



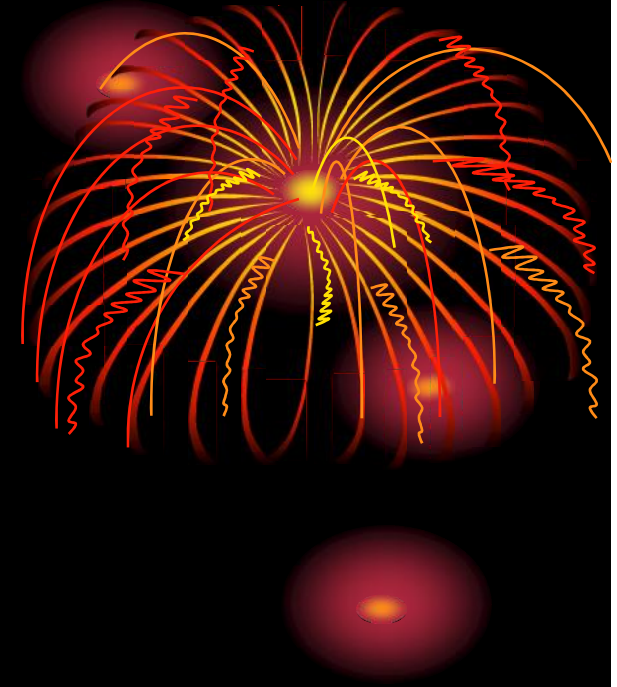
# **METODIK SENAM**

**FARIDA MULYANINGSIH**

**FIK - UNY**

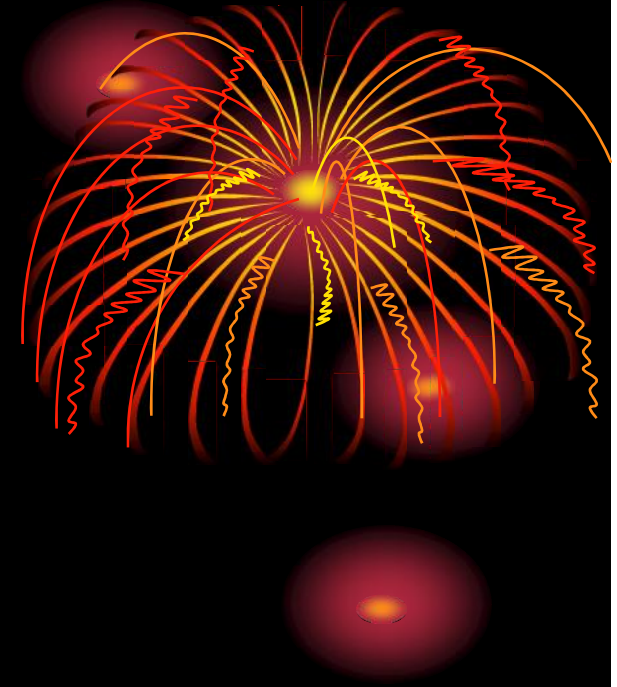
# **SENAM IRAMA, PEMBENTUKAN, SI BUYUNG**

- **Lat.A: Lat. Pendahuluan / Pemanasan**
- **Lat.B: Latihan Inti**
  - B1: Normalisasi**
  - B2: Keseimbangan**
  - B3: Kekuatan dan Ketangkasan**
  - B4: Jalan dan Lari**
  - B5: Lompat dan Loncat**
- **Lat.C: Latihan Penenangan**



# SENAM LOMBA

- **Lat. A : Lat. Pendahuluan  
Kalestenic : Normalisasi  
Pembentukan**
- **Lat. B : Lat. Inti**
  - a. Mengulang lat. Sebelumnya  
ada hubungannya**
  - b. Mengajarkan materi baru**
  - c. Lat. Pelepasan, pelemasan dan  
stetching**
- **Lat. C : Penutup**  
**Bermain, menyanyi, informasi, koreksi / remidi  
proses pembelajaran, evaluasi proses**



# SENAM AEROBIC

- **Low Impact**
- **Non Impact + Peregangan**
- **Low Impact**
- **Midle I**
- **High Impact**
- **Midle II**
- **Low Impact**
- **Non Impact + Peregangan**



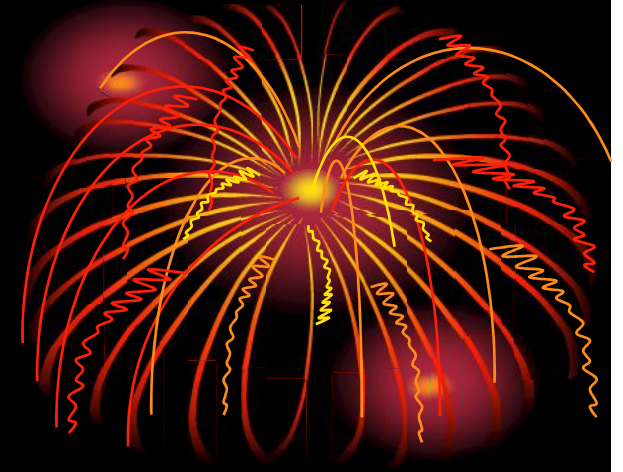
# GULING DEPAN



## LEVEL 1

- 1. siswa jongkok, letakkan telapak tangan ke matras selebar bahu, kedua kaki rapat**
- 2. Luruskan tungkai, pandangan ke pusar**
- 3. Masukkan kepala, letakkan tengkuk di matras**
- 4. Tekuk sedikit kedua siku, bergulir, kedua lutut terkunci rapat**
- 5. Mendarat dengan kedua kaki bersamaan**

# GULING DEPAN



## LEVEL 2

- 1. siswa bongkok, letakkan telapak tangan ke matras selebar bahu, kedua kaki rapat pandangan ke pusar**
- 2. Masukkan kepala, letakkan tengkuk di matras**
- 3. Tekuk sedikit kedua siku, bergulir, kedua lutut terkunci rapat**
- 4. Mendarat dengan kedua kaki bersamaan**



# GULING DEPAN



## LEVEL 3

- 1. siswa berdiri, letakkan telapak tangan ke matras selebar bahu**
- 2. Luruskan tungkai, pandangan ke pusar**
- 3. Masukkan kepala, letakkan tengkuk di matras**
- 4. Tekuk sedikit kedua siku, bergulir, kedua lutut terkunci rapat**
- 5. Mendarat dengan kedua kaki bersamaan**