kaki. Berguling ke depan, pertahankan posisi mengangkang (*straddle*), dan dorong kedua kaki untuk berdiri tegak.

### ***Pike Tuck Forward Roll***



Gambar 4.50 *Pike Tuck Forward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan, lengan lurus di samping telinga, rendahkan badan ke depan dari bagian pinggul untuk meletakkan tangan di matras di depan kaki. gulungkan bagian punggung dan selipkan kepala untuk berguling ke depan, diakhiri dengan berdiri, lengan lurus di atas kepala.

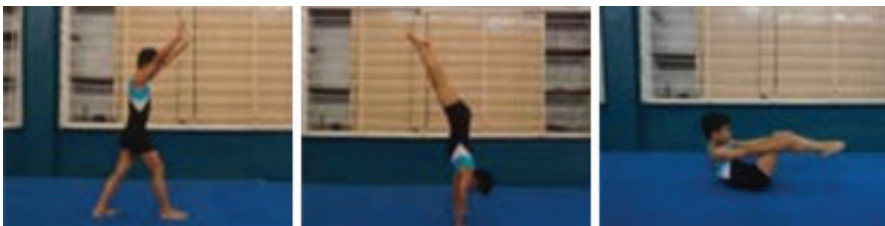
### ***Half Handstand forward Roll***



Gambar 4.51 *Half Handstand forward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri tegak dengan lengan terentang di atas, lakukan gerakan *scale*, kemudian letakkan tangan di matras, kaki yang digunakan untuk bertumpu tetap menyentuh matras hingga punggung menyentuh matras dan berguling ke depan, diakhiri dengan sikap berdiri. Lengan tetap lurus dan berada di atas kepala pada sikap akhir.

### ***Handstand forward Roll***

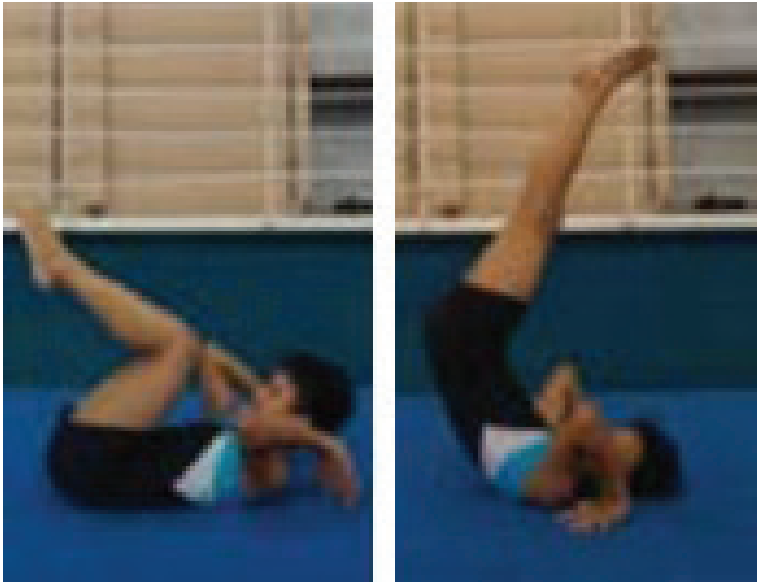


Gambar 4.52 *Handstand forward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Lakukan gerakan *lunge*, tekuk di bagian pinggul, dan letakkan tangan di lantai. kemudian dorong kedua kaki menuju posisi *handstand*, tekuk kepala, dan turunkan punggung atas dan bahu, bergulinglah ke depan lalu kemudian berdiri dengan lengan terentang di atas kepala.

## Rotasi Kebelakang

### *Rocking*



Gambar 4.53 *Rocking*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi duduk *tuck*, gulingkan ke belakang sampai bahu menyentuh matras dan pantat terangkat dari matras, usahakan untuk mempertahankan posisi badan. Berlatihlah meletakkan tangan di matras posisikan di dekat bahu, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari menunjuk ke arah tubuh. Gulingkan kembali ke posisi awal.

### ***Tuck Pike Backward Roll***



Gambar 4.54 *Tuck Pike Backward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi jongkok *tuck*, letakan tangan samping telinga, bungkukkan punggung, lanjut dengan gulingan ke belakang, gunakan tangan untuk bertumpu, punggung membungkuk dan dekatkan posisi dagu dengan dada saat melakukan gulingan, tahan agar posisi kaki tetap lurus hingga kaki menyentuh matras, kemudian tangan mendorong agar membantu untuk berdiri ke posisi *pike*.

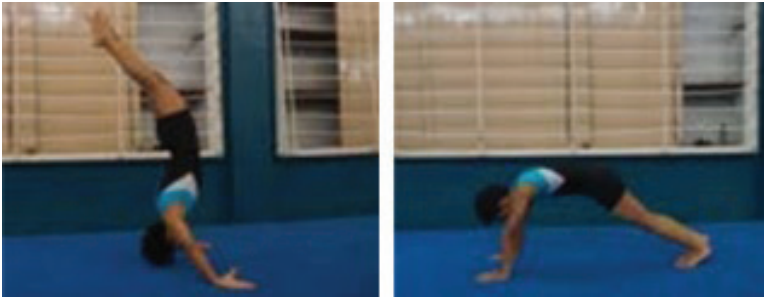
### ***Straddle Tuck Backward Roll***



Gambar 4.55 *Straddle Tuck Backward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri dengan kaki terbuka, letakan tangan di antara kaki, lanjut dengan gulingan ke belakang, gunakan tangan untuk bertumpu, punggung membungkuk dan dekatkan posisi dagu dengan dada saat melakukan gulingan, kemudian tangan mendorong agar membantu untuk ke posisi akhir tuck.

## ***Backward Roll to Front Support***



Gambar 4.56 *Backward Roll to Front Support*  
(Dokumen Pribadi)

Lakukan *roll* belakang dengan lengan lurus. Saat pinggul di atas kepala dan kaki sudah melewati kepala tapi masih pada posisi melayang, kuncilah di bagian perut (kontraksikan bagian perut) hingga pada saat mendarat anda dapat melakukan posisi *front support*.

## ***Straddle Backward Roll***



Gambar 4.57 *Straddle Backward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali pada posisi berdiri dengan kaki terbuka, letakkan tangan di antara kaki, lanjut dengan gulingan ke belakang, gunakan tangan untuk bertumpu, punggung membungkuk dan dekatkan posisi dagu dengan dada saat melakukan gulingan, lalu tangan mendorong agar membantu untuk ke posisi akhir kaki tetap terbuka (posisi awal).

## ***Backward Roll***



Gambar 4.58 *Backward Roll*  
(Dokumen Pribadi)

Dari posisi berdiri tegak, rendahkan badan ke depan dan lalu condongkan badan ke belakang, gulingkan ke belakang sampai bahu menyentuh matras dan pantat terangkat dari matras, tangan siap bertumpu di samping telinga dekat dengan bahu, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari menunjuk ke arah tubuh sampai kaki melewati wajah, kemudian tangan mendorong sehingga bisa kembali ke sikap awal.

## ***Backward Roll with Jump***

Lakukan lompatan dengan beragam posisi (*tuck*, *pike*, atau *straddle*) sebelum dan sesudah *roll* belakang. Tunjukkan keseimbangan sebelum berguling ke belakang, pada saat berguling gunakan tangan sebagai tumpuan.

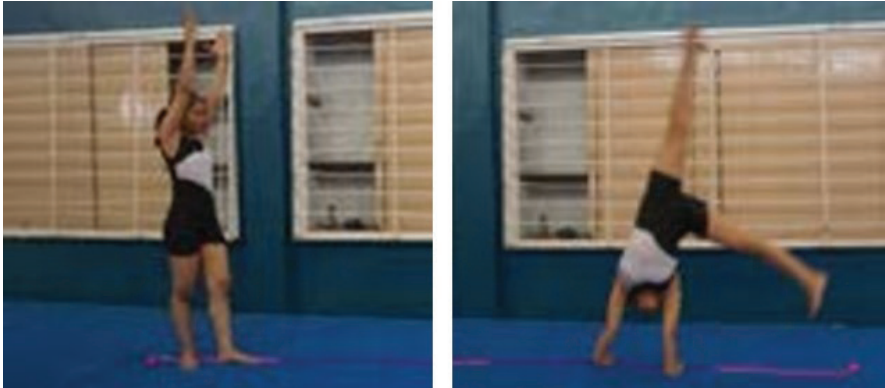


Gambar 4.59 *Backward Roll with Jump*  
(Dokumen Pribadi)



## Rotasi Anterior-Posterior

### *Hand-Hand-Foot-Foot*

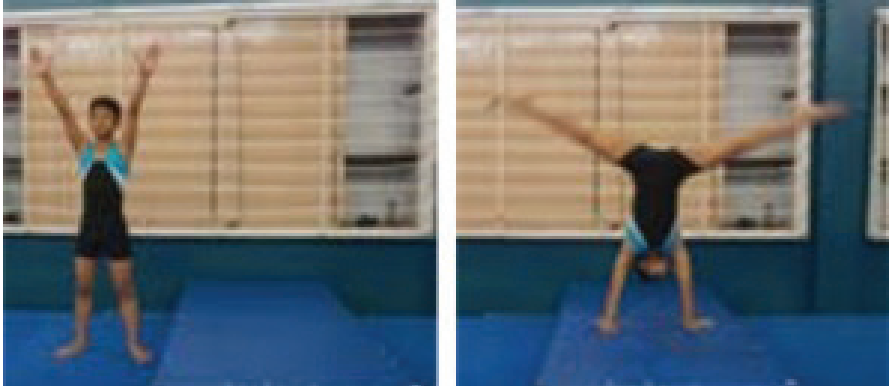


Gambar 4.60 *Hand-Hand-Foot-Foot*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu atau lebih, letakan tangan samping telinga, kemudian ayunkan badan ke depan bawah sehingga salah satu tangan bisa menyentuh tali kemudian disusul tangan yang satunya menyentuh tali bersamaan dengan itu dorong kaki sehingga kaki dalam keadaan melayang, saat setelah kedua tangan menyentuh tali turunkan kaki satunya (kedua kaki dalam keadaan *straddle*) dan disusul kaki satunya menyentuh tali. Diakhiri dengan posisi akhir berdiri tegak, kaki tetap terbuka.

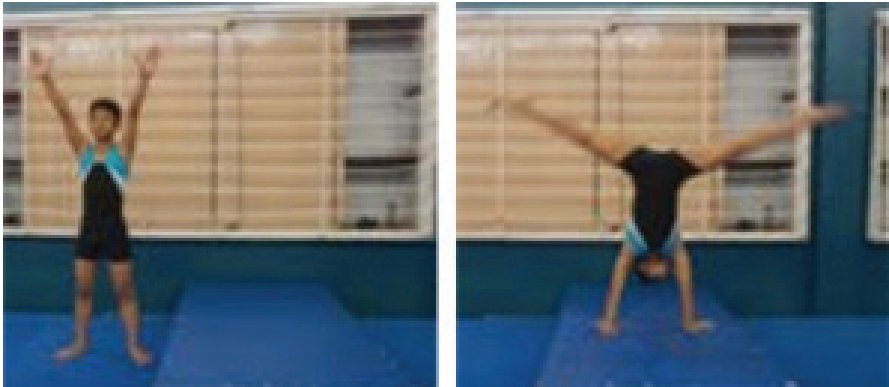
### *Half Cartwheel over Mats*

Dari *streadlle* dengan posisi tegak, letakkan kedua tangan di atas matras dengan menggunakan gerakan *cartwheel* untuk berpindah ke sisi lain matras. Lengan ditarik ke atas dan sedikit dibuka saat gerakan selesai. Ulangi aktivitas dengan kaki lain terlebih dahulu.



Gambar 4.61 *Half Cartweel Over Mats*  
(Dokumen Pribadi)

### ***Three Steps to Cartwheel***



Gambar 4.62 *Three Steps to Cartwheel*  
(Dokumen Pribadi)

Diawali dengan berjalan tiga langkah, kemudian ayun tangan keatas dan di ikuti dengan salah satu kaki naik, kemudian lakukan gerakan *cartwheel*.

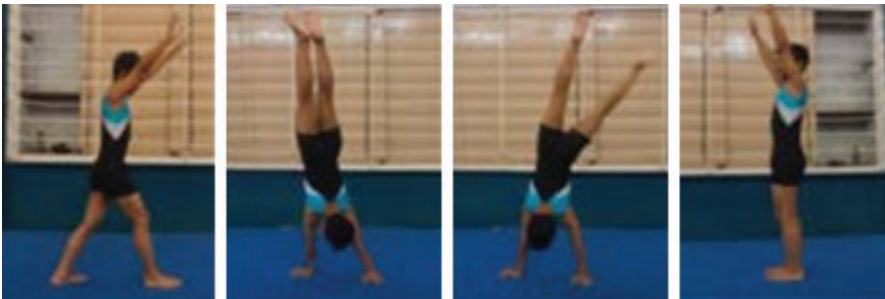
## ***Cartwheel***



Gambar 4.63 *Cartwheel* (Dokumen Pribadi)

Diawali dengan berdiri tegak, buka kedua kaki selebar bahu, tangan dilebarkan, lalu angkat satu kaki dan ayun kebawah, bersamaan dengan itu, rendahkan badan sehingga tangan bisa mengentuh matras, dorong kaki satunya ke atas sehingga kedua kaki terbuka lebar di atas, dan kemudian tangan satunya menempel ke matras.

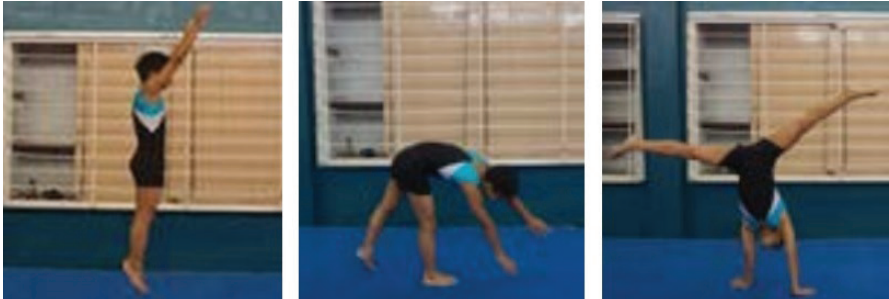
## ***Step into Round-off***



Gambar 4.64 *Step into Round-off* (Dokumen Pribadi)

Lakukan roll belakang dengan lengan lurus. Saat pinggul di atas kepala, dan kaki sudah melewati kepala tapi masih pada posisi melayang, kuncilah di bagian perut (kontraksikan bagian perut) sehingga saat mendarat anda dapat melakukan posisi *front support*.

### ***Power Hurdle Cartwheel***



Gambar 4.65 *Power Hurdle Cartwheel* (Dokumen Pribadi)

Diawali dengan posisi jongkok *tuck*, letakan tangan samping telinga, bungkukkan punggung, lanjut dengan gulingan ke belakang, gunakan tangan untuk bertumpu, punggung membungkuk dan dekatkan posisi dagu dengan dada saat melakukan gulingan, tahan agar posisi kaki tetap lurus hingga kaki menyentuh matras, lalu tangan mendorong agar membantu untuk berdiri ke posisi *pike*.

### ***Cartwheel-Style Round-off***



Gambar 4.66 *Cartwheel-Style Roundoff* (Dokumen Pribadi)

Diawali dengan gerakan *cartwheel* namun pada saat posisi kedua kaki berada di atas kemudian rapatkan kedua kaki dan kemudian mendaratlah menggunakan kedua kaki dan kemudian kembali ke sikap awal berdiri tegak.





**BAB  
5**

**DASAR-DASAR  
SENAM LANTAI**

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA





# SPOTTING

## A. PENDAHULUAN

*Spotting* adalah pemberian bantuan dan pengamanan yang diberikan oleh pelatih atau guru kepada anak latih dengan tujuan untuk membantu anak latih dalam melakukan gerakan yang belum mereka kuasai dengan baik, dan bantuan ini juga diberikan pada anak latih yang baru pertama kali melakukan gerakan yang baru dengan tujuan memberikan keamanan dalam berlatih, dan dengan bantuan ini akan dapat belajar gerakan yang baru dengan lebih mudah dan aman. Pemberian bantuan juga dapat dilakukan dengan tujuan anak akan lebih paham dengan gerakan yang akan ia pelajari, dalam hal *spotting* dibutuhkan komunikasi yang baik, dan rasa saling percaya antara anak latih dan *spotter*, dengan adanya rasa saling percaya maka proses dalam mempelajari gerakan baru akan menjadi lebih lancar dengan didukung komunikasi yang baik antar keduanya.



Seorang *spotter* harus mempunyai fokus dan pengamatan yang baik sebab tugasnya ialah menolong dan memberikan bantuan sehingga harus fokus terhadap anak dan mencermatinya.

## **B. TUJUAN SPOTTING**

### **1. Menjaga Anak Latih Tetap Aman**

Terkadang anak latih yang mempelajari gerakan yang baru atau anak latih yang masih memiliki kelemahan dalam fisik akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan baru yang diajarkan, di sinilah peran *spotter* untuk membantu anak latih dalam menjamin keamanan dalam melakukan gerakan yang baru pelajari agar tidak mengalami cedera atau luka yang serius.

### **2. Menjaga Agar Penolong juga Aman dalam Menolong**

Prinsip utama dari seorang *spotter* adalah ia harus memastikan bahwa *spotter* harus dalam kondisi yang aman, jika *spotter* dalam keadaan aman, maka anak latih yang akan ditolongpun juga akan aman. Oleh karena itu, diharapkan seorang *spotter* juga harus memikirkan keamanan dirinya agar nantinya dalam menolong anak latih tidak akan terjadi kesalahan dan proses latihan akan berjalan dengan aman.

### **3. Mengajarkan Keahlian**

Di sinilah peran pelatih supaya mengajari gerakan baru yang akan dilakukan oleh anak latih, dalam melakukan *spotting* para pelatih dituntut untuk bisa mengajarkan sekaligus menolong anak latih, tentu saja juga untuk membenarkan gerakan yang kurang benar dengan adanya bantuan ini anak latih akan tahu di mana letak kesalahannya dan dapat mengoreksi gerakan yang salah dan selanjutnya melakukan gerakan yang benar sesuai instruksi pelatih.

## 4. Mengingat dan Memberi Isyarat

Dalam melakukan *spotting* pelatih dapat melakukan kontak dengan anak latih, baik menggunakan sentuhan maupun isyarat verbal, saat dalam melakukan spotting khususnya saat anda mengajarkan gerakan yang baru maka anak latih Anda akan mengalami beberapa kesalahan dalam gerakannya, di sinilah tugas pelatih sebagai seorang *spotter* untuk membenarkan gerakan mereka melalui sentuhan atau isyarat verbal, dan anak latih akan merespons dengan membetulkan gerakan yang salah.

## 5. Memberi Motivasi

Anak latih yang masih muda cenderung tidak percaya diri terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam menyelesaikan atau melakukan suatu gerak. Di sini tugas pelatih sebagai seorang *spotter* adalah sebagai pemberi motivasi agar anak latih tidak merasa takut melakukan gerakan karena pelatih akan mendampingi anak latih, dan lebih dari itu setelah anak latih tidak merasa takut karena sudah didampingi dalam melakukan gerak mereka akan menjadi lebih percaya diri untuk melakukan gerakan tersebut, dan lama-kelamaan mereka dapat melakukan gerakan tersebut tanpa bantuan pelatih.

## C. MACAM BANTUAN

### 1. *Spotting*

*Spotting* dalam hal ini dapat diartikan sebagai pemberian bantuan secara aktif. Kegiatan bantuan ini dilakukan dalam menyertai keterampilan gerak yang baru saja dipelajari oleh anak latih, menangkat adalah gerakan pendukung untuk membantu anak latih yang masih memiliki kelemahan pada fisik dan koordinasi. *Spotting* juga dapat digunakan sebagai sarana untuk memberikan gambaran tentang cara melakukan gerakan yang benar.

**Contoh:** pada gerakan *handstand*, saat anak latih akan melakukan posisi awalan *handstand* gunakan telapak tangan anda (tangan dominan) untuk memegang bagian perut anak latih setelah posisi kaki di atas gunakan tangan yang satunya untuk memegang punggung anak latih, pada bagian punggung bagian bawah (*lower back*), dengan kedua tangan tersebut anda mempunyai kontrol penuh terhadap gerakan anak latih dan menjaga agar kepala dan leher tidak mengalami cedera sebab anak latih masih mempunyai kelemahan pada otot bagian bahu lengan serta pada bagian otot perutnya.

## 2. Menyertai Gerakan

Pergeseran dari *spotting* menuju penyertaan gerakan sangatlah sedikit, dalam penyertaan gerakan bantuan berangsur dikurangi dan diberikan pada saat tertentu saja, biasanya diberikan kepada anak latih yang sudah bisa melakukan gerakan namun mereka masih mengalami beberapa kendala di bagian tertentu, dan masih memiliki kelemahan dalam hal fisik, tindakan ini mengikuti prinsip “seperlunya dan sesedikit mungkin”, sebagai seorang pelatih harus melakukan pengamatan sejauh apa anak telah menguasai gerakan tersebut, dan pada bagian apa sang pesenam membutuhkan bantuan, kemampuan menyertai gerakan biasanya akan terasah oleh banyaknya pengalaman dalam membantu anak latih.

**Contoh:** pada gerakan *handstand*, pesenam akan mengayunkan kakinya satu per satu ke atas sendiri, dan pemberi bantuan hanya akan menolong pada saat kedua kaki sudah berada di atas atau pada saat posisi *hanstand* hampir tercapai, dan ketika sudah dalam posisi tegak, pegangan akan dilepaskan, dan biarkan anak latih mencoba menyeimbangkan dalam posisi *handstand*, apabila keseimbangan mulai goyah pelatih bisa memosisikan anak latih agar anak latih kembali ke posisi seimbang, dan kemudian lepaskan segera bantuan dan membiarkan anak latih menyeimbangkan kembali.

### 3. Mengamankan

Mengamankan adalah tindakan yang biasanya diberikan kepada anak latih yang sudah menguasai gerakan tertentu dengan baik atau dapat dikatakan telah melakukan otomatisasi gerak. Biasanya pesenam yang sudah melatih gerakan tertentu dengan pengulangan yang cukup banyak dalam beberapa sesi latihan dan didapatkan dalam jangka waktu yang cukup lama, maka anak latih akan dapat melakukan suatu gerakan dengan otomatis, hal ini tergantung dari pribadi pesenam tersebut, karena pesenam sudah dapat melakukan gerakan tersebut dengan otomatis maka pemberi bantuan hanya bertugas untuk mengamati dari dekat, dan harus segera melakukan tindakan bantuan apabila melihat tanda-tanda bahwa penyelesaian gerakan yang dilakukan pesenam tidak berjalan mulus, sehingga anak latih tidak akan mengalami cedera atau kecelakaan yang lebih fatal, dan yang paling penting pemberi bantuan harus mengetahui karakteristik gerakan, kesalahan yang paling sering dilakukan dalam gerakan itu, dan bagaimana cara menangani hal tersebut.

**Contoh:** ketika anak latih akan turun (*dismount*) dari alat balok keseimbangan, pemberi bantuan melihat bahwa saat anak latih melakukan gerakan salto depan anak latih terlihat akan tersungkur pemberi bantuan harus segera mengamankan anak latih tersebut, dan seiring waktu anak latih tersebut kemampuannya akan semakin bertambah, maka pemberi bantuan hanya bersiap-siap di samping saja.

## D. SYARAT PEMBERI BANTUAN

### 1. Strength and Quicknest Ability

#### a. Kekuatan

Mengangkat tubuh anak latih yang gagal dalam melakukan gerakan *back hanspring*, membantu mengangkat tubuh anak latih

melawan gravitasi, atau menghentikan anak latih yang akan terjatuh, membutuhkan sebuah kekuatan yang besar, mengharuskan seseorang *spotter* untuk memiliki kekuatan yang cukup, sumber kekuatan bukan saja dari lengan, tetapi juga bahu, tungkai, dan bagian badan lainnya, maka disarankan seorang pelatih harus tetap melatih kebugaran dan kekuatan sehingga lebih siap membantu dan menyertai gerakan anak latih.

### **b. Kecepatan**

Kecepatan digambarkan dengan kemampuan atau tindakan yang terukur dan tepat untuk mendukung berat tubuh anak latih, dalam aspek ini pemberi bantuan diharapkan mempunyai kejelian dan rasa sigap dalam pemberian bantuan secara cepat, biasanya bantuan dilakukan pada rangkaian gerakan akrobatik, maka pelatih harus dapat membantu dalam gerakan yang cepat dan gerakan yang berbeda.

## **2. Kemampuan Koordinasi**

### **a. Mengatur Kekuatan**

Pelatih harus bisa mengatur jumlah tenaga yang diperlukan untuk membantu anak latih dalam melakukan sebuah gerakan, jangan sampai tenaga yang dikeluarkan terlalu besar atau kecil sehingga berdampak buruk pada anak latih, dapat dicontohkan dalam membantu anak latih dalam gerakan salto ke belakang, anak mengalami kekurangan dalam amplitudo putaran, pelatih harus bisa menyesuaikan bantuan putaran yang pas agar pesenam dapat menyelesaikan gerakan dengan sempurna, jika pelatih memberikan bantuan putaran terlalu cepat anak latih bisa saja terjatuh. Untuk itu, dibutuhkan latihan dan jam terbang yang cukup agar bisa membantu anak latih sehingga mereka akan merasa nyaman dalam berlatih.

## **b . Penyesuaian**

Penyesuaian adalah kemampuan dimana seorang pemberi bantuan dapat mengubah, dan memperhitungkan terhadap sesuatu hal yang tidak diinginkan, dalam pembelajaran senam pemberi bantuan harus mampu untuk memperhitungkan jarak, menyesuaikan kecepatan dan reaksi yang ditimbulkan oleh alat.

### **1) Penyesuaian terhadap Anak Latih**

Setiap anak memiliki karakteristik dan pola gerakan yang berbeda, pemberi bantuan perlu menyesuaikan dengan hal ini, karena setiap anak memiliki masing-masing irama, termasuk kondisi emosionalnya, demikian juga dengan kemampuan fisiknya, ada yang sudah memiliki kekuatan fisik yang mumpuni dan ada juga yang mempunyai kekuatan fisik yang kurang. Penyesuaian pemberian bantuan dilakukan untuk membedakan apakah bantuan yang diperlukan untuk membantu anak latih, terutama untuk membedakan jenis bantuan apa yang cocok diberikan untuk anak latih, apakah bantuan yang bersifat mengangkat, menyertai, atau mengamankan gerakan.

### **2) Penyesuaian terhadap Jalur Gerak**

Dalam penyesuaian jalur gerak, seorang pemberi bantuan harus paham mengenai cara untuk mengarahkan alur suatu gerakan, sehingga anak latih akan merasa nyaman dalam posisi yang diinginkan, kesalahan yang sering terjadi dalam penyesuaian jalur gerak adalah *spotter* sering menahan terlalu tinggi punggung pada saat pesenam melakukan *back walkover*, atau *flic-flac*, dan tidak memberikan kesempatan untuk pesenam menurunkan badanya ke posisi yang diinginkan, hal tersebut dikarenakan kurang sigapnya *spotter* dalam menentukan arah gerak sang pesenam, maka dari itu seorang pemberi bantuan harus memiliki pengetahuan yang baik

terhadap arah gerak untuk dapat memberikan bantuan yang nyaman kepada anak latih.

### **3) Penyesuaian dengan Rekan *Spotter***

Jika pelatih merasa kurang yakin saat menyertai gerakan yang sulit pada anak latih, pelatih akan membutuhkan seorang rekan *spotter* untuk membantu dalam menyertai gerakan anak latih, di sini pelatih akan memerlukan penyesuaian dengan pasangan yang akan membantu dalam menyertai gerakan, *spotter* harus saling menyesuaikan dengan tenaga, kekuatan, timing dan juga perbedaan postur tubuh karena setiap *spotter* memiliki perbedaan postur, dan juga cara menyertai gerakan.

### **4. Reaksi**

Dalam pemberian bantuan kita harus mengetahui secara tepat dan cepat bagaimana cara untuk mengubah amplitudo, kedinamisan suatu keterampilan gerak yang sedang kita bantu pada pesenam, hal ini sering terjadi dalam mempelajari sebuah rangkaian gerak yang terdapat amplitudo gerakan yang cepat dan lambat, kita sebagai seorang pemberi bantuan harus menyesuaikan diri terhadap hal tersebut.

## **E. HIERARCHY BODY PART**

Terdapat beberapa faktor yang membuat pelatih dan guru baru takut untuk memberikan bantuan kepada anak latih, antara lain mereka masih ragu dalam memberikan bantuan karena minimnya pengalaman mereka tentang cara menolong dan menyertai gerakan, dan beberapa ada yang masih takut jika mereka mengalami kesalahan yang mengakibatkan anak latih mengalami cedera, namun hal tersebut malah akan mengganggu kemajuan pelatih dalam menjadi seorang *spotter*. Anda harus yakin dalam memberikan bantuan

dan sering-seringlah berlatih untuk melakukan bantuan karena sebenarnya kunci utama kesuksesan seorang *spotter* adalah dengan terus mencoba, dan semakin sering anda melakukan bantuan kepada anak latih maka pelatih akan menjadi seorang *spotter* yang mahir dan terlatih, dan jangan melakukan *spotting* jika anda merasa ragu-ragu, atau disaat pelatih menganggap bahwa hal tersebut tidak aman bagi anak latih anda, mintalah bantuan kepada rekan jika dirasa pelatih tidak mampu dalam melakukan *spotting*, dengan bantuan rekan, pelatih akan lebih mudah dalam melakukan *spotting* dan menjamin keselamatan anak latih dalam melakukan gerakan, jika pelatih sudah lumayan mahir dalam melakukan *spotting* pelatih dapat melakukan pengulangan dalam *spotting* tersebut agar kemampuan dalam menolong anda akan menjadi lebih baik.

Kesalahan yang sering terjadi dalam *spotting*, yaitu jarak pinggul dan bahu mereka yang terlalu jauh dengan *center of gravity* dari anak latih, hal ini dapat mengakibatkan cedera bagi *spotter* maupun anak latih, hal terbaik yang harus dilakukan adalah menjaga agar pinggul dan lengan pelatih tetap dekat dengan *center of gravity* anak latih, sehingga akan mempermudah pelatih dalam membantu anak latih dan pelatih akan mempunyai tenaga yang cukup untuk melakukan *spotting*, dalam melakukan *spotting* gunakan tangan dominan untuk mengangkat atau menjaga anak latih, posisikan badan pelatih dekat dengan *center of gravity* dari anak latih, dan apabila Anda adalah *spotter* pemula, disarankan menggunakan tangan dominan Anda untuk menjaga saat anak latih berguling atau melakukan gerakan yang lain, tangan dominan Anda yang nantinya akan menjadi titik tumpu dari *center of gravity* sang pesenam, kemudian gunakan tangan satunya dan posisikan tangan tersebut menjauhi dari *center of gravity* tangan ini yang nantinya bertugas membantu jika gulingan atau putaran anak latih dirasa kurang cepat.



## F. MEMBANGUN KEPERCAYAAN

Sealalu membangun kepercayaan antara pelatih dan anak latih, hal ini sangat penting karena rasa saling percaya akan mendukung rasa percaya diri anak latih bahwa dia akan yakin bahwa pelatihnya mampu menangani semuanya dengan baik, dengan begitu anak latih tidak akan takut terjatuh dan cedera, maka anak latih akan cepat menguasai gerakan yang ingin dikuasai, jangan pernah melakukan *fake spott* (pertolongan yang palsu) ini dapat diartikan bahwa saat anda berjanji akan untuk memberikan pertolongan pada atlet, maka anda haruslah memberikan pertolongan tersebut, hal yang harus diperhatikan berikutnya ialah jangan melakukan *spotting* jika anda sedang mengalami kelelahan, hal itu dapat membuat anda tidak fokus dan akan sangat membahayakan bagi sang anak latih.

Jika anak latih akan memulai latihan gerakan baru dan masih belum paham dengan gerakan tersebut pelatih dapat membantu dengan melakukan bantuan secara gerak lambat sehingga anak latih akan lebih paham mengenai gerakan baru yang akan dia pelajari, hal penting yang juga harus diperhatikan saat pelatih melakukan *spotting* adalah selalu mengecek bahwa area yang anda gunakan dalam melatih selalu aman, keadaan aman di sini diartikan tidak ada anak latih lain yang berlalu lalang atau sedang berada di area latihan dan berpotensi mengganggu jalanya latihan, demi keamanan melatih pelatih harus selalu mengkondisikan agar area yang anda gunakan dalam keadaan aman. Mintalah anak latih melepaskan semua aksesoris yang digunakan baik berupa kalung anting atau jam dan aksesoris lainnya yang berpotensi mengganggu pelatih dalam melakukan *spotting* dan menghindari terjadinya cedera pada *spotter* dan anak latih. Janganlah berlatih di tempat latihan yang sepi hal ini untuk menghindari apabila Anda dan anak latih mengalami cedera yang cukup serius, jika banyak orang di tempat latihan maka pertolongan pertama dapat segera dilakukan dan bisa langsung diberikan

kepada medis yang berwenang, Anda juga harus mempersiapkan obat-obatan yang dapat digunakan pada pertolongan pertama pada anak latih, hal yang harus diperhatikan jika anda sedang melakukan *spotting* dan atlet Anda memiliki cedera memar atau ringan lainnya, Anda harus menanyakan hal tersebut sehingga anak tidak akan merasa kesakitan saat lukanya tersentuh oleh pelatih, kunci dari seorang *spotter* yang lainnya adalah dengan menjalin komunikasi yang baik antara pelatih dan anak yang akan dilatih.

## G. MEMBANTU GERAKAN DASAR

### *Handstand*

1. Saat pesenam akan melakukan posisi awalan *handstand* gunakan telapak tangan anda (tangan dominan) untuk memegang bagian perut sang pesenam.
2. Setelah posisi kaki berada di atas gunakan tangan satunya untuk memegang punggung atlet anda pada bagian punggung bagian bawah (*lower back*).
3. Dengan kedua tangan tersebut Anda mempunyai kontrol penuh terhadap gerakan sang atlet dan menjaga agar kepala dan leher pesenam tidak mengalami cedera.
4. Apabila pesenam sudah memiliki lengan yang kuat untuk menahan beban badannya, Anda dapat melatih keseimbangannya pesenam Anda dalam melakukan *handstand* dengan cara memindahkan kedua tangan ke bagian daerah lutut dan melepas dan menangkap bagian tersebut agar pesenam dapat melatih keseimbangannya

**Catatan Penting:**

Kebanyakan atlet pemula kurang mempunyai kemampuan untuk menahan dan mengatur gerakannya, Anda harus bersiap-siap menahan seluruh beban badannya agar pesenam tidak terjatuh.

***Forward Roll (Guling Depan)***

1. Saat posisi kaki rapat dan tangan atlet sudah di atas letakkan tangan tangan Anda di bagian perut atlet (tangan yang tidak dominan).
2. Saat atlet Anda sudah meletakkan tangan di matras posisikan tangan anda di belakang leher atlet Anda (tangan dominan) sehingga Anda mempunyai kontrol penuh terhadap gerakan sang atlet dan menjaga agar kepala dan leher atlet tidak mengalami cedera.
3. Tangan yang berada di posisi perut lalu digunakan untuk mengangkat di daerah pinggul untuk memberi dorongan dalam melakukan guling depan.
4. Gunakan tangan yang berada di daerah leher tadi untuk mendorong kepala ke bagian dalam (dagu mendekati dada) agar pesenam aman dalam melakukan gulingan dengan tujuan memastikan leher dan kepala aman.
5. Saat atlet dalam fase berdiri gunakan tangan tangan yang ada di leher dan memindahkan tangan ke punggung untuk memberikan dorongan keatas agar atlet dapat berdiri dengan sempurna.

**Catatan Penting:**

Terkadang pesenam pemula menggunakan kepala sebagai tumpuan untuk berguling, beritahulah cara berguling yang benar, yaitu menggunakan tengkuk untuk berguling dan selalu angkat pinggulnya agar kepala terhindar dari cedera.

## ***Bakward Roll (Guling Belakang) Handspring***

1. Saat posisi kaki rapat dan tangan pesenam sudah berada di samping kepala letakkan tangan anda di bagian leher atlet (tangan dominan).
2. Setelah pesenam Anda sudah dalam posisi jongkok posisikan tangan anda di belakan lutut (tangan tidak dominan).
3. Saat pesenam sudah berguling ke belakang gunakan tangan dominan yang berada di leher untuk mengangkat, sehingga pesenam bisa menuju ke posisi berdiri.

### **Catatan Penting:**

Jika pesenam mengalami kesulitan dalam melakukan roll belakang, Anda dapat membantu dengan cara mengangkat bagian belakang lutut menggunakan tangan non dominan Anda. Jangan membiarkan pesenam berguling menggunakan kepala (tanpa topangan tangan) karena dapat menyebabkan cedera pada bagian leher dan kepala. Jika dibutuhkan, Anda dapat menghentikan gulingan atlet Anda dengan menangkap pada bagian tulang kering sang anak.

1. Saat pesenam akan dalam posisi awalan untuk *handspring* gunakan telapak tangan Anda (tangan non-dominan) untuk memegang bagian perut sang anak.
2. Setelah posisi kaki berada di atas gunakan tangan satunya (tangan dominan) untuk memegang punggung pesenam Anda yang letakna sejajar dengan pinggang (*lower back*).
3. Gunakan tangan dominan anda untuk menahan berat tubuh pesenam yang gunanya untuk mempermudah pesenam melakukan gerakan kayang.
4. Gunakan tangan non-dominan Anda untuk memegang bagian lengan yang bertujuan untuk membatu atlet agar dapat bergerak ke posisi berdiri.

**Tips:**

Kebanyakan pesenam pemula tidak mempunyai kekuatan pada bagian abdominal (otot perut) yang cukup sehingga pada saat anak dalam posisi kayang menuju berdiri kita harus memberikan tenaga dorongan yang cukup pada punggung bagian atas (*upper back*) agar dapat membantu pesenam berdiri dengan mudah.

**Meroda**

1. Saat pesenam akan dalam posisi awalan untuk meroda gunakan telapak tangan anda (tangan dominan) untuk memegang bagian pinggang sang anak.
2. Setelah posisi kaki berada di atas gunakan tangan satunya (tangan non-dominan) untuk memegang pinggang satunya.
3. Gunakan kedua tangan untuk menahan berat tubuh pesenam yang gunanya untuk mempermudah pesenam melakukan gerakan meroda.
4. Saat pesenam akan kembali ke posisi berdiri silangkan kedua tangan mengikuti alur tubuh sang pesenam hingga ke posisi berdiri

**Tips:**

Kebanyakan pesenam pemula tidak mau membuka kedua kaki mereka selebar mungkin dan posisi badan yang cenderung tidak berkontraksi, ajarkan mereka agar gerakan yang anda ajarkan menjadi lebih sempurna.

## ***Back Walk Over***

1. Saat atlet dalam posisi awalan *back walk over* gunakanlah tangan dominan anda untuk memegang pada daerah punggung bagian atas, dan tangan satunya memegang di daerah punggung bagian bawah.
2. Turunkan perlahan kedua tangan untuk menahan berat badan sang anak sehingga mempermudah anak untuk melakukan gerakan kayang.
3. Pindahkan tangan dominan menuju punggung bawah, dan tangan non-dominan anda ke bagian betis sang anak.
4. Gunakan tangan dominan untuk menahan beban tubuh sang anak, dan gunakan tangan non-dominan yang berada di betis untuk mengayun.



**Daftar Pustaka**

# DASAR-DASAR SENAM LANTAI

GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA





# DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, Biasworo. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Broomfield, Lindsay. (2011). *Complete Guide to Primary Gymnastics*. USA: Human Kinetics.
- Coach Young Gymnastics/ American Sport Education Program with USA Gymnastics*. (2011). Human Kinetics.
- Coles, Gema. (2012). *Hear Over Heels about Gymnastics*. UK: Cactus.
- Davis, Barbara; Lopez, Raim; Mitchel, Debby. (2002). *Teaching Fundamental Gymnastics Skills*. USA: Human Kinetics.
- Gerling, Ilona E. (2009). *Teaching Children's Gymnastics, 2<sup>nd</sup> Revised Edition*. UK: Meyer and Meyer Sport.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

## **Internet:**

*<https://usagym.org/pages/home/publications/technique/1996/9/rescure.pdf>*. Diakses pada 1 April 2018, pukul 19:20 WIB.

*<https://sites.google.com/site/gymskillbasics>*. Diakses pada 3 April 2018, pukul 18:10 WIB.

*<https://teachpe.com/gcse/Gymnastics.pdf>*. Diakses pada 6 April 2018, pukul 22:40 WIB.

*<https://fig-gymnastics.com/site/page/view?id=422>*. Diakses pada 6 April 2018, pukul 22:50 WIB.

**Biodata Penulis**

# **DASAR-DASAR SENAM LANTAI**

**GERAK DASAR SENAM  
UNTUK PEMULA**



# BIODATA PENULIS

## **Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or**



Lahir di Ngemplak Sleman pada tahun 1971. Menyelesaikan pendidikan sarjana (S-1) pada program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Negeri Yogyakarta tahun 1997. Tahun 2007 lulus Magister (S-2) Ilmu Keolahragaan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Saat ini sedang menempuh pendidikan doktor (S-3) di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Sampai sekarang menjadi staf pengajar pada jurusan Pendidikan Kepelatihan (PKL), Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Selain mengajar juga mendapat amanah sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan (PKL), dan pernah menjabat sebagai ketua bidang Kerjasama dalam negeri UNY selama 4 tahun, dan selama 4 tahun sebagai Sekretaris KKN di LPPM UNY. Selain itu, juga aktif di berbagai organisasi keolahragaan sebagai pengurus senam tingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Sebagai Ketua Pengkab PERSANI Sleman dan saat ini menjadi pengurus KONI Sleman sebagai Kepala bidang Iptekor.

## **Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.**



Lahir di Sleman, 07 April 1960, menyelesaikan studi S-2 di Universitas Airlangga (Unair) Surabaya, menyelesaikan gelar S-3 pada tahun 2016 di Unesa. Sejak tahun 1986 menjadi dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan (PKL) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY). Menjabat sebagai Sekertaris Jurusan PKL FIK UNY periode tahun 2002-2007, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga periode tahun 2007-2015. Aktif dalam Organisasi di KONI DIY di bidang Pendidikan dan Penataran (2013-sekarang) dan di Pengda PERSANI DIY Sebagai Sekertaris Umum (2011-sekarang).

## **Ratna Budiarti, M.Or**



Lahir di Sleman, 12 Mei 1981. Menyelesaikan studi S-2 di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) pada tahun 2010. Saat ini sedang melanjutkan studi S-3 di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Sejak tahun 2010 menjadi dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan (PKL) di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) menjabat sebagai Ketua Binpres Pengprov PERSANI DIY (2011–sekarang), Ketua Binpres Pengkab PERSANI Sleman (2010–2014), Wasit Anggota (Aerobic Gymnastics) PB PERSANI (2007-sekarang), Bendahara Pengkab PERSANI Sleman (2015-2018).

## Aden Chrisnanda



Lahir di Sleman, 11 November 1994. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang mengambil Program Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, saat ini aktif sebagai pelatih senam artistik di Kota Yogyakarta, dan juga aktif sebagai pengurus PERSANI Tingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan menjadi pengurus PERSANI Kota Yogyakarta sebagai wasit dan pelatih, juga pernah mengikuti penataran pelatihan wasit senam artistik putra tahun 2017 yang diadakan di Jakarta.



