

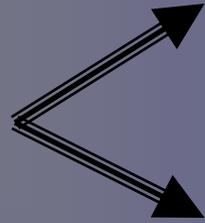
# SENAM



**Gymnos (Yunani): telanjang**

**Senam (kamus b. Indonesia):  
menggeliat atau merenggang-renggang anggota badan  
sehabis tidur.**

**Senam**



Caesthenic (pembentukan tubuh)

Tumbling (akrobatik)

**Senam di SD:**

Senam dasar

Senam ketangkasan

Senam irama

# SENAM DASAR

Berbagai bentuk dan ragam gerakan senam yang dilakukan orang terutama untuk latihan pembentukan tubuh dan sering juga dilakukan sebagai latihan pendahuluan sebelum melakukan latihan inti pada setiap cabang olahraga.



## Lat Kelentukan

Lat yang bertujuan agar badan mudah digerakkan sesuai dengan yang diinginkan, lentur.

Lat kelentukan  $\implies$  peregangan/penguluran dan pelepasan otot, persendian dan pelepasan.

Lat kekuatan dan kecepatan  $\implies$  melatih kekuatan otot, persendian dan persyarafan serta melatih kecepatan kerja otot.

Lat keseimbangan  $\implies$  melatih badan agar dalam keadaan seimbang.



# SENAM KETANGKASAN/ARTISTIK

Suatu bentuk senam yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan, ketepatan, keberanian dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan gerak yang terpadu.

## MACAM-MACAM SENAM KETANGKASAN

1. Berguling ke depan
2. Berguling ke belakang
3. Loncat harimau
4. Sikap lilin
5. Kayang

1. Meroda/baling-baling
2. Loncat terbuka di peti lompat
3. Loncat tertutup di peti lompat

# SENAM IRAMA

Bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya

# MACAM-MACAM GERAKAN DALAM SENAM IRAMA

- Gerakan lengan (silang rentang, putaran, ayunan)
- Gerakan kaki (badan memutar, langkah menyilang, langkah tiga, langkah samping, langkah kuda, langkah kaki silang, merapatkan kaki, melangkah dan langkah biasa, dasar)
- Kombinasi

# Metode Pembelajaran

- Demonstrasi: Guru memberi contoh
- Simulasi: Bukan latihan sesungguhnya
- Latihan: Siswa langsung latihan

# Strategi di Lapangan

- Siswa dikondisikan sebelum diberi penjelasan
- Jangan menghadap ke jalan
- Beri kesempatan siswa yang berani
- Motivasi siswa
- Konsisten/disiplin
- Jangan larang siswa minum
- Pro aktif
- Memberi contoh
- PD