

Bab

3

Senam

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- | | | |
|----------------|---------------------|---------|
| - balok titian | - keseimbangan | - togok |
| - condong | - senam ketangkasan | - tumpu |
| - egrang | - senam lantai | |

Apakah kalian sering mengalami kehilangan keseimbangan saat berdiri atau berjalan? Apa yang terjadi jika kalian kehilangan keseimbangan? Terjatuh bukan? Keseimbangan sebenarnya dapat dilatih dengan melakukan gerakan-gerakan senam. Jadi, jika kalian sering kehilangan keseimbangan, berarti kalian perlu sering melakukan gerakan-gerakan senam.

Senam ada bermacam-macam jenisnya. Di antaranya senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik. Salah satu contoh senam artistik adalah senam lantai dan ketangkasan.

Selain melatih keseimbangan senam dapat melatih kekuatan, kelenturan, dan ketangkasan tubuh. Dengan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh maka gerakan apapun akan mudah kalian lakukan.

Pada bab ini kita akan mempelajari senam lantai untuk melatih keseimbangan serta senam ketangkasan. Latihan ini perlu kalian pelajari untuk melatih keseimbangan dan ketangkasan kalian.

Setelah mempelajari materi pada bab ini kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berdiri dengan satu kaki.
2. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara membentuk sikap kapal terbang.
3. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berjalan di atas balok titian.
4. Melakukan gerakan keseimbangan dengan cara berjalan dengan egrang.
5. Melakukan gerakan guling ke samping.
6. Melakukan gerakan guling ke depan.
7. Melakukan gerakan guling ke depan dilanjutkan loncat.
8. Melakukan gerakan guling meroda.

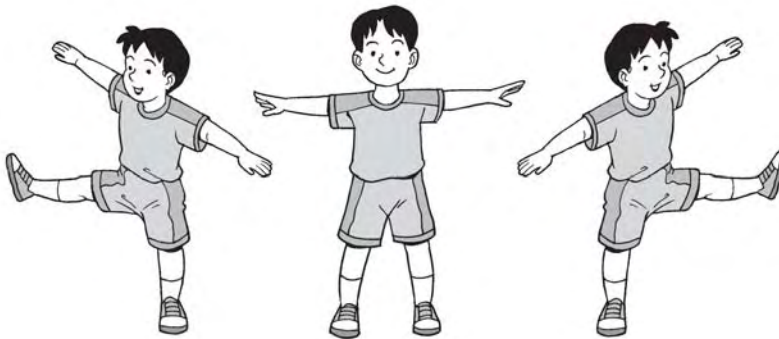
A. Senam Lantai untuk Melatih Keseimbangan

Latihan keseimbangan merupakan gerakan yang penting. Jika memiliki keseimbangan kita akan bergerak dengan bebas dan tidak mudah jatuh atau tergelincir. Untuk itu, diperlukan latihan-latihan yang teratur. Saat melakukan latihan keseimbangan, ikuti arahan agar kalian tidak jatuh dan cedera. Berikut ini beberapa latihan keseimbangan yang dapat kalian lakukan.

1. Berdiri dengan Satu Kaki

Cara melakukannya:

- Kedua tangan direntangkan.
- Pandangan lurus ke depan.
- Mendengar aba-aba "mulai", angkat kaki kanan ke samping.
- Tahan sampai hitungan 10.
- Ganti kaki kiri yang diangkat ke samping.
- Tahan hingga hitungan 10 juga.
- Lakukan latihan beberapa kali.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.1 Berdiri dengan satu kaki

2. Membentuk Sikap Kapal Terbang

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
- Kedua tangan direntangkan.
- Angkat satu kaki hingga lurus ke belakang.
- Badan condong ke depan.
- Turunkan badan hingga membungkuk.
- Gantilah kaki tumpu dan lakukan gerakan yang sama.
- Lakukan gerakan ini secara berulang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.2 Membentuk sikap kapal terbang

3. Berjalan di Atas Balok Titian

Cara melakukannya:

- Berdiri di atas balok titian, pandangan ke depan.
- Rentangkan tangan ke samping.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit, berjalan ke depan sampai ujung balok titian.
- Kemudian berbalik ke tempat semula.
- Usahakan menggunakan balok yang pendek saja, agar jika keseimbangan hilang tidak jatuh terlalu tinggi.



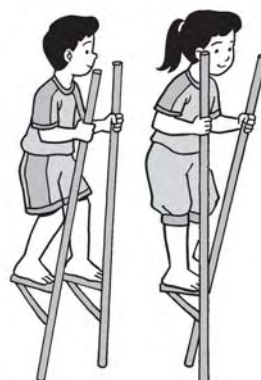
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.3 Berjalan di atas balok titian

4. Berjalan dengan Egrang

Cara melakukannya:

- Kedua tangan memegang egrang.
- Satu per satu kaki naik ke egrang.
- Jagalah keseimbangan.
- Angkat egrang kanan sambil melangkahakan kaki kanan. Egrang diangkat dengan cara mengangkat egrang dengan tangan ke depan.
- Angkat egrang kiri sambil melangkahakan kaki kiri.
- Jika bermain egrang dengan beberapa teman, pilihlah tempat yang luas agar tidak saling bertabrakan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.4 Berjalan dengan egrang

B. Kombinasi Gerak Senam Ketangkasan

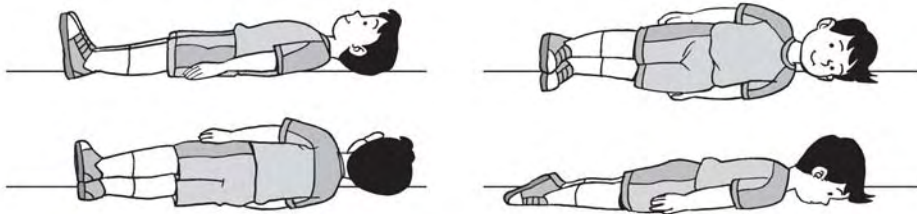
Senam ketangkasan dilakukan untuk melatih ketangkasan. Senam ketangkasan, di antaranya berguling ke samping dan ke depan, serta gerakan meroda. Latihan berguling harus dilakukan di atas alas yang empuk, misalnya matras.

1. Berguling ke Samping

Cara melakukannya:

- Tidur telentang di atas matras.
- Kedua tangan di samping badan.
- Gerakan pertama putar badan ke kanan 2 kali.
- Selanjutnya putar badan ke kiri 2 kali.

- Kembali ke sikap awal.
- Lakukan kembali gerakan memutar ke kanan dan ke kiri.



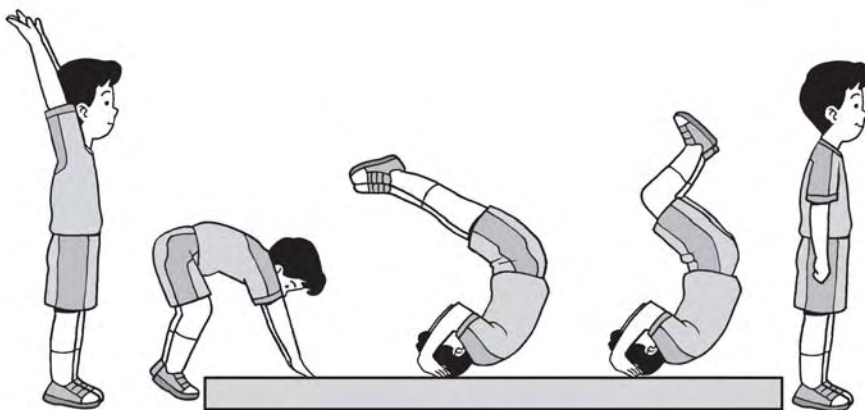
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.5 Gerakan guling ke samping

2. Berguling ke Depan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak di atas matras.
 - Pandangan ke depan.
 - Letakkan kedua tangan di matras.
 - Tekuk siku dan letakkan tengkuk di matras.
- Ingat, bukan kepala yang diletakkan di matras. Jika kepala yang diletakkan di matras dapat mengakibatkan leher keseleo.
- Gulingkan togok ke depan bersamaan dengan itu kedua kaki lentingkan ke arah jatuhnya badan.
 - Kedua tangan membantu mendorong dalam usaha untuk berdiri tegak.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.6 Gerakan guling ke depan

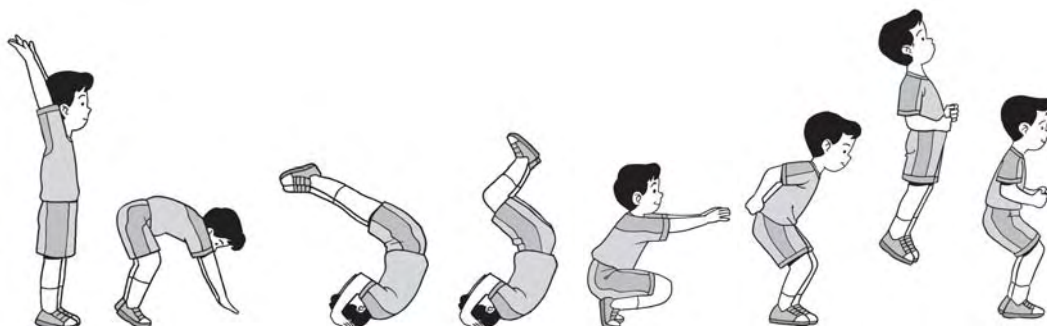
Gerakan ini perlu dibantu oleh guru, caranya:

- Guru berlutut di samping kanan/kiri siswa, pegang pergelangan lengan dan pinggul pada saat melakukan guru membantu mendorong.
- Awalan dapat dilakukan dengan jongkok atau berdiri.

3. Berguling ke Depan Dilanjutkan Loncat

Cara melakukannya:

- Berguling ke depan.
- Selanjutnya, loncat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

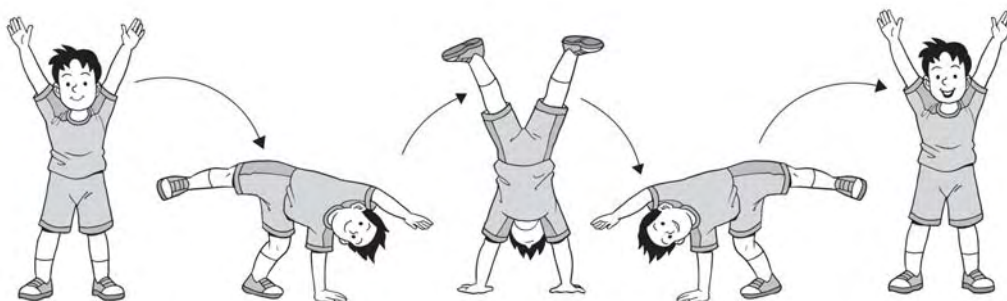
Gambar 3.7 Gerakan guling ke depan

4. Meroda

Gerakan meroda adalah gerakan memutar badan.

Cara melakukannya:

- Berdiri menyamping.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan terentang di atas.
- Letakkan salah satu telapak tangan pada matras.
- Pada saat bersamaan badan dimiringkan dan salah satu kaki terangkat.
- Selanjutnya, letakkan tangan satunya hingga kedua kaki terangkat ke atas lurus terbuka.
- Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras dan disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat di matras.
- Sikap akhir kedua lengan terentang serong ke atas.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 3.8 Gerakan meroda

Tugas

Ayo lakukan latihan-latihan di bawah ini. Perhatikan arahan dari guru kalian saat melakukannya.

- Latihan membentuk sikap kapal terbang.
- Latihan berjalan di atas balok titian.
- Gerakan guling ke samping.
- Gerakan guling ke depan.
- Gerakan meroda.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, gerakan apa yang paling sulit menurut kalian?

Rangkuman

Senam ada bermacam-macam jenisnya. Di antaranya, senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik. Senam dapat melatih kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh. Selain itu, senam melatih kecepatan (ketangkasan).

Keseimbangan badan sangat diutamakan di dalam olahraga senam. Latihan keseimbangan, di antaranya berdiri dengan satu kaki, membentuk sikap kapal terbang, berjalan di atas balok titian, dan berjalan dengan egrang.

Kombinasi gerak senam ketangkasan, di antaranya berguling ke samping dan berguling ke depan, berguling ke depan dilanjutkan lompat dan meroda. Latihan berguling harus dilakukan di atas alas yang empuk. Gerakan berguling ke samping diawali dengan sikap badan telentang. Gerakan berguling ke depan memerlukan bantuan guru.



Refleksi

Kalian telah mempelajari beberapa senam lantai dan ketangkasan. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

1. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Senam lantai termasuk jenis senam
 - a. aerobik
 - b. ritmik
 - c. artistik
 - d. akrobatik
2. Berdiri dengan satu kaki bertujuan melatih
 - a. keseimbangan
 - b. kelenturan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan
3. Saat membentuk sikap kapal terbang, badan
 - a. tegak
 - b. condong ke depan
 - c. melenting
 - d. miring
4. Contoh latihan keseimbangan adalah berjalan di atas
 - a. balok titian
 - b. air
 - c. batu
 - d. jalan
5. Saat latihan egrang, kedua tangan memegang
 - a. pinggang
 - b. kepala
 - c. egrang
 - d. jalan
6. Berguling ke depan termasuk latihan
 - a. ketangkasan
 - b. keseimbangan
 - c. kecepatan
 - d. duduk
7. Berguling ke samping diawali dengan posisi badan
 - a. berdiri tegak
 - b. jongkok
 - c. tidur telentang
 - d. duduk
8. Posisi kaki saat berguling ke depan adalah
 - a. lurus
 - b. kangkang
 - c. ditekuk
 - d. depan belakang
9. Pada saat berguling ke samping, kedua tangan berada di
 - a. depan dada
 - b. samping badan
 - c. kepala
 - d. pinggang
10. Saat akan berguling ke depan, kedua tangan berada di
 - a. samping
 - b. matras
 - c. pinggang
 - d. atas perut

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Sebutkan senam untuk melatih keseimbangan!
2. Jelaskan cara melakukan sikap kapal terbang!
3. Mengapa kita perlu melatih keseimbangan badan?
4. Apa alat yang digunakan untuk latihan keseimbangan?
5. Bagaimana cara kalian melatih ketangkasan?

III. Mari melakukan latihan di bawah ini.

1. Berdiri satu kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kanan. Kaki kiri ditekuk.
 - Kedua tangan memegang lutut kiri.
- Lakukan seperti gambar di bawah ini.



2. Loncat tegak

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Awali dengan sikap berdiri tegap.
 - Mendengar aba-aba "loncat", lakukan gerakan meloncat tegak.
- Lakukan seperti gambar di bawah ini.

