

Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan

Agus Mahendra

FPOK – Universitas Pendidikan
Indonesia

Pengertian Senam



Latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.



Unsur Senam



1. Kalestenik: kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan
2. Tumbling: gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: *adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat*
3. Akrobatik: keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan *balancing* (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.

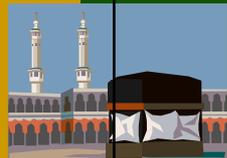


Senam Kependidikan



Bentuk senam kompetitif	Hasil	Produk gerakan
Guru: “Lakukan gerakan baling-baling.” (anak berlatih)	Beberapa anak berhasil, yang lainnya gagal	Bervariasi dari yang bagus hingga yang sangat kurang.
Senam Kependidikan	Hasil	Produk gerakan
<p>Guru: “Pindahkan berat badanmu ke kedua tangan” (anak berlatih)</p> <p>“Pindahkan berat badan ke kedua tangan dan angkatlah kakimu ke langit-langit”</p>	<p>Semua berhasil</p> <p>Semua berhasil</p>	<p>Dengan variasi dalam bentuk tubuh, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling, kayang, atau bertumpu tangan.</p> <p>Dengan variasi dalam derajat ketinggian, hasilnya adalah handstand, headstand, baling-baling.</p>

3 June 2010



Pendekatan Pola Gerak Dominan



- pendekatan pengajaran yang lebih ditekankan pada pengembangan PGD-nya daripada terhadap keterampilannya itu sendiri (Shembri, 1983)
- Pendekatan ini dipandang sebagai pengganti pendekatan keterampilan inti.



Pola Gerak Dominan



pola gerak adalah sekelompok atau suatu seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah (Singer, 1980).

pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan sehingga perannya dianggap dominan



Macam-Macam PGD Senam



- Landings (pendaratan)
- Static position (posisi-posisi statis)
- Gerak berpindah (locomotion)
- Swings (Ayunan)
- Rotations (Putaran)
- Springs (Tolakan)
- Layangan dan ketinggian (flight and height)

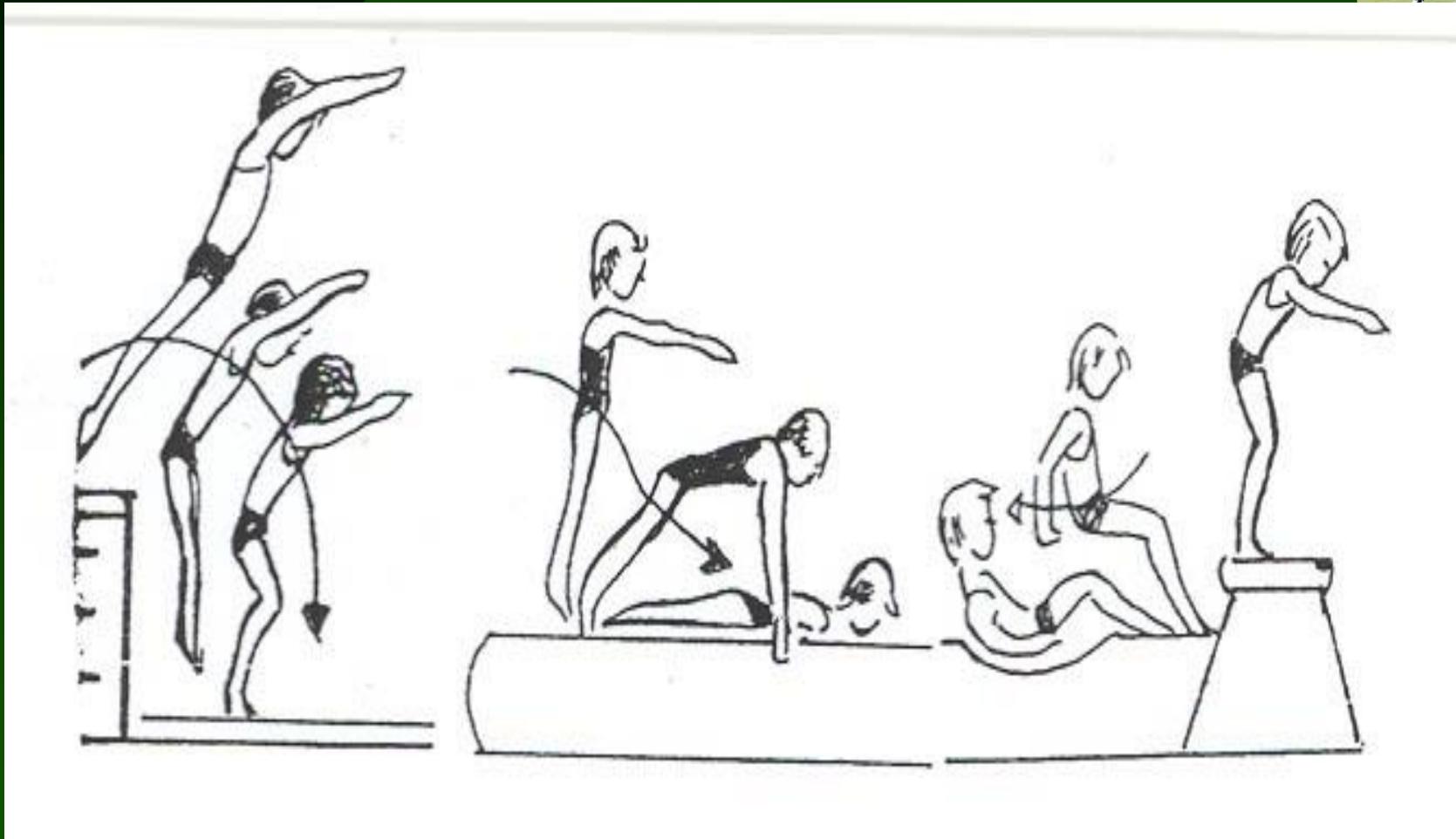


Landing (Pendaratan)



- Istilah pendaratan diartikan secara meluas sebagai penghentian yang terkontrol dari tubuh yang melayang turun.
- Pendaratan bisa dilakukan pada kedua kaki, tangan, atau disembarkan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti pada punggung.



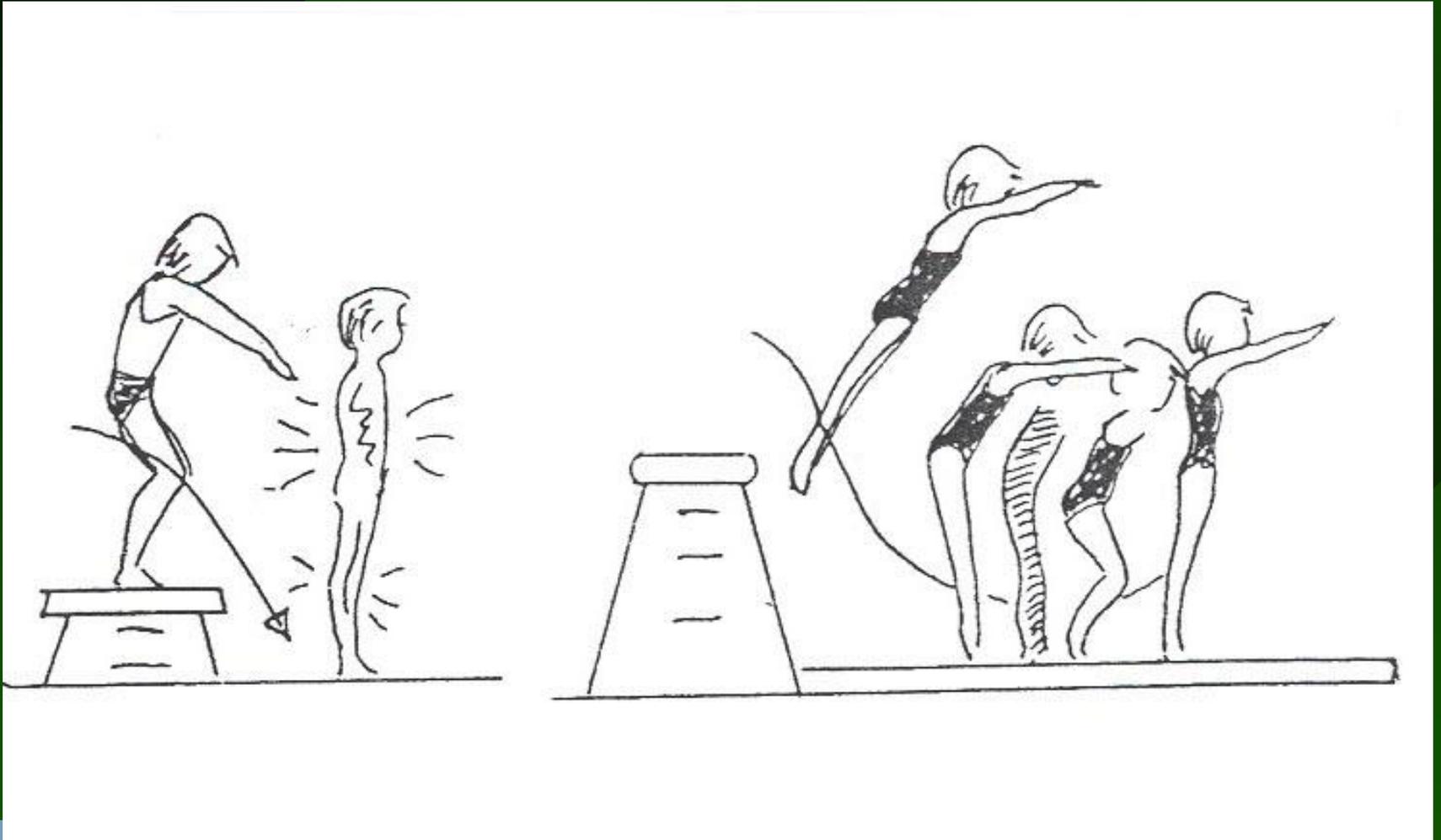


Prinsip Mekanika Pendaratan



- *Momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin*
- *Momentum setiap pendaratan harus diserap dengan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh (permukaannya) yang terlibat.*





3 June 2010



Macam-Macam Pendaratan



- Pendaratan dengan kaki.
- Pendaratan dengan tangan.
- Pendaratan dengan putaran.
- Pendaratan dengan punggung rata.



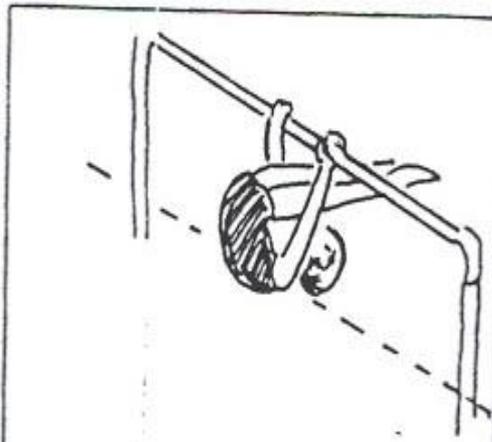
Posisi Statis

Yang dimaksud posisi statis adalah posisi tubuh yang dibuat oleh semua posisi “bertahan” atau “diam” yang sangat umum dalam senam. Posisi ini biasanya dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu bertumpu (support), menggantung (hang), dan keseimbangan (Balance).

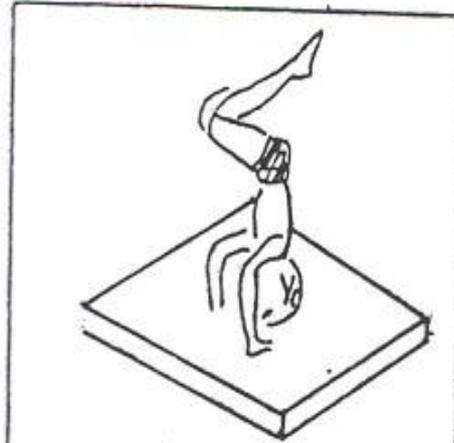




Bertumpu: setiap posisi ketika bahu di atas alat



Menggantung: Poros bahu di bawah alat



Keseimbangan: Menempatkan titik berat tubuh di atas dasar tumpuan



Mekanika Posisi Statis



Secara mendasar, pola ini menggambarkan hubungan antara titik berat tubuh (*center of gravity*) dengan dasar tumpuan (*base of support*). Sebagai mana diketahui, titik berat tubuh tidak berada di titik yang tetap, tetapi bergerak sesuai dengan perubahan konfigurasi tubuh.



Empat prinsip dalam hubungan antara titik berat tubuh dan tumpuan



1. *Jarak titik berat tubuh dari dasar tumpuan.*
2. *Titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*
3. *Ukuran dasar tumpuan*
4. *Segmen dari titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*



Jenis Posisi Statis



- Tumpuan (support)
Tumpuan adalah posisi statis yang stabil yang dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan agar tubuh serta bahu berada pada suatu alat.
- Gantungan (hang)
Gantungan adalah posisi statis di mana bahu berada di bawah suatu alat.
- Keseimbangan (Balance).



Locomotion (Gerak berpindah tempat).



Locomotion didefinisikan sebagai berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.



Mekanika Lokomotor



Sebagaimana disepakati, kita definisikan bersama bahwa lokomotor adalah “berulang-ulang memindahkan tubuh”. Agar hal itu bisa terjadi, orang yang bersangkutan harus mengerahkan daya internal (kontraksi otot) yang menggeser titik berat tubuh sehingga menyebabkan kehilangan keseimbangan, dan segera mengembalikannya.



Macam-Macam Lokomotor



1. lokomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, hop, melompat, skip, berderap dan gerakan- gerakan tarian, dll.
2. lokomotor dalam posisi bertumpu, misalnya gerakan-gerakan lokomotor menirukan gerakan-gerakan binatang seperti ulat ukur, anjing, gajah, buaya, kepiting, dll, serta gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar dan kuda pelana.
3. lokomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tambang, menggantung di palang sejajar sambil bergerak, dsb.
4. Lokomotor dengan menggunakan DMP yang lain, misalnya roll depan atau roll belakang



Ayunan (Swing)



Ayunan adalah gerak melingkar yang berporos eksternal.

Kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan (grip) dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun.



Mekanika Ayunan



- Terdapat suatu perbedaan kecepatan di dalam fase menaik (ascending) dan fase menurun (descending) dalam ayunan. Fase descending adalah fase disaat momentum ayunan dapat ditingkatkan sementara fase ascending adalah fase ketika momentum akan diturunkan.
- Memaksimalkan besaran ayunan adalah meningkatkan (memperbesar) jarak antara titik berat tubuh dengan poros putaran (palang).



Jenis Ayunan



- Ayunan dari gantungan, yang terdiri dari ayunan panjang (long swing), ayunan meluncur (glide swing), ayunan dengan posisi tubuh terbalik, serta ayunan melecut (beat swing).
- Ayunan dari tumpuan, yang bisa dibedakan lagi menjadi ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpu depan, dan ayunan pada palang sejajar, misalnya *cross support swing*.



Putaran

Putaran” berhubungan dengan gerak melingkar yang berporos internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (anterior-posterior).



Mekanika Putaran



Untuk memulai putaran, suatu daya harus dikerahkan sedemikian rupa sehingga ia tidak melewati titik berat tubuh. Lebih jauh daya tersebut melintas dari titik berat tubuh, maka semakin besarlah pengaruh putarannya. Jika daya tadi dikerahkan melalui titik berat tubuh, maka efek putarannya akan kecil atau tidak ada sama sekali, tetapi malahan memindahkan titik berat tubuh dalam arah dimana tadi dikerahkan.



Mekanika Ayunan (lanj.)



- Untuk merubah rotasi yang sudah dimulai, kita tinggal membuat variasi pada distribusi massa tubuh di sekitar poros putaran tadi, yaitu dengan cara memindahkan massa tubuh mendekati atau menjauhi porosnya. Lebih dekat massa tubuh ke poros putaran akan menghasilkan kecepatan rotasi yang meningkat; sedangkan lebih jauh massa ke poros akan menghasilkan penurunan kecepatan.



Jenis Putaran



- Putaran yang Berporos Transversal. Putaran-putaran pada poros ini meliputi gerakan-gerakan seperti roll depan, roll belakang, salto depan, salto belakang, dll
- Putaran yang Berporos Longitudinal. Putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar secara memanjang seperti twist, pirouette, turn, dll.
- Putaran yang Berporos Medial (Anterior/Posterior=depan/ belakang), ke dalam putaran ini sedikit sekali gerakan dapat dibuat, seperti gerakan baling-baling dan round off.



Tolakan



Tolakan dapat dilihat sebagai situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara. Oleh karena itu, jenis tolakan dalam senam dapat dibedakan dari caranya orang itu memilih bagian tubuhnya sebagai alat pelontar, yaitu kaki, tangan, dan kombinasi keduanya.



Mekanika Tolakan



Untuk bisa memindahkan titik berat tubuh secara cepat, suatu daya harus dikerahkan pada tubuh. Semua daya itu harus :

- cukup besaran atau luasnya,
- dalam arah yang diinginkan, dan
- disalurkan ke tubuh yang keras dan kaku.



Tolakan dari awalan



- Lari dengan kecepatan yang terkontrol,
- Langkah transisi antara lari dan tolakan, di sebut *hurdle*, harus rendah dan cepat.
- Mengikuti kontak pertama yang singkat, pergelangan kaki, lutut dan persendian panggul memberikan sedikit lekukan untuk menghasilkan tenaga dorongan besar ketika bagian yang bengkok itu diluruskan dengan cepat dan bertenaga.



Jenis Tolakan



- Menolak dari satu kaki:
 - Split leap
 - Stag leap
 - Scissor leap
 - Cat leap
- Menolak dari dua kaki
- Menolak pada dua kaki dan dua tangan



Layangan dan Ketinggian



- Layangan adalah peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah.
- Sedangkan ketinggian adalah besarnya jarak antara titik berat tubuh ke permukaan tanah.



Mekanika Layangan



- Jalur layangan dari pesenam dibentuk dari tolakan, dan bergantung pada:
- Sudut tolakan atau lepasnya pegangan,
- Kecepatan tolakan,
- Ketinggian dari titik berat tubuh atau tolakan atau lepasnya pegangan.



Mekanika Layangan



- Jalur layangan tidak dapat diubah. Setiap gerakan yang dilakukan setelah tolakan, seperti membengkokkan badan atau kaki, tidak berpengaruh apa-apa terhadap jalur layangan.
- Untuk menambah lamanya waktu di udara, ketinggian di atas alat merupakan faktor penting. Hanya meningkatkan jarak horizontal saja tidak akan membuat perbedaan dalam jumlah waktu total selama di udara.





Terima Kasih

3 June 2010

35

