

SENAM IRAMA

(SEBUAH METODE PRAKTIS)



Oleh :
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes

PENERBIT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2008

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
BAB I. Sejarah Senam Irama.....	1
1. Sejarah Sejarah masuknya senam ke Indonesia.....	1
2. Sistem Senam yang Berpengaruh.....	6
a. Pengaruh sistem Jerman di negeri Belanda.....	6
b. Pengaruh Sistem Swedia di negeri Belanda.....	7
c. Pengaruh Sistem Denmark di Negeri Belanda	8
d. Pengaruh sistem Austria.....	9
e. Metode STO Bandung.....	10
BAB II Pengertian Senam.....	11
BAB III Senam Irama.....	15
a. Kaidah Senam Irama.....	17
b. Prinsip-Prinsip Senam Irama.....	19
c. Maat dan Irama.....	24
BAB IV Bentuk-Bentuk Langkah Kaki.....	29
a. Melangkah Rapat.....	31
b. Melangkah Putar.....	38
c. Melangkah Ganti.....	44
d. Melangkah Loncat.....	49
e. Melangkah Silang.....	55
BAB V Gerakan Lengan.....	60
a. Lengan Diayun Ke Depan, Belakang, dan Samping.....	60
b. Lengan Diputar Atau Melingkar.....	66
c. Lengan Diangkat Ke Atas.....	71
d. Lengan Mengombak.....	73
BAB VI Gerakan Badan.....	75
a. Badan Berputar Ke Kanan Atau Ke Kiri.....	75
b. Badan Meliuk.....	78
c. Badan Membongkok Dan Menengadah.....	80
d. Badan Memilin Ke Kiri Dan ke Kanan.....	82
BAB VII Rangkaian Gerak Senam Irama.....	85

a. Senam Irama Tanpa Alat.....	85
b. Senam Irama Dengan Alat Bola.....	90
c. Senam Irama Dengan Alat Simpai.....	96
d. Senam Irama Dengan Alat Gada.....	100
Daftar Pustaka.....	106