BAB 6

Keterampilan Dasar Senam Ketangkasan Menggunakan Alat



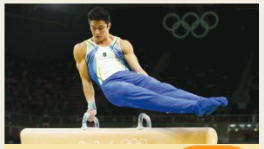
Amatilah gambar di atas! Bisakah kalian mempraktikkan gerakan tersebut? Gambar tersebut merupakan contoh gerakan dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Melalui gerak senam kalian juga dapat meningkatkan kedisiplinan, keberanian, dan percaya diri.

Isi Materi

A. Perkembangan Senam

B. Permainan dalam Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

C. Jenis-Jenis Senam Ketangkasan Menggunakan Alat


BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9


BAB 10

A. Perkembangan Senam

- Senam berasal dari kata dari *Gymnastic* yang juga berasal dari bahasa Yunani *Gymnos* yang artinya telanjang.
- Senam adalah latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.
- Sesuai perkembangan zaman bermunculan ber bagai macam senam. Misalnya, senam lantai, senam irama, senam khusus ibu hamil, senam lansia, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan lain-lain.
- Senam ketangkasan merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan keterampilan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasi an gerakan fisik.
- Senam ketangkasan artistik menggunakan alat dibagi dua nomor sebagai berikut.
  1. Senam ketangkasan artistik untuk putri, yaitu nomor palang bertingkat, balok keseimbangan, dan kuda-kuda lompat.
  2. Senam ketangkasan artistik untuk putra, yaitu nomor palang tunggal, kuda-kuda lompat, rings, dan palang sejajar.


BAB 6

BAB 7

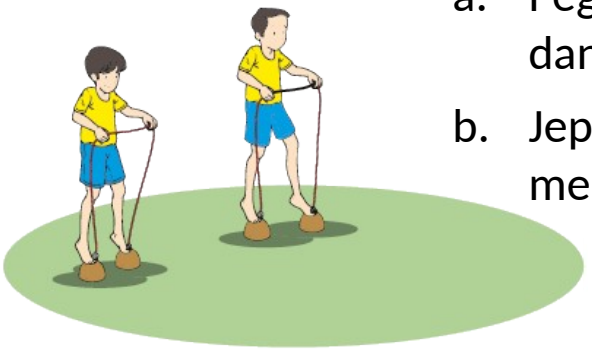
BAB 8

BAB 9

BAB 10

B. Permainan dalam Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

1. Berjalan dengan Tempurung Kelapa yang Diberi Tali



a. Peganglah dua ujung tali masing-masing tangan kanan dan kiri.

b. Jepit tali pada tempurung kelapa tadi dengan menggunakan jari jempol kaki.

c. Langkahkan kaki satu persatu dengan menginjak jari jempol kaki.

d. Mula-mula melangkah perlahan-lahan, kemudian lebih cepat lagi.

e. Lakukan latihan ini dalam bentuk perlombaan dengan teman-teman.

f. Ketika melakukan perlombaan kalian harus hati-hati agar tidak terjadi cedera.

g. Kalian juga harus melakukannya dengan sportif.


BAB 6

BAB 7

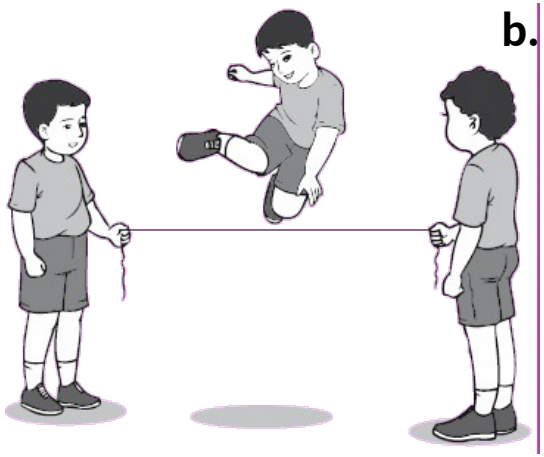
BAB 8

BAB 9

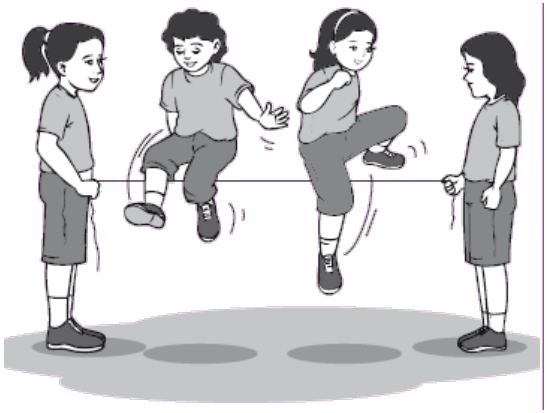
BAB 10

2. Meloncat dan Melompat Tali

a. Meloncat dan Melompat Tali Perorangan

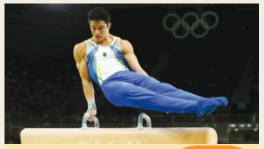


b. Meloncat dan Melompat Tali Beregu



3. Melompat-lompat Melewati Simpai atau Ban Sepeda Bekas




BAB 6

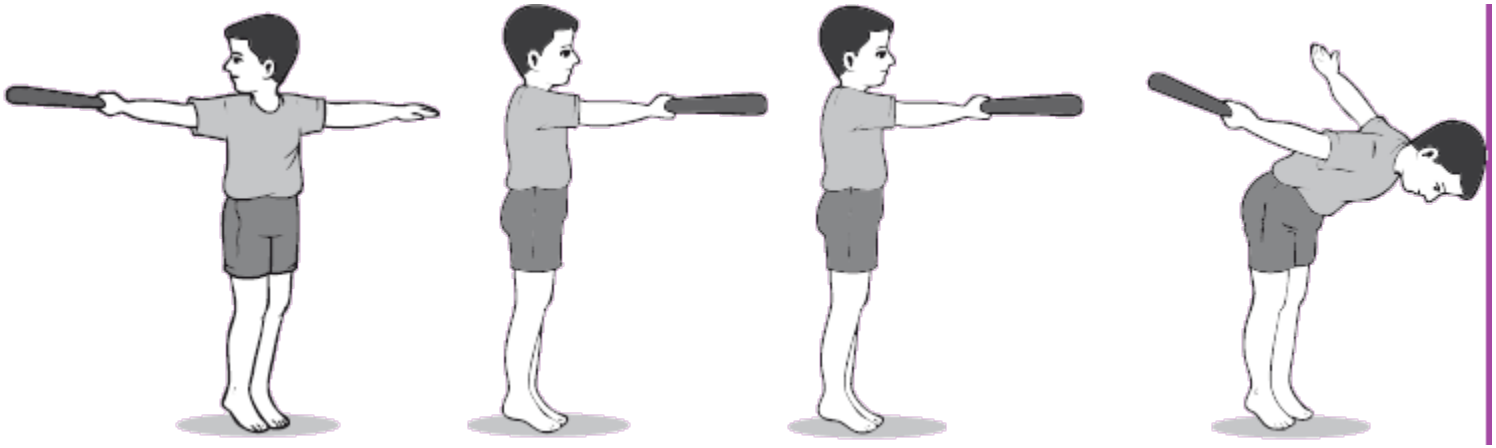
BAB 7

BAB 8

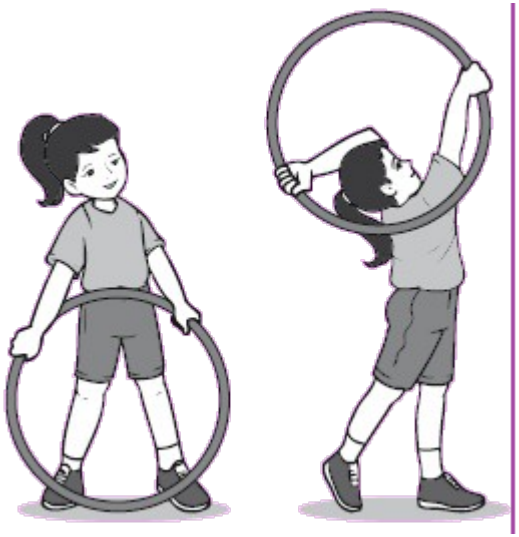
BAB 9

BAB 10

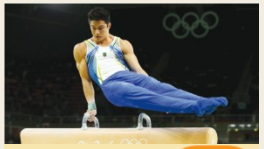
4. Langkah dan Ayunan Menggunakan Gada



5. Ayunan Lengan Menggunakan Simpai



- Sikap permulaan berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
- Simpai dipegang dengan kedua tangan dengan cara pegangan luar pada sisi berlawanan.
- Pada saat melakukan gerakan, pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan simpai ke kiri di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di depan dada.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

C. Jenis-Jenis Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

1. Latihan Lompat Sikap Jongkok di Atas Peti

a. Lompat Sikap Jongkok di Atas Peti

Latihan lompat jongkok tanpa awalan.



Latihan lompat jongkok dengan awalan lari.




BAB 6

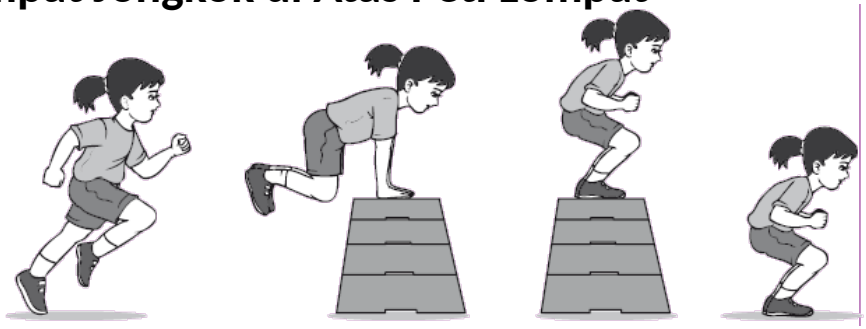
BAB 7

BAB 8

BAB 9

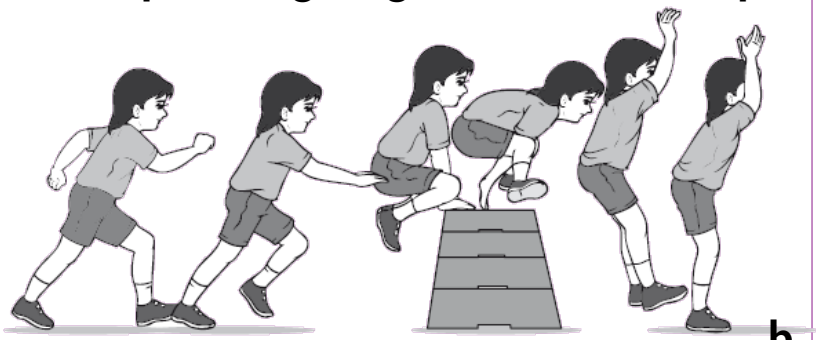
BAB 10

b. Lompat Jongkok di Atas Peti Lompat

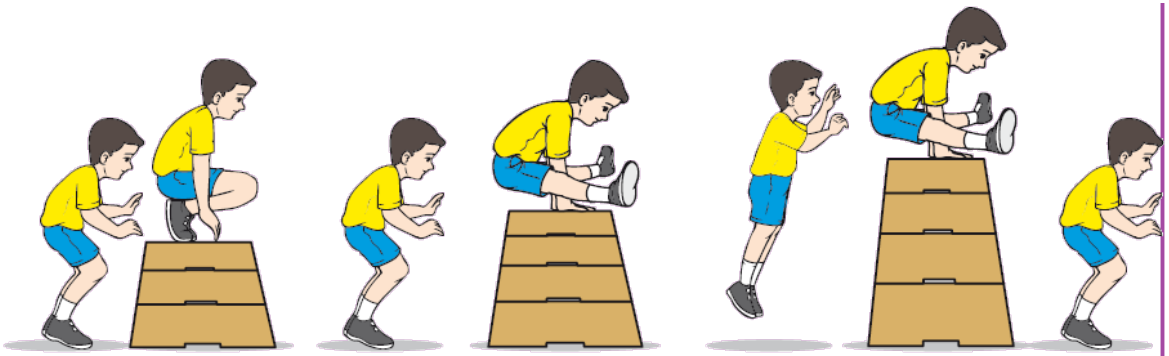


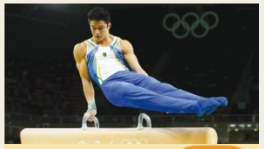
2. Latihan Lompat Kangkang

a. Lompat Kangkang di Atas Peti Lompat



b. Variasi Lompat Kangkang




BAB 6

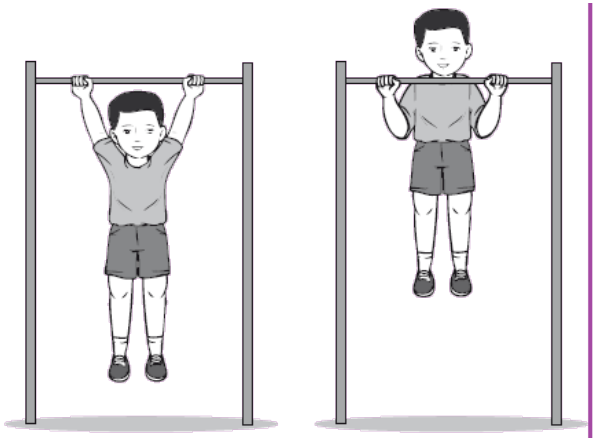
BAB 7

BAB 8

BAB 9

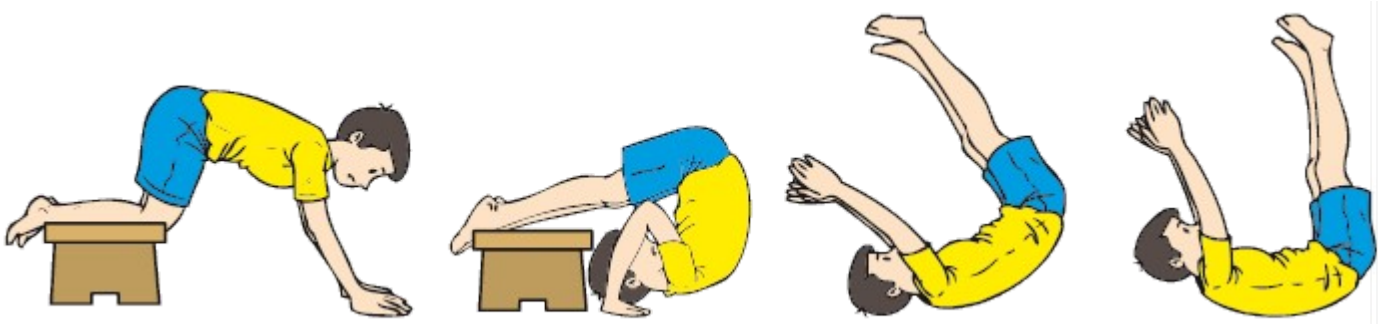
BAB 10

3. Latihan Gerak Menggantung (*Pull Up*)



a. Posisi awal berdiri tegak di bawah palang tunggal.
b. Lompatlah dengan kedua tangan berpegangan pada palang tunggal dengan kuat.
c. Pertahankan posisi tersebut beberapa saat sampai tenang
d. Angkatlah tubuh dengan cara lengan ditekuk pada siku.
e. Ayunkan kedua tungkai ke depan dan ke belakang.

4. Gerak Berpindah, Tolakan, dan Putaran



Gerakan berguling di bangku senam.


BAB 6

BAB 7

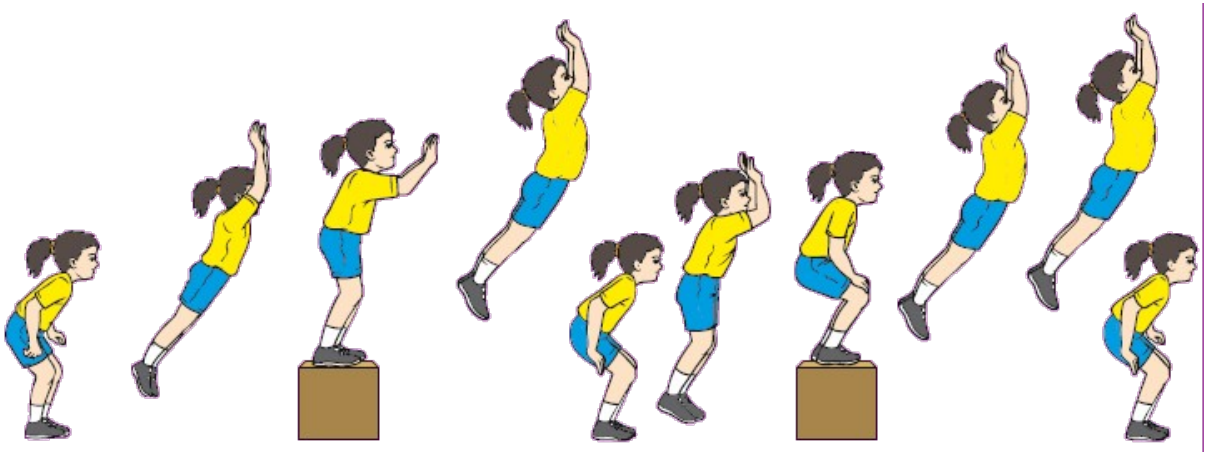
BAB 8

BAB 9

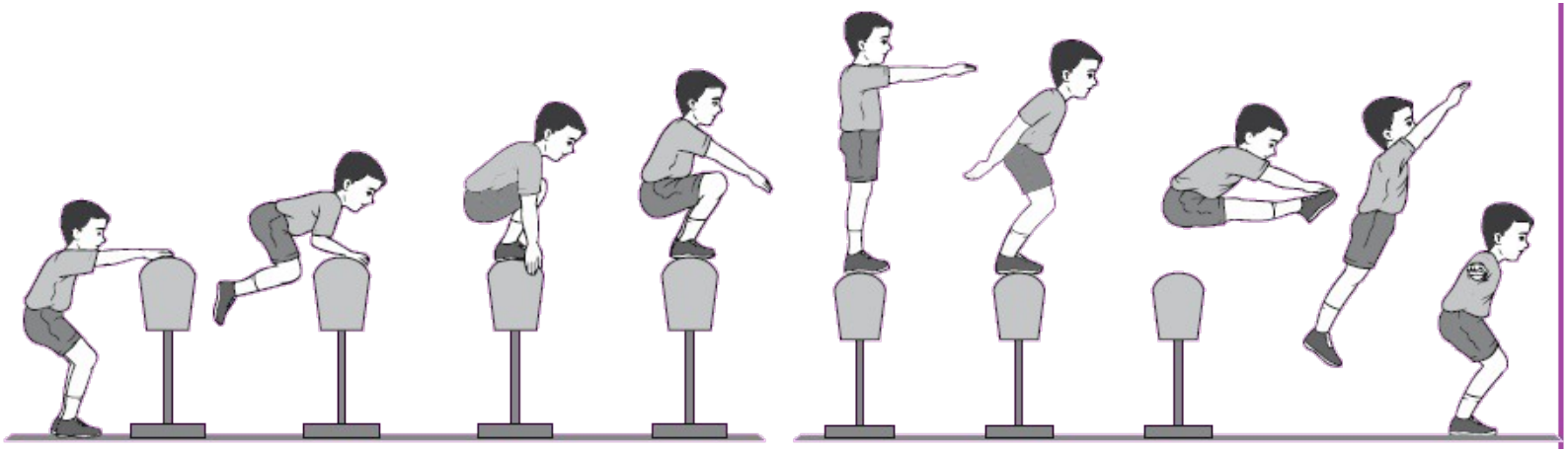
BAB 10

5. Latihan Gerakan Mendarat

a. Keterampilan Gerak Lompat Jongkok



b. Melompat dan Mendarat Melewati Rintangan Kuda-Kuda




BAB 6

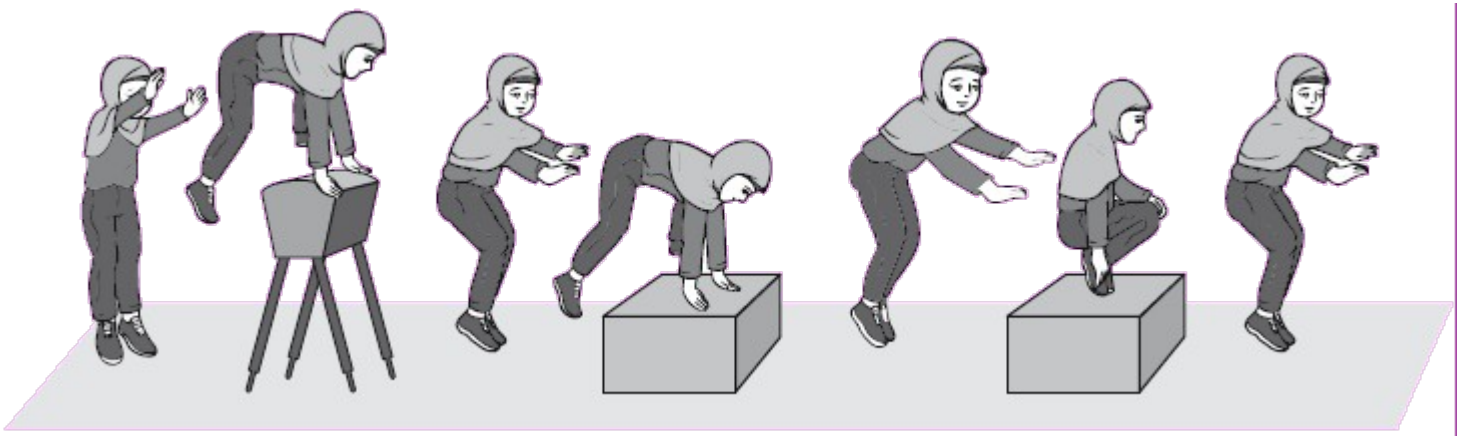
BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10

c. Kombinasi Gerakan Lompat Kangkang dan Lompat Jongkok



1) Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
2) Lakukan lompat kangkang ke arah peti lompat atau teman yang bungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
3) Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang bungkuk buka ke dua kaki selebar mungkin ke samping.
4) Turun kembali ke posisi awal melompat.
5) Lakukan lompat jongkok ke arah peti lompat dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan, dan kaki sebagai tolakan. Mendaratlah dengan kedua kaki di atas peti. bersamaan kedua tangan lurus.
6) Turun kembali ke posisi awal melompat.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

BAB 10