

ISSN 0216 - 4493

ISSN 0216-4493

JORPRES

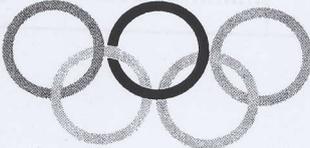
[JURNAL OLAHRAGA PRESTASI]

Daftar Isi

Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan Pada Pesilat Perkuliahan	1 - 16
Latihan Taekwondo Usia Dini	17 - 33
Panduan Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Atletik	34 - 49
Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Bulutangkis	50 - 64
Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Tenis Lapangan	65 - 81
Teknik Dasar Olahraga Senam Lantai Untuk Usia Dini	82 - 100
Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga	101 - 114
Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga	115 - 128



CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

ISSN 0216-4493

9 770216 449306

ISSN 0216-4493

TEKNIK DASAR OLAHRAGA SENAM LANTAI
UNTUK USIA DINI

JORPRES

(JURNAL OLAHRAGA PRESTASI)

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS

Volume 4, Nomor 1, Januari 2008

Daftar Isi

Awan Hariono	Pembelajaran Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan Pada Pesilat Pemula	1 - 16
Devi Tirtawirya	Latihan Taekwondo Usia Dini	17 - 33
Cukup Pahalawidi	Panduan Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Atletik	34 - 49
Tri Hadi Karyono	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Bulutangkis.....	50 - 64
Abdul Alim	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Tennis Lapangan	65 - 81
CH. Fajar Sriwahyuni	Teknik Dasar Olahraga Senam Lantai Untuk Usia Dini	82 - 100
Agus Susworo D.M	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga T-Ball	101 - 114
Herwin	Panduan Media Pembelajaran Keterampilan Usia Dini Cabang Olahraga Sepakbola	114 - 124

TEKNIK DASAR OLAHRAGA SENAM LANTAI UNTUK USIA DINI

Oleh:

CH. Fajar Sriwahyuniati

(Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK-UNY)

ABSTRAK

Senam lantai merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam lantai dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keselamatan dan keamanan. Metode yang tepat untuk mengajar senam lantai adalah dengan menggunakan metode demonstrasi. Beberapa teknik dasar yang bisa diajarkan pada anak usia dini antara lain: gulung depan, guling belakang, split, handstand, balance, dan meroda.

Cara menolong pada senam lantai dengan dua cara, yaitu: pertolongan dengan tangan dan ikat pinggang pengaman, pertolongan dengan tangan biasa digunakan untuk menolong dalam latihan awal, sedang ikat pinggang pengaman untuk latihan lanjutan.

Kata Kunci: Teknik dasar, senam lantai, usia dini

PENDAHULUAN

Latihan senam lantai dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal) dan dapat juga dilakukan dilapangan rumput atau di pasir pantai. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan paling baik latihan senam lantai dilakukan di atas matras.

Ukuran matras biasanya 120 x 240 cm, 150 x 300 cm dan 180 x 360 cm. Tebalnya tergantung dari bahan yang digunakan, pada umumnya kurang lebih 7,5 cm. Jumlah matras disesuaikan dengan jumlah atlet yang akan berlatih, ini yang paling ideal. Apabila jumlah matrasnya terbatas dan muridnya banyak sebaiknya mereka berbaris membentuk setengah lingkaran agar semua murid dapat mengamati.

Metode mengajar yang paling tepat adalah metode demonstrasi ialah guru menerangkan gerakan yang dilakukan, kemudian guru memberi contoh yang benar gerakannya, selanjutnya murid-murid melakukan gerakan tersebut, sesuai dengan keterangan dan contoh dari guru.

Dalam memberikan pelajaran senam, khususnya senam lantai walaupun gerakannya yang akan diberikan relatif aman tetapi untuk menjaga kecelakaan yang paling kecil sekalipun, perlu dilakukan tindakan-tindakan sebagai berikut:

1. Selalu menggunakan matras atau paling tidak lapangan rumput.
2. Matras harus diletakkan di atas tanah yang rata, sehingga tidak berbahaya dan tidak merusak matras.
3. Letakkan matras agak jauh dari dinding, untuk menghindari terjadinya benturan.

4. Periksa apakah ada bagian matras yang berlubang dan dapat mengait jari kaki.
5. Murid-murid tidak boleh melakukan latihan sendiri di luar pengawasan guru.
6. Belajarlah tahap demi tahap jangan melompat-lompat dari satu gerakan ke gerakan lain tanpa aturan.
7. Merangsang murid-murid untuk melakukan gerakan sebaik mungkin.
8. Supaya matras awet tidak cepat rusak, rawatlah dengan baik dan untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan matras selalu digulung dan diikat, disimpan di tempat yang aman.

Cara menolong pada senam lantai dapat dengan dua cara yaitu pertolongan dengan tangan dan ikat pinggang pengaman (*safety belt*). Pertolongan dengan tangan biasa digunakan untuk menolong dalam latihan-latihan awal, sedang ikat pinggang pengaman untuk latihan lanjutan.

Dalam memberikan pertolongan kesalahan yang umum dilakukan adalah berdiri terlalu jauh sehingga tidak dapat menolong bila seseorang anak berguling atau roll dengan cepat. Berdiri juga terlalu dekat juga tidak menguntungkan karena kan menghalangi

pesenam. Untuk itu posisi penolongb harus menyesuaikan dengan gerakan pesenam, sehingga akan dapat memberikan pertolongan.

Untuk latihan-latihan lanjutan (misalnya salto), pertolongan dapat dilakukan dengan ikat pinggang pengaman, yang dipegang oleh dua orang, ikat pinggang diikatkan pada pinggang pesenam. Di sini akan dipaparkan metode melatih elemen gerak dasar senam lantai, dari teknik gerakan, cara menolong, dan evaluasi. Untuk lebih jelasnya akan disampaikan di bawah ini.

GULING DEPAN (FORWARD ROLL)

Pada dasarnya guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuik, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Di bawah ini adalah gambar urutan gerakan roll depan adalah sebagai berikut:



1. Teknik Melakukan Gerakan Guling Depan

- a. Duduk dilantai/dimatras dengan kedua kaki dan lutut rapat. Lutut dirapatkan sedekat mungkin ke dada. Pegang dengan kedua tangan pergelangan kaki atau kedua tangan memeluk kedua lutut. Badan dicondongkan ke belakang kemudian jatuhkan dengan posisi tunduk (dagu rapat ke dada). Latihan ini diulang-ulang sehingga dapat merasakan sikap membulat badan.
- b. Teknik 1 diulangi sehingga dapat melakukan posisi duduk kembali dari ayunan ke belakang tadi(duduk kembali tanpa melepaskan kedua kaki dari pelukan)
- c. Melakukan teknik 2 dengan sikap permulaan berjongkok. Kedua tangan tetap memeluk kedua lutut. Latihan ini diulangi hingga duduk kembali.
- d. Berjongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat dengan kedua tangan (tapak) ditempatkan di lantai. Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan dilantai(kedua tangan tidak terlepas/terangkat dari lantai agar badan dapat condong). Kedua siku tangan dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan, kepala masuk diantara kedua tangan, meletakkan belakang kepala dilantai/matras. Badan yang telah condong

kedepan dijatuhkan ke depan. Pada saat mengguling, kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada. Sikap kepala tunduk(dagu dirapatkan kedada). Mengguling ke depan dengan sikap akhir memegang kedua lutut.

- e. Teknik 4 diulangi sehingga dapat berakhir dalam sikap berjongkok

2. Teknik Gerakkan Yang Lebih Sempel

- a. Dari sikap jongkok, kaki rapat, ,lekatkan lutut ke dada tangan menumpu di depan ujung kaki kurang lebih 40 cm.
- b. Bengkokkan tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dagu sampai ke dada.
- c. Dilanjutkan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan tangan menuju ke posisi jongkok.

3. Cara Menolong

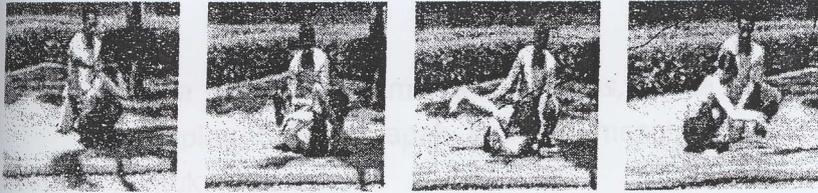
Pertolongan diberikan dengan cara memegang tengkuk pesenam, untuk membantu pesenam, penolong dalam sikap berlutut berada di samping pesenam.

4. Kesalahan Umum

- a. Tumpuan tangan tidak tepat, terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh dari ujung kaki.
- b. Tumpuan tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan terganggu. Atau tumpuan tangan tidak seimbang dapat mengakibatkan badan jatuh ke samping.
- c. Saat tangan dibengkokkan bukan bahu yang diletakkan di matras, tetapi kepalanya.
- d. Gerakan roll tidak lancar, terlalu perlahan bahkan ada saat berhenti.
- e. Terlalu lambat tangan memegang kaki saat panggul mengenai matras.
- f. Tangan tidak menolak saat gerakan roll dilakukan.

GULING KE BELAKANG (BACKWARD ROLL)

Roll belakang berarti menggelundung ke belakang, gerakan roll sama dengan roll depan yaitu bentuk badan harus dibulatkan, kaki dilipat lutut tetap melekat di dada. Di bawah ini akan digambarkan urutan-urutan gerakan roll belakang (Guling ke belakang).



1. Teknik Melakukan Gerakan Guling Ke Belakang

- a. Tidur terlentang. Angkat kedua kaki hingga mengenai lantai/ matras diatas kepala. Latihan ini dilakukan berulang-ulang.
- b. Latihan seperti teknik 1 dan menempatkan kedua tangan disisi telinga, dengan jari-jari menuju bahu.
- c. Latihan dengan teknik 1 dan 2 disertai tolakkan kedua tangan (dilakukan berulang-ulang)
- d. Sikap berjongkok, kedua tangan di sisi telinga menjatuhkan badan ke belakang. Menolak dengan kedua tangan saat kaki melewati kepala. Pada saat menjatuhkan badan ke kepala tidak mendahului, dagu tetap dekat dada.
- e. Teknik 4 dilakukan di atas matras yang dipasang condong miring.
- f. Bila tolakan kedua tangan, tekukan kepala, dan sikap kaki sudah baik, melakukan gulingan ke belakang dari sikap berdiri (didahului sikap jongkok pada matras yang dipasang miring).

2. Teknik Gerakan Roll Belakang Dari Sikap Jongkok

- a. Sikap permulaan jongkok, tangan ke depan, kaki rapat.
- b. Kepala ditundukkan, kaki menolak ke belakang

- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan dilipat di samping telinga, telapak tangan menghadap ke atas siap untuk menumpu.
- d. Kaki diayunkan ke belakang melewati kepala, tangan menumpu di matras.
- e. Kemudian tangan menolak kuat dan kaki dilipat sampai ujung kaki mendarat ke sikap jongkok.

3. Cara Menolong

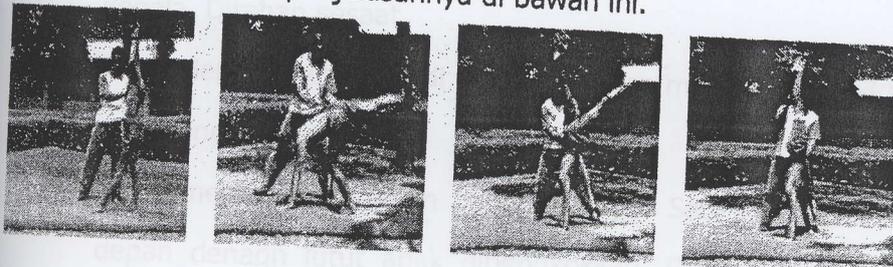
Pertolongan terutama diberikan kepada mereka yang memerlukan pertolongan. Untuk pemula biasanya pada saat pundak mendarat di matras kepalanya dibuka sehingga akan membentur matras. Untuk itu maka penolong menahan pundak dari bawah saat pundak pesenam mendarat di atas matras, penolong mendorong panggul bilamana gerakannya kurang lancar.

4. Kesalahan Umum

- a. Sikap tubuh kurang bulat
- b. Tangan salah menumpu, bukan telapak tangannya yang menumpu di matrasnya
- c. Tangan menolak kurang kuat atau tidak sama kuatnya antara tangan kiri dan kanan
- d. Kepala menoleh ke samping
- e. Mendarat dengan lutut

HAND STAND - ROLL

Hand stand adalah sikap tegak dengan kedua bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Gambar dan penjelasannya di bawah ini.



1. Teknik Melakukan *Hand Stand*

a. Berjalan maju dengan kedua tangan dan kedua kaki kangkang serta panggul setinggi mungkin

b. "Lompat kelinci"

Dari sikap jongkok, kedua kaki/lutut rapat, melompat kedepan, mendarat di atas tumpuan kedua tangan yang kemudian kedua kaki.

c. Dengan menggunakan bangku, melompat dengan bertumpu pada kedua tangan pada bangku. Mengangkat panggul tinggi dengan kedua lutut rapat ke dada.

- Sama dengan teknik di atas dengan kedua lutut lurus
- Sama dengan teknik di atas, sesaat merentangkan ke belakang atas

- d. Sikap jongkok dengan menempatkan kedua tangan di lantai, kedua lutut (rapat) di antara kedua tangan. Dengan tolakkan kedua kaki, panggul diangkat hingga tegak lurus di atas kepala. Ditahan sesaat.
- e. Sama dengan gerakan di atas, kemudian meluruskan kaki ke atas dengan dibantu.
- f. Sikap merangkak dengan panggul tinggi. Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak dibengkokkan. Dan tolakkan kaki "depan", kaki yang lain dilemparkan lurus ke atas hingga tegak lurus di atas kepala, kaki yang lain tetap di bawah sekalipun terangkat dari lantai. Tahan sesaat.
- g. Sama dengan teknik di atas, kaki yang di bawah mengikuti kaki yang lurus ke atas. Tahan sesaat.
- h. Sama dengan teknik di atas, dilakukan dekat tembok sehingga bersandar ke tembok. Penempatan kedua tangan 61 cm dari tembok. Tahan sikap ini sesaat.
- i. Sikap merangkak dengan panggul tinggi, satu kaki agak ke depan dengan lutut agak membengkok. Dan tolakkan kaki ke depan, lempar atau ayunkan kaki yang lain ke atas saat itu juga diikuti oleh kaki tolak.

- j. Mengulangi teknik 9 berkali-kali, hingga dapat melemparkan (mengayunkan) kaki ke atas kebelakang dengan baik, tidak terlalu lemah/ tidak terlalu kuat.
2. Teknik yang lebih simpel
 - a. Sikap permulaan berdiri, angkat kedua tangan ke atas bersamaan dengan mengangkat kaki kanan atau kiri, pandangan ke depan bawah.
 - b. Kaki kanan bengkok menolak bersamaan dengan badan rebah ke depan, tangan menumpu di bawah bahu, kaki kiri diayunkan ke arah vertikal.
 - c. Berat badan seluruhnya berpindah ke tangan, segera kedua kaki rapat lurus ke atas. Pandangan ke arah depan titik sejauh 30-40 cm.
 - d. Setelah sikap *handstand* benar, maka tekuklah lengan, kepala dilipat. Setelah pundak mendarat dilanjutkan roll depan.
 3. Cara Menolong

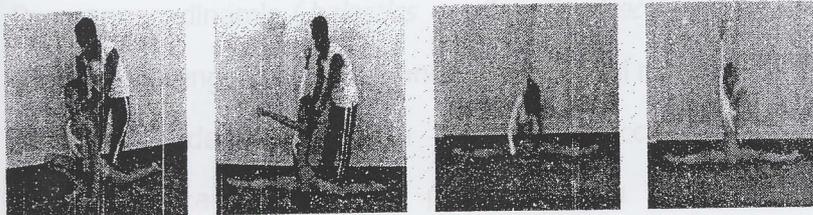
Dari samping depan pesenam, satu tangan menahan punggung dan tangan lainnya menahan perut, menjaga bial pesenam akan jatuh.

4. Kesalahan Umum

- a. Tangan menumpu bengkok, jarak antara dua tangan terlalu lebar
- b. Bahu terlalu menjulur ke depan, sehingga tangan menahan beban lebih berat
- c. Kepala tunduk
- d. Tangan menumpu terlalu jauh atau terlalu dekat dari jari kaki
- e. Ayunan dan tolakkan kaki kurang kuat atau terlalu kuat

SPLIT DEPAN DAN SPLIT SAMPING

Split adalah salah satu element dalam senam lantai. Elemen ini sangat penting sebab membutuhkan tingkat kelenturan yang tinggi. Di bawah ini akan disajikan teknik didalam melakukan gerakan split dan cara melatihnya.



1. Teknik Gerakan
 - a. Kedua kaki dalam posisi terbuka atau telentang ke depan sehingga menempel dan sejajar dengan lantai atau matras,

badan dan kepala menghadap ke ujung kaki, tangan direntangkan. (BALANCE)

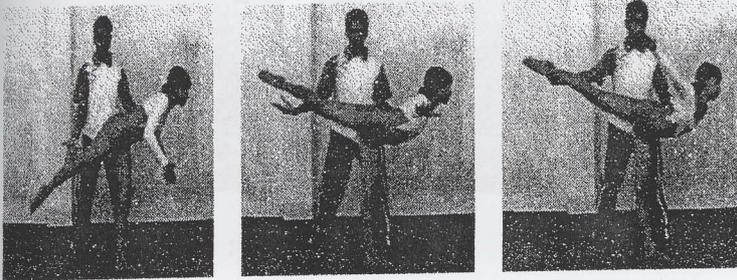
- b. Masih dalam posisi kedua kaki menempel pada lantai, hanya kemudian badan diputar ke samping sehingga posisi kedua kaki tidak lagi di depan melainkan ke samping badan.

2. Cara Menolong

Pada dasarnya teknik split merupakan tergolong dalam kelentukkan dan terdapat tiga macam cara untuk meningkatkan kelentukkan yaitu:

- a. Melalui peregangan statis (*statis stretching*) adalah dengan cara menempatkan diri dalam posisi memanjangkan jaringan ikat dan menahan posisi tersebut dalam hal ini adalah split dalam waktu tertentu.
- b. Peregangan dinamis (*balastics or dinamic stretching*) adalah gerakan merenggut dan memantul dalam posisi meregang.
- c. Peregangan dengan bantuan (*assisted stretching*) adalah menggabungkan penggunaan pasangan atau bantuan dari orang lain untuk secara manual meregangkan otot.

KESEIMBANGAN (BALANCE)



1. Teknik Gerakan

- a. Berdiri dengan salah satu kaki direntangkan ke belakang hingga tegak lurus dengan badan, tangan direntangkan.
- b. Badan diputar kesamping, tangan masih terlentang hingga tegak lurus dengan lanyai/matras, dan juga masih berdiri dengan satu kaki, seperti membentuk huruf T.
- c. Badan diputar kembali hingga menghadap keatas, masih membentuk hur

2. Cara Menolong

- a. Dilatih untuk bisa menjaga keseimbangan, bisa melalui perjalanan pada balok keseimbangan atau melalui variasi yang lain.
- b. Melatih kekuatan otot kaki dan perut.

VARIASI SPLIT BERDIRI



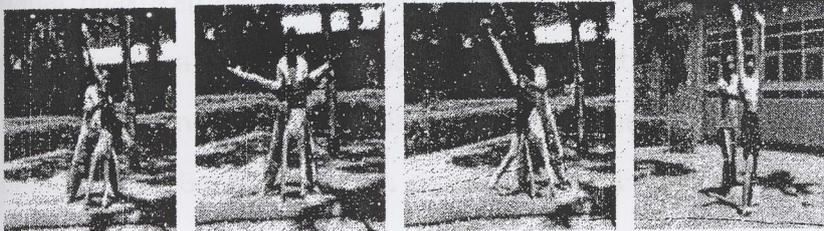
1. Teknik gerakan :
 - a. Berdiri dengan satu kaki dan satu kaki yang lain diangkat lurus keatas, badan tegak menghadap kaki yang diangkat, tangan terlentang.
 - b. Masih berdiri dengan satu kaki dan satu kaki yang lain diangkat lurus keatas, tetapi kaki yang diangkat berada disamping badan dan dipegangi oleh satu tangan, kaki di tempelkan pada telinga, sedangkan tangan yang lain berada terlentang di depan kaki yang diangkat.
 - c. Masih berdiri dengan satu kaki dan satu kaki yang lain diangkat lurus keatas, tetapi kedua tangan berpegangan pada pergelangan kaki yang diangkat, posisi badan membelakangi kaki yang diangkat tersebut.
 - d. Ayunkan kaki kanan ke atas dan diikuti kaki kiri menolok

2. Cara menolong

Sama seperti latihan keseimbangan hanya ditambah dengan melatih split yang menjadi salah satu teknik dasar dari teknik tersebut.

MERODA = CARTWHEEL

Meroda adalah gerakan berputar seperti roda, dua lengan dan dua tungkai adalah merupakan jari-jari. Di bawah ini adalah gambar tahapan dalam melakukan gerakan meroda.



Teknik Gerakan

- Berdiri menyamping kiri dengan lengan dan tungkai melebar lurus seperti jari-jari sebuah roda. Pandanglah ke bawah melihat matras.
- Goyangkan badan ke kanan dan angkat kaki kiri ke atas letakkan kaki kiri ke samping. Dengan momentum gerak pinggang dilipat letakkan tangan kiri di samping kaki kiri dengan jarak kurang lebih 60 cm.
- Ayunkan kaki kanan ke atas dan diikuti kaki kiri menolak

- d. Pada saat hampir membentuk posisi handstand, letakkan tangan kanan ke samping tangan kiri dengan jarak selebar bahu, tangan dan kaki lurus dan kepala tegak
- e. Pada saat posisi *handstand* kaki kanan di ayun turun mendarat diikuti dengan kaki kiri, bersamaan dengan tolakkan tangan sehingga dapat mendarat berdiri menghadap ke arah semula.

KESIMPULAN

Senam lantai merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam lantai dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keselamatan dan keamanan. Metode yang tepat untuk mengajar senam lantai adalah dengan menggunakan metode demonstrasi. Beberapa teknik dasar yang bisa diajarkan pada anak usia dini antara lain: gulung depan, guling belakang, split, handstand, balance, dan meroda.

Cara menolong pada senam lantai dengan dua cara, yaitu: pertolongan dengan tangan dan ikat pinggang pengaman, pertolongan dengan tangan biasa digunakan untuk menolong dalam latihan awal, sedang ikat pinggang pengaman untuk latihan lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga. Jakarta.
- Imam Hidayat, (1996). *Senam*. Diklat Kuliah. Bandung: IKIP Bandung.
- Mahmudi Soleh, dkk. (1991). *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta: Departemen P & K Dikti.
- Sayuti Sahara, (2002). *Senam Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan UT. Depdiknas