

---

## BAB 5

# Pengembangan Persyaratan Fisik Dalam Senam

Tidak ada satu cabang olahraga pun dapat dilaksanakan dengan baik, tanpa melibatkan dukungan dari kualitas fisik pelakunya. Kualitas fisik seperti kecepatan, misalnya, sangat diperlukan dalam olahraga-olahraga seperti atletik, permainan, bela diri, dan olahraga lainnya. Demikian juga dengan kualitas kekuatan, yang diperlukan oleh hampir seluruh cabang olahraga yang ada.

Gagasan tentang pentingnya kualitas fisik dalam mendukung berhasilnya keterampilan yang dilakukan berlaku juga dalam cabang olahraga senam. Seseorang tidak akan mampu melakukan keterampilan senam dengan baik, jika ia tidak memiliki persyaratan kualitas fisik yang diperlukan dalam gerak tersebut. Bergantung pada kelemahannya, pelaksanaan keterampilan yang dilakukan pasti akan menunjukkan ketidaksempurnaan. Misalnya, jika anak tidak memiliki kekuatan lengan yang cukup, ia tentu tidak akan dapat melakukan handstand, dsb.

Oleh karena itu, penting kiranya guru menyadari bahwa untuk berhasilnya pembelajaran senam di sekolah, siswa perlu dibekali dengan seperangkat kualitas fisik yang diperlukan untuk melakukan keterampilan senam. Masalahnya adalah, bagaimanakah membekali persyaratan fisik ini kepada siswa, apakah harus secara khusus dilakukan dalam bentuk peningkatan kondisi fisik, atautkah ada cara lain?

Bab ini menegaskan kembali pernyataan pada bab sebelumnya bahwa senam kependidikan yang dilaksanakan di sekolah akan sangat bermanfaat bagi peningkatan berbagai aspek, khususnya peningkatan aspek fisik. Melalui

---

berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran senam, siswa hendaknya dapat meningkatkan kualitas fisiknya, sehingga meningkat pula kesiapannya untuk menguasai keterampilan-keterampilan senam yang dipelajarinya.

Ide dasarnya adalah bahwa pembelajaran senam yang dilaksanakan harus mampu meningkatkan kebugaran fisik anak, dan dari kebugaran itu anak akan meningkat pula keterampilan senamnya. Jadi sifatnya timbal balik: 'senam untuk kebugaran, kebugaran untuk senam.'

Namun perlu disadari oleh para guru, bahwa peningkatan kualitas fisik bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan cukup dalam lima atau sepuluh menit, melainkan dalam seluruh program pembelajaran senam. Oleh karena itu isi dari bab ini akan berisi kegiatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas persyaratan fisik dalam seluruh pelajaran senam.

### **A. Komponen Kualitas Fisik**

Komponen fisik apakah yang diperlukan dan dapat dikembangkan melalui pembelajaran senam? Paling sedikit ada lima komponen fisik yang harus menjadi pusat perhatian guru, yaitu:

- daya tahan umum,
- daya tahan otot,
- kekuatan,
- power, dan
- kelentukan.

Memang masih banyak kualitas fisik lain yang dapat dikembangkan, seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan waktu reaksi, namun kesemuanya berada di luar cakupan dari bab ini.

Untuk memudahkan pemahaman tentang pengertian dari kelima komponen tersebut, kelimanya ditampilkan dalam tabel berikut:

<b>Daya tahan umum</b> (disebut juga sebagai kebugaran aerobik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daya tahan umum adalah kapasitas jantung dan paru-paru untuk menjaga tubuh bergerak dalam waktu lama</li> <li>• Kegiatan seperti berlari, jalan cepat, berenang, permainan, memerlukan dan mengembangkan daya tahan umum.</li> <li>• Diukur dalam kaitannya dengan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen.</li> </ul>
<b>Daya tahan otot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daya tahan otot dihubungkan dengan kemampuan dari sekelompok otot khusus, misalnya otot punggung.</li> <li>• Daya tahan otot adalah kemampuan untuk menampilkan pengulangan gerak atau keterampilan secara terus menerus tanpa kelelahan berarti.</li> </ul>
<b>Kekuatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekuatan adalah jumlah daya maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot.</li> <li>• Kegiatan kekuatan murni tidak begitu umum dalam senam kependidikan ini.</li> <li>• Kekuatan diukur dalam sejumlah unit daya.</li> </ul>
<b>Power</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan yang penuh power bersifat meledak.</li> <li>• Power melibatkan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan.</li> <li>• Power adalah tingkat kecepatan dalam mengerjakan sesuatu.</li> </ul>
<b>Kelenturan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelenturan adalah jarak gerak di sekitar persendian atau beberapa persendian. Dicatat sebagai banyaknya derajat gerak.</li> <li>• Jarak pasif adalah jarak gerak yang dicapai dengan menerapkan daya dari luar (gambar a).</li> <li>• Jarak aktif merupakan jarak gerak yang dicapai oleh kontraksi otot yang disadari (b).</li> </ul>

Untuk mengembangkan kelima komponen tersebut, dalam bab ini akan ditampilkan contoh-contoh kegiatan yang bisa dilakukan. Kegiatan-kegiatan tersebut dikelompokkan ke dalam beberapa kelompok kegiatan yang memiliki

---

fungsi khusus, serta dirancang tetap berhubungan dengan kelima komponen di atas. Kegiatan tersebut meliputi:

- Pengembangan kecepatan lewat permainan
- Pengembangan tubuh bagian atas
- Pengembangan tubuh bagian belakang
- Pengembangan tubuh bagian depan
- Pengembangan kekuatan dan power tungkai
- Pengembangan postur tubuh
- Pengembangan kelentukan
- Pengembangan gerak bertema gerak binatang
- Pengembangan kegiatan berpasangan dan kelompok.

## **B. Petunjuk Pengembangan Kegiatan**

### ***1. Menghindari Resiko Cedera***

#### *Kegiatan Kelentukan*

- 1) Kegiatan sikap kayang hendaknya tidak dilakukan secara berlebihan pada anak-anak dari kelas rendah. Kekuatan perut perlu juga dikembangkan untuk menyeimbangkan dan mengoreksi masalah postur tubuh melengkung ke belakang yang disebabkan oleh sikap kayang.
- 2) Teknik pengembangan kelentukan yang dilakukan dengan bantuan teman, sejauh mungkin dihindari, karena dikhawatirkan anak belum mampu mengetahui batas toleransi dari anak yang dibantunya.

- 
- 3) Teknik peregangan yang bersifat dinamis (balistik) juga tidak terlalu dianjurkan, mengingat pengaruh terhadap peningkatan kelentukannya kurang begitu berarti.

*Pendaratan*

- 4) Latihan power kaki dan tubuh bagian atas yang melibatkan tolakan kuat dan diikuti oleh kegiatan mendarat pada kaki atau tangan, memerlukan permukaan tempat mendarat yang memenuhi syarat: tidak terlalu empuk dan tidak juga terlalu keras.
- 5) Ketika anak mendapatkan kegiatan yang sama lebih dari tiga kali dalam seminggu, usahakan untuk memberikan kegiatan yang selang-seling antara bagian atas dan bagian bawah. Hal ini akan memungkinkan adanya waktu pemulihan di antaranya.

*Kegiatan Sit-up:*

- 6) Kegiatan yang melibatkan gerakan membuka dan menutup sendi panggul dapat melibatkan otot dominan yang berbeda, tergantung sikap yang diambil pada saat melakukannya. Jika kaki lurus pada saat melakukan sit-up, maka otot dominan yang terlatih adalah otot paha, sedangkan jika kaki bengkok, otot dominannya adalah otot perut.

- 
- 7) Hindari memberikan beban berlebihan pada otot pinggang pada saat sit-up dengan cara mencegah tulang pinggang melenting. Jagalah agar pinggang tetap lurus dengan cara mata bisa tetap melihat ke lutut ketika sit up dilakukan.



*Melatih Otot Punggung:*

- 8) Ketika mengangkat kaki ke belakang, hindari sikap melenting yang berlebihan atau mengayunkan kaki terlalu kuat dan cepat.

*Permainan dan lomba:*

- 9) Wilayah yang digunakan untuk permainan hendaknya tidak berhalang.  
10) Tekankan agar siswa selalu mampu bergerak tanpa bertubrukan dengan orang lain.

---

*Kegiatan gerobak dorong (wheelbarrow):*

11)Kegiatan gerobak dorong berpasangan jangan sampai menyebabkan pinggang pelaku melenting. Untuk siswa kelas rendah, ingatkan agar pegangan diberikan di lutut.

## **2. Pelaksanaan Kegiatan**

1. Gunakan kegiatan yang bersifat “baru” untuk menyembunyikan tuntutan dari kegiatan yang melelahkan.
2. Gunakan campuran dari kegiatan tunggal, berpasangan dan berkelompok.
3. Gunakan pendekatan terpadu di mana kegiatan fisik dicampur dalam seluruh pelajaran. Gunakan beberapa latihan kondisi fisik tersebut untuk:
  - Pemanasan,
  - Kegiatan transisi di antara pembelajaran keterampilan.
  - Inti pelajaran, misalnya kegiatan berpasangan dan keseimbangan.
  - Akhir dari pelajaran sebagai kegiatan pembekalan.

## **C. Pengembangan Kecepatan Lewat Permainan**

Kegiatan-kegiatan yang dicontohkan dalam bagian ini merupakan permainan sederhana yang sangat berguna untuk mengatur tempo gerakan yang cepat, dan terutama sangat bermanfaat untuk kegiatan pemanasan.

Hampir seluruh kegiatan permainan di bawah dapat divariasikan dengan berbagai cara, dari mulai menambah atau mengurangi jumlah peserta, cara melakukan gerakan (misalnya sebagai pengganti lari, anak dapat melakukan hop atau berderap, dsb.), atau dengan menggunakan alat yang berbeda.

### **1. Menemukan sarang**

---

*Alat:* Simpai atau matras kecil, atau tali yang dibentuk lingkaran. Jumlah alat harus lebih sedikit dari jumlah siswa; kurang satu, kurang dua, atau kurang tiga. Alat tadi di sebar secara acak di sekitar ruang atau daerah permainan.

*Cara bermain:* seluruh siswa berlari di pinggir arena membentuk satu barisan tunggal. Pada aba-aba yang diberikan guru, misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit, seluruh siswa harus berlari ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam simpai. Siswa yang tidak berada di lingkaran dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ikut serta kembali ke dalam permainan.

*Variasi:* Gunakan bermacam-macam gerak lokomotor (berpindah tempat) untuk mengelilingi arena permainan.



## **2. Lomba Menyentuh dinding**

*Alat:* Kotak, kuda-kuda, kursi, atau benda yang cocok yang ditempatkan di tengah-tengah area permainan.

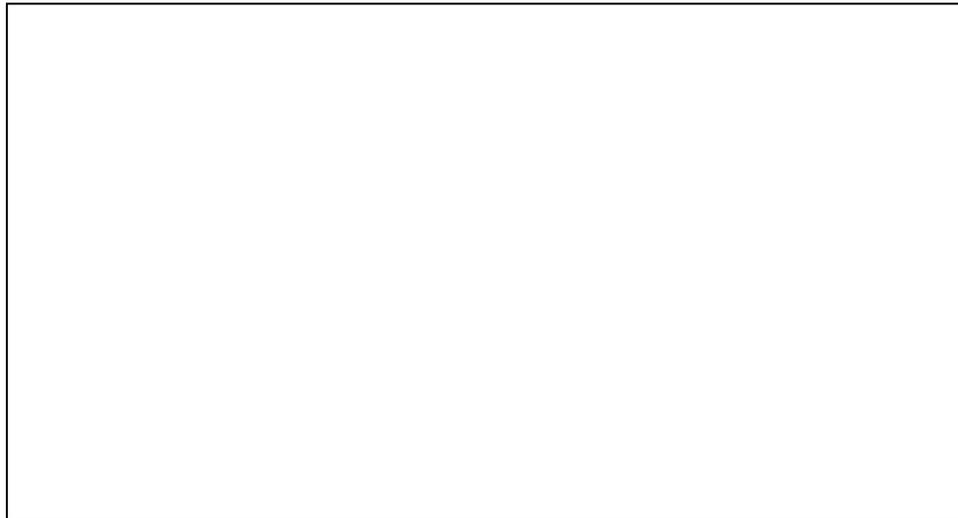
*Cara bermain:* Seluruh peserta (kelompok kecil) berdiri di pinggir arena permainan menghadap benda yang diletakkan di tengah. Pada aba-aba yang diberikan, siswa harus segera berlari dan menyentuh benda di tengah. Kemudian, setelah itu siswa harus pula berlari ke arah salah satu tembok samping dan kembali lagi ke tengah. Ini dilakukan berulang-ulang hingga keempat sisi dinding ruangan disentuh semuanya. Pemain pertama yang

---

berhasil kembali ke tengah dan menyentuh benda di tengah untuk kelima kalinya adalah pemenang.

*Variasi:* (a) semua siswa berakhir dengan berdiri pada benda yang di tengah.

(b) lomba bisa dilakukan dengan menggunakan gerak lokomotor yang berbeda.



### **3. *Di sini, di sana, di tempat***

*Alat:* Yang diperlukan hanya salah satu alat untuk tempat hinggap ketika guru menyebut “di sana,” bisa berupa matras, bisa berupa gambar kotak atau lingkaran, dll.

*Cara Bermain:* Siswa memulai dengan bergerak secara acak di sekitar arena permainan. Guru secara tiba-tiba bisa memberi aba-aba:

*Di sini!* seluruh siswa berlari mendekati dan melingkari guru.

*Di sana!* seluruh siswa berlari menjauhi guru dan masuk ke lingkaran.

*Di tempat!* berarti siswa harus melompat-lompat di tempat.

---

#### **4. Membentuk Kelompok**

Kegiatan ini sangat baik untuk bersosialisasi dan saling mengenal.

*Cara Bermain:* Seluruh anak memulai permainan dengan berlari secara acak, menyelap-nyelip di sekitar arena, tanpa saling bersentuhan. Ketika guru memberikan aba-aba dengan menyebut angka, misalnya 2, siswa diwajibkan membentuk kelompok sebanyak angka yang disebutkan, sambil membentuk tugas gerak sederhana, misalnya duduk berlunjur kaki, membentuk lingkaran, dll.

#### **5. Tangkap satu, tangkap semua**

*Cara Bermain:* Dua siswa ditunjuk sebagai *kucing*. Kucing berlari berkeliling, agar dikenali sambil mengangkat salah satu lengan, dan mengejar serta harus menyentuh siswa lain. Anak yang kena, segera berubah menjadi kucing dan membantu kucing yang sudah ada sebelumnya. Permainan berakhir jika semua anak sudah berubah menjadi kucing.

#### **6. Tidak boleh tiga/empat**

*Cara Bermain:* Anak berkelompok membentuk baris kereta baik bertiga maupun berdua (pilih salah satu) menyebar di seputar arena. Dua orang

---

---

anak ditugaskan menjadi lokomotif dan harus mencoba menempel di salah satu rangkaian kereta di depannya. Ketika lokomotif menempel, orang yang paling belakang harus melepaskan diri dan segera berubah menjadi lokomotif yang harus mencari rangkaian kereta lainnya.

*Variasi:* Dua orang yang menjadi lokomotif bisa berubah menjadi *anjing* dan *kucing*. Kucing dikejar anjing, dan harus berusaha hinggap di salah satu kelompok. Jika kucing berhasil disentuh oleh anjing sebelum hinggap di depan barisan, mereka berganti peran.



### **7. *Bebek dan Serigala***

*Cara bermain:* Anak berkelompok seperti di atas berjumlah lima orang. Empat orang berbaris ke belakang dan saling berpegang pada pinggang yang di depannya. Yang paling depan bertinda menjadi induk bebek sedang yang paling belakang menjadi anak bebek yang harus dilindungi. Anak yang kelima bertindak sebagai serigala, yang siap mengejar anak bebek.

Ketika aba-aba diberikan guru, sang serigala berusaha mengejar anak bebek yang ada di belakang barisan. Induk bebek berusaha melindungi anaknya dengan menghalang-halangi serigala.

Jika anak bebek berhasil disentuh oleh serigala, si serigala bergabung dan berubah menjadi anak bebek, sedangkan si induk berubah menjadi serigala.



---

### **8. Kucing-kucingan berpasangan**

*Cara Bermain:* Seluruh anak diminta untuk berpasangan. Salah satu dari pasangan bertindak sebagai penyerang, dan yang lain menjadi yang bertahan.

Penyerang bergerak ke satu sisi ruang senam dan pemain bertahan ke sisi yang lain. Pada aba-aba “Ya”, setiap penyerang berusaha mengejar pasangannya yang berusaha menghindar. Jika berhasil, pasangan yang ditangkap harus menampilkan tugas yang diminta guru, seperti push up 10 kali, sit up, dsb. Setelah itu keduanya berganti peran dan permainan dilanjutkan.

### **9. Kejar Bergantian**

*Cara Bermain:* Seluruh kelas, kecuali satu orang kucing dan satu tikus, duduk secara acak di seputar arena. Kucing berusaha mengejar tikus yang berlari menyelap-nyelip di antara murid yang duduk. Jika tikus kena, mereka segera berganti peran. Tetapi jika tikus hinggap di depan salah satu anak yang duduk, anak yang duduk segera berdiri dan berperan menjadi kucing, sedang yang tadinya kucing harus menjadi tikus yang dikejar.

*Variasi:* Variasi bisa dilakukan dengan merubah posisi duduk menjadi posisi tertentu dari sikap senam, misalnya sikap keseimbangan, dsb.

---

### **10. Kucing gendong**

*Cara Bermain:* Seluruh anak menyebar di seputar arena bermain dengan dua orang anak ditunjuk sebagai penyerang. Penyerang berusaha mengejar pemain lain, dan jika berhasil mereka berganti peran.

Pemain bisa bebas dari kejaran penyerang jika dirinya di gendong atau menggendong anak lain.

### **11. Kucing pegang hidung**

*Cara Bermain:* Permainannya sama seperti di atas, baik dengan satu atau dua penyerang. Bedanya, pemain yang diserang bisa bebas manakala ia segera membuat sikap berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain diangkat oleh tangan yang memegang hidung (lihat gambar).



### **12. Kucing keseimbangan**

*Cara Bermain:* Sama seperti di atas, kecuali adanya peraturan bahwa pemain bisa bebas dari kejaran jika ia dapat mempertahankan sikap keseimbangan. Penyerang tidak boleh menunggu tetapi harus terus berkeliling.

### **13. Kelompok mana lebih besar?**

---

---

*Cara Bermain:* Dua anak dijadikan kucing yang harus bekerja sendiri-sendiri. Sisanya menjadi tikus dan menyebar di seputar arena. Pada aba-aba “Ya” kedua kucing segera berlari mengejar tikus. Tikus yang kena harus bergabung dengan kucing yang menangkapnya dan mengejar tikus lain; sehingga setiap kelompok menjadi lebih besar. Di akhir permainan, lihatlah, kucing mana yang berhasil mengumpulkan pasukan yang lebih banyak.

#### **14. Tangkap dan bebas**

*Cara Bermain:* Pilihlah lima anak untuk menjadi kucing (jumlahnya tergantung banyaknya anak dalam kelas), yang tugasnya harus mengejar anak lain untuk dirubah menjadi patung. Anak yang kena, yang menjadi patung (bisa juga mengambil sikap keseimbangan), bisa bebas kembali manakala di sentuh anak lain yang masih bebas. Tugas para kucing adalah membuat seluruh tikus menjadi patung seluruhnya. Jadi, setiap kucing punya kewajiban untuk mengejar tikus agar menjadi patung sambil berusaha mencegah setiap patung dibebaskan kembali oleh temannya.

#### **15. Lomba keliling**

*Cara bermain:* Seluruh kelas membentuk lingkaran besar dengan setiap anggota yang diberi nomor dari 1 sampai 5. Ketika guru menyebut salah satu nomor, misalnya nomor “2”, maka semua anak yang bernomor 2 harus segera lari berkeliling di luar lingkaran, dan secepatnya kembali ke tempatnya semula. Upayakan setiap anak yang berlari tidak dapat dikejar oleh anak di belakangnya, tetapi ia harus berusaha mengejar anak yang didepannya. Demikian seterusnya, guru memanggil semua kelompok hingga semua nomor mendapat giliran.

*Variasi:* - Arah lari dapat di ubah, baik ke kiri maupun kekanan.  
- Gerakan lari bisa diubah dengan gerak-gerak lokomotor yang berbeda.

- 
- Nomor bisa diganti dengan nam buah-buahan.
  - Lari berkeliling bisa diubah dengan cara berpindah tempat di antara nomor yang sama.

(Catatan: Masih banyak permainan lain yang dapat dimanfaatkan, termasuk permainan tradisional kita yang bila dimodifikasi di sana-sini dapat menjadi permainan yang baik. Sebagai patokan, permainan yang baik harus bisa melibatkan banyak anak dalam satu waktu yang bersamaan.)

#### **D. Pengembangan Tubuh Bagian Atas**

Senam adalah kegiatan yang cocok untuk mengembangkan tubuh bagian atas, khususnya otot-otot lengan dan bahu. Keuntungan ini dihasilkan dari kegiatan bertumpu dan mengayun yang sifatnya melekat pada pembelajaran senam. Kegiatan-kegiatan yang digambarkan di bawah ini menyumbang pada peingkatan komponen kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan otot, dan power.

##### **1. Dorong dan tepuk**

Lengan sedikit bengkok, gerakannya harus eksplosif (meledak).

##### **2. Dorong dan lengkung (*kucing marah*)**

Merupakan variasi di atas, anak mendorong dan membentuk sikap kucing marah.

---

### **3. *Jongkok lompat***

Dari posisi bertumpu kaki jongkok, tolakkan kaki ke atas. Dilakukan dalam hitungan waktu atau ulangan.

### **4. *Handstand memantul (untuk lanjutan)***

Berdiri, kemudian ambil posisi handstand dengan ayunan kaki yang kuat, kemudian memantulkan tangan pada saat tiba di posisi handstand.

---

**5. Menara jatuh (lanjutan)**

Dari posisi kopstand, anak mencoba menahan laju jatuh ke posisi bertumpu.

**6. Melompat ke samping (lanjutan)**

Dengan sedikit melecutkan tubuh dari posisi bertumpu, dorong kedua lengan dan bahu sehingga badan memantul ke samping. Kedua lengan tetap dalam keadaan lurus.

**7. Pegang dan dorong tembok (lanjutan)**

Dari posisi bertumpu menghadap tembok, bertumpu pada tembok dan tahan beberapa detik sebelum turun kembali.

---

**8. Lompat dan bertumpu belakang**

**9. Menggantung dan berganti tempat**

Dengan pasangan menggantung bersamaan, kemudian berganti tempat dengan cara berputar. Lakukan beberapa kali.

**10. Dorong gerobak**

Dengan bantuan teman yang memegang kaki atau lutut, berjalan dengan tangan berkeliling arena atau melewati rintangan.

---

### **11. Gerobak bandel**

Seperti di atas, tetapi orang yang didorong berusaha menahan dirinya diam di tempat dengan cara menjulurkan lengannya ke depan dan bertahan. Dorongan jangan bersifat menyentak, tetapi dilakukan pelan-pelan.

### **12. Menjatuhkan musuh**

Bertumpu berhadapan, setiap anak berusaha menarik lengan lawannya agar jatuh ke tanah.

### **13. Push up berpasangan**

---

#### **14. *Push up bola lewat***

Bola digelundungkan di bawah sekelompok anak yang telungkup, sehingga anak harus mengangkat badannya bersamaan.

#### **15. *Push up melingkar***

Dalam keadaan bertelungkup membentuk lingkaran. Setiap anak menempatkan tangan kirinya di bahu teman di sebelahnya. Kemudian lakukan push up

---

## **16. Tandem push ups**

### **E. Pengembangan Tubuh Bagian Belakang**

#### **1. *Mengangkat Kaki ke belakang***

Hindari punggung melenting berlebihan atau ayunan terlalu cepat.

#### **2. *Mengangkat badan ke belakang***

a.

---

b.

c.

### **3. *Guling samping***

### **4. *Lempar tangkap bola***

---

## **F. Pengembangan Tubuh Bagian Depan**

Tubuh bagian depan yang dimaksud di sini terutama menunjuk pada bagian perut, bagian paha depan, serta bagian sayap dan dada ketika lengan terbuka. Dalam senam, kekuatan otot-otot bagian depan memegang peranan penting karena berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan tenaga lecutan, tenaga tahanan pada sikap-sikap bertumpu, serta memperbesar kemampuan keseimbangan.

Khusus untuk kegiatan yang memperkuat otot perut dan paha, kemungkinan gerakannya bisa jadi sama. Yang membedakan adalah apakah tungkai anak diluruskan atau dibengkokkan.

### **1. *Guling samping***

### **2. *Keluar-masuk***

Untuk gerakan ini, jaga punggung agar tidak melenting. Untuk itu pelihara kontak mata dengan lutut ketika meluruskan kaki. Kaki tidak boleh menyentuh lantai.

---

**3. *Sit up dengan kaki naik***

**4. *Membentuk huruf 'V'***

Ketika posisi duduk 'V' tercapai, kedua tangan harus ditempatkan di depan. Ini akan membantu memisahkan aksi otot perut.

**5. *Dorong dan kembali***

---

## **6. *Bentuk pisang***

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempertahankan posisi lengkung yang baik dengan meminta pasangan untuk mendorong bahu dan kaki ke lantai. Pelaku mencoba bertahan dalam hitungan waktu.

## **7. *Sit up berpasangan***

Ketika tangan saling bertemu, keduanya berusaha saling mendorong tangan pasangannya ke belakang. Lakukan berulang-ulang.

## **8. *Menepuk kaki pasangan***

Saling mempertemukan kaki dengan kawan bergantung seperti bertepuk.

---

## **9. Melalui terowongan**

## **10. Bermain Gurita**

Setengah dari murid diminta duduk di tengah arena dengan mengangkat kaki lurus. Setengahnya lagi berdiri di pinggir ruangan yang disebut daerah aman. Ketika aba-aba diberikan, anak yang berdiri mencoba menyebrang ke daerah bebas lain dengan cara berjalan cepat. Anak yang duduk harus bertindak seperti gurita yang menyerang penyebrang dengan cara menjepit dengan kedua kakinya.

---

## **G. Pengembangan Kekuatan Dan Power Tungkai**

Kemampuan untuk berlari efisien dan menolak kuat dengan dua kaki merupakan syarat mutlak pada keterampilan senam. Kemampuan melompat berkembang sesuai dengan perkembangan koordinasi gerak, terutama dalam menggabungkan momentum dari lari ke tolakan. Tentu, pada awalnya, pengembangan kemampuan menolak secara alamiah perlu ditekankan pada anak-anak kelas rendah, dengan memberikan pengalaman yang banyak dengan berbagai jenis dan arah tolakan.

Tanpa pengalaman yang cukup dalam lompatan, anak akan sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam, apalagi pada kuda lompat. Menolak pada papan tolak dan mempertahankan sikap melayang yang tepat setelah tolakan, sering menjadi masalah utama. Dengan koordinasi dan kekuatan yang mencukupi hasil dari pembelajaran, barulah kesulitan tersebut akan dapat diatasi.

Secara mekanika gerak, terdapat sedikitnya tiga kunci gerak yang harus diperhatikan pada peristiwa menolak, yaitu sikap kaki yang menolak, pelurusan lutut, dan sikap tubuh di udara setelah penolakan.

Sikap kaki yang menolak harus memungkinkan tolakan berlangsung singkat dan cepat. Oleh karena itu bagian kaki yang menolak harus bagian terujung tetapi mempunyai kekuatan yang cukup, yaitu tepatnya bola-bola kaki. Dengan begitu, penolakan yang menggunakan seluruh telapak kaki tidak dibenarkan, karena menyebabkan penyerapan beban yang terlalu banyak dan memakan waktu lama, sehingga tolakan tidak kuat dan cepat.

---

Posisi lutut pada saat menolak hendaknya mengambil sikap lurus dan dikeraskan (lihat uraian di bab 2 tentang PGD lompatan). Lutut yang dibengkokkan pada saat menolak tidak memberikan dukungan pada terjadinya reaksi yang sama besar dengan aksi yang kita berikan pada permukaan bumi, sehingga tenaga tolakan tidak bisa maksimal.

Sikap tubuh setelah penolakan terjadi hendaknya membentuk postur tubuh yang baik. Kriteria postur tubuh yang baik dicirikan dari (1) sesuainya arah layangan tubuh dengan arah tolakan, dan (2) terjaganya bagian-bagian tubuh dalam satu segmen tunggal yang ketat. Gambar (a) memperlihatkan tubuh dalam segmen tunggal (dalam satu garis), dari mulai ujung kaki hingga lengan dan kepala. Gambar (b) dianggap tidak satu segmen, karena kepala tidak berada satu garis dengan bagian tubuh yang lain.

Sebagai pegangan, pada saat menolak lutut hanya boleh menekuk sesedikit mungkin, sedangkan pada saat mendarat, lutut harus ditekuk lebih dalam, karena diperlukan untuk menyerap berat tubuh sebanyak dan selama mungkin.

### **1. *Berlari dan menolak***

Mulailah dari melangkah pelan dan singkat, kemudian menolak dua kaki. Selanjutnya, tambahlah kecepatan dan jarak larinya, kemudian menolak.

---

## **2. Lompat curam**

Anak melompat dari ketinggian tertentu, misalnya bangku, dan ketika mendarat langsung melompat kembali ke udara.

## **3. Jangkit**

Lompat jangkit adalah kegiatan yang sangat baik untuk mengembangkan power tungkai. Latihlah keduanya, baik satu persatu, maupun bersamaan. Keegiatannya meliputi:

- a. Lomba jangkit.
- b. Jangkit melompati benda yang berbeda-beda.
- c. Jangkit dua kaki terus-menerus.

## **4. Jangkit, langkah, lompat**

---

Jadikan ketiga jenis lompatan di atas (jangkit, langkah, dan lompat) sebagai permainan yang memerlukan reaksi cepat untuk bergerak ke depan, ke belakang, dan ke samping. Misalnya, guru bisa mengatakan: lompat ke depan, melangkah ke samping, jangkit ke belakang, dsb., dan anak mencoba merespons dengan benar.

#### **5. *Jangkit berantai***

Dua atau lebih anak saling berhubungan dengan cara memegang salah satu kaki anak yang di depannya. Dalam keadaan di pegang demikian, mereka segera melakukan jangkit secara bersamaan.

#### **6. *Lompatan dibantu teman***

Baik pelompat maupun yang membantu harus bekerja bersama. Lompatan meliputi: lompat jongkok, lompat kangkang menyudut, lompat menyudut, dan lompat bintang.

#### **7. *Naik berpasangan***

---

## **8. Bertahan saling membelakangi**

### **H. Pengembangan Postur Tubuh**

Gerakan senam yang efisien bergantung pada pengurangan gerakan-gerakan tubuh yang tidak perlu. Setiap gerakan yang tidak perlu menyerap energi dan karenanya lebih banyak memerlukan energi. Oleh karena itu, kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang ketat sangat diperlukan untuk mencapai postur tubuh yang tepat. Misalnya selama melakukan gerakan baling-baling, ketika seluruh unit tubuh berputar, posisi tubuh harus tetap dipertahankan sesuai bentuknya. Bengkoknya kaki, badan yang melenting, atau menggerakkan kepala yang tidak perlu, akan memerlukan tenaga yang lebih besar untuk mempertahankannya.

---

Untuk mempertahankan bentuk yang tepat, pesenam harus mampu mengontrol bentuk tubuh secara ketat. Untuk itu diperlukan pembiasaan yang banyak, lewat penerapan kegiatan yang dimaksudkan untuk itu, dalam setiap pembelajaran senam.

Pada dasarnya, ada dua sikap tubuh yang umum digunakan dalam senam, yaitu:

- Bentuk tubuh garis lurus, atau disebut juga postur senam fundamental, dan
- Bentuk tubuh cembung, atau di sebut juga bentuk mangkuk.

Bentuk tubuh yang benar dalam senam bukan hanya terlihat bagus, melainkan memang dipentingkan secara mekanika dan secara medis. Secara mekanika, bentuk tubuh lurus (menjadi satu segmen) dianggap menjadi syarat untuk terlaksananya gerak yang efisien. Sedangkan secara medis, bentuk yang lurus dan cembung, dipandang berkaitan dengan pencegahan cedera, karena memberikan posisi yang lebih stabil pada tubuh bagian pinggang pada saat menolak dan mendarat.

### **1. Dari bertumpu**

(Posisi c adalah kegiatan lanjutan dan hanya dilakukan jika posisi a dan b sudah terkuasai.)

---

---

## **2. Mengangkat tubuh**

Dengan berpegangan pada suatu alat, lakukan gerakan yang cepat ketika mengangkat, dan kembali turun dengan perlahan, agar sikap tubuh dapat dipertahankan.

## **3. Mengangkat dengan pasangan**

## **4. Gerobak berayun**

Dengan dibantu oleh teman, ambillah sikap gerobak dorong. Pasangan mencoba menggoyangkan tubuh pelaku sekeras mungkin, tetapi harus tetap dipertahankan dalam salah satu sikap.

---

## **5. Jembatan tubuh**

## **6. Membentuk terowongan**

Sebuah terowongan dibentuk oleh sekelompok anak. Setiap anak membuat bentuk tubuh yang ketat dalam sikap cembung. Anak yang paling ujung segera masuk ke dalam terowongan dengan merayap hingga ke ujung, kemudian di susul oleh anak berikut. Ketika sampai ke ujung terowongan, ia sendiri bergabung menjadi terowongan.

---

### **7. Menjadi bandul**

Dengan bantuan 5 atau 6 anak lain, seorang anak berperan menjadi bandul. Si pelaku merentangkan kedua lengannya ke bahu yang menjadi pendukung. Tubuhnya diketatkan, hingga menyerupai benda yang keras. Dengan diangkat oleh dua orang kawan yang lain, tubuh si pelaku diangkat dan diputar ke sisi lain untuk ditangkap oleh dua kawan lainnya. Kemudian, kembali lagi ke sisi semula.

### **8. Mendorong mobil mogok**

Seorang anak menjadi sebuah mobil mogok dengan bertumpu pada kedua lengan dan kakinya yang dibuka lebar. Sikap badan membentuk sikap mangkuk. Pasangannya diminta untuk mendorong mobil itu dari samping kiri atau samping kanan, atau dari atas ke bawah.

---

## **I. Pengembangan Kelentukan**

Kedudukan kelentukan dalam senam nampaknya sangat khas di banding pada cabang-cabang olahraga lain. Kelentukan diperlukan, terutama untuk membantu keberhasilan pelaksanaan keterampilan senam, yang ukurannya ditentukan oleh seberapa lentuk pesenam mampu melakukannya. Di samping itu, kelentukan berperan pula untuk mengurangi terjadinya cedera, dan yang lebih penting lagi dapat meningkatkan unsur keindahan penampilan yang dilakukan.

Dalam senam, paling sedikit ada tiga bagian tubuh yang perlu ditingkatkan kelentukannya, yaitu pertama bagian bahu, baik untuk arah gerakan ke atas belakang (shoulder flexion) maupun untuk arah gerakan ke bawah belakang (shoulder extension); kedua bagian tubuh dan sendi panggul, baik ke arah depan maupun ke arah belakang; dan ketiga, bagian sendi panggul untuk gerakan membuka kaki (split).

### **1. Kelentukan untuk daerah bahu**

- a. Meregang bahu dalam posisi berlutut

---

b. Fleksi bahu dengan tangan bertopang

c. Regang bahu dari handstand

d. Regang ke belakang

e. Sambil menggantung

Anak menggantung pada palang tunggal, kemudian harus mencapai sikap menggantung belakang dengan cara mengangkat dan memasukkan kedua kaki dan badannya di antara kedua lengan.

---

f. Memutar badan

Dari posisi bertumpu belakang dan kaki bengkok, putar atau pilinkan badan dengan dipandu oleh kedua lutut ke kedua sisi.

**2. Kelentukan sendi panggul dan tubuh**

a. Gapai dan peluk lutut

b. Regang hamstring

c. Regang posisi L

---

d. Guling kaki lurus

e. Regang pada wanrek

f. Kangkang berpasangan

---

g. Kangkang tarik

h. Kayang

i. Kayang berjalan

### **3. Kelentukan membuka kaki (*split*)**

a. Split ke samping

---

b. Split ke depan (a. Kiri di depan, b. Kanan di depan)

c. Split kaki naik

d. Regang berlutut

e. Split terlentang

---

## **J. Pengembangan Gerak Bertema Gerak Binatang**

Gerakan binatang memberikan inspirasi untuk mengembangkan kualitas fisik anak dengan cara menirukannya. Anak akan merasa senang melakukannya karena memberikan kemungkinan untuk berfantasi.

### **1. Kanguru**

Melompat dari kedua kaki

### **2. Beruang**

Kaki dan tangan dari sisi yang sama bergerak bersamaan.

### **3. Singa laut**

Bertumpu di lantai dengan badan lurus, kemudian lengan berjalan dengan menggosok kedua kaki yang diam.

---

#### **4. Buaya**

Bertumpu di lantai dengan badan lurus tetapi lengan bengkok. Berjalanlah dengan lengan tetap bengkok.

#### **5. Beruang laut (Walrus)**

Dari bertumpu depan, anak secara bersamaan melompat pada kedua kaki dan kedua tangannya dengan memanfaatkan lecutan dari tubuhnya. Ketika mendarat, tubuh otomatis mengeper ke bawah, untuk kemudian langsung melenting kembali.

#### **6. Kelinci**

Lompat ke depan dari posisi jongkok dan mendarat terlebih dahulu dengan kedua tangan baru kaki.

---

---

### **7. Kodok**

Lompatan kodok berbeda dengan lompat kelinci dalam hal sikap badan di udara dan cara mendarat. Ketika di udara, kedua lutut terlipat mendekati telinga. Dan ketika mendarat, kaki mendarat terlebih dahulu.

### **8. Kepiting**

Dimulai dari sikap bertumpu belakang, dengan perut terangkat sejajar tanah. Kepiting bisa berjalan ke depan, ke belakang, dan ke arah samping.

---

### **9. Jangkrik**

Posisi awal anak bertumpu belakang dengan kedua kaki dekat ke tangan. Gerakan dimulai dengan mengangkat kedua kaki ke atas dan segera ditusukkan ke depan. Gerakan ini diikuti oleh penolakan kedua tangan untuk mencapai posisi semula.

### **10. Ulat ukur**

Dimulai dari posisi tumpu depan dengan badan lenting. Kedua kaki ditolakkan ke arah tangan secara bersamaan sehingga dekat ke tangan. Kemudian tangan berjalan bergantian sampai ke posisi tumpu badan lenting kembali. Disusul kembali oleh tolakan dua kaki.

### **11. Kura-kura**

Berjalan merangkak seperti biasa, hanya anak harus membawa matras pada punggungnya yang dianggap sebagai punggung kura-kura.

---

---

## **K. Pengembangan Kegiatan Berpasangan Dan Kelompok.**

Kegiatan berpasangan atau berkelompok bisa dilakukan untuk mencapai tujuan yang majemuk. Pertama, bisa dimaksudkan untuk latihan kekuatan, kedua, bisa untuk latihan kelentukan, dan ketiga, juga untuk membentuk sikap-sikap standen atau lajim pula disebut *gymnastic building block*.

Tujuan pertama dan kedua masih termasuk dalam wilayah pengembangan kemampuan fisik, sehingga kegiatannya menyatu dengan kegiatan-kegiatan lain yang diuraikan dalam bab ini. Sedangkan tujuan ketiga, nampaknya memiliki nuansa tersendiri, sehingga biasanya dijadikan acara tersendiri.

### **1. Kegiatan berpasangan/kelompok sebagai pengembangan kemampuan fisik**

- a. Unta membawa beban

---

b. Kuda berderap

c. Berjalan tandem

d. Gerobak dorong ganda

e. Gerobak dorong tandem

---

f. Trenggiling

g. Menggiring bola basket

h. Berdayung sampan

---

i. Gulat Cina

Berpasangan duduk saling membelakang dengan kedua lengan saling berkaitan. Tujuan setiap pegulat adalah menjatuhkan lawan ke sisi yang ditentukan sebelumnya. Misalnya si A harus menarik ke sisi kiri, sedangkan si B harus menarik ke sisi kanan.

**2. Kegiatan Berpasangan/kelompok sebagai standen**

**a. Apa manfaat kegiatan standen?**

- Menambah variasi dan keluasan jarak dari posisi statis
- Mengembangkan kemampuan keseimbangan
- Berguna bagi peningkatan kekuatan
- Meningkatkan kemampuan bekerja sama

---

**b. Kapan standen digunakan?**

- Kegiatan ini dapat dipilih sebagai inti pelajaran atau hanya bagian dari pelajaran posisi statis atau senam lantai.
- Kegiatan standen dapat dilakukan sebagai penutup pelajaran senam yang menyenangkan.
- Beberapa posisi bisa digunakan sebagai posisi akhir yang harus dicapai pada acara lomba.

**c. Contoh kegiatan Standen:**

