

Modul 9

SENAM RITMIK

Pendahuluan

Senam Ritmik adalah salah satu jenis senam yang dikenal dewasa ini. Dinamakan senam ritmik, karena pada awalnya hanya senam jenis inilah yang pelaksanaannya harus diiringi musik, sedangkan senam yang lain, misalnya senam artistik, tidak diiringi musik. Sekarang hampir semua jenis senam memerlukan hadirnya iringan musik, seperti senam artistik putri di nomor lantai, SKJ atau senam pagi, termasuk senam aerobik. *Rhythmic Gymnastics*, karenanya sekarang dikenal sebagai senam yang menggunakan alat-alat seperti bola, pita, tali, gada, dan simpai.

Karena senam ritmik selalu dihubungkan dengan irama musik dan aturan gerak yang bersifat ritmis, alangkah pentingnya memasukkan senam irama ini ke dalam ruang lingkup aktivitas ritmis, sebagai alat untuk mengembangkan kepekaan irama dan koordinasi gerak anak. Karena itu, penulis memutuskan bahwa modul 9 ini membahas secara selintas Senam Ritmik, sebagai langkah pengenalan bagi para guru penjas di SD.

Senam ritmik dalam modul ini masih bersifat sederhana, yaitu hanya memperkenalkan gerakan-gerakan dasar dari beberapa alat, yang diperkirakan masih dapat diikuti oleh siswa. Pemilihan gerakannya masih didasari oleh kepentingan pengembangan keterampilan manipulatif, yang dalam modul-modul sebelumnya belum banyak dibahas, karena lebih banyak melibatkan gerak dasar langkah semata-mata.

Dengan modul senam ritmik ini, diharapkan Anda dapat mengenal hakikat senam ritmik atau senam irama sebagai alat yang bermanfaat untuk mendidik rasa irama dan koordinasi gerak sebagai alat ekspresi diri. Di dalamnya, Anda diajak untuk mempelajari gerakan-gerakan dengan bola, tali, dan simpai. Alat yang tidak diperkenalkan di sini adalah gada dan pita. Pertimbangannya, karena gada dan pita merupakan alat yang paling sulit dikuasai anak, di samping akan menyulitkan Anda dalam menyediakan alatnya. Sedangkan 3 alat yang lain, nampaknya akan cukup mudah diganti oleh alat sederhana yang dimodifikasi.

Modul 9 ini akan dibagi ke dalam dua Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 akan diawali oleh pembahasan selintas tentang pengertian senam ritmik, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan gerakan pada alat pertama, yaitu bola. Sedangkan Kegiatan Belajar 2, adalah kelanjutan dari 2 alat berikutnya, yaitu pembelajaran pada alat tali dan simpai.

Pada setiap awal pembelajaran alat, akan dibahas selintas tentang alat yang digunakan, serta alternatif penggantinya. Ini penting agar mahasiswa, terutama jika sudah menjadi guru kelak, tidak memandang bahwa alat yang dibutuhkan harus selalu alat yang resmi.

Setelah mempelajari modul ini secara cermat, diharapkan Anda dapat:

1. Menjelaskan pengertian senam ritmik dan alat yang digunakan,
2. Menjelaskan cara memodifikasi alat untuk pembelajaran senam ritmik,
3. Menguasai dan mengajarkan gerak-gerak dasar senam ritmik secara memadai.

Agar penguasaan Anda terhadap materi modul ini cukup komprehensif, disarankan agar Anda dapat mengikuti petunjuk belajar di bawah ini:

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
- 2) Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya, jawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

Selamat mencoba, semoga sukses.

Kegiatan Belajar 1

Pengertian Senam Ritmik dan Latihan pada Bola

A. Pengertian Senam Secara Umum

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari jaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada jaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh.

Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Lalu apakah definisi senam? Tidak mudah memang mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Imam Hidayat (1995) mencoba mendefinisikan senam sebagai : *...suatu 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.*

Sedangkan Peter H. Werner (1994) mengatakan: senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

B. Pengertian Senam Ritmik

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada.



Pita



Gada



Tali

Senam ritmik pada awalnya adalah gerakan-gerakan kalestenik (latihan bebas) yang bersifat lamban dan diiringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Irama yang digunakan biasanya lagu-lagu berirama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{6}{8}$, seperti lagu Desaku, atau Kelinciku. Kemudian dalam perkembangannya, senam ritmik berubah menjadi lebih bersifat kompetitif, setelah namanya berubah menjadi senam ritmik modern (*modern rhythmic gymnastics*), dan kemudian sejak itu, menghilang dari ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah.

Senam ritmik modern awalnya berkembang di Eropa dan telah menyebarkan popularitasnya terutama melalui klub-klub dan studio senam pribadi. Dalam waktu singkat, senam ritmik ini menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan seluruh belahan bumi lainnya termasuk Jepang, dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancah Olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional.

Senam ritmik modern memang menarik, karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, simpai, pita dan gada, yang dimainkan sesuai iringan musik. Indikator kualitas penampilannya terletak pada irama, aliran, kontras yang dinamis dari seluruh gerakan yang berupa tarian.

Anak-anak di sekolah dasar (SD) benar-benar menyukai elemen ritmik dari gerakan yang dilakukannya, dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan, serta melontarkan bola atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaan tambahan di dalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangi tantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yang dikaitkan pada musik populer yang sederhana.

C. Senam Ritmik Dengan Alat Bola

1. Ukuran dan Petunjuk Memainkan Bola

Bola hendaknya dapat selalu diam pada telapak tangan walaupun tidak dicengkeram dengan jari. Dengan demikian, ukuran bola untuk senam ritmik ini adalah bola ukuran sedang, seukuran bola tangan atau bola voli. Bola plastik sebenarnya bisa juga digunakan. Kelemahannya adalah karena ia tidak bisa dipantulkan.

Ketika melambungkan bola, tenaga harus datang dari bahu dengan lengan lurus dan gerakan hendaknya mulai dari kaki ke seluruh tubuh dengan enjotan yang rileks. Bila menangkap bola, jemputlah dengan ujung jari-jari dan biarkan menggelundung turun ke telapak tangan, dan lagi seluruh tubuh mengikuti gerakan menangkap.



Untuk gerakan mengayun dan menggelundungkan bola, bola diraih dalam pergelangan tangan, bola berada di antara telapak tangan dan lengan bawah.

Untuk beberapa gerakan bola dipegang dalam dua tangan dengan telapak tangan dalam berbagai sikap.

Latihan akan lebih mudah dan menyenangkan dilakukan dengan musik. Irama Waltz (6/8) adalah irama yang terbaik untuk melakukan gerakan mengayun yang lembut, tetapi juga musik itu jangan terlalu lambat sebab akan kurang hidup dan kurang menyenangkan. Postur tubuh hendaknya diperhatikan benar-benar, tegak dan ekspresif.

Semua gerakan dapat dilakukan pada arah lain. Bila di sini dilukiskan gerakan dilakukan pada satu arah, anda dapat pula melakukannya ke arah yang lain, kiri atau kanan.

2. Gerakan Bola

Gerakan dasar pada latihan bola dibagi sebagai berikut :

- a. Mengayun - bola tetap berada di tangan.

- b. Menggelundung_ - bola menggelundung di lantai atau di badan
- c. Memantul – bola dipantulkan dalam berbagai cara
- d. Melambung - bola dilambungkan dengan satu atau dua tangan ke udara dan ke berbagai arah.

a. Gerakan Mengayun

1) Ayunan ke depan

Berdiri, bola dalam pegangan pergelangan tangan sebelah kanan, disamping badan. Ayunkan lengan kanan ke depan setinggi bahu, pindahkan bola ke tangan kiri dan ayun kembali ke belakang. Ulangi ayunan ke muka dan ke belakang.

Variasi.

Cobalah variasikan :

- a). Lakukan gerakan yang sama dengan langkah panjang. Pindahkan berat badan ke depan dan ke belakang.
- b). Lakukan gerakan yang sama dengan glissade (langkah-tutup-langkah) ke depan.
- c). Buat ayunan putaran penuh dengan bola dan akhiri di depan badan, tambahkan glissade ke depan.

Catatan : Lebih baik variasi gerakan diciptakan oleh siswa-siswa sendiri; guru membantu.

2) Ayunan Datar Memotong Badan.

Berdiri dengan kaki sedikit terbuka, bola di tangan kanan dengan pegangan pergelangan dan lengan di samping. Ayun tangan kanan memotong badan ke kiri, bola pindah ke tangan kiri dan ayun kembali ke kanan. Badan ikut berayun ke kiri dan ke kanan bersama.

Variasi. Buat lingkaran penuh dengan bola ke kanan dan kemudian tukar ke arah kiri.

3) Melingkar ke depan

Berdiri dengan lengan di samping badan, bola dalam pergelangan tangan. Lingkarkan bola dengan mengayun lengan ke depan – ke atas – ke belakang dan ke depan lagi. Pindahkan bola di depan ke tangan kiri, putar lengan kiri seperti tadi.

Variasi

- a. Melangkah ke belakang pada tiap putaran.
- b. Glissade ke depan dan ke belakang tiap gerak melingkar bola.
- c. Membalikkan arah gerakan melingkar bola.

4) Gerakan Melingkar Mengelilingi badan.

Bola dengan pegangan pergelangan, lengan lurus ke samping. Ayun bola ke depan memotong ke samping kiri dan pindahkan ke tangan kiri – putarkan di belakang badan dan pindahkan ke tangan kanan.

Variasi

- a. Lakukan gerakan yang sama sambil melakukan chaines turn.
- b. Lakukan gerakan yang sama tapi pada akhirnya ayun bola dan pindahkan dari tangan kanan ke tangan kiri di depan badan dan julurkan ke kiri dengan tangan kiri, ulang ke arah yang berlawanan.

5) Membungkukkan badan

Berdiri, bola dalam pegangan pergelangan tangan kanan terbuka ke samping. Ketika badan bungkuk ke depan, ke samping kiri ke belakang dan ke kanan, julurkan tangan dan membuat gerakan melingkar dengan tangan kanan pada arah yang sama. Ganti tangan dan ganti arah gerakan.

6) Menggelombang (body wave)

Berdiri, bola di pergelangan tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Gerakkan badan seperti gelombang sementara bola dibawa ke bawah dan ke belakang dan ke atas kepala. Pindahkan bola ke tangan kiri dan ulangi gerakan tadi.

Variasi

- a. Lakukan body wave dengan selangkah ke depan dan ke belakang.
- b. Bola pada kedua tangan di depan badan, bola membuat lingkaran di depan badan dan mencapai atas kepala saat gerakan body wave dilakukan.

7) Waltz turn

Berdiri, bola dengan pegangan pergelangan tangan, lengan ke samping. Melangkah kaki kanan ke depan, bola bawa ke bawah dan buat circle ke depan. Pada langkah waltz kedua, kaki kiri, bola berpindah ke tangan kiri dan circle ke belakang.

8) Spiral

Kaki terbuka kangkang, bola dalam pegangan pergelangan tangan kanan, lengan terbuka ke samping.

- a. Ayunkan bola memotong ke sebelah kiri sambil pindahkan berat badan ke kiri.
- b. Bengkokkan siku kanan yang memegang bola dan lingkarkan di bawah siku ke dalam dan ke atas, bola berakhir di sebelah kanan, berat pindah ke kanan.
- c. Dari posisi b, ayun bola ke kiri di atas kepala dan berat badan pindah ke kiri dan lutut kiri bengkok sedikit.
- d. Lanjutkan lingkaran bola di atas kepala sementara badan lenting ke belakang tangan kanan mengelilingi kepala dan kembali ke sikap semula. Gerakan tadi merupakan gerakan spiral yang kontinu.

b. Gerakan Menggelundung

1) Gelundung samping

Berdiri dengan kaki terbuka lebar, bola pada pergelangan tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Bola digelundungkan dengan halus di lantai ke sebelah kiri dan biarkan bola menggelundung ke tangan kiri, sementara itu berat badan pindah ke kiri dan badan membungkuk.

Variasi: Tambahkan satu langkah chasse saat bola digelundungkan..

2) Gelundung duduk V

Duduk dengan kaki melunjur, bola di pergelangan tangan kanan dan di samping. Angkat kedua tungkai lurus ke sikap keseimbangan V. Gelundungkan bola di bawah tungkai ke sebelah kiri, tangkap dengan tangan kiri dan kembali ke kanan.

3) Gelundung mengitari badan

Duduk melunjur, bola di pergelangan tangan kanan, lengan keduanya lurus ke samping. Gelundungkan bola mengelilingi tungkai ke sebelah kiri dan pindahkan ke tangan kiri dan bola diteruskan menggelundung di belakang badan dan kembali ke tangan kanan.

Variasi

Memulai gerakan seperti di atas, tetapi ketika bola pindah ke tangan kiri bola terus gelundungkan seraya badan turun ke posisi telentang. Bola terus digelundungkan mengelilingi kepala dan pindah ke tangan kanan. Bila bola telah berada di samping kaki, maka badan kembali ke sikap duduk.

4) Menggelundung pada tungkai

Duduk melunjur, bola pada pergelangan kedua tangan, lengan lurus ke depan. Kedua tungkai diangkat, badan condong ke belakang. Simpan bola di ujung kaki dan biarkan menggelundung ke dada lalu tangkap dengan kedua tangan dan bawa ke atas kepala, membungkuk ke depan dan simpan kembali bola di atas kaki.

5) Sikap tidur telungkup

Sikap telungkup, tangan datar ke samping, bola di tangan kanan. Angkat dada dan bola digelundungkan dari tangan kanan ke bawah dada ke tangan kiri. Tangan tetap dapat.

6) Loncat putar (Tours Jete') roll

Berdiri, bola di tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Gelundungkan bola di lantai dari kanan ke kiri. Geser (Glis) dan loncat putar di samping

bola, ulurkan tangan ke bawah dan biarkan bola bergulir ketelapak tangan kiri pada akhir gerakan.

Variasi

Lakukan gerakan yang sama, tetapi akhiri tours jete nya dengan berlutut dan tangkap bola seperti tadi.

7) Menggelundungkan dengan putaran chaines

Berdiri, bola di tangan kanan dengan pegangan pergelangan, lengan terbuka ke samping. Gelundungkan bola di lantai dari kanan ke kiri. Putar chaines ke kiri sambil badan membungkuk, biarkan bola menggelundung ke tangan kiri. Bila bola telah dalam pegangan pergelangan kiri julurkan ke sebelah kiri.

8) Menggelundung pada lengan (Arm rolling)

Berdiri, kedua lengan lurus ke depan sedikit serong ke atas. Bola di atas kedua telapak tangan. Dengan sedikit gerakan telapak ke atas biarkan bola menggelundung ke arah badan. Bola akan jatuh diantara kedua lengan di depan dada. Setelah bola jatuh ke lantai tangkap dengan kedua tangan pada pantulannya.

9) Menggelundung pada bahu (Shoulder roll)

Berdiri, bola pada telapak tangan kanan, lengan kanan terbuka ke samping. Dengan lambungan sangat kecil ke atas dan segera putar telapak tangan dan biarkan bola menggelundung pada lengan kanan menuju bahu. Badan sedikit membungkuk ke kiri. Biarkan bola jatuh di belakang badan dan putar badan ke kiri dan tangkap bola dengan tangan kiri pada pantulannya.

10) Menggelundung di tangan (Hand roll)

Berdiri, kedua lengan melengkung di depan badan, telapak tangan menghadap ke badan. Bola dipegang diantara telapak tangan kanan yang berada di sebelah luar dan punggung tangan kiri. Dengan cepat ubah posisi kedua tangan, sementara bola berguling ke dalam di antara kedua tangan. Lakukan beberapa kali dan akhiri dengan suatu lambungan ke atas.

Variasi

Mulai dengan gerakan yang sama dalam pisisi jongkok ke sikap berdiri, dan berakhir pada posisi ke 5 dengan bola tinggi di atas kepala.

c. Gerakan Memantul

1) Memantul dengan mengayun lengan

Berdiri, bola pada kedua telapak tangan di depan badan. Pantulkan bola di depan badan dan tangan diayun ke samping dan kembali ke depan untuk menangkap bola. Badan dan lutut mengikuti gerakan bola memantul dengan lembut.

2) Memantul dengan lutut bengkok.

Berdiri, bola di telapak tangan kanan. Pantulkan bola bergantian dengan tangan kanan dan kiri sementara lutut makin lama makin bengkok; kembali ke posisi berdiri sambil tetap memantul secara bergantian.

3) Memantul menyilang badan

Kaki terbuka lebar, berat badan di kaki kanan, bola ditelapak tangan kanan yang terbuka ke samping. Dengan memindahkan berat dari kanan ke kiri pantulkan bola di depan badan dan tangkap dengan tangan kiri. Tukar gerakan !

4) Memantul dan berputar

Berdiri, bola di depan badan dipegang dengan dua tangan. Pantulkan bola keras dengan tangan, segera tubuh berputar dan tangkap bola dengan dua tangan pada pantulan.

5) Pantulan bawah tungkai

Berdiri, bola di telapak tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Angkat tungkai kanan dan bersama itu tangan kanan memantul bola diagonal ke bawah tungkai kanan. Tungkai itu berayun di atas bola. Tangkap bola dengan tangan kiri. Ganti gerakan dengan tangan kiri.

Variasi

Permulaanya sama, pantulkan bola diagonal ke bawah tungkai kiri dan tangkap dengan tangan kiri.

6) Memantulkan dengan tendangan gunting

Berdiri, bola di telapak tangan kanan, kedua lengan terbuka ke samping. Pantulkan bola diagonal ke bawah kedua kaki yang melakukan tendangan gunting.

7) Memantul sambil melangkahi kaki lain.

Berdiri dengan kaki terbuka biasa, berat di kaki kanan, bola ditelapak tangan kanan, lengan terentang. Kaki kiri melangkah ke kaki kanan melangkahi kaki kiri dan bola dipantul dengan tangan kanan. Tangkap bola dengan tangan kiri dan kakimkiri melangkah ke kiri, bola bawa ke kiri.

8) Chasse ke depan

Angkat kaki kiri setinggi lutut (*chasse*) dan pantul bola dua kali dengan tangan. Pada pantulan kedua tangkap bola dengan tangan kiri dan ulangi *chasse* ke kanan.

9) Memantul dengan teman

Dua orang berhadapan, masing-masing kaki kiri di depan, bola dipegang dengan dua tangan di depan badan. Dengan ayunan melingkar bawah belakang atas bola dipantul ke depan teman dan tangkap dengan tangan kanan. Bila menggunakan dua bola maka masing-masing memegang bola dan memantul bersama-sama.

Variasi

Dalam formasi lingkaran, masing-masing siswa memegang bola dengan tangan kanan, lalu dengan gerakan melingkar memantulkan bola ke kawan sebelah kiri. Dapat juga bergantian dengan lambungan dan pantulan.

d. Gerakan Melambung

Kebanyakan gerakan melambung dapat dilakukan dengan langkah depan, belakang dan samping; atau dengan berbagai langkah tari.

1) Lambungan dua tangan

Berdiri, bola dipegang dengan dua tangan di depan badan dan di bawah. Dengan langkah depan dan di bawah. Dengan sedikit membengkokan lutut, lambungkan bola ke atas diikuti dengan gerakan lengan dan seluruh badan ke atas, kaki jinjit. Saat bola turun tangkap dengan ujung-ujung jari tangan, biarkan badan sedikit mem-bungkuk mengikuti gerakan bola, kembali ke sikap semula.

Variasi

Misalnya dengan melakukan ganti kaki (*changement*) selagi bola melambung.

2) Lambungan satu tangan

Berdiri dengan kaki kanan di depan dan ujung kaki di luruskan; berat badan ke kaki kiri. Bola di tangan dan di sebelah kanan. Pindahkan berat ke depan sambil melambungkan bola. Sambut bola dengan ujung jari kedua tangan dan pindahkan lagi ke tangan kanan. Ulangi dengan sebelah kiri.

Variasi.

Lakukan gerakan lambungan dengan kaki silang (*croise*) atau dengan jalan ke depan, tangan bergantian.

3) Lambungan atas kepala

Berdiri dengan kaki terbuka, bola di telapak tangan kanan, tangan direntang. Lambungkan bola ke atas kepala dan tangkap dengan tangan kiri sementara berat badan pindah ke kaki kiri. Bila telah mahir mencoba meluruskan ujung kaki pada akhir gerakan dan menjauhkan bola ke samping.

4) Lambungan ayun depan

berdiri dengan kaki terbuka, bola di tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Ayun lengan kanan ke bawah ke kiri memotong badan di depan. Seraya lutut sedikit bengkok bola dilambung ke atas dan panggul liuk ke kiri. Ganti arah gerakan ke kanan. Lengan mengikuti gerakan badan berayun ke samping dengan rileks.

5) Lambungan kejut (flick toss)

berdiri dengan kaki terbuka, bola di tangan kanan, lengan setengah terbuka ke samping. Lipat siku kanan ke pegangan pergelangan, putar kebawah ke belakang dan lambungkan dengan gerakan telapak tangan dan tangkap dengan tangan yang sama

Variasi

Coba lambungannya ke arah kiri dan dengan gerakan melingkar tangan kanan menangkap bola. Dapat juga yang menangkap adalah tangan kiri.

6) Tangkap silang

Berdiri, bola pada kedua tangan dipegang rendah di depan badan. Lambungkan bola dengan kedua tangan ke atas. Tangkap bola di atas dengan tangan bersilang. Turunkan bola setinggi dada dengan putaran keluar kembali ke depan badan. Lambungkan ke atas dan tangkap dengan dua tangan.

7) Lari dan langkah panjang di udara (Run and leap)

Berdiri, bola di tangan kanan pegangan pergelangan. Langkah kiri, kanan, kiri dan leap dengan kaki kanan sambil melambungkan bola ke atas. Tangkap bola dengan dua tangan atau satu tangan.

8) Lambungan dengan teman

Berdiri dengan satu kaki di depan, kaki kiri di depan, bola dengan dua tangan di depan badan. Ayun lengan kanan ke belakang, pindahkan berat ke kaki kanan. Dengan suatu ayunan bawah lambungkan bola kepada teman. Lambungan harus lurus ke kanan tak menyimpang.

9) Lambungan belakang bahu

Berdiri, bola di pergelangan tangan kanan, kedua lengan horizontal ke samping. Bungkukan badan ke kanan, ayun bola ke bawah belakang dan lambungkan ke atas di belakang bahu kiri. Tangkap dengan tangan kiri. Ganti arah.

3. Langkah Tari Dengan Bola

a. Loncat putar(Toursjete)

Berdiri, berat pada kaki kanan, bola di tangan kanan. Langkah glissade ke kiri (langkah, tutup, langkah) jingkat. Tendangan kaki kanan ke udara dan guntingkan kaki kiri ke udara; berakhir dengan berat badan di kaki kanan setelah selesai putaran di udara. Kaki kiri biasanya dalam sikap kapal (scale) atau arabesque. Adapun gerakan bola mulai dari tangan kanan yang berayun memotong badan pada glissade, dan bola dilambung pada saat gerakan gunting kedua tangan mengacung ke atas. Bola mungkin ditangkap dengan dua tangan atau satu tangan (kanan). Ini harus berakhir di tangan kanan, lengan kanan terbuka ke depan ketika gerakan berakhir pada sikap kapal (scale).

b. Tendangan tinggi putar (Battement tourney)

Berdiri, berat badan ke kaki kanan, bola di tangan kanan, lengan terbuka ke samping. Langkah glissade ke kiri (langkah, tutup, langkah). Ayun kaki kanan melalui yang kiri tendangan yang tinggi (battement). Pegang kaki kanan di udara dan putar badan menghadap posisi semula.

c. Putaran Arabesque

Berdiri, berat badan di kaki kanan, bola di tangan kanan terbuka ke samping. Melangkah pada kaki kiri sedangkan kaki kanan terangkat dalam moderat arabesque. Bola berayun dari tangan kanan ke atas kepala tangan kiri dan berakhir dengan bola pada tangan kiri. Ganti arah, tukar bola ke sebelah kiri dan langkah putar ke kanan.

d. Chasse

Berdiri, berat badan di kaki kanan, bola di tangan kanan. Chasse step ke kiri (membuka kaki dengan mengangkat ke kiri, loncat dengan dua kaki dan di udara disatukan, melangkah lagi ke kiri). Bola dilambung melalui atas kepala saat chasse step dan tangkap dengan tangan kiri.

e. Waltz

Berdiri, berat badan di kaki kanan, bola di tangan kanan di samping badan.

- 1) Langkah waltz ke depan sambil melambungkan bola ke atas dan tangkap rendah dengan tangan kiri.
- 2) Langkah waltz ke belakang dan lambung bola ke atas dan tangkap dengan tangan kiri.
- 3) Putaran waltz. Bola dapat dilambungkan ke atas kepala dari tangan kanan ke tangan kiri ketika putaran waltz dilakukan ke kiri.

Latihan

Untuk memantapkan pemahaman Anda pada uraian di atas, coba kerjakanlah latihan di bawah ini:

1. Jelaskan mengapa kata *gymnos* yang berarti telanjang merupakan asal kata untuk olahraga senam yang dikenal dewasa ini.
2. Apakah perbedaan antara senam ritmik di masa awal perkembangannya dengan senam ritmik modern dewasa ini.
3. Jika alat bola yang resmi tidak ada, alat apakah yang dapat digunakan untuk pembelajaran senam ritmik alat bola?
4. Sebutkan jenis-jenis gerakan yang umumnya dapat dilakukan dengan menggunakan alat bola.
5. Ketika melempar atau melambungkan bola ke udara, ada satu ketentuan gerakan yang tidak boleh dilanggar dalam gerak melambungkan tersebut. Jelaskan, apakah ketentuan tersebut?

Jawaban Latihan

1. Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.
2. Senam ritmik pada awalnya adalah gerakan-gerakan *kalestenik* (latihan bebas) yang bersifat lambat dan diiringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Senam ritmik modern bersifat menarik, karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, simpai, pita dan gada, yang dimainkan sesuai iringan musik.
3. Bisa digunakan bola jenis lain, seperti bola tangan, bola voli, atau bola plastik yang ukurannya tepat. Yang penting, bola itu hendaknya dapat selalu diam pada telapak tangan walaupun tidak dicengkeram dengan jari.
4. Gerakan dasar pada latihan bola dibagi sebagai berikut : (a) Mengayun, yang artinya bola akan selalu tetap berada di tangan. (b) Menggelundung, artinya, bola menggelundung di lantai atau di badan, (c) Memantul, yaitu bola dipantulkan dalam berbagai cara agar memantul di lantai, dan (d) Melambungkan, bola dilambungkan dengan satu atau dua tangan ke udara dan ke berbagai arah.
5. Ketentuannya adalah lengan yang melambungkan tidak boleh bengkok. Gerakan lemparan atau lambungan harus berasal dari bahu, dengan lengan lurus.

Rangkuman

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak.

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, tongkat, simpai dan gada.

Tes Formatif 1

1. Senam yang dikenal dewasa ini sebagai sebuah cabang olahraga, pada awalnya menunjuk pada semua aktivitas latihan yang dalam bahasa Belanda disebut:
 - a. *Gymnastics*
 - b. *Gymnastiek*
 - c. *Gymnologi*
 - d. *Gymnos*
2. *Gymnos* berasal dari bahasa Yunani, yang berarti:
 - a. berenang,
 - b. berlatih,
 - c. telanjang
 - d. olahraga
3. Program senam pada jaman dahulu didukung oleh para filosof terkenal seperti Socrates atau Plato dengan tujuan berikut, kecuali:
 - a. keindahan,
 - b. kecantikan,
 - c. kekuatan,
 - d. kelincahan
4. Senam ritmik mengandung arti:
 - a. latihan bebas yang dilakukan secara berirama
 - b. semua jenis tarian
 - c. dansa atau permainan

- d. dinamika gerakan
5. Pada awalnya, senam ritmik adalah gerakan-gerakan kalestenik yang bersifat lamban. Yang dimaksud kalestenik di sini adalah:
 - a. kompetitif,
 - b. latihan bebas
 - c. nyanyian,
 - d. massal.
6. Sampai sekarang, senam ritmik adalah satu-satunya senam yang diiringi musik.
 - a. pernyataan di atas benar,
 - b. pernyataan di atas sepertinya benar,
 - c. pernyataan di atas hampir salah,
 - d. pernyataan di atas sudah tidak tepat lagi
7. Senam ritmik mulai dipertandingkan di Olimpiade pada:
 - a. Olimpiade modern pertama
 - b. Tahun 1988
 - c. Tahun 1984
 - d. Sejak olimpiade kuno.
8. Senam ritmik modern mempertandingkan lima alat resmi yaitu:
 - a. bola, pita, gada, rotan, benang.
 - b. Bola, tali, yoyo, pita, bando.
 - c. Bola, tali, gada, roda, selendang.
 - d. Bola, pita, tali, gada dan simpai.
9. Pernyataan di bawah ini benar, kecuali:
 - a. tenaga lemparan berasal dari bahu,
 - b. lengan lurus dengan ayunan mantap
 - c. ketika melempar gerakan hendaknya mulai dari kaki,
 - d. lengan bengkok dengan ayunan rileks.
10. Musik yang digunakan biasanya berirama waltz, yaitu yang:
 - a. berirama lambat,
 - b. berirama semangat
 - c. berirama cepat,
 - d. berirama beraturan.

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

Latihan dengan Tali dan Simpai

Latihan pada alat tali dan simpai merupakan latihan yang pasti akan dapat dinikmati oleh anak-anak SD, terutama anak-anak putri. Tali yang sifatnya lentur dan bisa dibentuk menjadi apa saja, mengundang minat anak untuk mencobanya dengan berbagai cara. Sedangkan simpai yang bentuknya bulat bundar akan mengundang minat anak untuk mencoba menggelindingkannya ke berbagai arah.

Tali dan simpai bukanlah bentuk benda asing bagi anak-anak. Mereka sudah sering memainkan alat serupa keduanya meskipun dalam ukuran, bahan, serta kepentingan yang lain. Tali, misalnya, sering dimainkan oleh anak untuk meloncat tali. Meskipun yang dipakai mereka berupa karet gelang yang disusun menguntai menjadi utas tali panjang, mereka akan segera mengenali fungsi tali tersebut ketika diperkenalkan dengan bahan yang berbeda. Mereka pasti akan merasa diingatkan bagaimana mereka pernah memainkannya dalam bentuk-bentuk yang paling alamiah.

Demikian juga dengan simpai. Bentuk simpai yang melingkar, setidaknya sering mereka lihat dan mainkan secara coba-coba dengan cara menggelindingkannya di permukaan tanah atau lantai; atau mereka mainkan dengan cara memasukkan badan mereka ke dalam lingkaran simpai, dan mencoba memutarannya di sekitar pinggang sebagai hula-hoop. Simpai yang mereka temui bisa saja terbuat dari rotan atau bambu hasil buatan ayah atau kakaknya; atau dapat juga terbuat dari fiber glass yang dibeli dari toko-toko alat olahraga sebagai mainan.

Kegiatan Belajar 2 ini akan menguraikan contoh-contoh penggunaan alat Tali dan Simpai untuk mengembangkan irama anak, sambil sekaligus mengembangkan keterampilan manipulatifnya.

A. Senam Ritmik Dengan Tali

Latihan senam dengan tali termasuk ke dalam kategori latihan peregangan dan pengembangan daya tahan umum, di samping untuk penguatan kaki dan tungkai. Mengapa demikian, karena banyak dari latihan dengan tali ini mengarahkan anak untuk memainkannya dengan cara melakukan lompatan tali.

Pembelajaran latihan tali karenanya akan melelahkan jika dilakukan terus menerus. Karenanya jika waktunya panjang sebaiknya kelas dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tugas gerak yang berbeda dan selalu diselingi oleh waktu istirahat.

Lompat tali individual yang dimuat disini terutama untuk putri, tapi mungkin juga untuk putra sebagai bagian latihan fisik. Untuk putri, latihan tali lebih condong kepada pengembangan unsur artistik.

1. Bahan dan Ukuran Tali

Bahan yang biasa dipakai adalah tali dari sutra, serat manila, nylon atau bahan lain yang garis tengahnya tidak lebih dari setengah inchi. Panjang tali diukur dengan cara menyuruh siswa berdiri di atas tali, kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu sambil memegang kedua ujung tali oleh kedua tangan. Yang benar biasanya sekitar 10 sampai 12 kaki panjangnya. Panjang tali ini penting untuk dapat diayun dari pergelangan tangan dengan teknik yang benar. Untuk sekolah sebaiknya membeli gulungan tali, kemudian dipotong-potong sesuai ukuran, ujungnya dibalut dengan tape agar tidak mengurai.

2. Teknik Pembelajaran

a. Lompat Tali.

Tali hendaknya dipegang dengan tiga jari, yaitu oleh ibu jari, telunjuk dan jari tengah, sedangkan jari manis dan kelingking menjepit sekedarnya dengan kepala halus. Gerakan terhadap tali umumnya datang dari pergelangan tangan dengan lengan terbuka datar ke samping, siku sedikit bengkok. Ayunan pertama dari tali dimulai dari bahu kemudian gerakan pada pergelangan. Kedua kaki harus lurus di udara dengan ujung kaki juga lurus, dan gerakan harus ringan, lompatan juga tanpa suara saat mendarat. Lompatan tidak perlu tinggi, cukup agar tali dapat lewat dengan mulus di bawah kaki.



b. Ayun Tali

Ayunan dikerjakan dari bahu, siku bengkok dengan gerakan. Tali diayun dalam bidang vertikal, lateral atau horizontal. Anak-anak menyukai lompat tali dengan kaki telanjang di ruang senam atau di lapangan rumput. Bila lompat tali dilakukan di lapangan, sebaik mereka diminta memakai sepatu tenis. Penggunaan musik akan menambah kesenangan berlatih, dan akan menambah kemampuan gerak ritmik dari tubuh. Irama Schottische atau waltz lambat baik sekali untuk pemula, walau begitu irama mars atau polka dapat dipakai. Pola lompatan harus cocok dengan phrase musik, jadi musik mesti dipilih benar-benar. Bahkan musik populer mungkin dapat digunakan bila iramanya bagus. Musik populer akan menarik siswa, terutama bila mereka sendiri yang membuat pola atau susunan atau rangkaiannya.

3. Latihan Peregangan Dengan Tali

Untuk penggunaan tali sebagai alat bantu latihan peregangan lipatlah tali dua kali, sehingga menjadi sekitar dua atau tiga kaki panjangnya. Pegang tali pada masing-masing ujungnya dengan kedua tangan untuk latihan peregangan.

a. Meregang ke belakang kepala

Berdiri, kedua lengan di atas kepala, ujung tali pada masing-masing tangan. Tarik tangan ke atas kepala dan lentingkan badan jauh ke belakang. Kemudian bungkukkan badan ke depan menyentuh lantai dengan tali dan tangan.

b. Meregang ke samping

Berdiri, lengan lurus ke atas kepala, ujung tali pada masing-masing tangan. Badan dibengkokkan ke samping kanan, tangan tetap lurus dan tali kencang, bengkokkan badan ke kiri.

c. Putar badan

Berdiri, kedua lengan ke depan memegang ujung tali kencang. Putar badan ke kiri dan ke kanan. Jaga tangan horizontal dan tali kencang.

d. Meregang tungkai

Duduk melunjur, ujung-ujung tali dipegang kedua tangan. Kalungkan tali ke telapak kaki kanan dengan menarik lutut ke dada. Luruskan kaki kanan ke atas, kembali lutut bengkokkan dan kaki kanan kembali ke depan. Lakukan dengan kaki kiri.

e. Sit – ups

Badan terlentang, lengan lurus ke atas kepala, ujung tali dipegang oleh masing-masing tangan. Tangan tetap lurus dan tali kencang, bangun, bungkuk ke depan, sentuhkan tali ke lantai di depan kaki.

f. Duduk V dengan tali

Duduk melunjur, ujung tali dipegang masing-masing tangan. Tarik lutut ke dada dan lewatkan kaki ke sebelah dalam tali, luruskan ke sikap keseimbangan duduk V. kembalikan ke sikap semula.

g. Meregang punggung atas

Badan telungkup, lengan lurus ke depan memegang ujung tali. Angkat punggung atas setinggi-tingginya, tahan, kembali ke sikap telungkup. Lengan dan tali tetap lurus.

h. Meregang pinggang

Badan telungkup, lengan di samping badan memegang ujung tali. Kaitkan tali di atas kaki dan tarik tungkai ke belakang, lentingkan pinggang dan angkat punggung. Tahan sebentar dan kembali ke sikap telungkup.

Catatan : Ini adalah latihan yang baik untuk mengembangkan kemampuan melenting ke belakang.

i. Dislokasi bahu

Berdiri, ujung tali dipegang masing-masing tangan di depan badan. Bawa tali ke atas kepala dan turun ke belakang sejauh-jauhnya. Kembalikan tali ke posisi asal.

4. Menggunakan Tali Sebagai Gada

Tali dilipat dua kali dan buat simpul pada pegangannya dan digunakan seperti gada.

a. Melingkar tangan

Berdiri, memegang ujung tali dengan tangan kanan, lurus ke depan. Buat lingkaran ke depan, ke atas dan ke bawah. Bila tali telah berada di depan badan cepat pindahkan ke tangan kiri dan ulangi gerakan tadi.

Catatan : Secara berirama sebaiknya tiap tangan melingkarkan tiga kali.

Variasi : a. Ayun tali misalnya pada arah yang berlawanan.

b. Seperti di atas tapi tambahkan satu putaran badan.

c. Melakukan sambil berjalan ke depan atau ke belakang.

b. Melingkar badan mengeper

Berlutut pada kaki kiri, kaki kanan lurus ke samping, tali di tangan kiri. Ayun tali ke atas kepala dan renggutkan badan ke sebelah kanan di atas kaki kanan. Lingkarkan tali ke atas kepala dan bangun ke kanan. Gerakan melingkar tiga kali dan gerakan ngeper ke samping juga tiga kali.

c. Berlutut dan melingkar.

Berlutut dengan dua kaki, tali ditangan kanan disamping. Ayun tali melingkar ke belakang badan turun dan duduk pada tumit. Ketika tali berayun ke atas kepala dan ke depan, kembali bangun kesikap berlutut tangan di depan.

d. Duduk dan melingkar.

Duduk pada panggul kanan, kedua kaki dilipat ke sisi kiri. Tali dipegang tangan kanan di sebelah kanan. Tali diayun melingkar di depan badan dua kali. Pada lingkaran ketiga, ketika tali di atas kepala, bangkit ke sikap berlutut sambil memegang tali dengan dua tangan, kemudian duduk ke panggul kiri dan tali pindah ketangan kiri. Lakukan gerakan sebaliknya.

e. Melingkar dengan badan mengeper (memantul).

Duduk melunjur, tali di tangan kanan di samping. Melingkar ke belakang dan ke depan tiga kali di akhir lingkaran yang ketiga, tali dipukulkan kelantai di

depan kaki dan segera tali pindahkan ke tangan kiri. Ulangi gerakan dengan tangan kiri. Variasi : Coba minta anak untuk mencari sendiri.

f. Sambil berdiri badan melingkar.

Berdiri dengan kaki terbuka tali ditangan kanan yang terlentang ke samping. Ayun tali ke kanan ke belakang ke kiri dan ke depan. Badan melenting ke setiap arah mengikuti gerakan tali. Lakukan arah sebaliknya.

g. Melingkar di posisi terlentang.

Duduk melunjur, tali di tangan kanan. Membungkuk ke depan membuat lingkaran besar dengan tali di lantai. Ketika tali bergerak ke kanan, badan bergerak ke posisi telentang. Pindahkan tali ke tangan kiri di atas kepala, bangun dan berakhir di depan kaki.

5. Mengayun Tali

Dalam gerakan mengayun ini tali dilipat dua, yaitu dengan menyatukan kedua ujungnya. Gerakan mengayun dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan.

a. Melingkar ke samping.

Berdiri, pegang ujung tali dengan dua tangan di depan bahu kanan. Buat gerakan :

- 1) Melingkar depan.
- 2) Melingkar belakang.
- 3) Melingkar samping kanan dan ganti ke samping kiri.
- 4) Lakukan body wave saat tali melingkar ke belakang dan ke atas kepala. Dapat juga dilakukan saat melingkar kiri.
- 5) Semua gerakan melingkar ini dapat dilakukan sambil berjalan atau langkah tari.

b. Melingkar di atas kepala

Berdiri, kedua ujung tali dipegang dengan dua tangan di atas kepala. Lakukan melingkar horizontal dengan tali di atas kepala.

Variasi :

- 1) Lakukan gerakan itu sambil jalan.
- 2) Sambil melakukan chaines turn.
- 3) Melingkar horizontal di atas kepala dengan langkah depan, dan suatu lingkaran horizontal di depan sambil membungkuk sedikit dengan langkah ke belakang, tangan kiri ke depan.
- 4) Seperti pada c. tapi dengan satu putaran waltz.

c. Melingkar bawah dengan lompatan.

Berdiri, kedua ujung tali di tangan kanan di samping kanan. Ayun tali rendah ke sebelah kanan. Sebelum tali mengenai lantai melompatlah dan teruskan gerakan melingkar itu. (Melompat dengan kaki kiri).

Variasi :

- 1) Lakukan beberapa langkah lari kemudian leap, kaki dibuka lebar sampai hampir lurus.
- 2) Seperti gerakan a. tetapi kaki depan lurus sedangkan kaki belakang bengkok.

d. Tali melingkar dan berubah posisi.

Berdiri, ujung tali di tangan kanan di samping kanan. Ayun tali di depan ke samping kiri, teruskan gerakan sambil lengan kanan dibawa ke atas. Tangan kanan ke atas dan pegang ujung tali dengan tangan kiri. Lakukan gerakan melingkar ke depan badan. Pisahkan kedua ujung tali, ayun lengan kanan silang ke kiri ke atas kepala dan berakhir dengan tali di belakang badan.

e. Ayunan Horizontal

Berdiri dengan kedua kaki terbuka, berat ke sebelah kanan, tali di tangan kanan di samping kanan. Ayun tali dari kanan ke kiri, lengan bergerak mendatar. Bengkokkan lutut dan pindahkan berat badan ke kaki kiri waktu tali berayun ke kiri. Lanjutkan berayun kembali ke kanan, tali masih ditangan kanan, atau ganti tangan ketika tali ke sebelah kiri.

f. Melingkar dan berayun ke samping

Berdiri dengan kaki terbuka ke samping, berat ke kanan tali ditangan kanan ke samping. Buat lingkaran di depan badan, mulai turun ke kiri dan buat lingkaran penuh diakhiri ayunan ke kiri bersama pindahanya berat.

g. Melingkar badan

Berdiri dengan kaki terbuka, berat sebelah kiri, kedua lengan ke samping, tali di belakang. Bawa tangan kiri ke atas belakang kesebelah kanan, ayun lengan kanan memotong ke kiri melingkari kepala dan berakhir di posisi asal.

h. Putar Chaines, (tali diayun mendatar).

Berdiri, tali di tangan kanan ke samping kanan. Melangkah ke kiri sambil mengayun tali di depan badan. Pindahkan tali ke tangan kiri dan melangkah dengan kaki kanan, ayun tali memutar ke belakang ke tangan kanan sambil memutar.

Variasi : Lakukan satu putaran chaines dan kemudian ayun ke kiri dengan membuka badan ke kiri. Coba ke arah lain.

6. Lompat Tali Perorangan

Yang dimaksud lompat tali di sini adalah melakukan lompatan berulang-ulang dengan mengayunkan tali berputar ke bawah kaki. Lompatannya adalah lompatan ringan dengan kaki lurus di udara. Kedua lengan horizontal ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan gerakan pergelangan tangan. Tali tidak boleh menyentuh lantai tetapi harus lewat sedikit di atasnya. Pada semua gerakan

lompatan ke depan, posisi tali bergerak dimulai dari belakang, dan untuk lompat ke belakang, tali diletakkan di depan untuk diayun ke belakang.

a. Lompat depan dasar.

Berdiri, tali di belakang badan, lengan datar ke samping. Melompatlah dengan dua kaki ketika tali berputar ke depan dan hampir menyentuh kaki..

Variasi :

- 1) Melompat dengan kaki terbuka di udara dan tutup lagi sebelum mendarat.
- 2) Kaki terbuka dan menyilang di udara.

b. Lompat belakang dasar.

Berdiri, tali di depan badan, lengan datar ke samping. Lompat dengan dua kaki ketika tali berputar ke belakang dan diperkirakan akan memukul kaki jika tidak melompat.

c. Langkah hop ke depan

Berdiri, tali di belakang badan, lengan datar ke samping. Melangkah ke depan dengan kaki kanan sedangkan tali di atas kepala, hop di atas tali. Teruskan langkah hop. Dapat ganti kaki, atau dapat dilakukan dengan kaki terbuka ke depan.

d. Langkah hop ke belakang.

Berdiri, tali di depan badan lengan mendatar. Melangkah ke belakang dengan kaki kanan saat tali di atas kepala, hop ke atas tali ketika tali dekat lantai.

e. Hop ke samping

Berdiri, tali di belakang badan, lengan mendatar. Bergerak ke sebelah kiri. Ayun tali dan hop dengan kaki kanan menyilang ke kiri, langkah ke samping dengan kaki kiri, dan lanjutkan sebaliknya.

f. Gallop ke samping (slidding)

Berdiri, tali di belakang badan, lengan mendatar samping. Ambil langkah gallop (gerak langkah berderap seperti kuda) ke sebelah kiri bersama tali berputar ke depan; ganti arah.

Variasi : Tali mungkin diputar ke belakang dan gallop dilakukan ke satu sisi dan kemudian ke sisi lain.

g. Lengan menyilang

Berdiri, tali di belakang badan, lengan mendatar ke samping. Mulai dengan lompatan dasar ke depan, kemudian silangkan lengan pada siku dan lanjutkan melompat dengan tangan bersilang, lalu buka tangan dan lakukan lagi lompatan dasar ke depan; lanjutkan pola di atas. Ini mungkin juga dilakukan dengan lompatan tali berayun ke belakang.

h. Langkah lari

Berdiri, tali di belakang badan, lengan datar ke samping. Dengan putaran tali yang cepat lakukan langkah *leap* (menolak dan mendarat dengan kaki yang berbeda), permulaan kanan kemudian kiri bergantian setengah lari. Ini dapat dilakukan di tempat atau berupa leap rendah yang cepat melintas ruangan.

Variasi :

- 1) Ambil tiga langkah lari dan satu leap
- 2) Ambil tiga langkah lari dan satu attitude leap (misalnya sambil menoleh ke samping)

i. Lompatan splits

Berdiri, tali di belakang badan, lengan ke samping. Lakukan lompatan biasa (poin a), dan pada lompatan ke tiga lakukan split (membuka kaki, satu ke depan satu ke belakang) di udara.

j. Leap- push-leap

Berdiri, tali di belakang, lengan datar ke samping. Leap pada kaki kanan saat tali lewat di bawah kaki, tolak dengan kaki kiri di belakang kaki kanan dan hop dengan kaki kanan. Lanjutkan dengan kaki kiri.

k. Cut step

Berdiri, tali ke belakang, lengan ke samping, berat di kaki kanan. Saat tali di atas kepala, ayun kaki ke depan kaki kanan dan hop dengan kaki itu saat tali ke lantai. Hop lagi dengan kaki kiri. Ulangi dengan mengayun kaki kanan di depan kaki kiri dan hop dengan kaki kanan, hop lagi dengan kaki kanan.

l. lompat dengan tali cepat

Berdiri, tali di belakang, lengan datar ke samping. Lompat ke atas sedang tali berputar dua kali dalam satu lompatan lambat. Tangan harus datar, tali berputar cepat dan putarnya dari pergelangan tangan.

m. Langkah Can can

Berdiri, tali ke belakang, lengan datar. Lompat dengan kaki kiri, tendang kecil kaki kanan ke depan; lompat lagi kaki kiri dan angkat kaki kanan ke atas. Variasikan dengan membengkokkan lutut dan tendangan kaki.

n. Ayun kaki ke samping (*cowboy step*)

Berdiri dengan kaki kiri, lengan kiri di atas, lengan kanan di bawah. Tangan kiri tetap di atas, ayun tali ke kanan dan melompat dengan kaki kiri. Step hop dengan kaki kanan saat tali diputar ke belakang dan ke kiri. Tendang kaki kiri melalui tali, step hop kaki kiri dan angkat tangan kanan ke atas.

o. Schottische step

Berdiri, tali di belakang dan lengan ke samping. *Schottische* depan : melangkah kanan ke depan, kaki kiri mendekati kaki kanan, step hop kaki kanan.

Kaki yang bebas terbuka ke depan atau ke belakang saat hop. Tali melewati bawah pada langkah pertama dan lagi pada step-hop.

Variasi :

- 1) Lakukan schottische ke belakang
- 2) Lakukan schottische step dua kali dan step-hop 4 kali

p. Polka step

Berdiri, tali ke belakang, lengan horizontal. Polka step : Hop, step, bersama, step. Tali di ayun lambat, langkah lebih cepat dari tangan. Mulai dari polka step dan tambahkan ayunan tali.

q. Hombo step

Berdiri, tali ke belakang, lengan mendatar. Jatuh ke depan diagonal di kaki kanan ujung kaki kiri menyenth ke belakang dan tempatkan berat badan sesaat di kiri; jatuh lagi ke depan pada kaki kanan, sedang kaki kiri dibuka ke belakang. Ganti arah. Tali membuat dua ayunan komplit untuk tiap langkah.

7. Lompat Berpasangan

a. Pasangan saling berhadapan

No. 1 memegang tali dan pasangannya berdiri di hadapn pemegang tali. No. 1 memutar tali dan pasangannya masuk melompat bersama-sama. Keduanya harus saling berdekatan.

Variasi : Dua orang itu menghadap ke arah yang sama, seorang di depan yang lain, yang memutar tali yang di belakang.

b. Berpasangan ke samping

Berdiri berdampingan, tangan yang di dalam saling melingkari pinggang teman. Tangan yang di luar masing-masing memegang ujung tali. Tali diputar bersama oleh keduanya dan melompat dalam irama yang sama. Lakukan :

- 1) Dua kaki lompat ke depan
- 2) Dua kaki lompat ke belakang
- 3) Hop ke depan atau ke belakang
- 4) Langkah lari atau leap ke depan
- 5) Kombinasi lari dan leap
- 6) Yang lainnya.

B. Senam Ritmik Dengan Simpai

Simpai adalah alat berbentuk cincin besar yang terbuat dari fiber glass atau jika untuk digunakan anak-anak dapat dibuat dari satu bilah bambu atau rotan yang dipertemukan kedua ujungnya membentuk lingkaran. Untuk menambah indah bentuknya, simpai dapat diwarnai dengan menempelkan selotif berwarna,

atau melingkarkan kertas hiasan berwarna disekeliling batangnya, berselang-seling antara dua atau lebih warna sehingga menambah motif kontrasnya.

Teknik-teknik gerakan simpai memerlukan tenaga sehingga dapat membantu mengembangkan kekuatan, koordinasi dan kelentukan ekstrimitas (anggota tubuh) atas terutama lengan dan bahu.



1. Ukuran Simpai

Simpai terbuat dari kayu, pipa aluminium ataupun plastik. Ukuran juga bermacam-macam, tapi umumnya sekitar : lebar 1 ¼ inchi, diameter lingkaran dalam 27 inchi. Bila ada dapat juga menggunakan bahan dari rotan.

2. Gerakan dasar

Latihan dengan simpai terdiri atas :

- a. Mengayun
- b. Melompat
- c. Melingkar
- d. Melambung

Dalam gerakan mengayun, melingkar dan melambung, simpai dipegang dalam bidang horizontal, frontal melintang di depan badan, di belakang badan, atau di samping badan bergerak ke depan dan ke belakang.

Gerakan dengan simpai harus halus, mengalir, dengan gerakan lengan, tungkai dan badan terkoordinasikan dengan gerakan simpai.

3. Teknik Gerakan

a. Gerakan Mengayun

Mengayun dilakukan dengan lengan lurus dan gerakan mulai dari bahu. Bila simpai diayun pada bidang frontal menyilang di depan badan, lebih baik menggunakan pegangan menghadap belakang. Gerakan mengayun simpai dapat menggunakan satu tangan, atau dengan kedua tangan.

b. Gerakan melompat

Bila simpai diayun ke depan dan lompatan ke dalam simpai, lengan harus lurus. Keluar dari simpai lengan bengkok dan di akhir gerakan lengan lurus lagi. Bila ayunan simpai ke belakang, maka gerakan adalah sebaliknya.

c. Gerakan melingkar

Gerakan melingkar dimulai dari pergelangan tangan. Gerak melingkar dilakukan di depan atau di belakang badan, dapat dimulai apakah simpai berputar ke dalam atau ke luar. Bila gerakan melingkar di depan badan, pegangan harus dengan telapak tangan ke depan.

Melingkarkan simpai ke dalam atau keluar adalah dengan meluruskan jari-jari dan ibu jari melepaskan pegangan terhadap simpai. Simpai melingkar di antara ibu jari dan telunjuk dan pada punggung tangan.

Bila melingkarkan di punggung tangan, mulailah dengan pegangan yang sama (telapak menghadap ke depan). Tetapi segera setelah jari-jari diluruskan putar tangan ke bawah dan simpai akan melingkar pada ibu jari, telapak ke belakang, simpai bergerak di belakang lengan dan badan. Ini hanya pada lingkaran pertama. Bila gerakan melingkar dilanjutkan, kemudian simpai akan melingkar pada jari-jari yang lurus.

Memindahkan simpai dari tangan kanan ke tangan kiri, harus dilakukan dengan gerakan kontinyu. Ini hanya dapat dicapai dengan cara menempatkan tangan yang bebas dengan tangan yang sedang melingkar. Bila memindahkan simpai ke tangan yang berbedadi depan badan, tempatkan kedua tangan berdekatan pada posisi yang sama dengan kedua kelingking berhadapan. Bila pertukaran dilakukan di belakang badan maka telunjuk bersatu untuk menukar. Pada saat melingkar belakang, ayunan mesti diberikan agar simpai naik vertikal ke atas kepala.

d. Gerakan melambung

Gerakan melambung dapat dimulai dari bahu atau pergelangan tangan. Lepaskan simpai pada akhir dari ayunan, dan tangkap simpai di antara ibu jari dan telunjuk.

e. Menggelindingkan simpai

Simpai juga dapat digelindingkan sebagai latihan yang menarik. Misalnya lari dari sampingnya, atau melompatinya saat simpai menggelinding. Anak-anak suka sekali gerakan semacam ini.

Di samping itu, simpai pun dapat digelindingkan secara terbalik. Maksudnya, ketika simpai dilempar menjauh dengan cara tertentu, ketika

menyentuh lantai, simpai tersebut bukannya menjauh, tetapi malahan kembali ke arah pelambung. Cobalah minta anak melakukannya, dan tanyakan kepada mereka, mengapa ada gejala seperti tersebut, dan minta mereka menemukan jawabannya.

Sebenarnya gejala tersebut bisa terjadi karena gaya simpai sebenarnya sudah diciptakan sedemikian rupa sehingga memiliki gaya mendekat ke pelempar. Gaya ini dibuat oleh pelempar yang sudah memberikan gaya berputar ke arah dalam, meskipun simpai terlempar ke arah luar menjauhi pelempar. Caranya, lemparkan simpai menjauh dari ayunan belakang ke depan, tetapi di saat terakhir sebelum lepas, lecutkan pergelangan tangan ke atas dengan gerakan cepat dan tiba-tiba, sehingga ketika simpai lepas menjauh, pada saat yang sama simpai itu berputar ke arah dalam. Ketika simpai menyentuh lantai, maka terjadi gesekan dan gaya putaran yang terjadi di atas sedikit berkurang, tetapi masih cukup untuk menjalankan simpai kembali ke arah pelempar. Semakin kuat tenaga lecutan tangan ketika hendak melepas, semakin kuat pula gaya yang tersisa pada simpai untuk kembali, sehingga jarak yang ditempuh bisa semakin jauh.

4. Gerakan Mengayun

a. Mengayun dan melenting

Kedua lengan di samping mendatar, simpai di tangan kanan, tangan hadap belakang, kaki terbuka, berat di kaki kanan. Ayun simpai ke bawah di depan badan, ke kiri, tangkap dengan tangan kiri, tangan hadap depan. Pindah berat ke kiri, badan atas lenting ke kanan. Ayun simpai ke atas kepala ke kiri dan kembali ke posisi semula.

b. Mengayun ke depan dan ke belakang

Berdiri dengan kaki rapat, simpai di tangan kanan di samping badan, tangan menghadap ke dalam. Ayun simpai ke depan dan ke belakang. Ganti tangan.

c. Ballet point

Berdiri dengan kaki kiri ke depan, simpai di samping kanan, tangan hadap ke dalam. Membungkuk sambil membengkokkan kaki kanan, ayun simpai ke belakang, ganti simpai ke tangan kiri, ayun simpai ke depan dan pindahkan berat badan ke kaki kiri di depan. Ganti gerakan dari tangan kiri.

Variasi :

- 1) Lakukan gerakan yang sama dengan satu langkah ke depan.
- 2) Lakukan gerakan yang sama dengan satu chasse ke belakang pada ayunan ke belakang, dan satu chasse ke depan saat ayunan ke depan.

d. Melenting ke belakang

Berdiri, kaki kiri ke depan, simpai di tangan kanan, telapak menghadap ke atas. Ayun simpai ke atas di depan badan, kedua lengan diayun ke depan.

Biarkan lengan kiri lurus di depan, dengan lentingan badan ke belakang, bawa simpai ke belakang. Ayun simpai ke sikap permulaan.

e. Gelombang badan (body wave)

Berdiri kaki rapat, kedua lengan diangkat ke depan, simpai pada tangan kanan, hadap ke dalam. Ayun simpai ke bawah, belakang, atas sambil melakukan body wave. Berakhir dengan tangan menghadap ke luar. Putar simpai keluar dua kali dan kembali ke posisi asal, tangan hadap ke dalam.

f. Ayun mendatar di depan dan di belakang

Berdiri, simpai dipegang di sebelah kanan dengan dua tangan, tangan, tangan kedalam simpai horizontal. Ayun simpai datar ke samping kiri, berat badan ke kiri, putar simpai ke belakang. Pindahkan berat badan dan ayun simpai ke posisi asal.

g. Putar simpai meregang samping

Berdiri kaki terbuka, simpai dipegang frontal di kiri, tangan kanan hadap depan dan tangan kiri hadap belakang. Tangan kanan melintas ke atas ke kiri, simpai berputar setengah, dan meregang ke kiri sambil berat pindah ke kaki kiri. Ganti arah gerakan dan kembali ke asal.

h. Putar Mendatar

Berdiri, pegang simpai dengan dua tangan di depan badan, lengan mendatar, telapak tangan ke dalam. Pegang simpai dengan tiga jari, ibu jari, telunjuk dan jari tengah. Gerakkan jari-jari, putar simpai ke dalam dan ke luar. Variasi : Lakukan sambil melakukan putaran waltz.

5. Gerakan Melompat

a. Lompat depan

Berdiri, simpai di depan badan, lengan datar, telapak ke bawah. Ayun simpai ke bawah dan melompat seperti pada lompat tali.

b. Lompat belakang

Berdiri, simpai dipegang di atas kepala, telapak ke atas. Ayun simpai ke bawah di belakang badan, dan lompat seperti lompat tali.

c. Step-hop depan.

Berdiri, simpai seperti pada No. 9, lakukan step hop ke atas simpai.

d. Step-hop belakang

Berdiri, simpai seperti pada No. 10, lakukan step-hop ke belakang ke atas simpai.

e. Leap dengan kaki belakang bengkok

Berdiri, simpai dipegang dengan dua tangan di depan serong atas. Telapak ke dalam. Lari tiga langkah ke depan, dan bawa simpai ke bawah dan leap ke simpai dengan kaki kanan, lutut kiri bengkok ke belakang.

f. Waltz turn

Tangan mendatar ke samping kanan, tangan kanan hadap depan, tangan kiri hadap belakang. Kaki kiri langkah ke kiri, ayun simpai ke bawah di depan dan melangkah ke dalam dengan kaki kanan, putar ke kiri dan melangkahkan kaki kiri ke dalam simpai ke kanan. Berakhir berdiri dalam simpai, bawa simpai dari belakang ke atas kepala, telapak tangan menghadap ke depan, putar simpai ke bawah dan kembali ke posisi semula.

6. Gerakan Melingkar

a. Melingkar

Berdiri, lengan mendatar kesamping, simpai di tangan kanan, telapak ke depan. Lingkarkan simpai ke dalam atau lingkarkan simpai ke luar.

Variasi :

- 1) Chasse pada kaki kiri saat melingkar simpai ke dalam.
- 2) Chasse pada kanan saat melingkar simpai ke luar.

b. Melingkar di depan badan dan pindah

Berdiri, simpai di tangan kanan, telapak tangan ke depan. Lingkarkan simpai ke dalam. Pindahkan simpai ke tangan kiri, ayun ke kiri sampai lengan lurus ke kiri. Ganti arah.

c. Bergantian tangan melingkar

Berdiri, lengan datar ke samping, simpai di tangan kanan, telapak tangan ke depan. Lingkarkan simpai dengan tangan kanan ke dalam. Pindahkan ke tangan kiri di depan badan, lanjutkan melingkar ke luar. Ganti arah.

d. Ganti tangan di belakang badan

Berdiri, simpai di tangan kanan telapak hadap depan. Ayun simpai ke bawah dan ke dalam di belakang badan; pindahkan simpai di belakang dan ayun ke sebelah kiri.

e. Melingkar belakang dan ayun silang ke depan

Berdiri, simpai di tangan kanan, telapak tangan ke depan, lengan mendatar ke samping. Lingkarkan simpai ke dalam di belakang badan dan dengan cepat ubah pegangan jadi menghadap belakang. Ayun simpai di depan badan dan pindahkan ke tangan kiri.

f. Lingkar depan, belakang, dan pindah

Berdiri, simpai ke sebelah kanan, telapak ke depan. Lingkarkan simpai ke dalam dan ubah telapak menghadap ke belakang, dan lingkarkan di belakang badan. Ayun simpai di belakang badan ke kiri, tangkap dengan tangan kiri dan ganti gerakan.

g. Melingkar di depan kepala

Berdiri simpai di tangan kanan, lengan mendatar ke samping, telapak hadap depan. Lingkarkan simpai ke dalam, bawa tangan kanan ke depan badan, lanjutkan melingkar. Stop gerakan atau pindah ke tangan kiri.

h. Melingkar atas bahu

Berdiri, tangan kanan di depan mendatar, simpai di tangan kanan dengan telapak keluar. Ayun simpai ke belakang luar bahu kiri, putar telapak ke atas, lingkarkan ke belakang ke luar bahu kanan.

i. Melingkar datar depan badan

Berdiri, lengan kanan datar ke samping, tangan hadap bawah, lingkarkan simpai mendatar di depan badan antara telunjuk dan ibu jari. Ganti dengan tangan kiri.

j. Melingkar datar di depan badan dan depan kepala

Lengan kanan datar ke samping memegang simpai, tangan menghadap ke bawah. Lingkarkan simpai datar di depan badan dan secara bertahap tangan naik ke atas kepala. Lanjutkan melingkarkan simpai pada bidang datar.

Variasi : lakukan putaran waltz atau chaines, melakukan putaran datar di depan badan, badan membungkuk sedikit dan melingkar di atas kepala saat badan berputar.

7. Gerakan Melambung

a. Berdiri dan melambungkan

Berdiri, lengan di samping, simpai di tangan kanan, tepalak ke dalam. Lambungkan simpai ke atas di depan badan dengan gerakan pergelangan tangan, tangkap simpai dengan tangan kiri. Dari samping kiri.

b. Lari, lambung, dan leap

Berdiri, lengan di samping badan, simpai di tangan kanan, telapak tangan ke dalam. Lari-lari dan lambung simpai ke atas saat leap dengan kaki kanan di depan. Tangkap simpai dengan tangan kiri dan buat *scale* (sikap kapal terbang), sambil mengayun simpai ke belakang dekat tungkai yang diangkat.

c. *Changement* (pertukaran)

Berdiri, simpai di tangan kanan, tangan menghadap ke dalam, lengan di samping. Lompat ke udara tukar kaki, dan sambil melambungkan simpai ke atas dan tangkap dengan tangan yang kiri.

Variasi : Lakukan split jump saat melambungkan simpai.

d. Melambung ke atas kepala

Berdiri, berat badan di kaki kanan, tangan kanan datar ke samping, tangan hadap depan. Lambungkan simpai ke atas kepala dan tangkap dengan tangan kiri sambil memindahkan berat ke kiri.

e. Melambung di depan badan

Berdiri, berat di kaki kanan datar ke samping, tangan hadap belakang. Lambungkan simpai ke bawah di depan badan ke kiri. Tangkap simpai dengan tangan kiri, tangan menghadap ke depan. Putar tangan hadap belakang dan lambungkan kembali simpai ke sebelah kanan.

f. Melingkar ke luar dan melambung ke atas kepala

Berdiri, lengan kanan mendatar ke samping, simpai di tangan kanan, tangan hadap depan. lingkarkan simpai ke atas kepala dan tangkap dengan tangan kiri.

g. Lingkar depan dan belakang dan melambung di belakang badan ke sisi yang berlawanan.

Berdiri, lengan kanan datar ke samping, telapak tangan ke depan, lingkarkan simpai ke dalam di depan badan.

h. Melingkar dan melambung ke depan

Berdiri, simpai di tangan kanan, tangan menghadap ke dalam, lengan mendatar ke depan, simpai dalam bidang frontal. Lingkarkan simpai ke bawah dan ke luar. Tangkap pada akhir putaran, lambungkan ke belakang dan ke depan dan tangkap dengan tangan yang sama atau dengan tangan yang lain.

Latihan

Untuk memantapkan pemahaman Anda pada uraian di atas, coba kerjakanlah latihan di bawah ini:

1. Jelaskan mengapa latihan pada tali dan simpai dipastikan akan dapat dinikmati oleh anak-anak?
2. Apakah yang menjadi kekhasan dari alat tali sehingga diyakini dapat meningkatkan daya tahan umum dan menguatkan kaki serta tungkai?
3. Jika alat tali yang resmi tidak ada, alat apakah yang dapat digunakan untuk pembelajaran senam ritmik alat tali dan simpai ini?
4. Sebutkan jenis-jenis gerakan yang umumnya dapat dilakukan dengan menggunakan alat simpai.
5. Bagaimanakah cara praktis mengukur kepanjangan tali yang akan dipakai anak?

Jawaban Latihan

1. Karena alat tali dan simpai merupakan alat yang sudah sangat sering dimainkan oleh mereka dalam kehidupan bermainnya. Mereka sering melihat atau memainkan tali untuk melompat tali, demikian juga mereka sering melihat dan memainkan simpai untuk diputar di pinggang mereka sebagai hulla hoop. Dengan begitu, ketika mereka belajar senam ritmik dengan tali dan simpai, mereka akan diingatkan pada pengalaman mereka sebelumnya.
2. Kekhasan alat tali adalah bentuknya yang dapat dimainkan dengan cara dilompati, sehingga kebanyakan ciri gerakannya bernuansa melompat. Dengan gerakan semacam itu, tidak mengherankan bahwa anak akan dikembangkan kemampuan tungkai dan kakinya, sehingga menjadi lebih kuat, di samping sekaligus mengembangkan daya tahan umumnya.
3. Alat tali dapat dibuat dari bahan plastik yang berupa tambang atau dari bahan karet gelang yang disusun menguntai panjang. Sedangkan untuk simpai, bahan sederhana seperti pipa paralon ukuran kecil dapat juga digunakan. Caranya, satu lembar paralon dibuat bersatu kedua ujungnya, dengan cara disambung oleh soket yang seukuran dan dilem.
4. Gerakan dasar pada latihan dengan simpai dapat terdiri atas :
 - a. Mengayun
 - b. Melompat
 - c. Melingkar
 - d. Melambung
5. Panjang tali diukur dengan cara menyuruh siswa berdiri di atas tali, kedua lengan lurus ke samping setinggi bahu sambil memegang kedua ujung tali oleh kedua tangan.

Rangkuman

Latihan pada alat tali dan simpai merupakan latihan yang pasti akan dapat dinikmati oleh anak-anak SD, terutama anak-anak putri. Tali yang sifatnya lentur dan bisa dibentuk menjadi apa saja, mengundang minat anak untuk mencobanya dengan berbagai cara. Sedangkan simpai yang bentuknya bulat bundar akan mengundang minat anak untuk mencoba menggelindingkannya ke berbagai arah.

Latihan senam dengan tali termasuk ke dalam kategori latihan peregangan dan pengembangan daya tahan umum, di samping untuk penguatan kaki dan tungkai. Mengapa demikian, karena banyak dari latihan dengan tali ini mengarahkan anak untuk memainkannya dengan cara melakukan lompatan tali.

Simpai terbuat dari kayu, pipa aluminium ataupun plastik. Ukuran juga bermacam-macam, tapi umumnya sekitar : lebar 1 ¼ inchi, diameter lingkaran dalam 27 inchi. Bila ada dapat juga menggunakan bahan dari rotan.

Tes Formatif 2

1. Bahan yang biasanya dipakai untuk membuat tali adalah bahan berikut kecualiGymnastics
 - a. sutra
 - b. serat manila
 - c. nylon
 - d. fiber glass

2. Ukuran panjang tali biasanya berkisar antara::
 - a. 10 – 12 meter
 - b. 10 – 12 kaki
 - c. 4 – 7 kaki
 - d. 10 – 12 inchi

3. Pegangan pada tali yang benar adalah::
 - a. Dipegang oleh tiga jari, yaitu oleh ibu jari, telunjuk, dan jari kelingking.
 - b. Dipegang oleh tiga jari, yaitu oleh ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.
 - c. Dikaitkan pada ibu jari tangan terbuka.
 - d. Siku menjadi pengikat ujung tali.

4. Pada lompat tali perorangan, pernyataan di bawah ini benar, kecuali:
 - a. lompat tali adalah lompatan berulang-ulang dengan mengayunkan tali berputar ke bawah kaki
 - b. Lompatannya adalah lompatan ringan dengan kaki lurus di udara.
 - c. Kedua lengan bengkok ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan memutar seluruh lengan.
 - d. Tali tidak boleh menyentuh lantai tetapi harus lewat sedikit di atasnya

5. Pada lompat tali ke arah belakang (putarannya ke belakang), persiapan awalnya adalah::
 - a. Menempatkan tali di atas kepala
 - b. Menempatkan tali di belakang kedua kaki,
 - c. Menempatkan tali secara horisontal setinggi pinggang
 - d. Menempatkan tali yang terjulur di depan kedua kaki.

6. Simpai yang resmi berukuran:
 - a. Lebar 1 ¼ inchi dengan diameter lingkaran dalam 27 inchi
 - b. Lebar 1,5 inchi, dengan diameter lingkaran dalam 25 inchi
 - c. Lebar 1 inchi, dengan diameter lingkaran dalam 27 inchi
 - d. Lebar 3 inchi dengan diameter lingkaran dalam 27 inchi

7. Latihan atau gerakan pada simpai terdiri dari gerakan berikut, kecuali:

- a. mengayun
 - b. melantai
 - c. melingkar
 - d. melambung.
8. Ketika simpai digerakkan melingkar pada telapak tangan, maka posisi tangan adalah:
- a. Tangan dibuka, dengan ibu jari dan jari-jari lain berjauhan seperti hendak bersalaman.
 - b. Tangan digenggam halus seperti sedang memegang sesuatu
 - c. Ibu jari tangan dilipat ke bawah
 - d. Lengan bengkok dan ibu jari saling terbuka..
9. Simpai dapat dilempar menjauh tetapi menggelinding kembali di lantai ke arah pelambung. Hal ini dapat terjadi karena:
- a. Terdapat kecenderungan bahwa simpai akan berjalan ke permukaan yang lebih rendah.
 - b. Terdapat gaya putar ke arah sebaliknya sebagai hasil lecutan tangan sesaat simpai lepas dari tangan.
 - c. Simpai mengikuti permintaan dari pelempar
 - d. Simpai bergerak sendiri karena didorong angin yang kebetulan searah.
10. Body wave adalah gerakan tubuh yang:
- a. Melengkung,
 - b. Melenting,
 - c. melayang,
 - d. mengalun seperti gelombang.

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik sekali
80 % - 89 %	=	Baik
70 % - 79 %	=	Cukup
60 % - 69 %	=	Kurang
60 ke bawah	=	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

KUNCI JAWABAN

Tes Formatif 1.

1. B : Gymnastiek
2. C : Telanjang
3. D : Kelincahan
4. A : Latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
5. B : Latihan bebas
6. D : pernyataan di atas sudah tidak tepoat lagi.
7. C : Tahun 1984
8. D : Bola, tali, pita, gada, simpai.
9. D : Lengan bengkok dengan ayunan rileks
10. A : Berirama lambat.

Tes Formatif 2

1. D : Fiber glass
2. B : 10 – 12 kaki
3. B : Dipegang oleh tiga jari, yaitu oleh ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.
4. C : Kedua lengan bengkok ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan memutar seluruh lengan.
5. D : Menempatkan tali yang terjulur di depan kedua kaki
6. A : Lebar 1 ¼ inchi dengan diameter lingkaran dalam 27 inchi
7. B : Melantai
8. A : Tangan dibuka, dengan ibu jari dan jari-jari lain berjauhan seperti hendak bersalaman.
9. B : Terdapat gaya putar ke arah sebaliknya sebagai hasil lecutan tangan sesaat simpai lepas dari tangan
10. D : Mengalun seperti gelombang

Daftar Pustaka

- Bowers, Carolyn Osborn; Fie, Jacquelyn Klein; Schmid, Andrea Bodo. (1981):
Judging and Coaching Womens Gymnastics (2nd Ed.), California,
Mayfield Publishing Co.
- Gerling, Ilona E.(1998): *Teaching Children's Gymnastics, Spotting and Securing*.
Aachen, Meyer & Meyer Sport.
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam. Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP Bandung

- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc.
- T. Sukarma M. (2001). *Pembelajaran Senam Ritmik*. Jakarta. Ditjora-Dikdasmen, Depdiknas.
- Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.