

PENDAHULUAN

Bersenam merupakan salah satu dasar dalam pelaksanaan kegiatan berolahraga. Bersenam juga termasuk salah satu program kegiatan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga. Gerakan-gerakan senam banyak digunakan dan diperlukan dalam menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan cabang-cabang olahraga pada umumnya. Gerakan-gerakan senam termasuk: jalan, lari, lempar, lompat, merayap, merangkak, mendorong, berjingkat, menarik, mengangkat adalah jenis-jenis gerakan yang banyak dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari. Demikian pula unsur-unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan, keregangan, dan ketepatan termasuk unsur-unsur yang sangat menunjang keberhasilan cabang-cabang olahraga lain.

Bersenam dapat dibagi dan dirinci dengan berbagai cara. Misalkan pembagian menurut kelompok latihan yaitu: senam sibuyung, senam dasar, senam lantai, senam alat, senam ketangkasan, senam irama, senam kesegaran jasmani, senam artistic, senam pertandingan dll. Ada yang membagi jenis latihan berdasar latihan dengan alat dan latihan tanpa alat. Dalam modul ini akan di paparkan mengenai senam ketangkasan dan senam kesegaran jasmani (SKJ)

Secara umum modul 4 ini ingin menjelaskan berbagai hal berkaitan dengan senam. Setelah dengan seksama mempelajari modul ini, secara khusus Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan karakteristik gerak senam ketangkasan pada cabang olahraga senam.
2. Menjelaskan cara melakukan gerak senam kesegaran jasmani
3. Menjelaskan cara melakukan gerak senam artistik

4. Menjelaskan cara melakukan gerak senam pertandingan.

Untuk membantu Anda mencapai tujuan tersebut, modul ini diorganisasikan menjadi empat Kegiatan Belajar (KB), sebagai berikut:

KB 1: Senam Ketangkasan

KB 2: Senam Kesegaran Jasmani

Untuk membantu Anda dalam mempelajari BBM ini, ada baiknya diperhatikan beberapa petunjuk belajar berikut ini:

1. Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan ini sampai Anda memahami secara tuntas tentang apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari bahan belajar ini.
2. Baca sepiantas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci dari kata-kata yang dianggap baru. Carilah dan baca pengertian kata-kata kunci tersebut dalam kamus yang Anda miliki.
3. Tangkaplah pengertian demi pengertian melalui pemahaman sendiri dan tukar pikiran dengan mahasiswa lain atau dengan tutor Anda.
4. Untuk memperluas wawasan, baca dan pelajari sumber-sumber lain yang relevan. Anda dapat menemukan bacaan dari berbagai sumber, termasuk dari internet.
5. Mantapkan pemahaman Anda dengan mengerjakan latihan dan melalui kegiatan diskusi dalam kegiatan tutorial dengan mahasiswa lainnya atau tempat sejawat.
6. Jangan dilewatkan untuk mencoba menjawab soal-soal yang dituliskan pada setiap akhir kegiatan belajar. Hal ini berguna untuk mengetahui apakah Anda sudah memahami dengan benar kandungan bahan belajar ini.

Kegiatan Belajar 1

SENAM KETANGKASAN

Tujuan:

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 4 ini, diharapkan anda dapat:

1. Memahami dan mengerti apa yang disebut dengan Senam Ketangkasan
2. Dapat mengetahui macam-macam bentuk senam ketangkasan
3. Dapat melakukan gerakan-gerakan bentuk senam ketangkasan

Pokok Bahasan:

1. Ketangkasan Melompat
2. Berguling
3. Berdiri Pada Kepala (Head Stand)
4. Lenting Kepala (Head Spring)
5. Kip
6. Latihan Berangkai enam (6) pos

Pembahasan pada modul ini adalah mengenai senam ketangkasan dengan jenis-jenis kegiatan atau latihan senam yang pelaksanaannya pada segi penampilan dan keterampilan. Pada senam ketangkasan, selain penampilan yang bagus, juga sikap dan gayanya harus menarik juga. Dalam senam ketangkasan berhasil atau tidaknya banyak didukung oleh kemampuan sikap dan posisi tubuh, maupun oleh kemampuan dalam melakukan senam dasar. Jenis-jenis latihan antara senam dasar dan senam ketangkasan, hampir sama. Bedanya adalah pada faktor penekanan atau unsur yang dilatih.

Adapun jenis-jenisnya adalah:

1. Ketangkasan Meloncat

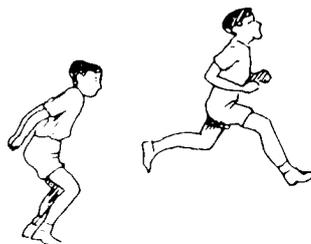
Ketangkasan meloncat banyak dipengaruhi oleh kemampuan daya kedutan, yaitu faktor kekuatan dan kecepatan yang disatukan. Kegiatannya termasuk:

a. *Loncat Tegak*



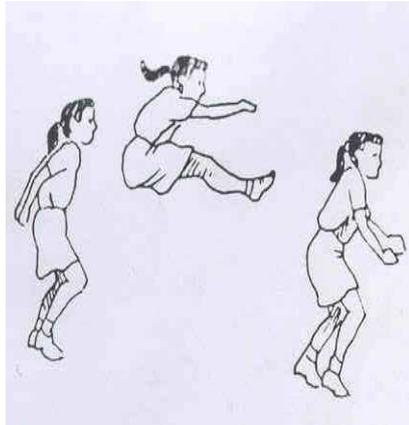
Sikap awal, anda berdiri, kedua lutut ditekek, kedua lengan bergantung ke belakang. Dengan dua kaki, bertolak cepat ke atas dan meloncat setinggi tingginya, kedua tangan keatas. Latihan bisa ditambah dengan, salah satu tangan saat meloncat meraih yang ada di atas setinggi-mungkin. Saat meloncat, badan diputar 90 derajat, 180 derajat, 360 derajat ke kanan dan ke kiri.

b. *Loncat Kaki Jarang (Split)*



Sikap awal: Berdiri dengan kedua lutut ditekek, dan kedua lengan di belakang punggung. Dua kaki ditolakan ke atas, lalu meloncat setinggi mungkin, kedua kaki di luruskan ke depan dan kebelakang. Latihan dilakukan berulang kali Saat meloncat kedua tangan angkat ke-atas

c. *Loncat Menyudut*

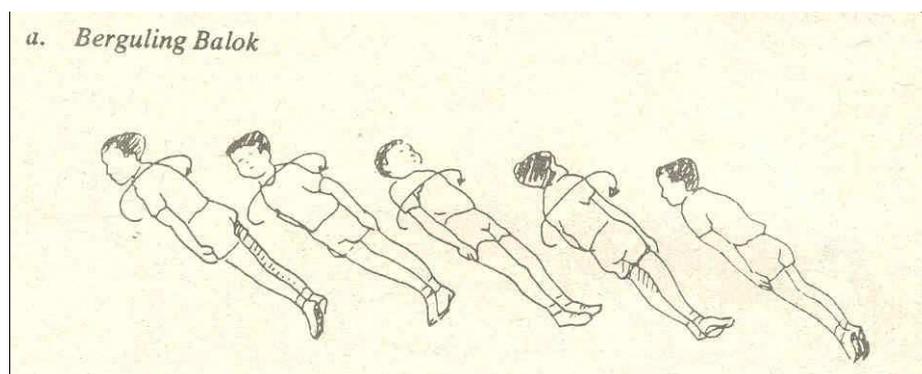


Sikap awal: Sama dengan latihan (b). Pelaksanaannya, pada waktu loncat ke atas, kedua kaki menyudut ke depan dan diusahakan sampai lurus, kedua tangan ke atas atau ke depan. Latihan ini dapat dilakukan berulang kali.,

2. Berguling

Gerakan berguling dapat dilakukan dengan berbagai bentuk, misalnya berguling balok, berguling dengan menyamping paha di dada, berguling depan, berguling belakang.

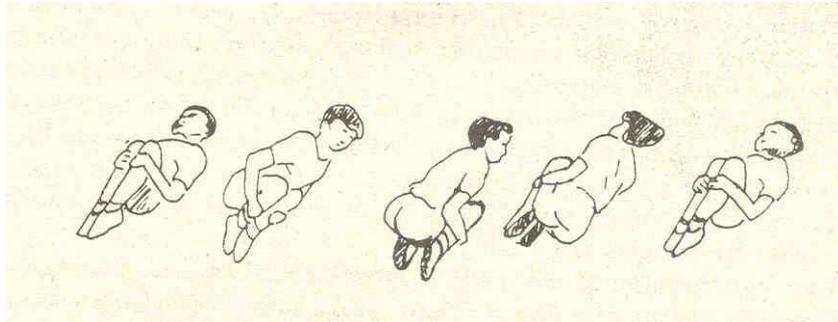
a. Berguling Balok



Disebut berguling balok, karena sikap anda lurus, seperti halok. Dan sikap itu kemudian digulingkan ke kiri sampai berulang kali, dan kemudian berguling ke kanan beberapa kali.

b. Berguling Menyamping

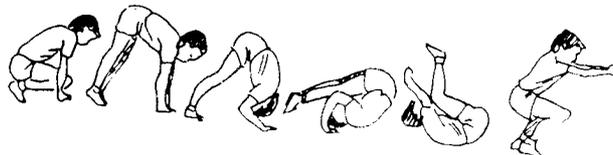
Gerakan berguling menyamping agak sedikit sulit bila dibandingkan dengan gerakan berguling balok, Permulaannya, anda berbaring telentang, kedua lutut ditekuk dan paha kena di dada, kedua tangan memegang kedua kaki agar paha tetap di dada



Dari sikap awal tersebut, selanjutnya berguling ke kanan. sampai kedua kaki di atas kembali dan pandangan melihat ke atas. Lakukan gerakan berguling ini berulang kali selanjutnya berganti arah.

c. Berguling Depan

Gerakan berguling depan untuk pertama kali bagi anda mungkin ada rasa takut, karena anda harus menempatkan kepala di bawah/di matras. Tetapi sekali anda dapat melakukan, tidak ada rasa takut lagi untuk pelaksanaan berikutnya.



Sikap awal: anda berjongkok di atas matras, letakkan kedua tangan di atas matras selebar bahu, jari- jari tangan mengarah ke depan. Bertolak dari jari-jari kaki - pantat terangkat sehingga kedua kaki lurus. Tempatkan leher dan tengkuk pada matras di antara kedua tangan, sehingga dagu menempel pada dada. Selanjutnya berguling ke depan. Gerakan dimulai dari tengkuk kedua bahu - punggung - pinggang- pinggul - pantat - tapak kaki - sampai jongkok kembali. Gerakan ini merupakan gerakan berguling depan secara berkelanjutan dan bulat. Dalam pelajaran pertama, karena guru belum mengetahui kemampuan anda, sebaiknya pelaksanaan berguling dilakukan satu per satu, dan guru selalu membantu setiap anda yang melakukan.

Semua ini untuk menjaga keselamatan anda. Guru hanya membantu anda yang masih takut-takut melakukan. Sebaliknya bagi anda yang sudah mampu tidak perlu dibantu, tetapi selalu diawasi dengan baik. Anda dan yang telah mahir melaksanakan, dapat turut serta memberikan bantuannya kepada teman-teman lainnya. Dalam hal ini anda harus mendapat pengarahannya dan petunjuk dari guru.

Cara guru membantu: guru jongkok di sebelah kanan anda. Saat anda akan menempatkan tengkuk pada matras, dengan tangan kanan tengkuk anda akan dipegang, sedang tangan kiri mendorong bagian atas paha atau pantat bagian bawah. Jadi cara menolongnya: tangan kanan mendorong tengkuk ke kiri, sedang tangan kiri mendorong pantat ke kanan, sehingga mempercepat gerakan berguling. Setelah anda menguasai gerakan berguling sebagai variasi latihan dapat dilakukan seperti berikut:

- sikap awal: dimulai dengan anda berdiri membungkuk - kedua tangan dan tengkuk ditempatkan di atas matras, selanjutnya berguling ke depan.
- sikap awal: dimulai dengan sikap berdiri - kedua tangan dan tengkuk ditempatkan di atas matras, selanjutnya berguling ke depan sampai sikap berdiri lagi.
- sikap awal bebas: berguling ke depan dilakukan dua kali berturut-turut.

d. Berguling belakang

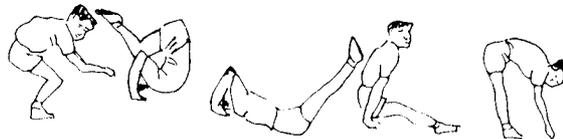
Pelaksanaan berguling belakang hendaknya dapat dimulai setelah anda menguasai dengan baik gerakan berguling depan. Dalam berguling belakang lebih memerlukan keberanian, karena pelaku tidak dapat melihat/mengerti arah dan tempat pendaratan dimulainya berguling.

Sikap awal: anda sikap jongkok, berdiri membungkuk di atas matras dan membelakangi arah berguling. Kedua paha menempel di dada atau perut, dagu menempel pada dada. Kedua tangan ditekuk di samping telinga, tapak tangan menghadap ke atas, jari-jari tangan mengarah ke belakang. Gerakannya:



Dari sikap awal - setelah mendaratkan pantat pada matras - langsung berguling ke belakang - kedua tangan menyentuh matras - kedua dada didekatkan pada paha dibantu dorongan atau tolakan kedua tangan - dan mendarat dengan kedua telapak kaki - sampai sikap jongkok kembali.

Bagi pemula yang akan melakukan gerakan berguling belakang, pelaksanaannya lebih mudah apabila waktu berguling ke belakang kepala mengarah ke salah satu sisi (sisi kanan atau kiri), sedang kedua kaki mendarat ke sebelah sisi lain. Kalau kepala mengarah ke sisi kanan, maka kedua kaki mendarat ke sebelah kiri, dimulai dengan pantat, punggung dan bahu sebelah kin mendarat lebih dahulu.



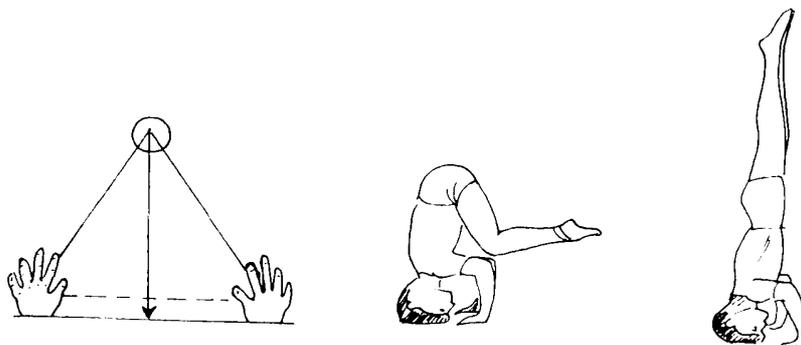
e. *Kombinasi berguling depan dan berguling belakan*

Pelaksanaan berguling depan kemudian berguling belakang sesuai dengan sikap awal dan gerakannya sebagai berikut: Sikap awal berjongkok: kemudian berguling depan - sampai ke sikap jongkok kembali, kemudian berguling belakang kepala menyamping dan kedua kaki mendarat ke samping lain. Seperti latihan di atas, tetapi pada waktu berguling belakang, kepala lurus ke belakang dan kedua kaki mendarat lurus ke belakang.

3. Berdiri Pada Kepala (Headstand)

Gerakan dan latihan ini memerlukan ketenangan, keseimbangan, dan keterampilan. Sikap awal:

-Berdiri mencangkung tapak kaki sejajar kurang lebih jarak satu kepala. Letakkan kedua tangan di matras selebar bahu, jan-jan tangan mengarah ke depan. Dengan



pelan-pelan. Letakkan dahi di depan dan tengah-tengah kedua tangan, sehingga membentuk segitiga sama sisi

- Bertolaklah dengan jari-jari kaki, sehingga punggung lurus ke atas, kedua kaki ke atas dengan kedua lutut bungkuk, tetap jaga keseimbangan dalam sikap ini.

- Dengan hati-hati, luruskan kedua kaki ke atas, kedua tapak kaki lurus ke atas, sehingga tubuh dan kaki lurus. Apabila pada saat kedua kaki diluruskan ke atas keseimbangan akan hilang, kedua kaki kembali diturunkan dengan kedua lutut bungkuk dan punggung tetap tegak. Bila keadaan kembali stabil, coba luruskan kedua lutut, sehingga kedua kaki lurus ke atas dan telapak kaki lurus ke atas. Jaga keseimbangan selama beberapa saat.

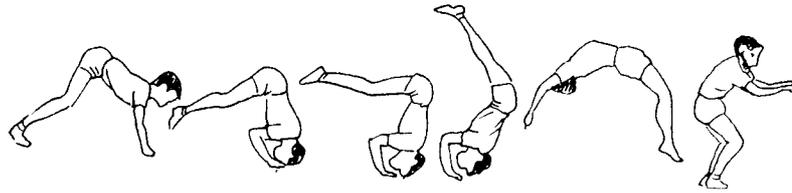
- Bila punggung terlalu melengkung, tubuh terdorong bergerak ke depan dan akan hilang keseimbangan.

Cara menolong:

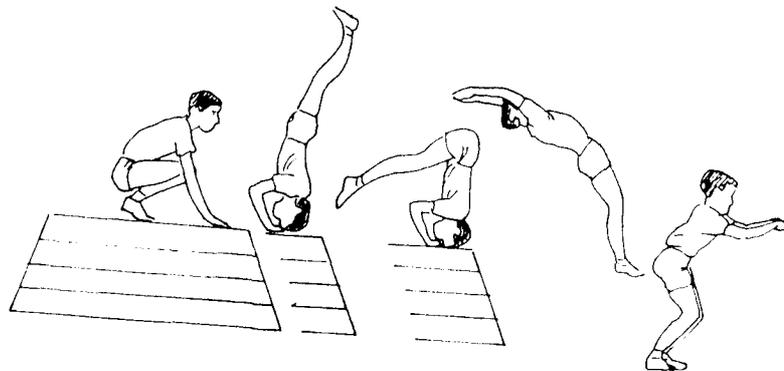
Guru berlutut atau berdiri di samping anda, salah satu tangan memegang punggung bagian atas atau bahu sedang tangan lainnya memegang kedua kaki pada lutut atau di atas/di bawah lutut. Sekira anda dapat memelihara keseimbangan dengan tubuh dan kedua kaki lurus, dengan pelan-pelan kedua tangan lepaskan, tetapi tetap melekat dengan tempat berpegangan, sehingga kalau-kalau akan hilang seimbang, segera dapat membantunya lagi.

4. Lenting Kepala (Headspring)

Gerakan lenting kepala sebaiknya dilakukan setelah anda menguasai dengan baik latihan berdiri pada kepala. Karena lenting kepala didahului dengan berdiri pada kepala. Pelaksanaannya: mulai dengan berdiri pada kepala dengan tenang dan baik; kemudian punggung/tubuh merendah ke belakang, kedua kaki dibungkukkan rileks ke depan. Dan sikap ini, kedua kaki dilecutkan dengan cepat ke belakang, sampai kedua kaki mendarat di lantai, tubuh segera ke depan, sampai ke sikap jongkok.



Gerakan lenting kepala lebih mudah bila dilakukan di atas peti lompat. Pelaksanaannya: anda jongkok di atas peti lompat; kedua tangan menumpu di ujung akhir peti lompat, jarak kedua tangan selebar bahu. Selanjutnya dengan pelan-pelan tolakan jari-jari kaki, sehingga punggung/tubuh lurus ke atas, kedua lutut boleh bengkok. Bila keadaan sudah stabil, luruskan kedua lutut, sehingga tubuh dan kedua kaki merupakan garis lurus. Tubuh dibawa condong ke belakang, kedua lutut dibengkokkan ke depan, selanjutnya kedua kaki dilecutkan ke belakang, dan dibantu dengan tolakan kedua tangan, sehingga kedua kaki mendarat di lantai.



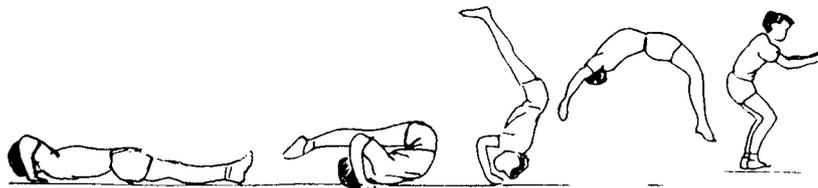
Cara menolong:

Guru berdiri di samping anda. Tangan yang satu memegang bahu dan tangan lainnya memegang pinggul anda. Pada waktu anda melenting, guru membantu dan mengangkat tangan dan mendorong pinggul anda.

Gerakan lenting kepala, dapat pula dilakukan lenting tengkuk (neck kip), karena pada waktu melenting, justru tengkuklah yang lebih aktif membantu tolakan.

5. Kip

Gerakan kip dimulai dari sikap berbaring telentang. Kedua telapak tangan diletakkan di samping kepala, selebar bahu. Kedua kaki diangkat, sehingga lutut berada di atas kepala. Dari sikap tersebut kedua kaki dilentingkan ke depan dan ke atas dibantu dengan tolakan kedua tangan, sehingga kedua kaki mendarat di lantai atau matras dengan sikap setengah jongkok atau berdiri membungkuk. Pada waktu ke dua tangan bertolak, ujung jari-jari tangan menghadap ke depan atau ke arah tubuh.



Cara menolong:

Guru bersikap jongkok di samping anda sebelah kanan. Tempatkan tangan kiri di bawah tengkuk atau bahu bagian atas. Setelah anda melenting, tangan kiri membantu dengan mendorong arah lentingan dan tangan kanan membantu dengan mendorong paha ke kanan, sehingga terjadi gerakan mendorong memutar ke arah jarum jam.

6. Latihan Berangkai 6 (Enam) Pos

Yang dimaksud dengan latihan berangkai enam pos pada modul ini ialah seperangkat latihan yang terdiri atas enam macam bahan latihan yang merupakan satu kebulatan atau satu kesatuan dan dilakukan secara berangkai. Pelaksanaannya dapat berurutan dari latihan nomor 1 sampai dengan nomor 6, ataupun dapat pula dengan urutan bebas; artinya tidak mempunyai urutan tertentu, asalkan keenam macam latihan tersebut semua dilakukan. Bahan latihannya dapat dipilih secara bebas, dengan tetap memperhatikan kebulatan. Selain jenis latihan yang ditentukan oleh guru, peserta didik dapat pula diberi kebebasan untuk menentukan sesuai dengan pilihannya.

Latihan berangkai enam pos dalam hal ini terdiri atas:

- Pos 1, lari di tempat selama kurang lebih 2 menit.
- Pos 2, gerakan mengayun kedua lengan dan kedua kaki selama 1 menit.
- Pos 3, gerakan meliuk dan merenggutkan tubuh selama 1 menit.
- Pos 4, gerakan jalan merangkak selama 1 menit.
- Pos 5, berjingkat-jingkat dengan kaki kanan dan kiri selama 1 menit.
- Pos 6, sit-up selama 1 menit.

LATIHAN

1. Jelaskan dengan singkat: apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan.
2. Dalam senam ketangkasan selain keterampilan, sikap apa lagi yang harus dipenuhi
3. Keberhasilan dalam senam ketangkasan banyak didukung oleh apa saja.
4. Apa bedanya antara senam dasar dan senam ketangkasan.
5. Sebutkan jenis-jenis senam ketangkasan.

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Yang dimaksud dengan senam ketangkasan adalah: jenis-jenis kegiatan atau latihan senam yang penekanannya pada segi penampilan dan keterampilan.
2. Selain penampilan harus terampil juga sikap dan gaya harus menarik pula.
3. Keberhasilan senam ketangkasan banyak didukung oleh kemampuan sikap dan posisi tubuh maupun oleh kemampuan dalam senam dasar
4. Bedanya adalah pada penekanan factor atau unsur yang dilatih, dengan kata lain tujuan latihan yang berbeda.
5. Jenis-jenis senam ketangkasan adalah: ketangkasan meloncat, berguling, berdiri pada kepala (headstand), lenting kepala (headspring), kip, dan latihan berangkai 6 pos.

RANGKUMAN

Senam ketangkasan adalah macam-macam kegiatan senam yang lebih menitik beratkan pada aspek keterampilan dan penampilannya. Sedangkan untuk kesempurnaan penampilan, maka aspek sikap dan bentuk kegiatannya harus pula diperhitungkan. Senam ketangkasan merupakan latihan inti dalam pengajaran bersenam. Dalam gerakan meloncat bertolak dengan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki dilakukan dengan gerakan mengeper. Dalam senam ketangkasan, pertama kali latihan tentang misalkan guling depan, guling belakang, lenting kepala, dan kip. Demi keselamatan pelaksanaan, sebaiknya dilakukan satu persatu dengan pertolongan seorang guru atau pelatih. Untuk gerakan berguling kebelakang, anda hendaknya telah menguasai berguling depan lebih dahulu. Juga setelah anda menguasai berdiri pada kepala, baru dilanjutkan dengan lenting kepala. Penguasaan gerakan sebelumnya itu merupakan prasyarat untuk latihan berikutnya, agar supaya latihan tidak membahayakan anda.

Dalam senam ketangkasan guru atau pelatih harus lebih memperhatikan keselamatan. Untuk itu setiap pelaksanaan latihan yang mengandung factor cedera, guru atau pelatih harus membantunya, atau sekurang-kurangnya berada di samping atau di dekat peserta latih.

TES FORMATIF 1 BBM 4

1. Senam ketangkasan adalah kegiatan senam yang penekanannya pada
 - A. keanggunan
 - B. keluwesan
 - C. keterampilan
 - D. keseimbangan
2. Keberhasilan dalam senam ketangkasan banyak didukung oleh:
 - A. kemampuan sikap tubuh
 - B. kemampuan sikap jiwa
 - C. kemampuan sikap emosi
 - D. kemampuan sikap budaya
3. Ketangkasan meloncat banyak dipengaruhi oleh daya kedutan artinya ...
 - A. gabungan antara kekuatan dan kecepatan
 - B. gabungan antara kekuatan dan kelenturan
 - C. kekuatan dan emosi
 - D. jiwa dan raga
4. Yang termasuk senam ketangkasan adalah di bawah ini kecuali:
 - A. guling depan
 - B. guling belakang
 - C. guling balok
 - D. guling sisi
5. Gerakan lenting kepala sebaiknya dilakukan setelah menguasai latihan:
 - A. kip
 - B. berdiri pada kepala
 - C. guling depan
 - D. guling belakang
6. Gerakan akhir dari lenting kepala adalah dengan sikap
 - A. berdiri tegak
 - B. membungkuk
 - C. sikap jongkok
 - D. telentang
7. Gerakan lenting kepala lebih mudah apabila dilakukan pada...
 - A. di atas matras
 - B. di atas karpet
 - C. di atas peti lompat
 - D. di atas kasur
8. Gerakan kip dimulai dari sikap...
 - A. berdiri tegak
 - B. telentang
 - C. jongkok
 - D. membungkuk
9. Gerakan senam berdiri pada kepala memerlukan seperti di bawah ini, kecuali...
 - A. kekuaan
 - B. keseimbangan
 - C. ketenangan
 - D. keterampilan
10. Berguling ke belakang, hendaknya dilakukan setelah menguasai gerakan...
 - A. berguling balok
 - B. lenting kepala
 - C. berguling menyamping
 - D. berguling depan

KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 1 BBM 4

- | | |
|------|-------|
| 1. C | 6. C |
| 2. A | 7. C |
| 3. A | 8. B |
| 4. D | 9. A |
| 5. B | 10. D |

Balikan dan tindak lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 2 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar terutama bagian yang belum dikuasai.

Kegiatan Belajar 2

SENAM KESEGERAN JASMANI

Tujuan:

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 2, Bahan belajar mandiri 4 ini, diharapkan anda dapat:

1. Mengetahui maksud dan tujuan gerakan Senam Kesegaran Jasmani
2. Mengetahui manfaat gerakan Senam Kesegaran Jasmani
3. Mengetahui gerakan apa saja yang terdapat pada Senam Kesegaran Jasmani
4. Melakukan gerakan Senam Kesegaran Jasmani dengan benar

Pokok Bahasan:

1. Pemanasan/ Sikap Awal
2. Latihan Inti
3. Latihan Relaksasi

Berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap:

1. Tubuh merupakan satu garis tegak lurus dengan lantai mulai dari bahu. Pinggul, lutut dan mata kaki.
2. Tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing.
3. Pandangan lurus ke depan.
4. Kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari- jari tangan rapat menempel ke paha.

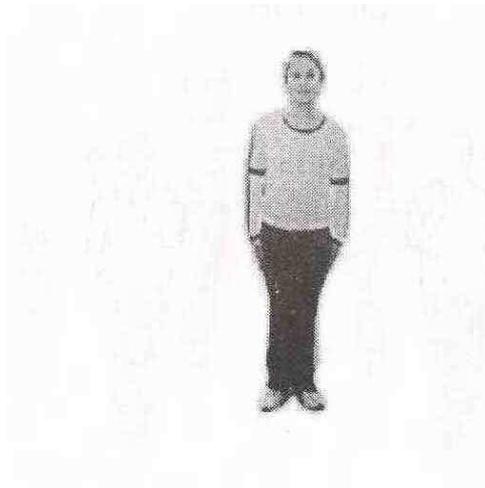
Sikap tersebut di atas merupakan sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ 2000

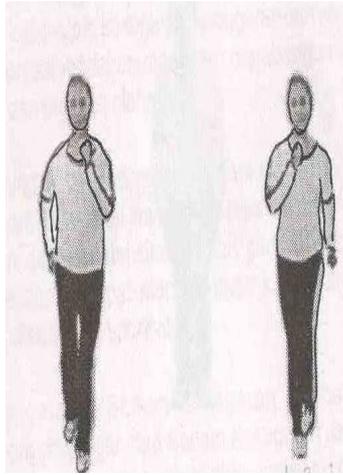
Gerakan : Jalan ditempat

Tujuan : 1. Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis, agar dapat melaksanakan latihan gerakan SKJ 2000 dengan baik dan benar.
2. Menaikan/meningkatkan suhu tubuh secara bertahap.
3. Meningkatkan koordinasi otot dan persendian.
4. Mengurangi resiko cedera.
5. Memenuhi keinginan bergerak.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan.

Teknik gerakan : Badan/punggung tetap tegap, jalan di tempat, dimulai dengan kaki kanan :10 cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu, telapak tangan setengah mengepal. Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.





Gerakan : Kepala

Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.
2. Melatih persendian dan otot leher bagian samping.

Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan.

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama.

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

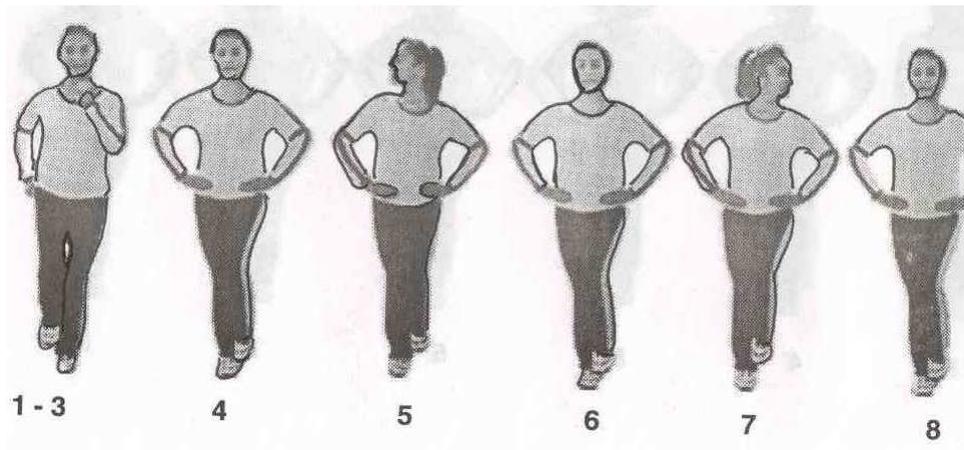
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang.

Hitungan 5 : Kepala menoleh ke kanan.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

Hitungan 7 : Kepala menoleh ke kiri.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

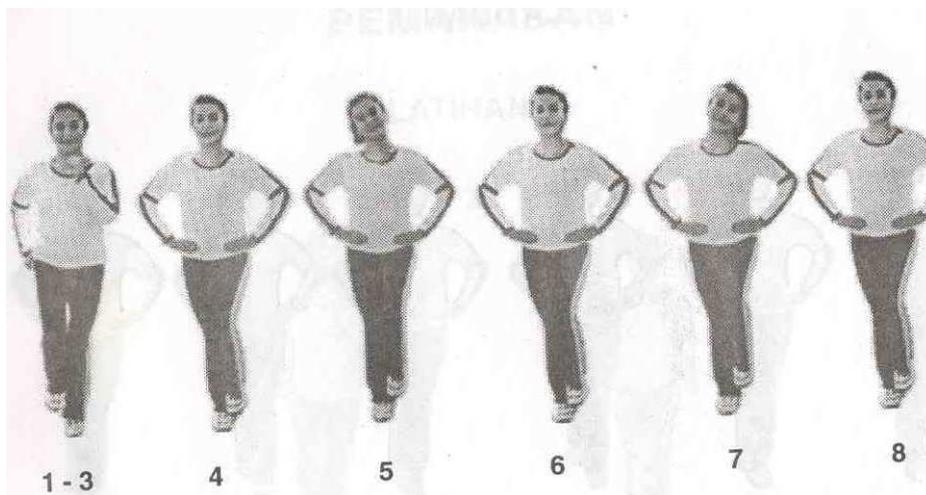
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari ke belakang.

Hitungan 5 : Kepala miring ke kanan.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

Hitungan 7 : Kepala miring ke kiri.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.



1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang.

Hitungan 5 : Kepala tunduk ke bawah.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

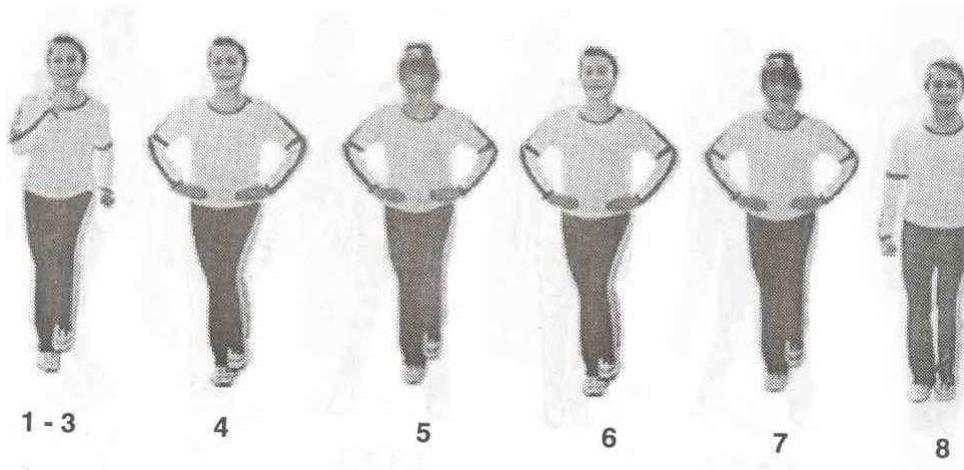
Hitungan 7 : Kepala tunduk ke bawah.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.

1 x 8 hitungan keempat, kelima dan keenam

Pengulangan dari gerakan 1 x 8 hitungan pertama, kedua dan ketiga.

Hitungan 8 terakhir jatuh pada kaki kanan, kaki kiri tutup, kedua tangan mengepal di samping badan.



Gerakan : Bahu

Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot bahu.
2. Meluaskan gerakan bahu.

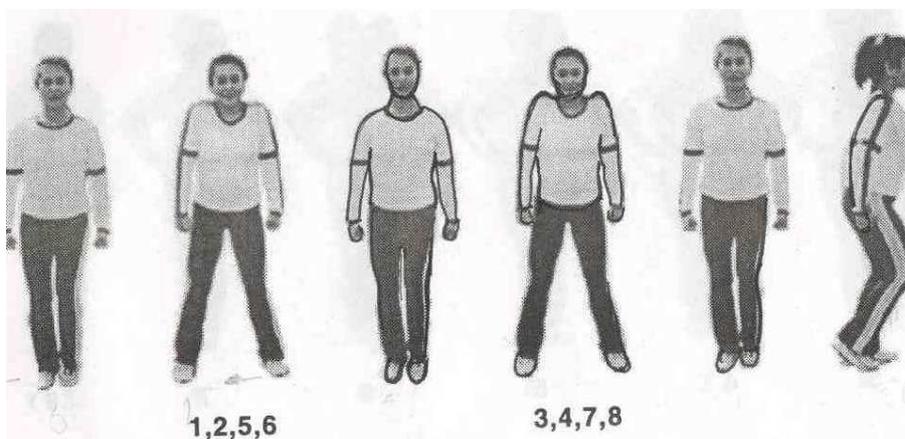
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan

Teknik gerakan:

1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2,5,6 : Melangkah dua kali ke samping kanan sambil menaikkan dan menurunkan kedua bahu, kedua tangan lurus, sikut tidak dibengkokkan dan tidak merubah posisi siku tangan pada setiap langkah diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki, bahu "rileks, tangan di samping berdiri setengah menggapai.

Hitungan 3,4,7,8 : Melangkah dua kali kesam ping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1-2.



1 x 8 hitunaan kedua

Hitungan 1,5 : Melangkah ke samping kanan diikuti kedua bahu dorong ke depan, kedua tang an maju lurus di depan paha, siku tidak dibengkokkan, tangan setengah mengepal, punggung telapak tangan berhadapan, jarak :satu kepalan tangan.

Hitungan 2,6 : Kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pad a bola kaki, kembali kedua bahu ke posisi semula, kedua tangan di belakang, tangan setengah mengepal, punggung telapak tangan ke belakang.

Hitungan 3,7 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1.

Hitungan 4,8: Kaki kanan merapat ke kaki kiri, gerakannya sama dengan hitungan 2

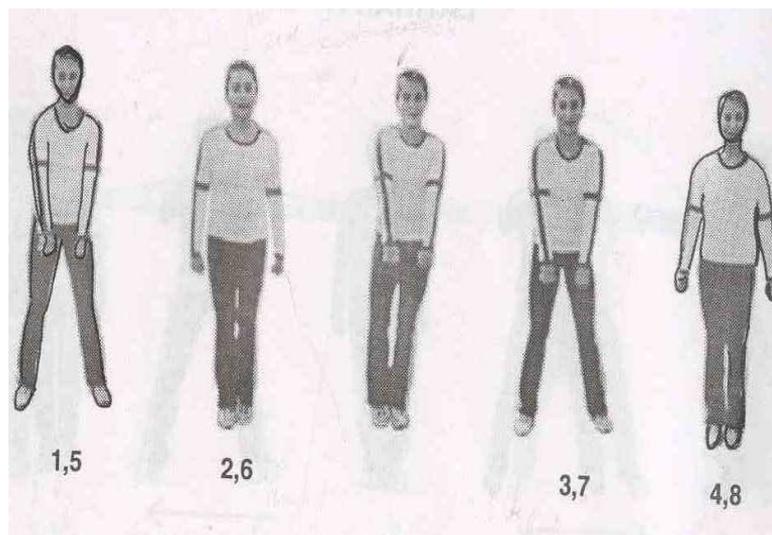
1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama

1 x 8 hitunaan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.

Hitungan 8 terakhir kedua tangan di belakang, kepalan tangan menghadap ke depan..



Gerakan : Lengan, Punggung atas

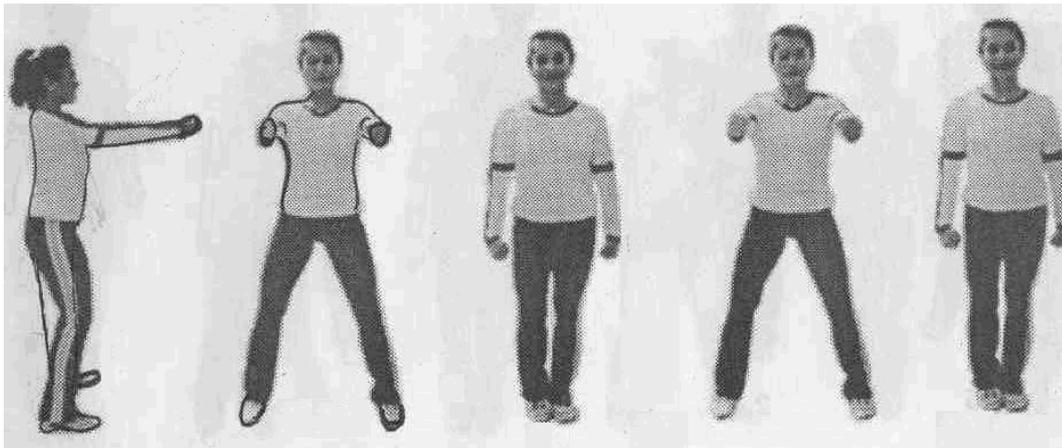
Tujuan : Melenturkan sendi dengan otot lengan, punggung atas.

Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan, sambil kedua tangan diayun ke depan setinggi bahu, kedua telapak tangan mengepal, kepala tangan berhadapan diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

Hitungan 2,4,6,8 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan hitungan 1.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 – 2 : Melangkah dua kali ke samping kanan, kedua tangan diayun ke samping kiri kanan setinggi bahu, disilang di depan badan, siku lurus, tangan kanan selalu di depan tangan kiri, kepala menghadap ke dalam ayunkan tangan sesuai dengan langkah, diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua tangan silang di depan perut

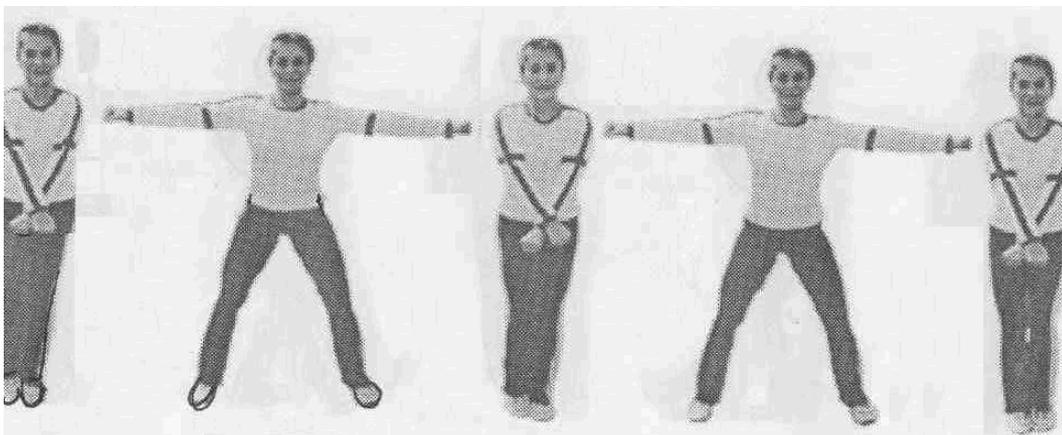
1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi 1 x 8 hitungan kedua.

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.



Gerakan : Tekuk lengan. kaki kiri bertumpu pada tumit

Tujuan : 1. Menguatkan otot lengan bagian atas dan bawah.
2. Koordinasi antara gerakan kaki dan lengan.

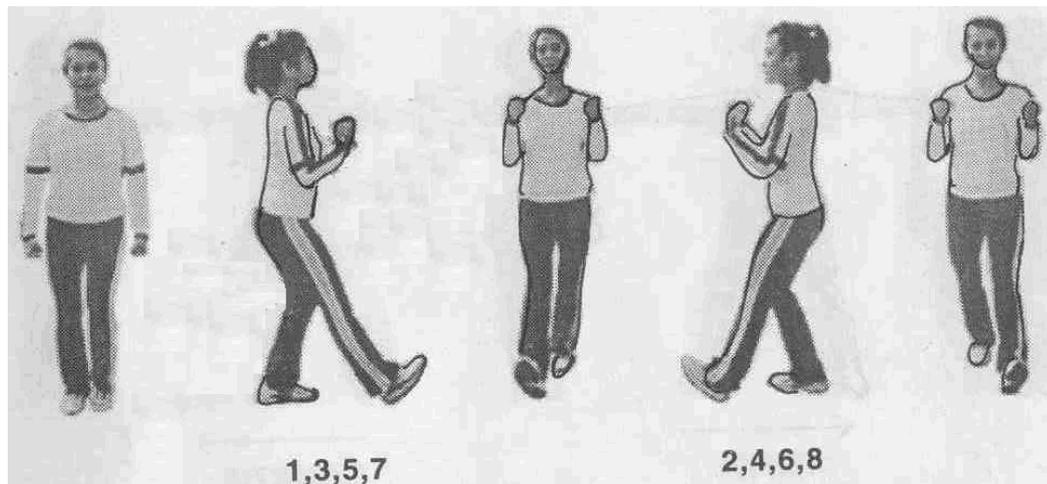
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan

Teknik gerakan:

1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Memindahkan kaki kanan ke depan, bertumpu pada tumit, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke dalam. Kemudian luruskan kembali ke bawah di depan paha, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan gerakan yang sarna dengan kaki kiri. Setelah hitungan 8 terakhir lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,3,5,7: Memindahkan kaki kanan ke samping, bertumpu pada tumit, kedua lengan diluruskan ke samping setinggi bahu, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kemudian kedua tangan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

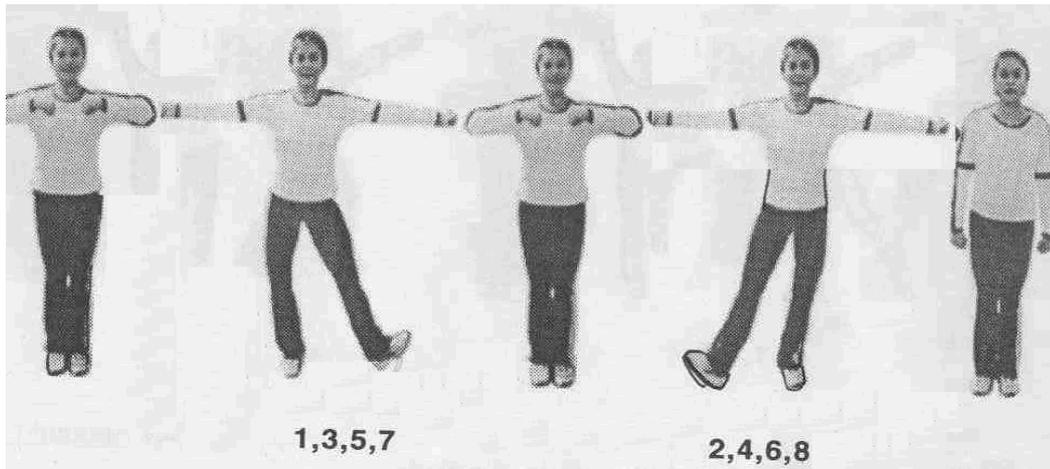
Hitungan 2,4,6,8: Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kiri. Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan ke empat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



Gerakan : Lengan. bahu. dada. tungkai .

Tujuan : Meregangkan otot lengan, bahu, dada dan tungkai.

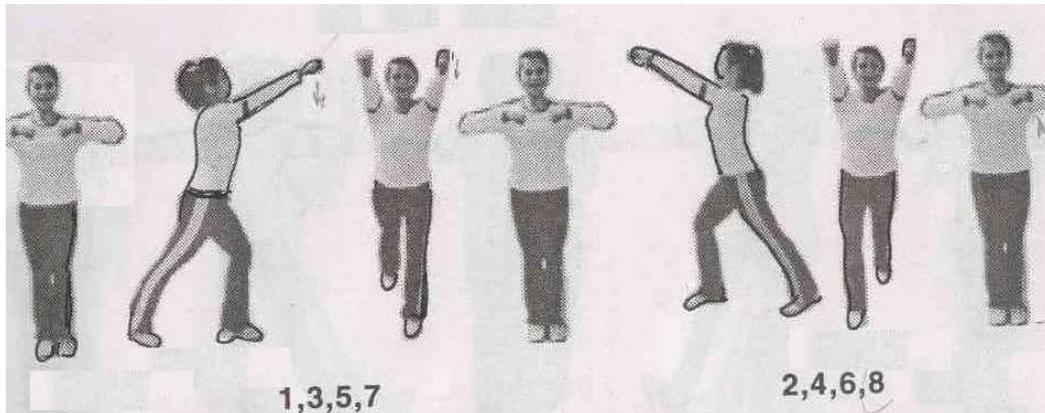
Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan.

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1.3.5.7 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan atas (45°), kepalan tangan menghadap ke bawah, pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : atas (45°), kepalan tangan :

Memindahkan kaki kiri ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan menghadap ke bawah, pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu. Bersamaan dengan itu kaki kembali rapat. Hitungan 8 terakhir, kaki kiri ke samping kiri selebar bahu. Kepalan tangan menghadap ke dalam di depan dada, siku ke samping.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,3,5,7 : Kaki kanan menyilang ke depan kaki kiri, bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepalan tangan menghadap ke belakang, siku setinggi bahu, pandangan ke depan, bersamaan dengan kaki kanan melangkah ke samping selebar bahu.

Hitungan 2,4,6,8 : Kaki kiri menyilang ke depan kaki kiri; bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepalan tangan menghadap ke belakang, siku setinggi bahu, pandangan ke depan, bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke samping selebar bahu. Hitungan 8 terakhir, langkah tetap sama, kepalan tangan menghadap ke bawah, siku ke samping.

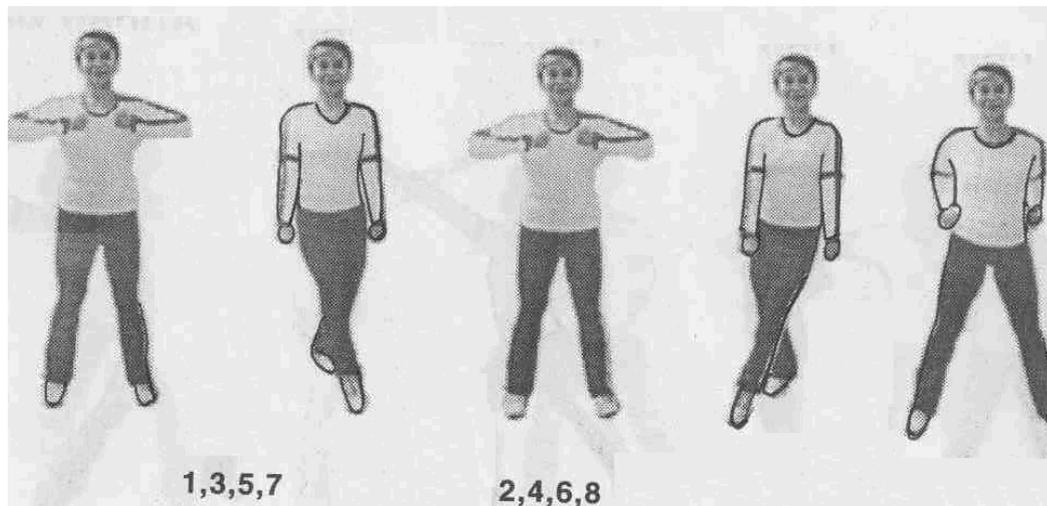
1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan mengepal di samping pinggang, kaki kiri dibuka lebar, sambil kedua lutut ditekuk.



Gerakan : peregangan dinamis otot samping badan

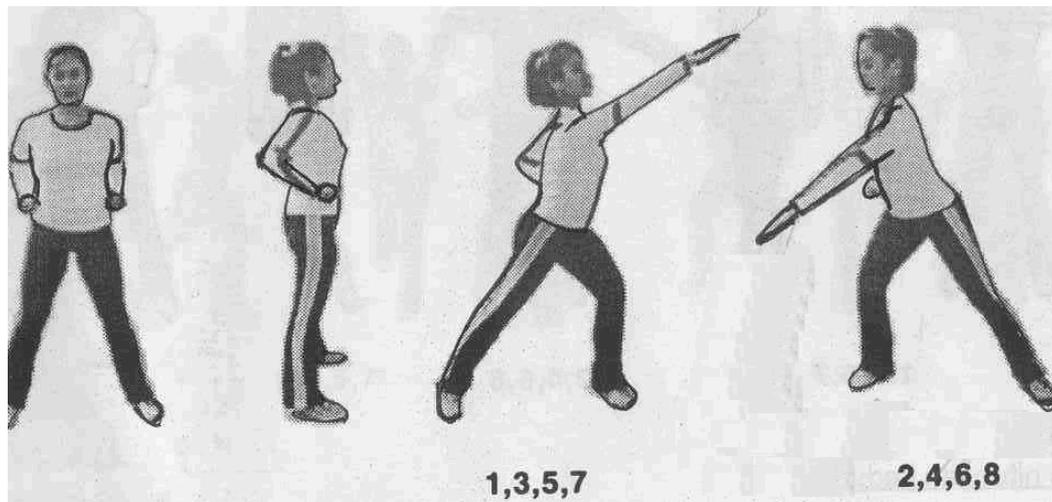
Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, tungkai.
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Dorong tangan kanan ke atas serong kiri (45°), jari-jari tangan lurus rapat, kepalan tangan kiri di samping pinggang, menghadap ke atas. Berat badan di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk segaris ujung jari kaki kiri, pandangan ke ujung jari tangan.

Hitungan 2,4,6,8 : Tangan kanan ditarik ke samping pinggang, bersamaan dengan itu lengan kiri mendorong serong kekanan bawah (diagonal). Berat badan di atas kaki kanan, lutut ditekuk segaris ujung jari kaki kanan, pandangan ke ujung jari tangan.

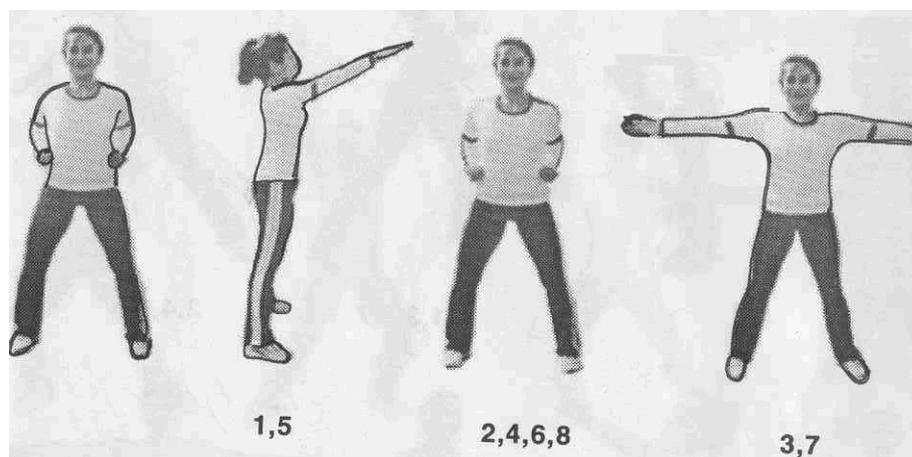


1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,5 : Setelah hitungan 8 terakhir, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut ditekuk, kedua kepalan tangan di samping pinggang, menghadap ke atas sejajar setinggi kepala. Dorong kedua tangan ke depan atas sambil meluruskan kedua lutut, pandangan ke depan, jari tangan lurus menghadap kebawah.

Hitungan 2,4,6,8 : Kembali tekuk kedua lutut, kedua kepalan di samping pinggang menghadap ke atas.

Hitungan 3,7 : Meluruskan kedua lutut, mendorong kedua lengan ke samping setinggi bahu, jari-jari rapat, lurus menghadap ke depan.

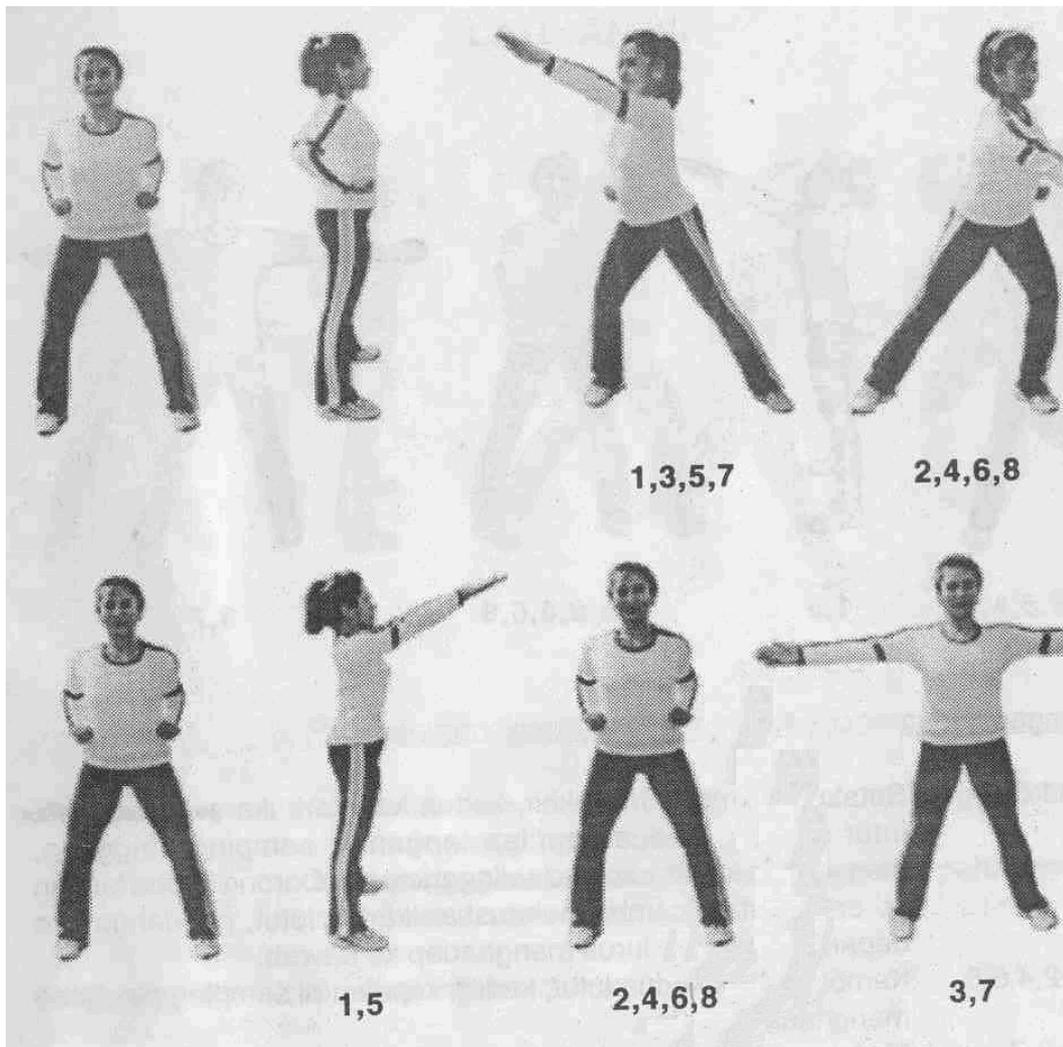


1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dengan arah yang berbeda

1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



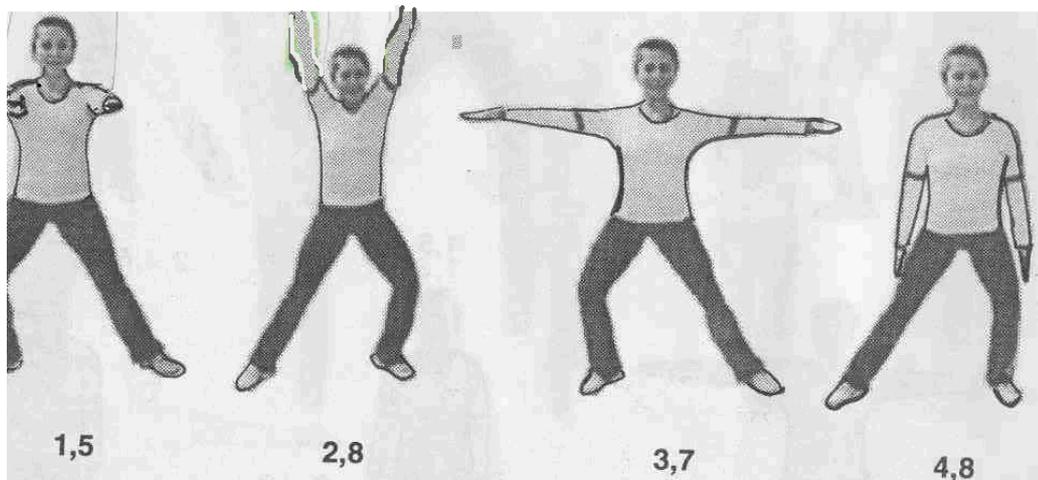
1 x 8 hitungan kelima

Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan sejajar, setinggi bahu, tekuk lutut kanan, berat badan di atas kaki kanan, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat pandangan ke depan.

Hitungan 2,6 : Ayunkan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, telapak tangan saling berhadapan, jari tangan rapat , tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, tekuk lutut kanan, berat badan di atas kaki kanan.

Hitungan 4,8 : Kedua lengan turunkan di samping badan (telapak tangan tidak menempel di samping paha), jari tangan rapat. Tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.



3,7 4 8 1 x 8 hitungan keenam

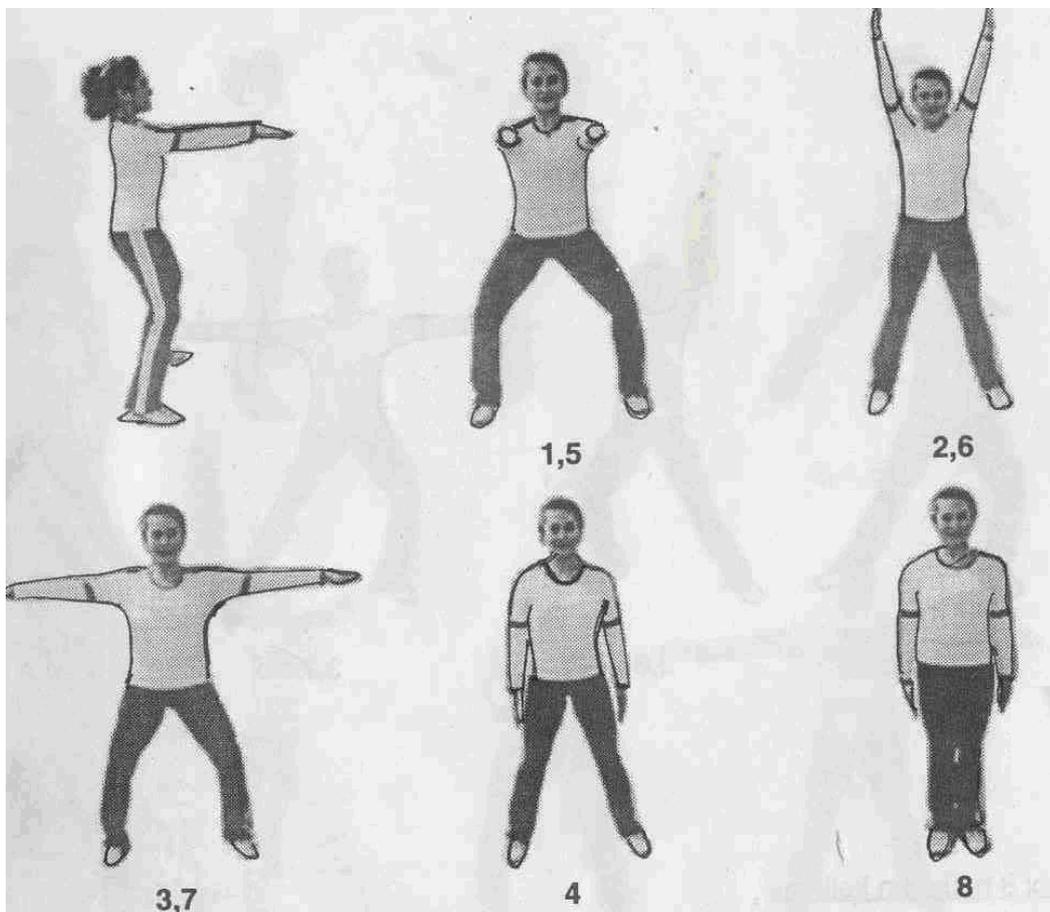
Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah. Tekuk kedua lutut, berat badan berada di atas dua kaki, pandangan ke depan.

Hitungan 2,6 : Angkat kedua lengan ke atas di samping telinga, telapak tangan berhadapan, jari tangan rapat. Luruskan kedua lutut.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, tekuk kedua lutut, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat.

Hitungan 4 : Rapatkan kedua lengan ke samping badan (tidak menempel), telapak tangan menghadap ke dalam. Luruskan kedua lutut.

Hitungan 8 : Rapatkan kedua lengan di samping badan, kaki kanan menutup ke arah kaki kiri (sikap permulaan).



Gerakan : Peregangan statis

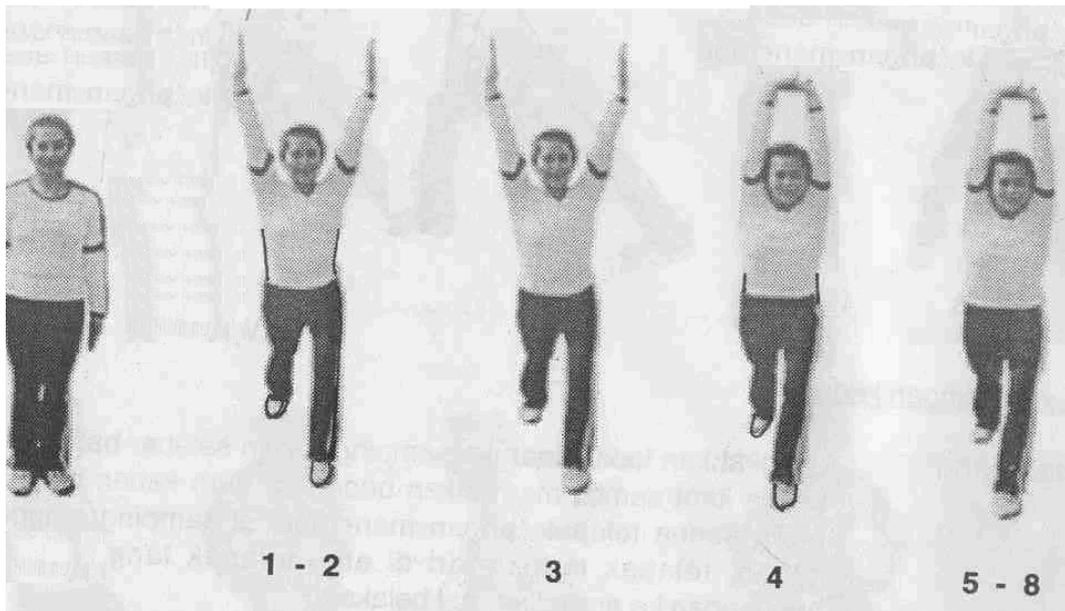
Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai
2. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan (4 kanan - 4 kiri)

Teknik gerakan: 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 – 4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3 sampai di atas). Hitungan 4 bergerak menempelkan jeda telapak tangan.

Hitungan 5-8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas. Kedua ibu jari saling bersilangan.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut sambil memilinkan badan ke arah kanan belakang (45°), kedua telapak tangan menempel di samping pinggang kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.

Hitungan 2 - 8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan

1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang kembali lagi, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung jari kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan mata ke depan bawah.

Hitungan 2 - 8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

1 x 8 hitungan keempat

Hitungan 1 : Tekuk lutut kaki kanan, memindahkan berat badan ke kaki belakang, dengan mengangkat tumit membentuk diagonal kekanan, ujung jari kaki kiri diangkat. Kedua telapak tangan menempel di atas paha masing-masing, jari tangan rapat, pandangan ke ujung jari kaki kiri. Posisi badan menghadap ke depan.

Hitungan 2 - 7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula.

1 x 8 hitungan kelima

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama ke arah kiri.

1 x 8 hitungan keenam

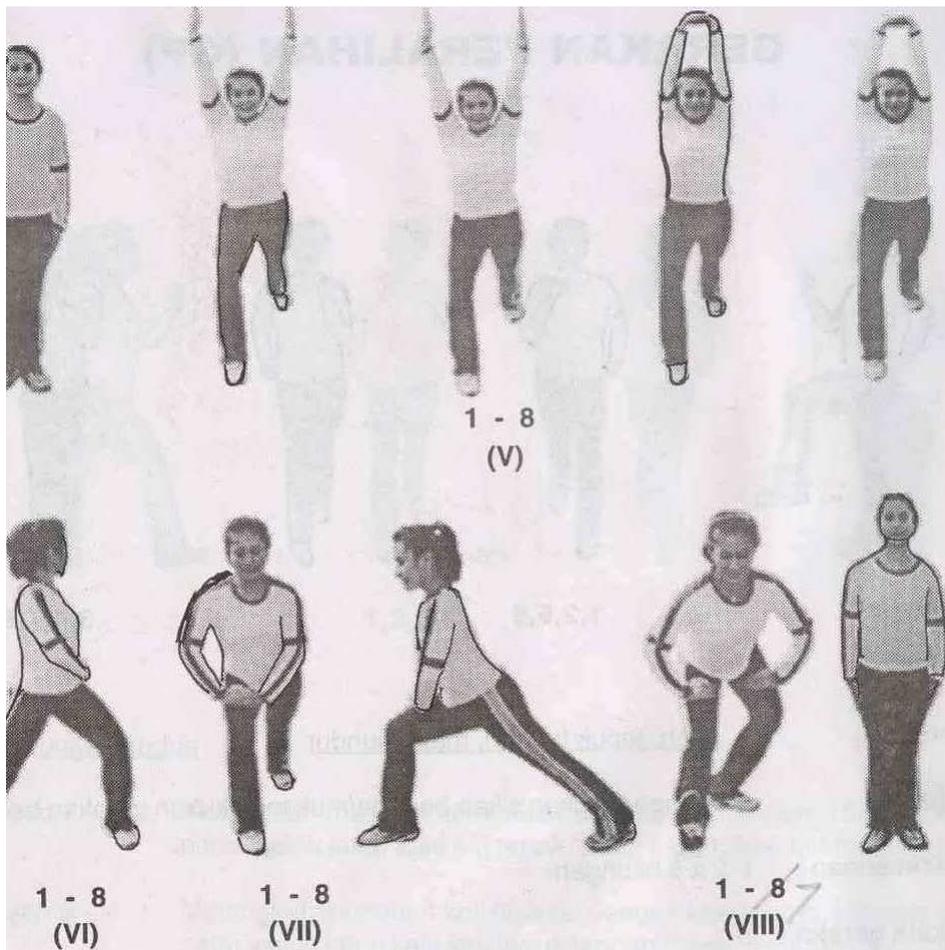
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua ke arah kiri.

1 x 8 hitungan ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ketiga, ke arah kiri.

1 x 8 hitungan kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keempat, ke arah kiri.



Gerakan : Jalan. tepuk tangan. maju mundur

Tujuan : Mempersiapkan sikap badan untuk melakukan gerakan berikut.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

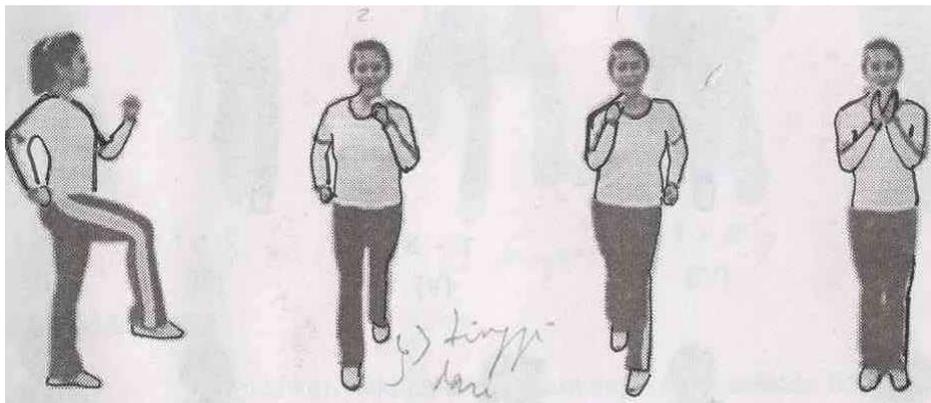
Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 - 2 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "Ho" (1 kali).

Hitungan 3 - 4 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali).

Hitungan 5 - 6 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki teriak "Ho" (2 kali).

Hitungan 7 - 8 : Jalan ditempat mulai dengan kaki kanan. Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali).



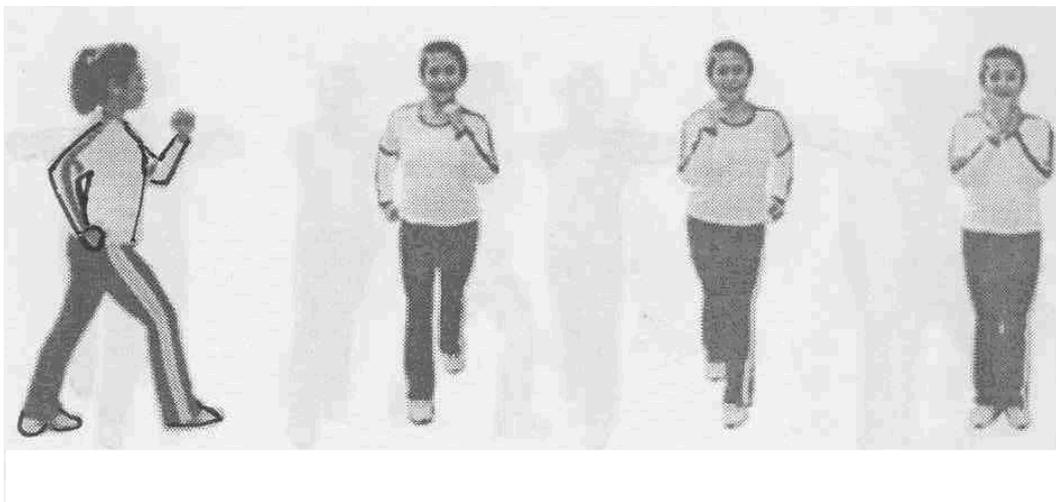
1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 – 2 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “HO” (1 kali), kaki, kiri menutup.

Hitungan 3 - 4 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri, tepuk tangan (1 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 5 – 6 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan, kemudian hitungan 6 (kaki kanan dan kiri) teriak "Ho" (2 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 7–8 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan, pada hitungan 8 (kaki kanan dan kiri), tepuk tangan (2 kali), kaki kiri menutup.



Gerakan : Meluruskan dan menekuk lengan

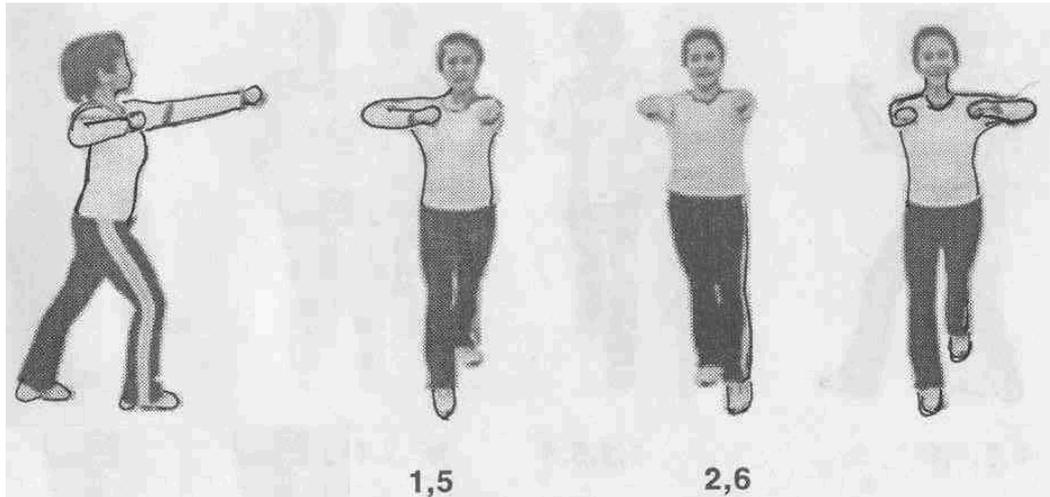
Tujuan : 1. Memperkuat otot dada, punggung atau lengan bagian belakang
2. Koordinasi gerakan lengan dengan tungkai, dengan gerakan frontal dan lateral.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

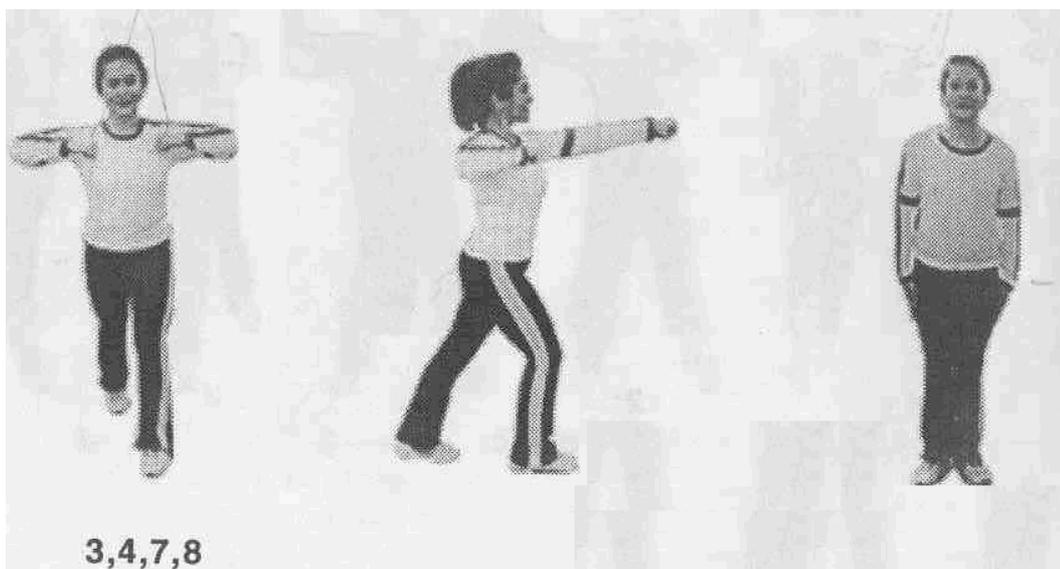
Hitungan 1,5 : Melangkah maju, dimulai dengan kaki kanan, sambil meluruskan lengan kiri, lengan kanan ditekuk di depan dada, langkahkan kaki kiri kembali, lengan kiri ditekuk kembali ke depan dada. Telapak tangan mengepal menghadap ke bawah.

Hitungan 2,6 : Melangkah maju kaki kanan sambil meluruskan lengan kanan, lengan kiri tetap di depan dada, tutup dengan kaki kiri, lengan kanan ditekuk kembali ke depan dada.



Hitungan 3,4,7,8 : Kaki kanan melangkah mundur sambil meluruskan kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kaki kiri melangkah mundur sambil menekuk kembali, kedua lengan ke depan dada.

Hitungan 8 terakhir : Kedua lengan lurus di samping paha, kepalan tangan menghadap ke dalam.

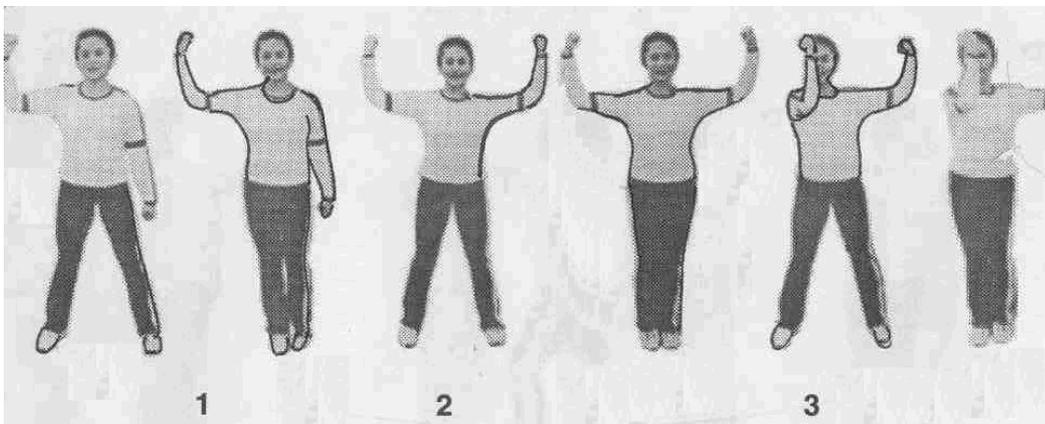


1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke samping sambil mengayunkan lengan kanan dari bawah.. siku membentuk sudut 90 derajat, kepala tangan menghadap ke dalam. Lengan kiri di samping badan, diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pada bola kaki.

Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1 ke arah kiri. (lengan kiri).

Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke depan melalui bawah, siku membentuk sudut 90 derajat. Kepala tangan menghadap ke dalam.



Hitungan 4 : Gerakan sama dengan hitungan ketiga (lengan kiri)

Hitungan 5,6 : Kaki kanan melangkah 2x ke samping, kedua lengan buka tutup.

Hitungan 7,8 : Ke arah kiri.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 pertama.

1 x 8 hitungan keempat

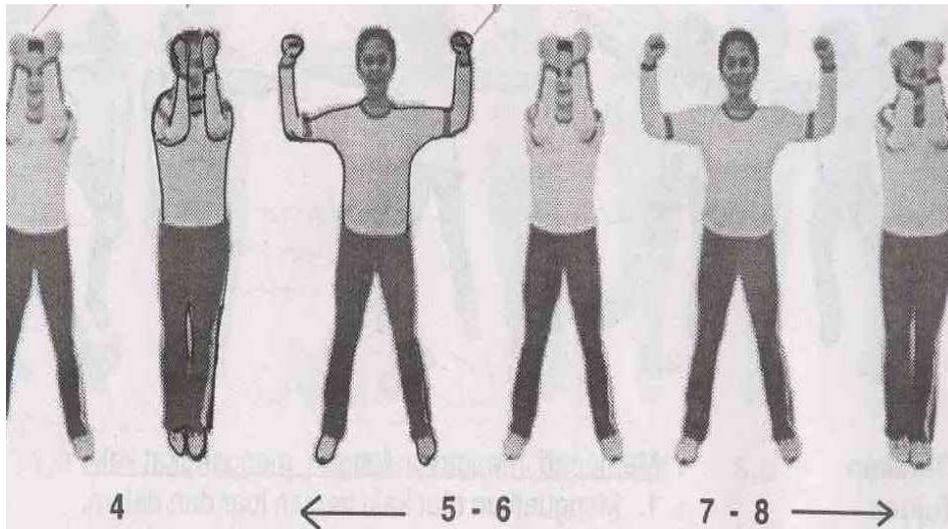
Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 kedua dan seterusnya.

Gerakan : Memanah. mengayun lengan. mengangkat kaki.

Tujuan : 1. Memperkuat otot kaki bagian luar dan dalam.

2. Melatih koordinasi gerak kaki dan tangan.

3. Melatih otot paha bagian belakang.



Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

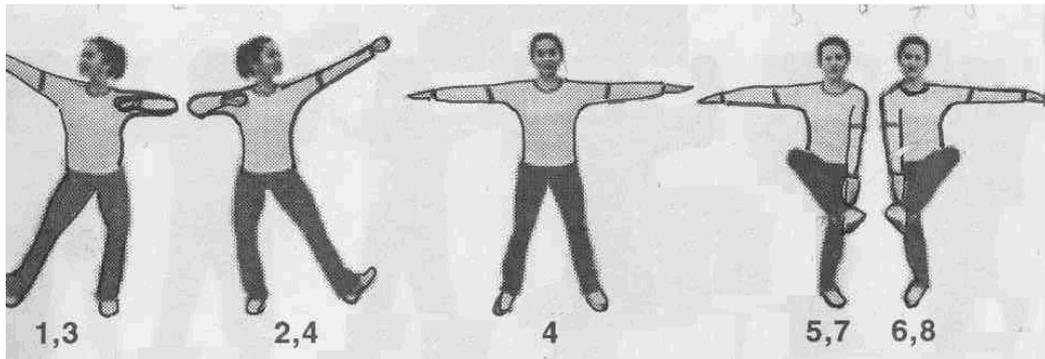
Teknik gerakan : Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1,3 : Meluruskan lengan kanan ke arah kanan atas setinggi kepala, lengan kiri di depan dada (gerakan memanah). Kedua tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Bersamaan dengan mendorong kaki kanan ke samping, bertumpu pada tumit. Ujung jari kaki menghadap ke atas, pandangan ke arah tangan yang lurus, kemudian kedua lengan ditekuk di depan dada, kaki merapat.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama tapi ke arah kiri. Hitungan 4 terakhir : Kaki kanan terbuka, kedua lengan dibuka ke samping setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 5,7 : Angkat kaki kanan ke arah dalam, tangan kiri menyentuh Kaki, tangan kanan tetap di samping.

Hitungan 6,8 : Angkat kaki kiri ke arah dalam, tangan kanan menyentuh bola kaki. Hitungan 8 terakhir : kedua kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, kepalan tangan menghadap ke belakang.



Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1,3 : Mengayun kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah sambil mendorong tumit ke depan dimulai dengan kaki kanan, tumit menempel di lantai.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1,3 (kaki kiri)

Hitungan 4 terakhir, kedua kaki rapat, dengan kedua kepalan tangan di samping pinggang menghadap ke atas.

Hitungan 5,7: Lutut kanan diangkat, lengan kiri diluruskan ke atas samping telinga, jari tangan rapat menghadap ke dalam, kepalan tangan kanan di samping pinggang menghadap kepala.

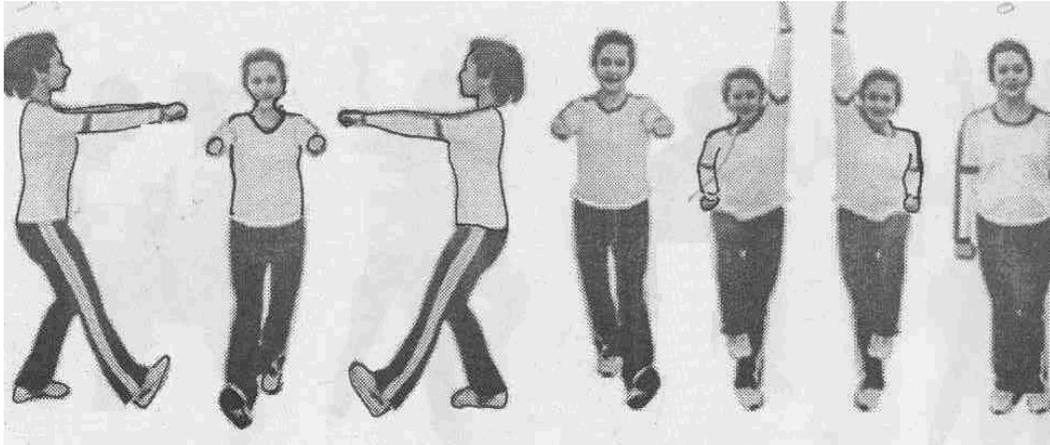
Hitungan 6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 5,7 dilakukan dengan kaki kiri dan lengan kanan. Hitungan 8 terakhir, kedua kepalan telapak tangan merapat di samping pinggang, kedua kaki rapat.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi 1 x 8 hitungan, kedua.



Gerakan : Meluruskan dan menarik lengan.

Tujuan : 1. Memperkuat otot paha bagian belakang.
2. Melatih koordinasi langkah kaki dan tangan dengan menggunakan arah.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

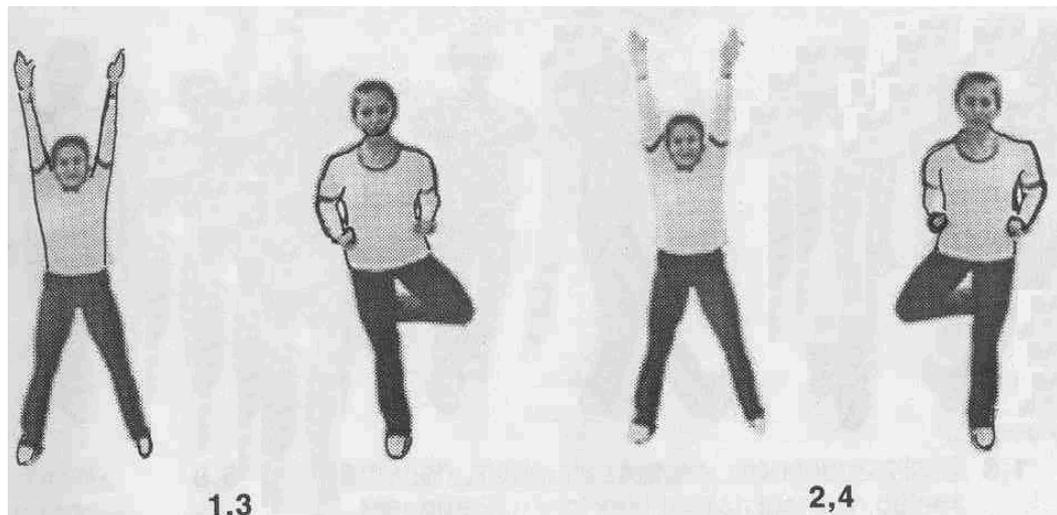
Hitungan 1,3 : Meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan, jari tangan rapat, sambil kaki kanan dibuka selebar bahu, kaki kiri ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan, sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepala tangan menghadap ke atas.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1 ke arah kiri, kaki kanan yang ditekuk ke belakang.

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1, lakukan 2 x dengan kaki yang sama.

Hitungan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2, lakukan 2 x dengan kaki yang sama.

Hitungan 8 terakhir, kedua tangan mengepal ke dalam, silang di depan badan tangan kanan di depan tangan kiri.



1 X 8 hitungan kedua

Hitungan 1,5 : Melangkah maju serong kanan sambil mengangkat kedua lengan agak ditekuk, kaki kiri diangkat hampir menyentuh betis kaki kanan sambil kedua tangan bertepuk di depan dada.

Hitungan 2,6 : Lakukan gerakan yang sama dengan hitungan 1, arahnya ke kiri. ,

Hitungan 3,7 : Langkahkan kaki kanan ke arah serong kanan, gerakan sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4,8: Langkahkan kaki kiri ke arah serong kiri, gerakan sama dengan gerakan hitungan 2.

Hitungan 8 terakhir : Kaki kiri kembali menyentuh lantai sambil kedua lengan lurus ,ke atas. Kaki kiri kembali ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepala tangan menghadap ke atas.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua dan seterusnya.



Gerakan : Koordinasi gerakan tangan dan kaki.

Tujuan : 1. Memperkuat otot sisi tubuh, perut, pinggul dan paha belakang.
2. Melatih koordinasi gerak kaki dan tangan.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

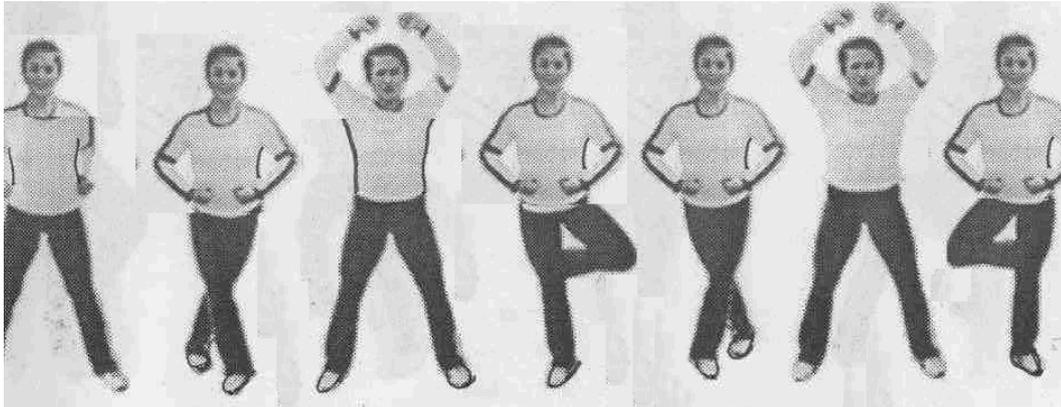
Teknik gerakan: 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2 : Langkahkan kaki kanan, diikuti dengan kaki kiri silang di belakang, sambil mengayunkan kedua lengan dari arah ke atas kepala, kepalan tangan menghadap ke depan. Setelah hitungan 2, kaki kiri diangkat mengarah ke bokong, kedua lengan diayun kembali ke arah perut.

Hitungan 3,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2, arah sebaliknya.

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2.

Hitungan 7,8: Gerakan sama dengan hitungan 3,4. Setelah hitungan 8 terakhir kedua lengan mengepal di samping pinggang menghadap ke atas



1 x 8 hitungan kedua.

Hitungan 1 : Tangan kanan didorong ke arah serong kiri setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke dalam, jari tangan rapat. Pandangan ke.ujung jari tangan, kaki kanan dorong ke samping kanan, sambil menarik tangan kanan ke pinggang, kepala menghadap ke atas sambil mengangkat lutut kanan serong kiri, mata kaki mendekati betis kaki kiri.

Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1. Setelah hitungan 2, kaki kanan menutup, tangan ngepal di samping pinggang, badan menghadap ke depan..

Hitungan 3,4 : Gerakan berganti arah (arah kiri).

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2.

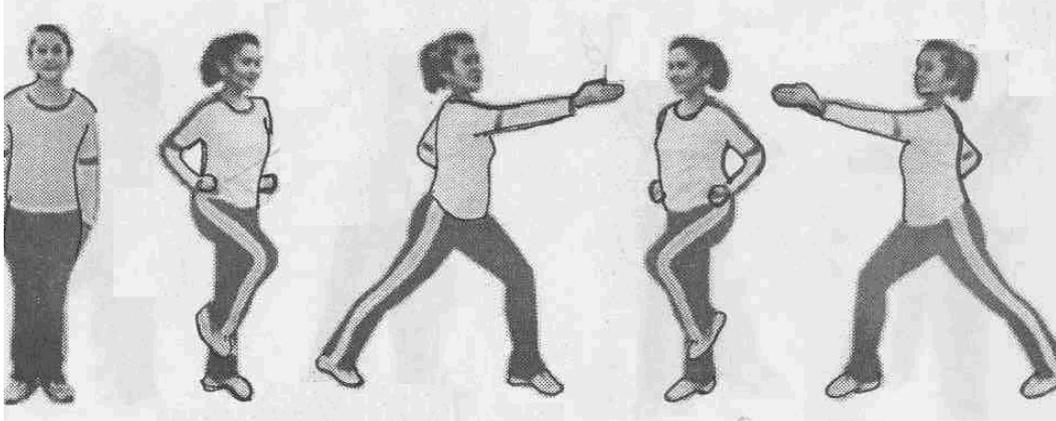
Gerakan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 3,4.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua dan seterusnya.



Gerakan : Mambo (cha-cha).

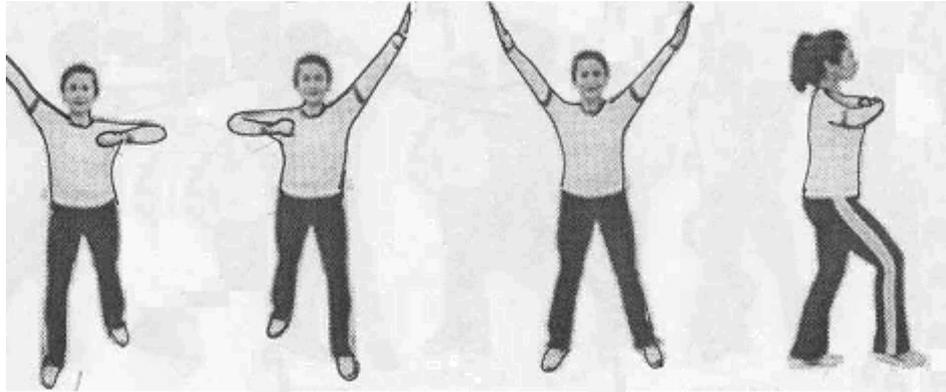
Tujuan : Melatih koordinasi kaki dan tangan dengan gerakan-gerakan yang ringan.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

Teknik gerakan: 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3 : Melangkahkan kaki kanan, serong kanan sambil meluruskan lengan kanan atas serong, telapak tangan terbuka menghadap ke dalam, jari tangan rapat diikuti melangkahkan kaki kiri serong kiri,. tangan kiri sarna dengan tangan kanan, pandangan ke depan.

Hitungan 2,4 : Kaki kanan kembali ke tempat semula (mundur), sambi! tangan, kanan kembali tekuk ke depan dada. Telapak tangan menghadap ke dalam jari tangan rapat diikuti kaki dan tangan kiri dengan gerakan yang sama.



Hitungan 5,7 : Langkahkan kaki kanan kedepan sambil mendorong kedua lengan ke depan, kepala tangan menghadap ke bawah serta kaki kiri diangkat sedikit, kedua tangan ditarik kembali ke depan dada dan kaki kiri diletakkan kembali,

Hitungan 6,8 : Kedua lengan mendorong ke bawah dan menarik kembali ke depan dada, melangkah kaki kanan ke belakang, sambil kaki kiri diangkat dan diletakkan kembali pada bola kaki.

1 x 8 hitungan kedua

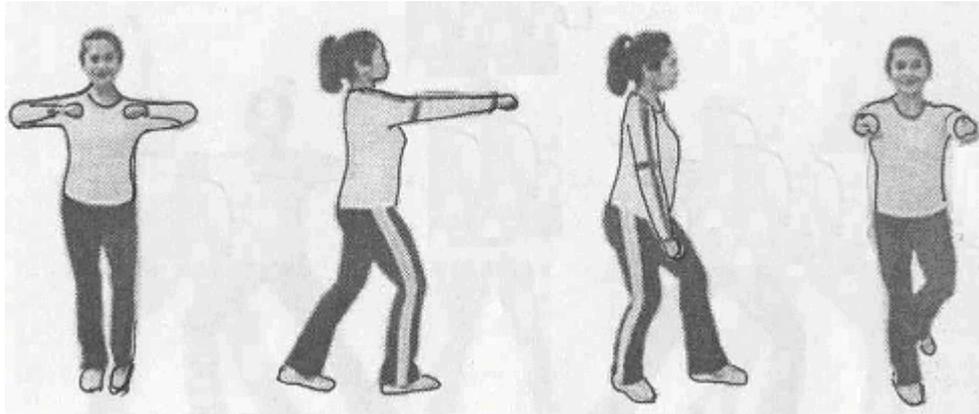
Gerakan sama dengan 1 x 8 hitungan pertama (arah kiri).

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua



Gerakan : Peregangan dinamis

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan bahu, sisi tubuh, pinggang, tungkai kaki.
2. Meregangkan otot tangan, pinggang atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan.

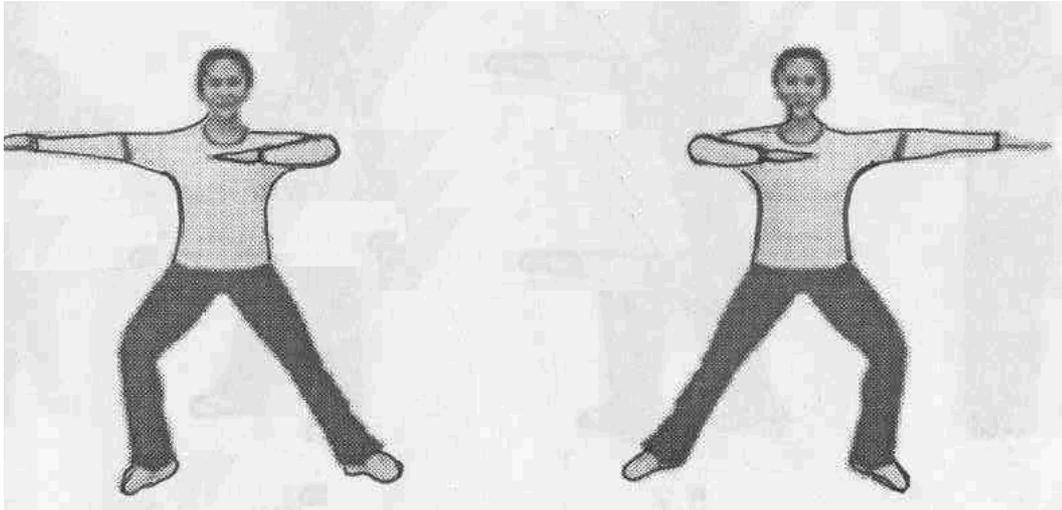
Teknik gerakan : 1 x 8 gerakan pertama

Hitungan 1 : Kaki kanan buka selebar bahu, lutut tekuk segaris ujung jari kaki, tangan kanan ke samping setinggi bahu, tangan kiri menekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat. Pandangan ke depan.

Hitungan 2 : Tangan kiri ayun ke arah kiri, lewat bawah tangan kanan tekuk di depan dada, tangan menghadap ke bawah, lutut kiri tekuk segaris ujung jari kanan.

Hitungan 3,5,7 : Gerakan sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2.



Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 -3 : Lutut kanan ditekuk segaris dengan ujung jari kaki, kaki kiri lurus sambil tangan kiri diayunkan ke alas lewat samping (sampai hitungan 1), di samping telinga, jari rapat menghadap ke dalam, tangan kanan diletakkan di atas paha kanan. Tahan hitungan 2 - 3.

Hitungan 4 : Tangan kiri dibuka lewat samping menuju samping badan sambil meluruskan kedua kaki, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5 -7: Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1, arah berlawanan (kiri)

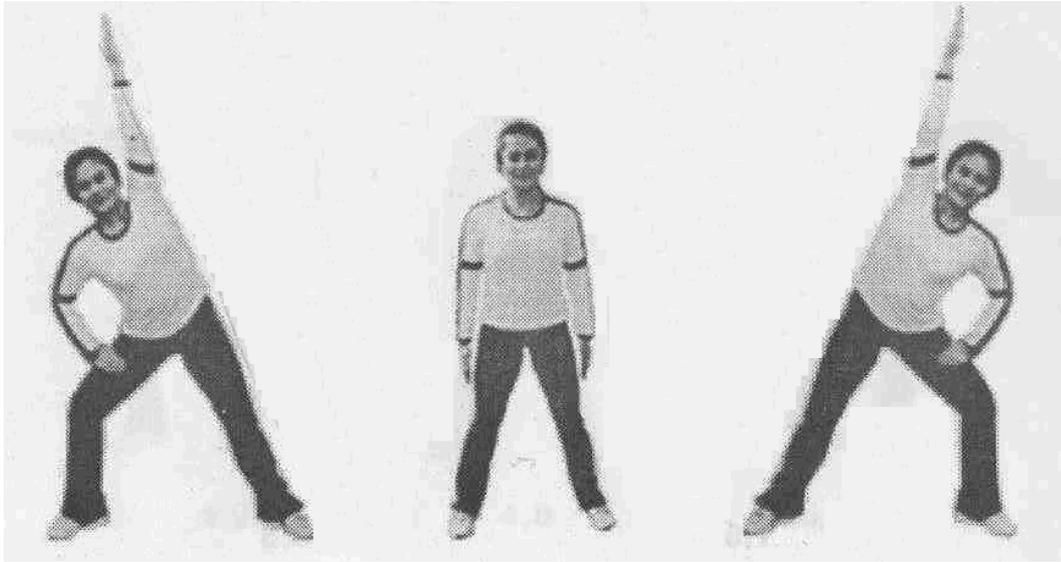
Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4.

Hitungan 1 x 8 ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

Hitungan 1 x 8 keempat

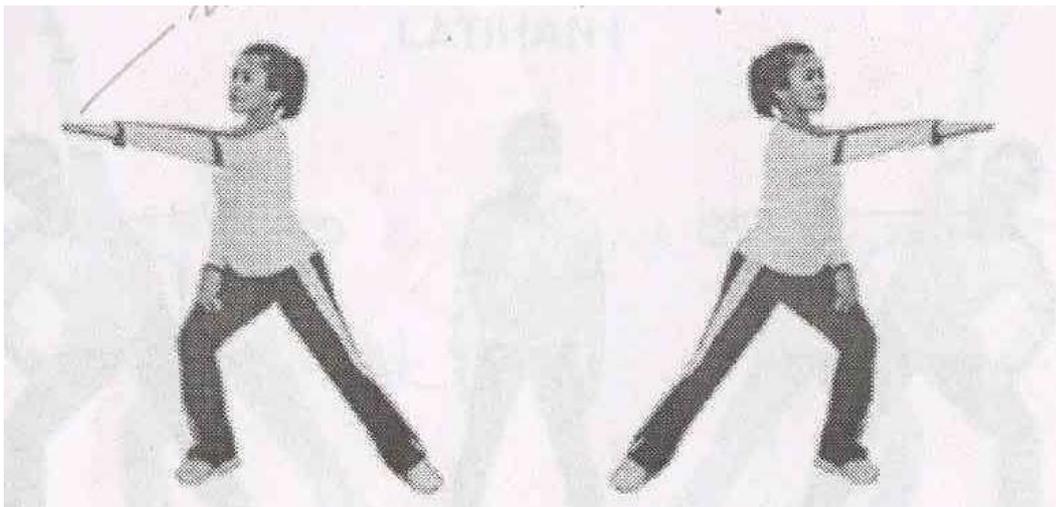
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



Hitungan 1 x 8 kelima

Hitungan 1,3,5,7 : Posisi kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan, tangan kiri mendorong serong setinggi bahu, ujung jari menghadap ke bawah telapak tangan kanan diletakkan di atas paha kanan bagian tengah, jari-jari rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 1 (arah kiri).



Hitungan 1 x 8 keenam

Hitungan 1-3: Ayunkan lengan kiri serong kanan setinggi bahu, jari-jari rapat menghadap ke bawah, pandangan ke arah ujung jari. Lutut kanan ditekuk segaris ujung jari kaki (sampai hitungan 1). Tahan hitungan 2-3.

Hitungan 4 : Turunkan tangan kiri ke samping badan, tangan di samping badan, sambiI kedua kaki lurus.

Hitungan 5 -7 : Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1 arah berlawanan

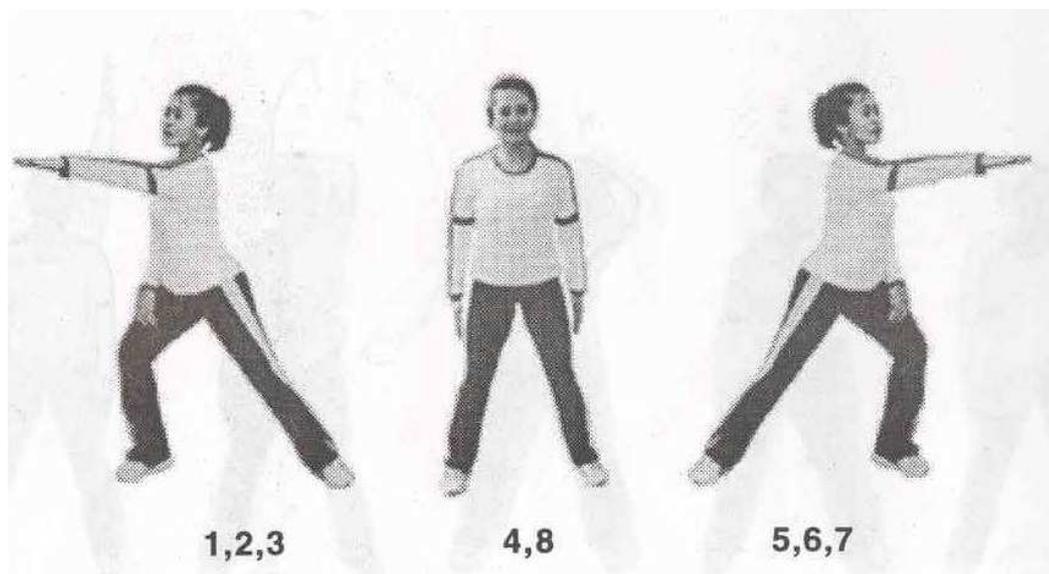
Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4.

Hitungan 1 x 8 ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kelima.

Hitungan 1 x 8 kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keenam.



Gerakan : Peregangan dinamis

Tujuan : Meregangkan otot lengan, leher, sisi tubuh dan tungkai.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

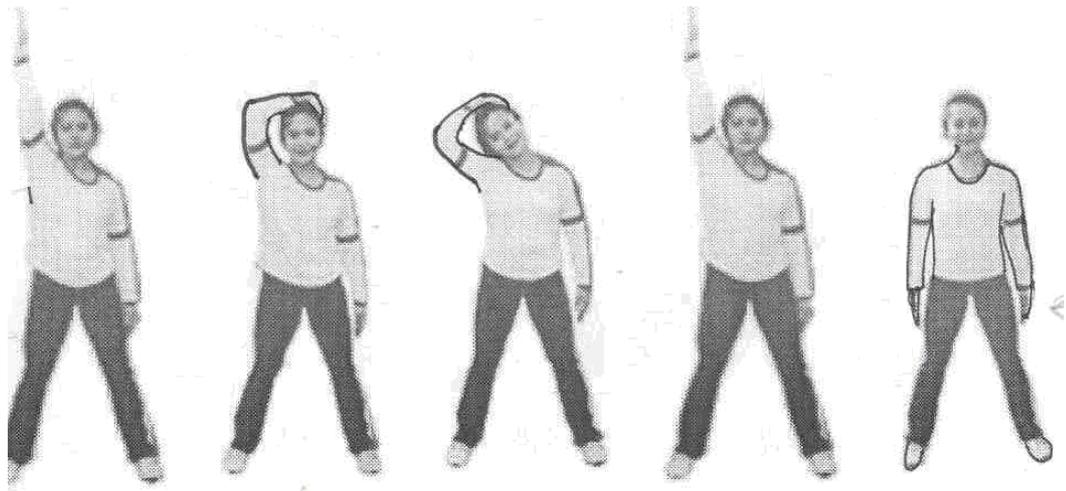
Teknik gerakan: 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2,3: Tangan kanan diangkat perlahan-lahan melalui samping ke atas kepala sampai ujung jari menyentuh bagian kepala di atas telinga.

Hitungan 4 : Lanjutkan gerakan hitungan 1,2,3 kemudian memiringkan kepala kekanan sesuai kemampuan.

Hitungan 5,6 : Posisi dipertahankan.

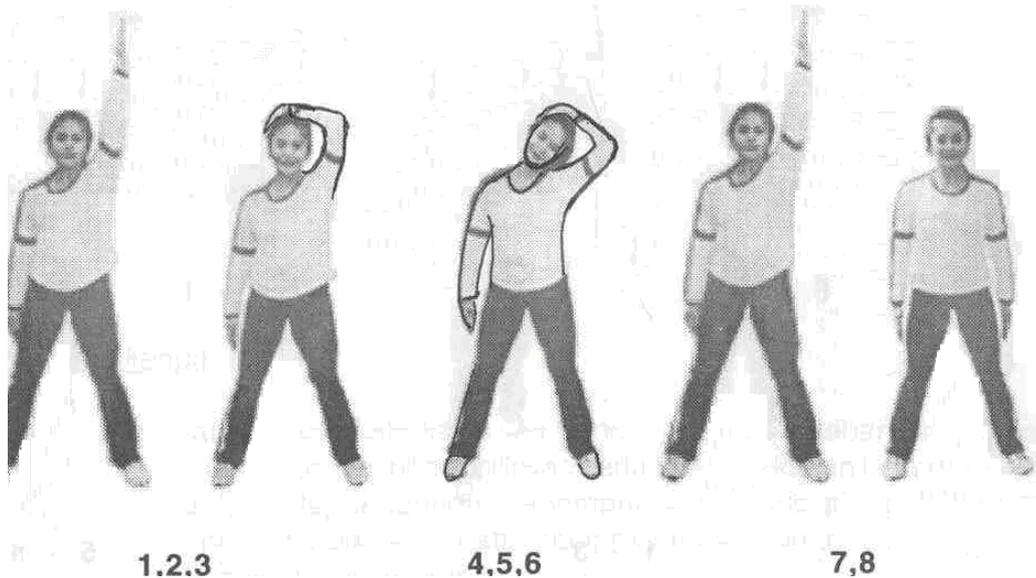
Hitungan 7,8 : Tangan kanan diluruskan ke atas dan dikembalikan ke samping badan



1 x 8 hitungan kedua

Gerakan yang sama dilakukan dengan tangan kiri (arah bagian kiri).

Pada akhir hitungan 8, kedua kaki rapat



Gerakan : peregangan statis

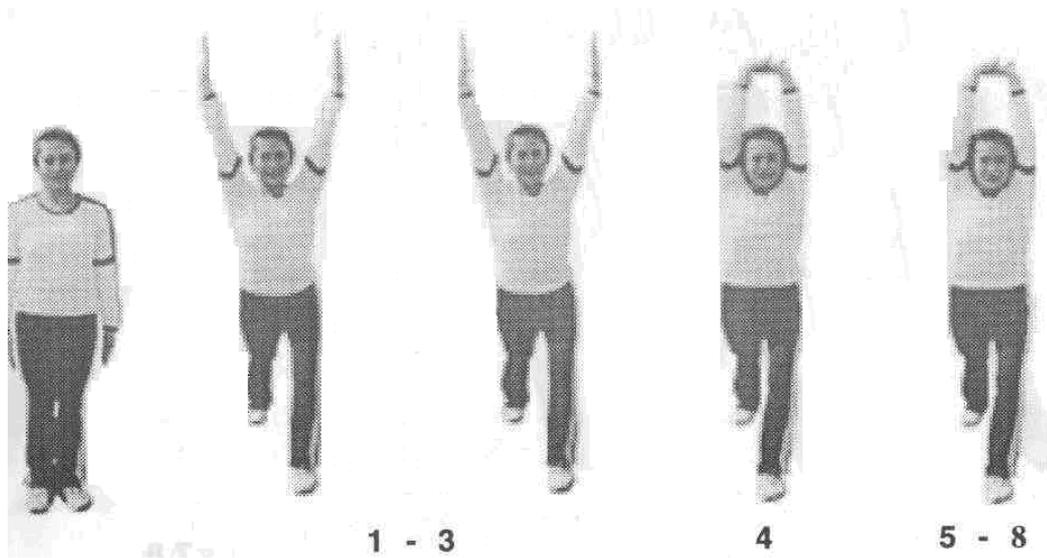
Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai.
2. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 8 x 8 hitungan (4 kanan - 4 kiri).

Teknikgerakan : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 - 4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3 sampai di atas). Hitungan 4 bergerak menempelkan kedua telapak tangan.

Hitungan 5 – 8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas. Kedua ibu jari saling bersilangan.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 :Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut, sambil memilinkan badan ke arah kanan belakang (45°), kedua telapak tangan menempel di samping pinggang kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.

Hitungan 2 - : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang kembali lurus, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha kiri bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan mata ke depan bawah.

Hitungan 2-7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula

1 x 8 hitungan kelima

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama ke arah kiri.

1 x 8 hitungan keenam

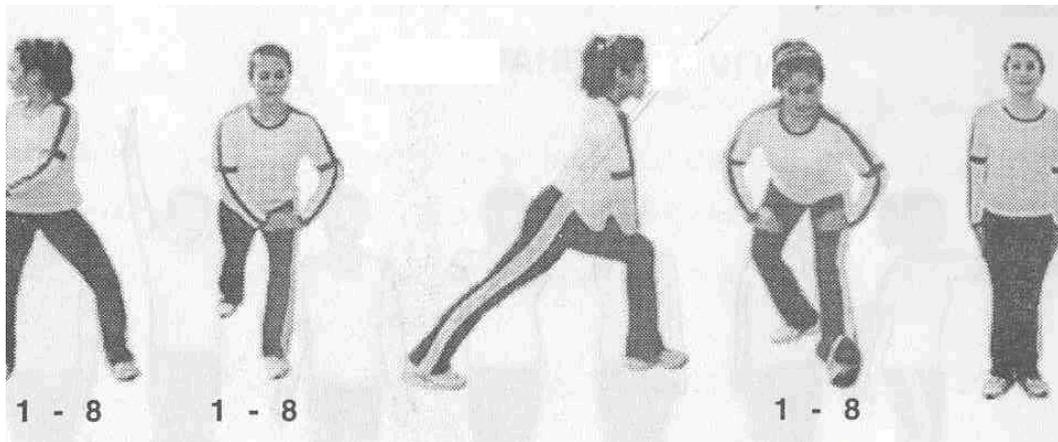
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua ke arah kiri.

1 x 8 hitungan ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ketiga, ke arah kiri.

1 x 8 hitungan kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keempat, ke arah kiri.



Gerakan :Relaksasi

Tujuan : Mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan

Teknik gerakan : 1 x 8 hitungan pertama

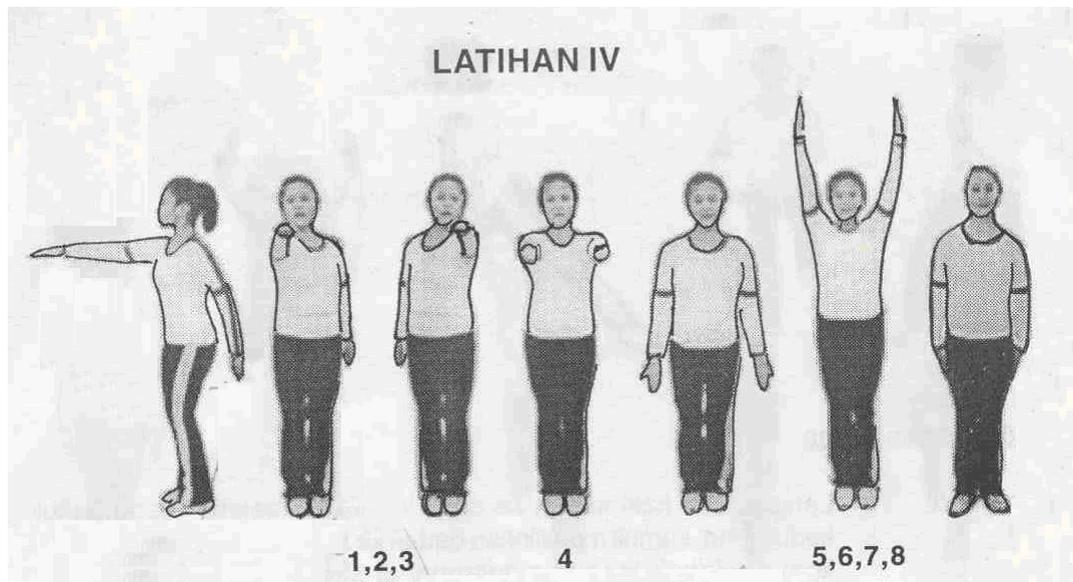
Hitungan 1,2,3 : Kedua lengan diayun ke depan lurus setinggi bahu secara bergantian (melenggang) dimulai dengan tangan kanan. Kaki rapat, kedua lutut mengeper, pandangan ke depan.

Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu.

Hitungan 5,6,7,8 : Kedua lengan membuat lingkaran melalui bawah ke atas di samping badan. Pada saat di bawah tapak tangan menghadap ke depan, pada saat di atas tapak tangan menghadap ke dalam. Kemudian kedua lengan turun di samping badan pada hitungan 8

1 x 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan yang sama, dimulai dengan tangan kiri yang diayun .



LATIHAN

1. Bagaimana teknik gerakan jalan di tempat pada SKJ 2000. Uraikan....
2. Apa tujuan gerakan bahu pada SKJ 2000. Sebutkan
3. Apa tujuan gerakan kepala pada SKJ 2000. Sebutkan
4. Untuk apa tujuan gerakan peregangan dinamis otot samping badan
5. Apa tujuan gerakan peregangan statis pada SKJ 2000. Sebutkan

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Badan/punggung tetap tegap, jalan di tempat, dimulai dengan kaki kanan :10cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu, telapak tangan setengah mengepal. Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.
2. Tujuan gerakan bahu adalah: 1). Melatih persendian dan otot bahu.
2). Meluaskan gerakan bahu.
3. Tujuan gerakan kepala adalah:
1). Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.
2). Melatih persendian dan otot leher bagian samping.
4. Tujuan gerakan peregangan dinamis otot samping badan adalah:
1). Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan bahu, sisi tubuh, pinggang tungkai kaki.
2). Meregangkan otot tangan, pinggang atas, paha depan dan belakang serta betis.
5. Tujuan gerakan peregangan statis adalah:
1). Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai.
2). Meregangkan otot tungkai.

RANGKUMAN

Sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ 2000 adalah: Berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap:

1. Tubuh merupakan satu garis tegak lurus dengan lantai mulai dari bahu. Pinggul, lutut dan mata kaki.
2. Tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing.
3. Pandangan lurus ke depan.
4. Kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha.

Adapun gerakan-gerakan yang lainnya adalah:

Gerakan jalan di tempat 1 x 8 hit, Gerakan kepala 6 x 8 hit, Gerakan bahu 4 x 8 hit, Gerakan lengan, punggung atas 4 x 8 hit, Gerakan tengkuk, lengan, kaki kiri bertumpu pada tumit 4 x 8 hitu, Gerakan lengan, bahu, dada, tungkai 4 x 8 hitu, Gerakan peregangan dinamis otot samping badan 6 x 8 hit, Gerakan peregangan statis 8 x 8 hitu, Gerakan jalan, tepuk tangan, maju mundur 2 x 8 hit, Gerakan meluruskan dan menekuk lengan 2 x 8 hit, Gerakan memanah, mengayun lengan, mengangkat kaki 2 x 8 hit, Gerakan meluruskan dan menarik lengan 2 x 8 hit, Gerakan kordinasi tangan dan kaki 2 x 8 hit, Gerakan mambo (cha-cha) 2 x 8 hit, Gerakan peregangan dinamis 8 x 8 hit, dan 2 x 8 hit, Gerakan statis 8 x 8 hit, Gerakan relaksasi 2 x 8 hit

TES FORMATIF 2 BBM: 4

1. Sikap permulaan pada saat akan melakukan SKJ 2000 adalah ...

- | | |
|------|-------|
| 2. C | 7. D |
| 3. D | 8. C |
| 4. A | 9. B |
| 5. B | 10. C |

Balikan dan tindak lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 4 yang terdapat pada bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar pada BBM 4 terutama bagian yang belum dikuasai.

GLOSARIUM

1. *Senam ketangkasan* adalah gerakan yang digunakan untuk mendukung pola gerak tubuh dan menjadi pola gerak dasar untuk cabang olahraga senam
2. *Senam Kesegaran Jasmani* adalah gerakan yang sudah dibuat polanya dengan dukungan irama sehingga gerakannya berirama. SKJ ini cocok untuk siswa yang senang dengan irama dan gerak.
3. *Senam ritmik* adalah gerakan senam yang diiringan dengan musik namun gerakannya sudah standar seperti menggunakan bola, pita, simpai, dan gada. Senam ini sering dilombakan pada level nasional hingga dunia.
4. *Senam artistik* adalah gerakan senam yang membutuhkan skill dan keberanian tinggi karena memadukan aspek pola gerak kompleks dengan keberanian tinggi. Senam ini cukup menarik tetapi sangat berisiko.
5. *Fleksibilitas* adalah kemampuan melakukan gerakan meregang pada setiap persendian

DAFTAR PUSTAKA

- Adam I., *Gymnastics An Understanding Approach*, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.
- Aip Sarifudin, *Olahraga, untuk SGPLB*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.
- Obih Memet, “*Sehat Dan Segar Dengan Senam Aerobik*”, Makalah pada Penataran SKJ 88’, Bandung, 1990.
- Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani*, Kantor Menteri Pemuda Dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000
- Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 96’*, Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta, Menpora, 1997
- Senam Ayo Bersatu*, Federasi Olahrag
- Panggabean dkk, *Senam dan Metodik Ib*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1978
- Prank Muller etal, *A Guide to Gymnastics*. The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan, Limited, London, 1977.
- Rahmat dkk., *Kapita Seleкта*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992.