

**LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(PPM)**

**PELATIHAN SENAM ARTISTIK DASAR
UNTUK GURU SD DAN SMP DI SLEMAN**



Oleh:
Ecdang Rini Sukanti, M.S
Mansur, M.S
Fajar Sri W, M Or
Fauzi, M.Si
Ratna Budiarti, M. Or

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

**Dibiayai dengan Dana DIPA UNY Tahun 2011
SK Dekan No. 219 Tahun 2011**

ABSTRAK

Endang Rini Sukamti, dkk: Pelatihan Senam Artistik Dasar untuk Guru SD dan SMP di Sleman.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan guru olahraga tingkat SD dan SMP, melatih guru olahraga supaya menjadi pelatih senam artistik bagi anak didiknya dan menemukan bibit-bibit atlet untuk dibina dan dilatih lebih lanjut.

Kegiatan lomba tersebut diikuti oleh guru olahraga SD dan SMP di wilayah kabupaten Sleman. Jumlah peserta sebanyak 60 orang yang terdiri dari 40 orang guru SD dan 20 orang guru SMP.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan ini adalah terselenggaranya pelatihan senam artistik untuk guru SD dan SMP di Sleman. Peserta memperoleh materi teori dan praktek yang dilaksanakan selama tiga hari. Evaluasi berupa tes teori dan praktek. Peserta mengikuti pelatihan dengan antusias, hal ini terbukti dari hasil tes, bahwa sebagian besar peserta memperoleh hasil yang memuaskan.

LEMBAR PENGESAHAN

A. Judul

Pelatihan Senam Artistik Dasar untuk Guru SD dan SMP di Sleman.

B. Tim Pengabdian:

1. Endang Rini Sukanti, M.S
2. Mansur, M.S
3. Fajar Sri W, M Or
4. Fauzi, M.Si
5. Ratna Budiarti, M. Or

C. Hasil Evaluasi

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sudah/~~belum~~* sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal.
2. Sistematika laporan sudah/~~belum~~* sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
3. Hal-hal lain sudah/~~belum~~ dapat diterima.

D. Kesimpulan

Laporan sudah/belum dapat diterima.

Mengetahui:

Dekan FIK UNY



Rumpis Agus Sudarko, M. S

NIP. 19600824 198601 1 001

Yogyakarta, Oktober 2011

Disetujui,

BP PPM,



Sb. Pranatahadi, M. Kes

NIP. 19591103 198502 1 001

Catatan: * coret yang tidak perlu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I. PENDAHULUAN.....	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Pengabdian.....	2
D. Manfaat Pengabdian.....	2
E. Tinjauan Pustaka.....	3
BAB II. METODE PENGABDIAN.....	
A. Landasan Kegiatan.....	6
B. Khalayak Sasaran.....	6
C. Bentuk dan Strategi.....	6
D. Penyelenggaraan.....	6
E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan dan Peraturan.....	7
F. Anggaran dan Sumber Dana.....	7
BAB III. HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT.....	
A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	8
B. Kegiatan dengan Pihak Terkait.....	8
C. Hasil Kegiatan PPM.....	8
D. Faktor Penghambat.....	9
E. Faktor Pendukung.....	9
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN.....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tim Pengabdian Kegiatan PPM

Lampiran 2. Anggaran Kegiatan PPM

Lampiran 3. Jadwal Kegiatan PPM

Lampiran 4. Daftar Peserta Lomba Senam

Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Lomba Senam

Lampiran 6. Materi-Materi

KATA PENGANTAR

Atas berkat rahmat Allah SWT, maka pengabdian pada masyarakat dengan program pelatihan senam artistik untuk guru SD dan SMP di Sleman dapat terlaksana dengan lancar.

Program ini dilaksanakan oleh Tim yang berjumlah lima orang sebagai berikut: Endang Rini Sukanti, M.S, Mansur, MS, Fajar Sri W, M Or, Fauzi, M. Si dan Ratna Budiarti, M. Or. Tim berasal dari Jurusan Pendidikan dan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Terlaksananya pengabdian pada masyarakat ini berkat bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK UNY
4. Dispora Sleman
5. semua pihak yang telah membantu kelancaran program ini yang belum sempat kami sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik semua pihak yang telah membantu kelancaran program pengabdian ini mendapat imbalan yang sesuai dengan amalnya dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, September 2011

Tim Pengabdi

BAB 1 **PENDAHULUAN**

A. Analisis Situasi

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dilombakan baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional. *Event-event* tersebut antara lain Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Daerah (PORDA/PORPROP), Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaraan Nasional (KEJURNAS), Asean Games, Kejuaraan Dunia dan Olimpiade. Beberapa cabang senam yang dilombakan antara lain senam artistik dan senam aerobik.

Banyaknya perlombaan senam dan medali yang disediakan tidak sebanding dengan jumlah atlet. Dalam OOSN dan POPDA khususnya cabang olahraga senam sangat memprihatinkan. Di kabupaten Sleman jumlah atlet senam masih terhitung minim, padahal cabang olahraga senam merupakan tambang emas untuk kompetisi yang diselenggarakan. Perebutan medali di tingkat propinsi sekitar 20 medali yang terdiri dari nomor tanding untuk senam artistik putra 8 medali, artistik putri 6 medali sedang ritmik 6 medali. Bahkan nomor tanding pada tingkat nasional perebutan medali mencapai 30 medali.

Atlet merupakan salah satu sumber daya utama untuk meningkatkan prestasi olahraga. Untuk mencetak atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang panjang dengan melalui proses pembinaan yang terencana. Saat ini bibit atlet hanya ditemukan di tingkat pendidikan dasar dan senam pembelajarannya kurang diperhatikan di SD, SMP, dan SMU. Setiap guru olah raga di sekolah tentu memperoleh dan mempunyai pengetahuan tentang cabang olah raga termasuk senam. Jadi sangatlah tepat jika guru sebagai pelatih mengajarkan, menemukan bibit dan melatihnya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas tim PPM Kepelatihan terpanggil untuk bekerjasama dengan Dinas Pendidikan dan Olahraga Sleman untuk memberikan pelatihan senam artistik nomor lantai untuk guru SD dan SMP di Sleman.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. masih kurangnya pembelajaran senam di SD, SMP dan SMU
2. minimnya atlet senam di Sleman

C. Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan guru olahraga tingkat SD dan SMP
2. Melatih guru olahraga supaya menjadi pelatih senam artistik bagi anak didiknya
3. Menemukan bibit-bibit atlet untuk dibina dan dilatih lebih lanjut

D. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. mensosialisasikan UNY melalui kegiatan PPM.
2. meningkatkan hubungan dengan pihak luar kampus.
3. bagi peserta, memperoleh pengetahuan dan keterampilan mengenai senam dasar artistik
4. bagi tim pengabdian, sebagai wujud kepedulian terhadap perkembangan prestasi senam DIY

E. Tinjauan Pustaka

1. Senam

Senam merupakan cabang olahraga yang dikembangkan oleh induk organisasi dengan nama Persatuan Senam Indonesia (Persani). Pengertian senam menurut Imam Hidayat (1995) yaitu suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan Peter H. Werner berpendapat bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh.

Pengelompokan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional, senam dikelompokkan menjadi 6 kelompok yaitu:

1. senam artistic (*artistic gymnastics*)
2. senam ritmik sportif (*rhythmic gymnastics*)
3. senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
4. senam aerobic sport (*sport aerobics/aerobic gymnastics*)
5. senam trampoline (*trampolining*)
6. senam umum (*general gymnastics*)

2. Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat:

- a. Artistik putra: lantai (*floor exercises*), kuda pelana (*pommel horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda lompat (*vaulting horse*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bars*).
- b. Artistik putri: kuda lompat (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*), lantai (*floor exercises*).

Masing-masing alat tersebut di atas memiliki beberapa unsur-unsur gerak senam artistik, menurut Imam Hidayat (1996: 6-8) dijelaskan sebagai berikut: "Unsur senam antara lain, *calisthenic* dan akrobatik (*tumbling*). *Calisthenic* (*calos*: indah, *stenos*: kekuatan). Artinya memperindah tubuh melalui latihan kekuatan maksudnya adalah latihan tubuh (biasanya tanpa menggunakan alat atau memakai perkakas) untuk meningkatkan keindahan tubuh. *Tumbling* (melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama) artinya gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus".

3. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga senam artistik. Senam lantai merupakan cabang olahraga permainan yang sangat menarik. Dilihat dari bentuk gerakan, cabang olahraga ini terlihat sangat indah dan atraktif. Senam lantai merupakan bagian yang tidak terpisah dan menjadi keharusan bagi seorang atlet untuk menguasai beragam gerakan senam artistik. Cabang olahraga ini merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental dan pengendalian emosional serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi.

Sebagaimana hasil yang diperoleh dari aktivitas olahraga pada umumnya, pelaksanaan aktivitas senam lantai dengan metode yang benar akan berdampak kepada peningkatan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang dicapai dari aktivitas senam lantai ada

5

sepuluh komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan paru-paru dan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi.

BAB II METODE PENGABDIAN

A. Landasan Kegiatan

Program Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010 tentang: Pelatihan Senam Artistik Dasar untuk Guru SD dan SMP di Sleman.

B. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah guru olahraga tingkat SD dan SMP di kabupaten Sleman. Jumlah peserta sebanyak 60 orang yang terdiri dari 40 orang guru SD dan 20 orang guru SMP.

C. Bentuk dan Strategi Kegiatan

Bentuk kegiatan berupa pelatihan senam artistik dasar untuk guru SD dan SMP di Sleman.

Kegiatan pelatihan ini merupakan salah satu wadah bagi tim pengabdian dan para guru olahraga tingkat SD dan SMP untuk menjalin hubungan yang berkesinambungan. Sebelum kegiatan berlangsung perlu adanya koordinasi dari berbagai pihak terkait, antara lain dari Prodi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Dispora dan Koni Sleman serta Pemkab Persani Sleman. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan dan sebagainya.

D. Penyelenggara (terlampir)

1. Kelompok PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2. Tugas masing-masing anggota:

- a. Ketua Pengabdian, mengkoordinasikan pelaksanaan melalui lembaga FIK UNY, LPM UNY dan Dinas Pendidikan dan Olahraga Sleman serta sponsorship
- b. Anggota I dan II, mengurus perijinan, membuat jadwal kegiatan, koordinasi dengan pihak-pihak terkait
- c. Mahasiswa jurusan kepelatihan senam FIK UNY

E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan dan Peraturan

Kegiatan berupa pelatihan senam artistik dasar untuk guru SD dan SMP di Sleman diselenggarakan pada tanggal 18 – 20 Juli 2011 bertempat di GOR Pangukan Sleman.

F. Anggaran dan Sumber Dana (terlampir)

1. Dana dari Program Pengabdian Masyarakat FIK UNY
2. Dana bantuan dari sponsorship

BAB III

HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama tiga hari yaitu pada tanggal 18-20 Juli 2011 bertempat di Ruang Sidang Lantai III Dispora Sleman dan di Hall Pangukan Sleman. Pelaksanaan pelatihan dimulai pada pukul 08.00 -16.00 WIB.

B. Kegiatan dengan pihak terkait

Kegiatan ini merupakan kerjasama antara tim PPM FIK UNY dengan Dispora Sleman. Peserta pelatihan merupakan perwakilan guru SD dan SMP yang ada di wilayah kabupaten Sleman. Jumlah peserta untuk tingkat guru SD 40 orang dan guru SMP berjumlah 20 orang. Jadi seluruh peserta pelatihan berjumlah 60 orang.

C. Hasil Kegiatan PPM

Kegiatan pelatihan senam artistik untuk guru SD dan SMP di Sleman dilaksanakan selama tiga hari yaitu pada tanggal 18-20 Juli 2011. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang guru SD dan 20 orang guru SMP.

Adapun materi kegiatan berupa teori dan praktek. Hari pertama pelatihan peserta memperoleh materi berupa sosiologi olahraga, dasar kepelatihan, pemanduan bakat, anatomi dan fisiologi serta perkembangan motorik. Peserta pelatihan mengikuti rangkaian acara tersebut dari awal sampai akhir dan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai materi yang disampaikan dengan antusias.

Hari kedua kegiatan pelatihan, peserta memperoleh materi yang berkenaan dengan senam artistik. Materi tersebut antara lain pengenalan teknik dasar lantai, pembelajaran elemen lantai dan pengenalan merangkai gerak. Pada hari ketiga,

peserta mengerjakan tes, sebagai tolok ukur pemahaman materi yang diberikan pada hari pertama dan kedua. Kemudian peserta pelatihan melakukan latihan mandiri dan tes praktek. Secara garis besar kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana kegiatan. Hal ini terlihat dari semangat peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

D. Faktor Penghambat

1. alat matras sangat kurang, sebab tidak sebanding antara jumlah matras dengan jumlah peserta, sehingga terkesan agak sempit.
2. adanya lantai GOR yang berlubang, sehingga membahayakan peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan tersebut.
3. Peserta dominan sudah berusia lanjut (tua), sehingga sedikit merepotkan pemateri untuk mengembangkan materinya.
4. peserta kurang hati-hati dalam melakukan kegiatan praktikum, sehingga ada yang cidera.
5. fasilitas alat senam sangat minim, sehingga penatar kurang leluasa dalam mengelola kelas.
6. waktu kegiatan pelatihan sangat kurang, seharusnya kegiatan dilaksanakan tidak hanya tiga hari tetapi satu minggu.

E. Faktor Pendukung

1. antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan sangat tinggi.
2. SDM guru olahraga SD dan SMP di kabupaten Sleman memiliki potensi yang kuat untuk mengembangkan pembinaan senam di Sleman.

3. adanya pemateri yang sudah cukup berpengalaman yang sesuai bidangnya, sehingga peserta senang dalam mengikuti kegiatan pelatihan.
4. materi pelatihan praktikum dikemas dalam bentuk permainan, sehingga peserta tidak merasa jenuh dalam mengikuti kegiatan tersebut.
5. adanya anak coba yang dapat membantu meringankan pemateri dalam melakukan kegiatan praktikum.
6. kedisiplinan peserta yang sangat baik, sehingga dapat memperlancar kegiatan dan waktunya lebih efisien.
7. peserta memberikan tanggapan yang baik dengan adanya kegiatan pelatihan tersebut dan perlu adanya tindak lanjut.
8. fasilitas GOR yang cukup memadai dan luas, sehingga pemateri lebih leluasa dalam pengelolaan kelas.

BAB IV KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kegiatan berupa pelatihan senam artistik dasar untuk guru SD dan SMP di wilayah kabupaten Sleman berjalan dengan baik dan lancar. Jumlah seluruh peserta ada 60 orang yang terdiri dari 40 orang guru SD dan 20 orang guru SMP. Peserta kegiatan mengikuti semua rangkaian acara baik teori maupun praktek dengan semangat dan antusias tanpa menghiraukan usia.

B. Saran

Melihat antusiasme peserta dengan adanya pelatihan tersebut, perlu kiranya tindak lanjut setelah kegiatan tersebut. Selain menambah pengetahuan dan pengalaman, dengan adanya kegiatan tersebut akan mempererat hubungan dan solidaritas antar guru olahraga di kabupaten Sleman.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. *Pedoman Perwasitan (Mata Kuliah Perwasitan)*. Yogyakarta: FIK UNY
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Purwanto. (1998) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar.
- Biasworo Adisuyanto Aka. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
-2009. *Code of Points*. (terjemahan versi Bahasa Indonesia)
- Imam Hidayat. (1996). *Senam*. Bandung
- Kasiyo Dwijowinoto. (1998). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan (Pate, Rotella, dan McClenaghan; terjemahan)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Suharsono (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yunus. (1998). *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru

LAMPIRAN

**TIM PENGABDI PPM
FIK UNY**

- 1). Ketua Pelaksana
 - a. Nama dan Gelar Akademik : Endang Rini Sukanti, M.S
 - b. NIP : 19600407198601 2 001
 - c. Pangkat/Golongan : Pembina/IVa
 - d. Jabatan/Fungsional : Lektor Kepala
 - e. Bidang Keahlian : Kepelatihan Senam
- 2). Anggota 1
 - a. Nama dan Gelar Akademik : Mansur, M.S
 - b. NIP : 19570519 198502 1 001
 - c. Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
 - d. Jabatan/Fungsional : Lektor
 - e. Bidang Keahlian : Kondisi Fisik
- 3). Anggota 2
 - a. Nama dan Gelar Akademik : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
 - b. NIP : 19711229 200003 2 001
 - c. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc
 - d. Jabatan/Fungsional : Lektor
 - e. Bidang Keahlian : Kepelatihan Senam
- 4). Pembantu Pelaksana : Ratna Budiarti, M. Or
- 5). Mahasiswa 1
 - a. Nama : Dian Pujiningrum
 - b. NIM : 10602241006
 - c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKL
- 6). Mahasiswa 2
 - a. Nama : Dwi Rizki Purnomo
 - b. NIM : 07602241008
 - c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKL

**RENCANA ANGGARAN DANA PPM
FIK UNY TAHUN 2010**

No.	Rincian	Jumlah	
1.	Pembuatan proposal dan seminar	Rp	140.000,00
2.	Snack peserta, pemateri dan tim pengabdian 3 x 70 x @ Rp 5000,00 Makan siang peserta, pemateri dan tim pengabdian 3 x 70 x Rp 10.000,00 ATK Peserta 60 x Rp. 6.000,00 Honorarium Pemateri 8 x @ Rp 150.000,00 Tempat Soundsystem Dokumentasi	Rp Rp Rp Rp Rp Rp	1.050.000,00 2.100.000,00 360.000,00 1.200.000,00 400.000,00 300.000,00 300.000,00
3.	Honorarium Tim Pengabdian	Rp	1.050.000,00
5.	Penyusunan Laporan	Rp	200.000,00
	Jumlah	Rp	7.100.000,00

JADWAL KEGIATAN PPM

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Materi	Penyaji
1.	Selasa/ 18 - 7 - 2011	08.00 – 08.30	Pembukaan	Panitia
		08.30 – 10.00	Sosialisasi OR	Sumaryanto, M. Kes
		10.00 – 11.30	Dasar Kepelatihan	Fauzi, M. Si
		11.30 – 12.30	Isoma	Panitia
		12.30 – 14.00	Pemanduan Bakat	Mansur, MS
		14.00 – 15.30	Anatomi dan Fisiologi	Rumpis Agus S, MS
		15.30 – 17.00	Perkembangan Motorik	Endang Rini S, MS
2.	Rabu/ 19 - 7 - 2011	08.00 – 09.30	Pengenalan Teknik Dasar Lantai	TIM
		09.30 – 11.00	Pengenalan Teknik Dasar Lantai	TIM
		11.00 – 12.00	Pembelajaran Elemen Lantai	TIM
		12.00 – 13.00	Isoma	Panitia
		13.00 – 14.30	Pembelajaran Elemen Lantai	TIM
		14.30 – 15.30	Pengenalan Merangkai Gerak	TIM
3.	Kamis/ 20 - 7 - 2011	08.00 – 09.20	Tes Teori	TIM
		09.20 – 12.00	Latihan Mandiri	TIM
		12.00 – 13.00	Isoma	Panitia
		13.00 – 16.00	Tes Fraktek	TIM
			Penutupan	TIM

Keterangan:

Tim Pengajar: Endang Rini S, M.S, Fajar Sri W, M. Kor, Ratna Budiarti, M. Kor, Widodo, Riski dan Dian.

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NOMOR: 219 TAHUN 2011

NAMA-NAMA DOSEN, JUDUL DAN BESARNYA BIAYA
KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (PPM)
JURUSAN/PRODI. KERJASAMA DENGAN LEMBAGA, DAN TINGKAT FAKULTAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2011

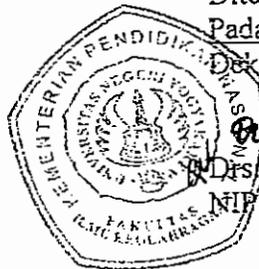
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

- Menimbang : 1. Bahwa dalam rangka melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi FIK Universitas Negeri Yogyakarta akan melaksanakan kegiatan PPM Jurusan/Prodi, Kerjasama dengan Lembaga Swasta dan Tingkat Fakultas yang dilaksanakan oleh para dosen di lingkungan FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bahwa untuk pelaksanaan kegiatan tersebut, dipandang perlu ditetapkan nama-nama dosen, judul, dan besarnya biaya PPM
3. Bahwa untuk keperluan tersebut di atas dipandang perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.
- Mengingat : 1. Undang-undang RI, Nomor 20 Tahun 2003.
2. Peraturan Pemerintah RI, Nomor 60 Tahun 1999.
3. Keputusan Presiden RI Nomor 93 Tahun 1999.
4. Keputusan Mendikbud RI, Nomor 0274/O/1999
5. Keputusan Mendiknas RI, Nomor 003/O/2001
6. Keputusan Mendiknas R.I. Nomor 002/O/2001
7. Peraturan Mendiknas Nomor 12 Tahun 2006
8. Keputusan Rektor UNY
- a. Nomor 207 Tahun 2000
- b. Nomor 533/I.35/KP/2007

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Nama - nama dosen, judul, dan besarnya biaya PPM Jurusan/Prodi, Kerjasama dengan Lembaga Swasta dan Tingkat Fakultas dosen di lingkungan FIK Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2011, sebagaimana tersebut pada lampiran Surat Keputusan ini
- Kedua : Biaya yang diperlukan dengan adanya keputusan ini, dibebankan pada Anggaran DIPA UNY Tahun 2011, dengan perincian Tahap I (70%) dan Tahap II (30%) dari total biaya.
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak 1 Juli 2011 sampai dengan 30 Nopember 2011.
- Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya, apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal : 01 Juli 2011



Dekan,
Drs. Sumaryanto, M.Kes. G
NIP 19650301 199001 1 001

Tembusan:

1. Rektor
2. Pembantu Rektor I, II
3. Pembantu Dekan I, II dan III FIK
4. Ketua Jurusan POR, PKL, PKR FIK
5. Kepala Bagian Tata Usaha FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Kasubag. Keu dan Kepeg FIK
7. BP PPM FIK
8. BPP FIK
9. Yang bersangkutan

**DAFTAR NAMA-NAMA DOSEN JUDUL DAN BESARNYA BIAYA
KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
BAGI DOSEN FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2011**

NO	NAMA	NIP	GOL	JUDUL	JUMLAH DANA	JENIS PPM
1	Yudik Prasetyo, M.Kes Sumarjo, M.Kes dr. Novita Intan Arovah, MPH. Sigit Nugroho, M.Or Ahmad Nasrollah, M.Or Cerika Rismayanthi, M.Or	19820815 2005011 002 19631217 199001 1 002 19781110 200212 2 001 19800924 200604 1 001 19830626 200812 1 002 19830127 200604 2 001	III/c IV/a III/c III/b III/b III/b	Pelatihan Cut Bound untuk Guru Penjasorkes dan Guru BP	5.000.000,00	PPM Jurusan/ Prodi
2	Soni Nopemberi, M.Pd Amal Komari, M.Si Saryono, M.Or Suhadi, M.Pd.	19791112 200312 1 002 19620422 199001 1 001 19811021 200604 1 001 19600505 198803 1 006	III/c IV/c III/a IV/c	Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah untuk Guru Penjas	5.000.000,00	PPM Jurusan/ Prodi
	Sunardianta, M.Kes Subagyo, M.Pd F. Suharjana, M.Pd. Sriawan, M.Kes	19581101 198603 1 002 19561107 198203 1 003 19580706 198403 1 002 19580830 198703 1 003	IV/a IV/b III/c III/c	Sosialisasi Pembelajaran Aquatik di Kecamatan Sedayu	5.000.000,00	PPM Jurusan/ Prodi
4	Endang Rini Sukanti, MS Mansur, M.S. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or Fauzi, M.Si Ratna Budiarti, M.Or	19600407 198601 2 001 19570519 198502 1 001 19711229 200003 2 001 19631228 199002 1 002	IV/b III/d III/c IV/a III/b	Pelatihan Senam Artistik Dasar untuk Guru SD dan SMP di Sleman	5.000.000,00	PPM Jurusan/ Prodi
5	dr. Novita Intan Arovah, MPH. Sumaryanto, M.Kes Ali Satia Graha, M.Kes	19781110 200212 2 001 19650301 199001 1 001 19750416 200312 1 002	III/c IV/c III/c	Penyebaran Ilmu Kesehatan Olah- raga Kerjasama dengan Media Siaran Elektronik	4.000.000,00	PPM Kerjasama dg Lembaga Swasta
6	Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or Fauzi, M.Si Awan Hariono, M.Or	19711229 200003 2 001 19631228 199002 1 002 19720713 200212 1 001	III/c IV/a III/c	Meningkatkan Pengetahuan Kepe- latihan Olahraga Bekerja Sama dengan TVRI Stasiun Yogyakarta	4.000.000,00	PPM Kerjasama dg Lembaga Swasta
7	Subagyo, M.Pd Amal Komari, M.Si Ahmad Rithaudin, M.Or	19561107 198203 1 003 19620422 199001 1 001 19810125 200604 1 001	IV/b IV/c III/b	Penyuluhan Tentang Pendidikan Jasmani melalui Siaran Televisi	4.000.000,00	PPM Kerjasama dg Lembaga Swasta
8	Danang Wicaksono, M.Pd Fauzi, M.Si Sudardiyono, M.Pd Guntur, M.Pd	19820826 200812 1 001 19631228 199002 1 002 19560815 198703 1 001 19810926 200604 1 001	III/a IV/a III/c III/b	Kejuaran Bola Voli Remaja Kabupaten Sleman untuk Persiapan Tim Junior Tahun 2012	6.000.000,00	PPM Fakultas
9	SB. Pranatahadi, M.Kes Bambang Priyondadi, M.Kes Rumpis Agus S, M.S. Dr. Siswantoyo	19591103 198502 1 001 19590528 198502 1 001 19600824 198601 1 001 19720310 199903 1 002	III/d IV/c IV/b III/c	Peningkatan Pengetahuan Olahraga Kesehatan bagi Sarjana Olahraga	6.000.000,00	PPM Fakultas
JUMLAH					44.000.000,00	

Dekan,



Sumaryanto, M. Kes
NIP. 19650301 199001 1 001



BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini *Selasa* tanggal *12* bulan *Desember* tahun 2011 telah diselenggarakan seminar akhir PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2011.

Judul PPM : *Pelatihan Seminar Artistik Dasar Untuk Guru SD dan SMP di Sleman*

Ketua tim : *Endang Purri, S.M.S.*

Tempat seminar *R. Rapat Pimpinan* dihadiri oleh sejumlah *16* orang.

Nama moderator yang bertugas *Agus Susworo, Pw. M, M.Pd.*, dan nama Notulis yang bertugas *Yudik Prasetyo, M.Kes*

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar :

Untuk guru SMU nya ditampilkan / diikutkan

Yogyakarta, *29-12-* 2011

Panitia penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

Mengetahui

Dekan FIK UNY



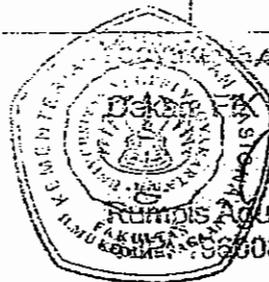
Rumpis Agus Sudarso, MS.

NIP: 10600824 198501 1 001



DAFTAR HADIR SEMINAR AKHIR PPM
 Hari .. Selasa Tanggal .. 14 .. Mei .. 2011

No	Nama	Tanda Tangan
1	Purnama Agus Sudarso	
2	Bambang Riyono	
3	Sb Pramuara Hadi	
4	Am P... ..	
5	Soni Mopombri	
6	Danang	
7	Erasman S.	
8	Rinardiana	
9	Susanto	
10	Agus Suwono Dwi M.	
11	Yudit Prasetya	
12	Fajar	
13	Endang Rini S.	
14	Rubag	
15	Rubag	
16	Novita Intan Arsyah	
17		
18		
19		
20		



... .. 2011

Agus Sudarso, MS.
 0824 198601 1 001



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM

Pada hari ini *Selasa*, tanggal *10* bulan *Agus* tahun 2011 telah diselenggarakan seminar awal PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2011.

Judul PPM : *Pelatihan Seminar Artistik Dasar untuk Guru SD dan SLP di Sleman*

Ketua tim : *Endang Pini Selam, MS*, NIP. *196004071986012001*

Tempat seminar *FIK-UNY*, dihadiri oleh sejumlah orang. Nama moderator yang bertugas *Rumpis Agus Sudarko, MS* dan nama Notulis yang bertugas *Seladi, M.Pd*

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar :

Perlu kerjasama dengan Dinas / instansi terkait, misal : Kota, Dinas Pendidikan dll.

Yogyakarta, *10, Ag.*..... 2011

Panitia penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.
NIP: 19591103 198502 1 001

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY



Rumpis Agus Sudarko, MS
NIP: 19600824 198601 1 001



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

DAFTAR HADIR SEMINAR AWAL PROPOSAL PPM

Hari .. Tanggal ..

No	Nama	Tanda Tangan
1	Ab Pranatahadi, M. Kes	
2	Rumpis Agus Sudarso, M. Kes	
3	Endang Rini, S. M. S.	
4	R Sunardiarta, M. Kes	
5	Jubagyo, M. Pd	
6	Dewang Wicaksono, M. Or.	
7	Yudit Prasetyo, M. Kes.	
8	Ch Fajar Suhayunah, M. Or.	
9	di. Nintan Arovah, M. Pd	
10	Dr. Siswantojo	
11	SUHADI, Sp. Pd	
12	Ahmas Rithardin, M. Or	
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

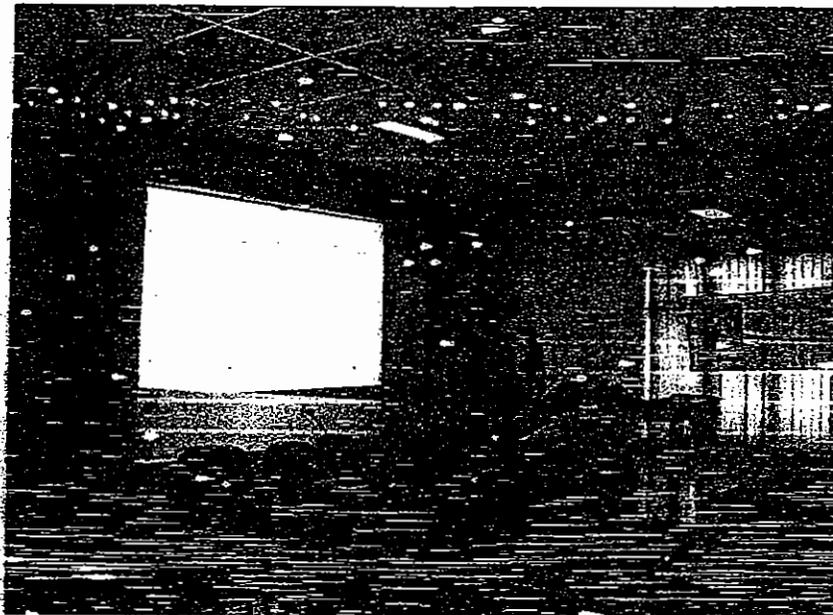
Yogyakarta, 2011

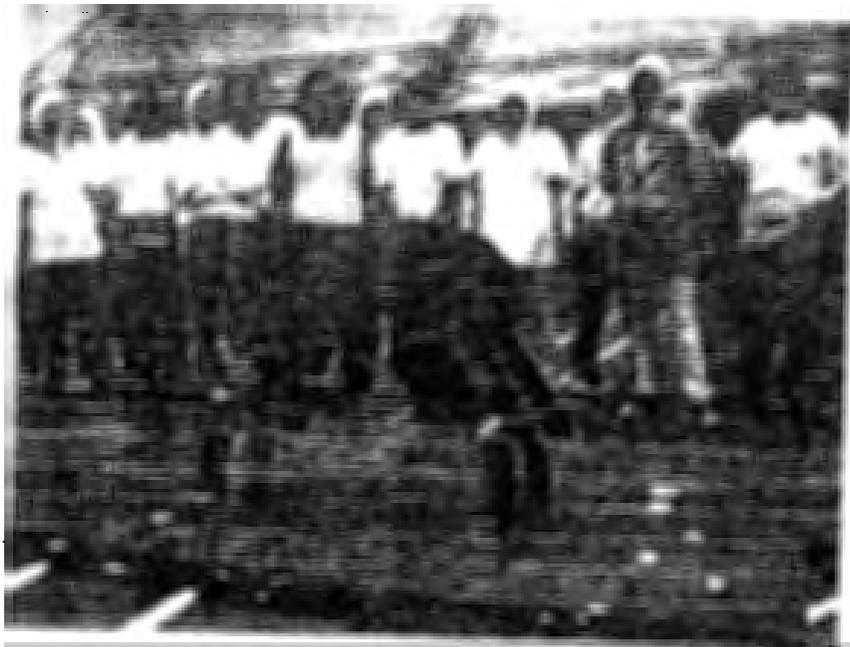
Wakil Dekan I FK UNY

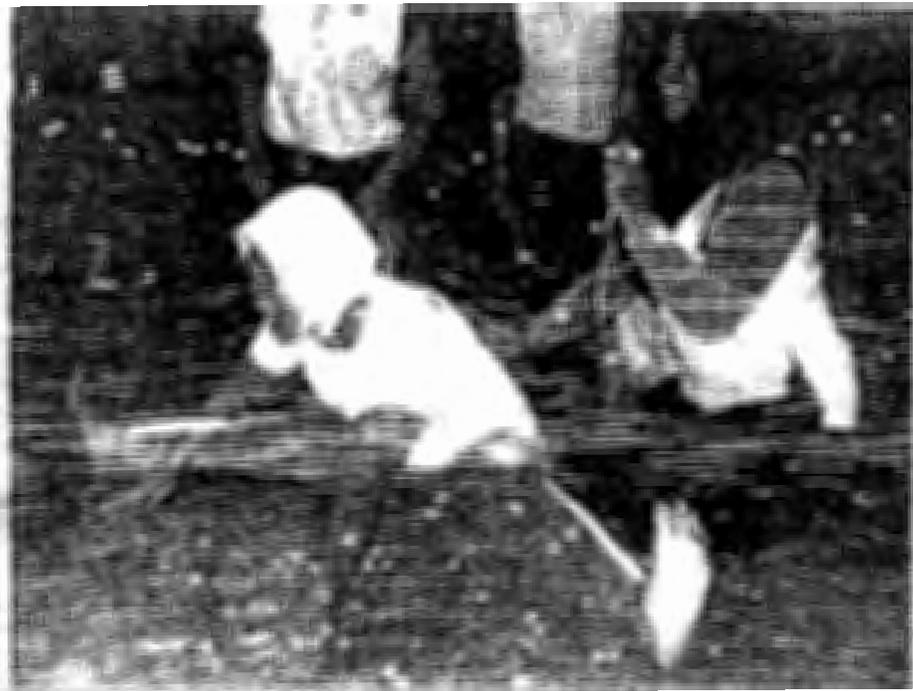
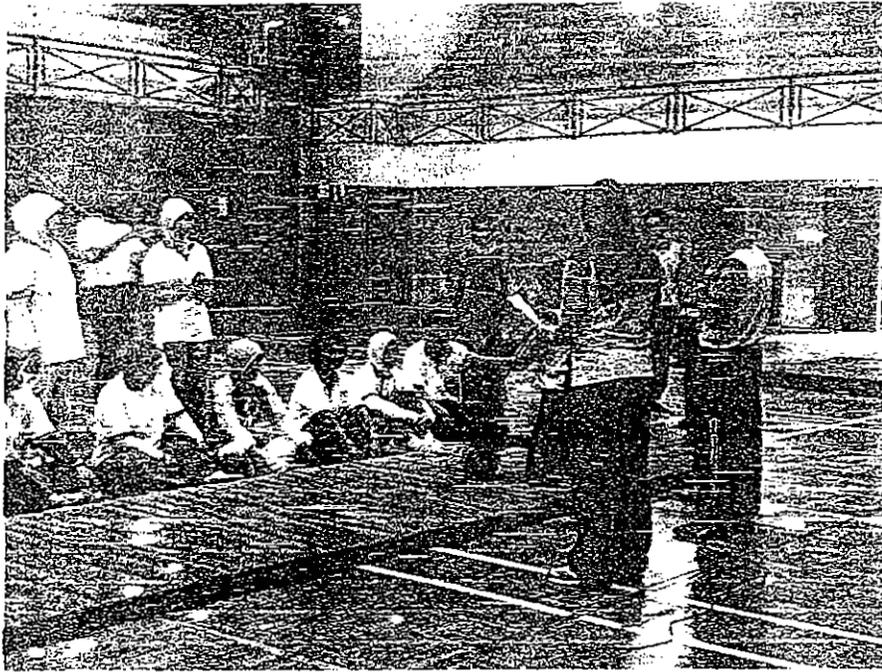
Rumpis Agus Sudarso, MS.

NIP: 19600824 198601 1 001

DOKUMENTASI KEGIATAN PPM







PRESENSI KEHADIRAN
PESERTA PELATIHAN SENAM ARTISTIK DASAR UNTUK GURU SD/MI DAN SMP/MTS
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2011
KERJASAMA DENGAN PPM JURUSAN PKL FIK UNY

Hari/Tanggal : Senin, 18 Juli 2011

No	Nama lengkap	Asal Sekolah	Tanda Tangan
1	Bambang Hastowo	SD N Pencar 2	1
2	Eti Mawarwati	MIN Yogyakarta 1	2
3	Marjiyem	SD N Kandangan 1	3
4	Tri Suwaji	SD N Margoagung	4
5	Sri Atyanti	SD N Srowolan	5
6	Wahyuno	SD Wonosalam	6
7	Sarmin	SD N Pusmalang	7
8	Tri Iswiyanti Lestari	SD N Somoitan	8
9	Arinastuti	SD Muh Sidoarum	9
10	Rindu Sri Lestari	SD N Brongkol	10
11	Paulus Budi Nur Cahyo	SD N Kanisius Jetis	11
12	Damas Trisna Yulianta	SD Muh Bolu	12
13	Indar Sujoko	SD Tridadi	13
14	Sukarjo	SD Bulus Pakem	14
15	Suminah	SD N Percobaan 3	15
16	Sri Ismeini	SD N Sardoncharjo 2	16
17	Supriyati	SD N Kapukanda	17
18	Nanik Suwarni	SD N Baturan 1	18
19	Rudi Ruspriyanti	SD N Tnharjo	19
20	Priyana	SD N Sendangharjo	20
21	Puji Sujati	SD Klegung 1	21
22	Yulia Fajar Triandarini	SD N Pakem	22
23	Rita Eko Setyowati	SD N Ambarukmo	23
24	Sukarto	SD N Pelcmsari	24
25	Triyani Puji Lestari	SD N Delegan 1	25
26	Mardiyanta Raharja	SD N Bogem 1	26
27	Sri Lestari	SD N Gejayan	27
28	Mardiyah	SD N Cangkringan 1	28
29	Agus Margunaji	SD N Ngemplak 3	29
30	Didit Ardianto	SD N Nyaeen 1	30
31	Dwi Prayitno	SD N Pangukan	31
32	Wijana	SD N Semarangan 4	32
33	Suharyanto	SD N Delegan 3	33
34	Yussy Novitasari	SD N Perumnas 3	34
35	Yuniarko Muji Hartanto, A.Ma	SD N Condongcatur	35
36	JANIYEM	SDN - JALI	36
37	GIYANA	SDN TEMPUROCAR	37
38	ARIBKIT	SDN CAYUR PONGAL	38
39	TRIYANTA	SDN - SIKARUDI	39
40	IRMA SUWADI	SDN - KIAMPLUNG	40

PRESENSI KEHADIRAN
PESERTA PELATIHAN SENAM ARTISTIK DASAR UNTUK GURU SD/MI DAN SMP/MTS
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2011
KERJASAMA DENGAN PPM JURUSAN PKL FIK UNY

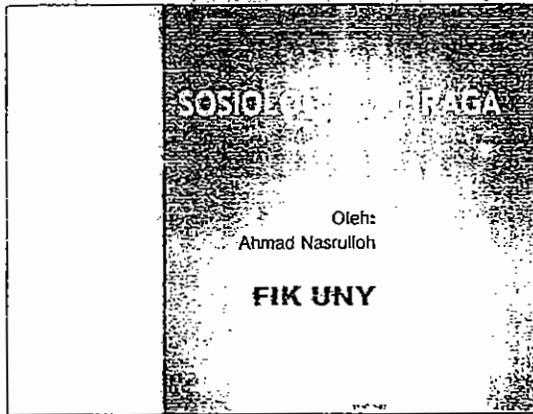
Hari/Tanggal : Selasa, 19 Juli 2011

No	Nama lengkap	Asal Sekolah	Tanda Tangan
1	Bambang Hastowo	SD N Pencar 2	1
2	Eti Mawarwati	MIN Yogyakarta 1	2
3	Marjiyem	SD N Kandangan 1	3
4	Tri Suwaji	SD N Margoagung	
5	Sri Atyanti	SD N Srowolan	5
6	Wahyuno	SD Wonosalam	6
7	Sarmin	SD N Pusmalang	7
8	Tri Iswiyanti Lestari	SD N Somoitan	8
9	Arinastuti	SD Muh Sidoarum	9
10	Rindu Sri Lestari	SD N Brongkol	10
11	Paulus Budi Nur Cahyo	SD N Kanisius Jetis	11
12	Damas Trisna Yulianta	SD Muh Bolu	12
13	Indar Sujoko	SD Tridadi	13
14	Sukarjo	SD Bulus Pakem	14
15	Suminah	SD N Percobaan 3	15
16	Sri Ismeini	SD N Sardonoharjo 2	16
17	Supriyati	SD N Kapukanda	17
18	Nanik Suwami	SD N Baturan 1	18
19	Rudi Ruspriyanti	SD N Triharjo	19
20	Priyana	SD N Sendangharjo	20
21	Puji Sujati	SD Klegung 1	21
22	Yulia Fajar Triandarini	SD N Pakem	22
23	Rita Eko Setyowati	SD N Ambarukmo	23
24	Sukarto	SD N Pelemsari	24
25	Triyani Puji Lestari	SD N Delegan 1	25
26	Mardiyanta Raharja	SD N Bogem 1	26
27	Sri Lestari	SD N Gejayan	27
28	Mardiyah	SD N Cangkringan 1	28
29	Agus Margunaji	SD N Ngemplak 3	29
30	Didif Ardiantō	SD N Nyaeñ 1	30
31	Dwi Prayitno	SD N Pangukan	31
32	Wijana	SD N Semarangan 4	32
33	Suharyanto	SD N Delegan 3	33
34	Yussy Novitasari	SD N Perumnas 3	34
35	Yuniarko Muji E, A.Ma	SD N Condongcatur	35
36	Saniyem	SD N Jeli	36
37	Guyana	SD N Tempursari	37
38	Angket Kinah	SD N Caturtunggal	38
39	Triyana	SD N Sinduadi	39
40	Imam Suwardi	SD N Ngemplang	40

PRESENSI KEHADIRAN
PESERTA PELATIHAN SENAM ARTISTIK DASAR UNTUK GURU SD/MI DAN SMP/MTS
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2011
KERJASAMA DENGAN PPM JURUSAN PKL FIK UNY

Hari/Tanggal : Rabu, 20 Juli 2011

No	Nama lengkap	Asal Sekolah	Tanda Tangan
1	Bambang Hastowo	SD N Pencar 2	1
2	Eti Mawarwati	MIN Yogyakarta 1	2
3	Marjiyem	SD N Kandangan 1	3
4	Tri Suwaji	SD N Margoagung	4
5	Sri Atyanti	SD N Srowolan	5
6	Wahyuno	SD Wonosalam	6
7	Sarmin	SD N Pusalang	7
8	Tri Iswiyanti Lestari	SD N Somoitan	8
9	Arinastuti	SD Muh Sidoarum	9
10	Rindu Sri Lestari	SD N Bronköl	10
11	Paulus Budi Nur Cahyo	SD N Kanisius Jetis	11
12	Damas Trisna Yulianta	SD Muh Bolu	12
13	Indar Sujoko	SD Tridadi	13
14	Sukarjo	SD Bulus Pakem	14
15	Suminah	SD N Percobaan 3	15
16	Sri Ismeini	SD N Sardonoarjo 2	16
17	Supriyati	SD N Kapukanda	17
18	Nanik Suwarni	SD N Baturan 1	18
19	Rudi Ruspriyanti	SD N Triharjo	19
20	Priyana	SD N Sendangharjo	20
21	Puji Sujati	SD Klegung 1	21
22	Yulia Fajar Triandarini	SD N Pakem	22
23	Rita Eko Setyowati	SD N Ambarukmo	23
24	Sukartc	SD N Pelemsari	24
25	Triyani Puji Lestari	SD N Delegan 1	25
26	Mardiyanta Raharja	SD N Bogem 1	26
27	Sri Lestari	SD N Gejayan	27
28	Mardiyah	SD N Cangkringan 1	28
29	Agus Margunaji	SD N Ngemplak 3	29
30	Didit Ardianto	SD N Nyaen 1	30
31	Dwi Prayitno	SD N Pangukan	31
32	Wijana	SD N Semarangan 4	32
33	Suharyanto	SD N Delegan 3	33
34	Yussy Novitasari	SD N Perumnas 3	34
35	Yuniarko Muji E, A.Ma	SD N Condongcatur	35
36	Seniyem	SD N Yali	36
37	Giyana	SD N Tem persari	37
38	Angkie	SD N Catur tunggal	38
39	Triyana	SD N Suciadi	39
40	Imam Sunardi	SD N Niyamping	40



NAMA : AHMAD NASRULLOH

TTL : Magelang, 26 Juni 1983

Alamat : Kradenan, Srumbung, Magelang

Pendid. : S-1 (IKORA FIK UNY) '06
S-2 (IKOR PPS UNY) '09

Peng. Kerja : Point Attendant & Instruktur Fitness,
Guru SMP/SMU, Instruktur Fitness, Manager
Tennis, Manager Fitness, Dosen.

KEDUDUKAN SPORT SOCIOLOGY

Tujuh bidang pokok garapan ilmu keolahragaan (Haag, 1994) meliputi:

- *sport medicine*;
- *sport biomechanics*;
- *sport psychology*;
- *sport history*;
- *sport pedagogy*;
- *sport philosophy*;
- *sport sociology*.

LANJUTAN

- *sport medicine*: pencegahan maupun pengobatan dalam olahraga dan aktivitas-aktivitas fisik dalam upaya mencapai tujuan kesehatan dan *fitness*.
- *sport biomechanics*: mempelajari gerakan-gerakan manusia pada waktu berolahraga.
- *sport psychology*: memetik ketahanan dan ketekunan seorang atlet.
- *sport history*: tentang sejarah khusus dalam bidang teori dan pengetahuan olahraga.

LANJUTAN

- *sport pedagogy*: pembelajaran gerak manusia yang menjadi landasan untuk pengajaran yang efektif.
- *sport philosophy*: penelitian ilmiah menyangkut bidang teori atau sub disiplin ilmu pengetahuan olahraga.
- *sport sociology*: menaruhkan pada struktur sosial dan proses sosial untuk kelembagaan ilmiah olahraga.

SOSIOLOGI OLAHRAGA

- Lahirilah ilmu masyarakat atau sosiologi yang berarti ilmu yang mempelajari tentang struktur sosial, dan proses-proses sosial, termasuk perubahan-perubahan sosial.
- Olahraga menembus sejumlah tingkatan dalam kehidupan sosial masyarakat (berbagai kalangan).
- Masalah status, hubungan akan-suka bangsa, kehidupan di perisaban, bentuk atau mode pakaian, konsep kepelatihan, bahasa, dan nilai-nilai etika.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

LANJUTAN

- Olahraga tidak hanya untuk prestasi tetapi olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi, komunikasi dan interaksi sosial
- Sosiologi Olahraga: penerapan bidang sosiologi dalam ilmu olahraga mengenai struktur, tingkatan, proses maupun perubahan sosial dalam masyarakat
- Tujuan sosiologi olahraga adalah sebagai sarana untuk mengawasi bidang olahraga dalam hubungannya dengan struktur internal dan memposisikan di dalam masyarakat (struktur eksternal).

DENGAN OLAHRAGA?

- Mempertahankan pembangunan fisik.
- Mempertahankan kesehatan.
- Mempertahankan emosi.
- Menanamkan jiwa nasionalisme dan patriotisme.
- Meningkatkan kerjasama sosial.
- Sportivitas dan saling menghormati.
- Menambah kemampuan.
- Meningkatkan status sosial, dll.

FUNGSI SOSIOLOGI OLAHRAGA

- 1. Fungsi sosio emosional,
- 2. Fungsi sosialisasi,
- 3. Fungsi integrasi,
- 4. Fungsi politik,
- 5. Fungsi mobilitas sosial.

FUNGSI SOSIO EMOSIONAL

- Mencakup pemenuhan kebutuhan individu untuk mempertahankan stabilitas sosio-psikologis.
- Mengelola ketegangan dan konflik
- Membangkitkan perasaan berkomunitas untuk mempertahankan budaya & status sosial.
- Penundaan reaksi emosi terhadap kesuksesan.

FUNGSI SOSIALISASI

- Tercermin dalam kepercayaan bahwa olahraga merupakan sarana untuk mengalihkan nilai2 budaya individu untuk pengembangan karakter
- Pembelajaran keterampilan.
- Sifat-sifat.
- Sikap tokoh idola.
- Etika - sportii.
- Norma tata krama : seperti olahraga.
- IPTEK.

FUNGSI INTEGRASI

- Dengan olahraga dapat mencapai integrasi yang harmonis antar individu.
- Perasaan kerital sebagai komunitas.
- Perasaan sebagai orang dalam/ luar.
- Integrasi terjadi karena kebutuhan komitmen untuk mencapai tujuan.

FUNGSI POLITIK

- Kesadaran dan kebanggaan terhadap suatu negara, sehingga dengan olahraga dapat digunakan untuk memperoleh identitas nasional & prestise.

FUNGSI MOBILISASI SOSIAL

- Terutama dari kalangan minoritas dan atlet yang tadinya berstatus sosial rendah.
- Peningkatan prestise.
- Prestasi sosial plus ganjaran ekonomi.

EKSISTENSI OLARAHAGA DALAM KEHIDUPAN

- Miniaturnya kehidupan (Kognitif, Afektif dan Psikomotorik).
- Olahraga menembus tingkatan sosial kemasyarakatan.
- Olahraga sebagai penjaga negara.

PERKEMBANGAN DAN OBJEK STUDI SOSIOLOGI OLARAHAGA

- Fungsi instrumental olahraga: Fungsi sosio-emosional, sosialisasi, integrasi, politik dan mobilisasi olahraga.
- Makna ekspresif olahraga: perasaan sukses atau mandiri, kemudian memberi nilai positif.
- Makna simbolik dari olahraga: status, prestise, dan apresiasi.
- Makna interaksi dari olahraga: berinteraksi dengan anggota masyarakat lain.

ASPEK SOSIOLOGI PEMBINAAN OLARAHAGA USIA DINI

- Fakta empirik menunjukkan bahwa Prestasi olahraga terjadi pada usia puncak.
- Prestasi dapat diraih hanya dengan pembinaan berkelanjutan dan berkesinambungan.
- Kesuksesan prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor latihan yang terukur, teratur dan terprogram.

PARTISIPASI ANAK DALAM OLARAHAGA

- Partisipasi anak dalam kompetisi tidak lahir dengan sendirinya, tapi melalui tahap:
- Situasi objektif dari kompetisi: membandingkan dengan kemampuan orang lain.
 - Situasi Subjektif dari kompetisi: pandangan untuk bersaing.
 - Respon terhadap situasi kompetisi tersebut berupa keputusan untuk serta atau hanya sebagai penonton.
 - Pengalaman terlibat dalam olahraga kompetisi mendapatkan hasil positif (puas, status, sportif, bonus, Nasyid (cedera, tekanan psikologis)

INDIKASI ANAK BERBAKAT DIPANTAU DALAM PROSES PEMBINAAN

- Kemajuan belajar meningkat drastis.
- Prestasi relatif stabil.
- Antusiasme mengikuti program.
- Suka mencari tantangan.
- Tahan terhadap stress fisik dan mental.

PENGARUH LINGK. SOSIAL TERHADAP PRESTASI

- Keluarga inti.
- Keluarga besar.
- Sekolah.
- Club Olahraga.
- Kelompok Sepermainan.
- Media Massa.

MASALAH PEMBINAAN OR. SEJAK DINI

- Isu Karier Tak Menentu.
- Dominasi Orang Dewasa: keterlibatan Orang Tua mendominasi.
- Mengosotnya Jumlah Peserta serta gagai kekerasan fisik latihan dan waktu yang terbatas. Iain sebagai tantangan, area latihan yang sempit. Iain pembinaan.

OLAHRAGA UNGGUL

- Prestasi Puncak: Medali, Piada.
- Pendidikan: Iainwan Olahraga.
- Tenaga Pendidik: Sertifikat Profesional, Tunjangan Prestasi.
- Masyarakat: Iain Berolahraga.

"Status Sosial Meningkatkan"

TERIMA KASIH

TEORI LATIHAN

OLEH
Fauzi

MATERI ATAU TOPIK

SASARAN LATIHAN

PRINSIP LATIHAN

PERSIAPAN LATIHAN

SYARAT MENJADI PELATIH

MEMILIKI PENGETAHUAN
INTELEGENSI
GIAT DAN RAJIN
TEKUN
SABAR
SEMANGAT
PERCAYA DIRI
EMOSIONAL STABIL
MEMILIKI RASA HUMOR
MEMILIKI KEBERANIAN UNTUK MEMUTUSKAN
SEBAGAI MODEL

TUGAS PELATIH

MEMBANTU ATLET UNTUK MENINGKATKAN
KESEMPURNAANNYA ATAU KEOPTIMALAN
BAKAT YANG DIMILIKI

PENGETAHUAN PELATIH

- **METODE MELATIH**
FISIK, TEKNIK, TAKTIK, DAN MENTAL
- **PENGETAHUAN PENDUKUNG**

ANATOMI	ILMU PENDIDIKAN
FISIOLOGI	BELAJAR GERAK
BIOMEKANIKA	SOSIOLOGI
STATISTIKA	ILMU GIZI
EVALUASI DAN PENGUKURAN	PSIKOLOGI
KESEHATAN OLARAHAGA	SEJARAN

LATIHAN

Adalah Proses Penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, Khususnya prinsip- prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan Olahragawan

Proses menuju sempurna yang optimal, secara ilmiah, memiliki pendidikan, terencana, dan tercapai prestasi atlet

PRESTASI OLAHRAGA

- KUALITAS LATIHAN**
Pengetahuan dan kepribadian pelatih
Fasilitas Olahraga
Hasil Penelitian
Kompetisi
- KEMAMPUAN ATLET**
Motivasi Atlet
Bakat Atlet

SASARAN LATIHAN

- Perkembangan Multifateral
- Perkembangan Fisik Khusus Cabor
 - Faktor Fisik
 - Faktor Teknik
 - Faktor Mental/psikologis
 - Faktor Kesehatan
 - Pencegahan Cidera Atlet

BEBAN LATIHAN

Beban adalah rangsangan Motorik yang dapat diatur

Beban Latihan

Responya terhadap beban latihan berbentuk dada berdebar, detak jantung, denyut nadi, suhu tubuh, keringat, sesak nafas, perut mual, dan psikologis.

Adaptasinya terhadap beban latihan secara Morfologis, fisiologis, Biokemis, dan psikologis.

ADAPTASI BEBAN LATIHAN

MARFOLOGIS

Peningkatan ukuran Otot, jantung, Stroke volume jantung, pembuluh kapiler dll

FISIOLOGIS – BIOKEMIS

Peningkatan: sirkulasi darah, kapasitas vital, simpanan energi, toleransi thd asam laktat dll

PSIKOLOGIS

Peningkatan: konsentrasi, kemampuan mengatasi stress, motivasi dll

PRINSIP LATIHAN

Kontinuitas Latihan

Kenaikan Beban latihan (overload)

Perorangan (individual)

Interval latihan

Penekanan (stress)

Spesialisasi (spesifik)

FAKTOR LATIHAN

Frekuensi Latihan

Intensitas Latihan

Time /Jam latihan

Type /Bentuk latihan

PERSIAPAN LATIHAN

PSIKIS

Dadapat mengatur emosional/kematangan emosi

TAKTIK

Pola pikir atlet dalam bertanding

TEKNIK

Efisiensi gerak dalam latihan

FISIK

Kualitas sistem tubuh (sistem energi dan sistem otot)

SELAMAT

**BEKERJA DAN SUKSES DALAM
MELATIH ATLET SENAM**

ANATOMI DAN FISILOGI MANUSIA

PENGANTAR

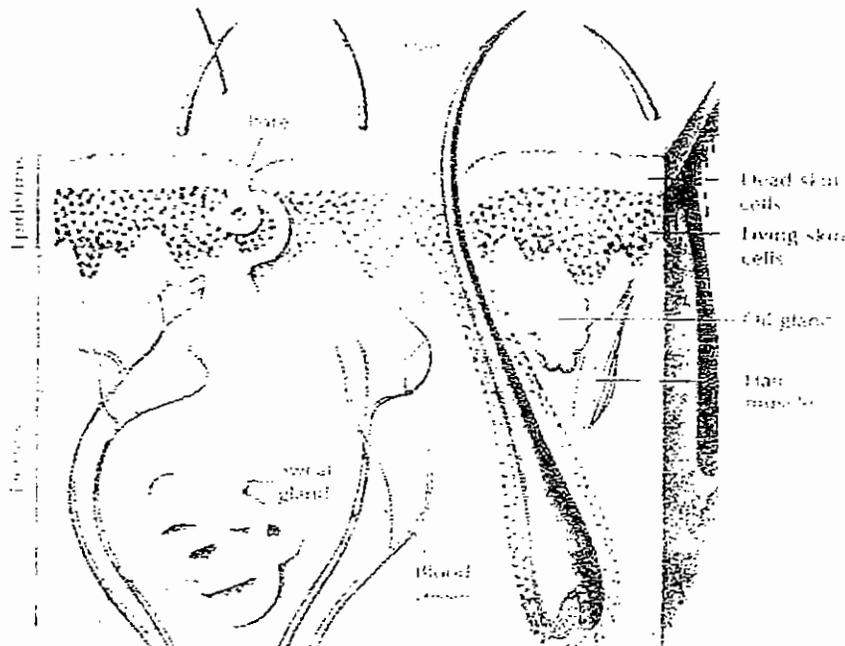
Anatomi adalah ilmu yang mempelajari letak, bentuk dan susunan tubuh manusia serta hubungan antar bagian yang ada di dalamnya. Fisiologi adalah ilmu yang mempelajari fungsi atau kerja tubuh manusia dalam keadaan normal. Dengan demikian anatomi dan fisiologi yang akan dipelajari disini adalah letak, bentuk dan susunan organ tubuh manusia beserta cara kerjanya. Untuk memudahkan cara mempelajari, akan dilihat susunan organ manusia sejak dari luar sampai ke dalam.

KULIT

Permukaan tubuh dan rongga manusia ditutupi oleh kulit. Kulit penutup bagian luar dan dalam tubuh yang berhubungan dengan udara luar disebut epitel, sedangkan yang menutup rongga tubuh bagian dalam dan tak berhubungan langsung dengan udara luar (misal: lumen pembuluh darah, dan kelenjar) disebut endotel.

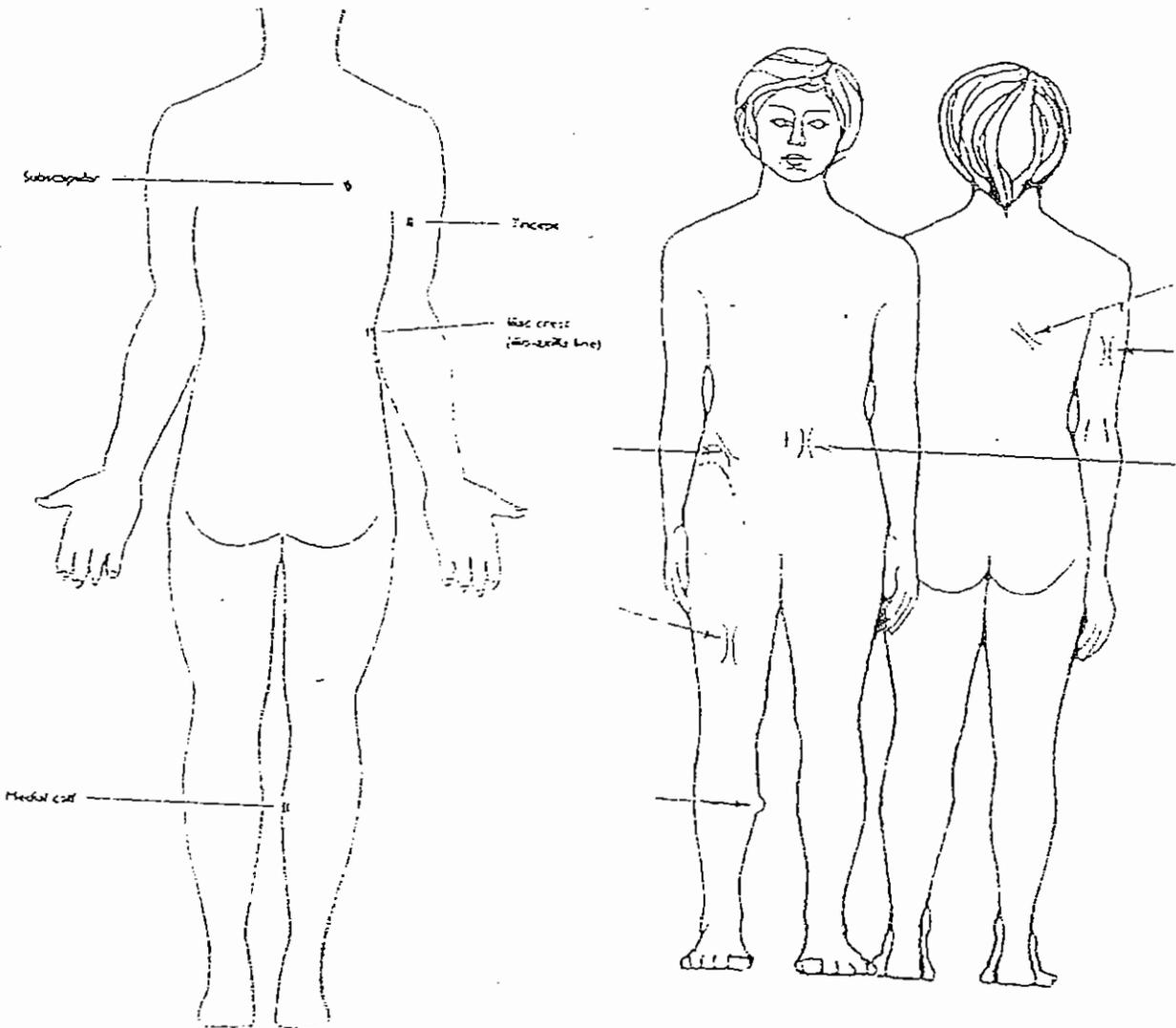
Fungsi epitel adalah melindungi jaringan dibawahnya, menghisap zat **makanan**, menghasilkan zat yang berguna bagi tubuh (sekresi), membuang zat yang tidak berguna (ekskresi), dan menyaring zat-zat (filtrasi). Fungsi endotel adalah menutup tubuh bagian dalam yang biasanya berbentuk saluran. Pada kulit ada dua kelenjar penting yaitu kelenjar minyak yang bertugas menjaga kelembaban kulit dan kelenjar keringat yang bertugas menghasilkan keringat untuk mempertahankan suhu tubuh. Dibawah kulit terdapat jaringan lemak dan jaringan kolagen yang mendukung tekstur kulit

Layers of the skin



POSTUR TUBUH PRIA DAN WANITA

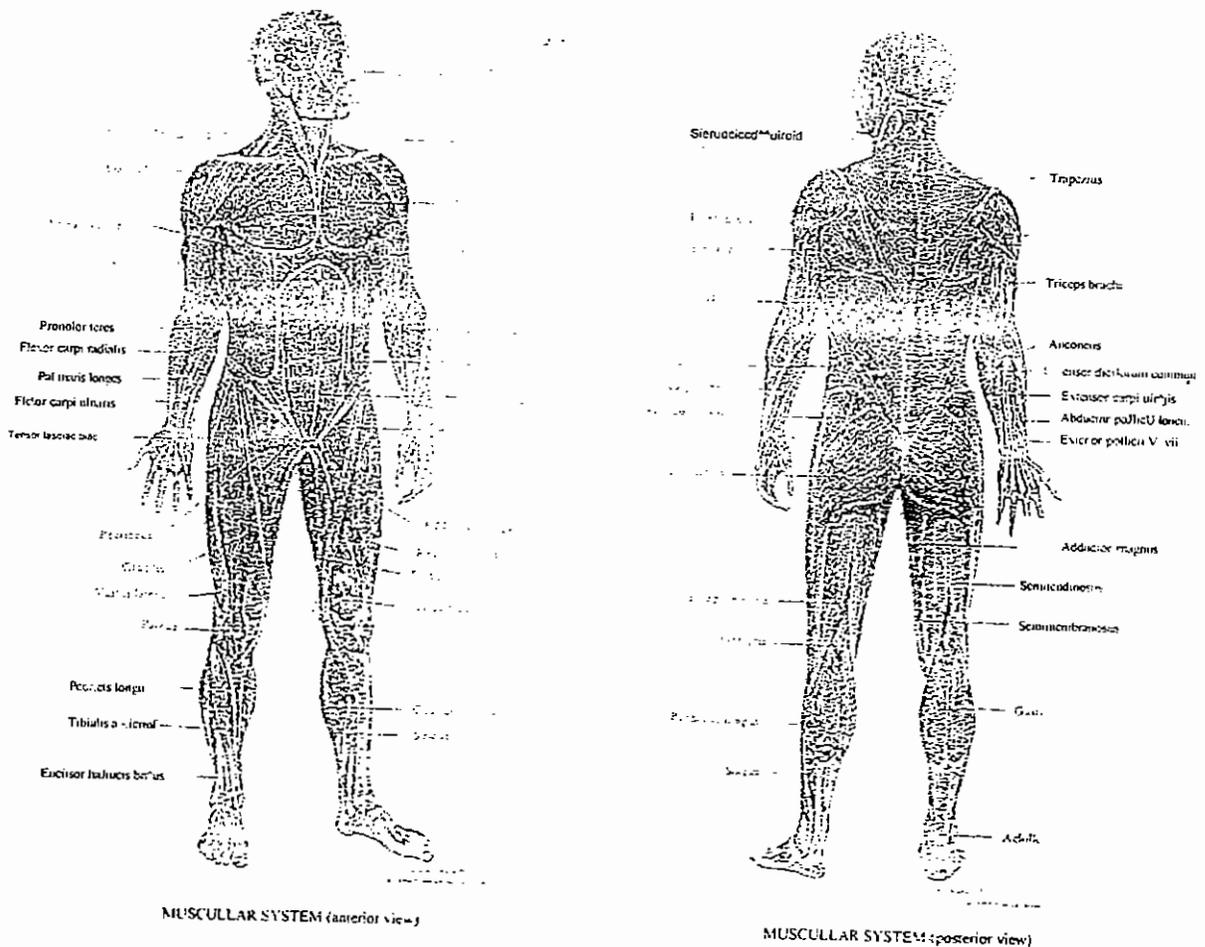
Perbedaan postur tubuh pria dan wanita disebabkan oleh bentuk rangka dan penimbunan lemak yang ada di bawah kulit. Perhatikan timbunan lemak pria yang biasanya ada di subscapula dan paha, sedangkan penimbunan lemak wanita yang ada di lengan atas dan panggul.

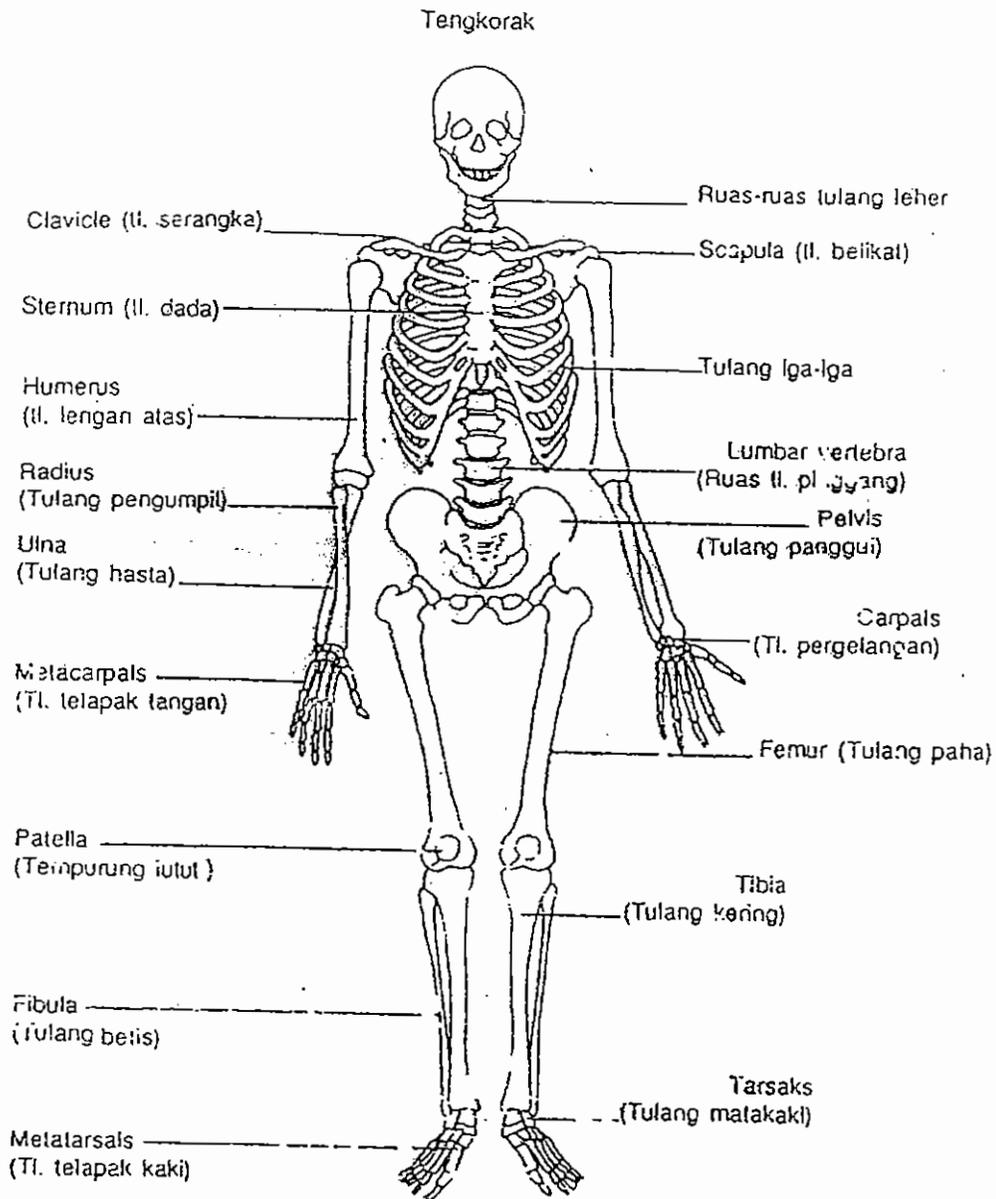


OTOT KERANGKA

Otot kerangka biasanya dikaitkan pada dua tempat tertentu, yaitu tulang, tulang rawan, ligamen dan kulit. Tempat penempelan asal disebut origo dan tempat penempelan akhir disebut insersio. Kecuali pada sebagian kecil otot, setiap otot dapat menggerakkan baik origo maupun insersio. Otot kerangka tidak bekerja sendiri-sendiri, melainkan dalam kelompok. Beberapa kelompok saling berlawanan, dan beberapa kelompok bekerja sama untuk menstabilkan bagian anggota sewaktu bagian lain bergerak. Yang lain lagi menguatkan sendi sewaktu otot lain bergerak.

Tendon mengikat otot pada tulang. Urat ini berupa serabut simpai yang putih, berkilap dan tidak elastik. Gambaran otot pada manusia terlihat pada gambar tampak depan dan tampak belakang.

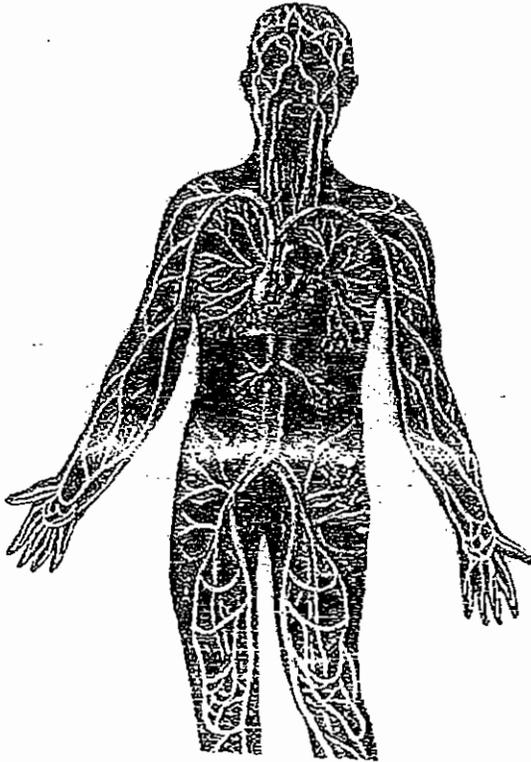




KERANGKA MANUSIA

SISTEM PEREDARAN

Sistem peredaran terdiri atas jantung, pembuluh darah dan sajian limfe.



Jantung

Jantung adalah organ Berupa otot, berbentuk kerucut, berada dalam dada diantara kedua paru. dan lebih ke kiri Jantung terdiri atas dua ventrikel dan dua atrium yang dibarasi oleh dinding berkatup. Jantung memompa darah dari ventrikel kiri ke seluruh tubuh, sedangkan ventrikel kanan ke paru. Darah dari seluruh tubuh masuk ke atrium kanan dan dari paru ke atrium kiri. Dari kedua atrium ini masuk ke ventrikel.

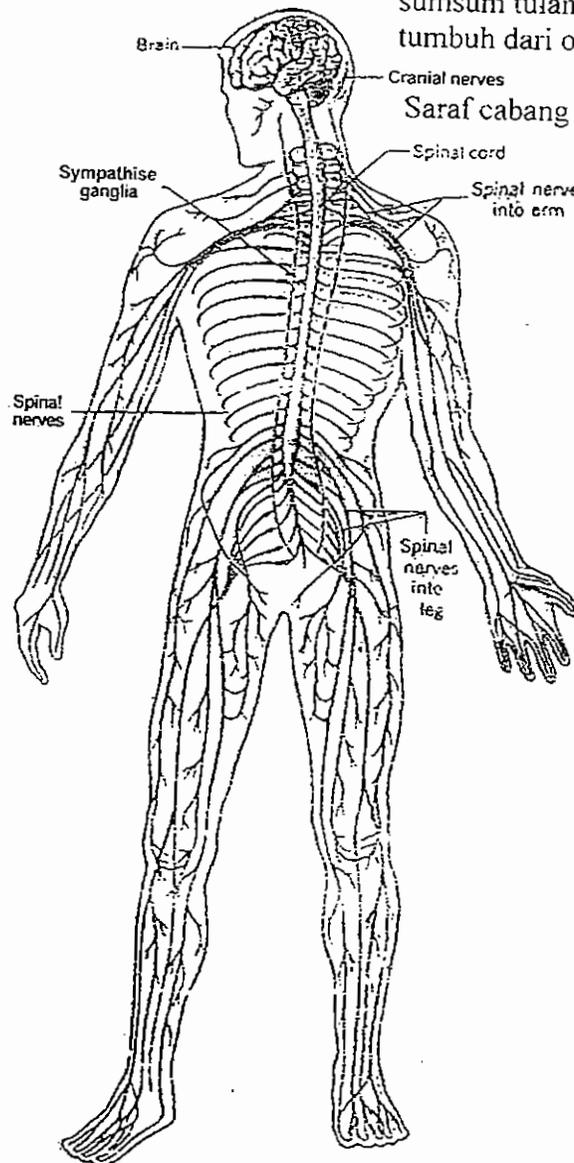
Pembuluh Darah

Pembuluh darah merupakan lumen yang dikelilingi oleh dinding berotot. Pembuluh darah besar (aorta) keluar dari jantung dan bercabang- cabang menjadi semakin kecil. Pembuluh darah terkecil disebut kapiler.

Pembuluh darah bertugas mengangkut Sari Makanan dan oksigen ke sel dan Mengangkut sisa metabolisms dari sel.

SISTEM SARAF

Sistem saraf terdiri atas saraf pusat dan saraf otonom.



Sistem Saraf Pusat

Sistem ini terdiri atas otak, sumsum tulang belakang, beserta saraf cabang yang tumbuh dari otak maupun sumsum tulang belakang.

Saraf cabang ini disebut saraf tepi (periferi) Impuls sensorik diterima oleh ujung saraf

dalam kulit, kemudian melintasi serabut saraf masuk ke otak. Impuls motorik merupakan jawaban otak yang dikirim lewat sumsum tulang belakang dan percabangannya dan

akhirnya sampai di otot.

Sistem Saraf Otonom

Sistem ini bergantung pada sistem saraf pusat, dan mengendalikan organ dalam secara tidak sadar (susunan saraf tak sadar).

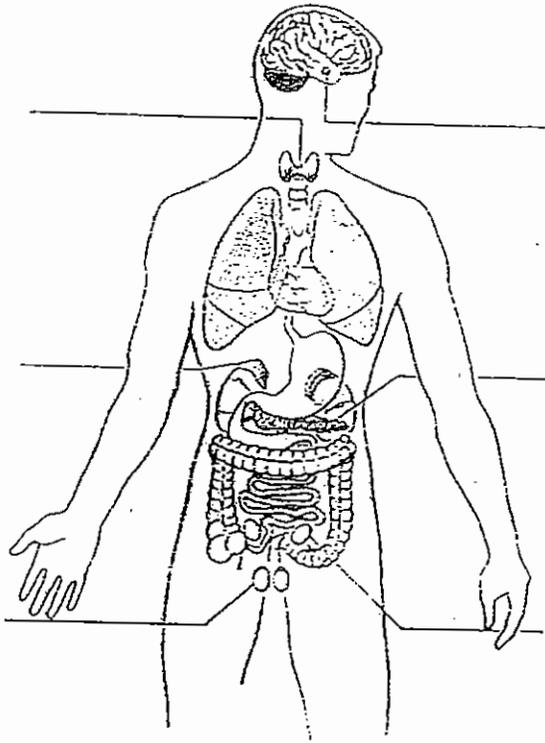
Sistem ini terdiri atas sistem Simpatis dan para simpatis.

Sistem simpatis mensarafi otot jantung, pembuluh darah, serta alat dalam seperti lambung, pankreas, usus.

Juga kelenjar keringat

Sistem parasimpatis bekerja berlawanan dengan simpatis, terutama dalam mengatur kolon, rektum dan kandung kencing.

ALAT DALAM DAN KLENJAR

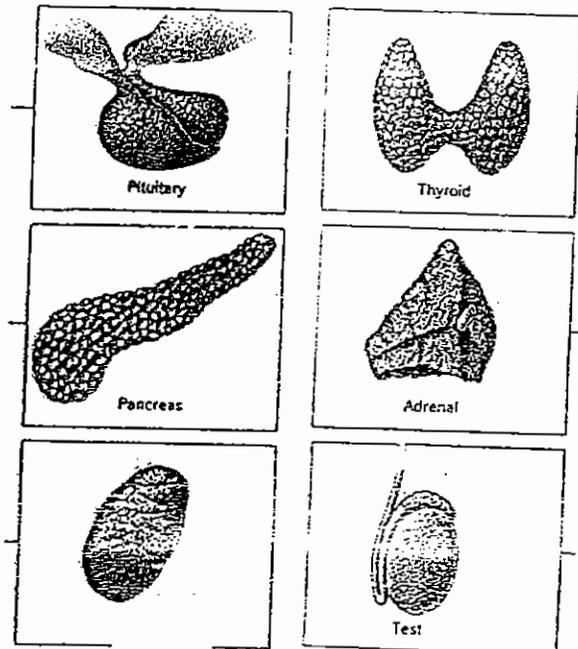


Alat Dalam

Alat dalam terutama terdiri atas organ Pencernaan, mulai dari mulut sampai Rektum, dan dilengkapi oleh hati dan Pankreas.

Kelenjar

Kelenjar hipofisis menghasilkan Sejumlah Hormon yang mengendalikan produksi dan sekresi dari kelenjar lain., termasuk hormon pertumbuhan dan hormon sex Kelenjr Tiroid menghasilkan hormon yang erat hubungannya dengan metabolisme. Kelenjar paratiroid menghasilkan hormon yang mengatur metabolisme zat kapur. Kelenjar adrenal mengendalikan sistem persarafan simpatis.



TUMBUH KEMBANG ANAK USIA SD DAN SMP

(untuk Pelatihan Senam Artistik Dasar Kerjasama Dispora dan Tim PPM PKL FIK UNY)

Oleh: Endang Rini Sukanti, M.S

Pertumbuhan dan perkembangan berlangsung mulai dari dalam kandungan yaitu semenjak terjadinya pembuahan hingga lahir sampai dewasa. Periode pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental terjadi tidak hanya sekali tetapi melalui satu tahap ke tahap berikutnya. Ada periode dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat, melambat dan stabil.

Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah proses yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Misalnya mengenai pertumbuhan fisik, ada peningkatan ukuran tinggi, atau berat badan.

Perkembangan

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh ke arah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi.

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang saling mempengaruhi dan saling berkaitan menjadi satu kesatuan sehingga sulit dipisahkan. Menurut Hurlock (1998) istilah perkembangan dan pertumbuhan merupakan dua istilah yang berbeda, walaupun dapat dipisahkan, namun keduanya tidak berdiri sendiri. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.

Karakteristik Anak Usia SD dan SMP

➤ Perkembangan motorik anak sekolah (Sekolah Dasar)

Anak besar /sekolah adalah anak yang berusia antara 6-10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh. Pada masa anak besar pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah

mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan. Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak perkembangan kemampuan fisik. Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut. Sebaliknya semakin kecil penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan.

➤ **Perkembangan masa remaja (Sekolah Menengah)**

Anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada fisik dan psikisnya. Pada masa remaja pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

Gerakan Dasar Anak SD dan SMP

Tabel berikut merupakan tahap laku gerak anak usia SD dan SMP.

Tahap laku gerak ("motor behavior")

Terminal	Tahap	Contoh Lakukarakteristik
Masa anak-anak awal (2 – 7 tahun)	Gerak dasar (dan pemahaman efisiensi)	Lokomotor, nirkolomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak.
Masa anak-anak tengah bagian akhir (8 – 12 tahun)	Khusus (khas)	Penghalusan ketrampilan gerak dan kesadaran gerak, menggunakan dasar gerak dalam arti tertentu. Permainan atau olahraga, senam dan kegiatan olahraga air.
Masa remaja dan masa dewasa (12 – dewasa)	Spesialisasi	Bersifat rekreasi atau kompetitif

1. Perkembangan Pola Gerakan Dasar

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti : lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop). Kemampuan nirlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nirlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medicin) atau macam-macam bola yang lain dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

2. Tahap Pengembangan Ketrampilan

Penampilan yang terampil seringkali ditandai dengan penampilan yang mudah, mulus dan kemampuan untuk menanggulangi kondisi lingkungan (Sage, 1997).

Ketrampilan olahraga adalah gerakan-gerakan tersebut yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga. Selama awal praremaja anak-anak mulai sangat mementingkan keikutsertaan yang berhasil dalam olahraga. Tahap-tahap dalam perolehan ketrampilan olahraga mencakup periode perkembangan, perbaikan, penampilan dan kemunduran.

Pada akhir tingkatan perkembangan pola gerak dasar dan awal tingkatan perbaikan ketrampilan, anak mulai secara terus menerus mengatur pola yang ditampilkan ke dalam program gerak yang terpadu.

3. Tahap Ketrampilan

1) Penghalusan Ketrampilan

Ketrampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Ketrampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis.

2) Tahap Penampilan

Puncak tahap perkembangan motorik adalah penampilan. Pada tahap ini pola gerak yang ada pada seseorang sudah sedikit menetap dan apabila diubah dari pola yang sering dilakukan akan menyebabkan menurunnya penampilan.

3) Pola Kemunduran

Setelah mengalami puncak penampilan kemampuan, seorang akan mengalami kemunduran. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena kemampuan seseorang sangat terbatas.

Penekanan latihan pada anak usia SD adalah mengembangkan gerakan-gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, menggantung dengan bentuk permainan beregu yang menyenangkan. Urutan-urutan penekanan latihan berdasarkan usia anak dijelaskan pada gambar berikut:



Gambar 9. Piramida Latihan Berdasar Usia (Sumber: Sharkey (1986))

□ Anak Usia <10 tahun

Usia anak 2 – 5 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat terutama sistem saraf dan pertumbuhan otot. Pada usia ini, anak dikenalkan dengan dasar-dasar seperti berjalan, berlari, lempar, menangkap, menendang, memanjat, dan memukul melalui variasi gerakan yang menyenangkan, biasanya dalam bentuk permainan.

Usia 6 – 10 tahun serabut saraf mulai lengkap, aliran impuls saraf bertambah cepat, fungsi jaringan penghubung syaraf semakin baik sehingga gerakan otot semakin terkontrol dan koordinasi bertambah sempurna. Pada usia ini anak dapat dilatih kekuatan dan daya tahan otot melalui permainan beregu yang menyenangkan dan mempunyai gerak kontinyu dan senam (kalistenik)

□ Remaja awal 11 –14 tahun

Pada usia 10 – 12 tahun untuk putri dan 12 – 14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosteron untuk laki-laki dan progesteron untuk wania. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan.

Pada masa ini. Latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33 % atau lebih. Latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar mulai dilatihkan pada atlet dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih berat.

□ Remaja akhir 15 –1 9 tahun

Pada usia untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot dan kebugaran paru jantung dilakukan dengan latihan yng lebih berat, misalnya dengan latihan beban sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

Metode Latihan Berdasarkan Usia

UMUR (TH)	LATIHAN OTOT		LATIHAN SISTEM	
	METODA	WAKTU	METODA	WAKTU
6-10	Latihan kondisi umum dengan beban berat badan sendiri (chinsups, push up) dan latihan kelentukan	15 menit 3 x per minggu	Permainan beregu ditekankan pada keterlibatan dan ekspresi	1-2 jam per minggu
Awal remaja 11 –14	Latihan dengan beban sedang banyak ulangan, menggunakan mesin beban lebih dari 10 repetisi untuk meningkatkan ketahanan dan melatih kelentukan	15 menit 3 x per minggu	Permainan beregu untuk meningkatkan kemampuan aerobik. Pengenalan bentuk latihan interval	4-6 jam per minggu

Akhir Remaja 15-19	Pengenalan latihan beban, menggunakan free weight dengan beban berat kurang dari 10 repetisi untuk meningkatkan kekuatan, power, dan memelihara kelentukan .	45 menit 3 x per minggu	Peningkatan intensitas latihan. Latihan interval panjang dan pendek. Latihan untuk meningkatkan ambang anaerobik	5-8 jam per minggu
Dewasa	Latihan yang lebih berat sesuai kekhususan cabang olahraga	1 jam 6 x per minggu	Persiapan untuk kompetisi	> 8 jam per minggu

KESIMPULAN

Pertumbuhan adalah proses yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.

Perkembangan pola gerakan dasar anak SD dan SMP meliputi gerak dasar (lokomotor, nirlokomotor, manipulatif), tahap pengembangan ketrampilan, tahap ketrampilan (tahap penghalusan ketrampilan, penampilan dan kemunduran).

BENTUK-BENTUK GERAKAN SENAM LANTAI

1. KAYANG

Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan telentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut. Gerakan kayang akan mudah dilakukan apabila :

- a. memiliki kekuatan otot perut, punggung dan paha.
- b. memiliki kelentukan persendian bahu, ruas-ruas tulang belakang, dan persendian panggul.
- c. memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang.

Sikap kayang dapat dilakukan dari sikap tidur dan berdiri :

a. Kayang dari sikap tidur

1) Sikap awal :

- tidur telentang
- kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul,
- kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga

2) Gerakan ;

- Badan diangkat keatas, kedua tangan dan kaki lurus
- Masukkan kepala diantara 2 tangan



Gambar Kayang

b. Kayang dari sikap berdiri

1) Sikap awal

- berdiri tegak
- kedua tangan disamping kaki

2) Gerakan ;

- Secara bersama-sama/satu tangan diayunkan kebelakang, kepala tengadah dan badan melenting kebelakang
- Tahan dan usahakan kedua telapak tangan menyentuh dan menapak pada matras/lantai

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan kayang yaitu :

- Jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh
- Siku-siku bengkok disebabkan kekakuan persendian siku dan bahu
- Badan kurang melengkung (membusur), disebabkan kurang lemas/lentuknya
- Bagian punggung dan kekakuan pada otot perut
- Sikap kepala yang terlalu menengadah
- Kurang keseimbangan

Cara memberi bantuan dalam gerakan kayang :

- Posisi penolong disamping anak yang melakukan gerakan kayang
- Membantu mengangkat dan agak membawa punggung/bahu pelaku
- Membantu menopang punggung/bahu pelaku dan membawanya perlahan kebawah.

2. ROLL DEPAN

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- b. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- c. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- d. Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha bangun.



Gambar, Roli Depan

Kesalahan dalam roll depan :

- Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat).
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

Cara memberi bantuan roll depan :

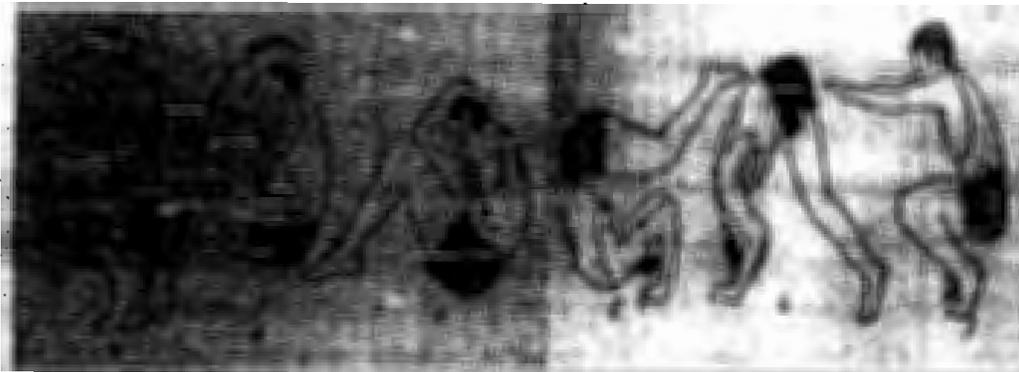
- Pegang kepala bagian belakang (membantu menekukkan) pelaku.
- Membantu mendorong punggung pelaku saat akan duduk.
- Membantu mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha.
- Membantu menekukkan kepala pelaku dan menempatkannya di lantai antara kedua tangan.

3.ROLL BELAKANG

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.

- Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat.
- Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.



Gambar rolli beikang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat rolli belakang :

- Penempatan tangan terlalu jauh kebelakang, tidak bisa menolak.
- Keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling kebelakang, hal ini disebabkan karena sikap tubuh kurang bulat.
- Salah satu tangan yang menumpu kurang bulat, atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu diatas matras.
- Posisi mengguling kurang sempurna. Hal ini disebabkan karena kepala menoleh ke samping.
- Keseimbangan tidak terjaga karena mendarat dengan lutut (seharusnya telapak kaki).

Cara memberi bantuan guling kebelakang :

- Menopang dan mendorong pinggang pelaku kearah guling kebelakang dan membawanya ke arah guling.
- Membantu mengangkat panggul dan membawa kearah guling.

4. TIGER SPRONG

Secara prinsip teknik gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan roll ke depan.

Loncat harimau adalah sikap loncatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

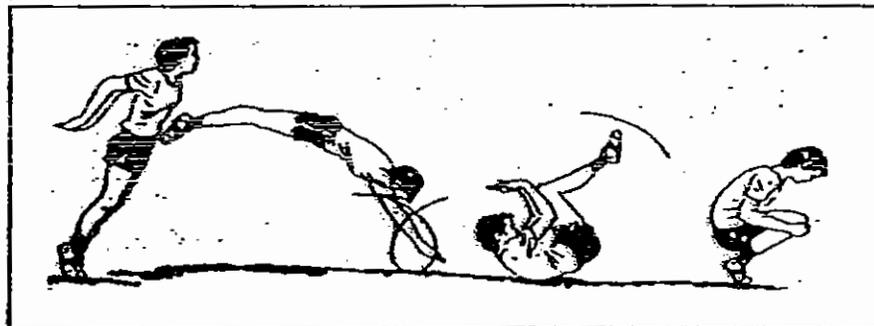
Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping, pandangan lurus ke depan.
- b. Dengan gerakan awalan jongkok melakukan gerakan meloncat ke depan atas dengan tolakan dua kaki, saat melayang kedua lengan lurus ke depan.
- c. Pada saat kedua tangan menyentuh, kepala menunduk ke dada antara kedua tangan, sehingga bahu dan tengkuk menyentuh matras, lipat kedua kaki, selanjutnya mengguling ke depan dengan tangan lurus.
- d. Sikap akhir jongkok lalu berdiri



Gambar gerakan loncat harimau dengan awalan jongkok

Jika hal ini sudah dapat dilakukan dengan baik, maka dapat dilanjutkan dengan sikap berdiri atau dengan awalan.

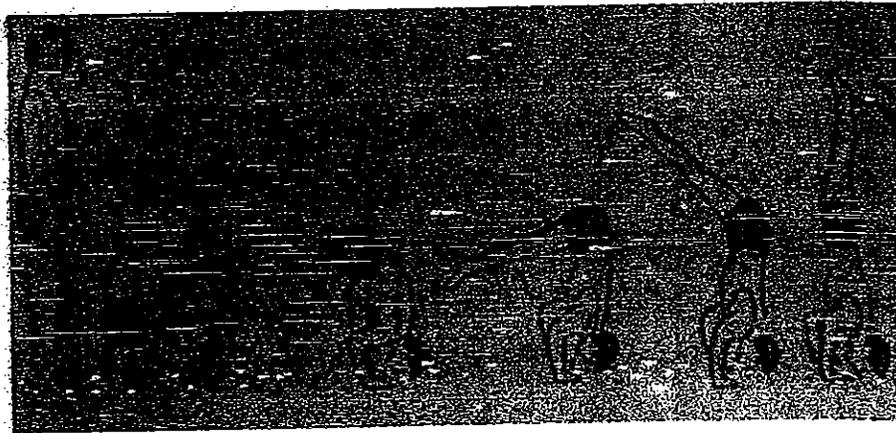


Gambar gerakan loncat harimau dengan awalan berdiri

5. HEADSTAND

Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

- a. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- b. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- c. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.



Gambar headstand

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan headstand yaitu :

- Penempatan kedua tangan dan kepala tidak membentuk titik-titik segitiga sama sisi.
- Kekakuan pada leher, sendi bahu, perut, pinggang, dan paha.
- Otot-otot leher, sendi bahu, perut, pinggang, dan paha kurang kuat.
- Akibat dari poin b dan c diatas menyebabkan kurangnya koordinasi dan keseimbangan
- Alas dasar/lantai tempat kepala bertumpu terlalu keras sehingga menimbulkan rasa sakit.
- Terlalu cepat/kuat pada saat menolak
- Sikap tangan yang salah, yaitu jari tangan tidak menghadap ke depan

Cara memberi bantuan dalam gerakan headstand yaitu :

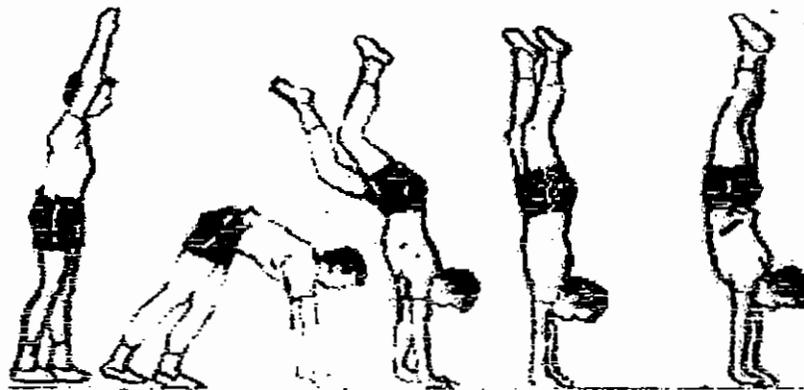
Karena panggul menjadi titik berat yang utama dalam bentuk sikap berdiri dengan kepala, maka bantuan yang utama adalah :

- a. Mengangkat dan menarik panggul
- b. Menopang panggul bagi pelaku yang dapat memindahkan panggul ke depan
- c. Memegang dan menahan kedua kaki pelaku, pegang pada ujung pergelangan kaki dan belakang paha atau panggul

6. HANDSTAND

Cara melakukan gerakan handstand yaitu:

- a. Berdiri tegak kaki diceraikan ke muka dan belakang.
- b. Bungkukkan badan, tangan menumpu selebar bahu, lengan lurus, pandangan agak ke depan, pantat diangkat setinggi-tingginya, tungkai ke depan bungkuk, sedang tungkai belakang lurus.
- c. Ayunkan tungkai belakang ke atas diikuti tungkai yang lain.
- d. Kedua tungkai rapat dan lurus, membentuk satu garis dengan badan dan lengan.
- e. Pertahankan keseimbangan.



Gambar handstand

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan handstand yaitu :

- Pinggang terlalu melenting.
- Kepala kurang menengadah.
- Siku-siku bengkok.
- Penempatan tangan dilantai kurang atau terlalu lebar.
- Arah jari tangan tidak kedepan dan jari tangan terlalu rapat.
- Ayunan kaki keatas kurang baik (terlalu atau kurang kedepan dan lutut diobengkokkan).
- Pada saat melemparkan kaki keatas bahu mundur kebelakang dan kepala kurang menengadah.
- Menegangkan otot leher, bahu atau pinggang, sehingga menghambat gerakan.
- Kurang usaha mempertahankan sikap handstand untuk beberapa saat, sehingga cepat roboh.
- Waktu roboh melepaskan tangan tumpuan atau tidak menekuk kepala (untuk mengguling ke depan).

Cara memberikan bantuan handstand yaitu:

- a. Menopang/menahan panggul, belakang paha, kedua pergelangan kaki, dan bahu si pelaku.
- b. Bantuan dengan menopang pada bahu dilakukan untuk pelaku yang bahu, lengan, dan tangannya belum cukup kuat.
- c. Bagi siswa yang belum dapat atau sukar melempar/mengayun satu kaki ke atas, dapat dilakukan pada tembok dengan dibantu mengangkat satu kaki.

7. MERODA

Meroda atau gerakan baling-baling dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangan dan kaki berputar seperti baling-baling.

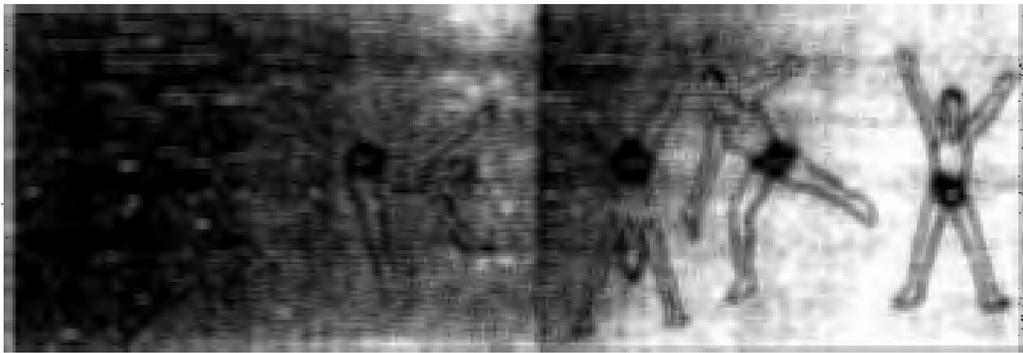
Meroda merupakan salah satu unsure gerakan senam lantai (*floor exercise*), dimana terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.

Cara melakukan latihan :

- a. Lakukan latihan *hand stand* dengan baik dan sempurna.
- b. Setelah Latihan *hand stand*, pindahkan berat badan ke kaki kanan bila meroda ke kanan atau kaki kiri bila meroda ke kiri.
- c. Berurutan kaki kiri atau kanan menumpu kembali gerakan *hand stand* dan seterusnya.

Gerakan meroda

Dimulai dengan berdiri, kedua tangan direntangkan ke atas, telapak tangan menghadap ke atas depan, kepala tegak, kedua kaki dirapatkan. Tendangkan kaki lurus ke samping dan gerakanlah ke arah matras atau lantai, lengkungkan pinggul dan lutut kiri sambil letakkan tangan kiri pada matras yang diikuti tangan kanan. Angkatlah kaki kanan ke atas dengan hentakkan kaki kiri pada matras untuk bisa membuat sikap kangkang di atas kepala. Kembalikan dengan mendaratkan kaki kanan, kemudian kaki kiri dan sebaliknya hentakkan tangan anda agar bisa kembali tegak.



Gambar Meroda

Cara memberikan pertolongan :

- a. Hand stand di tembok, kemudian kaki kiri dibuka lurus, selanjutnya jatuhkan ke samping badan dengan menekan tangan kanan. Kaki tetap dibuka hingga mendarat dilantai, diikuti dengan bantuan guru dan teman yang lain dengan cara mengangkat badan ke sebelah kanan dan menjaga pinggang.
- b. Setelah dapat melakukan sendiri, latihan dilakukan dengan menempatkan rintangan di antara kaki dan tangan.

Hal yang harus diperhatikan :

- a. Saat melakukan meroda, kedua tangan dibuka lebar sama dengan lebar kaki.
- b. Jalannya kaki dan tangan berurutan secara teratur ke arah samping kanan.

8. ROUND OFF

Sikap awal

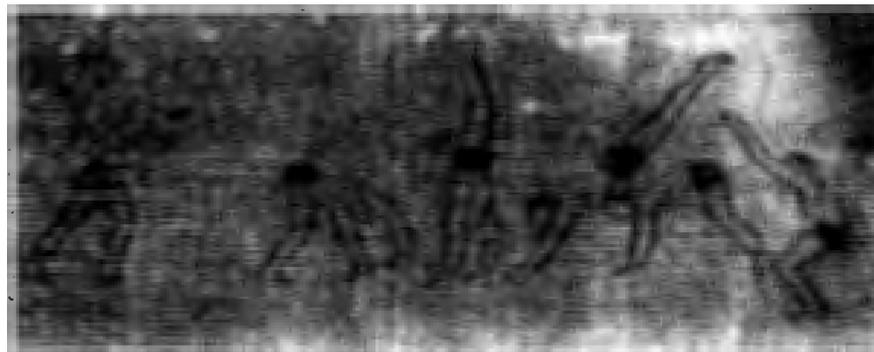
Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping badan.

Cara melakukan gerakan round off :

- a. Ayunkan kedua lengan keatas sejajar bahu lurus kedepan serong ke atas.
- b. Sambil mengangkat dan melangkahakan kaki ke kiri ke depan, badan putar kesamping kiri.
- c. Bersamaan dengan meletakkan kedua telapak tangan pada matras sejajar bahu, lemparkan kaki kanan lurus ke atas, kemudian diikuti kaki kiri hingga pada posisi handstand.
- d. Lemparkan kedua kaki sejauh mungkin.
- e. Mendarat pada kedua kaki dan badan menghadap ke tempat semula.

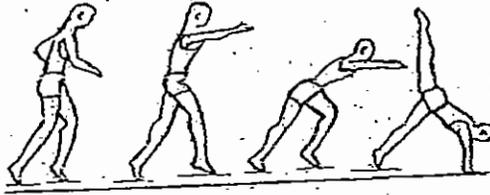
Sikap akhir

Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke atas serong kedepan, pandangan menghadap kearah permulaan mengambil awalan.



Gambar Round off

9. HANDSPRING



Gambar Teknik Gerakan *Handspring*

teknik *handspring* harus ada beberapa unsur antara lain:

- Awalan dan lompatan (*hurdle step*), melakukan *hurdle* dan melangkahkan kaki kiri dengan lutut dibengkokkan.
- Tolakkan kaki, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan atas. Segera lakukan dorongan yang sangat kuat dengan kaki kiri (yang dibengkokkan di bawah tubuh) sehingga kedua kaki akan bertemu pada saat tubuh melewati posisi *handstand*.
- Penempatan tangan, setelah ayunan kaki kanan dari arah belakang ke depan atas bersamaan dengan itu letakkan tangan di atas matras di depan kaki kiri sekitar 50 cm.
- Perputaran badan, dorong bahu ke arah depan atas dan punggung dilentingkan ke belakang dan pada saat kehilangan keseimbangan (pada saat kaki dan panggul melewati atas tangan).
- Tolakkan tangan atau dorong tubuh dengan menolakkan tangan dan bahu menjauhi matras.
- Layangan badan, tubuh untuk seketika melayang di udara dalam posisi melenting penuh.
- Sikap akhir, jejakkan ujung telapak kaki ke matras tubuh seharusnya menjadi sedikit lenting pada saat mendarat dengan kepala di belakang, tangan ke atas dan lutut agak dibengkokkan.

3) Sikap Tidur

Saat melakukan gerakan ini tidak sendiri, tetapi dibantu oleh guru/ pelatih. Pelaksanaan gerak ini ditahan selama 30 detik, di antaranya adalah sebagai berikut:

- Tekan depan;
- Tekan samping;
- Tekan belakang

