

# Metodik Senam

Pengampu: Tim Senam

# Pengertian Senam

- *Gymnastics* (Inggris)
- *Gymnastiek* (Belanda)
- Asal kata *gymnos* (Yunani): telanjang
- Kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.
- *Gymnazein*: berlatih dan melatih diri

# Senam (Imam Hidayat, 1995)

- 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.

# Senam (Peter H. Werner, 1994)

- Sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.
- Unsur-unsur latihan senam; kalestenik, tumbling, akrobatik

# Kalestenik

- ⊙ *Kalos* : indah, *stenos*: kekuatan
- ⊙ Kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan.
- ⊙ Maksudnya adalah latihan tubuh (baik memakai alat atau tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh
- ⊙ *Free exercises* (Inggris)
- ⊙ *Free ubungen* (Jerman)
- ⊙ Latihan bebas: kalestenik
- ⊙ Kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam wanita), serta memelihara tehnik dasar dan keterampilan (Misal utk petinju atau pemain sepakbola)

# *Tumbling*

- ◎ *Tumbling* adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus.
- ◎ cirinya: adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat.
- ◎ Contoh: *kip, hanspring, atau salto*
- ◎ Asal kata *tombolon* (italia), *tommelen* (belanda), *tomber* (perancis) artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama.

# Akrobatik

- Keterampilan yang pada umumnya menonjolkan gerak dan balansing(keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.
- Contoh: *chestroll, walkover, backover*

# Jenis-jenis Senam

- Pengelompokan senam oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) Federasi Senam Internasional ada 6 kelompok:
- Senam Artistik (*artistic gymnastics*)
- Senam Ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- Senam aerobik sport (*sports aerobics*)
- Senam trampolin (*trampolinning*)
- Senam umum (*general gymnastics*)



# Senam artistik

- ◎ Sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling*, *dance* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik putra:

1. Lantai (*Floor exercises*)
2. Kuda pelana (*Pommel Horse*)
3. Gelang-gelang (*Rings*)
4. Meja lompat (*Vaulting Table*)
5. Palang Sejajar (*Parallel Bar*)
6. Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

# Artistik putri

1. Meja Lompat (*Vaulting Table*)
2. Palang Bertingkat (*Uneven Bar*)
3. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
4. Lantai (*Floor Exercises*)

Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

# Senam ritmik sportif

- ◎ Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dr senam ritmik sportif.
- ◎ Alat-alat yang digunakan:
  1. Bola (*Ball*)
  2. Pita (*Ribbon*)
  3. Tali (*Rope*)
  4. Simpai (*Hoop*)
  5. Gada) (*Clubs*)

# Senam Akrobatik

- Senam yang mengandalakan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau di bahunya.
- Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

# Senam Trampolin

- Merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin.
- Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

# Sports Aerobics

- Merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.
- Mempertandingkan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, dan trio.

# Senam Umum

- Segala jenis senam di luar kelima jenis senam si atas.
- Senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb.

# Senam Kependidikan

- Istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan kependidikan.
- Yang dipentingkan adalah siswa, bukan kegiatan atau keterampilan geraknya.
- Senam hanya sebagai alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah perkembangan anak melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam



# Perbedaan gaya mengajar dalam senam.

Bentuk Senam kompetitif	Hasil	Produk gerakan
Guru: "lakukan gerakan baling-baling (anak berlatih)"	Beberapa anak berhasil, yang lainnya gagal	Bervariasi dari yang bagus hingga yang sangat kurang.

Senam kependidikan	Hasil	Produk gerakan
Guru: "Pindahkan berat badanmu ke kedua tangan (anak berlatih)"	Semua berhasil	Dengan variasi dalam bentuk tubuh, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling, kayang atau bertumpu tangan.
"Pindahkan berat badan ke kedua tangan dan angkatlah kakimu ke langit-langit"	Semua berhasil	Dengan variasi dalam derajat ketinggian, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling.

## Lanjutan

- Senam kependidikan lebih menekankan pada tujuan pembelajarannya dan pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam.
- Misalnya, unsur yang menunjang gerakan handstand adalah kekuatan tumpuan lengan, maka guru akan berusaha mengembangkan kekuatan tumpuan lengan terlebih dahulu, dengan cara yang bervariasi.

## Lanjutan

- Senam kependidikan mengembangkan pola gerak yang paling banyak mendasari keterampilan senam.
- Ada tujuh pola gerak yang sifatnya dominan dalam keterampilan senam: pendaratan, posisi statis, lokomotor, ayunan, putaran, lompatan, layangan dan ketinggian.

# Manfaat senam kependidikan

Manfaat fisik: mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability).

- ⦿ Anak akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelentukannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya.
- ⦿ Program senam dapat menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak siswa. Dapat mengembangkan pelurusan (alignment) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, dan keterampilan-keterampilan senam.
- ⦿ Mempersiapkan anak untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga lain.

Manfaat mental dan sosial:

- ⦿ Mengembangkan daya pikir dan kreasi
- ⦿ Meningkatkan konsep diri

Ruang lingkup senam, meliputi gerak-gerak yang khas dengan ciri-ciri sbb:

- Apik, rapih, pasti, dan anggun
- Gerakannya ritmis dan harmonis
- Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang kaya
- Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- Menggunakan kegiatan yang menantang anak berjuang melawan dirinya sendiri.
- Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif.

# Senam Pembentukan

- Senam yang bertujuan menyiapkan tubuh (otot, persendian) untuk melakukan aktivitas gerak yang lebih berat serta terampil dalam berbagai gerak baik menggunakan alat maupun tidak.
- Jenisnya; tanpa alat dan dengan alat (bangku swedia, tongkat, simpai, teman, bola)

# Metode Senam Pembentukan

- Latihan A (pemanasan)
- Tujuan:
  1. memenuhi hasrat bergerak anak
  2. Membawa/menyiapkan suhu badan anak yang optimal
  3. Memperluas gerak sendi
  4. Menghindari cedera

# Latihan B1 (latihan tubuh)

- Latihan mengandung unsur-unsur normalisasi, bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan otot, meliputi 4 unsur, yaitu:

B1.1 Latihan pelepasan, untuk melemaskan sendi-sendi, memperbesar elastisitas pembungkusan (capsul) dan tali sendi.

B1.2 Latihan penguluran, untuk memperpanjang otot-otot dan tali sendi, sehingga menambah kemungkinan suatu gerakan (fleksibilitas).



# Lanjutan

B1.3 Latihan penguatan, untuk menguatkan otot-otot setempat terutama yang lemah, misalnya otot perut, pinggang, dengan melakukan gerak lambat-lambat, menambah beban, atau memperpanjang tangan beban.

B1.4 Latihan pelepasan, terutama menghilangkan ketegangan dan memperbaiki koordinasi otot, serta mempertinggi perasaan otot, artinya dalam suatu gerakan harus dapat dirasakan otot mana yang hrs bekerja dan otot mana yang hrs relaksasi.

## B2. Latihan keseimbangan

- Untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan menambahkan perasaan kinestetis.
- Setiap latihan, dimana pemeliharaan keseimbangan lebih sukar daripada sikap berdiri tegak, disebut latihan keseimbangan.
- Pemeliharaan keseimbangan tergantung dari:
  1. luas bidang tumpuan
  2. jarak bidang tumpuan dengan titik berat badan
  3. jarak titik berat badan dengan gravitasi bumi
  4. visual

### B3. Latihan kekuatan dan ketangkasan

- Maksud latihan ini adalah agar gerakan-gerakan dapat dilaksanakan dengan wajar dan ekonomis serta untuk mempercepat reaksi, mempertinggi koordinasi otot. Sangat berguna untuk lat pembentukan gerak dlm mencapai prestasi.

## Latihan pembentukan gerak secara fungsional dapat dibagi menjadi:

- Gerak kekuatan, terutama untuk menguatkan dalam arti kemampuan seseorang untuk melawan beban.
- Gerak kecepatan, terutama berhubungan dengan ketangkasan, misalnya kecepatan bereaksi, kecepatan bergerak, kecepatan mengubah arah.
- Gerak mendadak (eksplosif), misalnya gerak meloncat, menumpu, memukul.
- Gerak tahan lama (endurance) terutama gerakan yang dilakukan dalam waktu lama.

## B4. Jalan dan lari

- Latihan ini terutama untuk membentuk gerak dan mencapai prestasi.  
Pembentukan gerak terutama gerak tahan lama, dengan banyak latihan lari dan jalan, dituntut ketangkasan yang lebih banyak.
- Bentuk latihan jalan, lari, atau kombinasi keduanya, dengan unsur endurance.

## B5. Lompat dan loncat

- Sama dengan B4, bentuk latihan adalah lompat, loncat, atau kombinasi keduanya.
- Untuk meningkatkan prestasi, daya tahan jantung paru.

## Latihan C. Penenangan

- Tujuannya terutama membawa suhu tubuh anak kembali ke suhu normal.
- Membawa anak kesuasana tenang
- Merilekskan kembali otot-otot
- Latihan hendaknya yang menekankan perhatian dan ketenangan, tidak begitu banyak menggunakan tenaga.

# Metodik senam si buyung

## Prinsip:

- Gembira
- Sukarela
- Aman
- Sesuai perkembangan dan pertumbuhan anak
- Kontekstual



## Metode pembelajaran senam si buyung.

- Cerita
- Fantasi
- Gerak dan lagu
- Permainan

Susunan metodiknya sama dengan senam pembentukan: latihan A, Latihan B1 (B1.1, B1.2, B1.3, B1.4), latihan B2, latihan B3, latihan B4, latihan B5, latihan C.

- Metode STO Bandung
- Pendahuluan:
  - 1. latihan pemanasan
  - 2. latihan kelentukan
- Pembentukan
- Prestasi (latihan inti)
- Kekuatan, daya/power, dayatahan
- Penenangan

- A. Pemanasan
- B. Latihan inti
- C. Penenangan

# Senam Irama

- Pembentukan senam irama mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak menjadi gerakan yang tak terhambat, dan membuat gerakan sebebas dan serileks mungkin, sehingga terciptalah gerakan yang sewajarnya.
- Senam irama merupakan pengantar untuk menyiapkan badan/fisik agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak, menuju ke balet atau tari-tarian.

# Prinsip Senam Irama

1. Maat dan Irama
2. Kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas)
3. Kontinuitas gerakan

# Maat dan Irama

- Maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama (keteraturan gerak)
- Irama adalah pengulangan dari bagian-bagian yang menyerupai (gerak berkelanjutan yang teratur)

Maat	Irama
Disadari Konstan/ajeg Berpusat pada kata-kata Ulangan yang selalu sama	Tidak disadari Berubah-ubah Berpusat pada kehidupan Pembaharuan yang terus menerus

# Kelentukan tubuh/fleksibilitas

- Yaitu mudahnya seseorang dalam menekuk (melipat) dan meliukkan tubuh, sehingga tampak adanya elastisitas dan kelenturan gerakan tubuh; misalnya membungkukkan badan, meliuk ke samping, memilin.
- Latihan ini penting dalam senam irama, agar tidak menimbulkan gerakan-gerakan kaku, dan agar bisa menciptakan keluwesan gerak.

# Kontinuitas gerakan

- Rangkaian gerakan dalam senam irama terdiri dari rangkaian gerakan yang satu dengan lainnya merupakan kelanjutan, perpindahan dari satu gerak ke gerak berikutnya tidak terputus, atau tidak ada saat gerakan terhenti.
- Untuk mencapai prestasi yang baik harus diperhatikan 3 unsur yang tidak boleh diabaikan: gerakan yg benar dan baik, maat yang tepat, dan irama yang serasi.



# Metode Mengajar Senam Irama

- Latihan pemanasan
- Latihan inti
  - a. Latihan tubuh
  - b. Latihan keseimbangan
  - c. Latihan kekuatan dan ketangkasan
  - d. Latihan jalan dan lari
  - e. Latihan lompat/loncat
- Latihan penenangan

# Langkah pengajaran

- Memperkenalkan maat dan irama: 2/4, 3/4, 4/4
- Menunjukkan berbagai sikap awal/permulaan:
  - Sikap tegak kaki rapat
  - Tegak langkah kaki kiri/kanan
  - Tegak anjur kaki kiri/kanan
  - Tegak anjur muka/belakang
- Mengkombinasikan sikap awal dengan sikap kedua lengan

- Variasi sikap permulaan dan langkah
- Latihan ayunan kaki
- Latihan ngeper (navere)
- Latihan memindah berat badan (uitvaal)
- Latihan pelepasan lengan
- Latihan ayunan lengan
- Latihan memutar lengan
- Latihan kombinasi

# Merangkai gerakan

- Dari yang mudah ke yang sukar
- Gerakan ayun satu lengan ke dua lengan
- Gerakan ditempat ngeper, uitvaal ke gerakan berpindah tempat, memutar

# Senam Aerobik

- Latihan senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama, maju dan berkelanjutan.
- Sasaran utamanya adalah daya tahan jantung dan paru-paru.
- Lakukan pemeriksaan sebelum latihan:  
jalan cepat 5 mnt istirahat 10 mnt hitung denyut nadi 1 mnt, jk lebih dari 100/mnt dan kesulitan bernapas perlu hati-hati, jk kurang bisa dilanjutkan latihan aerobik.

# Hal yang perlu diperhatikan

- Derajat kebugaran jasmani
- Umur
- Jenis kelamin
- Status kesehatan
- Minat berlatih seseorang
- Waktu dan fasilitas yang tersedia
- Pemahaman akan maat dan irama dlm musik
- Struktur konstruksi dan sistem tubuh manusia

# Hal yang diperhatikan saat latihan

- Tidak berhenti saat latihan ( mengganggu Kreb's Cycle, mengubah set point effect).
- pakailah sepatu khusus: bantalan lunak dibagian bola kaki dan dengan penguat di bagian samping tumit.

# Menyusun latihan senam aerobik

1. Perhatikan prinsip-prinsip latihan:
  - jenis macam latihan harus diseleksi dan diteliti.
  - Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remidi)
  - Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar.
  - Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.



1. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak:
  - Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru.
  - Latihan dimulai dari yang mudah ke yg sukar
  - Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang komplek.
  - Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

- Sistematika program senam aerobik:
- Fase I pemanasan/warming up
- Sifat latihan:
  - a. Mudah dilakukan
  - b. Sederahan/sudah dikenal
  - c. Lincah
  - d. Menyenangkan/menggembirakan
  - e. Menyeluruh
  - f. Musik ringan, maat  $2/4$  –  $4/4$  irama tetap
  - g. Waktu antara 8-10 mnt

# Gerakan meliputi;

- Pelemasan
- Pemanasan pada sendi
- Stimulan pada paru-paru dan jantung
- Peregangan pendek

- Fase II Aerobik
- Fase III Muscular strength & endurance
- Long stretch
- Pendinginan/cooldown