

TEORI DAN PRAKTEK SENAM DASAR

**Ansar CS
Marzuki
Retno Farhana Nurulita
Suriah Hanafi
Sudirman
M. Irfan Hasanuddin
Muhammad Qasash Hasyim
M. Imran Hasanuddin
Muhammad Akbar Syafruddin
Poppy Elisano Arfanda
Ikadarny
Silatul Rahmi
Juhanis
Ishak Bachtiar**



GET PRESS INDONESIA

TEORI DAN PRAKTEK SENAM DASAR

Penulis :

Ansar CS

Marzuki

Retno Farhana Nurulita

Suriah Hanafi

Sudirman

M. Irfan Hasanuddin

Muhammad Qasash Hasyim

M. Imran Hasanuddin

Muhammad Akbar Syafruddin

Poppy Elisano Arfanda

Ikadarny

Silatul Rahmi

Juhanis

Ishak Bachtiar

ISBN :

Editor : Ari Yanto, M.Pd.

Penyunting: Yuliatrini Novita, M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

Penerbit: GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:

Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id

email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Mei 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Teori dan Praktek Senam Dasar dapat diselesaikan dengan kerjasama tim penulis. Teori dan Praktek Senam Dasar merupakan buku yang membahas mengenai ruang lingkup senam dasar, teknik dan keselamatan dalam senam artistik, gerakan dasar dan teknik dalam senam artistik, teknik gerak dasar senam ritmik dan aerobik, teknik gerakan dasar senam trampolin dan akrobatik, media latihan keterampilan dasar senam, penerapan teknik dan fisik dasar senam lantai, teknik gerakan guling depan dan guling belakang, teknik gerakan menggantung dan meroda, *kopstand* dan *handstand*, teknik gerakan *handstand* kayang, teknik dasar senam irama, dan teknik gerakan *balances*, *rotations* dan *jumps*.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, Mei 2024
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB 1 RUANG LINGKUP SENAM DASAR.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
2.1 Sejarah Senam.....	6
1.3 Manfaat Senam Secara Umum	13
1.4 Macam-Macam Senam	15
1.5 Dasar-dasar Teknik Gerakan Senam	16
1.6 Kesimpulan	18
DAFTAR PUSTAKA	19
BAB 2 TEKNIK DAN KESELAMATAN DALAM SENAM	
ARTISTIK.....	23
2.1 Pendahuluan.....	23
2.2 Jenis Senam Artistik.....	27
2.3 Teknik Gerakan Dasar.....	32
2.4 Faktor – Faktor Penting dalam Pelaksanaan Gerakan	35
2.5 Keselamatan dalam Pelaksanaan Gerakan	37
2.6 Kesimpulan	40
DAFTAR PUSTAKA	41
BAB 3 GERAKAN DASAR DAN TEKNIK DALAM SENAM	
ARTISTIK.....	43
3.1 Gerakan Dasar Senam Artistik di Lantai.....	43
3.2 Gerakan Dasar Senam Artistic Pada Alat.....	51
DAFTAR PUSTAKA	54
BAB 4 TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK DAN	
AEROBIK.....	55
4.1 Pendahuluan.....	55
4.2 Pengenalan Senam Ritmik dan Aerobik.....	57
4.3 Teknik Gerak Dasar dalam Senam Ritmik.....	65
DAFTAR PUSTAKA	74
BAB 5 TEKNIK GERAKAN DASAR SENAM TROMPOLIN	
DAN AKROBATIK.....	75

5.1 Pendahuluan	75
5.2 Pengenalan Senam Trampolin dan Akrobatik.....	76
5.3 Sejarah Senam Trampolin dan Akrobatik.....	78
5.4 Manfaat Kesehatan dan Keterampilan yang Diperoleh...	81
5.5 Teknik Dasar Senam Trampolin.....	83
5.6 Teknik Dasar Senam Akrobatik	93
DAFTAR PUSTAKA.....	106
BAB 6 MEDIA LATIHAN KETERAMPILAN DASAR SENAM...	107
6.1 Pendahuluan	107
6.2 Jenis-jenis Media Latihan Dasar Senam.....	108
6.3 Pentingnya Penggunaan Media Latihan dalam Pembelajaran Senam.....	109
6.4 Teknik Modifikasi Peralatan Senam Dasar	110
6.5 Kebutuhan Keselamatan Peralatan Dan Gerakan.....	112
6.6 Kebutuhan Dasar Peralatan Pada Masing - Masing Disiplin Senam.....	113
DAFTAR PUSTAKA	116
BAB 7 PENERAPAN TEKNIK DAN FISIK DASAR SENAM LANTAI.....	117
7.1 Pendahuluan	117
7.2 Pengenalan Senam Lantai.....	118
7.3 Sejarah dan Perkembangan Senam Lantai.....	119
7.4 Manfaat Latihan Senam Lantai Bagi Kesehatan Fisik dan Mental.....	121
7.5 Dasar-Dasar Teknik Senam Lantai	124
7.6 Aspek Fisik Dasar dalam Senam Lantai.....	131
DAFTAR PUSTAKA	139
BAB 8 TEKNIK GERAKAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG.....	141
8.1 Teknik Guling Depan.....	141
8.2 Pengertian Guling Belakang.....	149
DAFTAR PUSTAKA	154
BAB 9 TEKNIK GERAKAN MENGGANTUNG DAN MERODA.....	155
9.1 Pendahuluan	155
9.2 Posisi Statis.....	156

9.3 Teknik Gerakan Menggantung.....	157
9.4 Gerakan Ayunan dalam Menggantung	163
9.5 Teknik Gerakan Meroda.....	165
DAFTAR PUSTAKA	168
BAB 10 KOPSTAND DAN HANDSTAND	171
10.1 Pendahuluan	171
10.2 <i>Kopstand</i>	172
10.2.1 Cara Melakukan <i>Kopstand</i>	172
10.2.2 Latihan Kopstand Bagi Pemula.....	173
10.2.3 Kesalahan saat melakukan <i>Kopstand</i>	174
10.2.4 Manfaat <i>Kopstand</i>	174
10.3 <i>Handstand</i>	175
10.3.1 Cara Melakukan <i>Handstand</i>	175
10.3.2 Latihan <i>Handstand</i>	176
10.3.3 Kesalahan dalam Melakukan <i>Handstand</i>	177
10.3.4 Manfaat <i>Handstand</i>	178
10.4 Penutup.....	178
DAFTAR PUSTAKA	179
BAB 11 TEKNIK GERAKAN HANDSTAND KAYANG	181
11.1 Pendahuluan	181
11.2 Gerakan <i>Handstand</i>	182
11.2.1 <i>Handstand</i> Guling Depan.....	183
11.2.2 <i>Handstand Keep</i>	184
11.3 Gerakan Sikap Kayang.....	185
11.4 Gerakan Handstand Kayang.....	187
DAFTAR PUSTAKA	191
BAB 12 TEKNIK DASAR SENAM IRAMA	193
12.1 Pendahuluan	193
12.2 Langkah-langkah Dasar Senam Irama	193
12.3 Gerakan Ayunan Tangan	197
12.4 Gerakan Kaki.....	199
12.5 Gerakan Tubuh.....	199
12.6 Kombinasi Gerakan	199
12.7 Ekspresi Wajah	199
12.8 Pola Gerakan	200
12.9 Sinkronisasi dengan Musik	200

BAB 13 MEDIA LATIHAN SENAM IRAMA.....	201
13.1 Pendahuluan.....	201
13.2 Perkembangan Senam Irama.....	201
13.3 Macam-macam Alat Latihan Senam Irama	203
13.3.1 Senam Irama dengan Alat	203
13.3.2 Senam Irama Tanpa Alat.....	206
13.4 Media Latihan Yang dapat Digunakan Dalam Senam Irama	208
13.5 Perbedaan Antara Senam Irama dengan Alat dan Tanpa Alat	209
13.5.1 Senam Irama dengan Alat:	209
13.5.2 Senam Irama tanpa Alat:.....	210
DAFTAR PUSTAKA.....	211
BAB 14 TEKNIK GERAKAN <i>BALANCES, ROTATIONS</i> DAN <i>JUMPS</i>	213
14.1 Pendahuluan.....	213
14.2 Teknik Gerakan <i>Balances</i>	213
14.3 Teknik Gerakan <i>Rotations</i>	221
14.4 Teknik Gerakan <i>Jumps</i>	223
DAFTAR PUSTAKA.....	225
BIODATA PENULIS.....	227

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Palang Sejajar	28
Gambar 2. 2 Palang Tunggal.....	28
Gambar 2. 3 Gelang – gelang.....	29
Gambar 2. 4 Kuda-Kuda Lompat	29
Gambar 2. 5 Kuda – Kuda Pelana	30
Gambar 2. 6 Palang Bertingkat (<i>Uneven Bars</i>).....	31
Gambar 2. 7 Balok Titian (<i>Balance Beam</i>)	31
Gambar 9. 1. Posisi Statis (Schembri, 1983)	157
Gambar 9. 2. Pegangan Menggantung (Sdn, no date).....	158
Gambar 9. 3. Gerakan Menggantung.....	159
Gambar 9. 4. Pegangan Lengan Lurus	160
Gambar 9. 5. Teknik Straddle Seat.....	161
Gambar 9. 6. Mendarat.....	162
Gambar 9. 7. Fase Ayunann Naik dan Turun (Schembri, 1983)	163
Gambar 9. 8. Perbedaan Luas Ayunan (Schembri, 1983)	164
Gambar 9. 9. Perbedaan Radius Rotasi (Schembri, 1983).....	164
Gambar 9. 10. Gerakan Meroda (Pasaribu, 2022)	166
Gambar 10. 1. Posisi <i>Kopstand</i>	173
Gambar 10. 2. Posisi <i>Handstand</i>	176
Gambar 11. 1. Gerakan <i>Handstand</i> Guling Depan	184
Gambar 11. 2. Gerakan Kayang.....	186
Gambar 11. 3. Gerakan Kayang.....	186
Gambar 11. 4. Rangkaian Gerakan <i>Handstand</i> Kayang.....	187

BAB 1

RUANG LINGKUP SENAM DASAR

Oleh Ansar CS

1.1 Pendahuluan

Dalam bab ini, kita akan menjelajahi dunia senam dasar dengan merinci aspek-aspek yang mencakup latar belakang, sejarah, manfaat, berbagai jenis senam, dan dasar-dasar teknik gerakan. Pada bagian pengantar, kita akan mengulas latar belakang senam sebagai aktivitas fisik, menggali perannya dalam pengembangan keterampilan motorik, serta signifikansinya terhadap kesehatan fisik dan mental. Kemudian, kita akan menyelami sejarah senam di tingkat dunia dan Indonesia, memberikan konteks sejarah yang memperkaya pemahaman tentang praktik senam. Bab ini juga akan mengulas manfaat senam secara umum, memaparkan berbagai jenis senam, dan membahas dasar-dasar teknik gerakan senam. Keseluruhannya, bab ini menjadi panduan komprehensif untuk memahami esensi senam dalam konteks kesehatan dan keterampilan motorik.

1.1.1 Latar Belakang Senam sebagai Aktivitas Fisik

Senam sebagai aktivitas fisik melibatkan pemahaman mendalam tentang hubungan antara gerakan tubuh dan kesehatan fisik manusia (Kamaruddin dkk, 2022). Sejak zaman kuno, manusia telah mengenali kebutuhan akan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan tubuh dan

pikiran. Senam dengan sejarahnya yang panjang telah menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang tidak hanya mendukung kebugaran tubuh, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik dan keseimbangan (Alfianoer, 2020). Pada awalnya, senam diwariskan sebagai bagian dari tradisi budaya dan militer, di mana gerakan tubuh terstruktur digunakan untuk meningkatkan kesiapan fisik.

Dalam konteks modern, latar belakang senam semakin relevan dengan perubahan gaya hidup yang cenderung kurang aktif. Senam sebagai aktivitas fisik menyediakan sarana yang efektif untuk memerangi gaya hidup *sedentary lifestyle* dan penyakit yang berkaitan (Sitepu, 2020). Dengan melibatkan berbagai gerakan, senam membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan kapasitas kardiorespirasi. Selain manfaat fisik, senam juga dikenal dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan perasaan kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan pemahaman akan latar belakang ini, masyarakat semakin diingatkan akan pentingnya mengintegrasikan senam dalam rutinitas harian untuk mendukung kesehatan optimal.

1.1.2 Peran Senam Dasar dalam Pengembangan Keterampilan Motorik

Pengembangan keterampilan motorik memiliki tahapan yang terjadi disetiap tingkatan usia (Candra dkk, 2023). Pada anak sekolah, fokus pada koordinasi dasar, sementara di masa remaja, gerakan kompleks seperti backflip menambah kompleksitas. Di masa dewasa, senam mempertahankan dan meningkatkan keterampilan motorik, menciptakan perkembangan yang berkelanjutan sepanjang rentang usia

Senam dasar memiliki peran yang penting dalam pengembangan keterampilan motorik pada anak-anak. Keterampilan motorik melibatkan gerakan otot dan

koordinasi antara otak dan tubuh. Senam dasar membantu meningkatkan keterampilan motorik melalui gerakan-gerakan yang terstruktur dan berulang. Berikut adalah contoh dan cara proses perkembangan keterampilan motorik melalui senam dasar:

Contoh Senam Dasar:

1. Jalan Keseimbangan:
 - Contoh: Anak-anak diminta untuk berjalan di atas garis lurus atau menyusuri pola yang sudah ditentukan. Ini membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh.
2. Melompat-Lompat:
 - Cara: Anak-anak diajarkan untuk melompat-lompat ke depan, ke samping, atau ke belakang. Ini membantu mengembangkan kekuatan otot dan koordinasi gerakan.
3. Gerakan Tangan dan Kaki:
 - Cara: Senam yang melibatkan gerakan tangan dan kaki, seperti mengayunkan lengan dan kaki secara bersamaan atau secara bergantian. Ini membantu meningkatkan kontrol motorik halus.
4. Berputar dan Berpusing:
 - Cara: Gerakan berputar dan berpusing membantu melatih koordinasi mata dan tangan serta kesadaran tubuh. Anak-anak dapat diajarkan untuk berputar dengan stabil dan kontrol.

Proses Perkembangan Keterampilan Motorik Melalui Senam Dasar:

1. Pengenalan Gerakan Dasar:
 - Anak-anak pertama kali diperkenalkan dengan gerakan dasar seperti berjalan, melompat, dan berputar. Ini membentuk dasar bagi perkembangan keterampilan motorik lebih kompleks.

2. Latihan Berulang:
 - Anak-anak melakukan latihan berulang untuk memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi gerakan. Misalnya, latihan berjalan di atas garis atau melompat-lompat.
3. Peningkatan Kesulitan:
 - Seiring waktu, tingkat kesulitan senam dasar dapat ditingkatkan. Misalnya, anak-anak dapat diajarkan untuk berjalan di atas garis yang lebih sempit atau melompat dengan pola yang lebih kompleks.
4. Kombinasi Gerakan:
 - Anak-anak diajarkan untuk mengombinasikan beberapa gerakan secara bersamaan, meningkatkan koordinasi antara berbagai bagian tubuh.
5. Pertunjukan dan Pencapaian:
 - Memberikan kesempatan pada anak-anak untuk memperlihatkan apa yang telah mereka pelajari melalui pertunjukan atau kegiatan lainnya, sehingga mereka merasakan pencapaian dan motivasi untuk terus berkembang.

Melalui proses ini, senam dasar membantu anak-anak membangun dasar keterampilan motorik yang kuat, yang nantinya dapat mendukung perkembangan keterampilan motorik lebih lanjut dalam kehidupan mereka.

1.1.3 Signifikansi Senam Dasar dalam Kesehatan Fisik dan Mental

Secara fisik, senam dasar membantu meningkatkan kebugaran dan kekuatan tubuh (Womsiwor dkk, 2023). Gerakan seperti berjalan, melompat, dan berputar melibatkan berbagai kelompok otot, memperkuat otot inti, dan meningkatkan koordinasi motorik. Aktivitas ini juga

berkontribusi pada pengembangan sistem kardiovaskular, meningkatkan sirkulasi darah, dan mendukung fungsi organ-organ vital. Dengan demikian senam dasar memiliki signifikansi yang besar dalam mempromosikan kesehatan fisik dan mental, khususnya ketika diterapkan pada tahap perkembangan anak-anak.

Selain itu, senam dasar berperan penting dalam pencegahan obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya. Dengan melibatkan tubuh dalam aktivitas fisik secara teratur, senam dasar membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko penyakit terkait obesitas (Sutoro dkk, 2024). Kebugaran fisik yang diperoleh dari senam dasar juga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjadikannya lebih tahan terhadap penyakit dan infeksi.

Secara mental, senam dasar memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional dan mental anak-anak. Aktivitas fisik secara umum telah terbukti dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon bahagia, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan mood (Ansar dkk, 2023). Senam dasar juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya, membangun hubungan sosial, dan meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Senam dasar membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus. Melalui pengulangan gerakan dan koordinasi tubuh, anak-anak belajar untuk memusatkan perhatian mereka pada tugas tertentu (Sutoro dkk, 2023). Ini dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengatasi tugas-tugas kognitif di sekolah.

Penting untuk diingat bahwa senam dasar bukan hanya tentang pembentukan keterampilan fisik, tetapi juga tentang memupuk pola hidup sehat secara keseluruhan.

Dengan menyediakan dasar yang kuat untuk kesehatan fisik dan mental, senam dasar memainkan peran penting dalam membentuk generasi yang sehat dan bahagia.

2.1 Sejarah Senam

Senam telah menjadi bagian integral dari budaya dunia selama berabad-abad. Di Yunani kuno, senam menjadi bagian dari pendidikan fisik (Subaya dan Jaya, 2022). Di Indonesia, senam tradisional seperti senam pramuka dan senam Poco-poco mempertahankan nilai budaya dan kesehatan sejak dulu hingga kini.

1.2.1 Sejarah Senam Dunia

Senam berasal dari istilah Yunani kuno yang digunakan untuk melatih disiplin, melibatkan pengembangan keterampilan fisik seperti kendali tubuh, koordinasi, kelincahan, keanggunan, kekuatan, dan keterampilan akrobatik, semuanya dilakukan dengan sentuhan artistik (Saripah dkk, 2015). Praktik senam tersebar luas di kalangan pria dan wanita di berbagai tingkatan, mulai dari klub lokal, sekolah, hingga perguruan tinggi atau universitas, baik dalam kompetisi nasional maupun internasional. Dalam masyarakat kuno, senam telah tercatat memiliki peran integral dalam pola kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh. Pada tahun 700 SM, warga Athena menambahkan elemen senam ke dalam kompetisi Olimpiade, sementara liputan televisi modern tentang senam di Olimpiade, bersama dengan meningkatnya minat terhadap kebugaran fisik secara umum, telah memicu kebangkitan minat dalam olahraga ini (Asmanidar, 2015).

Senam memegang peran vital dalam mengoptimalkan pertumbuhan anak melalui aktivitas fisiknya. Gerakan-gerakan senam memberikan penekanan yang sesuai untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Selain

itu, senam juga memberikan kontribusi yang signifikan pada pengembangan gerak dasar fundamental, yang esensial untuk berbagai cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, senam, yang berasal dari kata *gymnastics* dalam bahasa Inggris atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda, memiliki akar katanya dari bahasa Yunani, yaitu "*gymnos*" yang berarti telanjang. Pada zaman Yunani kuno, senam dilakukan tanpa pakaian atau setengah telanjang untuk memastikan gerakan dapat dilakukan dengan sempurna tanpa hambatan. *Gymnasium* menjadi tempat khusus di zaman tersebut untuk berlatih senam (Ginting, 2012).

Senam sebagai olahraga memerlukan eksekusi gerakan yang menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi fisik yang teratur. Variasi senam modern saat ini mencakup Palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Dikatakan bahwa bentuk-bentuk ini berevolusi dari latihan yang diterapkan oleh masyarakat Yunani kuno untuk melatih keterampilan menaiki dan menuruni seekor kuda, serta pertunjukan sirkus.

Istilah "senam" merujuk pada kategori olahraga yang mencakup sejumlah variasi, termasuk empat olahraga Olimpiade, beberapa olahraga di luar Olimpiade, dan sejumlah kegiatan informal yang, meski tidak formal sebagai olahraga, tetap memiliki daya tarik internasional yang signifikan. Meskipun kata tersebut memiliki asal-usul dalam bahasa Yunani kuno, praktik senam telah tercatat sejak tahun 2000 SM dalam berbagai budaya. Saat ini, variasi olahraga dan kegiatan senam berasal dari empat sumber utama: seni pertunjukan, pelatihan militer, profesi medis, dan profesi pendidikan. Meskipun senam memiliki sejarah yang panjang, perkembangannya saat ini berlangsung dengan cepat. Banyak orang menjadikan senam sebagai kegiatan rekreasi dan sarana relaksasi pikiran, sering dilakukan di rumah, pusat kebugaran, *gymnasium*, atau bahkan di sekolah. Anak-anak saat ini

sering diajarkan senam, baik oleh orang tua maupun guru pendidikan jasmani di sekolah.

Senam memiliki peran signifikan dalam membentuk kelenturan tubuh, suatu hal yang esensial untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. Ragam jenis senam termasuk senam aerobik, senamantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan lainnya. Di tingkat sekolah dasar, guru-guru sering mengajarkan senam-senam yang sederhana dan dapat dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Saat memasuki masa remaja, banyak individu memilih senam aerobik atau bentuk senam lainnya, bahkan melibatkan praktik meditasi untuk mencapai ketenangan batin. Senam menjadi wujud kegiatan yang melibatkan beragam kelompok usia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

Senam Modern dimulai pada tahun 1774 di Prusia oleh Johann Bernhard Basedow, yang mengintegrasikan latihan fisik ke dalam instruksi sekolahnya di Dessau, Saxony (Adi, 2018). Langkah ini menandai awal modernisasi senam dan menempatkan Jerman di garis depan dalam perkembangan olahraga. Pada akhir abad ke-18, Friedrich Ludwig Jahn dari Jerman menjadi tokoh kunci dalam pengembangan senam modern dengan menciptakan side bar, horizontal bar, palang sejajar, balok keseimbangan, dan acara melompat. Ia sering dianggap sebagai "bapak senam modern." Di Jerman, senam terus berkembang pada abad ke-19, sementara di Swedia, bentuk olahraga yang lebih anggun dan menekankan gerakan ritmis dikembangkan oleh Guts Muth. Pada tahun 1811, sekolah Jahn di Berlin membuka pintu untuk mempromosikan olahraga versinya, diikuti oleh pembentukan klub-klub di Eropa dan Inggris. Olahraga ini diperkenalkan di Amerika oleh Dr. Dudley Allen Sargent, yang mengajar senam di beberapa universitas AS selama Perang Saudara dan menciptakan lebih dari 30 alat senam.

Pertumbuhan senam di Amerika Serikat terutama dipengaruhi oleh imigran Eropa pada tahun 1880-an, membentuk klub Turnverein dan Sokol, dengan para pesenam sering disebut sebagai "turner." Senam modern mengecualikan beberapa acara tradisional seperti angkat beban dan gulat, lebih menekankan bentuk daripada persaingan pribadi (Cortez, Joevi).

Senam yang berasal dari budaya Yunani kuno, awalnya diarahkan untuk latihan militer guna mempersiapkan tentara dalam menghadapi peperangan. Pada akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19, dua tokoh utama dalam pendidikan fisik Jerman, Johann Friedrich GutsMuths (1759-1839) dan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), merintis latihan khusus untuk anak-anak dan remaja, membentuk dasar bagi apa yang kita kenal sebagai senam modern. Don Francisco Amoroso Ondeano, seorang kolonel Spanyol, menjadi pelopor dalam mengenalkan senam pendidikan di Prancis pada abad ke-19. Pada periode ini, Jahn memperkenalkan penggunaan peralatan seperti bar paralel tinggi, cincin, dan bar horisontal dalam kompetisi internasional. Meski senam telah populer sejak zaman Yunani kuno, era "senam modern" dimulai pada tahun 1820-an ketika Ludwig Jahn mendirikan gimnasium, yang dikenal sebagai "Turnverein," di seluruh Jerman. Peralatan yang ditemukan oleh Jahn, seperti palang sejajar, bar horisontal, cincin, dan kuda, tetap digunakan hingga saat ini. Klub senam pertama di Amerika didirikan pada tahun 1850, sementara perguruan tinggi pertama untuk melatih guru senam muncul pada tahun 1865. Pada tahun 1888, didirikan Asosiasi Senam Amatir di Inggris.

Senam Pria menjadi salah satu cabang olahraga yang bersaing dalam Olimpiade modern, yang pertama kali diadakan di Athena pada tahun 1896. Perkembangan signifikan terjadi sejak tahun 1928, di mana perempuan juga turut dilibatkan dalam kompetisi senam. Tidak hanya

itu, kejuaraan dunia untuk senam juga diperkenalkan pada tahun 1950 dan diadakan secara berkala setiap empat tahun.

1.2.2 Sejarah Senam Indonesia

Senam memasuki Indonesia pada tahun 1912, periode kolonialisme Belanda (Sriwahyuniati, 2020). Langkah ini sejalan dengan penetapan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Oleh karena itu, senam menjadi bagian integral dari pendidikan jasmani yang diajarkan di lembaga pendidikan. Pada awalnya, senam di Indonesia mengadopsi sistem Jerman, yang menekankan pada ragam gerakan sebagai sarana pendidikan. Namun, pada tahun 1916, sistem Jerman digantikan oleh sistem Swedia, yang lebih fokus pada manfaat gerakan. Sistem ini diperkenalkan oleh Dr. H. F. Minkema, seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda. Dr. Minkema memainkan peran kunci dalam penyebaran senam di Indonesia, terutama setelah membuka kursus senam Swedia di Malang pada tahun 1918, khususnya untuk tentara dan guru.

Senam di Indonesia merintis jejaknya pada masa pemerintahan Jepang yang menduduki wilayah Indonesia. Pada periode tersebut, tentara PETA Jepang memperkenalkan senam, yang pada awalnya dikenal sebagai senam Taiso. Perkembangan ini membawa pengaruh signifikan dalam memasyarakatkan senam di Indonesia. Puncaknya terjadi pada tahun 1963, ketika diadakan pertandingan kejuaraan pertama dalam rangka pesta olahraga internasional GANEFO (Games of The New Emerging Forces). Organisasi senam lantai di Indonesia dinaungi oleh Persani (Persatuan Senam Indonesia), menjadi wadah yang mempertemukan para praktisi senam

untuk mengembangkan dan mempopulerkan olahraga ini di tanah air.

Senam artistik muncul di Indonesia menjelang penyelenggaraan pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963. Senam artistik menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, memicu kebutuhan akan pembentukan organisasi yang bertujuan untuk mempersiapkan pesenamnya. Pada tanggal 14 Juli 1963, terbentuklah organisasi bernama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), diinisiasi oleh tokoh-tokoh olahraga dari berbagai daerah di Indonesia, seperti Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatera Utara. PERSANI bertugas membina dan menghasilkan atlet senam yang dapat berpartisipasi dalam Ganefo I, menandai partisipasi perdana pesenam Indonesia dalam kompetisi internasional. Kegiatan berikutnya mencakup penugasan tim senam dalam Konferensi Asia Afrika I dan Ganefo Asia. Untuk mempersiapkan atlet-atlet ini, pelatih senam dari Republik Rakyat Tiongkok (RRC) dipanggil untuk memberikan bimbingan. Pada periode tersebut, prestasi senam Indonesia mengalami kemajuan yang signifikan. Sayangnya, momentum positif ini terhenti ketika terjadi peristiwa politik G 30 S/PKI, yang mengakibatkan pemulangan pelatih-pelatih senam dari RRC ke negaranya.

Untuk mengejar ketertinggalan dalam perkembangan senam, Indonesia mengambil langkah tegas pada tahun 1967 dengan mengirim seorang pelatih, yaitu Sdr. T. J. Purba, ke Jerman Timur untuk mengikuti sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Upaya ini dilakukan agar pengetahuan dan keterampilan dalam senam artistik dapat diperkaya dan diperbaharui sesuai dengan perkembangan terkini. Langkah berikutnya adalah memasukkan dan memperlombakan senam artistik dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya,

menjadi debut perdana cabang olahraga tersebut dalam kompetisi nasional. Keputusan ini kemudian dijadikan tradisi, dan senam artistik terus dilombakan dalam setiap penyelenggaraan PON berikutnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan popularitas, partisipasi, dan prestasi dalam senam artistik di tingkat nasional serta menunjukkan perkembangan olahraga ini di Indonesia.

Sejarah senam di Indonesia mencatat permulaannya pada tahun 1912, pada masa penjajahan Belanda. Kedatangan olahraga senam sejalan dengan penetapan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran wajib di lembaga pendidikan. Mengingat senam merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani dan kesehatan, pendidikan senam secara otomatis menjadi bagian tak terpisahkan dalam kurikulum sekolah. Tujuan dari pengenalan senam ini adalah untuk memberikan kontribusi pada perkembangan kesehatan dan fisik siswa serta memperkenalkan nilai-nilai kebugaran secara menyeluruh.

Senam pertama kali diperkenalkan di Indonesia melalui sistem Jerman, yang menitikberatkan pada beragam kemungkinan gerakan sebagai sarana pendidikan. Namun, pada tahun 1916, sistem Jerman digantikan oleh sistem Swedia, yang lebih mengedepankan manfaat gerakan. Sistem Swedia ini diperkenalkan oleh Dr. H. F. Minkema, seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda. Melalui inisiatif Minkema, senam mulai menyebar di Indonesia, terutama setelah ia membuka kursus senam Swedia di Malang pada tahun 1918, khususnya untuk tentara dan guru. Minkema berperan penting dalam menyebarkan pengetahuan dan praktik senam di Indonesia, menciptakan dasar bagi pengembangan dan popularitas senam sebagai bentuk olahraga dan pendidikan fisik.

Meskipun begitu, perkembangan awal penyebaran senam dianggap berakar dari Bandung. Pada tahun 1922, MGSS (Militaire Gymnastiek en Sportschool) didirikan di Bandung sebagai sekolah pertama yang terkait dengan senam. Lulusan dari MGSS kemudian menjadi instruktur senam Swedia di berbagai sekolah. Dengan perkembangan yang positif, MGSS membuka cabang di beberapa daerah, termasuk Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo.

Namun, masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 mengakhiri kegiatan senam yang berasal dari budaya Barat di Indonesia. Jepang melarang segala bentuk senam di sekolah dan masyarakat, menggantinya dengan "Taiso", senam pagi berbentuk kalestenik yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dengan iringan radio. Selama masa ini, murid-murid diharuskan memberikan penghormatan kepada Kaisar Jepang dengan membungkuk saat mendengar aba-aba "seikei rei". Masa "Taiso" berlangsung singkat, karena pada masa kemerdekaan, senam yang diperintahkan oleh Jepang ditentang di seluruh Indonesia. Penolakan ini mengembalikan warisan pemerintah Belanda dalam hal pendidikan dan senam di sekolah-sekolah. Tujuannya adalah untuk mempertahankan identitas dan nilai-nilai kultural Indonesia dalam konteks pendidikan dan kegiatan fisik.

1.3 Manfaat Senam Secara Umum

Senam memberikan manfaat melalui penguatan imun, menjaga kesehatan jantung, pengaturan berat badan, peningkatan mood, dan tidur yang lebih nyenyak (Yumna, 2020). Adapun penjelasan mengenai manfaat senam yaitu sebagai berikut:

1. Membantu Memperkuat Imun Tubuh

Senam memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan daya tahan tubuh atau sistem kekebalan. Aktivitas fisik teratur dapat merangsang produksi sel darah putih dan antioksidan, yang esensial untuk melawan infeksi dan penyakit. Dengan senam, tubuh menjadi lebih efisien dalam mendeteksi dan melawan kuman, virus, dan zat berbahaya lainnya. Imun tubuh yang kuat dapat mengurangi risiko terkena penyakit dan mempercepat proses penyembuhan.

2. Dapat Menjaga Kesehatan Jantung

Senam adalah kunci untuk menjaga kesehatan jantung. Melalui latihan aerobik, seperti lari, bersepeda, atau senam aerobik, jantung menjadi lebih kuat dan efisien dalam memompa darah. Hal ini membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Selain itu, senam juga membantu menurunkan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, dan meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kesehatan seluruh sistem kardiovaskular.

3. Berat Badan Lebih Terjaga

Senam adalah cara efektif untuk mengelola berat badan. Melalui aktivitas fisik yang teratur, tubuh membakar kalori dan meningkatkan metabolisme. Ini membantu dalam pemeliharaan atau penurunan berat badan yang sehat. Selain itu, senam membentuk otot dan meningkatkan komposisi tubuh secara keseluruhan. Dengan menjaga berat badan dalam kisaran yang sehat, risiko obesitas dan masalah kesehatan terkaitnya dapat diminimalkan.

4. Membantu Meningkatkan Mood

Senam memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional. Latihan fisik melepaskan endorfin, neurotransmitter yang dapat meningkatkan mood dan meredakan stres. Selain itu, senam juga membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik secara teratur dapat menjadi outlet positif untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, menciptakan perasaan relaksasi dan kebahagiaan.

5. Tidur Pun Menjadi Lebih Nyenyak

Senam juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Latihan fisik membantu mengatur pola tidur dan mengurangi insomnia. Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan dari senam dapat membuat tidur lebih nyenyak dan mendalam. Rutin berolahraga dapat memberikan tidur yang lebih teratur, memperbaiki ritme sirkadian, dan mengurangi gangguan tidur.

Secara keseluruhan, senam memiliki dampak positif yang melibatkan seluruh kesehatan tubuh, mulai dari sistem kekebalan, kesehatan jantung, berat badan, kesejahteraan mental, hingga kualitas tidur. Oleh karena itu, memasukkan senam ke dalam rutinitas harian dapat memberikan manfaat kesehatan yang komprehensif.

1.4 Macam-Macam Senam

Berikut ini ada beberapa macam senam yang biasa dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Senam Irama
2. Senam Aerobik
3. Senam Artistik
4. Senam Trampolin

5. Senam Akrobatik
6. Senam Kesegaran Jasmasni Atau SKJ
7. Senam Zumba
8. Senam Lantai
9. Power Tumbling
10. Senam Ritmik

1.5 Dasar-dasar Teknik Gerakan Senam

1.5.1 Konsep Dasar Gerakan Senam

➤ Posisi Tubuh Fundamental

Posisi tubuh fundamental adalah dasar dari semua gerakan senam (Rismayanthi, 2013). Ini mencakup postur tubuh yang benar, baik saat berdiri, duduk, maupun melakukan gerakan aktif. Posisi tubuh yang tepat memastikan distribusi beban yang seimbang dan mengurangi tekanan pada sendi-sendi tertentu. Dengan memahami dan menguasai posisi tubuh fundamental, praktisi senam dapat membangun fondasi yang kuat untuk melibatkan tubuh dalam berbagai gerakan senam.

➤ Keseimbangan dan Koordinasi

Keseimbangan dan koordinasi adalah elemen kunci dalam konsep dasar gerakan senam (Flexibility, 2017). Keseimbangan melibatkan kemampuan untuk menjaga tubuh dalam posisi stabil selama gerakan, sementara koordinasi mencakup kemampuan mengendalikan gerakan tubuh secara keseluruhan. Keseimbangan yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan yang lebih kompleks. Koordinasi yang baik memungkinkan penyesuaian yang lancar antara bagian tubuh yang berbeda, menciptakan alur gerakan yang indah dan efisien.

➤ **Kelenturan dan Kecepatan**

Kelenturan dan kecepatan adalah dua aspek penting dalam konsep dasar gerakan senam (Dini, 2022). Kelenturan melibatkan rentang gerak tubuh yang maksimal, memastikan bahwa tubuh dapat beradaptasi dengan berbagai gerakan. Kecepatan membantu meningkatkan respons tubuh terhadap perintah otak, memungkinkan peningkatan keterampilan eksekusi gerakan. Kombinasi keduanya membantu meningkatkan efisiensi gerakan dan memberikan keanggunan artistik dalam penampilan senam.

1.5.2 Prinsip-prinsip Utama Teknik Gerakan Senam

➤ **Keselarasan Gerakan**

Keselarasan gerakan adalah prinsip fundamental dalam teknik gerakan senam (Adi, 2018). Ini menekankan harmoni antara berbagai elemen gerakan, termasuk posisi tubuh, langkah-langkah, dan ekspresi artistik. Keselarasan menciptakan tampilan yang estetik dan memastikan bahwa gerakan senam dilakukan dengan keanggunan dan ketepatan.

➤ **Kontrol Pernapasan**

Kontrol pernapasan menjadi prinsip utama untuk menjaga stamina dan fokus selama latihan senam (Adi, 2018). Pernapasan yang teratur dan terkendali membantu mendukung setiap gerakan, mengoptimalkan suplai oksigen ke otot-otot, dan mengurangi kelelahan. Kontrol pernapasan juga berperan dalam menjaga keseimbangan dan meningkatkan ketenangan mental.

➤ **Penggunaan Tenaga Intensif**

Prinsip ini menekankan pada penggunaan tenaga secara optimal untuk mencapai hasil gerakan senam yang kuat dan ekspresif (Adi, 2018). Tenaga intensif melibatkan penggunaan otot dengan efisien, memastikan bahwa setiap gerakan dilakukan dengan kekuatan yang sesuai.

Keseluruhan, prinsip ini mengarah pada penampilan senam yang penuh energi dan memukau.

1.6 Kesimpulan

Dengan demikian ruang lingkup senam dalam penulisan ini merinci beragam aspek yang berkaitan dengan Senam Dasar. Dimulai dari pengantar, bab ini membahas latar belakang senam sebagai aktivitas fisik, peran senam dasar dalam pengembangan keterampilan motorik, dan signifikansi kesehatan fisik dan mental. Sejarah senam, manfaat senam secara umum, macam-macam senam, dan dasar-dasar teknik gerakan senam menjadi fokus berikutnya. Dengan merinci konsep dasar gerakan senam dan prinsip-prinsip utama, bab ini memberikan wawasan mendalam tentang teknik dan filosofi di balik senam. Keseluruhan materi menciptakan pemahaman holistik tentang pentingnya senam sebagai bentuk olahraga yang menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74.
- Al Rian, R., Herlandy, P. B., & Syofiah, R. N. A. (2021). Implementasi Augmented Reality Pada Kelompok Jurus Dasar Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci. *SATIN-Sains dan Teknologi Informasi*, 7(1), 22-31.
- ALFIANOER, N. (2020). MENGENAL KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI SENAM IRAMA DI KOBAR KARUNIA KATIBUNG LAMPUNG SELATAN (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., ... & Widodo, A. (2023). Pelatihan Sepak Bola. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Dini, J. P. A. U. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak-Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429-3438.
- FLEXIBILITY, I. (2017). Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Daripada Senam Bugar Lansia Pada Lansia Di Kota Denpasar.
- Ginting, R. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand ke dinding dengan Handstand dipegang teman Terhadap Hasil Handstand Pesenam Putri Tingkat Junior Persani Medan 2012 (Doctoral dissertation, UNIMED).

- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Get Press.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Saripah, S., Ifwandi, I., & Nusufi, M. Kendala Ibu Rumah Tangga Malam Melakukan Kegiatan Senam Kebugaran Jasmani di Gampong Lieue Kecamatan Darusalam Tahun 2015 (Doctoral dissertation, Syiah Kuala University).
- Sitepu, M. E. PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA ORANG DEWASA TAHUN 2020.
- Sriwahyuniati, C. F. (2020). Dasar-Dasar Senam Lantai. UNY Press.
- Subaya, S., & Jaya, S. I. (2022). PEMBELAJARAN ROL DEPAN SENAM LANTAI DENGAN MODEL KOOPERATIF LEARNING DI SMK NEGEI 1 MUKOK. *Jurnal Locomotor*.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Nurhidayah, D., Ansar, C. S., & Kardi, I. S. (2023). Pelatihan Peningkatan Fleksibilitas Tubuh Menggunakan Teknik Passive Stretching Dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Pada Atlet PPLP Papua. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 192-203.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Sinaga, E., Putra, M. F. P., Hidayat, R. R., Sinaga, E., & Ansar, C. S. (2024). Edukasi Gizi Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Atlet Muda Wanita Di Papua. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(1), 163-173.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140.

Yumna, Q. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Junrejo (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

BAB 2

TEKNIK DAN KESELAMATAN DALAM SENAM ARTISTIK

Oleh Marzuki

2.1 Pendahuluan

Bab ini membahas teknik dasar dalam senam artistik serta faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan gerakan dan keselamatan atlet. Senam artistik merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan teknis yang tinggi, termasuk kemampuan lompatan, putaran, jongkok, dan berjalan di atas balok. Setiap teknik memerlukan koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas yang baik.

Pentingnya mempelajari teknik dasar seperti lompatan, putaran, jongkok, dan berjalan di atas balok adalah untuk membangun dasar yang kuat bagi atlet. Dengan memahami langkah-langkah dasar dan posisi tubuh yang tepat, atlet dapat menghindari cedera yang disebabkan oleh teknik yang salah. Oleh karena itu, teknik yang benar sangat penting untuk mencegah cedera yang dapat mengganggu latihan dan kompetisi.

Faktor-faktor seperti fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi juga memainkan peran penting dalam pelaksanaan gerakan. Fleksibilitas yang baik meningkatkan rentang gerak tubuh, sementara kekuatan dan kondisi fisik yang baik membantu dalam meningkatkan kinerja. Keseimbangan dan

koordinasi yang baik juga diperlukan untuk menjaga stabilitas dan kontrol selama pelaksanaan gerakan.

Selain itu, pembentukan rutinitas latihan yang efektif dan konsisten juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan keterampilan atlet. Dengan mengikuti rutinitas latihan yang terencana dan disesuaikan dengan tingkat keahlian dan kemampuan atlet, mereka dapat memperbaiki teknik dan meningkatkan performa mereka secara bertahap.

Terakhir, keselamatan atlet selama pelaksanaan gerakan adalah hal yang tak bisa diabaikan. Pelatih dan pengawas perlu memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan untuk melindungi atlet selama latihan dan kompetisi.

Dengan memahami dan mengimplementasikan teknik dasar, faktor-faktor penting dalam pelaksanaan gerakan, peran latihan rutin, dan keselamatan atlet, diharapkan para atlet dapat mencapai kinerja maksimal mereka dalam senam artistik.

2.1.1 Definisi Senam Artistik

Senam artistik adalah salah satu cabang olahraga senam yang menonjolkan gerakan-gerakan akrobatik dan kelenturan (Harwanto dan Suharti, 2020). Ini adalah kombinasi teknik tumbling dan keterampilan akrobatik yang diselaraskan dengan gerakan-gerakan cepat dan eksplosif. Tidak hanya menjadi olahraga populer di tingkat nasional, senam artistik juga menjadi daya tarik utama dalam kejuaraan dunia, termasuk Olimpiade.

Dalam senam artistik, ada dua kategori utama berdasarkan peralatannya untuk putra dan putri. Setiap kategori memiliki peralatan yang berbeda, seperti palang, kuda, lantai, dan lebih banyak lagi, yang menambahkan dimensi unik pada penampilan atlet.

Keseimbangan dan kelenturan menjadi fokus utama dalam senam artistik. Atlet harus memadukan fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan dalam setiap gerakan untuk mencapai tingkat performa yang tinggi. Ini memerlukan latihan yang intensif dan konsisten untuk menguasai teknik-teknik yang rumit dan memperoleh keunggulan kompetitif. Dengan demikian, senam artistik tidak hanya menuntut fisik, tetapi juga membutuhkan disiplin mental dan fokus yang tinggi.

2.1.2 Sejarah Perkembangan Senam Artistik

Senam artistik memiliki sejarah yang kaya, dimulai pada awal abad ke-19 dengan Friedrich Ludwig Jahn sebagai pelopor pertama (Triyasari dkk, 2016). Jahn menciptakan gerakan-gerakan dasar senam artistik di Eropa dan memperkenalkan konsep latihan untuk meningkatkan kelenturan otot, memperbaiki postur tubuh, dan menghasilkan gerakan-gerakan yang indah.

Perkembangan senam artistik di Eropa terus berlanjut, dan pada akhir abad ke-19, latihan senam mulai melibatkan unsur-unsur penari dan musisi. Pada abad ke-20, senam artistik semakin populer, terutama setelah dimasukkan sebagai cabang olahraga resmi dalam Olimpiade 1984 (Castyana dkk, 2023).

Di Indonesia, senam artistik juga memiliki sejarah yang menarik. Olahraga ini mulai diperkenalkan dan diperlombakan pada pesta olahraga GANEFO pertama pada tahun 1963 di Jakarta (Nababan, 2016). Pada tanggal 14 Juli 1963, Persatuan Senam Indonesia (Persani) didirikan di Indonesia, yang menjadi badan pengatur untuk pengembangan senam artistik di negara ini.

Dalam perkembangannya, senam artistik terbagi menjadi dua kategori berdasarkan peralatannya, yaitu untuk putra dan putri. Setiap kategori memiliki peralatan

yang berbeda, seperti palang, kuda, lantai, dan lainnya (Herlamang dkk, 2023).

Selain itu, senam artistik menekankan keseimbangan dan kelenturan, serta menggabungkan beberapa kemampuan fisik seperti fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan. Ini membuatnya menjadi olahraga yang menuntut dan menarik, membutuhkan dedikasi, latihan intensif, dan fokus yang tinggi dari para atletnya. Dengan demikian, senam artistik tidak hanya sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai bentuk seni gerak yang indah.

2.1.3 Tujuan dari Latihan Senam Artistik

Tujuan dari latihan senam artistik adalah untuk mengembangkan keterampilan teknis, kebugaran fisik, dan mental atlet (Womsiwor dkk, 2023). Berikut beberapa poin penting tujuan dari latihan senam artistik:

- A. Meningkatkan keterampilan teknis:** Latihan senam artistik bertujuan untuk mengajarkan atlet teknik dasar dan lanjutan dari gerakan-gerakan senam, seperti lompatan, putaran, jongkok, dan berbagai gerakan akrobatik lainnya. Hal ini mencakup pengembangan keahlian dalam menguasai peralatan yang digunakan dalam senam, seperti palang, kuda, dan lantai.
- B. Meningkatkan kebugaran fisik:** Latihan senam artistik membantu meningkatkan kebugaran fisik atlet, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, dan keseimbangan. Setiap gerakan dalam senam artistik membutuhkan kekuatan tubuh yang baik serta fleksibilitas yang tinggi untuk melakukan gerakan-gerakan yang eksplosif dan akrobatik.
- C. Meningkatkan konsentrasi dan fokus:** Senam artistik memerlukan tingkat konsentrasi dan fokus

yang tinggi dari atlet. Latihan rutin membantu mengembangkan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada gerakan-gerakan yang tepat, mengontrol pernapasan, dan menjaga keseimbangan mental dalam situasi kompetitif.

- D. Mempersiapkan untuk kompetisi:** Latihan senam artistik merupakan persiapan penting bagi atlet untuk berkompetisi di berbagai tingkat, mulai dari tingkat lokal hingga internasional. Melalui latihan yang terstruktur dan intensif, atlet dapat memperoleh keterampilan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk tampil di kompetisi dengan baik.
- E. Mendorong pengembangan karakter:** Latihan senam artistik tidak hanya membangun kebugaran fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, kerjasama tim, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Ini membantu mengembangkan karakter dan kepemimpinan yang positif pada atlet.

Dengan mencapai tujuan-tujuan ini melalui latihan senam artistik, atlet dapat mencapai performa maksimal mereka dalam kompetisi dan juga mengembangkan keterampilan serta karakter yang akan berguna dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Jenis Senam Artistik

Dalam senam artistik, terdapat tujuh jenis nomor yang diperlombakan, masing-masing memiliki karakteristik dan peralatan yang berbeda. Berikut adalah penjelasan singkat tentang setiap jenis nomor dan peralatan yang digunakan:

- A. Palang Sejajar (*Parallel Bars*):** Pada nomor ini, atlet melakukan serangkaian gerakan yang melibatkan kedua palang horizontal yang sejajar. Gerakan-gerakan

ini mencakup putaran tubuh, lompatan, dan keterampilan akrobatik lainnya. Nomor ini hanya diperlombakan untuk kategori putra.



Gambar 2. 1 Palang Sejajar

Sumber: <https://www.kabarsumbar.com/berita/pon-papua-atlet-sumbar-finish-urutan-ke-5-di-senam-artistik/>

- B. Palang Tunggal (*Horizontal Bar*):** Atlet menggunakan palang horizontal tunggal untuk melakukan gerakan-gerakan spektakuler seperti putaran, melompat, dan berbagai teknik akrobatik. Nomor ini sering menjadi pusat perhatian penonton karena tingkat kesulitan dan keindahannya. Palang tunggal juga hanya diperlombakan untuk kategori putra.



Gambar 2. 2 Palang Tunggal

Sumber:

<https://www.antaraneews.com/berita/2294910/dominasi-jepang-di-senam-artistik-putra-berlanjut>

- C. **Gelang-gelang (*Rings*)**: Pada nomor ini, atlet melakukan gerakan-gerakan di udara dengan menggantungkan diri pada dua cincin (*rings*) yang terpasang di langit-langit. Gerakan-gerakan ini mencakup variasi putaran tubuh, posisi tubuh yang tergantung, dan berbagai teknik akrobatik lainnya. Seperti palang sejajar dan palang tunggal, nomor ini ditujukan khusus untuk kategori putra.



Gambar 2. 3 Gelang – gelang

Sumber : <https://www.pexels.com/id-id/foto/pria-laki-laki-lelaki-orang-8402238/>

- D. **Kuda-kuda Lompat (*Vault*)**: Nomor ini melibatkan pesenam melompat di atas peralatan kuda lompat dengan tujuan melakukan gerakan yang kreatif dan presisi saat mendarat. Kuda-kuda lompat diperlombakan baik untuk kategori putra maupun putri.



Gambar 2. 4 Kuda-Kuda Lompat

Sumber : <https://asiangames.antaraneews.com/view-photo-official/13629/1535104211/senam-final-kuda-kuda-lompat-putra>

- E. Kuda-kuda Pelana (*Pommel Horse*):** Atlet menggunakan peralatan seperti pelana kuda untuk melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan putaran tubuh, melompat, dan berbagai teknik akrobatik lainnya. Kuda-kuda pelana juga diperlombakan untuk kategori putra maupun putri.



Gambar 2. 5 Kuda – Kuda Pelana

Sumber :

<https://www.antarafoto.com/id/view/805222/senam-final-kuda-kuda-pelana-putra>

- F. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*):** Pada nomor ini, atlet menggunakan dua palang horizontal yang disusun secara bertingkat dengan ketinggian yang berbeda. Gerakan-gerakan yang dilakukan melibatkan pergantian antara kedua palang dengan berbagai teknik akrobatik seperti putaran, melompat, dan keterampilan lainnya. Palang bertingkat diperlombakan untuk putri.



Gambar 2. 6 Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)

Sumber :

<https://www.antaraneews.com/berita/3668739/china-dominasi-perolehan-medali-senam-artistik-di-universiade-chengdu>

- G. Balok Titian (*Balance Beam*):** Atlet melakukan serangkaian gerakan yang menuntut keseimbangan dan ketepatan di atas balok panjang horizontal. Gerakan-gerakan ini mencakup melompat, meliuk, dan berbagai teknik akrobatik lainnya. Balok titian diperlombakan untuk putri.



Gambar 2. 7 Balok Titian (*Balance Beam*)

Sumber :

<https://www.antarafoto.com/id/view/1500593/final-senam-artistik-balok-keseimbangan-putri-pon-papua>

2.3 Teknik Gerakan Dasar

Dalam senam artistik, beharga pada penguasaan teknik gerakan dasar adalah kunci untuk mengembangkan keterampilan atlet secara menyeluruh. Ini melibatkan berbagai aspek gerakan seperti lompatan, putaran dan pusingan, jongkok dan melenting, serta berjalan di atas balok. Memahami teknik-teknik ini tidak hanya memperkaya repertoar gerakan atlet tetapi juga memastikan keamanan dan keefektifan dalam latihan dan penampilan kompetitif.

2.3.1 Teknik Lompatan

Lompatan adalah elemen penting dalam senam artistik, dan pemahaman tentang berbagai jenis lompatan, langkah-langkah dasar, dan pentingnya teknik yang benar sangatlah krusial (Asri, 2022).

- A. Jenis-jenis lompatan dalam senam artistik:** Berbagai jenis lompatan termasuk lompatan tunggal, ganda, dengan rotasi, dan bersalto. Setiap jenis memiliki karakteristik unik dan tingkat kesulitan yang berbeda.
- B. Langkah-langkah dasar dalam melakukan lompatan:** Langkah-langkah dasar melibatkan peregangan, pemanasan, serta pemahaman dan latihan intensif terhadap teknik-teknik lompatan yang benar.
- C. Pentingnya teknik lompatan yang benar untuk mencegah cedera:** Teknik yang benar dalam lompatan tidak hanya meningkatkan performa atlet tetapi juga mencegah cedera yang mungkin terjadi akibat gerakan yang salah.

2.3.2 Teknik Putaran dan Pusingan

Putaran dan pusingan adalah elemen lain yang memerlukan koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan yang baik (Putri, 2013).

- A. **Gerakan putaran dan pusingan:** Ini mencakup berbagai gerakan seperti putaran tubuh penuh, pusingan terguling, serta berbagai salto dan pusingan di atas alat.
- B. **Penekanan pada koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan:** Penting untuk menekankan pentingnya koordinasi yang tepat, kecepatan rotasi yang cukup, dan keseimbangan yang kuat untuk menjaga kontrol dan presisi gerakan.
- C. **Latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan:** Latihan-latihan yang terfokus pada koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan akan membantu meningkatkan kemampuan putaran dan pusingan atlet secara bertahap.

2.3.3 Teknik Jongkok dan Melenting

Jongkok dan melenting adalah gerakan dasar lain yang memerlukan pemahaman akan posisi tubuh yang tepat serta peran penting kekuatan kaki dan fleksibilitas (Lengkana dan Muhtar, 2021).

- A. **Gerakan dasar:** Melibatkan peregangan, pemanasan, serta latihan intensif dalam memperkuat kekuatan kaki dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.
- B. **Posisi tubuh yang tepat:** Penting untuk memahami dan mengimplementasikan posisi tubuh yang benar dalam melakukan jongkok dan melenting untuk mencegah cedera dan memaksimalkan hasil.

- C. Peran kekuatan kaki dan fleksibilitas:** Kedua faktor ini sangat penting dalam menjalankan gerakan ini dengan baik dan efisien.2.2.3.1. Gerakan dasar jongkok dan melenting dalam senam artistik

2.3.4 Teknik Berjalan di Balok

Berjalan di atas balok memerlukan keterampilan khusus dan fokus pada posisi kaki yang benar serta peran keseimbangan (Putri dkk, 2021).

- A. Gerakan:** Langkah-langkah untuk berjalan di atas balok termasuk pemanasan, penempatan kaki yang tepat, serta latihan-latihan untuk meningkatkan keterampilan dan keseimbangan.
- B. Posisi kaki yang benar dan peran keseimbangan:** Penting untuk memahami bagaimana menempatkan kaki dengan tepat dan menjaga keseimbangan tubuh dalam melakukan gerakan ini.
- C. Latihan-latihan:** Latihan-latihan yang terfokus pada pengembangan keterampilan berjalan di atas balok akan membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan ini dengan presisi dan kepercayaan diri.

Dengan memahami dan menguasai teknik-teknik gerakan dasar ini, atlet dapat membangun fondasi yang kuat untuk kemajuan mereka dalam senam artistik serta meminimalkan risiko cedera.

2.4 Faktor – Faktor Penting dalam Pelaksanaan Gerakan

Pelaksanaan gerakan dalam senam artistik dipengaruhi oleh sejumlah faktor kunci, termasuk fleksibilitas, kekuatan dan kondisi fisik, serta keseimbangan dan koordinasi. Memahami dan mengembangkan faktor-faktor ini menjadi esensial dalam meningkatkan kinerja atlet dalam senam artistik (Wiguna, 2021).

2.4.1 Fleksibilitas

- A. Pentingnya fleksibilitas dalam senam artistik:** Fleksibilitas memungkinkan atlet untuk mencapai posisi tubuh yang diperlukan dalam gerakan-gerakan seperti split, oversplit, dan lainnya, yang memperluas repertoar gerakan mereka.
- B. Jenis-jenis latihan fleksibilitas:** Latihan fleksibilitas dapat mencakup peregangan statis, dinamis, dan isometrik, serta teknik-teknik seperti yoga dan pilates yang membantu meningkatkan kelenturan otot dan jaringan.
- C. Teknik peregangan yang aman dan efektif:** Peregangan harus dilakukan dengan hati-hati dan perlahan-lahan untuk mencegah cedera. Teknik peregangan yang efektif termasuk mempertahankan posisi peregangan selama beberapa detik dan menghindari peregangan yang berlebihan.

2.4.2 Kekuatan dan Kondisi Fisik

Kekuatan dan kondisi fisik yang baik sangat penting dalam meningkatkan kinerja atlet dalam senam artistik (Firmansyah, 2017).

- A. Hubungan antara kekuatan tubuh dan kinerja:** Kekuatan tubuh adalah aspek kunci dalam melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kontrol, stabilitas, dan daya dorong yang kuat.
- B. Latihan-latihan kekuatan yang spesifik:** Latihan-latihan kekuatan yang difokuskan pada otot-otot yang terlibat dalam gerakan senam artistik, seperti otot inti, otot kaki, dan otot lengan, membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan atlet.

2.4.3 Keseimbangan dan Koordinasi

Keseimbangan dan koordinasi memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas dan kontrol selama pelaksanaan gerakan senam artistik (Prodyanatasari dkk, 2023).

- A. Peran keseimbangan dan koordinasi:** Keseimbangan yang baik membantu atlet untuk menjaga posisi tubuh yang stabil, sementara koordinasi yang baik memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien.
- B. Latihan-latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi:** Latihan-latihan yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, seperti latihan dengan balok, bola keseimbangan, dan latihan mata tertutup, dapat membantu mengembangkan kemampuan ini pada atlet.

Dengan memperhatikan dan mengembangkan faktor-faktor ini secara menyeluruh, atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dalam senam artistik dan mengurangi risiko cedera selama latihan dan kompetisi.

2.5 Keselamatan dalam Pelaksanaan Gerakan

Keselamatan dalam senam artistik adalah aspek yang sangat penting yang harus diperhatikan dengan serius oleh semua pelaku olahraga. Ini termasuk memahami pentingnya keselamatan, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera, dan menetapkan peran yang jelas bagi pelatih dan pengawas dalam menjaga keselamatan atlet (Fitriana, 2024).

2.5.1 Pentingnya Keselamatan dalam Senam Artistik

Keselamatan adalah prioritas utama dalam senam artistik karena cabang olahraga ini melibatkan gerakan-gerakan yang kompleks dan kadang-kadang berisiko tinggi.

- A. Mencegah cedera serius:** Keselamatan memastikan bahwa atlet terhindar dari cedera serius seperti patah tulang, dislokasi, atau cedera pada ligamen.
- B. Memelihara kesehatan jangka panjang:** Dengan mempraktikkan prinsip-prinsip keselamatan, atlet dapat memelihara kesehatan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang, mengurangi risiko cedera berulang, dan memperpanjang masa karir mereka dalam olahraga.
- C. Meningkatkan kepercayaan diri:** Mengetahui bahwa keselamatan diprioritaskan memberikan rasa percaya diri kepada atlet untuk mengeksplorasi gerakan baru dan mengejar keterampilan yang lebih tinggi tanpa rasa takut terhadap cedera.

2.5.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Cedera dan Cara Mencegahnya

Identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera adalah langkah penting dalam menjaga keselamatan atlet.

- A. **Teknik yang buruk:** Penggunaan teknik yang buruk dalam melakukan gerakan dapat menyebabkan tekanan berlebih pada sendi dan otot, meningkatkan risiko cedera. Penting untuk memastikan bahwa atlet memiliki pemahaman yang baik tentang teknik yang benar dan memperhatikan pelatihan teknis yang baik.
- B. **Kekurangan pemanasan:** Pemanasan yang tidak memadai dapat menyebabkan otot dan ligamen kaku, meningkatkan risiko cedera. Atlet harus melakukan pemanasan yang cukup sebelum latihan atau pertandingan.
- C. **Faktor lingkungan:** Permukaan yang licin, peralatan yang rusak, atau ruang latihan yang tidak aman dapat menyebabkan cedera. Penting untuk memastikan bahwa lingkungan latihan dan pertandingan aman dan memenuhi standar keselamatan yang diperlukan.
- D. **Overtraining:** Terlalu banyak latihan tanpa istirahat yang cukup dapat meningkatkan risiko cedera karena otot dan ligamen menjadi lelah dan rentan terhadap cedera. Penting untuk menetapkan jadwal latihan yang seimbang dan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh untuk pulih.

2.5.3 Peran Pelatih dan Pengawas dalam Menjaga Keselamatan Atlet

Pelatih dan pengawas memegang peran penting dalam menjaga keselamatan atlet dalam senam artistik.

- A. **Pendidikan:** Pelatih harus memberikan pendidikan yang cukup kepada atlet tentang pentingnya keselamatan, teknik yang benar, dan tindakan pencegahan cedera.
- B. **Supervisi:** Pelatih dan pengawas harus selalu mengawasi latihan dan pertandingan, memberikan umpan balik tentang teknik yang benar, dan mengidentifikasi potensi risiko cedera.
- C. **Peninjauan rutin:** Peralatan dan fasilitas harus secara rutin diperiksa dan dipelihara untuk memastikan bahwa mereka dalam kondisi yang aman untuk digunakan.
- D. **Reaksi terhadap cedera:** Pelatih dan pengawas harus siap untuk merespons dengan cepat jika terjadi cedera, memberikan pertolongan pertama yang sesuai, dan menghubungi bantuan medis jika diperlukan.

Dengan memahami, mengidentifikasi, dan merespons terhadap faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera, serta menetapkan peran yang jelas bagi pelatih dan pengawas dalam menjaga keselamatan, atlet dapat berlatih dan berkompetisi dalam senam artistik dengan lebih percaya diri dan tanpa risiko cedera yang tidak perlu.

2.6 Kesimpulan

Senam artistik merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis tinggi dan melibatkan berbagai faktor seperti fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Pentingnya memahami teknik dasar, menjaga keselamatan, dan mengimplementasikan latihan rutin adalah kunci untuk meningkatkan kinerja atlet dalam senam artistik.

Disarankan bahwa Atlet perlu fokus pada pembentukan dasar yang kuat, mengikuti latihan rutin yang terencana, dan selalu memperhatikan keselamatan saat berlatih dan berkompetisi. Dukungan dan supervisi pelatih dan pengawas juga sangat penting. Dengan konsistensi dalam latihan dan perhatian pada keselamatan, atlet dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam senam artistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, A. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Lemparan Simpai Senam Ritmik Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Sportify Journal*, 2(1), 1-8.
- Castyana, B., Ali, M. A., Anggita, G. M., Rahardjo, H. P., & Ngatinah, N. (2023). Upaya Meningkatkan Profesionalitas Pelatih Senam Ritmik Kabupaten Bantul melalui Coaching Clinic. *Patria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 21-28.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara aspek Fisik dan Psikologis Studi pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78-89.
- Fitriana, L. A. (2024). Keperawatan Olahraga. Bumi Medika.
- Handayani, W. Infrastruktur Olahraga.
- Harwanto, S. T., & Suharti, S. P. (2020). BUKU AJAR SENAM DASAR. Jakad Media Publishing.
- Herlambang, T., Rahayu, T., & Rustiadi, T. (2023). PALANG MULTIGUNA UNTUK SENAM ARTISTIK DI RUANG TERBATAS. Potlot Publisher.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Nababan, Z. R. (2016). Pesta olahraga ganefo sebagai bentuk perlawanan indonesia terhadap imperialisme tahun 1963. *Risalah*, 3(12).
- Prodyanatasari, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 2(1), 31-36.
- Putri, A. (2013). Taman Peraga Dan Eksplorasi Sains Teknologi Sebagai Icon Iptek Di Bandung Dengan Pendekatan Arsitektur Metafora.
- Putri, M. W., Or, S. P. M., Sabita, R., Fis, S., Nurseptiani, D., Ftr, S., & Pramita, C. A. (2021). Hubungan Kelainan Bentuk Arkus dengan Tingkat Keseimbangan Statis dan Dinamis pada

Siswa. CV. Pilar Nusantara.

- Triyasari, A., Soegiyanto, K. S., & Soekardi, S. (2016). Evaluasi pembinaan olahraga senam artistik di klub senam kabupaten pati dan kabupaten rembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 41-46.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140.
- <https://www.kabarsumbar.com/berita/pon-papua-atlet-sumbar-finish-urutan-ke-5-di-senam-artistik/>
- <https://www.antaranews.com/berita/2294910/dominasi-jepang-di-senam-artistik-putra-berlanjut>
- <https://www.pexels.com/id-id/foto/pria-laki-laki-lelaki-orang-8402238/>
- <https://asiangames.antaranews.com/view-foto-official/13629/1535104211/senam-final-kuda-kuda-lompat-putra>
- <https://www.antarafoto.com/id/view/805222/senam-final-kuda-kuda-pelana-putra>
- <https://www.antaranews.com/berita/3668739/china-dominasi-perolehan-medali-senam-artistik-di-universiade-chengdu>
- <https://www.antarafoto.com/id/view/1500593/final-senam-artistik-balok-keseimbangan-putri-pon-papua>

BAB 3

GERAKAN DASAR DAN TEKNIK DALAM SENAM ARTISTIK

Oleh Retno Farhana Nurulita

3.1 Gerakan Dasar Senam Artistik di Lantai

Senam artistik di lantai, atau *floor exercise* dalam bahasa Inggris, merupakan salah satu nomor dalam senam artistik yang dilakukan di atas matras khusus. *Senam Artistik* Putra Men artistic gymnastic/merupakan salah satu disiplin senam yang sudah dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun Internasional. Nomor ini membutuhkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas tubuh yang tinggi. Beberapa gerakan dasar yang bisa dilakukan di lantai sebagai berikut:

3.1.1 Langkah-langkah dalam melakukan Gerakan Gelinding (*Rolling*)

Gerakan gelinding (*rolling*) merupakan salah satu gerakan dasar yang penting untuk dikuasai dalam senam, terutama senam lantai dan senam artistik. Gerakan Gelinding terdiri atas:

1. Gelinding ke Depan (*Forward Roll*): Ini adalah gerakan gelinding yang paling dasar.
2. Gelinding ke Belakang (*Backward Roll*): Gerakan ini sedikit lebih menantang daripada gelinding ke depan.
3. Gelinding Silang (*Cross Roll*): Gerakan ini melibatkan menggelinding ke samping dengan diagonal.
4. Gelinding Arab (*Arabian Roll*): Gerakan ini lebih kompleks dan membutuhkan kelentangan punggung yang baik.

Berikut langkah-langkah dalam gerakan Gelinding ke Depan (*Forward Roll*):

1. Posisi Awal:
 - a. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - b. Tekuk lutut hingga posisi jongkok.
 - c. Sandarkan tubuh sedikit ke depan.
 - d. Posisikan kedua tangan di depan bahu dengan jari-jari menghadap ke depan.
 - e. Jaga punggung lurus dan pandangan ke depan.
2. Mulai Menggelinding:
 - a. Tundukkan kepala dan tempelkan dagu ke dada.
 - b. Dorong tubuh ke depan dengan menggunakan kekuatan dari bahu dan lengan.
 - c. Sentuhkan bagian belakang kepala terlebih dahulu ke matras.
3. Pelindungan:
 - a. Saat kepala menyentuh matras, tekuk siku dan lipat lengan bawah di depan kepala untuk melindungi leher dan bahu.
4. Menggelinding:
 - a. Gulingkan seluruh punggung secara berurutan hingga ke pinggul dan bokong.
 - b. Jaga agar tubuh tetap membulat dan punggung tidak menyentuh matras.
5. Posisi Akhir:
 - a. Akhiri gerakan dengan posisi jongkok kembali.
 - b. Pastikan pandangan ke depan dan punggung tetap lurus.

Berikut adalah beberapa Variasi dalam Gerakan Gelinding:

1. Gelinding ke Belakang (*Backward Roll*):
 - a. Teknik dasarnya sama dengan gelinding ke depan, namun posisi awal telentang dan pandangan ke atas.
 - b. Tarik lutut ke dada saat menggelinding dan gunakan otot perut untuk melindungi punggung.

2. Gelinding Silang (*Cross Roll*):
 - a. Lakukan gerakan seperti gelinding ke depan, namun saat menggelinding putar tubuh ke samping.
3. Gelinding Arab (*Arabian Roll*):
 - a. Gerakan ini membutuhkan kelentangan punggung yang baik.
 - b. Lakukan gerakan seperti gelinding ke belakang namun dengan punggung melengkung ke belakang saat menggelinding.

3.1.2 Langkah-langkah dalam melakukan Gerakan Kayang (*Bridge*)

Kayang, atau bridge pose dalam bahasa Inggris, adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai dan yoga. Gerakan ini terlihat sederhana namun membutuhkan kekuatan otot inti (*core*), punggung, dan bahu untuk melakukannya dengan baik.

Berikut langkah-langkah dalam gerakan Kayang:

1. Posisi Awal:
 - a. Berbaring telentang dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki menapak di lantai selebar bahu.
 - b. Lengan di samping tubuh dengan siku ditekuk dan telapak tangan menghadap ke bawah.
2. Angkat Pinggul:
 - a. Kencangkan otot perut (*core*).
 - b. Dorong pinggul ke atas secara perlahan hingga tubuh membentuk garis lurus dari bahu hingga lutut.
3. Luruskan Lengan dan Angkat Dada:
 - a. Luruskan kedua lengan ke atas dengan siku tetap rapat di samping tubuh.
 - b. Angkat dada ke atas sehingga tulang belikat saling menempel.
 - c. Jaga agar bahu tetap turun dan jangan mengangkat bahu ke atas telinga.

4. Tahan Posisi:
 - a. Tahan posisi kayang selama beberapa detik sambil bernapas dengan teratur.
 - b. Fokus pada menjaga tubuh tetap lurus dan stabil.
5. Kembali ke Posisi Awal:
 - a. Perlahan turunkan kembali pinggul dan dada ke lantai.
 - b. Tekuk lutut dan rilekskan tubuh.

Berikut adalah beberapa Variasi Gerakan Kayang:

- a. Kayang dengan Satu Kaki: Tingkatkan kesulitan dengan mengangkat salah satu kaki lurus ke atas.
- b. Kayang Berjalan: Angkat pinggul dan berjalan dengan tangan sambil mempertahankan posisi kayang.
- c. Kayang dengan Pijakan: Gunakan tangan atau kaki sebagai tumpuan tambahan untuk memudahkan dalam melatih kayang.

3.1.3 Langkah-langkah dalam melakukan Gerakan Salto (*Somersault*)

Salto, atau somersault dalam bahasa Inggris, adalah gerakan akrobatik yang polega pada putaran penuh (360 derajat) tubuh di udara. Gerakan ini merupakan salah satu gerakan yang spektakuler dan menantang dalam senam, terutama senam lantai dan senam artistik.

1. Berdasarkan Arah Putaran Gerakan Salto terdiri atas :
 - a. Salto Depan (*Front Somersault*): Putaran ke arah depan tubuh.
 - b. Salto Belakang (*Back Somersault*): Putaran ke arah belakang tubuh.
2. Berdasarkan Posisi Badan Gerakan Salto terdiri atas:
 - a. Salto Tuck (*Tuck Somersault*): Badan dilipat dengan lutut ditarik ke dada selama putaran. (posisi tuck)

- b. Salto Pike (*Pike Somersault*): Badan dibentuk seperti huruf V selama putaran. (posisi pike)
- c. Salto Straddle (*Straddle Somersault*): Badan diluruskan dengan kedua kaki terbuka lebar selama putaran. (posisi *straddle*).

Berikut langkah-langkah dalam gerakan Salto:

- a. Awalan: Lakukan awalan dengan berlari kencang untuk mendapatkan momentum lompatan yang kuat.
- b. Tolakan: Tolakkan tubuh ke atas dengan menggunakan kekuatan dari kaki dan pinggul.
- c. Inisiasi Putaran: Saat di udara, segera lakukan inisiasi putaran dengan gerakan kepala dan bahu ke arah putaran yang diinginkan.
- d. Pel grouping (Pengelompokan) (khusus salto tuck dan pike): Tarik lutut ke dada untuk membentuk posisi tuck atau pike saat badan terbalik di udara.
- e. Stretch (Pelurusan) (khusus *salto straddle*): Luruskan badan dan buka kedua kaki lebar-lebar saat badan terbalik di udara.
- f. Pendaratan: Mendarat dengan kedua kaki rapat dengan posisi jongkok untuk meredam benturan.

3.1.4 Langkah-langkah dalam melakukan gerakan Lompatan (*Jumps*)

Melakukan lompatan yang baik dalam senam membutuhkan kekuatan otot kaki, kelincahan, koordinasi, dan teknik yang tepat.

- 1. Berdasarkan Posisi Tubuh Lompatan dalam Senam dibagi atas:
 - a. Lompatan Jongkok (*Squat Jump*): Melompat ke atas dengan posisi jongkok.
 - b. Lompatan Jauh (*Long Jump*): Melompat ke depan sejauh mungkin.
 - c. Lompatan Kanguru (*Kangaroo Jump*): Melompat ke atas dengan mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke depan.

- d. Lompatan Tinggi (*High Jump*): Melompat ke atas setinggi mungkin.
2. Berdasarkan Teknik Lompatan Lompatan dalam Senam dibagi atas:
 - a. Lompatan Bertumpu Satu Kaki (*Single-Leg Jump*): Melompat dengan bertumpu pada satu kaki.
 - b. Lompatan Bertumpu Dua Kaki (*Two-Legged Jump*): Melompat dengan bertumpu pada dua kaki.
 - c. Lompatan Box Jump (*Box Jump*): Melompat ke atas kotak atau platform.
 - d. Lompatan Hurdle Jump (*Hurdle Jump*): Melompat melewati rintangan.

Langkah-langkah dalam melakukan Lompatan:

1. Posisi Awal:
 - a. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau selebar bahu.
 - b. Tekuk lutut sedikit dan jaga tubuh tetap tegak.
 - c. Lengan di samping tubuh atau di depan dada.
2. Tolakan:
 - a. Dorong tubuh ke atas dengan menggunakan kekuatan dari kaki dan pinggul.
 - b. Ayunkan kedua lengan ke atas untuk membantu lompatan.
3. Fase Melayang:
 - a. Saat di udara, jaga tubuh tetap tegap dan lurus.
 - b. Tarik lutut ke dada (untuk lompatan jongkok) atau luruskan kaki ke depan (untuk lompatan jauh).
4. Pendaratan:
 - a. Mendarat dengan kedua kaki rapat atau selebar bahu.
 - b. Tekuk lutut untuk meredam benturan dan jaga keseimbangan tubuh.

3.1.5 Langkah-langkah dalam melakukan gerakan Ayunan (*Swinging*)

Ayunan (*swinging*) merupakan gerakan dasar yang penting dalam berbagai disiplin senam, seperti senam artistik, senam ritmik, dan akrobatik. Gerakan ini melatih kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan rasa irama.

1. Berdasarkan Posisi Tubuh gerakan Ayunan terdiri atas:
 - a. Ayunan Tangan (*Arm Swing*): Mengayunkan lengan ke depan dan ke belakang.
 - b. Ayunan Kaki (*Leg Swing*): Mengayunkan kaki ke depan dan ke belakang.
 - c. Ayunan Penuh (*Full Swing*): Menggabungkan ayunan tangan dan kaki.
 - d. Ayunan Gelendoan (*Hanging Swing*): Mengayunkan tubuh dengan berpegangan pada alat senam seperti palang sejajar atau mistar guling.
2. Berdasarkan Arahnya gerakan Ayunan terdiri atas:
 - a. Ayunan Maju (*Forward Swing*): Mengayunkan tubuh ke arah depan.
 - b. Ayunan Mundur (*Backward Swing*): Mengayunkan tubuh ke arah belakang.
 - c. Ayunan Samping (*Side Swing*): Mengayunkan tubuh ke arah samping.

Langkah-langkah dalam melakukan Ayunan:

1. Posisi Awal:
 - a. Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau selebar bahu.
 - b. Lengan di samping tubuh atau di depan dada.
 - c. Jaga tubuh tetap tegak dan seimbang.
2. Inisiasi Ayunan:
 - a. Dorong tubuh ke arah ayunan dengan menggunakan kekuatan dari kaki dan pinggul.
 - b. Ayunkan lengan ke arah yang berlawanan dengan arah ayunan tubuh.

3. Fase Melayang:
 - a. Saat tubuh terayun di udara, jaga tubuh tetap tegak dan lurus.
 - b. Gunakan momentum ayunan untuk melanjutkan gerakan.
4. Pendaratan:
 - a. Mendarat dengan kedua kaki rapat atau selebar bahu.
 - b. Tekuk lutut untuk meredam benturan dan jaga keseimbangan tubuh.

3.2.6 Langkah-langkah dalam melakukan gerakan Keseimbangan (*Balancing*)

Keseimbangan merupakan salah satu elemen fundamental dalam erbagai cabang senam, seperti senam artistik, senam ritmik, dan senam akrobatik. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh sangat penting untuk melakukan gerakan senam yang kompleks dan estetis dengan aman dan terkontrol.

Gerakan Keseimbangan dalam Senam terdiri atas:

- a. Berdiri dengan Satu Kaki: Berdiri dengan satu kaki di atas matras, jaga tubuh tetap tegak dan seimbang.
- b. Berjalan di Balok Keseimbangan: Berjalan di atas balok keseimbangan yang sempit tanpa terjatuh.
- c. Handstand (Tangan Bertumpu): Berdiri dengan kepala di bawah dan kaki di atas, bertumpu pada telapak tangan.
- d. Headstand (Kepala Bertumpu): Berdiri dengan kaki di atas dan kepala di bawah, bertumpu pada kepala.
- e. Pirouette (Putaran): Melakukan putaran badan dengan satu kaki sebagai tumpuan.
- f. Arabian Roll: Melakukan gerakan menggelinding ke belakang dengan putaran badan di udara.

3.2 Gerakan Dasar Senam Artistic Pada Alat

3.2.1 Gerakan Dasar Palang Sejajar (Parallel Bars)

Alat Palang sejajar atau *parallel* terdiri dari dua palang horizontal yang sejajar (tinggi) sekitar 1,75 meter dari permukaan lantai. Jarak antara kedua palang tersebut dapat diatur sesuai dengan kebutuhan pesenam, biasanya sekitar 42-48 cm.

Beberapa gerakan dasar di palang sejajar:

- Handstand*: Berdiri dengan kepala di bawah dan kedua kaki di atas, bertumpu pada kedua tangan di palang sejajar.
- Support*: Posisi awal di palang sejajar dengan kedua lengan lurus dan badan sejajar dengan lantai.
- Up-rise*: Gerakan mengangkat badan dari posisi hang ke posisi support dengan menggunakan ayunan.
- Swing*: Gerakan ayunan ke depan dan belakang dengan menggunakan kedua lengan untuk momentum.
- Cast*: Gerakan mendorong badan ke atas dari posisi support dengan lengan lurus

3.2.2 Gerakan Dasar Mistar Guling (Horizontal Bar)

Alat yang digunakan dalam gerak Mistar guling, atau *horizontal bar* berupa mistar baja horizontal yang panjang, biasanya terbuat dari baja krom dan berdiameter sekitar 28 mm. Panjang mistar guling dapat bervariasi tergantung pada spesifikasi pertandingan, namun umumnya sekitar 2,4 meter dengan tinggi mistar dari permukaan lantai sekitar 2,8 meter.

Beberapa gerakan dasar di mistar guling:

- Grasp* (Pegangan): Cara memegang mistar guling dengan berbagai variasi, misalnya grip atas (*overgrip*) atau grip bawah (*undergrip*).
- Up-swing* (Ayunan Naik): Gerakan menarik tubuh ke atas dari posisi hang (menggantung) ke posisi support (lengan lurus).

- c. *Giant* (Ayunan Raksasa): Gerakan ayunan besar ke depan dan belakang dengan momentum dari gerakan up-swing.
- d. *Cast* (Dorongan): Gerakan mendorong badan ke atas dari posisi support dengan lengan lurus.
- e. *Kip* (Tarik Ayunan): Gerakan menarik badan ke atas menggunakan pinggul dan kaki untuk menambah momentum ayunan

3.2.3 Gerakan Dasar Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)

Alat yang digunakan dalam gerakan Balok keseimbangan, atau *balance beam* berupa balok kayu panjang dan sempit, terbuat dari bahan kayu yang kuat dan permukaannya dilapisi dengan bahan yang tidak licin.

Beberapa gerakan dasar di Balok Keseimbangan:

Gerakan di balok keseimbangan membutuhkan keseimbangan yang prima, fleksibilitas, kontrol tubuh yang baik, dan tingkat ketelitian yang tinggi. Gerakan-gerakan yang biasa dilakukan meliputi:

- a. Akrobatis: Salto, walkover (berjalan dengan tangan di balok), dan putaran (*pirouette*).
- b. Keseimbangan Statis: Berdiri dengan satu kaki, jongkok, dan pose artistik lainnya.
- c. Lompat dan Pendaratan: Lompatan kecil di atas balok dan pendaratan yang lembut dan stabil.
- d. Langkah dan Loncatan: Berjalan, berlari, dan melompat di atas balok dengan variasi ritme dan tempo.
- e. Koreografi: Gerakan-gerakan tersebut dikombinasikan dengan irama dan ekspresi untuk menciptakan penampilan yang menarik.

3.2.4 Gerakan Dasar Kuda Pelana (*Vault*)

Alat yang digunakan di Kuda pelana, atau *pommel horse* berbentuk seperti punggung kuda yang memanjang, terbuat dari kayu atau fiberglass yang dilapisi kulit sintesis.

Kuda pelana tidak memiliki pelana seperti kuda sungguhan, melainkan memiliki pegangan memanjang di bagian atas yang disebut pommel. Pesenam melakukan berbagai gerakan akrobatik dengan bertumpu pada kedua tangan dan pommel tersebut. Gerakan di kuda pelana membutuhkan kekuatan lengan dan bahu yang luar biasa, keseimbangan yang baik, dan kontrol tubuh yang presisi.

Beberapa gerakan dasar di kuda pelana:

- *Mount* (Naik): Cara pesenam menaiki kuda pelana untuk memulai rangkaian gerakan.
- *Support*: Posisi awal dengan kedua tangan lurus bertumpu pada pommel dan tubuh sejajar dengan kuda pelana.
- *Circles*: Gerakan memutar bolak-balik pada pommel dengan kontrol yang baik.
- *Scissors*: Gerakan ayunan dengan membuka dan menutup kaki di udara.
- *Straddle swing*: Gerakan ayunan dengan kedua kaki terbuka lebar.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar Sriwahyuniati dkk. 2019. *Dasar-Dasar Senam Lantai*. Yogyakarta: UNY Press.
- Harwanto & suharti. 2020. *Buku Ajar Senam Dasar*. Surabaya: CV.Jakad Media Publishing.
- John & Marry J T . 2014. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Cv Titian Ilmu.

BAB 4

TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK DAN AEROBIK

Oleh Suriah Hanafi

4.1 Pendahuluan

Senam ritmik dan aerobik merupakan dua bentuk latihan fisik yang populer di kalangan masyarakat. Keduanya menawarkan sejumlah manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Senam ritmik menonjolkan gerakan tubuh yang anggun dan ekspresif, sementara senam aerobik menekankan gerakan kardiovaskular yang dinamis dan energik(Rismayanthi and Jaya, 2018). Dalam pendahuluan ini, kita akan menjelajahi aspek-aspek penting dari kedua jenis senam ini, termasuk sejarahnya, manfaatnya bagi kesehatan, teknik dasarnya, dan relevansinya dalam konteks kebugaran modern.

Senam ritmik memiliki akar yang dalam dalam sejarah seni pertunjukan. Awalnya, senam ritmik dikembangkan pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 di Eropa, terutama oleh Margarita Froman, seorang seniman dari Swedia. Senam ini berkembang pesat di Rusia, di mana atlet-atlet seperti Alexandra Timoshenko dan Galina Shamrai meraih banyak kesuksesan di tingkat internasional. Pada tahun 1961, senam ritmik diresmikan sebagai cabang olahraga internasional oleh Federasi Gimnastik Internasional (FIG).

Senam aerobik memiliki akar yang lebih modern dan lebih terkait dengan kebugaran fisik daripada senam ritmik. Konsep dasar senam aerobik pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960-an oleh Dr. Kenneth Cooper, seorang dokter militer Amerika Serikat, yang mempopulerkan istilah "aerobik" dalam bukunya yang terkenal, "*Aerobics*". Pada tahun 1980-an, senam aerobik meledak menjadi tren kebugaran yang besar di seluruh dunia, terutama dipopulerkan melalui kelas-kelas kebugaran yang dipimpin instruktur.

Senam ritmik menawarkan sejumlah manfaat yang signifikan bagi pesertanya. Selain meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, senam ritmik juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus, koordinasi, fleksibilitas, dan keseimbangan. Selain itu, senam ritmik juga mengembangkan kreativitas, ekspresi diri, dan rasa percaya diri melalui kombinasi gerakan tubuh dan manipulasi alat.

Senam aerobik terkenal karena meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular secara keseluruhan. Latihan aerobik secara teratur dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung, mengontrol berat badan, meningkatkan stamina, dan mengurangi stres. Selain manfaat fisik, senam aerobik juga dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan mental melalui pelepasan endorfin selama latihan.

Senam ritmik mencakup berbagai gerakan tubuh tanpa alat, seperti langkah-langkah kaki, gerakan tangan, dan gerakan tubuh. Gerakan ini sering diatur dalam rutinitas yang terstruktur dan dijalankan dengan presisi dan keanggunan, mengikuti alunan musik yang ritmis.

Selain gerakan tubuh tanpa alat, senam ritmik juga melibatkan penggunaan alat-alat kecil seperti bola, tali, atau gelang. Peserta senam ritmik harus menguasai teknik

manipulasi alat, termasuk memantulkan, melempar, menangkap, dan memutar alat dengan sempurna selama penampilan.

Senam aerobik terdiri dari gerakan kardiovaskular yang melibatkan gerakan-gerakan seperti berlari di tempat, melompat, dan mengayuh. Gerakan ini dirancang untuk meningkatkan denyut jantung dan memperbaiki aliran darah ke seluruh tubuh. Selain gerakan kardiovaskular, senam aerobik juga melibatkan gerakan kombinasi yang memadukan beberapa gerakan menjadi satu rutinitas. Kombinasi gerakan ini sering diatur dalam pola yang berulang-ulang dan dijalankan dengan ritme yang konsisten. Senam ritmik dan aerobik adalah dua bentuk latihan fisik yang berbeda namun komplementer. Kedua jenis senam ini menawarkan manfaat yang beragam bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan mental. Dengan memahami teknik dasar dalam senam ritmik dan aerobik, seseorang dapat memanfaatkan potensi penuh dari kedua jenis senam ini untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka secara keseluruhan.

4.2 Pengenalan Senam Ritmik dan Aerobik

Senam ritmik dan aerobik merupakan dua jenis latihan fisik yang populer di kalangan masyarakat modern. Keduanya menawarkan sejumlah manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam bab ini, kita akan menjelajahi pengertian, sejarah, tujuan, dan manfaat dari senam ritmik dan aerobik, serta relevansinya dalam konteks kebugaran fisik dan kesejahteraan.

Pengenalan senam ritmik dan aerobik menyoroti pentingnya latihan fisik yang bervariasi dan menyenangkan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan kita. Baik senam ritmik maupun aerobik menawarkan pendekatan yang unik dan berbeda dalam mencapai tujuan kebugaran yang sama. Dengan

memahami pengertian, sejarah, tujuan, dan manfaat dari senam ritmik dan aerobik, kita dapat menghargai kontribusi keduanya dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif.

4.2.1 Definisi Senam Ritmik

Senam ritmik adalah sebuah seni yang memadukan gerakan tubuh dengan penggunaan alat-alat kecil seperti bola, tali, gelang, atau panggul (Faridah, 2024). Secara esensial, senam ritmik merupakan ekspresi artistik yang memungkinkan pesertanya untuk menyampaikan pesan atau emosi melalui gerakan tubuh yang indah dan dinamis. Dalam senam ritmik, gerakan yang dilakukan seringkali dipadukan dengan alunan musik yang ritmis, menciptakan sebuah harmoni yang memukau.

Salah satu unsur utama dari senam ritmik adalah penggunaan alat-alat kecil yang sering disebut sebagai alat ritmik. Alat-alat ini menjadi bagian integral dari penampilan senam ritmik, membantu memperkuat pesan atau tema yang ingin disampaikan oleh penari. Bola adalah salah satu alat ritmik yang paling umum digunakan dalam senam ritmik. Penggunaan bola memungkinkan penari untuk mengekspresikan keanggunan dan kelenturan tubuh mereka dengan gerakan-gerakan yang lembut dan indah. Selain itu, tali juga sering digunakan dalam senam ritmik, memberikan elemen dinamis dan mengalir ke penampilan. Gerakan-gerakan dengan tali bisa melibatkan putaran, melompat, dan memutar dengan ritme yang sesuai dengan musik yang sedang dimainkan.

Selain bola dan tali, alat-alat ritmik lainnya seperti gelang atau panggul juga dapat digunakan dalam senam ritmik. Penggunaan gelang, misalnya, dapat menambahkan aspek suara yang unik ke penampilan, memberikan dimensi baru dalam hal ritme dan ekspresi. Sedangkan penggunaan

panggul seringkali memberikan kesan yang dramatis dan kuat dalam gerakan tubuh penari.

Penting untuk dicatat bahwa senam ritmik tidak hanya tentang gerakan tubuh dan penggunaan alat-alat kecil semata. Hal yang tak kalah pentingnya adalah penggabungan gerakan-gerakan tersebut dengan musik yang ritmis. Musik adalah elemen kunci dalam senam ritmik, karena menjadi penggerak utama bagi penari untuk mengekspresikan diri mereka melalui gerakan-gerakan yang mengikuti aliran musik. Rhythm dan tempo dari lagu yang dipilih dapat mempengaruhi gaya dan intensitas gerakan, menciptakan koreografi yang menarik dan mengagumkan.

Dalam senam ritmik, peserta diajarkan untuk menyatukan gerakan tubuh mereka dengan alat-alat ritmik dan musik dengan cara yang harmonis. Mereka harus menguasai teknik-teknik dasar gerakan seperti langkah-langkah kaki yang ringan, gerakan tangan yang halus, dan gerakan tubuh yang elegan. Selain itu, mereka juga harus memiliki keterampilan manipulasi alat-alat ritmik, termasuk kemampuan memantulkan, melempar, menangkap, dan memutar alat dengan presisi dan keindahan.

Senam ritmik tidak hanya memberikan manfaat fisik bagi pesertanya, tetapi juga memberikan pengalaman artistik yang memuaskan. Melalui senam ritmik, peserta dapat mengembangkan keterampilan kreatif, ekspresi diri, serta rasa percaya diri. Mereka belajar untuk menyampaikan pesan atau emosi melalui gerakan tubuh dan penggunaan alat-alat ritmik, menciptakan penampilan yang memukau dan menginspirasi. Dalam konteks kompetisi, senam ritmik juga menjadi sebuah ajang di mana

peserta dapat memamerkan kemampuan mereka dan bersaing dalam hal keahlian dan keterampilan.

Dalam kesimpulannya, senam ritmik adalah sebuah seni yang memadukan gerakan tubuh, penggunaan alat-alat kecil, dan musik dengan harmonis. Melalui senam ritmik, peserta dapat mengekspresikan diri mereka dengan indah dan dinamis, serta mengembangkan keterampilan kreatif dan artistik mereka. Senam ritmik tidak hanya memberikan manfaat fisik bagi pesertanya, tetapi juga memberikan pengalaman yang memuaskan dan memuaskan secara emosional.

4.2.2 Definisi Senam Aerobik

Senam aerobik adalah bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru melalui gerakan yang berulang-ulang dan terus-menerus selama periode waktu tertentu (Arfanda, 2023). Dalam senam aerobik, peserta melakukan gerakan-gerakan kardiovaskular seperti berlari di tempat, melompat, dan mengayuh, yang bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan kapasitas paru-paru.

Tujuan utama dari senam aerobik adalah untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, yang merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Ketika seseorang melakukan latihan aerobik secara teratur, jantung dan paru-paru akan menjadi lebih kuat dan efisien dalam memompa darah dan menyuplai oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit kronis lainnya.

Gerakan-gerakan dalam senam aerobik seringkali sederhana dan mudah untuk dilakukan, tetapi dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan. Beberapa

gerakan yang umum dilakukan dalam senam aerobik termasuk: Berlari di Tempat: Melakukan gerakan mengangkat lutut secara bergantian di tempat untuk meningkatkan denyut jantung dan membakar kalori. Melompat: Melakukan lompatan kecil atau lompatan tinggi secara bergantian untuk meningkatkan kekuatan kaki dan meningkatkan koordinasi. Mengayuh: Gerakan tangan dan kaki yang menyerupai gerakan mengayuh sepeda, membantu melatih otot-otot lengan, bahu, dan kaki. Langkah-Langkah Samping: Langkah-langkah ke samping dengan cepat untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pinggul. Melompat Tinggi: Melakukan lompatan tinggi dengan mengangkat kedua tangan di atas kepala untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan inti.

Selain gerakan-gerakan tersebut, senam aerobik sering kali juga melibatkan gerakan lengan yang sinkron dengan gerakan kaki, menambah intensitas latihan dan membakar lebih banyak kalori. Peserta senam aerobik biasanya diarahkan untuk menjaga intensitas latihan dalam rentang yang sesuai dengan tingkat kebugaran mereka, sehingga mereka dapat memperoleh manfaat maksimal tanpa membebani tubuh secara berlebihan.

Salah satu keuntungan utama dari senam aerobik adalah fleksibilitasnya. Latihan aerobik dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, baik di pusat kebugaran, di rumah, atau di luar ruangan. Ini membuatnya menjadi pilihan yang ideal bagi mereka yang memiliki jadwal yang sibuk atau tidak memiliki akses ke fasilitas kebugaran yang lengkap. Selain itu, banyaknya variasi gerakan dalam senam aerobik memungkinkan peserta untuk tetap terlibat dan terinspirasi, menghindari rasa bosan dan monoton dalam latihan.

Selain manfaat fisik, senam aerobik juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Latihan aerobik telah terbukti dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres serta kecemasan. Saat seseorang berolahraga, tubuh mengeluarkan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon bahagia", yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan rileks.

Dalam konteks masyarakat modern yang cenderung kurang aktif secara fisik dan rentan terhadap gaya hidup yang tidak sehat, senam aerobik menjadi sebuah alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan. Dengan melakukan latihan aerobik secara teratur, seseorang dapat memperoleh manfaat jangka panjang dalam menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, senam aerobik tidak hanya merupakan sebuah latihan fisik, tetapi juga merupakan sebuah gaya hidup sehat yang dapat diadopsi oleh semua orang, dari berbagai latar belakang dan usia.

4.2.3 Tujuan Senam Ritmik dan Aerobik

Senam ritmik dan aerobik adalah dua bentuk latihan fisik yang berbeda namun memiliki tujuan yang serupa dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik. Dalam pengembangan dan pelaksanaannya, keduanya menekankan aspek-aspek tertentu yang berkontribusi pada pencapaian tujuan umum tersebut.

1. Meningkatkan Fleksibilitas dan Kekuatan Tubuh

Fleksibilitas dan kekuatan tubuh adalah dua aspek penting dari kebugaran fisik yang ditekankan baik dalam senam ritmik maupun aerobik. Dalam senam ritmik, peserta melakukan gerakan tubuh yang

mengharuskan mereka untuk membentuk pose-pose yang berbeda dengan kelenturan yang optimal. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperluas rentang gerak, dan mencegah cedera. Selain itu, senam ritmik juga melibatkan penggunaan alat-alat kecil seperti bola atau tali, yang memperkuat otot-otot tubuh dan meningkatkan kekuatan fisik.

Di sisi lain, senam aerobik juga memiliki dampak yang signifikan pada fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Meskipun gerakan dalam senam aerobik mungkin lebih terfokus pada kardiovaskular, gerakan-gerakan seperti melompat, berlari di tempat, dan mengayuh juga melibatkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Dengan melakukan gerakan-gerakan ini secara teratur, peserta senam aerobik dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas mereka.

2. Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan

Koordinasi dan keseimbangan adalah kemampuan yang penting untuk dikembangkan dalam senam ritmik dan aerobik. Dalam senam ritmik, peserta harus dapat menyelaraskan gerakan tubuh mereka dengan alat-alat ritmik seperti bola atau tali, sambil menjaga keseimbangan dan koordinasi yang baik (Muhtar and Lengkana, 2019). Hal ini membutuhkan latihan dan konsentrasi yang intens, serta pengembangan keterampilan motorik halus.

Senam aerobik juga membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tubuh dan langkah-langkah kaki atau gerakan lengan. Peserta harus dapat mengikuti instruksi instruktur dengan tepat dan menjaga ritme gerakan sesuai dengan musik yang sedang dimainkan. Latihan aerobik secara teratur dapat membantu meningkatkan koordinasi dan

keseimbangan, serta meningkatkan kesadaran tubuh secara keseluruhan.

3. Mengembangkan Kemampuan Artistik dan Ekspresi Diri (pada Senam Ritmik)

Salah satu perbedaan utama antara senam ritmik dan aerobik adalah aspek artistik yang lebih dominan dalam senam ritmik. Dalam senam ritmik, peserta memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri melalui gerakan tubuh yang anggun dan indah, serta penggunaan alat-alat kecil yang kreatif. Mereka dapat memadukan gerakan dan ekspresi wajah dengan alunan musik yang mendukung, menciptakan sebuah penampilan yang menarik dan menginspirasi.

Pengembangan kemampuan artistik dan ekspresi diri merupakan salah satu tujuan utama dalam senam ritmik. Melalui latihan yang terus-menerus, peserta diajarkan untuk menginterpretasikan musik dengan gerakan tubuh mereka, mengekspresikan emosi dan pesan yang terkandung dalam lagu dengan keanggunan dan keindahan.

4. Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru-paru (pada Senam Aerobik)

Salah satu fokus utama dari senam aerobik adalah meningkatkan kebugaran kardiovaskular, termasuk kesehatan jantung dan paru-paru. Dalam senam aerobik, peserta melakukan gerakan yang berulang secara terus-menerus selama periode waktu tertentu, yang memungkinkan peningkatan denyut jantung dan peningkatan aliran oksigen ke seluruh tubuh. Ini membantu memperkuat jantung dan paru-paru, serta meningkatkan kapasitas aerobik secara keseluruhan.

Dengan demikian, senam aerobik merupakan latihan yang sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Dengan melakukan latihan aerobik secara teratur, peserta dapat memperoleh manfaat jangka panjang dalam menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan tujuan-tujuan ini, baik senam ritmik maupun aerobik dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik seseorang. Dengan latihan yang konsisten dan terarah, peserta dapat mencapai hasil yang signifikan dalam hal fleksibilitas, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kemampuan artistik, dan kesehatan jantung serta paru-paru.

4.3 Teknik Gerak Dasar dalam Senam Ritmik

Senam ritmik merupakan seni yang memadukan gerakan tubuh dengan penggunaan alat-alat kecil seperti bola, tali, gelang, atau panggul. Dalam buku ini, kita akan membahas tentang teknik gerak dasar yang menjadi pondasi dalam senam ritmik. Ini termasuk gerakan tanpa alat dan gerakan dengan alat, serta pentingnya koordinasi, fleksibilitas, dan ekspresi artistik dalam setiap gerakan.

1. Gerakan Tanpa Alat

Gerakan tanpa alat adalah inti dari senam ritmik. Ini melibatkan gerakan tubuh yang indah dan harmonis yang menekankan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Beberapa gerakan tanpa alat yang sering dilakukan dalam senam ritmik meliputi:

- Langkah-langkah Kaki: Gerakan langkah-langkah kaki yang ringan dan anggun, seringkali diiringi oleh gerakan tangan yang lembut untuk menambah ekspresi.
- Gerakan Tangan: Gerakan tangan yang elegan dan menyelaraskan dengan gerakan kaki, seringkali melibatkan gerakan memutar, membentuk lingkaran, atau melengkung.
- Gerakan Tubuh: Gerakan tubuh yang mengalir dan mengikuti alunan musik, menekankan fleksibilitas dan ekspresi artistik.

2. Gerakan dengan Alat

Selain gerakan tanpa alat, senam ritmik juga melibatkan penggunaan alat-alat kecil seperti bola, tali, atau gelang. Gerakan dengan alat menambah dimensi artistik dan teknis dalam penampilan. Beberapa gerakan dengan alat yang umum dilakukan meliputi:

- Manipulasi Bola: Memantulkan, melempar, menangkap, dan memutar bola dengan presisi dan keindahan, seringkali sambil melakukan gerakan tubuh lainnya.
- Manipulasi Tali: Mengayuh, memutar, dan membuat pola dengan tali untuk menambahkan variasi dan dinamika dalam penampilan.
- Manipulasi Alat Lainnya: Penggunaan gelang, panggul, atau alat kecil lainnya untuk menambahkan elemen visual dan suara yang unik dalam penampilan.

3. Koordinasi dan Keseimbangan

Koordinasi dan keseimbangan adalah keterampilan penting dalam senam ritmik. Peserta harus mampu menyelaraskan gerakan tubuh, gerakan tangan, dan

manipulasi alat dengan tepat, sambil menjaga keseimbangan yang baik. Latihan yang teratur dan konsisten diperlukan untuk mengembangkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan yang diperlukan dalam senam ritmik.

4. Fleksibilitas dan Kekuatan

Fleksibilitas dan kekuatan adalah aspek penting dalam menjalankan gerakan-gerakan yang rumit dalam senam ritmik. Peserta harus memiliki fleksibilitas yang cukup untuk melakukan gerakan tubuh dengan anggun dan ekspresif, serta kekuatan yang cukup untuk melakukan manipulasi alat dengan presisi dan keindahan.

5. Ekspresi Artistik

Ekspresi artistik adalah inti dari senam ritmik. Peserta diajak untuk mengekspresikan diri mereka sendiri melalui gerakan tubuh yang anggun dan manipulasi alat yang kreatif. Mereka harus mampu menafsirkan musik dengan gerakan mereka, mengekspresikan emosi dan pesan yang terkandung dalam lagu dengan keindahan dan kedalaman.

Teknik gerak dasar dalam senam ritmik melibatkan kombinasi gerakan tanpa alat dan gerakan dengan alat, serta pentingnya koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, dan ekspresi artistik dalam setiap gerakan. Dengan menguasai teknik-teknik dasar ini, peserta dapat mengembangkan keterampilan mereka dalam senam ritmik dan menciptakan penampilan yang menakjubkan dan menginspirasi.

4.3.1 Gerakan Tanpa Alat

Gerakan tanpa alat merupakan bagian integral dari senam ritmik yang menampilkan keanggunan, ekspresi, dan harmoni gerakan tubuh peserta. Dalam senam ritmik, gerakan tanpa alat mengandalkan fleksibilitas, kekuatan,

dan keseimbangan tubuh untuk menciptakan penampilan yang indah dan menginspirasi. Dalam konteks ini, langkah-langkah kaki, gerakan tangan, dan gerakan tubuh memiliki peran yang penting dalam mengekspresikan pesan atau emosi yang ingin disampaikan oleh penari.

1. Langkah-langkah Kaki

Langkah-langkah kaki dalam senam ritmik menciptakan dasar ritmis dari penampilan. Peserta melangkah dengan ritme musik, mengikuti alunan yang ditetapkan untuk menciptakan pola gerakan yang harmonis dan mengalir. Ada berbagai jenis langkah-langkah kaki yang digunakan dalam senam ritmik, termasuk:

Shuffle Steps: Langkah-langkah shuffle adalah gerakan ringan yang melibatkan melangkah ke samping atau maju-mundur dengan cepat, seringkali diiringi dengan gerakan kaki yang ringan dan anggun.

Rhythmical Steps: Langkah-langkah ritmis adalah gerakan kaki yang diatur dalam pola yang berirama, sesuai dengan ritme musik yang sedang dimainkan. Ini bisa termasuk langkah-langkah kecil, langkah-langkah besar, atau bahkan langkah-langkah melompat dengan irama yang konsisten.

Langkah-langkah kaki ini tidak hanya membangun dasar ritmis dari penampilan, tetapi juga menambah dimensi visual dan artistik. Peserta senam ritmik diajarkan untuk mengekspresikan ritme musik melalui gerakan tubuh mereka, menciptakan penampilan yang dinamis dan menghibur.

2. Gerakan Tangan

Gerakan tangan dalam senam ritmik memberikan tambahan ekspresi dan keindahan pada penampilan. Peserta mengayunkan, memutar, atau membentuk pola-pola tertentu dengan tangan mereka, sesuai dengan aliran musik yang sedang dimainkan. Gerakan tangan ini sering kali dijalankan secara sinkron dengan gerakan kaki dan gerakan tubuh lainnya, menciptakan koordinasi dan harmoni yang menyeluruh.

Gerakan tangan juga bisa berfungsi sebagai elemen naratif dalam penampilan senam ritmik. Peserta dapat menggunakan gerakan tangan untuk mengekspresikan emosi, menceritakan cerita, atau menekankan bagian-bagian tertentu dari lagu atau komposisi musik. Gerakan tangan yang lembut dan anggun menambah dimensi artistik pada penampilan, menciptakan kesan yang memukau dan mengesankan bagi penonton.

3. Gerakan Tubuh

Gerakan tubuh dalam senam ritmik mencakup berbagai macam gerakan yang melibatkan seluruh tubuh peserta. Ini bisa termasuk melenting, menekuk, meregangkan tubuh, atau membentuk pose-pose yang indah dan anggun. Gerakan tubuh ini menciptakan pola-pola visual yang menarik dan menambah dimensi ekspresi artistik dalam penampilan.

Selain itu, gerakan tubuh juga berperan penting dalam menciptakan keseimbangan dan kestabilan dalam penampilan senam ritmik. Peserta diajarkan untuk menjaga postur tubuh yang baik dan mengendalikan gerakan mereka dengan presisi dan keindahan. Latihan reguler dan fokus pada teknik

gerak dasar membantu peserta mengembangkan kepekaan terhadap gerakan tubuh mereka, sehingga mereka dapat mengekspresikan diri mereka secara optimal dalam penampilan.

5. Pentingnya Gerakan Tanpa Alat dalam Senam Ritmik

Gerakan tanpa alat memainkan peran yang penting dalam membentuk inti senam ritmik. Mereka memberikan fondasi untuk penampilan yang indah dan menginspirasi, serta memungkinkan peserta untuk mengekspresikan diri mereka sendiri dengan kreativitas dan keanggunan. Dengan menguasai teknik-teknik gerak dasar seperti langkah-langkah kaki, gerakan tangan, dan gerakan tubuh, peserta dapat mengembangkan keterampilan mereka dalam senam ritmik dan menciptakan penampilan yang menakjubkan bagi penonton.

4.3.2 Gerakan dengan Alat

Gerakan dengan alat, seperti penggunaan bola dalam senam ritmik, membuka peluang untuk kreativitas dan ekspresi artistik yang lebih besar. Dalam senam ritmik, manipulasi bola adalah salah satu elemen utama yang menambah keindahan dan kompleksitas dalam penampilan. Dalam bagian ini, kita akan menjelajahi lebih dalam tentang teknik dan manfaat dari manipulasi bola dalam senam ritmik.

➤ Teknik Manipulasi Bola

1. Memantulkan Bola

Memantulkan bola melibatkan kemampuan untuk mengarahkan bola dengan tepat dan mengontrolnya dengan presisi. Peserta senam harus memiliki keterampilan yang baik dalam mengukur kekuatan dan

sudut pantulan bola agar dapat menghasilkan gerakan yang mulus dan alami. Latihan yang berulang dan fokus pada teknik yang benar diperlukan untuk mengembangkan keterampilan ini dengan baik.

2. Melempar dan Menangkap Bola

Melempar dan menangkap bola membutuhkan koordinasi yang baik antara tangan dan mata. Peserta senam harus mampu menghasilkan lemparan yang akurat dan tepat waktu, serta menangkap bola dengan kecepatan dan ketepatan. Ini melibatkan pelatihan mata dan tangan untuk meningkatkan responsivitas dan keterampilan motorik halus.

3. Memutar Bola

Memutar bola adalah salah satu gerakan yang paling menuntut dalam senam ritmik. Peserta senam harus mampu mengendalikan bola dengan jari-jari mereka, memutarinya dengan kecepatan yang tepat dan dalam pola yang diinginkan. Ini memerlukan keterampilan yang tinggi dalam koordinasi dan kontrol motorik halus.

➤ Manfaat Manipulasi Bola dalam Senam Ritmik

1. Pengembangan Keterampilan Motorik

Manipulasi bola dalam senam ritmik membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus dan koordinasi tubuh. Peserta senam akan belajar untuk mengendalikan gerakan tangan dan jari-jari mereka dengan presisi, yang memiliki manfaat tambahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menulis atau menggunakan alat-alat kecil.

2. Peningkatan Konsentrasi dan Fokus

Manipulasi bola membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan fokus yang kuat. Peserta senam harus dapat memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada bola dan gerakan yang sedang dilakukan, mengabaikan distraksi dan gangguan dari luar. Ini membantu meningkatkan keterampilan kognitif seperti konsentrasi dan fokus.

3. Kreativitas dan Ekspresi Artistik

Manipulasi bola memberikan peserta senam kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas mereka dan mengembangkan gaya unik mereka sendiri. Mereka dapat menciptakan pola-pola yang berbeda, menggabungkan gerakan tangan dan tubuh dengan aliran musik, dan menambahkan elemen visual yang menarik dalam penampilan mereka. Ini tidak hanya menambah keindahan dalam senam ritmik, tetapi juga memungkinkan peserta untuk mengekspresikan diri mereka dengan lebih baik.

4. Peningkatan Keterampilan Tim

Manipulasi bola sering kali dilakukan dalam kelompok atau tim dalam senam ritmik. Ini mempromosikan kerja sama tim, komunikasi, dan koordinasi antara anggota tim. Peserta belajar untuk saling mendukung dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, memperkuat ikatan tim dan meningkatkan keterampilan kolaboratif.

Manipulasi bola dalam senam ritmik bukan hanya tentang keterampilan teknis, tetapi juga tentang ekspresi, kreativitas, dan kerja tim. Dengan menguasai teknik manipulasi bola, peserta senam dapat meningkatkan keterampilan motorik halus,

konsentrasi, dan fokus, serta mengekspresikan diri mereka dengan lebih baik melalui gerakan tubuh yang indah dan dinamis. Ini memberikan manfaat jangka panjang tidak hanya dalam konteks senam, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Hamzah, 2020). Manipulasi bola adalah elemen penting dalam senam ritmik yang membawa keindahan dan kompleksitas dalam penampilan, serta memperkaya pengalaman bagi peserta dan penonton.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P.E. (2023) *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit NEM.
- Faridah, E. (2024) 'BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID'.
- Hamzah, N. (2020) *Pengembangan sosial anak usia dini*. IAIN Pontianak Press.
- Muhtar, T. and Lengkana, A.S. (2019) *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Rismayanthi, C. and Jaya, M. (2018) 'Olahraga Kesehatan', *Cetakan I* [Preprint].

BAB 5

TEKNIK GERAKAN DASAR SENAM TROMPOLIN DAN AKROBATIK

Oleh Sudirman

5.1 Pendahuluan

Senam trampolin dan akrobatik adalah bentuk senam yang menggabungkan unsur-unsur kebugaran, keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, dan keterampilan akrobatik. Kedua disiplin ini membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi serta keberanian dan konsentrasi yang kuat dari para pelakunya. Dalam pendahuluan ini, kita akan menjelajahi asal-usul senam trampolin dan akrobatik, manfaat kesehatan dan perkembangan keterampilan yang diperoleh, serta peran yang dimainkan oleh teknik-teknik gerakan dasar dalam membangun fondasi yang solid bagi para praktisi.

Senam trampolin dan akrobatik menawarkan sejumlah manfaat kesehatan yang luar biasa bagi para praktisinya. Pertama-tama, latihan-latihan ini membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan. Melompat di atas trampolin secara teratur, misalnya, dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan menguatkan jantung Anda. Selain itu, praktik senam trampolin dan akrobatik melibatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan refleks, yang semuanya merupakan aspek penting dari keterampilan motorik halus.

Selain manfaat fisik, senam trampolin dan akrobatik juga membantu dalam pengembangan aspek mental dan emosional. Konsentrasi dan fokus diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang tepat dengan presisi. Selain itu, mengatasi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri merupakan bagian penting dari latihan ini. Dengan memahami dan menguasai teknik-teknik gerakan dasar, para praktisi senam trampolin dan akrobatik dapat mengembangkan ketekunan, disiplin, dan rasa tanggung jawab diri sendiri.

Teknik-teknik gerakan dasar memainkan peran yang krusial dalam senam trampolin dan akrobatik. Sebagaimana dalam segala bentuk senam, fondasi yang kuat adalah kunci keberhasilan dalam kemajuan lebih lanjut. Oleh karena itu, memahami dan menguasai gerakan-gerakan dasar seperti posisi tubuh yang benar, pendaratan yang aman, rotasi di udara, dan keseimbangan merupakan langkah awal yang penting bagi setiap praktisi.

5.2 Pengenalan Senam Trampolin dan Akrobatik

Senam trampolin dan akrobatik adalah dua disiplin senam yang menarik dan menuntut, menggabungkan elemen-elemen kebugaran fisik, keterampilan akrobatik, dan ekspresi artistik(Faridah, 2024). Dalam bab ini, kita akan menjelajahi esensi dari kedua disiplin ini, dari sejarahnya yang kaya hingga manfaatnya yang luar biasa bagi kesehatan dan perkembangan pribadi.

Senam trampolin memiliki asal-usul yang menarik, dimulai dari penggunaan alat tersebut sebagai sarana latihan dan hiburan pada zaman kuno hingga menjadi olahraga resmi yang diakui secara internasional. Awalnya, trampolin ditemukan oleh dua atlet, George Nissen dan Larry Griswold, pada tahun 1936 di Universitas Iowa, Amerika Serikat. Mereka mengembangkan

trampolin elastis pertama sebagai alat untuk melatih keterampilan akrobatik dan keterampilan udara bagi para pesenam. Trampolin kemudian berkembang menjadi olahraga yang populer di banyak negara, dan pada tahun 2000, trampolin resmi menjadi bagian dari Olimpiade.

Sementara itu, senam akrobatik telah menjadi bagian dari sejarah dan budaya manusia sejak zaman kuno. Dari pertunjukan sirkus hingga seni bela diri, manusia telah memamerkan keterampilan akrobatik mereka selama berabad-abad. Namun, senam akrobatik modern memiliki akar yang lebih terkait dengan senam olahraga yang berkembang di Eropa pada abad ke-19. Federasi Internasional Senam (FIG) akhirnya mengakui senam akrobatik sebagai disiplin olahraga resmi pada tahun 1936.

Kedua disiplin senam ini menawarkan sejumlah manfaat kesehatan yang luar biasa bagi para praktisinya. Pertama-tama, mereka meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Latihan-latihan ini memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan kekuatan, dan melatih fleksibilitas. Melompat di atas trampolin, misalnya, adalah latihan kardiovaskular yang sangat baik, sementara gerakan akrobatik mengembangkan kekuatan otot inti dan keseimbangan.

Selain manfaat fisik, senam trampolin dan akrobatik juga memperkuat aspek mental dan emosional. Mereka membutuhkan fokus, konsentrasi, dan disiplin yang tinggi untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang rumit dan berbahaya. Latihan-latihan ini juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental, karena para praktisi terus mengatasi batasan fisik dan mengatasi tantangan baru.

Keselamatan adalah aspek yang sangat penting dalam senam trampolin dan akrobatik. Karena kedua disiplin ini melibatkan gerakan-gerakan yang tinggi dan berisiko, penting bagi para praktisi untuk selalu mengutamakan keselamatan

mereka sendiri dan orang lain di sekitar mereka. Ini termasuk menggunakan peralatan pelindung yang sesuai, seperti pengaman kepala dan pelindung siku, serta mempraktikkan teknik-teknik pendaratan yang aman.

Selain keselamatan, etika juga memainkan peran penting dalam senam trampolin dan akrobatik. Para praktisi diajarkan untuk menghargai aturan dan norma-norma olahraga, serta menghormati rekan-rekan mereka dan instruktur mereka. Sikap sportif, kerja sama tim, dan semangat persaingan yang sehat adalah nilai-nilai yang ditekankan dalam komunitas senam ini.

Bab ini dirancang untuk menjadi panduan komprehensif bagi para pemula yang ingin mempelajari senam trampolin dan akrobatik, serta sumber referensi yang bermanfaat bagi praktisi yang lebih berpengalaman. Setiap subbab akan membahas topik-topik yang berbeda, mulai dari teknik-teknik dasar hingga latihan-latihan yang lebih canggih. Pembaca akan dipandu melalui serangkaian langkah-langkah yang sistematis untuk memahami dan menguasai kedua disiplin ini.

Dengan memahami sejarah, manfaat, keselamatan, dan etika senam trampolin dan akrobatik, pembaca akan memiliki pemahaman yang kokoh tentang kedua disiplin ini sebelum memulai petualangan senam mereka. Semoga Bab ini menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan yang berharga bagi semua yang tertarik dalam senam trampolin dan akrobatik.

5.3 Sejarah Senam Trampolin dan Akrobatik

Sejarah senam trampolin dan akrobatik mencakup perjalanan panjang yang dipenuhi dengan inovasi, perkembangan, dan pencapaian. Dari akar-akar primitif hingga menjadi olahraga yang diakui secara internasional, sejarah ini mencerminkan perjalanan manusia dalam memahami dan

menghargai potensi tubuh manusia serta kreativitas dalam pengembangan keterampilan akrobatik.

Asal-usul senam trampolin berasal dari zaman primitif, ketika manusia pertama kali menemukan potensi elastis dari berbagai bahan alamiah. Pada awalnya, melompat ke atas permukaan yang berelastisitas rendah seperti kulit binatang atau bahan alam lainnya adalah cara yang umum digunakan untuk melatih keterampilan, kelincahan, dan kebugaran fisik. Namun, evolusi alat yang lebih canggih dimulai pada abad ke-20.

Pada tahun 1930-an, George Nissen dan Larry Griswold, dua atlet dari Universitas Iowa, Amerika Serikat, mengembangkan trampolin elastis pertama. Inspirasi Nissen muncul saat mengamati para trapeze artist berlatih di sebuah sirkus. Dia menyadari potensi dari lompatan-lompatan di atas trampolin untuk melatih keterampilan akrobatik dan keterampilan udara. Pada tahun 1936, Nissen dan Griswold secara resmi mematenkan trampolin mereka, membuka jalan bagi perkembangan lebih lanjut dalam olahraga ini.

Selama Perang Dunia II, trampolin menjadi populer di kalangan pilot dan personel militer untuk melatih keterampilan mereka dalam menghadapi situasi darurat. Setelah perang, penggunaan trampolin meluas di sekolah-sekolah dan pusat-pusat rekreasi, sementara pertunjukan demonstrasi yang mengagumkan di sirkus dan acara-acara hiburan menarik minat publik yang lebih besar.

Perkembangan terbesar bagi senam trampolin datang pada tahun 2000, ketika olahraga ini menjadi bagian resmi dari Olimpiade. Ini memberikan platform global yang lebih besar bagi atlet-atlet trampolin untuk bersaing dan memperoleh pengakuan sebagai olahraga yang serius dan kompetitif.

Sejarah senam akrobatik memiliki akar yang lebih tua, dengan bukti-bukti seni gerak manusia yang berasal dari peradaban-peradaban kuno di seluruh dunia. Dari tarian ritual di Mesir kuno hingga seni bela diri di Tiongkok kuno, manusia telah mempraktikkan gerakan-gerakan akrobatik sebagai bagian dari ekspresi budaya dan agama mereka.

Namun, senam akrobatik modern berasal dari senam olahraga yang berkembang di Eropa pada abad ke-19. Pada awalnya, senam akrobatik lebih dikenal sebagai senam permainan dan sering kali dipraktikkan sebagai bagian dari pertunjukan sirkus. Namun, pada tahun 1936, Federasi Internasional Senam (FIG) mengakui senam akrobatik sebagai disiplin olahraga yang resmi, memberikan pengakuan internasional yang lebih besar kepada olahraga ini.

Seiring dengan perkembangan senam akrobatik sebagai olahraga kompetitif, pertunjukan senam akrobatik juga terus berkembang sebagai bentuk hiburan populer. Pertunjukan sirkus modern sering menampilkan atraksi akrobatik yang menakjubkan, sementara pertunjukan seni bela diri dan teater fisik juga menggabungkan gerakan-gerakan akrobatik dalam karya-karya mereka.

Memahami sejarah senam trampolin dan akrobatik adalah penting karena memberikan konteks bagi perkembangan dan evolusi olahraga ini. Sejarah mengajarkan kita tentang akar-akar olahraga tersebut, serta kontribusi individu-individu yang berperan dalam membentuknya menjadi apa yang kita kenal hari ini. Selain itu, pengetahuan tentang sejarah memberi penghargaan kepada mereka yang telah menyumbangkan upaya dan dedikasi mereka dalam memajukan olahraga ini.

Selain itu, sejarah senam trampolin dan akrobatik juga memberi wawasan tentang bagaimana olahraga ini dapat terus berkembang di masa depan. Dengan memahami bagaimana olahraga ini telah berevolusi dari masa ke masa, kita dapat

meramalkan tren dan inovasi di masa mendatang, serta mengidentifikasi peluang untuk terus meningkatkan dan memperluas olahraga ini ke level yang lebih tinggi.

5.4 Manfaat Kesehatan dan Keterampilan yang Diperoleh

Manfaat kesehatan dan keterampilan yang diperoleh dari senam trampolin dan akrobatik meliputi sejumlah aspek yang penting bagi perkembangan fisik, mental, dan emosional seseorang. Dalam bab ini, kita akan membahas manfaat-manfaat ini secara rinci untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang mengapa senam trampolin dan akrobatik menjadi olahraga yang begitu menarik dan bermanfaat.

Meningkatkan Kekuatan Otot: Latihan-latihan dalam senam trampolin dan akrobatik melibatkan berbagai gerakan yang memperkuat otot-otot tubuh, termasuk otot inti, otot tungkai, dan otot-otot stabilisator lainnya. Melompat di atas trampolin, misalnya, melibatkan otot-otot kaki, pinggul, dan panggul untuk menahan dan mengendalikan gerakan.

Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi: Aktivitas-aktivitas seperti berjongkok, berguling, dan melakukan gerakan akrobatik memerlukan keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik. Latihan-latihan ini membantu mengembangkan kemampuan untuk mengontrol tubuh dalam ruang tiga dimensi dan memperbaiki keterampilan motorik halus.

Meningkatkan Fleksibilitas: Gerakan-gerakan dalam senam trampolin dan akrobatik sering kali memerlukan fleksibilitas tubuh yang tinggi. Latihan peregangan dan gerakan yang melibatkan ekstensi dan fleksi membantu meningkatkan rentang gerak dan elastisitas otot, yang dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Kardiovaskular: Aktivitas melompat di atas trampolin adalah latihan kardiovaskular yang sangat efektif. Ini membantu meningkatkan denyut jantung, memperkuat paru-paru, dan meningkatkan sirkulasi darah, semua faktor yang penting untuk kesehatan kardiovaskular yang baik.

Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus: Gerakan-gerakan yang rumit dan berbahaya dalam senam trampolin dan akrobatik memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Praktisi harus dapat memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada gerakan yang dilakukan untuk mencapai kesuksesan dan keselamatan.

Mengurangi Stres: Aktivitas fisik telah terbukti secara konsisten dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Senam trampolin dan akrobatik adalah cara yang baik untuk melepaskan energi negatif dan ketegangan emosional melalui latihan intensif dan fokus mental.

Meningkatkan Kebahagiaan dan Kesejahteraan: Latihan fisik yang teratur dilepaskan endorfin, hormon "bahagia" yang dapat meningkatkan mood dan meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Aktivitas senam trampolin dan akrobatik adalah cara yang baik untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Mengembangkan Kemandirian dan Kepemimpinan: Senam trampolin dan akrobatik sering kali dipraktikkan secara individu atau dalam kelompok kecil, yang memungkinkan praktisi untuk mengembangkan kemandirian dan rasa tanggung jawab diri sendiri. Ini juga memberi mereka kesempatan untuk belajar bekerja sama dalam tim dan memimpin saat diperlukan.

Pengembangan Keterampilan Motorik: Senam trampolin dan akrobatik melibatkan gerakan-gerakan kompleks yang memperkuat keterampilan motorik halus dan kasar. Para

praktisi belajar mengontrol gerakan tubuh mereka dengan presisi dan keahlian yang tinggi.

Peningkatan Kreativitas dan Ekspresi: Senam trampolin dan akrobatik memberi ruang bagi ekspresi kreatif melalui gerakan dan koreografi yang unik. Para praktisi memiliki kesempatan untuk mengembangkan gaya mereka sendiri dan mengekspresikan diri melalui gerakan yang mereka buat sendiri.

Pengembangan Keterampilan Teknis: Setiap gerakan dalam senam trampolin dan akrobatik membutuhkan tingkat keterampilan teknis yang tinggi. Dari melompat dengan presisi hingga melakukan rotasi yang sempurna di udara, praktisi harus berlatih dengan tekun untuk memperbaiki keterampilan mereka dan mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam olahraga ini.

Dengan memperhatikan manfaat-manfaat kesehatan fisik, mental, dan emosional serta manfaat dalam pengembangan keterampilan akrobatik, dapat disimpulkan bahwa senam trampolin dan akrobatik adalah olahraga yang komprehensif dan bermanfaat bagi semua orang yang terlibat.

5.5 Teknik Dasar Senam Trampolin

Senam trampolin merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan teknis yang tinggi dan fokus yang kuat. Dalam bab ini, kita akan membahas teknik dasar yang diperlukan untuk berhasil dalam senam trampolin, mulai dari posisi tubuh yang benar hingga melompat dengan presisi (Jutalo and others, 2022).

Dengan memahami dan menguasai teknik dasar ini, Anda akan memiliki fondasi yang kuat untuk membangun keterampilan Anda dalam senam trampolin. Praktik yang konsisten dan pengawasan instruktur yang baik akan membantu Anda meningkatkan kinerja Anda dan mencapai tujuan Anda dalam olahraga ini.

5.5.1 Posisi Dasar: Sikap Tubuh yang Benar

Posisi tubuh yang benar adalah fondasi dari setiap gerakan dalam senam trampolin. Dalam bab ini, kita akan membahas pentingnya posisi tubuh yang benar dan bagaimana mencapainya untuk meningkatkan kinerja dan keamanan Anda saat melompat di atas trampolin.

1. Sikap Berdiri yang Tepat

Sikap berdiri yang tepat adalah awal dari setiap gerakan di atas trampolin. Berikut adalah beberapa poin penting untuk memastikan sikap berdiri yang benar:

Pastikan kaki Anda sejajar dengan lebar bahu atau sedikit lebih lebar. Lutut harus sedikit ditekuk, bukan lurus, untuk membantu menyerap kekuatan saat melompat. Posisikan pinggul Anda dengan nyaman, bukan terlalu maju atau terlalu mundur. Punggung harus tegak, dengan bahu yang rileks dan dada yang terbuka.

2. Berat Badan yang Seimbang

Penting untuk memastikan berat badan Anda seimbang di kedua kaki saat berdiri di atas trampolin. Ini membantu menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat Anda melompat dan bergerak di udara. Jangan membiarkan berat badan Anda cenderung ke satu sisi atau ke depan atau ke belakang.

3. Tangan dan Lengan yang Rileks

Tangan dan lengan harus rileks di samping tubuh Anda, dengan siku sedikit ditekuk. Hindari menegangkan lengan Anda atau menekuk siku terlalu banyak saat melompat, karena ini dapat mengganggu keseimbangan dan kontrol tubuh Anda.

4. Kepala dan Pandangan yang Terfokus

Pastikan kepala Anda dalam posisi yang netral, tidak terlalu maju atau terlalu mundur. Pandangan Anda harus tetap fokus ke depan, membantu Anda mempertahankan keseimbangan dan mengarahkan gerakan Anda dengan tepat.

5. Bernapas dengan Tepat

Bernapas dengan benar sangat penting dalam senam trampolin. Pernapasan yang teratur dan dalam membantu Anda menjaga energi dan fokus saat melompat. Pastikan untuk bernapas secara alami dan tidak menahan napas saat melakukan gerakan.

6. Mempertahankan Kesadaran Tubuh

Selama latihan dan pertunjukan, penting untuk tetap sadar akan posisi tubuh Anda. Ini memungkinkan Anda untuk menyesuaikan gerakan Anda dengan cepat jika diperlukan dan mencegah cedera yang tidak diinginkan.

Mempelajari dan mempraktikkan posisi dasar yang benar dalam senam trampolin adalah langkah awal yang penting untuk meningkatkan keterampilan Anda dan mencapai keberhasilan dalam olahraga ini. Dengan konsistensi dan fokus pada teknik yang tepat, Anda akan dapat mengembangkan fondasi yang kuat untuk kemajuan Anda di atas trampolin.

5.5.2 Pendaratan: Teknik Mengamankan Pendaratan dengan Aman

Pendaratan yang aman adalah salah satu aspek terpenting dalam senam trampolin. Ketika Anda melompat di atas trampolin dengan ketinggian dan kecepatan yang tinggi, kemampuan untuk menyerap kekuatan pendaratan dengan benar dapat mencegah cedera serius dan memastikan kelangsungan latihan yang aman. Dalam bab ini, kita akan membahas teknik-teknik yang dapat membantu Anda mengamankan pendaratan dengan aman dan efektif di atas trampolin.

1. Mempertahankan Keseimbangan Tubuh

Sebelum Anda mendarat, pastikan untuk menjaga keseimbangan tubuh Anda dengan baik. Ini berarti memusatkan berat badan Anda di tengah trampolin saat Anda mendekati permukaan untuk mendarat. Jaga agar tubuh Anda tidak terlalu maju atau terlalu mundur, dan pastikan untuk mempertahankan posisi yang tegak dan stabil.

2. Menyerap Kekuatan dengan Lutut yang Ditekuk

Saat Anda mendarat, lutut yang ditekuk adalah alat utama untuk menyerap kekuatan pendaratan. Ini berarti bahwa pada saat Anda menyentuh trampolin, Anda harus menekuk lutut Anda untuk meredakan tekanan dan memungkinkan tubuh Anda untuk menyerap kejutan dengan lebih baik. Hindari mendarat dengan lutut yang lurus, karena ini dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan pada persendian dan meningkatkan risiko cedera.

3. Menyerap Kekuatan dengan Seluruh Tubuh

Selain lutut yang ditekuk, Anda juga harus menggunakan seluruh tubuh Anda untuk menyerap kekuatan pendaratan. Ini termasuk membiarkan pinggul, bahu, dan lengan Anda mengikuti gerakan tubuh Anda saat Anda mendarat. Hindari mendarat dengan tubuh yang kaku atau tegang, karena ini dapat meningkatkan risiko cedera pada bagian tubuh tertentu.

4. Mengurangi Tekanan pada Persendian

Pendaratan yang aman juga melibatkan mengurangi tekanan pada persendian Anda. Hal ini dapat dicapai dengan menyerap kekuatan pendaratan dengan benar dan dengan menggunakan teknik pendaratan yang lembut dan terkendali. Hindari mendarat dengan keras atau tiba-tiba, karena ini dapat meningkatkan tekanan pada persendian dan menyebabkan cedera.

5. Memperhatikan Posisi Tubuh

Selama pendaratan, penting untuk memperhatikan posisi tubuh Anda. Pastikan untuk menjaga tubuh Anda tetap lurus dan terpusat di atas trampolin saat Anda menyentuh permukaan. Hindari mendarat dengan tubuh yang condong ke depan atau ke belakang, karena ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh.

6. Latihan Pendaratan yang Aman

Latihan pendaratan yang aman adalah kunci untuk mengembangkan teknik yang tepat dan memastikan kinerja yang baik di atas trampolin. Luangkan waktu untuk berlatih pendaratan yang aman dengan berbagai

tingkat ketinggian dan intensitas. Mulailah dengan latihan pendaratan yang rendah dan perlahan-lahan tingkatkan ketinggian dan kompleksitas gerakan seiring waktu.

Dengan memahami dan menguasai teknik pendaratan yang aman, Anda akan dapat melindungi diri Anda dari cedera dan meningkatkan kinerja Anda dalam senam trampolin. Selalu prioritaskan keselamatan Anda sendiri dan pastikan untuk konsultasikan dengan instruktur jika Anda memiliki pertanyaan atau kekhawatiran tentang teknik pendaratan Anda.

5.5.3 Melompat: Berbagai Jenis Melompat dan Tekniknya

Melompat adalah inti dari senam trampolin. Berbagai jenis melompat dan tekniknya memberi variasi dan kompleksitas pada latihan dan pertunjukan. Dalam bab ini, kita akan menjelajahi berbagai jenis melompat yang umum dalam senam trampolin beserta teknik-tekniknya.

1. Melompat Tinggi (*High Jump*):

Melompat tinggi adalah salah satu teknik dasar dalam senam trampolin yang melibatkan melompat sejauh dan sekuat mungkin untuk mencapai ketinggian maksimum. Teknik-teknik utama untuk melompat tinggi meliputi:

Memperpanjang tubuh Anda saat melompat dengan mengangkat lengan Anda ke atas kepala Anda. Menekuk lutut dan mendorong tubuh Anda ke atas dengan kekuatan penuh. Menggunakan kekuatan kaki Anda untuk mendorong diri Anda ke atas dan maju, bukan ke samping.

2. Melompat Maju (*Forward Jump*):

Melompat maju adalah jenis melompat yang melibatkan gerakan maju dari satu titik ke titik lainnya di atas trampolin. Teknik-teknik melompat maju termasuk:

Mendorong dengan kuat dari kaki belakang Anda untuk memulai gerakan maju. Membungkuk di pinggang saat Anda mendorong ke depan untuk mempertahankan keseimbangan dan memperpanjang jangkauan Anda. Menjaga pandangan Anda tetap fokus ke depan untuk membantu memandu gerakan Anda.

3. Melompat Mundur (*Backward Jump*):

Melompat mundur adalah gerakan melompat yang melibatkan gerakan ke belakang dari satu titik ke titik lainnya di atas trampolin. Teknik-teknik melompat mundur termasuk: Membungkuk sedikit di pinggang dan menekuk lutut Anda saat Anda mendorong dari kaki Anda untuk meluncur ke belakang. Menyimpan berat badan Anda di tengah tubuh Anda untuk menjaga keseimbangan saat Anda meluncur ke belakang. Memanfaatkan kekuatan pegas dari trampolin untuk membantu Anda meluncur dengan lancar dan terkendali.

4. Melompat dengan Rotasi (*Twisting Jump*):

Melompat dengan rotasi melibatkan gerakan putaran tubuh saat melompat di atas trampolin. Teknik-teknik melompat dengan rotasi termasuk: Memulai gerakan rotasi dengan membungkuk di pinggang dan menggerakkan lengan Anda ke arah putaran yang diinginkan.

Menggunakan kekuatan dari lengan Anda untuk mempercepat rotasi tubuh Anda saat Anda meluncur ke udara. Mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh Anda saat Anda menyelesaikan rotasi dan bersiap untuk mendarat.

5. Melompat dengan Gaya Bebas (*Freestyle Jump*):

Melompat dengan gaya bebas memberikan kebebasan ekspresi dan kreativitas kepada praktisi trampolin. Teknik-teknik melompat dengan gaya bebas termasuk: Menggabungkan berbagai gerakan dan rotasi untuk membuat rutinitas yang unik dan menarik.

Memanfaatkan seluruh permukaan trampolin untuk melakukan gerakan-gerakan kreatif seperti putaran ganda, salto belakang, dan gerakan-gaerakan akrobatik lainnya. Menggunakan musik dan aliran gerakan untuk meningkatkan presentasi dan daya tarik artistik dari pertunjukan Anda.

Dengan memahami berbagai jenis melompat dan tekniknya, Anda dapat mengembangkan keterampilan Anda dalam senam trampolin dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan gerakan yang dapat Anda lakukan di atas trampolin. Selalu lakukan latihan dengan pengawasan instruktur yang kompeten dan pastikan untuk memperhatikan keselamatan Anda sendiri saat melaksanakan gerakan-gerakan yang kompleks.

5.5.4 Rotasi: Mempelajari Rotasi dalam Udara

Mempelajari rotasi dalam udara adalah langkah penting dalam pengembangan keterampilan dalam senam trampolin. Rotasi adalah elemen kunci dalam banyak gerakan dan rutinitas trampolin, dan memahami teknik-teknik rotasi yang benar dapat membantu meningkatkan

kinerja Anda dan mencegah cedera. Dalam bab ini, kita akan menjelajahi konsep rotasi dalam udara dan beberapa teknik yang dapat membantu Anda mempelajarinya dengan lebih efektif.

1. Pemahaman Dasar Rotasi

Rotasi dalam senam trampolin terjadi ketika Anda mengubah posisi tubuh Anda secara horizontal atau vertikal saat melompat di udara. Rotasi horizontal terjadi saat Anda berputar di sekitar sumbu tubuh Anda secara horizontal, sementara rotasi vertikal terjadi ketika Anda berputar di sekitar sumbu tubuh Anda secara vertikal. Pemahaman dasar tentang rotasi ini penting untuk mengembangkan teknik yang tepat dalam gerakan Anda.

2. Teknik Rotasi Horizontal

Rotasi horizontal sering terjadi dalam gerakan seperti front somersaults (sauti depan) atau back somersaults (sauti belakang). Beberapa teknik yang dapat membantu Anda mempelajari rotasi horizontal termasuk:

- Momentum: Gunakan momentum dari melompat dan gerakan tubuh Anda untuk memulai rotasi.
- Pergelangan Tangan: Gunakan pergelangan tangan Anda untuk memulai rotasi dan membantu mengarahkan gerakan Anda.
- Fokus Pada Titik Awal: Fokuskan pandangan Anda pada titik awal rotasi dan pertahankan fokus itu sepanjang gerakan.

3. Teknik Rotasi Vertikal

Rotasi vertikal terjadi saat Anda berputar ke depan atau ke belakang di udara. Contoh gerakan yang melibatkan rotasi vertikal termasuk front flips (salto depan) atau back flips (salto belakang). Beberapa teknik yang berguna untuk mempelajari rotasi vertikal meliputi: Kontrol Tubuh: Pertahankan kontrol penuh atas tubuh Anda saat meluncur ke udara untuk memastikan rotasi yang terkendali. Posisi Awal: Mulailah gerakan dengan posisi tubuh yang tegak dan konsisten untuk memastikan rotasi yang stabil. Pendaratan: Fokuskan pada posisi tubuh Anda saat mendarat untuk mengontrol rotasi dan mencegah terjatuh.

4. Latihan dan Pengembangan Keterampilan

Latihan yang konsisten dan berulang merupakan kunci dalam mempelajari rotasi dalam udara. Gunakan trampolin untuk melatih gerakan rotasi dengan tingkat ketinggian dan intensitas yang berbeda-beda. Berlatihlah dengan instruktur yang berpengalaman yang dapat memberikan umpan balik dan bimbingan yang berguna untuk meningkatkan teknik rotasi Anda. Selain itu, rekam gerakan Anda sendiri dan tinjau rekaman tersebut untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.

5. Keselamatan dan Pengendalian

Selalu prioritaskan keselamatan Anda saat mempelajari rotasi dalam udara. Pastikan untuk berlatih di bawah pengawasan instruktur yang kompeten dan hanya mencoba gerakan yang sesuai dengan tingkat keterampilan Anda. Jangan pernah mencoba gerakan yang berlebihan atau berbahaya

tanpa persiapan yang cukup, dan selalu kenali batasan Anda.

Mempelajari rotasi dalam udara adalah proses yang membutuhkan waktu dan kesabaran, tetapi dengan latihan yang konsisten dan fokus yang kuat, Anda akan dapat mengembangkan keterampilan Anda dalam senam trampolin dan meningkatkan kinerja Anda di atas trampolin.

5.6 Teknik Dasar Senam Akrobatik

Dalam senam akrobatik, bentuk tubuh dan keseimbangan merupakan elemen kunci yang menentukan keberhasilan dalam setiap gerakan. Dalam bab ini, kita akan mempelajari teknik-teknik dasar yang membentuk pondasi bagi setiap gerakan akrobatik, serta pentingnya memahami dan menguasai elemen-elemen ini untuk mencapai performa yang optimal.(Jutalo and others, 2022)

Dengan memahami dan menguasai teknik-teknik dasar ini, Anda akan dapat membangun fondasi yang kuat untuk kemajuan Anda dalam senam akrobatik. Ingatlah untuk selalu memulai dengan teknik yang tepat dan fokus pada pengembangan keterampilan Anda secara bertahap. Dengan latihan yang konsisten dan dedikasi yang kuat, Anda akan dapat mencapai kemajuan yang signifikan dalam senam akrobatik.

5.6.2 Posisi Dasar dan Sikap Tubuh yang Benar

Sebelum memulai gerakan akrobatik apa pun, penting untuk memahami posisi dasar yang benar. Hal ini termasuk sikap tubuh yang tegak, bahu terbuka, dan kaki sedikit terbuka. Posisi dasar ini membantu dalam menjaga keseimbangan dan memungkinkan fleksibilitas tubuh yang optimal.

Posisi dasar dan sikap tubuh yang benar memainkan peran penting dalam senam akrobatik. Mereka membentuk fondasi untuk melakukan gerakan dengan tepat, mengurangi risiko cedera, dan memastikan performa yang optimal. Dalam bab ini, kita akan mempelajari posisi dasar dan sikap tubuh yang benar sebelum memulai gerakan akrobatik.

1. Posisi Dasar

Posisi dasar adalah posisi awal yang diterima sebelum melakukan gerakan apa pun dalam senam akrobatik. Ini adalah posisi yang stabil dan memungkinkan pergerakan yang lancar dan terkoordinasi. Beberapa elemen dari posisi dasar termasuk:

a. Sikap Berdiri Tegak

Berdiri tegak adalah fondasi dari posisi dasar. Pastikan untuk menjaga tubuh tegak, dengan punggung lurus, bahu terbuka, dan kepala terangkat. Hal ini membantu menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan konsentrasi.

b. Kaki Sedikit Terbuka

Kaki yang sedikit terbuka lebih stabil daripada kaki yang rapat. Pastikan untuk meletakkan kaki sedikit lebih lebar dari lebar bahu untuk memberikan dasar yang kuat dan stabil untuk gerakan Anda.

c. Lutut Sedikit Ditekuk

Menekuk sedikit lutut membantu mengurangi tegangan pada sendi dan memungkinkan Anda untuk bergerak dengan lebih mudah. Pastikan

untuk menekuk lutut Anda sedikit, tetapi tidak terlalu dalam, untuk menjaga fleksibilitas dan keseimbangan.

d. Posisi Berat Badan

Seimbangkan berat badan Anda secara merata di kedua kaki Anda. Hindari mengarahkan berat badan terlalu ke depan atau ke belakang, karena ini dapat mengganggu keseimbangan dan mempersulit gerakan Anda.

2. Sikap Tubuh yang Benar

Selain posisi dasar, sikap tubuh yang benar juga sangat penting dalam senam akrobatik. Sikap yang baik membantu menjaga keseimbangan, mengoptimalkan fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera. Beberapa elemen dari sikap tubuh yang benar termasuk:

a. Bahu Terbuka dan Rileks

Pastikan untuk menjaga bahu Anda terbuka dan rileks. Hindari mengangkat bahu ke telinga Anda atau menegangkannya, karena hal ini dapat mengganggu gerakan dan mengurangi fleksibilitas tubuh Anda.

b. Punggung Lurus

Punggung lurus adalah kunci untuk menjaga postur tubuh yang baik. Pastikan untuk menjaga punggung Anda lurus dan tegak sepanjang gerakan Anda untuk menghindari cedera pada punggung dan meningkatkan efektivitas gerakan Anda.

c. Kepala Terangkat

Selalu pertahankan posisi kepala yang terangkat dan pandangan yang fokus ke depan. Hal ini membantu menjaga keseimbangan dan meningkatkan konsentrasi Anda selama melakukan gerakan.

d. Pernafasan Teratur

Bernapas dengan teratur dan dalam adalah penting untuk menjaga ketenangan pikiran dan mengatur ketegangan dalam tubuh Anda. Pastikan untuk bernapas secara alami dan teratur selama melakukan gerakan.

➤ Pentingnya Posisi Dasar dan Sikap Tubuh yang Benar

Posisi dasar dan sikap tubuh yang benar adalah pondasi yang diperlukan untuk melakukan gerakan akrobatik dengan aman dan efektif. Mereka membantu dalam menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera. Dengan memahami dan menguasai posisi dasar dan sikap tubuh yang benar, Anda akan dapat meningkatkan kinerja Anda dalam senam akrobatik dan mencapai kemajuan yang lebih baik dalam olahraga ini.

5.6.1 Pendaratan yang Aman

Menurut (Aka, 2009) Teknik pendaratan yang aman sangat penting dalam senam akrobatik untuk mencegah cedera. Pelajari teknik mengamankan pendaratan dengan menyerap kekuatan dan mengurangi tekanan pada persendian, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan melompat atau berputar.

Pendaratan yang aman adalah salah satu aspek terpenting dalam senam akrobatik. Mempelajari teknik pendaratan yang tepat membantu mencegah cedera dan memastikan kelancaran gerakan Anda. Dalam bab ini, kita akan mempelajari teknik mengamankan pendaratan dengan menyerap kekuatan dan mengurangi tekanan pada persendian, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan melompat atau berputar.

1. Menyerap Kekuatan Pendaratan

Menyerap kekuatan pendaratan dengan benar adalah kunci untuk menghindari cedera dan memastikan keseimbangan tubuh. Beberapa teknik yang dapat membantu Anda menyerap kekuatan pendaratan termasuk:

- **Lutut yang Ditekuk:** Tekuk lutut Anda saat Anda mendarat untuk meredakan tekanan pada sendi dan menyerap kekuatan pendaratan dengan lebih baik.
- **Posisi Tubuh yang Lentur:** Pastikan untuk mempertahankan posisi tubuh yang lentur saat Anda mendarat. Hindari kaku atau tegang, dan biarkan tubuh Anda menyesuaikan dengan pergerakan untuk mengurangi tekanan pada persendian.
- **Menggunakan Seluruh Tubuh:** Gunakan seluruh tubuh Anda untuk menyerap kekuatan pendaratan, bukan hanya bagian-bagian tertentu. Biarkan tubuh Anda bekerja sebagai satu kesatuan untuk mengurangi dampaknya.

2. Mengurangi Tekanan pada Persendian

Mengurangi tekanan pada persendian saat pendaratan adalah penting untuk mencegah cedera jangka panjang. Beberapa cara untuk mengurangi tekanan pada persendian termasuk:

Mendarat dengan Lembut: Hindari mendarat dengan keras atau tiba-tiba, yang dapat meningkatkan tekanan pada persendian Anda. Alih-alih, usahakan untuk mendarat dengan lembut dan terkendali.

Mengurangi Kecepatan Pendaratan: Ketika memungkinkan, usahakan untuk mengurangi kecepatan pendaratan dengan mengontrol gerakan Anda. Ini membantu mengurangi dampak dan tekanan pada persendian Anda (Marzuki, 2009).

Pilih Permukaan yang Sesuai: Pilihlah permukaan yang sesuai untuk melakukan pendaratan, seperti permukaan yang elastis atau menghadap ke bawah. Hindari melakukan pendaratan pada permukaan yang keras atau tidak stabil yang dapat meningkatkan risiko cedera.

3. Praktek yang Konsisten

Konsistensi dalam latihan dan praktek adalah kunci untuk menguasai teknik pendaratan yang aman dalam senam akrobatik. Luangkan waktu untuk berlatih teknik pendaratan dengan berbagai tingkat intensitas dan kompleksitas gerakan. Ini membantu memperkuat otot-otot Anda, meningkatkan koordinasi tubuh, dan meningkatkan kemampuan Anda untuk menyerap kekuatan pendaratan.

4. Pengawasan Instruktur yang Kompeten

Selalu lakukan latihan di bawah pengawasan instruktur yang kompeten dan berpengalaman dalam senam akrobatik. Mereka dapat memberikan umpan balik yang berharga tentang teknik pendaratan Anda dan membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

5. Prioritaskan Keselamatan Anda

Selalu prioritaskan keselamatan Anda saat melakukan gerakan akrobatik. Jangan memaksakan diri untuk melakukan gerakan yang berlebihan atau berbahaya tanpa persiapan yang cukup. Dengarkan tubuh Anda dan hentikan latihan jika Anda merasa nyeri atau ketidaknyamanan yang berlebihan.

5.6.3 Gerakan Rotasi dan Berputar di Udara

Gerakan berputar atau rotasi adalah bagian penting dari senam akrobatik. Pelajari teknik dasar untuk menghasilkan rotasi yang lancar dan terkendali, mulai dari rotasi sederhana hingga yang lebih kompleks.

Gerakan rotasi dan berputar di udara adalah elemen penting dalam senam akrobatik yang menambahkan tingkat kompleksitas dan keindahan pada pertunjukan (Faridah, 2024). Mempelajari teknik dasar untuk menghasilkan rotasi yang lancar dan terkendali merupakan langkah penting dalam meningkatkan keterampilan Anda dalam senam akrobatik. Dalam bab ini, kita akan menjelajahi berbagai teknik dasar untuk melakukan gerakan rotasi dan berputar di udara, mulai dari yang sederhana hingga yang lebih kompleks.

1. Memahami Konsep Rotasi

Rotasi adalah gerakan di sekitar sumbu tubuh Anda yang menghasilkan perubahan posisi relatif tubuh Anda. Dalam senam akrobatik, rotasi sering terjadi secara horizontal atau vertikal, tergantung pada gerakan yang dilakukan. Memahami konsep rotasi adalah langkah pertama dalam mempelajari gerakan-gerakan ini dengan baik.

2. Rotasi Horizontal

Rotasi horizontal terjadi ketika Anda berputar di sekitar sumbu tubuh Anda secara horizontal, seperti saat melakukan salto depan atau backflip. Beberapa teknik dasar untuk rotasi horizontal meliputi:

- Momentum: Gunakan momentum dari melompat atau mendorong untuk memulai rotasi horizontal.
- Tekanan Kaki: Gunakan kekuatan kaki Anda untuk mendorong tubuh Anda ke atas dan maju, memulai gerakan rotasi.
- Pandangan dan Pengarah Lengan: Fokuskan pandangan Anda ke titik tertentu dan arahkan lengan Anda ke arah yang diinginkan untuk membantu mengarahkan gerakan rotasi Anda.

3. Rotasi Vertikal

Rotasi vertikal terjadi ketika Anda berputar di sekitar sumbu tubuh Anda secara vertikal, seperti saat melakukan salto mortal atau aerial. Beberapa teknik dasar untuk rotasi vertikal meliputi:

- Pusatkan Berat Badan: Pusatkan berat badan Anda pada sumbu tubuh Anda untuk memastikan rotasi yang stabil dan terkendali.

- Kekuatan Pergelangan Tangan: Gunakan kekuatan pergelangan tangan Anda untuk memulai rotasi vertikal dan mempertahankannya selama gerakan.
- Penyelesaian Rotasi: Fokuskan pada penyelesaian rotasi Anda untuk mendarat dengan baik dan stabil.

4. Latihan yang Konsisten

Latihan yang konsisten dan berulang adalah kunci dalam menguasai gerakan rotasi dan berputar di udara. Mulailah dengan gerakan sederhana dan perlahan-lahan tingkatkan kompleksitasnya seiring waktu. Luangkan waktu untuk berlatih teknik rotasi horizontal dan vertikal secara terpisah sebelum mencoba menggabungkannya dalam gerakan yang lebih kompleks.

5. Pengawasan dan Umpan Balik

Menerima pengawasan dari instruktur yang berpengalaman sangat penting dalam mengembangkan teknik rotasi yang baik. Mereka dapat memberikan umpan balik yang berguna tentang posisi tubuh Anda, kekuatan rotasi, dan teknik pendaratan Anda. Jangan ragu untuk bertanya dan meminta saran dari instruktur Anda untuk meningkatkan keterampilan Anda dalam gerakan rotasi.

6. Keselamatan Selalu Menjadi Prioritas Utama

Selalu prioritaskan keselamatan Anda saat melakukan gerakan rotasi dan berputar di udara. Jangan memaksakan diri untuk melakukan gerakan yang terlalu rumit atau berbahaya tanpa persiapan yang cukup. Lakukan latihan dengan fokus pada teknik

yang tepat dan selalu waspada terhadap lingkungan sekitar Anda.

Dengan memahami dan menguasai teknik dasar untuk gerakan rotasi dan berputar di udara, Anda akan dapat meningkatkan keterampilan Anda dalam senam akrobatik dan menghasilkan pertunjukan yang memukau. Selalu lakukan latihan dengan konsistensi dan keselamatan sebagai prioritas utama.

5.6.4 Fleksibilitas dan Kelenturan Tubuh

Fleksibilitas tubuh sangat diperlukan dalam senam akrobatik untuk melakukan gerakan yang ekstensif dan elegan. Latihan peregangan yang teratur dan teknik pernapasan yang benar dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mengurangi risiko cedera.

Fleksibilitas dan kelenturan tubuh memainkan peran penting dalam senam akrobatik. Mereka memungkinkan eksekusi gerakan yang ekstensif, elegan, dan terkendali. Dalam bab ini, kita akan membahas mengenai pentingnya fleksibilitas tubuh dalam senam akrobatik, serta cara meningkatkannya melalui latihan peregangan yang teratur dan teknik pernapasan yang benar.

1. Pentingnya Fleksibilitas Tubuh dalam Senam Akrobatik

Fleksibilitas tubuh adalah kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang optimal. Dalam senam akrobatik, fleksibilitas tubuh menjadi kunci untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks dan artistik. Berikut adalah beberapa alasan mengapa fleksibilitas tubuh sangat penting dalam senam akrobatik:

- Rentang Gerak yang Lebih Luas: Fleksibilitas yang baik memungkinkan untuk rentang gerak yang lebih luas dalam setiap gerakan, seperti melompat, berputar, dan menjulurkan tubuh.
- Performa yang Lebih Elegan: Fleksibilitas yang baik membuat gerakan terlihat lebih lembut, anggun, dan elegan, yang merupakan hal penting dalam senam akrobatik yang berkualitas.
- Mencegah Cedera: Tubuh yang fleksibel memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menyerap kekuatan pendaratan dan mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi.
- Memungkinkan untuk Gerakan Lebih Tinggi Level: Fleksibilitas yang meningkat memungkinkan praktisi senam akrobatik untuk mencapai gerakan yang lebih tinggi level, seperti gerakan berputar yang rumit atau posisi tubuh yang ekstrem.

2. Latihan Peregangan yang Teratur

Latihan peregangan yang teratur adalah kunci untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dalam senam akrobatik. Berikut adalah beberapa tips untuk melakukan latihan peregangan yang efektif:

- Peregangan Sebelum dan Setelah Latihan: Lakukan peregangan ringan sebelum latihan untuk mempersiapkan otot Anda dan peregangan yang lebih dalam setelah latihan untuk meningkatkan fleksibilitas.
- Fokus pada Area Tertentu: Identifikasi area tubuh Anda yang kurang fleksibel dan fokuskan peregangan di area tersebut untuk meningkatkan fleksibilitas secara bertahap.

- Peregangan Statis dan Dinamis: Gabungkan antara peregangan statis (menahan posisi peregangan untuk beberapa waktu) dan peregangan dinamis (bergerak secara terkontrol melalui rentang gerak) untuk hasil yang optimal (Agus, 2012).
- Konsisten dan Sabar: Meningkatkan fleksibilitas membutuhkan waktu dan konsistensi. Jadwalkan latihan peregangan secara teratur dan bersabarlah dengan prosesnya.

3. Teknik Pernapasan yang Benar

Teknik pernapasan yang benar juga berperan penting dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh dalam senam akrobatik. Berikut adalah beberapa tips untuk menggunakan teknik pernapasan yang benar selama latihan peregangan:

- Bernapas dalam dan teratur: Bernapas dalam dan teratur membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rentang gerak selama peregangan.
- Pernapasan Alami: Biarkan pernapasan Anda terjadi secara alami dan jangan menahannya. Bernapas dengan alami membantu tubuh Anda rileks dan memungkinkan peregangan yang lebih dalam.
- Pernapasan Rileks: Pastikan untuk tetap rileks saat Anda melakukan peregangan dan tidak menegangkan otot-otot Anda. Teknik pernapasan yang benar membantu menjaga otot-otot Anda tetap santai dan fleksibel.

4. Konsultasi dengan Instruktur

Konsultasikan dengan instruktur atau pelatih senam akrobatik Anda untuk mendapatkan panduan yang tepat tentang latihan peregangan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat fleksibilitas Anda. Mereka dapat memberikan saran yang spesifik dan memberikan umpan balik tentang teknik peregangan Anda.

Dengan melakukan latihan peregangan yang teratur dan menggunakan teknik pernapasan yang benar, Anda dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh Anda secara signifikan dalam senam akrobatik. Selalu lakukan latihan dengan hati-hati, dan jangan memaksakan diri Anda melebihi batas Anda. Dengan kesabaran dan konsistensi, Anda akan melihat peningkatan yang signifikan dalam fleksibilitas tubuh Anda, yang akan memungkinkan Anda untuk melakukan gerakan akrobatik dengan lebih baik dan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012) 'Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar'.
- Aka, B.A. (2009) *Cerdas dan bugar dengan senam lantai*. Grasindo.
- Faridah, E. (2024) 'BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID'.
- Jutalo, Y. and others (2022) 'Pengembangan Prototipe Alat Tumble Track Trampoline Pada Cabang Olahraga Senam Trampoline Dki Jakarta', *Jurnal Segar*, 10(2), pp. 95–97.
- Marzuki, C. (2009) 'Azas-azaz Mekanika dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga'.

BAB 6

MEDIA LATIHAN KETERAMPILAN DASAR SENAM

Oleh M. Irfan Hasanuddin

6.1 Pendahuluan

Dalam era teknologi modern saat ini, penggunaan media telah menjadi bagian integral dari proses pembelajaran di berbagai bidang, termasuk senam. Media latihan menjadi sarana yang sangat efektif untuk memfasilitasi pembelajaran keterampilan dasar senam dengan cara yang menarik dan efisien. Pendahuluan ini bertujuan untuk menjelaskan mengapa penggunaan media latihan sangat penting dalam pembelajaran keterampilan dasar senam serta memberikan gambaran tentang manfaat yang dapat diperoleh dari pemanfaatan media ini. Penggunaan berbagai jenis media latihan dalam pembelajaran keterampilan dasar senam dapat membantu peserta untuk memahami gerakan-gerakan dengan lebih baik dan meningkatkan keterampilan mereka dalam senam. Dengan memanfaatkan media latihan secara efektif, peserta dapat meraih kemajuan yang lebih cepat dan lebih efisien dalam menguasai keterampilan dasar senam.

6.2 Jenis-jenis Media Latihan Dasar Senam

6.2.1 Video Intruksional

1. Video instruksional adalah media yang sangat efektif dalam memperlihatkan gerakan-gerakan dasar senam dengan jelas dan detail.
2. Video dapat menampilkan instruktur yang menjelaskan dan memperagakan gerakan-gerakan tersebut, memudahkan peserta untuk memahami teknik yang benar.
3. Video juga dapat diulang-ulang untuk latihan mandiri peserta.

6.2.2 Gambar dan Diagram

1. Gambar dan diagram dapat digunakan untuk mengilustrasikan posisi tubuh, gerakan kaki, tangan, dan bagian tubuh lainnya yang terlibat dalam keterampilan dasar senam.
2. Penggunaan gambar dan diagram yang jelas dapat membantu peserta untuk memperbaiki postur dan teknik gerakan mereka.
3. Diagram dapat mencakup tanda panah atau garis yang menunjukkan arah gerakan dan posisi tubuh yang benar.

6.2.3 Poster Latihan

1. Poster latihan adalah media yang ditempel di tempat latihan atau ruang kelas untuk memberikan panduan visual tentang gerakan-gerakan dasar senam.
2. Poster biasanya berisi gambar-gambar gerakan senam beserta instruksi singkat tentang cara melakukannya dengan benar.
3. Poster latihan yang ditempel di tempat-tempat strategis dapat membantu peserta untuk mengingat gerakan-gerakan dasar senam dengan lebih mudah.

6.2.4 Audio Instruksional

1. Audio instruksional dapat memberikan panduan suara tentang gerakan-gerakan dasar senam, termasuk pernapasan yang tepat dan ritme gerakan.

2. Audio instruksional dapat disinkronkan dengan latihan fisik untuk membantu peserta memfokuskan perhatian dan menjaga konsentrasi.
3. Audio dapat berupa rekaman suara instruktur yang memberikan instruksi tentang teknik dan pernapasan, serta musik latihan yang cocok untuk mengikuti ritme gerakan.

6.2.5 Aplikasi Mobile

1. Aplikasi mobile yang dirancang khusus untuk latihan senam dapat menjadi media latihan yang praktis dan interaktif.
2. Aplikasi ini biasanya menyediakan tutorial video, panduan langkah demi langkah, dan fitur-fitur lainnya yang dapat membantu peserta untuk belajar dan berlatih senam dengan lebih efektif.
3. Beberapa aplikasi juga dilengkapi dengan fitur pelacakan kemajuan yang memungkinkan peserta untuk memantau perkembangan keterampilan mereka dari waktu ke waktu.

6.3 Pentingnya Penggunaan Media Latihan dalam Pembelajaran Senam

1. **Memperjelas Konsep dan Teknik:** Media latihan, seperti video instruksional dan gambar, memiliki kemampuan untuk memperjelas konsep dan teknik gerakan senam. Dengan visualisasi yang jelas, peserta dapat lebih mudah memahami dan menyerap informasi mengenai gerakan-gerakan dasar senam.
2. **Menginspirasi dan Meningkatkan Motivasi:** Melalui media, peserta dapat melihat contoh-contoh praktis dari senam yang dilakukan dengan baik. Hal ini tidak hanya dapat memberi inspirasi, tetapi juga meningkatkan motivasi peserta untuk belajar dan berlatih lebih giat.
3. **Memfasilitasi Latihan Mandiri:** Media latihan memungkinkan peserta untuk melakukan latihan mandiri di luar sesi pembelajaran formal. Mereka dapat menggunakan video instruksional atau aplikasi mobile untuk mempraktikkan gerakan-gerakan dasar senam kapan pun dan di mana pun mereka berada.

4. **Mengaktifkan Pembelajaran Interaktif:** Beberapa media latihan, seperti aplikasi mobile, dapat menawarkan pembelajaran yang lebih interaktif melalui kuis, permainan, dan tantangan. Hal ini dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menantang bagi peserta.

6.4 Teknik Modifikasi Peralatan Senam Dasar

Modifikasi peralatan senam adalah upaya untuk mengubah atau menyesuaikan alat atau perlengkapan yang digunakan dalam latihan senam untuk memenuhi kebutuhan individu atau kelompok tertentu. Dalam materi ini, kita akan membahas teknik modifikasi peralatan senam dasar serta manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan, keselamatan, dan kenyamanan peserta senam.

6.4.1 Modifikasi Peralatan

1. **Penyesuaian Tingkat Kesulitan:**

Modifikasi dapat dilakukan dengan mengatur tingkat kesulitan peralatan, misalnya dengan menyesuaikan ketinggian atau ketegangan tali pada alat-alat seperti trampoline atau tali keseimbangan.

Ini memungkinkan peserta senam untuk menyesuaikan latihan sesuai dengan tingkat keahlian dan kemampuan mereka, sehingga meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan pencapaian hasil latihan.

2. **Penyesuaian Postur Tubuh:**

Modifikasi dapat dilakukan untuk memperbaiki postur tubuh peserta saat menggunakan peralatan, misalnya dengan menambahkan bantalan atau pegangan tambahan pada alat untuk meningkatkan kenyamanan dan stabilitas.

Penyesuaian postur tubuh juga dapat membantu peserta untuk memperbaiki teknik gerakan dan memaksimalkan manfaat latihan.

3. Penggunaan Tambahan Alat Bantu:

Modifikasi juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu tambahan, seperti tali atau band elastis, untuk menambah variasi gerakan dan meningkatkan intensitas latihan.

Penggunaan alat bantu tambahan ini dapat membantu peserta untuk melatih otot-otot yang berbeda dan mencapai tujuan latihan dengan lebih efektif.

6.4.2 Manfaat Modifikasi Peralatan

1. Meningkatkan Keselamatan:

Modifikasi peralatan dapat membantu dalam mencegah cedera dengan menyesuaikan tingkat kesulitan dan meningkatkan stabilitas peralatan.

Penyesuaian postur tubuh juga dapat mengurangi tekanan atau stres pada sendi dan otot, sehingga mengurangi risiko cedera.

2. Meningkatkan Keterampilan:

Modifikasi peralatan memungkinkan peserta senam untuk melatih keterampilan dasar dengan lebih efektif, karena mereka dapat berlatih dengan intensitas dan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Penggunaan alat bantu tambahan juga dapat membantu peserta untuk mengembangkan keterampilan baru dan meningkatkan fleksibilitas serta kekuatan otot.

3. Meningkatkan Keterlibatan:

Dengan modifikasi peralatan, peserta senam dapat merasakan variasi latihan yang lebih menarik dan menantang, yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam program latihan.

Ini dapat membantu peserta untuk tetap termotivasi dan terus berlatih untuk mencapai tujuan mereka dalam senam.

6.5 Kebutuhan Keselamatan Peralatan Dan Gerakan

Keselamatan merupakan hal yang sangat penting dalam latihan senam, terutama saat menggunakan peralatan atau melakukan gerakan senam dasar. Dalam materi ini, kita akan membahas beberapa kebutuhan keselamatan yang harus dipenuhi dalam penggunaan peralatan dan gerakan senam dasar.

6.5.1 Kebutuhan Keselamatan dalam Penggunaan Peralatan

1. Pemeriksaan Rutin Peralatan:

Sebelum digunakan, peralatan senam harus diperiksa secara rutin untuk memastikan bahwa mereka dalam kondisi baik dan aman untuk digunakan.

Hal ini mencakup memeriksa keausan, kerusakan, atau cacat pada peralatan, serta memastikan bahwa semua bagian peralatan terpasang dengan baik.

2. Penggunaan Alat Pelindung:

Peserta senam harus menggunakan alat pelindung seperti alas kaki yang sesuai, penutup kepala, dan pelindung sendi jika diperlukan, terutama saat menggunakan peralatan yang melibatkan lompatan atau gerakan berisiko tinggi.

3. Pengaturan dan Pengawasan Tingkat Kesulitan:

Tingkat kesulitan peralatan harus disesuaikan dengan kemampuan peserta, terutama saat menggunakan alat-alat seperti trampoline atau balok keseimbangan.

Instruktur harus memantau dan mengatur tingkat kesulitan latihan sesuai dengan kemampuan individu peserta untuk mencegah cedera.

6.5.2 Kebutuhan Keselamatan dalam Gerakan Senam Dasar

1. Pemanasan dan Pendinginan yang Tepat:

Sebelum dan setelah melakukan gerakan senam, peserta harus melakukan pemanasan dan pendinginan yang tepat untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan fleksibilitas otot.

2. Postur Tubuh yang Benar:

Peserta harus memastikan bahwa mereka mempertahankan postur tubuh yang benar saat melakukan gerakan senam, termasuk penyejajaran tulang belakang, penjagaan pusat gravitasi, dan peningkatan stabilitas tubuh.

3. Penggunaan Teknik yang Tepat:

Peserta harus memahami dan menggunakan teknik yang tepat dalam melakukan gerakan senam dasar untuk mencegah cedera. Ini termasuk pengetahuan tentang bagaimana menyeimbangkan tubuh, mengendalikan gerakan, dan memperhatikan pernapasan.

6.6 Kebutuhan Dasar Peralatan Pada Masing - Masing Disiplin Senam

Setiap disiplin senam memiliki kebutuhan peralatan yang khas, tergantung pada jenis gerakan, tingkat kesulitan, dan tujuan latihan. Berikut adalah beberapa kebutuhan dasar peralatan untuk beberapa disiplin senam populer:

6.6.1 Senam Artistik

1. **Balok Keseimbangan:** Digunakan untuk berlatih keseimbangan dan gerakan akrobatik.
2. **Palang:** Digunakan untuk berlatih gerakan ayunan, putaran, dan menggantung.
3. **Talang Horizontal:** Digunakan untuk latihan gerakan meluncur, ayunan, dan kelincahan tubuh.

6.6.2 Senam Ritmik

1. **Pita Ritmik:** Digunakan untuk gerakan yang melibatkan kelincuhan tangan dan tubuh serta aspek artistik.
2. **Bola Ritmik:** Digunakan untuk gerakan yang melibatkan keterampilan dalam melempar dan menangkap serta koordinasi gerakan tubuh.
3. **Gada Ritmik:** Digunakan untuk gerakan yang melibatkan teknik melempar dan menangkap serta kelincuhan tangan.

6.6.3 Senam Aerobik

1. **Step Aerobik:** Digunakan untuk melakukan latihan kardiovaskular dengan mengikuti gerakan langkah dan naik-turun.
2. **Dumbbell:** Digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot dan melakukan variasi gerakan seperti angkat beban ringan.
3. **Matras Yoga:** Digunakan untuk latihan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan serta memberikan alas yang nyaman untuk gerakan senam.

6.6.4 Senam Lantai (*Floor Exercise*)

1. **Matras Senam:** Digunakan sebagai permukaan yang empuk dan aman untuk melakukan berbagai gerakan senam, termasuk putaran, lompatan, dan akrobatik.
2. **Tali Keseimbangan:** Digunakan untuk latihan keseimbangan dan mengembangkan kekuatan otot inti.
3. **Trampoline:** Digunakan untuk latihan melompat yang menghasilkan gerakan akrobatik dan artistik.

6.6.5 Senam Akrobatik

1. **Karpet Akrobatik:** Digunakan sebagai alas empuk untuk melakukan gerakan lompatan, putaran, dan akrobatik.

2. **Tali:** Digunakan untuk melakukan berbagai gerakan ayunan, tarikan, dan angkat.
3. **Pompa Udara:** Digunakan untuk mengisi dan menjaga kekencangan matras atau karpet akrobatik.

6.6.6 Senam Trampolin

1. **Trampoline:** Digunakan sebagai alat utama untuk melakukan lompatan tinggi, putaran, dan gerakan akrobatik lainnya.
2. **Pompa Udara:** Digunakan untuk mengisi dan menjaga kekencangan trampoline.

Catatan Penting: Selalu penting untuk memastikan bahwa peralatan senam dipelihara dengan baik, diperiksa secara berkala untuk keamanan, dan digunakan sesuai dengan panduan dan instruksi yang tepat. Keselamatan peserta senam harus menjadi prioritas utama dalam penggunaan peralatan apa pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Aripin, M. P. (2021). Peningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Handstand Senam Lantai Melalui Media Alat Bantu (Studi Action Research Pada Smp Negeri 3 Kota Serang). *Jp3m (Jurnal Pgsd, Penjaskesrek, Ppkn Dan Matematika)*, 2(2), 59-69.
- Harwanto, S. T., & Suharti, S. P. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar*. Jakad Media Publishing.
- Hasniah, H., & Hasanuddin, M. I. (2022). Pendekatan Saintifik Dengan Model Pembelajaran Number Head Together Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Roll Belakang. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 271-278.
- Karosekali, E. (2021). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Dasar Gerakan Flick-Flack Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Sriwahyuniati, C. F. (2020). *Dasar-Dasar Senam Lantai*. Uny Press.
- Trisnanda, I. (2018). Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian Freehand Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 7(1).

BAB 7

PENERAPAN TEKNIK DAN FISIK DASAR SENAM LANTAI

Oleh Muhammad Qasash Hasyim

7.1 Pendahuluan

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan gabungan keterampilan teknis yang luar biasa dan kebugaran fisik yang optimal. Para atlet senam lantai tidak hanya diuji dalam kemampuan mereka untuk melaksanakan gerakan yang rumit dengan elegan, tetapi juga dalam kekuatan, kelenturan, dan daya tahan fisik mereka. Di balik setiap gerakan indah yang terlihat begitu mulus, terdapat kerja keras dan latihan yang berkelanjutan.

Bab ini bertujuan untuk menjelajahi peranan yang penting dari penerapan teknik dan prinsip fisik dasar dalam latihan senam lantai. Dalam pengembangan keterampilan senam lantai yang efektif, pemahaman yang kuat tentang teknik yang benar dan pengembangan kebugaran fisik yang optimal adalah kunci. Tanpa fondasi yang kokoh dalam hal ini, para atlet mungkin akan kesulitan mencapai prestasi maksimal mereka, atau bahkan berisiko cedera.

Kami akan membahas secara mendalam tentang bagaimana membangun dasar yang kokoh dalam hal teknik dan fisik dalam senam lantai. Mulai dari penguasaan posisi tubuh yang benar dan teknik pernapasan yang efektif hingga pengembangan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang diperlukan, bab ini

akan membimbing para pembaca melalui serangkaian latihan, teknik, dan strategi yang dirancang untuk meningkatkan kinerja mereka dalam senam lantai.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip yang dijelaskan dalam bab ini, diharapkan para pembaca akan dapat melangkah maju dalam perjalanan mereka menuju keunggulan dalam senam lantai, baik itu untuk tujuan kompetisi maupun kebugaran pribadi. Mari kita mulai dengan menjelajahi peranan penting dari teknik dan fisik dasar dalam senam lantai yang efektif dan berkualitas.

7.2 Pengenalan Senam Lantai

Senam lantai adalah seni gerakan yang memadukan keanggunan, kekuatan, kelenturan, dan keterampilan teknis. Dengan akar sejarah yang panjang dan perkembangan yang dinamis, senam lantai telah menjadi salah satu olahraga yang paling menarik dan menuntut secara fisik di dunia.

Sejak diperkenalkan sebagai cabang olahraga pada Olimpiade modern pada tahun 1896, senam lantai telah menjadi sorotan dalam dunia olahraga dengan aksi-aksi luar biasa dari atlet-atletnya yang memukau. Dari gerakan lompatan tinggi hingga putaran akrobatik yang mempesona, senam lantai menuntut kombinasi keterampilan teknis, kekuatan fisik, kelenturan, dan kepercayaan diri yang luar biasa.

Pada dasarnya, senam lantai menggabungkan serangkaian gerakan seperti putaran, lompatan, dan berbagai tindakan akrobatik yang dilakukan di atas permukaan yang rata dan empuk. Dengan fokus pada penampilan individu, setiap rutinitas senam lantai menjadi ekspresi yang unik dari keahlian atlet dan kreativitas mereka.

Namun, senam lantai bukan hanya tentang penampilan di atas panggung. Bagi banyak individu, senam lantai juga menjadi latihan fisik yang sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Oleh karena itu, cabang olahraga ini telah menjadi populer di kalangan pecinta kebugaran dari berbagai latar belakang.

Dalam bab ini, kita akan memperkenalkan senam lantai lebih dalam lagi, melihat sejarahnya, manfaatnya, dan komponen-komponen utama yang membentuk dasar dari olahraga ini. Dengan pemahaman yang kuat tentang dasar-dasar senam lantai, pembaca akan siap untuk melangkah maju dalam penelitian teknik dan fisik yang lebih mendalam yang akan kita bahas dalam bab-bab selanjutnya.

7.3 Sejarah dan Perkembangan Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu cabang senam yang paling menarik dan menuntut, yang memadukan keanggunan gerakan dengan kekuatan fisik dan keterampilan teknis. Sebagai salah satu cabang utama dalam senam artistik, senam lantai telah berkembang dari akar sejarah yang panjang menjadi olahraga yang menjadi sorotan dalam dunia olahraga dan seni pertunjukan.

Asal mula senam lantai dapat ditelusuri kembali ke zaman kuno, ketika gerakan tubuh yang lentur dan anggun digunakan dalam berbagai upacara keagamaan dan hiburan. Di Yunani Kuno, senam lantai dikenal sebagai "gymnasion", yang merupakan bagian integral dari pendidikan fisik yang dijalani oleh kaum elit. Pada saat itu, senam lantai melibatkan gerakan seperti lompatan, putaran, dan akrobatik sederhana.

Pada abad ke-19, senam lantai mulai berkembang menjadi sebuah olahraga terstruktur. Gerakan-gerakan akrobatik dan seni bela diri dari berbagai budaya, seperti Cina dan India,

diperkenalkan ke Eropa dan menjadi inspirasi untuk senam lantai modern. Selama periode ini, senam lantai juga mulai menjadi bagian dari pertunjukan sirkus yang populer di Eropa dan Amerika Serikat.

Pada awal abad ke-20, senam lantai menjadi bagian dari program olimpiade modern. Pada Olimpiade Musim Panas 1896 di Athena, senam lantai menjadi salah satu dari delapan cabang senam yang dipertandingkan. Sejak itu, senam lantai telah menjadi salah satu cabang senam yang paling populer dan menarik di Olimpiade, menarik perhatian para penonton dengan keindahan dan kekuatan gerakan atletnya.

Pada pertengahan abad ke-20, senam lantai semakin berkembang menjadi olahraga yang lebih kompleks dan menuntut. Inovasi teknik dan penampilan yang dipelajari dari berbagai disiplin seni bela diri dan olahraga akrobatik telah diintegrasikan ke dalam rutinitas senam lantai, meningkatkan tingkat kesulitan dan keindahan gerakan.

Selain menjadi bagian penting dari olahraga kompetitif, senam lantai juga telah menjadi semakin populer sebagai bentuk latihan fisik dan seni pertunjukan di luar arena kompetisi. Sekolah senam dan pusat kebugaran menyediakan kelas senam lantai bagi individu dari berbagai latar belakang dan tingkat kebugaran, yang mengakui manfaatnya yang luas dalam meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan.

Pada era modern saat ini, senam lantai terus mengalami perkembangan yang signifikan. Atlet-atlet top dari seluruh dunia terus menciptakan rutinitas yang inovatif dan menantang, menunjukkan kemungkinan baru dalam hal teknik dan ekspresi artistik. Berbagai federasi senam dan organisasi olahraga terus memperbarui peraturan dan penilaian untuk mencerminkan kemajuan dalam olahraga ini.

Selain itu, popularitas senam lantai di media sosial dan platform digital telah membantu memperluas basis penggemar dan peserta. Video rutinitas senam lantai yang mengagumkan sering menjadi viral, menarik minat dari orang-orang yang sebelumnya mungkin tidak terpapar pada olahraga ini. Ini telah menciptakan komunitas global yang bersemangat dan beragam dari para penggemar senam lantai di seluruh dunia.

Sejarah senam lantai adalah cermin dari evolusi olahraga dari hiburan tradisional hingga olahraga kompetitif dan seni pertunjukan yang menarik. Dengan akar yang kuat dalam budaya dan sejarah manusia, senam lantai terus berkembang dan menarik minat dari orang-orang di seluruh dunia. Dari arena olimpiade hingga studio senam lokal, senam lantai tetap menjadi salah satu cabang senam yang paling menarik dan menuntut, menampilkan keindahan gerakan tubuh manusia yang luar biasa.

7.4 Manfaat Latihan Senam Lantai Bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Senam lantai adalah olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan, termasuk putaran, lompatan, dan akrobatik, yang dilakukan di atas permukaan yang rata dan empuk. Selain menjadi bagian penting dari olahraga kompetitif, senam lantai juga menawarkan sejumlah manfaat kesehatan fisik dan mental yang signifikan bagi individu yang melakukannya secara teratur.

Meningkatkan Kekuatan Otot: Latihan senam lantai melibatkan berbagai gerakan yang membutuhkan kekuatan otot, terutama di lengan, kaki, dan inti tubuh. Melalui latihan yang konsisten, otot-otot tersebut akan berkembang dan menguat, membantu meningkatkan daya tahan fisik dan mengurangi risiko cedera. (Sudirjo and Alif, 2018)

Meningkatkan Kelenturan: Gerakan senam lantai memerlukan tingkat kelenturan yang tinggi untuk dieksekusi dengan baik. Melalui latihan peregangan dan gerakan fleksibel, senam lantai dapat membantu meningkatkan kelenturan tubuh secara keseluruhan, mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan rentang gerak.

Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan: Gerakan kompleks dalam senam lantai membutuhkan tingkat koordinasi dan keseimbangan yang tinggi. Melalui latihan yang terus-menerus, seseorang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol gerakan tubuh mereka dengan presisi dan menjaga keseimbangan dengan baik.

Meningkatkan Daya Tahan: Senam lantai melibatkan serangkaian gerakan yang membutuhkan daya tahan fisik yang baik. Melalui latihan yang teratur, seseorang dapat meningkatkan kapasitas kardiorespiratoris mereka, meningkatkan daya tahan dan vitalitas fisik mereka.

Membantu Mengontrol Berat Badan: Latihan senam lantai membakar kalori dan memperbaiki metabolisme tubuh. Ini dapat membantu dalam pengelolaan berat badan, membakar lemak berlebih, dan meningkatkan komposisi tubuh secara keseluruhan.

Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Senam lantai membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan kontrol emosi yang baik. Melalui latihan yang teratur, seseorang dapat mengembangkan kecerdasan emosional mereka, belajar untuk mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan dengan lebih efektif.

Meningkatkan Kecerdasan Spasial: Gerakan senam lantai membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang ruang dan orientasi tubuh. Melalui latihan yang terus-menerus, seseorang dapat meningkatkan kecerdasan spasial mereka, meningkatkan

kemampuan untuk memvisualisasikan dan melaksanakan gerakan kompleks dengan presisi.

Meningkatkan Rasa Percaya Diri: Menguasai gerakan senam lantai yang sulit dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Melalui pencapaian dan peningkatan keterampilan, seseorang dapat merasakan kepuasan diri dan percaya diri yang meningkat.

Mengurangi Stres dan Depresi: Latihan senam lantai dapat membantu mengurangi tingkat stres dan depresi dengan melepaskan endorfin dan serotonin, yang dikenal sebagai hormon "bahagia". Aktivitas fisik ini juga dapat memberikan jeda dari kekhawatiran sehari-hari dan membantu mengalihkan perhatian dari masalah yang membebani pikiran.

Meningkatkan Kualitas Tidur: Senam lantai dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan meredakan ketegangan otot dan stres yang terkumpul selama hari. Latihan yang teratur juga dapat membantu mengatur pola tidur dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk tidur nyenyak.

Senam lantai adalah olahraga yang tidak hanya menyediakan latihan fisik yang efektif, tetapi juga menawarkan sejumlah manfaat kesehatan mental yang penting. Dengan latihan yang teratur, seseorang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan fisik mereka, sambil juga mengembangkan kecerdasan emosional, rasa percaya diri, dan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, senam lantai merupakan pilihan olahraga yang sangat baik bagi mereka yang mencari cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

7.5 Dasar-Dasar Teknik Senam Lantai

Senam lantai merupakan cabang senam artistik yang membutuhkan keanggunan gerakan, kekuatan fisik, kelenturan, dan keterampilan teknis yang tinggi. Untuk dapat berhasil dalam senam lantai, penting untuk memahami dan menguasai dasar-dasar teknik yang diperlukan (Faridah, 2024). Berikut adalah beberapa dasar-dasar teknik senam lantai yang penting untuk dikuasai:

Postur dan posisi tubuh yang benar adalah dasar yang sangat penting dalam senam lantai. Sebelum memulai gerakan apa pun, penting untuk memastikan postur tubuh yang benar. Hal ini meliputi menjaga punggung lurus, bahu terbuka, dan pinggul sejajar dengan bahu. Ketika melakukan gerakan, menjaga posisi tubuh yang benar tidak hanya membantu dalam mencegah cedera, tetapi juga meningkatkan keanggunan gerakan.

Teknik pernapasan yang tepat juga merupakan bagian penting dari dasar-dasar teknik senam lantai. Pernapasan yang efektif membantu dalam mempertahankan energi dan fokus selama latihan. Biasanya, pada saat melakukan gerakan yang memerlukan kekuatan, seperti lompatan atau putaran, pernapasan harus dikeluarkan pada saat melakukan usaha, dan dihirup saat kembali ke posisi awal.

Keseimbangan dan koordinasi adalah keterampilan dasar lainnya yang diperlukan dalam senam lantai. Keseimbangan diperlukan untuk menjaga stabilitas tubuh selama gerakan, sedangkan koordinasi memungkinkan untuk mengontrol gerakan tubuh dengan presisi. Latihan keseimbangan, seperti berdiri di satu kaki atau melakukan gerakan balancing, serta latihan koordinasi, seperti drill kombinasi gerakan, dapat membantu dalam meningkatkan kedua keterampilan ini.

Kekuatan otot yang relevan adalah dasar penting dalam senam lantai. Otot-otot inti, seperti otot perut, punggung, dan panggul, serta otot-otot ekstremitas seperti lengan dan kaki, harus cukup kuat untuk menopang tubuh dalam berbagai gerakan. Latihan kekuatan yang terfokus pada otot-otot ini sangat penting untuk meningkatkan kinerja dalam senam lantai.

Kelenturan dan fleksibilitas memainkan peran penting dalam memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan senam lantai dengan benar dan aman. Fleksibilitas yang baik memungkinkan untuk melakukan gerakan yang lebih luas dan lebih lancar, sedangkan kelenturan membantu dalam mencegah cedera dan meningkatkan rentang gerak tubuh. Latihan peregangan yang teratur dapat membantu meningkatkan kelenturan dan fleksibilitas tubuh.

Pengembangan kecepatan dan ketepatan dalam gerakan juga merupakan bagian dari dasar-dasar teknik senam lantai. Beberapa gerakan senam lantai memerlukan kecepatan dalam eksekusi, sementara yang lain memerlukan ketepatan dalam menempatkan tubuh atau melakukan putaran. Latihan drill yang menekankan kecepatan dan ketepatan dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan ini.

Fokus dan konsentrasi adalah keterampilan mental yang penting dalam senam lantai. Selama latihan dan penampilan, penting untuk tetap fokus pada gerakan yang dilakukan dan mempertahankan konsentrasi yang tinggi. Gangguan mental atau ketidakfokusan dapat mengakibatkan kesalahan dalam gerakan atau bahkan cedera.

Penguasaan dasar-dasar teknik senam lantai sangat penting untuk keberhasilan dalam olahraga ini. Postur tubuh yang benar, teknik pernapasan yang efektif, pengembangan keseimbangan dan koordinasi, kekuatan otot yang relevan, kelenturan dan fleksibilitas, pengembangan kecepatan dan ketepatan, serta fokus dan konsentrasi yang tinggi, semuanya merupakan

komponen penting dari dasar-dasar teknik senam lantai. Dengan latihan yang terus-menerus dan fokus pada pengembangan keterampilan ini, seseorang dapat meningkatkan kinerja mereka dalam senam lantai dan mencapai tingkat keahlian yang lebih tinggi.

7.5.1 Postur dan Posisi Tubuh yang Benar dalam Senam Lantai

Postur dan posisi tubuh yang benar merupakan dasar yang sangat penting dalam senam lantai. Dalam olahraga ini, menjaga postur yang tepat tidak hanya memastikan penampilan yang anggun dan aman, tetapi juga memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan dengan efisiensi dan efektivitas yang maksimal(Arfanda *et al.*, 2022). Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai pentingnya postur dan posisi tubuh yang benar dalam senam lantai:

1. Pengaruh Terhadap Kinerja:

Postur dan posisi tubuh yang benar memiliki pengaruh langsung terhadap kinerja dalam senam lantai. Sebagai contoh, menjaga tulang belakang dalam posisi yang lurus membantu dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh selama gerakan. Posisi tubuh yang tepat juga memungkinkan untuk pemindahan berat badan yang efisien dari satu gerakan ke gerakan berikutnya.

2. Pencegahan Cedera:

Menjaga postur yang tepat dalam senam lantai merupakan langkah penting dalam pencegahan cedera. Postur yang buruk atau posisi tubuh yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko cedera pada sendi, otot, dan tulang. Sebagai contoh, melengkungkan punggung saat melakukan gerakan bisa mengakibatkan cedera pada

tulang belakang, sementara menjaga lutut tetap terkunci dalam posisi yang lurus dapat melindungi lutut dari cedera.

3. Estetika Gerakan:

Postur yang tepat juga berkontribusi pada estetika gerakan dalam senam lantai. Gerakan yang dilakukan dengan postur yang baik cenderung terlihat lebih anggun dan indah. Hal ini penting terutama dalam pertunjukan senam lantai, di mana penampilan visual sangat dipertimbangkan dalam penilaian. Postur yang baik juga memungkinkan untuk ekspresi gerakan yang lebih baik, meningkatkan daya tarik artistik dari rutinitas senam lantai.

4. Peran dalam Penilaian:

Dalam kompetisi senam lantai, penilaian seringkali mencakup evaluasi terhadap postur dan posisi tubuh atlet. Juri akan mengamati apakah atlet menjaga postur yang tepat selama melakukan gerakan, dan ini dapat mempengaruhi skor mereka. Oleh karena itu, memiliki postur dan posisi tubuh yang benar menjadi kunci dalam meraih skor yang tinggi dalam kompetisi.

5. Peningkatan Keseimbangan dan Kekuatan Inti:

Menjaga postur yang tepat juga dapat membantu dalam meningkatkan keseimbangan dan kekuatan inti tubuh. Banyak gerakan dalam senam lantai membutuhkan penggunaan otot-otot inti untuk menjaga stabilitas tubuh. Dengan memperkuat otot-otot inti melalui latihan postur yang tepat, seseorang dapat meningkatkan keseimbangan dan kekuatan inti mereka secara keseluruhan.

6. Keselamatan dan Keamanan:

Terakhir, postur yang benar dalam senam lantai juga merupakan masalah keselamatan dan keamanan. Menjaga postur yang tepat dapat membantu mencegah cedera serius, terutama pada bagian tubuh yang rentan seperti punggung, leher, dan lutut. Ini memastikan bahwa seseorang dapat melakukan senam lantai dengan aman dan tanpa risiko cedera yang tidak perlu.

Postur dan posisi tubuh yang benar memainkan peran yang sangat penting dalam senam lantai, mempengaruhi kinerja, estetika gerakan, pencegahan cedera, penilaian kompetisi, keseimbangan, kekuatan inti, dan keselamatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi setiap praktisi senam lantai, baik itu atlet kompetitif maupun mereka yang berlatih untuk tujuan kebugaran, untuk memperhatikan dan memperbaiki postur dan posisi tubuh mereka selama latihan dan penampilan.

7.5.2 Pengembangan Keseimbangan dan Koordinasi dalam Senam Lantai

Keseimbangan dan koordinasi adalah dua aspek penting dalam senam lantai yang memainkan peran krusial dalam menjaga keamanan, kinerja, dan estetika gerakan. Melalui latihan yang terfokus dan teknik yang tepat, seseorang dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi mereka secara signifikan (Rapisa, 2019). Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai pengembangan keseimbangan dan koordinasi dalam senam lantai:

1. Keseimbangan:

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga posisi tubuh dengan stabil, baik dalam posisi diam maupun dalam gerakan. Dalam senam lantai, keseimbangan sangat penting untuk menjaga stabilitas

tubuh saat melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kontrol presisi.

Latihan Keseimbangan: Untuk meningkatkan keseimbangan dalam senam lantai, latihan-latihan sederhana seperti berdiri di satu kaki atau melakukan gerakan balancing dapat membantu. Latihan-latihan ini membantu memperkuat otot-otot stabilisator dan meningkatkan kesadaran tubuh terhadap posisi dan gerakan.

Penggunaan Otot Inti: Keseimbangan dalam senam lantai juga sangat tergantung pada kekuatan inti tubuh. Otot-otot inti yang kuat membantu menjaga tubuh dalam posisi yang stabil dan terkontrol selama gerakan.

2. Koordinasi:

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh secara efisien dan efektif, baik dalam gerakan tunggal maupun gerakan yang kompleks. Dalam senam lantai, koordinasi yang baik memungkinkan untuk eksekusi gerakan dengan presisi dan keanggunan.

Latihan Koordinasi: Latihan-latihan koordinasi dalam senam lantai melibatkan gerakan kombinasi yang membutuhkan sinkronisasi antara berbagai bagian tubuh. Contohnya termasuk drill kombinasi gerakan, seperti serangkaian langkah tumbling atau putaran berturut-turut, yang memungkinkan untuk mengembangkan koordinasi tubuh secara menyeluruh.

Pemahaman Ruang: Koordinasi dalam senam lantai juga melibatkan pemahaman yang mendalam tentang ruang dan orientasi tubuh. Atlet harus dapat memvisualisasikan gerakan sebelum dilakukan dan

memiliki kesadaran ruang yang baik untuk menghindari tabrakan atau ketidakselarasan dalam gerakan.

3. Hubungan Antara Keseimbangan dan Koordinasi:

Keseimbangan dan koordinasi memiliki hubungan yang erat dalam senam lantai. Keseimbangan yang baik membantu dalam menjaga stabilitas tubuh selama gerakan, sementara koordinasi yang baik memungkinkan untuk mengontrol gerakan dengan presisi. Keduanya saling melengkapi dalam menciptakan gerakan yang anggun dan efisien.

Latihan Terpadu: Latihan-latihan yang memadukan pengembangan keseimbangan dan koordinasi, seperti melakukan gerakan balancing sambil mempertahankan posisi tubuh yang tepat, dapat membantu dalam memperkuat keterampilan keseimbangan dan koordinasi secara bersamaan.

4. Pentingnya Latihan Terus-Menerus:

Pengembangan keseimbangan dan koordinasi dalam senam lantai memerlukan latihan yang terus-menerus dan konsisten. Melalui latihan yang teratur, seseorang dapat memperbaiki keterampilan keseimbangan dan koordinasi mereka seiring waktu, meningkatkan kepercayaan diri dan kinerja dalam gerakan senam lantai.

5. Manfaat bagi Kesehatan Fisik dan Mental:

Pengembangan keseimbangan dan koordinasi tidak hanya penting untuk kinerja dalam senam lantai, tetapi juga memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Latihan-latihan ini dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tubuh,

meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi risiko cedera pada sehari-hari.

Pengembangan keseimbangan dan koordinasi adalah aspek penting dari latihan senam lantai yang tidak boleh diabaikan. Dengan latihan yang terus-menerus dan teknik yang tepat, seseorang dapat meningkatkan keterampilan keseimbangan dan koordinasi mereka, meningkatkan kinerja dalam gerakan senam lantai, dan mencapai tingkat keahlian yang lebih tinggi dalam olahraga ini.

7.6 Aspek Fisik Dasar dalam Senam Lantai

Senam lantai merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi dari berbagai aspek fisik dasar agar dapat dilakukan dengan baik. Keberhasilan dalam senam lantai tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik semata, tetapi juga pada kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai beberapa aspek fisik dasar yang sangat penting dalam senam lantai:

1. Kekuatan

Kekuatan fisik merupakan aspek dasar yang penting dalam senam lantai. Berbagai gerakan dalam senam lantai membutuhkan kekuatan otot yang baik, terutama di lengan, kaki, dan inti tubuh. Kekuatan otot membantu dalam menjaga stabilitas tubuh selama gerakan, meningkatkan ketinggian lompatan, dan memungkinkan untuk melakukan gerakan yang lebih kompleks (Bakhtiar, 2015).

Latihan kekuatan yang terfokus pada otot-otot yang terlibat dalam senam lantai, seperti latihan beban tubuh, latihan kalistenik, dan latihan plyometric, dapat membantu dalam meningkatkan kekuatan fisik secara keseluruhan.

2. Kelenturan

Kelenturan tubuh adalah aspek penting lainnya dalam senam lantai. Gerakan-gerakan seperti split, putaran, dan jepit merupakan contoh gerakan yang membutuhkan tingkat kelenturan yang tinggi. Kelenturan memungkinkan tubuh untuk melakukan gerakan dengan rentang gerak yang lebih luas dan membantu dalam mencegah cedera.

Latihan peregangan yang teratur, seperti yoga atau pilates, dapat membantu meningkatkan kelenturan tubuh secara keseluruhan dan membantu dalam meningkatkan kinerja dalam senam lantai.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga posisi tubuh dengan stabil selama gerakan. Dalam senam lantai, keseimbangan sangat penting untuk menjaga stabilitas tubuh selama gerakan-gerakan seperti berdiri di atas tangan atau melakukan putaran.

Latihan keseimbangan yang terfokus, seperti berdiri di satu kaki atau melakukan gerakan balancing, dapat membantu dalam meningkatkan keseimbangan tubuh secara keseluruhan.

4. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh secara efisien dan efektif. Dalam senam lantai, koordinasi yang baik memungkinkan untuk eksekusi gerakan dengan presisi dan keanggunan. Koordinasi yang baik juga membantu dalam menjaga aliran gerakan yang lancar dan menghindari kesalahan.

Latihan koordinasi yang terfokus, seperti drill kombinasi gerakan atau drill koreografi, dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

5. Kecepatan

Kecepatan adalah aspek penting dalam senam lantai, terutama dalam gerakan-gerakan yang memerlukan eksekusi yang cepat. Beberapa gerakan seperti lompatan dan putaran membutuhkan kecepatan yang tinggi untuk mencapai ketinggian atau rotasi yang diinginkan.

Latihan kecepatan yang terfokus, seperti drill lompatan atau drill putaran, dapat membantu dalam meningkatkan kecepatan eksekusi gerakan dan meningkatkan kinerja dalam senam lantai.

Aspek fisik dasar seperti kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan sangat penting dalam senam lantai. Dengan latihan yang terus-menerus dan fokus pada pengembangan aspek-aspek fisik ini, seseorang dapat meningkatkan kinerja mereka dalam senam lantai dan mencapai tingkat keahlian yang lebih tinggi dalam olahraga ini.

7.6.1 Kekuatan: Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot yang Relevan

1. *Push-up*

Push-up adalah latihan yang sangat efektif untuk memperkuat otot dada, bahu, dan trisep. Latihan ini juga melibatkan otot inti untuk menjaga tubuh dalam posisi yang lurus. Variasi *push-up* seperti *diamond push-up* atau *pike push-up* dapat menargetkan otot-otot tersebut dengan intensitas yang berbeda.

2. *Squat*

Squat merupakan latihan utama untuk memperkuat otot paha, hamstring, dan gluteus. Gerakan ini juga melibatkan otot inti dan stabilisator untuk menjaga keseimbangan. *Squat* bisa dilakukan dengan menggunakan berat tubuh saja atau dengan menambahkan beban tambahan seperti dumbbell atau barbell.

3. *Plank*

Plank adalah latihan isometrik yang melibatkan otot perut, punggung, dan otot stabilisator lainnya. Ini adalah latihan yang bagus untuk memperkuat inti tubuh secara keseluruhan, yang penting untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas dalam senam lantai.

4. *Leg Raises*

Leg raises melibatkan gerakan mengangkat kaki dari posisi terbaring untuk memperkuat otot perut bawah. Latihan ini membantu memperkuat otot-otot yang diperlukan untuk melakukan gerakan seperti *hollow body hold* dan *V-sit*, yang sering digunakan dalam senam lantai.

5. *Pull-up*

Pull-up adalah latihan yang efektif untuk memperkuat otot lengan dan punggung atas. Latihan ini melibatkan gerakan menarik tubuh ke atas dengan menggunakan otot lengan dan punggung. *Pull-up* bisa dilakukan dengan berbagai variasi *grip* untuk menargetkan berbagai otot lengan dan punggung.

6. *Lunges*

Lunges melibatkan gerakan maju atau mundur dengan satu kaki untuk memperkuat otot paha dan gluteus. Latihan ini juga membantu meningkatkan stabilitas dan

keseimbangan tubuh. *Lunges* bisa dilakukan dengan menggunakan beban tambahan untuk meningkatkan intensitasnya.

7. *Handstand Push-up (HSPU)*

HSPU adalah latihan lanjutan yang melibatkan gerakan *push-up* dalam posisi terbalik, dengan tubuh diangkat vertikal dan didukung oleh tangan. Latihan ini sangat efektif untuk memperkuat otot bahu, dada, dan trisep, yang sangat penting untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai seperti *handstand* dan *handstand walk*.

8. *Pike Compression*

Pike compression melibatkan gerakan mengangkat kaki secara bersamaan ke arah tubuh untuk memperkuat otot perut dan panggul. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan-gerakan seperti *pike press* dan *straddle press* dalam senam lantai.

9. *Hollow Body Hold*

Hollow body hold adalah latihan isometrik yang melibatkan menjaga tubuh dalam posisi holow dengan otot perut tertegang. Latihan ini sangat efektif untuk memperkuat otot perut dan punggung bagian atas, yang penting untuk menjaga stabilitas dalam berbagai gerakan senam lantai.

10. *Russian Twist*

Russian twist melibatkan gerakan putaran tubuh untuk memperkuat otot perut samping dan otot pinggul. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh secara keseluruhan, yang dapat meningkatkan kinerja dalam gerakan-gerakan seperti *twist* dalam senam lantai.

Penting untuk diingat bahwa konsistensi dalam latihan sangatlah penting untuk melihat hasil yang signifikan. Mulailah dengan intensitas yang sesuai dengan level kebugaran Anda dan tingkatkan secara bertahap seiring waktu. Selalu pastikan untuk melakukan pemanasan sebelum latihan dan pendinginan setelahnya, serta memperhatikan teknik yang benar untuk menghindari cedera. Jika memungkinkan, berkonsultasilah dengan seorang pelatih atau instruktur yang berpengalaman untuk mendapatkan saran yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan dan tujuan Anda.

7.6.2 Kelenturan: Peregangan dan Latihan Fleksibilitas

Latihan kelenturan dan fleksibilitas sangat penting dalam senam lantai untuk meningkatkan rentang gerak tubuh, mencegah cedera, dan meningkatkan performa secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa jenis peregangan dan latihan fleksibilitas yang dapat dilakukan:

1. Peregangan Statis

Peregangan statis melibatkan mempertahankan posisi peregangan tertentu selama beberapa detik tanpa bergerak. Ini membantu merenggangkan otot dan meningkatkan kelenturan secara bertahap. Beberapa contoh peregangan statis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dalam senam lantai meliputi:

Forward Fold: Berdiri dengan kaki rapat, kemudian tekuk tubuh ke depan dari pinggang sambil menjaga punggung lurus dan menjulurkan tangan ke arah lantai.

Butterfly Stretch: Duduk dengan kaki ditekuk dan tumit bertemu di depan panggul. Genggam kedua kaki dengan tangan dan dorong lutut ke arah lantai untuk merenggangkan otot panggul dan paha dalam.

Seated Forward Bend: Duduk dengan kaki lurus di depan. Kemudian, tekuk tubuh ke depan dari pinggang sambil menjaga punggung lurus dan mencoba untuk meraih kaki atau jari-jari kaki.

2. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis melibatkan gerakan berulang dengan rentang gerakan yang lebih besar dari biasanya. Ini membantu meningkatkan sirkulasi darah ke otot-otot dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang intens. Beberapa contoh peregangan dinamis yang bermanfaat untuk senam lantai adalah:

Arm Circles: Berdiri dengan tangan di samping tubuh, lalu putar lengan ke depan dalam gerakan melingkar besar. Kemudian, putar lengan ke belakang dengan gerakan yang sama.

Leg Swings: Berdiri tegak dengan tangan memegang dinding atau meja untuk keseimbangan. Lalu, ayunkan satu kaki ke depan dan ke belakang dengan rentang gerakan yang nyaman.

Torso Twists: Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul. Putar tubuh ke satu sisi, kemudian ke sisi lain dengan gerakan yang lancar dan terkendali.

3. Yoga

Yoga adalah latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelenturan tubuh secara menyeluruh. Banyak pose yoga yang dapat membantu membuka dan meregangkan otot-otot yang penting dalam senam lantai, seperti pose Cobra, Downward Facing Dog, dan Pigeon Pose (Kartika, 2019). Mengikuti kelas yoga atau mempraktikkan yoga secara teratur di rumah dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh.

4. *Foam Rolling*

Foam rolling atau penggunaan *roller* busa adalah cara yang efektif untuk mengendurkan dan merenggangkan otot-otot yang tegang. Dengan menggerakkan tubuh di atas *roller* busa dengan tekanan yang tepat, Anda dapat memfasilitasi pelepasan titik-titik ketegangan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh secara umum.

5. *Pilates*

Pilates adalah latihan yang fokus pada penguatan inti tubuh dan peningkatan fleksibilitas. Banyak gerakan dalam *Pilates* melibatkan peregangan otot-otot utama, seperti hamstring, punggung, dan bahu, yang sangat berguna untuk senam lantai.

Meningkatkan kelenturan tubuh dengan peregangan dan latihan fleksibilitas sangat penting dalam senam lantai. Latihan ini membantu mencegah cedera, meningkatkan rentang gerak tubuh, dan memungkinkan untuk melakukan gerakan dengan lebih lancar dan efisien. Konsistensi dalam melakukannya secara teratur akan memberikan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P.E. *et al.* (2022) *Implementasi Ilmu Keolahragaan Dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM.
- Bakhtiar, S. (2015) 'Merancang pembelajaran gerak dasar anak'.
- Faridah, E. (2024) 'BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID'.
- Kartika, R. (2019) *Yoga Dan Pilates Pascasalin*. Deepublish.
- Rapisa, D.R. (2019) *Program latihan koordinasi sensomotorik bagi anak usia dini dan anak berkebutuhan khusus*. Deepublish.
- Sudirjo, E. and Alif, M.N. (2018) *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.

BAB 8

TEKNIK GERAKAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG

Oleh M. Imran Hasanuddin

8.1 Teknik Guling Depan

8.1.1 Pengertian Guling Depan

Guling ke depan merupakan suatu gerakan yang melibatkan putaran tubuh ke arah depan menggunakan bagian belakang badan seperti leher, punggung, pinggang, dan pinggul belakang, dapat dilaksanakan dengan dua teknik berbeda: melalui posisi awal jongkok atau posisi awal berdiri. Pentingnya pemanasan dan pelepasan sebelum melakukan gerakan utama ini adalah untuk menghindari cedera. Pemanasan dianjurkan tidak hanya dalam latihan guling depan tetapi juga merupakan bagian penting dari semua disiplin olahraga. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga mencakup persiapan otot untuk aktivitas yang lebih intens, mencegah otot menjadi kaku, menjaga detak jantung agar tetap stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah risiko cedera, dan meningkatkan kepercayaan diri saat melakukan aktivitas fisik.

8.1.2 Teknik Melakukan Guling Depan

Sebelum melakukan kegiatan guling depan sebaiknya mempersiapkan tubuh dengan melakukan beberapa rangkaian pemanasan antara lain sebgai berikut;

1. Berdirilah dengan postur tegak dan letakkan kedua tangan Anda di bawah kening. Kemudian, angkat tangan Anda ke atas sehingga membuat kepala Anda tertuju ke langit-langit.
2. Condongkan kepala Anda ke bawah sambil meletakkan kedua tangan di atas kepala, lalu tekan kepala Anda ke bawah dengan lembut.
3. Arahkan kepala Anda ke kiri, dan gunakan tangan kanan Anda untuk mendorong dagu. Lakukan hal yang sama dengan arah yang berlawanan.
4. Putar leher Anda ke kanan atau kiri dengan menempatkan tangan kiri di atas kepala dan tarik leher dengan hati-hati menggunakan telapak tangan Anda.
5. Silangkan lengan kanan Anda di depan dada atau ke lengan kiri, kemudian tekan lengan kanan yang lurus dengan tangan kiri Anda, sehingga Anda merasakan regangan pada otot bahu Anda.
6. Lipat lengan kanan Anda di belakang kepala, dan gunakan tangan kiri Anda untuk menjangkau siku, tarik untuk merasakan regangan pada otot bahu, dan ulangi dengan sisi yang berlawanan.
7. Angkat salah satu kaki ke atas dan tekuk, tahan dengan kedua tangan. Lakukan bergantian antara kaki kanan dan kiri.
8. Tekuk kaki ke belakang dan tahan dengan tangan, lakukan secara bergantian pada kaki kanan dan kiri.

9. Angkat kaki lurus ke depan dan tahan dengan tangan, lakukan bergantian pada kaki kanan dan kiri.
10. Dalam posisi kuda-kuda, pegang kedua lutut dan tekan, kemudian lakukan gerakan badan mencondong ke kanan dan kiri.

Pastikan untuk melakukan setiap gerakan secara perlahan dan hati-hati untuk menghindari cedera. Pemanasan ini akan membantu mempersiapkan tubuh secara efektif sebelum melakukan gerakan guling ke depan.

8.1.3 Cara Melakukan Guling Depan Secara Umum

1. Guling Depan Kaki di Tekuk

Gerakan Guling Depan dengan Kaki Yang Ditekuk

- a. Saat melakukan gerakan guling depan ini, posisikan tangan Anda sejajar dengan bahu di atas matras dan letakkan bagian belakang kepala Anda di matras. Langkah berikutnya adalah menggerakkan tubuh Anda ke depan dalam gerakan mengguling.
- b. Selama proses mengguling, penting untuk menjaga tubuh dalam bentuk yang melengkung. Ini bisa dilakukan dengan mendekatkan paha ke arah dada. Untuk pemula, disarankan memegang lutut untuk menjaga bentuk melengkung tubuh dan memudahkan gerakan mengguling.
- c. Pada tahap penyelesaian gerakan, tubuh akan berakhir dalam posisi jongkok. Di tahap ini, kedua tangan harus tetap memegang kaki. Namun, bagi mereka yang lebih mahir, memegang lutut tidak lagi menjadi sebuah keharusan.

Untuk pemula yang ingin menguasai teknik guling depan dengan posisi kaki ditekuk, langkah awal yang penting adalah memfokuskan pada pemanfaatan momentum gaya ke depan selama tahap awal gerakan berguling. Tujuannya adalah untuk menggunakan momen

gaya ke depan ini sebagai dorongan tubuh, sehingga proses mengguling dapat dilakukan dengan lebih lancar dan efisien.

2. Guling Depan Kaki Lurus

Untuk melakukan gerakan guling ke depan dengan kaki yang lurus, ikuti langkah-langkah berikut:

- a. Mulai dengan posisi berdiri yang tegap, posisikan kedua tangan Anda di atas kepala dengan lebar yang sama seperti bahu Anda, bersiap untuk melakukan penumpuan dengan kedua tangan. Pastikan leher Anda tertekuk ke dalam dan kaki tetap lurus. Gunakan dorongan tubuh ke depan sebagai persiapan untuk melakukan gerakan mengguling.
- b. Saat melakukan gerakan mengguling, jaga agar kedua kaki Anda lurus dan menapak di matras, sementara kedua tangan Anda diletakkan di sisi luar paha, siap untuk mendorong dengan kuat demi memudahkan tubuh Anda bangkit dan kembali ke posisi berdiri.
- c. Kemudian, kembali ke posisi berdiri tegak dengan kedua tangan diangkat ke atas, bersiap untuk melaksanakan gerakan selanjutnya.

Gerakan guling ke depan dengan kaki lurus adalah teknik yang cukup rumit dan memerlukan pemahaman yang mendalam tentang analisis gerakan untuk melakukannya dengan baik. Penting untuk memperhatikan setiap detail gerakan agar dapat mengeksekusinya dengan aman dan efektif.

- a. Mulailah dengan memastikan bahwa tubuh dan kedua kaki Anda merapat selama melakukan gulingan. Ini akan membantu menjaga keseimbangan dan mengontrol gerakan.

- b. Gunakan momentum gaya ke depan untuk memberikan dorongan yang diperlukan. Momentum ini akan memudahkan Anda dalam proses berdiri kembali setelah melakukan gulingan.
- c. Saat melakukan gulingan, letakkan kedua tangan Anda pada matras untuk memberikan dorongan tambahan. Ini akan memudahkan tubuh Anda untuk bangkit dan kembali ke posisi berdiri.
- d. Condongkan tubuh Anda ke depan untuk membantu pergeseran titik berat badan ke arah depan, yang akan memudahkan gerakan gulingan.

Variasi ini, dimana Anda memulai dengan kaki lurus dan mengakhiri dengan kedua kaki ditekuk, dianggap lebih mudah dibandingkan dengan guling depan yang dilakukan dengan kaki lurus baik di awal maupun akhir gerakan. Ini karena posisi kaki yang ditekuk di akhir gerakan membantu dalam proses berdiri dan menyeimbangkan badan dengan lebih baik.

3. Guling Lenteng

Pengertian dari guling lenteng adalah gerakan senam lantai di mana seseorang melompat atau melentengkan badan ke atas dengan melemparkan kedua kakinya ke depan dan menggunakan tolakan kedua tangannya. Gerakan ini sering dimulai dengan gerakan guling depan sebagai awalan, lalu dilanjutkan dengan melentengkan kedua kaki untuk mencapai posisi tertentu dalam senam lantai. gerakan guling lenteng dapat dilakukan dengan cara;

- a. Langkah awal dalam gerakan ini mirip dengan persiapan untuk melakukan guling depan dengan kaki lurus. Pertama-tama, letakkan kedua tangan di matras dan letakkan tengkuk Anda di matras juga.

- b. Kemudian, lakukan setengah gulingan ke depan, tetapi sebelum benar-benar melakukan guling, siapkan kedua kaki Anda untuk melakukan lentingan.
- c. Saat kedua kaki Anda melakukan lentingan ke depan, langkah berikutnya adalah membentuk posisi seperti huruf "k" dengan tubuh Anda. Lentingan ini bertujuan untuk membantu mengangkat bagian atas tubuh dan kedua lengan Anda.
- d. Posisi akhir dari gerakan guling lenting adalah berdiri tegak kembali.

Untuk melakukan gerakan guling lenting dengan baik, latihan pada gerakan kayang yang tepat dan pengendalian momen atau timing saat melentingkan kedua kaki sangatlah penting. Gerakan ini memerlukan koordinasi dan kekuatan yang baik karena sifatnya yang eksplosif. Dengan latihan yang konsisten dan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mengatur momen tersebut, seseorang dapat memperbaiki keterampilan dalam melakukan gerakan guling lenting dengan lebih baik dan lebih aman

4. Guling Lenting di Atas Peti

Gerakan guling lenting di atas peti lompat memang serupa dengan gerakan guling lenting di atas matras, namun perbedaan utamanya terletak pada penggunaan peti lompat yang tingginya bisa disesuaikan. Untuk melakukan gerakan ini dengan aman, penting untuk melakukannya dengan penuh kewaspadaan guna menghindari potensi cedera.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan adalah:

- a. Saat melakukan gerakan guling lenting di atas peti lompat, mulailah dengan ketinggian yang rendah, dan secara perlahan tingkatkan ketinggian peti lompat seiring dengan peningkatan kemampuan Anda.

- b. Pastikan bahwa saat melakukan gerakan ini, tumpuan tangan dan tengkuk anda cenderung berada sekitar setengah bagian ke arah depan dari ujung peti lompat. Hal ini sangat penting untuk memberi cukup ruang bagi kedua kaki anda agar bisa mendarat dengan aman di matras. Selain itu, gerakan guling lenting di atas peti lompat juga berperan dalam melatih dan meningkatkan keberanian atlet.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan gerakan guling lenting di atas peti lompat, antara lain sebagai berikut;

- a. Saat meletakkan kedua telapak tangan di atas matras, pastikan agar posisi tangan berada di tengah matras. Salah satu kesalahan yang sering terjadi adalah meletakkan kedua tangan di sekitar $\frac{1}{3}$ awal peti lompat. Risiko dari kesalahan ini adalah ketika tengkuk tidak dapat menumpu pada matras, sehingga kepala bisa jatuh terlebih dahulu sebelum melakukan guling di matras.
- b. Pada tahap akhir gerakan, seharusnya hanya perlu melakukan guling biasa dan membiarkan kedua kaki jatuh dengan alami dalam posisi berdiri. Namun, kesalahan yang sering terjadi adalah mencoba melakukan gerakan melentingkan badan pada tahap akhir. Hal ini bisa menimbulkan potensi cedera, terutama ketika tumpuan tangan berada di sekitar $\frac{1}{3}$ awal peti lompat dan saat melakukan lentingan, bagian belakang tubuh atau pantat dapat membentur matras di ujung peti lompat akhir.

Dengan memperhatikan hal-hal diatas dapat menjaga keselamatan diri saat melakukan gerakan guling lenting di atas peti lompat dengan lebih baik. Keselamatan adalah prioritas utama dalam senam lantai.

8.1.4 Kesalahan Gerakan yang Dilakukan saat Melakukan Guling Depan

Saat melakukan gerakan guling depan, beberapa kesalahan umum sering terjadi yang dapat mempengaruhi efektivitas dan keamanan gerakan. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang kesalahan-kesalahan tersebut dan dampaknya:

1. Tidak Mengangkat Pantat ke Atas: Ketika pantat tidak diangkat cukup tinggi, kedua lutut cenderung tidak lurus. Hal ini mengakibatkan titik berat badan terlalu banyak berada di belakang, yang bisa mengganggu kelancaran dan keseimbangan selama melakukan guling depan.
2. Tidak Mendorong Badan ke Depan dengan Cukup: Jika badan tidak didorong cukup ke depan, berat badan akan tetap terpusat pada kedua kaki dan tidak bergeser ke depan. Ini menyebabkan akhiran gerakan menjadi kurang sempurna, dimana tubuh tidak dapat bertumpu pada kedua kaki dengan benar dan malah tertumpu pada pantat.
3. Tidak Membengkokkan Kedua Siku ke Samping: Kegagalan dalam membengkokkan kedua siku ke samping membuat proses memasukkan kepala dan tengkuk di antara kedua tangan menjadi sulit. Hal ini penting untuk menjaga keselamatan kepala dan leher selama gerakan.
4. Menolak Kedua Kaki Sebelum Seluruh Tengkuk Menyentuh Lantai: Menolak kaki terlalu dini, sebelum tengkuk menyentuh lantai, dapat menyebabkan tubuh tidak mengguling dengan benar dan malah jatuh telentang. Ini bisa meningkatkan risiko cedera.
5. Tidak Segera Melipat Kedua Lutut dan Tidak Membulatkan Badan: Tidak melipat lutut dan tidak membentuk badan menjadi bulat saat melakukan

guling ke depan dapat mengganggu titik tumpu, dimana tumpuan tidak lagi berada pada telapak kaki tetapi masih pada pantat. Hal ini mengurangi efisiensi dan keamanan gerakan.

8.2 Pengertian Guling Belakang

Dalam senam lantai, gerakan guling belakang melibatkan proses berguling ke arah belakang, dimana gerakan dimulai dari bagian belakang panggul, melanjutkan ke area pinggang dan punggung, dan berakhir di tengkuk. Selama melakukan gerakan ini, penting untuk menjaga tubuh dalam posisi bulat. Kaki harus ditekuk dengan lutut didekatkan ke dada, sementara kepala direndahkan sehingga dagu bertemu dengan dada. Gerakan ini adalah kebalikan dari guling depan yang juga dilakukan dalam senam lantai.

8.2.1 Cara Melakukan Guling Belakang

1. Guling Belakang Kaki Ditekuk

Gerakan guling belakang dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Pada dasarnya, gerakan guling belakang mirip dengan gerakan guling ke depan, dengan satu perbedaan utama yaitu arahnya ke belakang.
- b. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal berdiri, kemudian kedua kaki dapat digerakkan ke posisi jongkok, dan selanjutnya menurunkan punggung ke matras untuk memulai proses berguling. Selama melakukan gerakan guling, pastikan agar kedua paha tetap mendekat ke dada dengan tujuan membentuk tubuh dalam posisi bulatan.

- c. Gerakan guling belakang dapat diakhiri dengan kembali ke posisi jongkok, kemudian meneruskan untuk berdiri kembali.

Para pemula sering mengalami kesulitan dalam melakukan guling lurus ke belakang, terutama karena kepala sering menjadi penghalang. Untuk menghindari masalah ini, penting untuk menjaga kepala agar tidak menghalangi gerakan. Ketika mencapai posisi akhir guling, pastikan untuk mendekatkan kepala ke dagu. Selain itu, kedua telapak tangan juga dapat membantu dengan mendorong anggota badan bagian atas ke atas, sehingga memudahkan tubuh untuk berguling ke belakang.

2. Guling ke Belakang Akhiran Kaki Lurus

Perbedaan guling ke belakang dengan kaki ditekuk dan guling ke belakang dengan kaki lurus. Pada guling ke belakang dengan kaki ditekuk, gerakan akhirnya melibatkan kedua kaki yang ditekuk, dan mungkin diakhiri dengan posisi berdiri dengan kedua tangan lurus ke atas. Ini menunjukkan perbedaan dalam penyelesaian gerakan antara kedua jenis guling ke belakang tersebut dalam senam lantai.

Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan guling ke belakang:

- a. Pastikan tubuh selalu membentuk posisi bulatan selama pelaksanaan gerakan ini. Hal ini akan membantu memudahkan putaran tubuh ke belakang.
- b. Manfaatkan daya dorong saat melakukan putaran ke belakang untuk mempermudah gerakan akhir.
- c. Ketika tubuh berada di tengah posisi guling, pastikan bahwa kedua tangan membantu mengangkat kepala agar kepala tidak terlalu terbebani oleh anggota badan yang lain.

- d. Hindari melakukan putaran badan ke belakang terlalu lambat, karena hal ini dapat membuat gerakan terasa sangat berat. Upayakan agar gerakan berlangsung dengan aliran yang lebih lancar.
- e. Penting untuk diingat bahwa gerakan guling belakang dengan kaki lurus pada dasarnya tidak terlalu sulit jika teknik dan strateginya sudah dikuasai dengan baik. Teruslah berlatih untuk meningkatkan keterampilan Anda dalam senam lantai.

3. Guling ke Belakang Awalan dan Akhiran Kaki Lurus

Gerakan guling belakang dengan kaki lurus memang memiliki kemiripan dengan guling belakang standar, namun terdapat perbedaan khususnya pada fase awal gerakan. Dalam variasi ini, kedua kaki diluruskan dan menumpu pada matras. Tangan diletakkan di samping kanan dan kiri kaki, berfungsi untuk menstabilkan jatuhnya badan sehingga tumpuan pada matras lebih lembut. Proses guling ke belakang dilakukan dengan kaki yang tetap lurus dan gerakan diakhiri dengan kembali ke posisi berdiri, di mana tangan membantu mengangkat bagian atas badan untuk memudahkan gerakan.

Salah satu kesalahan yang sering terjadi pada pemula adalah keraguan saat menjatuhkan pantat dan badan pada awal gerakan, yang seringkali mengakibatkan kedua kaki tidak tetap lurus. Untuk mengatasi ini, perlu ada fokus pada eksekusi awal gerakan yang benar. Dengan latihan rutin dan pemahaman yang mendalam tentang teknik ini, pemula akan dapat meningkatkan kemampuan mereka dan mengurangi kesalahan saat melakukan gerakan guling belakang dengan kaki lurus.

8.2.2 Kesalahan-Kesalahan Gerakan Guling Belakang

Dalam gerakan guling belakang perlu diperhatikan kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan tersebut sebagai berikut;

- a. Menghindari Menjatuhkan Punggung secara Langsung: Saat melakukan guling belakang, penting untuk tidak menjatuhkan punggung ke belakang secara langsung. Sebaliknya, fokuslah pada berguling ke belakang dengan cara membentuk tubuh menjadi posisi bulat. Hal ini akan membantu menjaga momentum dan mengurangi risiko cedera.
- b. Menarik Lutut ke Dada: Salah satu kunci penting dalam guling belakang adalah menarik kedua lutut ke dekat dada. Ini membantu menjaga badan dan kaki terangkat, menghindari jatuh telentang yang tidak terkontrol dan mempertahankan bentuk tubuh yang bulat.
- c. Penggunaan Tangan yang Tepat: Saat ujung kaki menyentuh matras, sangat penting untuk menggunakan tangan untuk menolak dari matras. Jika tangan tidak digunakan dengan benar, ini bisa menyebabkan badan berguling ke samping atau tidak terangkat dengan baik.
- d. Waktu Menolak dengan Tangan: Mengatur waktu penolakan dengan tangan sangat penting. Jangan menolak terlalu kuat sebelum kedua ujung kaki menyentuh matras, karena hal ini dapat menyebabkan badan terangkat terlalu tinggi dan berisiko jatuh tertelungkup. Penolakan harus dilakukan dengan kekuatan yang tepat dan pada waktu yang tepat.

Untuk melakukan gerakan berguling ke belakang dengan benar, penting untuk memperhatikan teknik yang tepat, termasuk membentuk posisi bulatan, menarik lutut ke dekat dada, dan mengatur waktu tangan untuk

memberikan dorongan yang sesuai. Dengan latihan dan perbaikan teknik, kesalahan-kesalahan tersebut dapat dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2022. *Senam Dasar*. Sumatra Barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Fajar Sri Wahyuni, dkk. 2019. *Dasar-Dasar Senam Lantai*. UNY Press: Yogyakarta.
- Sapto Adi. 2018. *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang

BAB 9

TEKNIK GERAKAN MENGGANTUNG DAN MERODA

Oleh Muhammad Akbar Syafruddin

9.1 Pendahuluan

Senam yang dalam bahasa Indonesia disebut olah raga merupakan terjemahan harafiah dari istilah bahasa Inggris "Gymnastics" atau istilah Belanda "Gymnastiek" (Faridah, 2024). Istilah "senam" berasal dari kata Yunani "gymnos", yang diterjemahkan menjadi "telanjang" dalam bahasa Inggris (Prasetyo and Dimyati, 2018). (Ristanti, Setiawan and Setiawan, 2019) mengartikan senam sebagai aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tidak terbatas. Fenomena ini dapat terjadi karena terbatasnya kemajuan teknologi dalam produksi bahan pakaian, yang kini menghambat terciptanya pakaian yang secara efektif dapat menyesuaikan dengan gerak pemakainya.

Pada periode itu, istilah "gymno" atau "senam" mempunyai definisi luas yang melampaui maknanya saat ini. Istilah ini mencakup aktivitas fisik kompetitif seperti gulat, atletik, dan tinju. Seiring berjalannya waktu, pengertian istilah senam menjadi semakin terbatas dan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Menurut Imam Hidayat (1995), senam dapat diartikan sebagai suatu bentuk latihan jasmani yang bertujuan dan disengaja yang dilakukan dengan sadar dan sistematis (MUSFITA and others, 2018). Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan

keterampilan, dan menumbuhkan nilai-nilai mental dan spiritual.

Menurut Peter H. Werner (1994), senam dapat digambarkan sebagai suatu jenis aktivitas fisik yang dilakukan di lapangan dengan peralatan khusus dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, ketangkasan, koordinasi, dan pengendalian tubuh (Khadijah and Amelia, 2020). Penekanan utama dari uraian sebelumnya adalah pada tubuh itu sendiri, bukan pada instrumen atau pola gerakannya. Hal ini karena tujuan utamanya, apapun gerakan spesifik yang dilakukan, adalah untuk meningkatkan kualitas fisik dan mencapai penguasaan atas pengelolaannya.

Gerakan dalam senam terdiri dari beberapa jenis yang seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Dalam bab ini akan dijelaskan secara mendalam mengenai teknik gerakan menggantung dan meroda dalam olahraga senam.

9.2 Posisi Statis

Posisi statis mengacu pada posisi tubuh yang biasa digunakan dalam senam untuk tujuan bertahan atau diam (Winata, 2022). Posisi ini biasanya dapat dikategorikan menjadi tiga jenis: dukungan, gantung, dan keseimbangan. Statis mengacu pada keadaan tidak bergerak atau seimbang. Seorang pesenam yang tidak bergerak berada dalam keadaan seimbang. Selama periode tersebut, pusat gravitasi tubuh tetap diam.



Gambar 9. 1. Posisi Statis (Schembri, 1983)

Masalah mekanis utama pada posisi ini sebagian besar berkaitan dengan kestabilan keseimbangan, yaitu kedudukan pusat gravitasi benda terhadap alas tumpuan. Dalam hal ini, secara mendasar, pola ini menjelaskan korelasi antara pusat gravitasi benda dan dasar penyangga. Telah dipahami secara luas bahwa pusat gravitasi suatu benda tidak diam, melainkan bergeser sebagai respons terhadap perubahan posisi tubuh. Misalnya, pada gambar di bawah, terlihat bahwa pusat gravitasi tubuh berfluktuasi seiring dengan perubahan postur tubuh (seperti yang ditunjukkan oleh panah yang menunjuk ke pusat gravitasi).

9.3 Teknik Gerakan Menggantung

Menggantung adalah postur diam ketika bahu diposisikan di bawah alat. Memprioritaskan pengembangan kemampuan menggantung sangatlah penting karena ini menjadi dasar bagi banyak pola gerakan, termasuk mengayun dan bergerak (Hasyim, Muhajir and Suharto, 2022). Penting untuk memprioritaskan latihan gantung karena secara efektif meningkatkan kekuatan genggam dan daya tahan dalam berbagai postur, sehingga meningkatkan keterampilan orientasi spasial. Sebelum mengintegrasikan gerakan lokomotor dan ayunan, penting untuk terlebih dahulu menguasai kekuatan dan daya tahan penyangga. Untuk memastikan pelatihan yang

komprehensif, sangat penting untuk menginstruksikan individu dalam berbagai jenis pegangan gantung, termasuk pegangan di atas, di bawah pegangan, pegangan campuran, pegangan silang, dan pegangan L (juga dikenal sebagai elgrip atau pegangan elang). Selain itu, penting untuk secara bertahap meningkatkan kemampuan menggantung dalam berbagai postur tubuh, termasuk long hang (Permana, 2020).

Postur menggantung merupakan pose diam. Tindakan menggantung melibatkan penempatan bahu di bawah alat. Melakukan latihan gantung meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot di tangan. Teknik menggantung melibatkan penggunaan pegangan atas dan pegangan bawah. Untuk melakukan aktivitas gantung, perlu disediakan tongkat yang panjangnya 50 sentimeter.



Gambar cara pegangan atas. Gambar cara pegangan bawah.

Gambar 9. 2. Pegangan Menggantung (Sdn, no date)

Teknik genggaman adalah aspek terpenting dalam menguasai gerak menggantung (Harwanto and Suharti, 2020). Keamanan pesenam bergantung pada pemeliharaan pegangan yang benar dan kuat. Di bawah ini adalah banyak gaya pegangan yang digunakan dalam latihan palang sejajar. ('teknik-senam-artistik-palang-sejajar @ iqballove.blogspot.com', no date).

a. Cara Melakukan Gantungan

Teknik genggaman yang digunakan pada gerak menggantung merupakan evolusi dari genggaman yang digunakan pada saat memanjat pohon. Pernahkah Anda memanjat pohon? Saat memanjat pohon, Anda akan melakukan genggaman. Genggaman akan dirancang untuk memaksimalkan kekuatan dan kenyamanan guna meminimalkan risiko potensi cedera, termasuk cedera pergelangan tangan dan patah tulang. Ya, itu hampir identik.

Petunjuk melakukan pegangan pada gerak menggantung dapat didefinisikan sebagai berikut.

- 1) Lakukan gerakan menggantung. Atur peralatan yang diperlukan, seperti kursi yang kokoh, untuk memudahkan Anda naik ke bar.
- 2) Pegang palang dengan kedua tangan, pastikan telapak tangan menghadap ke dalam.
- 3) Selanjutnya, setelah mengambil posisi menggantung, mintalah bantuan pendamping untuk memindahkan kursi pada jarak tertentu.
- 4) Pertahankan posisi ini sebentar dan ulangi berkali-kali.



Gambar 9. 3. Gerakan Menggantung

b. Teknik Memegang

Saat melakukan teknik grip pada palang sejajar, sangat penting untuk mempertimbangkan faktor fisik seperti kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Penting untuk memperhatikan postur berikut: kepala berorientasi ke depan, bahu rileks, siku bagian dalam menghadap ke depan, dan jari-jari kaki mengarah lurus ke depan. Di bawah ini adalah beberapa teknik pegangan pada palang sejajar.

a) Pegangan Lurus

Melakukan pegangan lengan lurus atau penyangga lengan lurus melibatkan mendorong diri ke atas palang sambil mempertahankan lengan lurus untuk menopang berat badan. Jaga agar lengan tetap terentang, pertahankan kepala dan pandangan menghadap ke depan, tekan dada ke depan, dan pastikan postur tubuh tetap lurus dari kepala hingga ujung kaki. Pertahankan gerakan ini untuk beberapa interval.



Gambar 9. 4. Pegangan Lengan Lurus

- b) Transisi dari pegangan lurus ke posisi duduk mengangkang.

Rentangkan tangan Anda sepenuhnya sambil duduk dalam posisi mengangkang. Gerakan ini bermula dari posisi lengan diluruskan secara lurus untuk memberikan tumpuan. Selanjutnya, individu tersebut menjulurkan kedua kakinya dalam posisi linier dan mendorongnya ke depan, melewati ruang di antara dua jeruji. Setelah mencapai puncak palang, kedua kaki diluruskan dan berhenti dalam posisi mengangkang di atas palang. Selanjutnya, lanjutkan dengan memajukan kedua tangan. Manfaatkan kedua lengan untuk mengerahkan tenaga dan tarik kembali kedua kaki, lalu rentangkan secara linier di antara kedua palang, sebelum kembali ke posisi awal.



Gambar 9. 5. Teknik Straddle Seat

- c) Tempatkan lengan atas dalam keadaan istirahat.

Disebut sebagai penyangga lengan atas, teknik ini melibatkan gengaman dengan penyangga pada lengan atas.

- d) Mendarat

Mengacu pada tindakan penutup dari gerakan yang dilakukan pada palang sejajar. Ada teknik

pendaratan lain yang bisa digunakan saat menggunakan palang sejajar, antara lain:

- 1) Lakukan pendaratan dari posisi lengan lurus dengan datang dari belakang.
- 2) Lakukan pendaratan dengan posisi lengan lurus dengan cara maju dari depan.
- 3) Lakukan pendaratan dengan jungkir balik.



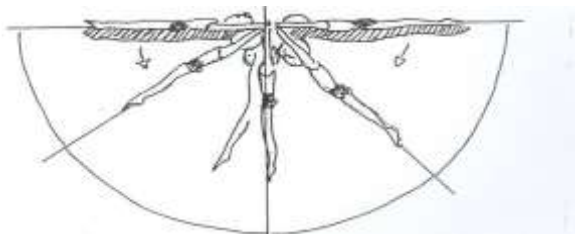
Gambar 9. 6. Mendarat

Di antara semua tindakan yang mungkin dilakukan, pendaratan adalah tindakan yang paling penting karena dua alasan utama (Komalasari, 2020). Pertama, kemahiran dalam mendarat menjamin keselamatan. Kedua, pendaratan merupakan aktivitas utama dalam senam dan memainkan peranan penting dalam keberhasilan hampir setiap elemen senam. Setiap aktivitas senam, baik posisi mengayun, melayang, berputar, maupun statis, diakhiri dengan posisi mendarat.

9.4 Gerakan Ayunan dalam Menggantung

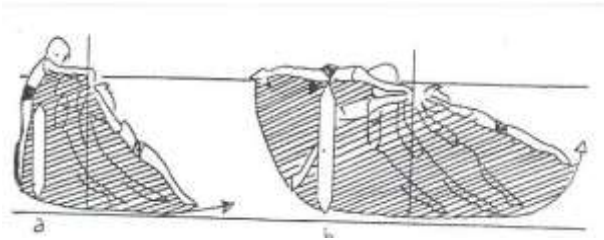
Ayunan adalah suatu gerakan rotasi yang terjadi di luar tubuh atau benda yang bergerak. Ayunan adalah komponen dasar senam dan dapat diperkenalkan pada tingkat kemahiran apa pun (SULISTYOWATI, no date). Perkembangan mendasar keterampilan mengayun sebagian besar didasarkan pada aktivitas pertama termasuk menggantung dan menopang, yang mencakup berbagai genggam dan posisi tubuh. Tiga faktor mekanis penting yang harus dipahami dalam gerakan mengayun:

- 1) Terdapat perbedaan kecepatan antara tahapan ayunan ke atas dan ke bawah. Fase menurun mengacu pada periode di mana momentum ayunan dapat ditingkatkan, sedangkan fase menaik mengacu pada periode di mana momentum akan berkurang. Hal ini tidak mengherankan mengingat gaya gravitasi bumi membantu kita saat berayun ke bawah, namun melawannya saat berayun ke atas. Untuk mengoptimalkan ayunan dan meningkatkan amplitudonya, perlu untuk memperkuat dampak menguntungkan dari tarikan gravitasi bumi pada ayunan ke bawah, sekaligus mengurangi dampak buruk gravitasi pada ayunan ke atas. Untuk melakukan hal ini, seseorang dapat mengubah pusat gravitasi tubuh dengan memanjangkan tubuh menjauhi sumbu ayunan selama ayunan ke bawah dan mendekatkannya ke sumbu selama ayunan ke atas dengan melenturkan panggul dan kaki.



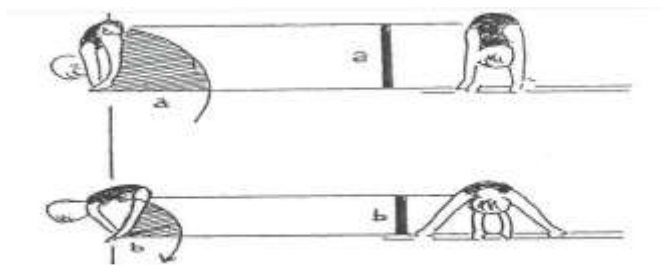
Gambar 9. 7. Fase Ayunann Naik dan Turun (Schembri, 1983)

- 2) Untuk mengoptimalkan amplitudo ayunan, perlu diatur ayunan setinggi mungkin di awal. Hal ini akan mengakibatkan percepatan pusat gravitasi tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan kuantitas gerakan dan memaksimalkan intensitas fase kenaikan berikutnya.



Gambar 9. 8. Perbedaan Luas Ayunan (Schembri, 1983)

- 3) Untuk memaksimalkan besarnya ayunan, sangat penting untuk menambah jarak antara pusat gravitasi benda dan sumbu rotasi (batang). Jarak antara pusat gravitasi suatu benda dengan pusat rotasi disebut radius rotasi.



Gambar 9. 9. Perbedaan Radius Rotasi (Schembri, 1983)

Ayunan dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama :

- 1) Ayunan gantungan, yang meliputi ayunan panjang, ayunan luncur, ayunan terbalik, dan ayunan irama.
- 2) Ayunan dari suatu tumpuan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpuan depan, dan ayunan pada palang sejajar, misalnya ayunan tumpuan silang.

9.5 Teknik Gerakan Meroda

Meroda adalah gerakan menyamping yang dilakukan dengan memanfaatkan tangan sebagai penopang dan merentangkan kaki selebar mungkin (Faruq, no date). Gerakan meroda dapat dilakukan ke segala arah, dari kiri ke kanan atau sebaliknya, dan hanya mengandalkan satu tangan sebagai penyangga. Manuver ini memerlukan koordinasi tubuh yang sangat baik untuk mencapai eksekusi yang sempurna. Aktivitas senam lantai tanpa peralatan yang disebut dengan gerakan jungkir balik melibatkan putaran penuh menyerupai gerakan roda (Aliriad, 2024). Ini adalah perpanjangan berurutan dari jungkir balik dan handstand, yang juga merupakan bagian dari posisi yoga.

Petunjuk untuk melakukan gerakan meroda adalah sebagai berikut:

- 1) Meroda merupakan manuver senam lantai yang diawali dengan sikap tegak, lengan diluruskan secara vertikal, dan posisi satu kaki di depan, kiri atau kanan.
- 2) Tindakan selanjutnya adalah memajukan kaki kiri sebagai alat penyangga, dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan di atas matras dalam posisi vertikal untuk penyangga lebih lanjut.
- 3) Selanjutnya, angkat masing-masing kaki satu per satu, secara bergantian, hingga Anda mencapai posisi tegak dengan kedua tangan diposisikan di samping.
- 4) Tindakan penutup melibatkan kaki kanan memberikan dukungan, diikuti oleh kaki kiri, dan kemudian mengambil posisi tegak ke samping, dengan kedua tangan tetap terangkat.



Gambar 9. 10. Gerakan Meroda (Pasaribu, 2022)

Ada berbagai kesalahan umum yang sering terjadi saat memulai manuver meroda, sehingga mengakibatkan pelaksanaan latihan tidak sempurna. Oleh karena itu, latihan ekstensif diperlukan untuk mencapai gerakan sempurna yang diinginkan. Beberapa kesalahan tersebut antara lain (Pasaribu, 2022):

- 1) Mengarahkan tenaga yang berlebihan atau tidak cukup ketika melempar atau menendang kaki.
- 2) Injakkan kaki Anda, yang seharusnya berorientasi ke atas namun berorientasi ke depan
- 3) Tangan awal yang digunakan untuk menopang diposisikan dekat dengan kaki.
- 4) Lengan tidak terentang penuh atau kedua siku tetap sedikit tertekuk.
- 5) Tubuh tidak menunjukkan fleksibilitas yang cukup.

Cara memberikan dukungan saat melakukan gerakan meroda, Yaitu (Pasaribu, 2022):

- 1) Seseorang memberikan dukungan dengan memposisikan dirinya di belakang orang yang melakukan gerakan jungkir balik.
- 2) Saat tubuh dan kedua kaki terangkat dari tanah selama gerakan meroda, individu tersebut segera menggenggam kedua sisi pinggul.

- 3) Lanjutkan dengan gerakan meroda menyamping, sementara teman yang membantu mempertahankan cengkeramannya pada kedua sisi pinggul hingga kedua kaki menyentuh tanah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H. (2024) 'Senam Lantai'.
- Faridah, E. (2024) 'BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID'.
- Faruq, M. M. (no date) *Pend Jas Olah Rg\&Kes SMP IX (KTSP)*. Grasindo.
- Harwanto, S. T. and Suharti, S. P. (2020) *BUKU AJAR SENAM DASAR*. Jakad Media Publishing.
- Hasyim, N., Muhajir, S. P. and Suharto, S. P. (2022) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA dan sederajat Kelas XI*. Elex Media Komputindo.
- Khadijah, M. A. and Amelia, N. (2020) *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Prenada media.
- Komalasari, K. (2020) 'Upaya Meningkatkan Penguasaan Senam Ketangkasan Melalui Pendekatan Bermain dan Media Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes bagi Siswa SD Negeri 44 Ampenan', *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(2), pp. 159–166.
- MUSFITA, W. and others (2018) 'UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK LOMPAT SPAGAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA ATLET SENAM RITMIK PPLP PROVINSI LAMPUNG'.
- Pasaribu, A. M. N. (2022) *Buku ajar senam dasar*.
- Permana, R. (2020) *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi*. Edu Publisher.

- Prasetyo, W. A. and Dimyati, D. (2018) 'TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MIRENG DAN SD NEGERI 3 PALAR DALAM MELAKUKAN GERAKAN LONCAT HARIMAU', *PGSD Penjaskes*, 7(4).
- Ristanti, D. I., Setiawan, W. and Setiawan, D. (2019) 'Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(1), pp. 16–20.
- Schembri, G. (1983) *Introductory gymnastics: a guide for coaches and teachers*. Australian Gymnastic Federation.
- Sdn, S. U. (no date) 'A. modul ajar'.
- SULISTYOWATI, E. M. (no date) 'PENGEMBANGAN TES IDENTIFIKASI BAKAT SENAM RITMIK BERBASIS APLIKASI ANDROID PADA ANAK USIA 7-9 TAHUN'.
- 'teknik-senam-artistik-palang-sejajar @ iqballove.blogspot.com' (no date). Available at: <http://iqballove.blogspot.com/2016/12/teknik-senam-artistik-palang-sejajar.html>.
- Winata, A. A. G. S. (2022) *SENAM AEROBIC LOW IMPACT DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG, JAKARTA TIMUR*. Universitas Binawan.

BAB 10

KOPSTAND DAN HANDSTAND

Oleh Poppy Elisano Arfanda

10.1 Pendahuluan

Pengembangan keterampilan motorik merupakan salah satu titik fokus dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan motorik dikembangkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Ivashchenko et al., 2017; Krutsevich et al., 2019; Mugurdinova & Iermakov, 2022) yang tertuang dalam materi senam lantai. Gerakan dalam senam lantai ada yang bersifat statis (sikap lilin, kayang, kopstand, handstand) (Vexler, 2023) dan dinamis (rol depan, rol belakang, lompat harimau). Dalam melakukan gerakan senam lantai pada umumnya, sebaiknya memilih tempat yang aman dan lembut, misalnya di rumput, pasir dan jika memungkinkan dilakukan di matras (Werner, Williams and Hall, 2012). Kemudian pilihlah tempat yang datar, sehingga kontrol gerakan dapat dilakukan dengan baik dan tidak menimbulkan cedera.

Sebelum melakukan senam lantai penting untuk melakukan pemanasan, untuk mengulur otot dan meningkatkan denyut jantung sehingga tubuh lebih siap dalam melakukan aktivitas senam lantai. Lakukan peregangan dan jogging sampai tubuh merasa siap untuk melakukan senam lantai.

Dalam bab ini kita akan membahas tentang gerakan kopstand dan handstand.

10.2 *Kopstand*

Kopstand adalah gerakan berdiri dengan menggunakan kepala sebagai penyangga tubuh atau biasa juga disebut dengan *headstand* (Harwanto and Suharti, 2020). *Kopstand* merupakan posisi tubuh dalam keadaan terbalik, dengan kepala dibawah, dibantu oleh tangan sebagai penopang. *Kopstand* ini merupakan gerakan dasar pada beberapa gerakan lainnya, seperti yoga (Malhotra *et al.*, 2017), breakdance dan akrobat.

10.2.1 Cara Melakukan *Kopstand*

Berikut adalah urutan dalam melakukan *kopstand*:

1. Posisi berdiri dengan kedua kaki terbuka. Jongkok dengan tangan diletakkan di matras selebar bahu.
2. Jongkok dengan tangan diletakkan di matras selebar bahu.
3. Letakkan kepala (antara dahi dan ubun-ubun) di matras, sehingga membentuk segitiga antara tangan dan kepala.
4. Kedua kaki diangkat ke atas secara perlahan, sehingga tidak hilang keseimbangan
5. Posisi tubuh dipertahankan dalam keadaan *streamline*, sehingga keseimbangan tetap terjaga.
6. Kaki diluruskan ke atas, sehingga posisi akhir membentuk satu garis lurus.
7. Akhiran kaki kembali lagi ke posisi awal. Dan jika dilakukan oleh ahli, akhiran dilakukan dengan rol depan (Leuna and Fenanlampir, 2020).



Gambar 10. 1. Posisi *Kopstand*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

10.2.2 Latihan *Kopstand* Bagi Pemula

Ada beberapa cara melakukan latihan kopstand:

1. Alasi kepala dengan bantal yang empuk, namun tidak tebal, sehingga jika melakukan latihan berkali-kali, kepala tidak mengalami cedera.
2. Melakukan *kopstand* dengan bantuan tembok

Posisi badan menghadap ke tembok, kemudian lakukan seperti melakukan kopstand pada umumnya, pada saat kaki diluruskan ke atas dapat ditumpu atau bersandar pada tembok.

3. Dengan bantuan teman

Posisi sama dengan melakukan kopstand, namun pada saat kaki diangkat ke atas di bantu atau ditahan oleh teman untuk menahan supaya kaki tidak jatuh ataupun badan terpelanting.

10.2.3 Kesalahan saat melakukan *Kopstand*

Beberapa kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan *kopstan* adalah:

1. Posisi kepala yang salah akan menyebabkan kegagalan dalam melakukan *kopstand*. Perkenaan yang terlalu ke depan atau pun ke belakang mempengaruhi posisi tegaknya tubuh.
2. Peletakan kepala dan tangan yang salah juga akan mempengaruhi keseimbangan dalam *kopstand*.

Keseimbangan merupakan faktor penting dalam melakukan *kopstand* dan merupakan kesalahan yang paling besar terhadap kegagalan *kopstand*. Ketika keseimbangan tidak terjaga maka tubuh tidak dapat berdiri tegak dan akan condong ke samping, depan ataupun belakang.

10.2.4 Manfaat *Kopstand*

Beberapa manfaat jika sering melakukan *kopstand*:

1. Memperkuat otot tubuh bagian atas
Gerakan *kopstand* membutuhkan kekuatan otot bagian atas, serta memperkuat massa otot yang digunakan untuk menopang tubuh. Otot yang bekerja diantaranya adalah otot dada, otot lengan, otot bahu, otot perut dan otot punggung.
2. Keseimbangan
Keseimbangan sangat dibutuhkan untuk melakukan gerakan *kopstand*, supaya posisi tubuh bisa berdiri lurus. Keseimbangan yang baik, didapatkan melalui otot yang kuat.
3. Meningkatkan konsentrasi
Dalam melakukan *kopstand* seseorang harus melakukannya dengan konsentrasi penuh dan aliran

darah yang menuju ke kepala juga akan menambah tingkat konsentrasi seseorang.

10.3 *Handstand*

Handstand adalah gerakan berdiri terbalik dengan menggunakan kedua tangan sebagai penyangga tubuh (Wyatt et al., 2020; Pryhoda et al., 2021).

10.3.1 Cara Melakukan *Handstand*

Urutan cara melakukan *handstand* adalah:

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka. Kaki, lutut, badan dan kepala sejajar dan vertikal.
2. Kemudian ayunkan tangan untuk menyentuh matras dengan posisi selebar bahu dan bersiap mengangkat kaki. Saat tangan menyentuh matras, luruskan kaki.
3. Angkat kaki secara perlahan ke atas, sehingga keseimbangan tetap terjaga.
4. Posisi badan *streamline* atau membentuk garis lurus (jangan membusungkan dada, dan menarik punggung, yang bermaksud untuk meluruskan badan. Justru yang terjadi adalah tidak dapat melakukan sikap handstand dengan seimbang).
5. Pertahankan posisi lengan tetap lurus, jangan biarkan siku tertekuk, karena dapat menyebabkan cedera.
6. Saat dalam posisi lurus, harus tetap menjaga kepala dalam posisi menunduk, sehingga tidak mengalami cedera punggung.
7. Pertahankan posisi kaki tetap rapat, untuk menjaga keseimbangan.
8. Saat siap untuk menyelesaikan gerakan handstand, buka kaki dan jatuhkan kaki dominan terlebih dahulu, dan kembali ke posisi berdiri bagi pemula.



Gambar 10. 2. Posisi *Handstand*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

10.3.2 Latihan *Handstand*

Ada beberapa teknik melakukan latihan *handstand* diantaranya:

1. Dengan bantuan orang lain

Meminta bantuan seseorang untuk membantu menahan atau menangkap kaki, hingga benar-benar menguasai keseimbangan dengan baik. Secara bertahap hingga kaki tidak jatuh ke lantai lagi.

2. Dengan bantuan tembok

Awalan berdiri menghadap tembok, dengan jarak kurang lebih 50-75 cm, ukur jarak terlebih dahulu, sehingga mendapatkan posisi aman. Kemudian letakkan tangan dan angkat kaki hingga menempel di tembok. Hingga akhirnya kaki dapat lurus tanpa bersandar di tembok.

3. Dengan bantuan tembok

Posisi awalan seperti posisi *push up* membelakangi tembok, telapak kaki sejajar punggung berada di tembok, kemudian naikan kaki secara

perlahan dan mundurkan tangan hingga posisi handstand. Selanjutnya secara bertahap telapak kaki ditarik menjauhi tembok.

10.3.3 Kesalahan dalam Melakukan *Handstand*

Beberapa kesalahan saat melakukan *handstand*:

1. Keseimbangan merupakan faktor penting dalam melakukan *handstand* dan merupakan kesalahan yang paling besar terhadap kegagalan *handstand*. Ketika keseimbangan tidak terjaga maka tubuh tidak dapat berdiri tegak dan akan condong ke samping, depan ataupun belakang (Ko et al., 2014; Puszczalowska-Lizis & Omorczyk, 2019).
2. Kekuatan tangan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan *handstand*. Hal ini bisa disebabkan tangan harus menopang berat badan dan kekuatan tangan ini pun berpengaruh terhadap keseimbangan.
3. Salah meletakkan tangan dapat mempengaruhi kegagalan dalam *handstand*. Ketika tangan diletakkan terlalu lebar, terlalu sempit, terlalu jauh, terlalu dekat ataupun posisi tangan yang tidak sejajar dapat mempengaruhi posisi *handstand*.
4. Posisi kepala yang salah akan menyebabkan kegagalan dalam melakukan *handstand*.
5. Terlalu kencang dalam meletakkan tangan dan mengangkat tubuh ke atas, yang berakibat badan jatuh ke depan.

10.3.4 Manfaat *Handstand*

Beberapa manfaat *handstand* bagi tubuh:

1. Memperkuat tubuh bagian atas

Gerakan *handstand* dilakukan dengan bertumpu pada kedua tangan, hal ini dapat memperkuat otot lengan dan bahu. Selain itu *handstand* juga memperkuat semua otot tubuh bagian atas (Kochanowicz *et al.*, 2019).

2. Melatih keseimbangan

Untuk dapat melakukan *handstand* dibutuhkan keseimbangan yang maksimal, karena jika tidak, maka gerakan *handstand* tidak dapat dilakukan dengan sempurna dalam waktu yang *relative* lama, misalnya kaki mudah jatuh, dan tidak bisa konsisten berhenti di tempat (Sobera *et al.*, 2019; Wyatt *et al.*, 2021).

10.4 Penutup

Kunci agar dapat melakukan *kopstand* dan *handstand* adalah kemauan dan konsistensi. Wajar bagi pemula jika belum dapat melakukan *kopstand* dan *handstand* dengan sempurna, karena gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik, jika faktor-faktor pendukung juga sudah terbentuk dengan baik. *Kopstand* dan *handstand* harus dilatih dan dilakukan secara berulang-ulang hingga dapat dilakukan dengan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Harwanto and Suharti (2020) *Buku Ajar Senam Dasar*. Edited by T. Lestari. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Ivashchenko, O. *et al.* (2017) 'Informative Indicators of 14-15 Years' Age Boys' Motor Fitness', *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 17(2), pp. 86–97. doi: 10.17309/tmfv.2017.2.1193.
- Ko, J. H., Challis, J. H. and Newell, K. M. (2014) 'Transition of COM-COP relative phase in a dynamic balance task', *Human Movement Science*, 38, pp. 1–14. doi: 10.1016/j.humov.2014.08.005.
- Kochanowicz, A. *et al.* (2019) 'Changes in the muscle activity of gymnasts during a handstand on various apparatus', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), pp. 1609–1618. doi: 10.1519/JSC.0000000000002124.
- Krutsevich, T., Pengelova, N. and Trachuk, S. (2019) 'Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents', *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), pp. 242–248. doi: 10.7752/jpes.2019.s1036.
- Leuna, S. and Fenanlampir, A. (2020) 'Meningkatkan Kemampuan Belajar Kopstand Melalui Metode Latihan Siswa Kelas X Sma Negeri 4 Ambon', *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), pp. 19–26. doi: 10.30598/manggurebevol1no1page19-26.
- Malhotra, V. *et al.* (2017) 'Effect of Head Down Tilt on Heart Rate Variability', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), pp. 169–170. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc.
- Mugurdinova, I. and Iermakov, S. (2022) 'Pattern Recognition: Effectiveness of Teaching Boys Aged 14 the Press Headstand and Handstand', *Journal of Learning Theory and Methodology*, 3(1), pp. 11–17. doi:

10.17309/jltm.2022.1.02.

- Puszczalska-Lizis, E. and Omorczyk, J. (2019) 'The level of body balance in standing position and handstand in seniors athletes practicing artistic gymnastics', *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 21(2). doi: 10.5277/ABB-01352-2019-02.
- Sobera, M., Serafin, R. and Rutkowska-Kucharska, A. (2019) 'Stabilometric profile of handstand technique in male gymnasts', *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 21(1), pp. 63–71. doi: 10.5277/ABB-01267-2018-02.
- Vexler, Y. A. (2023) 'Method over matter: a study of break dance headstand practice', *Research in Dance Education*, 24(2), pp. 138–153. doi: 10.1080/14647893.2020.1816950.
- Werner, P. H., Williams, L. H. and Hall, T. J. (2012) *Teaching Children Gymnastics*. 3rd edn. United States of America: Human Kinetics.
- Wyatt, H. E. *et al.* (2021) 'Bidirectional causal control in the dynamics of handstand balance', *Scientific Reports*, 11(1), pp. 1–9. doi: 10.1038/s41598-020-79730-z.

BAB 11

TEKNIK GERAKAN *HANDSTAND* KAYANG

Oleh Ikadarny

11.1 Pendahuluan

Penampilan senam lantai akan lebih menarik jika diatur dalam sebuah urutan yang terorganisir dengan baik. Penting untuk memastikan bahwa setiap gerakan dapat terintegrasi dengan lancar satu sama lain. Dalam sebuah sekuen senam lantai, berbagai macam gerakan akan digabungkan. Idealnya, urutan gerakan ini harus dirancang dari yang paling sederhana menuju ke yang lebih kompleks, dimulai dari gerakan yang relatif mudah dan bertahap meningkat ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi.

Menerapkan pendekatan dari gerakan yang sederhana ke yang lebih kompleks dalam senam lantai dapat menurunkan risiko cedera. Gerakan sederhana yang tidak memerlukan usaha fisik yang besar dapat dianggap sebagai bagian dari pemanasan. Mengatur gerakan senam lantai secara hati-hati dan secara berurutan dari yang mudah ke yang sulit tidak hanya membuat performa lebih menarik tetapi juga memastikan kelancaran dalam transisi antar gerakan. Penyusunan gerakan dari yang paling dasar hingga yang lebih rumit memungkinkan pembuatan rangkaian yang harmonis dan berkelanjutan. Senam lantai tidak

hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan dan mental. Melakukan gerakan senam lantai yang membutuhkan pemahaman dan keterampilan khusus, serta menghadapi gerakan yang dianggap berisiko, dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri seseorang.

11.2 Gerakan *Handstand*

Handstand merupakan teknik berdiri terbalik dimana tangan digunakan sebagai dasar penopang, dengan kepala dan tangan berada di bawah tubuh.

1. Untuk memulai, berdirilah dengan posisi siap dan tangan terangkat lurus ke atas. Letakkan kedua tangan Anda di matras dan lanjutkan dengan mengangkat kedua kaki Anda ke atas hingga mencapai posisi lurus berdiri terbalik.
2. Pengangkatan kaki ke atas bisa dilakukan secara bergantian, dengan menyatukan kedua kaki saat berada di posisi teratas.
3. Setelah kaki, tubuh, dan lengan semua dalam posisi lurus, penting untuk mempertahankan pose sebentar untuk memastikan keseimbangan terjaga.

Proses ini biasanya diakhiri dengan melakukan roll ke depan atau kembali ke posisi awal. Pada dasarnya, handstand adalah sebuah latihan keseimbangan. Beberapa aspek penting dari teknik *handstand* yang perlu diperhatikan meliputi:

1. Kedua tangan yang bertumpu di lantai harus menggunakan kekuatan semua jari-jari untuk menciptakan dasar yang stabil dan kuat.
2. Saat berada dalam posisi handstand, kedua kaki harus ditegakkan dan dikontraksikan untuk membantu menjaga keseimbangan yang lebih efektif. Kontraksi ini penting agar kaki tidak sekadar menjadi beban tambahan pada tangan.
3. Arahkan pandangan ke lantai untuk membantu fokus.

4. Gunakan kepala untuk membantu mengontrol keseimbangan seluruh tubuh dan kaki.

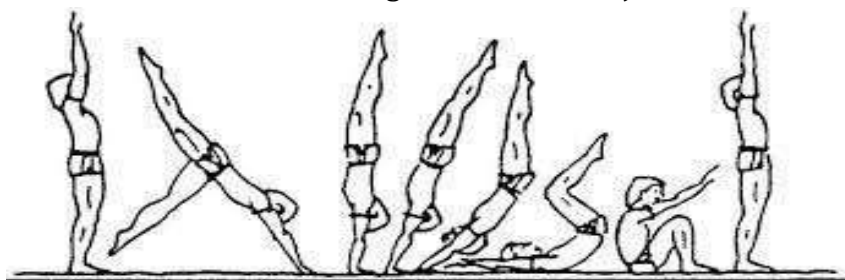
Beberapa kesalahan umum yang sering terjadi saat mencoba melakukan *handstand* adalah:

1. Mengayunkan kaki dengan kekuatan yang tidak sesuai, baik terlalu keras atau terlalu lembut, membuat pencarian titik keseimbangan menjadi sulit.
2. Kepala atau wajah tidak diarahkan ke bawah seperti yang seharusnya.
3. Lengan tidak sepenuhnya lurus, ada kecenderungan untuk membengkokkan siku.
4. Penempatan tangan di lantai yang tidak tepat, bisa jadi terlalu lebar atau terlalu rapat.
5. Pengayunan kaki ke atas tidak cukup kuat atau tidak memiliki cukup momentum ke depan, sehingga sulit untuk mencapai posisi berdiri.
6. Pengayunan kaki terlalu berlebihan ke depan, yang mengakibatkan keseimbangan terganggu dan tubuh cenderung terjatuh ke depan.
7. Saat mengayunkan kaki ke atas, lutut tidak dalam posisi lurus tetapi bengkok, yang mengakibatkan tubuh tidak dapat mencapai posisi *handstand* yang ideal dengan garis lurus dari tangan hingga ke ujung kaki.

11.2.1 *Handstand* Guling Depan

Mirip dengan gerakan *handstand* yang telah dijelaskan, penyelesaian gerakan ini melibatkan transisi ke roll ke depan. Ini dilakukan dengan menekuk kedua lengan, menempatkan bagian belakang kepala di atas matras, dan kemudian membiarkan tubuh berguling ke depan. Agar berhasil melakukan roll ini, tubuh, kaki, dan lengan harus membentuk sebuah lingkaran. Kombinasi *handstand* diikuti oleh roll ke depan merupakan gabungan dari dua teknik,

yaitu handstand dan roll ke depan, yang dilaksanakan bersamaan dalam satu gerakan berkelanjutan.



Gambar 11. 1. Gerakan *Handstand Guling Depan*

Sumber: slideplayer.com

11.2.2 *Handstand Keep*

Gerakan *handstand keep*/lenting secara esensial adalah kombinasi dari melakukan handstand yang diikuti dengan menempatkan bagian belakang kepala ke atas matras, mirip dengan persiapan untuk melakukan guling depan. Akan tetapi, berbeda dengan guling depan, langkah berikutnya adalah melontarkan tubuh ke atas membentuk posisi bridge (kayang) dan kemudian kembali ke posisi berdiri. Untuk sukses melakukan *handstand keep*, penting untuk terlebih dahulu menguasai teknik bridge, guling depan, dan kemampuan melenting dengan kedua kaki. Hal penting yang harus diperhatikan adalah pada saat melentingkan tubuh, harus ada cukup ruang untuk memungkinkan kedua kaki melakukan lompatan sehingga tubuh bisa membentuk posisi bridge dengan tepat, sebelum akhirnya kembali ke posisi berdiri.

11.3 Gerakan Sikap Kayang

Kayang merupakan posisi atau sikap tubuh di mana tubuh berada dalam keadaan terlentang dengan membentuk lengkungan, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki. Cara Untuk melakukan gerakan kayang;

Cara melakukan kayang dengan bantuan teman:

1. Mulai dengan berdiri tegak, lengan terangkat ke atas.
2. Teman Anda berposisi di depan atau di sisi Anda.
3. Teman Anda kemudian menempatkan satu atau kedua tangannya di pinggul belakang Anda untuk bersiap memberikan dukungan.
4. Secara bertahap, ayunkan satu atau kedua lengan Anda ke belakang.
5. Angkat kepala Anda, dan gunakan momentum untuk melenturkan tubuh Anda ke belakang.
6. Pastikan posisi tangan Anda saat Anda mulai menyentuh tanah.
7. Tahan posisi ini hingga Anda merasa stabil dan nyaman.
8. Akhirnya, dengan perlahan kurangi dan akhiri dukungan dari teman Anda.

Cara melakukan kayang secara mandiri

Awalan terlentang:

1. Awali dengan berbaring telentang, letakkan kedua tangan di sisi kiri dan kanan kepala, lalu tekuk lutut Anda. Lanjutkan dengan mengangkat tubuh setinggi mungkin untuk menciptakan bentuk busur.
2. Usahakan agar pandangan Anda tetap tertuju ke lantai, ini akan membantu tubuh Anda membentuk busur yang diinginkan.
3. Kayang juga bisa dimulai dari posisi berdiri, asalkan Anda sudah menguasai kayang dari posisi terlentang.
4. Saat memindahkan lengan ke belakang untuk menopang tubuh, pastikan pandangan Anda mengikuti arah tangan yang menopang di matras atau lantai.



Gambar 11. 2. Gerakan Kayang

Sumber: slideplayer.com

Awalan berdiri:

1. Mulai dengan berdiri tegak, lengan terangkat lurus ke atas.
2. Selanjutnya, secara perlahan ayunkan satu atau kedua lengan ke belakang tanpa membengkokkannya.
3. Kemudian, arahkan kepala Anda ke atas dan gunakan momentum untuk melenturkan tubuh Anda ke belakang.
4. Fokuskan pada pendaratan tangan Anda dan usahakan untuk mempertahankan posisi tersebut hingga Anda merasa stabil dan nyaman.

Kesalahan umum yang terjadi termasuk kepala yang terlalu condong ke depan sehingga susah membentuk lengkungan tubuh yang optimal. Selain itu, penting untuk meminimalkan jarak antara tangan dan kaki, yang mencerminkan sejauh mana kelenturan tubuh.



Gambar 11. 3. Gerakan Kayang

Sumber: slideplayer.com

Manfaat :

Seperti halnya dengan gerakan lain dalam gimnastik lantai, kayang menawarkan berbagai keuntungan bagi kesehatan, termasuk penguatan otot kaki, lengan, dan perut. Salah satu manfaat utama dari kayang adalah peningkatan fleksibilitas, terutama di area bahu, perut, dan punggung. Melakukan kayang secara teratur sebagai bagian dari latihan gimnastik lantai dapat berkontribusi pada pengembangan bentuk tubuh yang lebih ideal. Selain itu, kayang juga efektif dalam membakar kalori dan meningkatkan kelenturan tubuh.

11.4 Gerakan Handstand Kayang

Gambar 11. 4. Rangkaian Gerakan *Handstand Kayang*

Sumber:

<https://edukasicenter.blogspot.com/2021/02/kombinasi-gerak-handstand-dan-sikap-kayang.html>

Ada tiga cara dalam membantu mengajarkan gerakan *handstand* sebagai berikut :

- **Cara pertama**, untuk memudahkan siswa dalam melakukan gerakan seperti kayang atau *handstand* adalah dengan menggunakan tumpukan matras yang disesuaikan tingginya.

Langkah ini bertujuan untuk mempermudah pengangkatan kaki ke atas dengan mengurangi tenaga yang dibutuhkan, karena matras yang lebih tinggi dapat memberikan dukungan. Penting untuk memperhatikan bahwa tinggi matras harus disesuaikan dengan kemampuan dan tinggi badan setiap siswa agar mereka dapat melakukan gerakan dengan aman dan efektif. Ini membantu siswa mengembangkan kekuatan dan keseimbangan yang diperlukan untuk melakukan gerakan dengan lebih mandiri di masa depan.

- **Cara kedua**, ini melibatkan penggunaan dinding untuk membantu dalam belajar handstand, dengan tujuan utama untuk memungkinkan pemahaman tentang bagaimana menjaga keseimbangan. Ketika mencoba teknik ini, siswa harus berposisi dekat dinding, dengan menempatkan kedua tangan mereka di lantai, berjarak kurang lebih 30 cm dari dinding. Selanjutnya, siswa akan bergantian mengangkat kaki mereka ke atas, berusaha mempertahankan keseimbangan. Penting untuk selalu menggunakan matras sebagai langkah keselamatan selama proses pembelajaran ini
- **Cara ketiga**, ini melibatkan asistensi langsung dari seorang pelatih atau teman yang berposisi di sisi kiri atau kanan peserta. Dukungan diberikan dengan menstabilkan kaki peserta selama mereka mencoba untuk melakukan handstand, membantu menghindari kejatuhan. Peserta diharapkan untuk tetap menjaga keseimbangan selama mendapatkan bantuan ini. Untuk latihan kayang, latihan dapat dilakukan secara berpasangan, di mana satu orang bertugas melakukan kayang dan yang lainnya memberikan dukungan di samping, memegang pinggang untuk mencegah terjatuh. Setelah berhasil melakukan kayang,

peserta diencouragement untuk kembali ke posisi berdiri. Jika kesulitan, partner dapat membantu dengan mengangkat badan peserta untuk memudahkan transisi kembali ke posisi berdiri. Selain itu, kayang juga bisa dilakukan dengan cara satu orang merangkak dan yang lain melakukan kayang di atasnya, dengan pengulangan sesuai kapasitas masing-masing. Tujuan akhir dari latihan ini adalah dapat kembali ke posisi berdiri dengan tegak. Bagi mereka yang masih kesulitan, alternatif lain adalah membaringkan badan di atas punggung seorang teman sebagai penopang.

Untuk berhasil melakukan gerakan kayang dengan efektif, ada beberapa elemen kunci yang harus diperhatikan:

1. Angkat kepala sejauh mungkin untuk memastikan bahwa ada ruang yang cukup antara dagu dan dada.
2. Usahakan agar tubuh membentuk lengkungan sebesar mungkin, yang ditunjukkan dengan semakin dekatnya jarak antara kedua tangan dan kaki yang menjadi tumpuan.

Handstand merupakan sikap berdiri dengan tangan, berarti kedua belah telapak tangan bertindak sebagai tumpuan, sedangkan kayang atau sikap kayang adalah sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbaik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Adapun cara untuk melakukan gerak berdiri dengan tangan atau *handstand* dilanjutkan dengan sikap kayang adalah pertama melakukan gerak handstand dengan cara berdiri tegak dengan kaki rapat kedua tangan harus lurus di samping badan. Kemudian bungkukkan badan kedepan dan meletakkan kedua telapak tangan di matras, ayungkan salah satu kaki kebelakang atas di ikuti kaki satunya dan rapatkan sehingga membentuk garis vertical antara tangan, badan dan kedua kaki lurus ke atas. Pertahankan sikap tersebut beberapa saat dan

menjaga keseimbangan kemudian setelah itu lanjut ke sikap kayang jatuhkan secara perlahan salah satu kaki kebelakan dilanjutkan dengan kaki satunya hingga menyentuh tanah dan membentuk sikap kayang yang sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2022. *Senam Dasar*. Sumatra Barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Fajar Sri Wahyuni, dkk. 2019. *Dasar-Dasar Senam Lantai*. UNY Press: Yogyakarta.
- Sapto Adi. 2018. *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang

BAB 12

TEKNIK DASAR SENAM IRAMA

Oleh Silatul Rahmi

12.1 Pendahuluan

Senam irama merupakan seni gerakan tubuh yang menyatukan keindahan gerakan dengan irama musik yang mengalun. Teknik dasar senam irama adalah fondasi yang membangun keahlian seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan tepat, elegan, dan harmonis. Tujuan dari buku ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang teknik dasar senam irama, mengajarkan langkah-langkah dasar secara sistematis, dan menginspirasi Anda untuk mengeksplorasi keindahan gerakan tubuh dalam konteks senam irama. Senam irama bukan hanya tentang gerakan tubuh semata, namun juga melibatkan unsur-unsur artistik, ekspresi, dan kreativitas. Melalui senam irama, kita dapat merasakan kegembiraan dalam bergerak, meningkatkan koordinasi motorik, serta memperbaiki kesehatan fisik dan mental.

12.2 Langkah-langkah Dasar Senam Irama

Termasuk langkah-langkah sederhana seperti langkah maju, langkah mundur, langkah ke samping, dan langkah-langkah lainnya yang membentuk dasar dari gerakan dalam senam irama.

- 1. Langkah maju :** Langkah maju adalah salah satu gerakan dasar dalam senam irama yang sering diajarkan. Gerakan ini melibatkan pergerakan maju ke depan dengan satu atau

kedua kaki. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan langkah maju dalam senam irama:

- a. **Posisi Awal:** Mulailah dengan berdiri tegak, kedua kaki rapat atau sedikit terbuka, dengan kedua tangan di samping tubuh.
- b. **Persiapan:** Tarik napas dalam-dalam saat tangan diangkat ke atas kepala atau ke depan untuk memulai gerakan. Posisi tangan dapat disesuaikan sesuai dengan instruksi senam irama yang Anda ikuti.
- c. **Langkah Maju:** Angkat satu kaki ke depan dengan lembut dan lakukan langkah maju. Pastikan untuk menempatkan tumit pertama kali, diikuti oleh bola kaki dan jari-jari kaki. Pastikan langkahnya tidak terlalu panjang atau terlalu pendek, dan keseimbangan tubuh tetap terjaga.
- d. **Pindahkan Berat Badan:** Setelah kaki Anda berada di depan, pindahkan berat badan ke kaki yang berada di depan dan dorong tubuh ke arah langkah tersebut. Pergelangan kaki belakang harus terangkat dari lantai untuk mendorong gerakan maju.
- e. **Posisi Akhir:** Ketika Anda telah menyelesaikan langkah maju, kedua kaki harus sejajar atau sedikit terpisah, dengan berat badan yang merata di kedua kaki. Tangan dapat kembali ke samping tubuh atau diposisikan sesuai dengan instruksi senam irama.
- f. **Repetisi:** Ulangi langkah-langkah tersebut dengan kaki yang berlawanan untuk melakukan langkah maju secara bergantian.
- g. **Sinkronisasi dengan Musik:** Pastikan untuk melakukan langkah maju dengan sinkronisasi yang baik dengan irama musik yang sedang diputar. Perhatikan tempo musik dan sesuaikan langkah Anda dengan ritme yang sesuai.
- h. **Ekspresi dan Fluksibilitas:** Selain menjaga teknik yang tepat, ingatlah untuk mengekspresikan diri

Anda melalui gerakan tubuh dan ekspresi wajah. Berikan sentuhan pribadi dan fleksibilitas dalam melakukan langkah maju sesuai dengan gaya dan karakter senam irama yang Anda ikuti.

2. Langkah Mundur : langkah mundur dalam senam irama merupakan gerakan yang melibatkan keseimbangan dan koordinasi. Berikut adalah instruksi untuk melakukan langkah mundur dalam senam irama:

- a. Mulailah dengan berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau sedikit terbuka. Pastikan tubuh Anda dalam posisi tegak dan tegap, dengan kedua tangan berada di samping tubuh.
- b. Persiapkan gerakan dengan menarik napas dalam-dalam. Angkat tangan ke depan atau ke atas kepala untuk memulai gerakan, sesuai dengan instruksi senam irama yang Anda ikuti.
- c. Langkahkan salah satu kaki ke belakang dengan lembut. Pastikan untuk menempatkan tumit kaki terlebih dahulu, diikuti oleh bola kaki dan jari-jari kaki.
- d. Setelah kaki berada di belakang, pindahkan berat badan Anda ke kaki yang berada di depan. Dorong tubuh Anda ke arah kaki yang berada di depan untuk menyelesaikan gerakan.
- e. Pastikan gerakan Anda dilakukan dengan keseimbangan dan kontrol. Jaga tubuh Anda tetap tegak dan stabil saat Anda melakukan langkah mundur.
- f. Setelah menyelesaikan langkah mundur, stabilkan diri dengan kedua kaki sejajar atau sedikit terpisah. Tangan Anda dapat kembali ke samping tubuh atau diposisikan sesuai dengan instruksi senam irama.
- g. Ulangi langkah-langkah tersebut dengan kaki yang berlawanan untuk melakukan langkah mundur secara bergantian.
- h. Pastikan untuk melakukan gerakan dengan sinkronisasi yang baik dengan irama musik yang

sedang diputar. Perhatikan tempo musik dan sesuaikan gerakan Anda dengan ritme yang sesuai.

3. Langkah Ke Samping : Langkah ke samping dalam senam irama membantu melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan langkah ke samping dalam senam irama:

- a. Mulailah dengan berdiri tegak dengan kedua kaki rapat atau sedikit terbuka. Pastikan tubuh Anda dalam posisi tegak dan tegap, dengan kedua tangan berada di samping tubuh.
- b. Persiapkan gerakan dengan menarik napas dalam-dalam. Angkat tangan ke depan atau ke samping tubuh untuk memulai gerakan, sesuai dengan instruksi senam irama yang Anda ikuti.
- c. Langkahkan salah satu kaki ke samping dengan lembut. Pastikan untuk menempatkan seluruh kaki secara merata, dengan tumit pertama kali menyentuh tanah, diikuti oleh bola kaki dan jari-jari kaki.
- d. Setelah kaki berada di posisi yang diinginkan, pindahkan berat badan Anda ke kaki yang berada di samping. Dorong tubuh Anda ke arah kaki yang berada di samping untuk menyelesaikan gerakan.
- e. Pastikan gerakan Anda dilakukan dengan keseimbangan dan kontrol. Jaga tubuh Anda tetap tegak dan stabil saat Anda melakukan langkah ke samping.
- f. Setelah menyelesaikan langkah ke samping, stabilkan diri dengan kedua kaki sejajar atau sedikit terpisah. Tangan Anda dapat kembali ke samping tubuh atau diposisikan sesuai dengan instruksi senam irama.
- g. Ulangi langkah-langkah tersebut dengan kaki yang berlawanan untuk melakukan langkah ke samping secara bergantian.
- h. Pastikan untuk melakukan gerakan dengan sinkronisasi yang baik dengan irama musik yang

sedang diputar. Perhatikan tempo musik dan sesuaikan gerakan Anda dengan ritme yang sesuai.

12.3 Gerakan Ayunan Tangan

Gerakan ayunan tangan di dalam pelaksanaan senam irama dilakukan dengan dua cara yaitu dua tangan dan cepat. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan gerakan ayunan satu lengan depan belakang pada senam irama adalah ke depan.

1. **Gerakan ayunan satu lengan dari belakang ke depan:**

Gerakan ayunan satu lengan dari belakang ke depan dalam senam irama adalah gerakan yang melibatkan ayunan satu lengan dari posisi belakang tubuh ke arah depan, kemudian kembali ke posisi awal. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini:

- a. Posisi badan berdiri tegap kemudian pandangan ke depan dengan posisi salah satu kaki berada di depan dan kaki lainnya berada di belakang
- b. Mulailah dengan kedua tangan diarahkan ke depan dan terentang.
- c. Luruskan lengan kiri ke belakang sambil mengikuti gerakannya dengan mata. Pastikan tangan kanan tetap lurus ke depan.
- d. Kembalikan lengan kiri ke posisi awal, yaitu lurus ke depan.
- e. Lanjutkan dengan meluruskan lengan kanan ke belakang, sambil terus mengikuti gerakannya dengan mata. Pastikan tangan kiri tetap lurus ke depan.
- f. Kembalikan lengan kanan ke posisi semula, yaitu lurus ke depan.

2. **Gerakan ayunan dua tangan dari belakang ke depan:**

Gerakan ayunan dua tangan dari belakang ke depan dalam senam irama melibatkan ayunan kedua lengan dari posisi belakang tubuh ke arah depan, sering kali dilakukan secara sinkronis atau bergantian. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini:

- a. Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan. Letakkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- b. Luruskan dan rentangkan kedua tangan ke depan.
- c. Ayunkan kedua tangan ke belakang di sebelah kiri. Mata mengikuti gerakan kedua tangan.
- d. Kembalikan kedua tangan ke posisi awal, yaitu lurus ke depan.
- e. Ayunkan kedua tangan ke belakang di sebelah kanan. Mata tetap mengikuti gerakan kedua tangan.
- f. Kembalikan kedua tangan ke posisi awal, yaitu lurus ke depan.

3. Gerak ayunan tangan secara silang : Gerakan ayunan tangan secara silang dalam senam irama adalah gerakan yang melibatkan ayunan tangan melintasi tubuh, dari satu sisi tubuh ke sisi yang berlawanan. Ini adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi dan kelenturan tubuh yang baik. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini:

- a. Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan. Letakkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- b. Rentangkan kedua tangan lurus ke samping.
- c. Lipat kedua tangan dan silangkan di depan dada. Mata tetap fokus ke depan.
- d. Renggangkan kembali kedua tangan ke samping.

4. Gerak ayunan satu lengan melingkar di atas kepala : Gerakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala dalam senam irama adalah gerakan yang melibatkan ayunan satu lengan dalam pola melingkar di atas kepala dari samping tubuh. Ini adalah gerakan yang baik untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi lengan serta bahu. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini:

- a. Berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan. Letakkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- b. Rentangkan kedua tangan lurus ke depan.

- c. Ayunkan lengan kanan secara melingkar di atas kepala. Tubuh membungkuk ke belakang mengikuti gerakan lengan.
- d. Majukan kaki kanan ke depan, meletakkannya di depan kaki kiri.
- e. Kembalikan posisi tangan kanan ke posisi awal, yaitu lurus ke depan.
- f. Ayunkan lengan kiri secara melingkar di atas kepala. Tubuh membungkuk ke belakang mengikuti gerakan lengan.
- g. Majukan kaki kiri ke depan, meletakkannya di depan kaki kanan.

12.4 Gerakan Kaki

Ini termasuk gerakan kaki seperti loncat, melompat, mengayuh, menendang, dan gerakan lainnya yang membentuk dasar dari pergerakan kaki dalam senam irama.

12.5 Gerakan Tubuh

Meliputi gerakan tubuh seperti membungkuk, melengkung, membentuk pola dengan tubuh, berputar, dan gerakan-gerakan lainnya yang mengharuskan tubuh untuk bergerak dengan koordinasi dan kelenturan.

12.6 Kombinasi Gerakan

Senam irama sering kali melibatkan kombinasi gerakan yang berbeda-beda untuk membentuk pola gerakan yang lebih kompleks dan menarik. Ini dapat mencakup kombinasi gerakan tangan, kaki, dan tubuh yang dilakukan secara bersamaan atau berurutan.

12.7 Ekspresi Wajah

Selain gerakan tubuh, senam irama juga melibatkan ekspresi wajah untuk menambah dimensi artistik dan ekspresi dalam penampilan. Ini dapat mencakup senyum, mata yang

berbinar, gerakan alis, dan ekspresi wajah lainnya yang sesuai dengan tema atau suasana yang diinginkan.

12.8 Pola Gerakan

Dalam senam irama, pola gerakan yang konsisten dan koheren sering kali digunakan untuk menciptakan efek visual yang menarik. Ini dapat mencakup pembentukan pola geometris, rotasi, atau perubahan formasi yang diatur dengan presisi.

12.9 Sinkronisasi dengan Musik

Teknik dasar senam irama juga melibatkan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan sinkronisasi yang baik dengan irama dan tempo musik yang digunakan. Ini mencakup mengikuti ritme, mengatur langkah dengan beat, dan mengubah gerakan sesuai dengan variasi musik

BAB 13

MEDIA LATIHAN SENAM IRAMA

Oleh Juhanis

13.1 Pendahuluan

Dalam era digital saat ini, penggunaan media dalam berbagai bidang kehidupan telah menjadi semakin meluas, termasuk dalam dunia olahraga dan senam. Senam irama, sebagai salah satu bentuk senam yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik, juga tidak luput dari pengaruh perkembangan teknologi dan media. Penggunaan media dalam latihan senam irama telah mengalami perkembangan yang pesat, memberikan berbagai manfaat bagi peserta dan instruktur senam. Dengan menyediakan aksesibilitas yang lebih baik, memberikan fitur interaktif, dan meningkatkan kualitas latihan, penggunaan media ini telah membawa dampak positif bagi praktik senam irama secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman dan pemanfaatan media latihan senam irama yang efektif akan menjadi kunci untuk terus meningkatkan pengalaman dan hasil dalam senam irama di masa mendatang.

13.2 Perkembangan Senam Irama

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang olahraga dan kebugaran. Salah satu bentuk olahraga yang turut merasakan dampak positif dari kemajuan teknologi adalah senam irama. Dulu, senam irama mungkin hanya dilakukan di ruang latihan

atau di pusat kebugaran dengan bimbingan instruktur. Namun, dengan adanya media latihan, senam irama dapat diakses oleh lebih banyak orang di mana saja dan kapan saja.

Perkembangan Saat Ini tentang Penggunaan Media Latihan Senam Irama:

- a. Aksesibilitas yang Lebih Luas: Media latihan senam irama, seperti aplikasi seluler, situs web, dan saluran YouTube, telah membuat senam irama lebih mudah diakses oleh masyarakat luas. Dengan hanya memerlukan koneksi internet, seseorang dapat mengakses berbagai latihan senam irama dari berbagai sumber, bahkan dari kenyamanan rumah mereka sendiri.
- b. Varian Latihan dan Tutorial: Berbagai media latihan senam irama menyediakan varian latihan dan tutorial yang beragam. Ini mencakup latihan untuk pemula hingga tingkat lanjutan, latihan spesifik untuk mengembangkan keterampilan tertentu, serta tutorial langkah demi langkah yang dipandu oleh instruktur yang berpengalaman.
- c. Interaksi dan Komunitas Online: Media latihan senam irama juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan instruktur dan peserta lain secara online. Ini bisa melalui komentar, forum diskusi, atau bahkan kelas langsung melalui platform video konferensi. Interaksi ini memungkinkan pertukaran pengalaman, dukungan, dan motivasi antar anggota komunitas senam irama.
- d. Pemantauan dan Pelacakan Kemajuan: Beberapa aplikasi dan situs web menyediakan fitur pemantauan dan pelacakan kemajuan bagi pengguna. Dengan alat ini, pengguna dapat melihat perkembangan mereka dari waktu ke waktu, termotivasi untuk tetap konsisten, dan menetapkan tujuan latihan yang lebih spesifik.
- e. Inovasi Teknologi: Kemajuan dalam teknologi seperti augmented reality (AR) dan virtual reality (VR) membuka peluang baru dalam media latihan senam irama. Pengguna dapat merasakan pengalaman latihan yang lebih imersif dan menyenangkan melalui penggunaan teknologi ini.

Dengan segala inovasi dan kemudahan yang ditawarkan oleh media latihan senam irama, diharapkan lebih banyak orang dapat menikmati manfaat dari olahraga ini, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Perkembangan ini juga mendorong adopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sehat di kalangan masyarakat secara luas.

13.3 Macam-macam Alat Latihan Senam Irama

Senam irama merupakan salah satu bentuk senam yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik. Dalam pelaksanaannya, senam irama dapat dibedakan menjadi dua jenis utama: senam irama dengan alat (senam irama berbantu alat) dan senam irama tanpa alat (senam irama bebas). Kedua jenis senam ini memiliki karakteristik dan manfaat yang berbeda. Penjelasan lebih lanjut mengenai kedua jenis senam irama ini akan dibahas dalam pembahasan berikutnya.

13.3.1 Senam Irama dengan Alat

Senam irama dengan alat adalah jenis senam irama di mana peserta melakukan gerakan senam dengan menggunakan berbagai macam alat atau properti. Alat-alat ini mencakup berbagai barang seperti pita, tali, hula hoops, gada, bola, dan sebagainya. Penggunaan alat dalam senam irama dengan alat memberikan variasi gerakan yang lebih kreatif dan menarik serta menambah aspek visual dalam pertunjukan senam. Selain itu, senam irama dengan alat juga memperkaya pengalaman latihan dengan tantangan tambahan dalam mengendalikan alat tersebut. Kelebihan lain dari senam irama dengan alat adalah kemampuannya untuk meningkatkan koordinasi tubuh dan keterampilan manipulasi alat, serta memperkuat otot-otot tubuh dengan cara yang menyenangkan. Beberapa contoh alat yang sering digunakan dalam senam irama dengan alat antara lain:

- a. **Pita:** Pita merupakan salah satu properti yang sering digunakan dalam senam irama. Biasanya, pita yang digunakan terbuat dari bahan halus seperti satin dan memiliki panjang sekitar enam meter tanpa

memperhitungkan pegangannya. Tongkat yang digunakan sebagai pegangan pita biasanya terbuat dari kayu atau bambu dengan panjang sekitar 50 hingga 60 cm dan diameter sekitar satu sentimeter. Gerakan dalam senam irama menggunakan pita meliputi ayunan, belit-belit seperti ular, membentuk angka 8, spiral, serta berbagai jenis lemparan.

- b. **Tali:** Alat kedua yang umum digunakan dalam senam irama adalah tali. Seperti pita, tali yang digunakan terbuat dari bahan yang halus dan panjangnya disesuaikan dengan tinggi badan pesenam. Cara mengukurnya cukup mudah, yaitu dengan menginjak bagian tengah tali dan memegang ujungnya dengan tangan kanan dan kiri, lalu meletakkannya di depan bahu. Dalam senam irama dengan tali, pesenam memiliki kebebasan untuk berkreasi dengan berbagai gerakan. Contohnya, pesenam dapat melakukan gerakan seperti melempar tali ke atas atau melompat sambil melewatkan tali ke atas dan bawah.
- c. **Simpai atau *Hola Hoop*:** Simpai, yang juga dikenal sebagai hula hoop, sering digunakan dalam senam irama. Simpai biasanya terbuat dari bambu, kayu, atau plastik. Untuk memastikan kenyamanan pesenam, disarankan agar simpai memiliki berat kurang dari 300 gram dan diameter sekitar 80 hingga 90 cm. Dalam senam irama dengan simpai, pesenam dapat melakukan gerakan sambil memegang simpai menggunakan satu atau dua tangan. Simpai dapat dilemparkan, digelindingkan, atau digerakkan dengan berbagai teknik lainnya. Terdapat beberapa cara memegang simpai, antara lain *reserve grip*, *outside grip*, *mixed grip*, dan *reguler grip*.
- d. **Gada:** Alat lain yang dapat digunakan dalam senam irama adalah gada. Gada umumnya terbuat dari kayu atau plastik. Bentuk gada mirip dengan botol, dengan panjang sekitar 40-50 cm dan berat sekitar 150 gram. Pesenam yang menggunakan gada dalam senam irama

- melakukan berbagai gerakan seperti mengayun, melempar, menangkap, memutar, dan memukul.
- e. **Bola:** Alat terakhir yang digunakan sebagai alat bantu dalam senam irama adalah bola. Biasanya, bola yang digunakan memiliki ukuran sedang, tidak terlalu kecil atau terlalu besar. Ketika bola mudah dipegang, maka bisa digunakan sebagai alat bantu saat senam irama. Umumnya, bola terbuat dari karet atau plastik. Pada kompetisi, bola yang digunakan memiliki diameter sekitar 18-20 cm dan berat sekitar 400 gram. Gerakan menggunakan bola meliputi melempar bola ke atas dan menangkapnya kembali, atau menggelindingkan bola ke arah pesenam.

Ciri khas dari senam irama dengan alat adalah:

- a. **Kolaboratif:** Senam irama dengan alat sering kali dilakukan secara berkelompok, di mana peserta bekerja sama dalam tim untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Ini membutuhkan koordinasi yang baik antar anggota tim serta kerjasama dalam menjalankan gerakan yang sinkron.
- b. **Kreativitas:** Penggunaan alat dalam senam irama memberikan ruang bagi peserta untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam membuat gerakan yang berbeda-beda. Mereka dapat menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh dengan manipulasi alat untuk menciptakan gerakan yang menarik dan menghibur.
- c. **Variasi Gerakan:** Dengan adanya alat, senam irama dengan alat menawarkan berbagai variasi gerakan yang lebih kompleks dan bervariasi. Peserta dapat menggabungkan gerakan melompat, berputar, melempar, menangkap, dan melakukan berbagai gerakan lainnya dengan menggunakan alat tersebut.
- d. **Pertunjukan Visual:** Senam irama dengan alat sering kali dipertunjukkan di panggung atau acara khusus dengan fokus pada aspek visual. Penggunaan alat, kostum, dan musik yang menarik dapat menciptakan

pertunjukan yang spektakuler dan menghibur bagi penonton.

13.3.2 Senam Irama Tanpa Alat

Di sisi lain, senam irama tanpa alat adalah jenis senam irama di mana peserta melakukan gerakan senam tanpa menggunakan alat atau properti tambahan. Dalam senam irama tanpa alat, peserta lebih fokus pada gerakan tubuh dan ekspresi artistik, mengandalkan kemampuan tubuh mereka sendiri untuk menciptakan gerakan yang indah dan harmonis. Senam irama tanpa alat memberikan kebebasan bagi peserta untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam gerakan, serta memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada koordinasi tubuh dan ritme musik. Latihan tanpa alat juga membantu dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa contoh senam irama tanpa alat beserta penjelasannya:

- a. **Senam Aerobik:** Senam aerobik melibatkan gerakan koreografi yang energik dan dinamis tanpa menggunakan alat tambahan. Peserta senam melakukan gerakan seperti langkah-langkah, lompatan, putaran, dan loncatan dengan mengikuti irama musik. Senam aerobik meningkatkan kekuatan kardiovaskular, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh melalui gerakan-gerakan yang berulang dengan intensitas tinggi.
- b. **Senam Zumba:** Senam Zumba adalah kombinasi antara tarian dan gerakan aerobik yang dilakukan secara berkelompok tanpa menggunakan alat tambahan. Peserta senam mengikuti instruksi dari instruktur sambil mengikuti irama musik yang bervariasi. Senam Zumba menyediakan latihan kardiovaskular yang menyenangkan serta meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, dan kebugaran secara keseluruhan.

- c. **Senam Irama Tradisional:** Senam irama tradisional sering kali dilakukan dalam bentuk tarian atau gerakan yang diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi. Gerakan dalam senam irama tradisional dapat mencakup langkah-langkah, putaran, lompatan, dan gerakan-gerakan lainnya yang dilakukan tanpa alat tambahan. Senam irama tradisional tidak hanya menyediakan latihan fisik, tetapi juga mempertahankan dan melestarikan warisan budaya serta nilai-nilai tradisional dalam masyarakat.

Ciri khas dari senam irama tanpa alat adalah:

- a. **Individu atau Kelompok:** Senam irama tanpa alat dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, tergantung pada jenis latihan dan tujuan dari program senam tersebut. Peserta bisa berlatih sendiri atau bekerja sama dalam sebuah tim untuk menciptakan gerakan yang sinkron dan harmonis.
- b. **Fokus pada Gerakan Tubuh:** Tanpa adanya alat, senam irama tanpa alat lebih menekankan gerakan tubuh dan ekspresi artistik. Peserta dapat melakukan berbagai gerakan seperti lompatan, putaran, langkah-langkah, dan berbagai variasi gerakan lainnya dengan menggunakan tubuh mereka sendiri sebagai alat utama.
- c. **Kreativitas dan Ekspresi:** Senam irama tanpa alat memberikan ruang yang lebih besar bagi peserta untuk mengekspresikan kreativitas dan ekspresi pribadi mereka dalam gerakan senam. Mereka dapat menciptakan gerakan yang unik dan mengembangkan gaya senam yang khas sesuai dengan kepribadian dan bakat mereka.
- d. **Penggunaan Musik sebagai Panduan:** Musik sering kali menjadi panduan utama dalam senam irama tanpa alat, membantu peserta untuk mengatur ritme gerakan dan menjaga sinkronisasi antara satu dengan yang lain.

13.4 Media Latihan Yang dapat Digunakan Dalam Senam Irama

1. **Video Instruksional:** Video instruksional menampilkan demonstrasi gerakan senam irama secara visual. Peserta dapat mengikuti instruksi dan melihat teknik gerakan dengan jelas melalui video ini.
2. **Audio Instruksional:** Audio instruksional memberikan panduan suara tentang ritme dan langkah-langkah gerakan senam irama. Peserta dapat mengikuti instruksi suara sambil mempraktikkan gerakan senam irama.
3. **Aplikasi Mobile:** Aplikasi mobile khusus senam irama menyediakan tutorial video, panduan langkah demi langkah, dan fitur interaktif lainnya. Peserta dapat menggunakan aplikasi ini untuk berlatih di mana pun dan kapan pun mereka mau.
4. **Buku Panduan:** Buku panduan senam irama berisi gambar-gambar gerakan senam beserta instruksi singkat. Peserta dapat mempelajari teknik gerakan senam irama dari buku panduan ini.
5. **Website dan Platform Online:** Website dan platform online menyediakan video tutorial, artikel, dan sumber daya lainnya tentang senam irama. Peserta dapat mengakses materi ini secara online untuk belajar dan memperdalam pengetahuan mereka tentang senam irama.
6. **CD atau DVD Latihan:** CD atau DVD latihan senam irama berisi program latihan yang dapat diikuti di rumah. Peserta dapat memutar CD atau DVD ini untuk mengikuti latihan senam irama dengan bantuan instruksi audio dan visual.
7. **Papan Sirkuit Senam:** Papan sirkuit senam adalah alat latihan interaktif yang terdiri dari lampu-lampu yang menyala sesuai dengan urutan gerakan yang harus diikuti. Peserta dapat menggunakan papan sirkuit ini untuk latihan senam irama dengan mengikuti urutan gerakan yang ditampilkan oleh lampu-lampu.

Dengan memanfaatkan berbagai jenis media latihan ini, peserta senam irama dapat memperoleh panduan yang dibutuhkan untuk mempelajari dan mempraktikkan gerakan senam irama dengan efektif. Semua ini dapat membantu meningkatkan keterampilan, ketahanan, dan kesenangan dalam melakukan senam irama.

13.5 Perbedaan Antara Senam Irama dengan Alat dan Tanpa Alat

13.5.1 Senam Irama dengan Alat:

1. **Menggunakan Alat atau Properti:** Senam irama dengan alat melibatkan penggunaan berbagai macam alat atau properti seperti gelang (hoop), tongkat, tali loncat, bola, guling, dan sebagainya. Alat-alat tersebut digunakan untuk melakukan gerakan senam yang beragam dan menambah variasi dalam latihan.
2. **Kolaboratif:** Senam irama dengan alat sering kali dilakukan secara berkelompok atau tim. Peserta bekerja sama dalam tim untuk melakukan gerakan senam dengan alat, membutuhkan koordinasi yang baik antar anggota tim.
3. **Kreativitas dalam Penggunaan Alat:** Peserta memiliki kebebasan untuk menggunakan alat dengan kreativitas. Mereka dapat menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh dengan manipulasi alat untuk menciptakan gerakan yang menarik dan dinamis.
4. **Visual dan Pertunjukan:** Senam irama dengan alat sering kali dipertunjukkan di depan penonton atau di acara khusus. Pertunjukan tersebut fokus pada aspek visual, dengan kostum, musik, dan gerakan senam yang menarik perhatian penonton.

13.5.2 Senam Irama tanpa Alat:

1. **Berfokus pada Gerakan Tubuh:** Senam irama tanpa alat lebih berfokus pada gerakan tubuh. Peserta melakukan gerakan seperti lompatan, putaran, langkah-langkah, dan berbagai variasi gerakan lainnya dengan menggunakan tubuh mereka sendiri sebagai alat utama.
2. **Individu atau Kelompok:** Senam irama tanpa alat dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, tergantung pada jenis latihan dan tujuan program senam tersebut. Peserta dapat berlatih sendiri atau bekerja sama dalam tim untuk menciptakan gerakan yang sinkron dan harmonis.
3. **Kreativitas dalam Gerakan:** Tanpa adanya alat, peserta memiliki lebih banyak ruang untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam gerakan senam. Mereka menciptakan gerakan yang unik dan mengembangkan gaya senam yang khas sesuai dengan kepribadian dan bakat mereka.
4. **Musik sebagai Panduan:** Musik sering kali menjadi panduan utama dalam senam irama tanpa alat. Peserta menggunakan irama musik untuk mengatur ritme gerakan dan menjaga sinkronisasi antara satu dengan yang lainnya.

Dengan demikian, perbedaan utama antara senam irama dengan alat dan senam irama tanpa alat terletak pada penggunaan alat atau properti, aspek kolaboratif versus individu, serta fokus gerakan pada tubuh atau alat. Keduanya menawarkan pengalaman senam yang unik dan menyenangkan, serta memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental yang signifikan bagi pesertanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Faridah, E. (2024). Belajar Senam Ritmik Dengan Media Android.
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). Pembelajaran Pra New Normal (Model Blended Learning Pola Komplementer Materi Senam Ritmik). Penerbit Widina.
- Harwanto, S. T., & Suharti, S. P. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar*. Jakad Media Publishing.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Get Press.
- Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (Jpja)*, 3(02), 61-68.
- Susilawati, S., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2022). Model Gerak Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 11(9), 1560-1567.
- Wati, M. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pada Senam Irama Melalui Media Audio Visual Pada Murid Kelas V Sekolah Dasar Negeri (Sdn) 18 Maroangin Kota Palopo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).

BAB 14

TEKNIK GERAKAN *BALANCES*, *ROTATIONS* DAN *JUMPS*

Oleh Ishak Bachtiar

14.1 Pendahuluan

Gerakan *balances* (keseimbangan), *rotations* (rotasi), dan *jumps* (lompat) merupakan elemen fundamental dalam berbagai disiplin senam, seperti senam artistik, senam ritmik, dan lompat indah. Menguasai ketiga gerakan ini dengan baik tentunya sangat bermanfaat untuk performa atlet senam. Pentingnya gerakan Keseimbangan yang baik menjadi dasar untuk semua gerakan senam lainnya, untuk gerakan Rotasi dibutuhkan dalam berbagai gerakan senam, seperti salto dan gerakan Lompatan dibutuhkan untuk gaining momentum (mendapatkan momentum) sebelum melakukan gerakan lain, seperti lompat ke bar uneven, atau lompat melewati kuda lompat. Senam dapat menyenangkan, memberi banyak pesona, senam memberikan kesempatan untuk berteman dan saling tolong menolong Jhon & Mary Traetta dalam Harwanto & Suharti (2020:37).

14.2 Teknik Gerakan *Balances*

Keseimbangan (*balances*) merupakan salah satu aspek fundamental dalam senam, baik senam artistik, senam ritmik, maupun senam aerobik. Keseimbangan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sikap dan posisi

tubuh secara tepat pada saat diam dan bergerak (Abdul Narlan & Dicky (2020) Beberapa poin yang perlu diperhatikan Menguasai keseimbangan dalam melakukan senam diantara lain:

14.2.1 Melakukan Gerakan Senam dengan Presisi dan Estetika

Keseimbangan yang baik memungkinkan atlet untuk mengontrol tubuh dengan tepat dan menghasilkan gerakan yang indah dan terkoordinasi. Melakukan gerakan senam dengan presisi dan estetika merupakan sebuah seni yang membutuhkan latihan, dedikasi, dan pemahaman yang mendalam tentang teknik dan prinsip-prinsip senam.

Berikut beberapa poin untuk mencapai gerakan senam yang presisi dan estetika:

1. Menguasai Teknik Dasar:
 - a. Kuasai teknik dasar gerakan senam yang ingin dilakukan. Ini termasuk pemahaman tentang posisi tubuh, koordinasi gerakan, dan kontrol otot.
 - b. Latih teknik dasar secara berulang untuk membangun kebiasaan dan memori otot yang tepat.
 - c. Pastikan Anda mendapatkan bimbingan dan koreksi dari pelatih yang berpengalaman untuk memastikan teknik yang benar.
2. Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas:
 - a. Memiliki kekuatan otot yang memadai, terutama pada otot inti dan kaki, sangat penting untuk melakukan gerakan senam dengan presisi dan kontrol.
 - b. Lakukan latihan kekuatan yang fokus pada kelompok otot yang relevan dengan gerakan senam yang ingin dilakukan.

- c. Fleksibilitas yang baik memungkinkan jangkauan gerak yang lebih luas dan membantu tubuh bergerak dengan lebih luwes dan elegan.
 - d. Lakukan latihan peregangan secara rutin untuk meningkatkan fleksibilitas.
3. Membangun Ketahanan dan Keseimbangan:
- a. Ketahanan fisik yang baik memungkinkan Anda untuk melakukan gerakan senam dengan energi dan stamina yang terjaga.
 - b. Lakukan latihan kardio dan latihan ketahanan otot untuk meningkatkan ketahanan fisik.
 - c. Keseimbangan yang baik sangat penting untuk menjaga stabilitas tubuh dan kontrol gerakan.
 - d. Latih keseimbangan Anda dengan latihan keseimbangan spesifik dan latihan yoga.
4. Mengembangkan Kesadaran Tubuh dan Koordinasi:
- a. Memiliki kesadaran tubuh yang baik berarti memahami posisi dan gerakan tubuh Anda dengan tepat.
 - b. Latihan yoga dan mindfulness dapat membantu meningkatkan kesadaran tubuh.
 - c. Koordinasi yang baik memungkinkan Anda untuk menggabungkan gerakan tubuh yang berbeda dengan mulus dan presisi.
 - d. Lakukan latihan koordinasi dan latihan yang melibatkan gerakan kompleks.
5. Memperhatikan Detail dan Visualisasi:
- a. Perhatikan setiap detail gerakan senam, dari posisi jari kaki hingga postur tubuh.
 - b. Visualisasikan diri Anda melakukan gerakan senam dengan presisi dan estetika sebelum dan selama latihan.
 - c. Bayangkan bagaimana tubuh Anda bergerak, bagaimana otot Anda bekerja, dan bagaimana gerakan Anda terlihat dari luar.

6. Berlatih dengan Konsistensi dan Kesabaran:
 - a. Mencapai gerakan senam yang presisi dan estetika membutuhkan waktu dan dedikasi.
 - b. Berlatihlah secara konsisten dengan disiplin dan fokus pada setiap gerakan.
 - c. Bersabarlah dalam prosesnya dan jangan berkecil hati jika Anda belum mencapai hasil yang diinginkan.
7. Mencari Inspirasi dan Belajar dari Orang Lain:
 - a. Amati dan pelajari gerakan senam dari atlet profesional atau video senam.
 - b. Perhatikan bagaimana mereka melakukan gerakan dengan presisi dan estetika.
 - c. Cari tahu teknik dan tips yang mereka gunakan untuk mencapai gerakan yang sempurna.
8. Menikmati Prosesnya:
 - a. Senam adalah sebuah bentuk seni dan ekspresi diri.
 - b. Nikmati proses belajar dan berlatih senam.
 - c. Temukan kebahagiaan dalam gerakan dan rasakan keindahan gerakan senam.

14.2.2 Mencegah Cedera

Keseimbangan yang buruk dapat meningkatkan risiko jatuh dan cedera, terutama pada gerakan yang melibatkan ketinggian atau rotasi. Cedera Olahraga adalah suatu bentuk terjadinya kerusakan pada jaringan baik timbul secara langsung maupun tidak langsung akibat frekuensi dan intensitas olahraga yang tidak sesuai yang bersifat ringan atau berat sehingga membutuhkan medis Menurut Bhardwaj dalam Yusni Cedera merupakan salah satu risiko yang dihadapi oleh para atlet senam, terutama pada gerakan yang melibatkan ketinggian, rotasi, dan kekuatan eksplosif. Keseimbangan yang buruk dapat memperburuk risiko cedera ini.

Berikut beberapa langkah untuk mencegah cedera dalam senam:

1. Pemanasan dan Pendinginan yang Cukup:
 - a. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan senam untuk meningkatkan suhu tubuh, fleksibilitas, dan mempersiapkan otot untuk gerakan yang lebih intens.
 - b. Lakukan pendinginan setelah latihan senam untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal dan mengurangi risiko nyeri otot.
2. Teknik yang Tepat:
 - a. Pelajari teknik yang benar untuk setiap gerakan senam di bawah bimbingan pelatih yang berpengalaman.
 - b. Hindari melakukan gerakan yang belum dikuasai dengan baik untuk mencegah cedera.
 - c. Gunakan alat bantu yang tepat untuk mendukung gerakan dan memberikan keamanan.
3. Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas:
 - a. Latihan kekuatan yang fokus pada kelompok otot yang relevan dengan gerakan senam dapat membantu meningkatkan kontrol dan stabilitas tubuh.
 - b. Latihan fleksibilitas secara rutin dapat meningkatkan jangkauan gerak dan mengurangi risiko cedera otot.
4. Membangun Keseimbangan:
 - a. Latihan keseimbangan dapat membantu meningkatkan stabilitas tubuh dan mengurangi risiko jatuh dan cedera.
 - b. Lakukan latihan keseimbangan secara rutin dan tingkatkan tingkat kesulitannya secara bertahap.

5. **Memperhatikan Kondisi Tubuh:**
 - a. Dengarkan tubuh Anda dan jangan paksakan diri jika merasa lelah atau sakit.
 - b. Istirahat yang cukup dan konsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga kondisi tubuh yang prima.
 - c. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memastikan kondisi kesehatan yang baik.
6. **Menggunakan Perlengkapan yang Aman:**
 - a. Pastikan alat dan perlengkapan senam dalam kondisi baik dan terawat.
 - b. Gunakan alas yang empuk untuk pendaratan dan matras untuk gerakan akrobatik.
 - c. Kenakan pakaian dan sepatu yang nyaman dan sesuai dengan jenis senam yang dilakukan.
7. **Berlatih dengan Pengawasan:**
 - a. Berlatihlah dengan pengawasan pelatih yang berpengalaman untuk memastikan teknik yang benar dan keamanan.
 - b. Hindari berlatih sendirian untuk mendapatkan bantuan dan pertolongan jika terjadi cedera.
8. **Memahami Batasan Diri:**
 - a. Kenali kemampuan dan batasan diri Anda.
 - b. Hindari melakukan gerakan yang terlalu sulit atau berbahaya yang belum dikuasai dengan baik.
 - c. Tingkatkan tingkat kesulitan gerakan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan perkembangan Anda.
9. **Menjaga Konsentrasi dan Kepercayaan Diri:**
 - a. Tetap fokus dan konsentrasi saat melakukan gerakan senam untuk menghindari kesalahan.
 - b. Percaya diri dengan kemampuan Anda dan hindari rasa takut yang dapat mengganggu fokus dan keseimbangan.

10. Mencari Bantuan Medis:

- a. Jika terjadi cedera, segera hentikan latihan dan cari bantuan medis.
- b. Ikuti saran dokter atau fisioterapis untuk pemulihan yang tepat dan mencegah cedera berulang.

14.2.3 Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kemampuan untuk menjaga keseimbangan dengan baik dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet saat melakukan gerakan senam.

1. Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Senam

Kemampuan untuk menjaga keseimbangan dengan baik dalam senam memang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet saat melakukan gerakan. Berikut beberapa alasannya:

- a. Rasa Aman dan Kontrol:
 - 1) Keseimbangan yang baik memberikan rasa aman dan kontrol bagi atlet saat melakukan gerakan senam.
 - 2) Mereka merasa lebih yakin dengan kemampuan mereka untuk menyelesaikan gerakan dengan sukses dan tanpa rasa takut.
 - 3) Hal ini memungkinkan mereka untuk fokus pada teknik dan estetika gerakan, meningkatkan performa dan nilai.
- b. Mengatasi Rasa Takut dan Keraguan:
 - 1) Kemampuan untuk menjaga keseimbangan dapat membantu atlet mengatasi rasa takut dan keraguan yang sering muncul saat melakukan gerakan senam yang sulit atau berbahaya.

- 2) Rasa percaya diri yang tinggi dapat mendorong mereka untuk mencoba gerakan baru dan menantang diri mereka sendiri.
- 3) Hal ini dapat membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dan meningkatkan prestasi dalam senam.
3. Meningkatkan Motivasi dan Semangat:
 - 1) Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi dan semangat atlet untuk berlatih dan berlatih.
 - 2) Mereka lebih antusias untuk mempelajari gerakan baru dan meningkatkan kemampuan mereka.
 - 3) Hal ini dapat menghasilkan siklus positif di mana semakin banyak mereka berlatih, semakin baik performa mereka, dan semakin tinggi pula kepercayaan diri mereka.
4. Menikmati Proses dan Prestasi:
 - 1) Rasa percaya diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk lebih menikmati proses belajar dan berlatih senam.
 - 2) Mereka dapat fokus pada keindahan dan kesenangan gerakan, bukan hanya pada kesulitan dan risiko.
 - 3) Hal ini dapat meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan mereka dalam berlatih dan berkompetisi.

14.2.4 Jenis-jenis Balances dalam Senam

1. Static Balances (Keseimbangan Statis): Menahan posisi tubuh dalam keadaan stabil tanpa gerakan, contohnya:
 - *Handstand*: Berdiri dengan kedua tangan di atas matras dan kaki lurus ke atas.

- *Headstand*: Berdiri dengan kepala di atas matras dan kaki lurus ke atas.
- *Split*: Melakukan belahan kaki baik ke depan, belakang, atau samping.
- 2. *Dynamic Balances* (Keseimbangan Dinamis): Menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak, contohnya:
 - *Balance beam*: Berjalan di atas balok keseimbangan dengan berbagai variasi gerakan.
 - *Cartwheel*: Melakukan gerakan guling ke depan dengan tangan di atas kepala.
 - *Pirouette*: Melakukan gerakan berputar dengan satu kaki sebagai tumpuan.
- 3. *Rotational Balances* (Keseimbangan Rotasi): Menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan rotasi, contohnya:
 - *Somersault*: Melakukan gerakan guling ke depan atau belakang dengan putaran.
 - *Arabian*: Melakukan gerakan guling ke depan dengan 2 putaran.
 - *Flip-flop*: Melakukan gerakan guling ke depan dengan salto

14.3 Teknik Gerakan *Rotations*

Rotasi merupakan gerakan fundamental dalam berbagai disiplin senam, seperti senam artistik, senam ritmik, dan akrobatik. Menguasai rotasi dengan baik membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, dan teknik yang tepat. Rotasi dalam senam dapat berbahaya jika tidak dilakukan dengan teknik yang tepat. Pastikan untuk selalu berlatih dengan pengawasan pelatih atau instruktur yang berkualifikasi. Rotasi membutuhkan latihan dan kesabaran.

1. Jenis-jenis Rotasi dalam Senam:

- a. *Axial Rotations* (Rotasi Aksial): Rotasi pada sumbu vertikal tubuh, contohnya:

- 1) *Somersault* (Guling): Melakukan gerakan guling ke depan, belakang, atau samping dengan putaran.
- 2) *Twist*: Melakukan gerakan memutar torso (badan) ke samping saat melompat atau di atas balok keseimbangan.
- 3) *Salto*: Melakukan gerakan melompat ke udara dengan putaran.
- b. *Apendicular Rotations* (Rotasi Tungkai): Rotasi pada sendi anggota tubuh, contohnya:
 - 1) *Arm circles* (Lingkaran Lengan): Melakukan gerakan memutar lengan ke depan, belakang, atau samping.
 - 2) *Leg swings* (Ayunan Kaki): Melakukan gerakan mengayunkan kaki ke depan, belakang, atau samping.
 - 3) *Pirouette* (Putaran): Melakukan gerakan berputar dengan satu kaki sebagai tumpuan, biasanya pada balok keseimbangan atau di atas matras.

2. Teknik untuk Melakukan Rotasi:

- a. Posisi awal yang tepat: Pastikan posisi awal stabil dan seimbang sebelum memulai rotasi.
- b. Inisiasi rotasi: Gunakan kekuatan otot inti (*core*) dan kaki untuk memulai rotasi.
- c. Momentum: Gunakan momentum tubuh untuk membantu rotasi.
- d. Kontrol rotasi: Jaga kontrol rotasi dengan mengencangkan otot perut dan fokus pada titik pandang.
- e. Pendaratan: Mendarat dengan kaki ditekuk dan lutut sedikit ditekuk untuk meredam benturan.

14.4 Teknik Gerakan *Jumps*

Lompatan (*Jumps*) merupakan elemen penting dalam berbagai disiplin senam, seperti senam artistik, senam ritmik, dan lompat indah. Menguasai lompatan dengan baik membutuhkan kekuatan, eksplosivitas, koordinasi, dan teknik yang tepat.

1. Jenis-jenis Lompatan dalam Senam:

- a. *Vertical Jumps* (Lompatan Vertikal): Melompat setinggi mungkin ke udara, contohnya:
 - 1) *Tuck Jump*: Melompat dengan menarik lutut ke dada saat mencapai puncak lompatan.
 - 2) *Straddle Jump*: Melompat dengan membuka kaki selebar bahu saat mencapai puncak lompatan.
 - 3) *Pike Jump*: Melompat dengan meluruskan tubuh ke depan dan menarik jari kaki ke arah lutut saat mencapai puncak lompatan.
- b. *Horizontal Jumps* (Lompatan Horizontal): Melompat ke depan atau ke belakang sejauh mungkin, contohnya:
 - 1) *Broad Jump*: Melompat ke depan sejauh mungkin dari posisi jongkok.
 - 2) *Bound Jump*: Melompat ke depan dengan satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan kaki lainnya.
 - 3) *Depth Jump*: Melompat dari ketinggian tertentu dan mendarat dengan teknik yang tepat.
- c. *Rotational Jumps* (Lompatan Rotasi): Melompat dengan putaran di udara, contohnya:
 - 1) *Salto*: Melompat ke udara dengan putaran 180 derajat atau lebih.
 - 2) *Somersault Jump*: Melompat ke udara dengan guling ke depan atau belakang.
 - 3) *Twist Jump*: Melompat ke udara dengan putaran torso (badan) ke samping.

2. Teknik untuk Melakukan Lompatan:

- a. Posisi awal yang tepat: Pastikan posisi awal stabil dan seimbang sebelum memulai lompatan.
- b. Gerakan kaki: Gunakan kekuatan kaki untuk mendorong tubuh ke atas.
- c. Posisi tubuh: Jaga tubuh lurus dan sejajar dengan tanah saat melompat.
- d. Pendaratan: Mendarat dengan kaki ditekuk dan lutut sedikit ditekuk untuk meredam benturan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan & Dicky Tri J. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Penertbit Depublish CV Budi Utama
- Harwanto & suharti. 2020. *Buku Ajar Senam Dasar*. Surabaya: CV.Jakad Media Publishing.
- Yusni. Cedera Olahraga. Syiah Kuala Universit Press.

BIODATA PENULIS



Ansar CS, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Penulis lahir di Sinjai tanggal 25 Mei 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi kemudian melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Penulis menekuni bidang Menulis mulai pada tahun 2021 dan telah ikut aktif dalam pembuatan *book chapter* dengan judul Pendidikan Jasmani yang telah terbit dan memperoleh HAKI. Penulis juga aktif dalam penulisan jurnal penelitian dan pengabdian kepada masyarakat baik dalam pembiayaan dana hibah maupun biaya secara mandiri.

BIODATA PENULIS



Marzuki, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan
Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Cenderawasih

Penulis lahir di Arasoe tanggal 03 Januari 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi pada tahun 2015 kemudian melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahragapada tahun 2016 dan menyelesaikannya pada tahun 2018. Penulis aktif di berbagai organisasi yang berkaitan dengan Pramuka. Penulis juga aktif dalam penulisan jurnal penelitian dan pengabdian kepada masyarakat baik dalam pembiayaan dana hibah maupun biaya secara mandiri.

BIODATA PENULIS



Retno Farhana Nurulita, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang tanggal 18 Oktober 1994. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM pada tahun 2016. Pada Tahun 2019 menyelesaikan studi Strata Dua (S2) Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Makassar Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Selain mengajar penulis juga melaksanakan tridharma perguruan tinggi dimana penulis aktif mempublikasikan karya ilmiah.

BIODATA PENULIS



Dr. Suriah Hanafi, M.Ke.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD-an
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Oandang 12 Agustus 1967, menempuh pendidikan diploma 2 PGSD di IKIP Ujung Pandang tahun 1988. Sarjana Strata S1 Pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Ujung Pandang pada tahun 1991. Melanjutkan studi Program Magister pada Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 1998. lanjut Studi Program Doktor di tahun 2014 pada Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta . pengalaman organisasi, pengurus PASI Sulawesi -selatan sejak tahun 2001-2014. Pelatih Atletik pada kelas Olahragawan Atletik Makassar 1991-1996. Dosen FIK UNM sejak tahun 1993 sampai sekarang.

BIODATA PENULIS



Dr. Sudirman, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kelolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Penulis bernama lengkap Sudirman, tempat tanggal lahir Sinjai, 30 Oktober 1974. Penulis Adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Penulis berasal dari kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Penulis adalah Alumnus dari Universitas Negeri Makassar baik S1 Maupun S2, S3 di unversitas Negeri Jakarta dan sekarang mengabdikan sebagai dosen di Universitas Negeri Makasar.

BIODATA PENULIS



M. Irfan Hasanuddin

Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Khairun

Penulis lahir di Ujung Pandang, 29 September 1994. Anak ketiga dari enam bersaudara. Telah menyelesaikan pendidikan di SDN Paccinang 1, SMPN 17 Makassar, dan SMAN 10 Makassar. Pada tahun 2016 telah menyelesaikan pendidikan (S1) Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar. Pada tahun 2019 telah menyelesaikan pendidikan (S2) Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Khairun Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen yaitu melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, juga aktif sebagai wasit bolabasket (Perbasi). Telah menerbitkan book chapter dengan judul Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Sosiologi Olahraga, Sport Massage, Pendidikan Kesehatan Sekolah, Panduan Pengolahan Data Statistik Berbasis Aplikasi , dan Rekognisi Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19.

BIODATA PENULIS



Muhammad Qasash Hasyim, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kelolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Penulis bernama lengkap Muhammad Qasash Hasyim, tempat tanggal lahir Sinjai, 21 Mei 1993. Penulis Adalah anak pertama dari 4 bersaudara. Penulis berasal dari kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Penulis adalah Alumnus dari Universitas Negeri Makassar baik S1 Maupun S2 dan sekarang mengabdikan sebagai dosen di Universitas Negeri Makasar.

BIODATA PENULIS



M. Imran Hasanuddin

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang, 23 Pebruari 1990. Telah menyelesaikan pendidikan SD Negeri 1 Paccinang, SMP Negeri 19 Makassar dan SMA Negeri 12 Makassar. Menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar dan S-2 pada Program Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kekhususan Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen, juga sebagai Pengurus Provinsi Federasi Kurash Indonesia (PENGPROV FERKUSHI) Sulawesi Selatan (2022-2026). Telah menerbitkan buku dengan judul Model Pendekatan Bermain pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar dan Psikologi Belajar dan Pembelajaran.

BIODATA PENULIS



Muhammad Akbar Syafruddin, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan
Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang tanggal 18 Maret 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (UNM) Tahun 2103 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Olahraga (UNM) 20214.

BIODATA PENULIS



Dr. Poppy Elisano Arfanda, M. Pd.

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Lahir di Surabaya, 12 Desember 1975. Saat ini penulis tinggal di kota Makassar, provinsi Sulawesi Selatan. Pendidikan tinggi ditempuh mulai dari S-1 di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP (lulus 1998), S-2 di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) program studi Pendidikan Olahraga (lulus 2004), dan meraih gelar Doktor dari Universitas Negeri Surabaya program studi Ilmu Keolahragaan (lulus 2022). Saat ini penulis bekerja sebagai dosen aktif di Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sejak tahun 2011. Penulis juga aktif di beberapa organisasi yang bergerak di bidang Pendidikan dan keolahragaan, diantaranya yaitu Yayasan Gema Prestasi Indonesia (YAGPI), Lembaga Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia (P3KORIN), Komite Permainan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI) Sulawesi Selatan. Jalin kerja sama dengan penulis via email poppy.elisano@unm.ac.id.

BIODATA PENULIS



Ikadarny, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Bone tanggal 7 Desember 1989 Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an dan melanjutkan S2 Pendidikan Olahraga.

BIODATA PENULIS



Silatul Rahmi, S.Pd. M.Pd

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Sinjai tanggal 11 November 1979. Telah menyelesaikan pendidikan SD Negeri 1 Balangnipa, SMP Negeri 3 Sinjaidan SMA Negeri 1 Sinja. Menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan melanjutkan pendidikan S2 pada jurusan Pendidikan Olahraga serta sementara menempuh pendidikan S3 pada jurusan Sosiologi. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen juga sebagai pengurus PODSI kota Makassar.

BIODATA PENULIS



Dr. Juhanis, M.Pd.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Dawi-Dawi Kecamatan Pomalaa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara pada tanggal 09 Juli 1976. Anak ke lima dari enam bersaudara pasangan dari Halibe dengan Hj. Suhaebah. Pada tahun 1984 mulai memasuki pendidikan di SD Negeri 1 Dawi-Dawi dan menyelesaikan pendidikan tahun 1989. Tahun 1989 kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Dawi-Dawi dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 1992. Tahun 1992 kembali melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Pomalaa dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 1995. Pada tahun 1995 melanjutkan kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui penerimaan mahasiswa jalur SMPTN dan selesai pada tahun 2001. Tahun 2003 kembali melanjutkan kuliah di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar pada Jurusan pendidikan jasmani dan Olahraga dan menyelesaikan studi pada tahun 2005. Tahun 2006 diterima sebagai Dosen di Jurusan Penjaskesrek FIK-UNM Makassar. Pada tahun 2014 kembali melanjutkan ke jenjang S3 Program Studi Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta melalui program Beasiswa Unggulan oleh Direjan Dikti selesai pada tahun 2017. Alhamdulillah terdaftar sebagai

dosen FIK Universitas Negeri Makassar sejak tahun 2006 hingga sekarang, Pada tahun 2011 diberi tanggung jawab sebagai Kepala Laboratorium pada Jurusan Penjaskesrek, tahun 2011 sebagai Anggota Senat Fakultas perwakilan Jurusan Penjaskesrek FIK UNM. Pada tahun 2020 diamanahi sebagai Kepala Pusat Pengembangan Pemuda dan Olahraga LP2M UNM dan pada tahun 2022 menjabat sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM. Telah mengikuti pelatihan pelatih gulat, Pelatih Tenis Lapangan dan Pelatih Petanque tingkat nasional. Terlibat sebagai pelatih dan pengurus Pengprov PGSI Sulawesi Selatan dari tahun 2005 - sekarang. Pelatih PPLP Cabang Olahraga Gulat tahun 2008 - 2014. Pelatih Gulat Pada PON di Riau. Pelatih Olahraga Petanque 2019 - sekarang.

BIODATA PENULIS



Ishak Bachtiar, S.Pd., M.Pd

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang tanggal 26 Maret 1987. Penulis adalah dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di UNM pada tahun 2005 dan selesai tahun 2009, selanjutnya melanjutkan program Magister pada Pascasarjana Universitas Negeri Makassar tahun 2011 dan selesai di tahun 2013.