

Modul 4

Keterampilan Senam Berbasis Tumpuan dan Keseimbangan

Pendahuluan

Keterampilan senam dalam senam lantai banyak dibangun oleh berbagai macam pola gerak dominan, di antaranya yaitu posisi statis, lompatan, layangan, putaran, dan pendaratan. Untuk dapat membekali anak dalam menguasai keterampilan senam lantai, sekian banyak pola gerak dominan di atas harus banyak dikembangkan.

Pola gerak posisi statis didukung oleh minimal 3 unsur yaitu unsur tumpuan, unsur keseimbangan dan unsur gantungan. Dari ketiga unsur di atas, unsur tumpuan dan keseimbangan dipandang sangat terkait langsung dengan keterampilan senam pada alat lantai. Oleh karena itu, dalam modul empat ini akan dibahas secara khusus unsur tumpuan dan keseimbangan, sebagai dasar dari proses pembentukan gerak untuk senam lantai.

Modul 4 ini akan dibagi ke dalam 3 penggalan, yaitu kegiatan belajar 1 membahas unsur-unsur tumpuan dan keseimbangan dasar, yang sifatnya lebih elementer. Kegiatan Belajar 2 khusus mengulas tentang pembelajaran headstand, yang dalam senam lantai menduduki posisi penting, mengingat menjadi dasar bagi berkembangnya unsur keseimbangan, dan terutama menjadi alat untuk mengembangkan pemahaman anak terhadap konsep titik berat tubuh dan titik tumpu. Kegiatan belajar 3 mengulas proses pembelajaran handstand, yaitu sikap statis yang sudah lebih kompleks sifatnya.

Setelah mempelajari modul 4 ini, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam:

1. Menjelaskan perbedaan dan persamaan antara posisi statis yang berunsur tumpuan dan keseimbangan.
2. Menjelaskan manfaat dari unsur tumpuan dan keseimbangan dilihat dari unsur kualitas gerak dan kemampuan fisik.
3. Menjelaskan prinsip-prinsip pembelajaran posisi statis berunsur tumpuan dan keseimbangan, serta tahapan pembelajarannya.

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 aturan serta gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung aturan dan 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

Gerak Dasar Posisi Statis (Bertumpu dan Keseimbangan)

1. Pengertian Posisi Statis

Posisi statis adalah posisi diam, tidak bergerak, atau posisi bertahan dalam satu sikap tertentu, yang biasanya harus dipertahankan selama minimal 2 detik. Dalam rangkaian gerakan senam dalam pertandingan, posisi statis ini selalu menjadi sebuah kewajiban untuk ditampilkan, meskipun hanya diwakili oleh satu gerakan. Hal ini dimaksudkan untuk memperkaya khasanah gerakan senam, agar tidak diisi oleh gerakan-gerakan yang masuk ke dalam kelompok tumbling (gerak berputar dan melenting) saja. Dengan adanya gerak posisi statis, maka senam pun diwakili oleh kelompok gerak akrobatik (keseimbangan, tumpuan, serta gantungan) juga.

Keterampilan senam dalam senam lantai banyak dibangun oleh berbagai macam posisi statis, yang biasanya dikelompokkan menjadi tiga (3) kelompok besar, yaitu gerak statis yang mengandalkan keseimbangan seperti handstand, gerak statis yang mengandalkan tumpuan seperti press handstand atau posisi tumpu depan dengan kaki terangkat lurus, dan gerak statis yang mengandalkan gantungan (pada alat di luar lantai).

Mengingat pentingnya gerak posisi statis ini dalam senam, terutama membantu mengembangkan komponen kekuatan berciri kontarksi otot isometris dari anak, alangkah pentingnya para guru mencoba memasukkan kegiatan pembelajarannya dalam pelajaran senam di sekolah.

Posisi statis memberikan 'jalan masuk' yang cocok ke dalam berbagai keterampilan senam lantai yang berbasiskan akrobatik. Posisi-posisi tersebut membantu mengembangkan:

- Kekuatan dan kelentukan
- Pelurusan postur tubuh yang baik
- Kesadaran tubuh umum dan pengaturan tubuh.

Posisi statis yang banyak ditampilkan pada lantai biasanya adalah bertumpu dan keseimbangan. Perbedaan antara bertumpu dan keseimbangan ditentukan oleh faktor yang mendasarinya. **Bertumpu** ditentukan oleh unsur kekuatan, sedangkan **keseimbangan** ditentukan oleh kemampuan mengatur letak titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.

2. Jenis Posisi Statis Tumpuan

a. Duduk dalam posisi jongkok

Duduk posisi jongkok ini merupakan dasar untuk membulatkan tubuh. Meskipun kelihatannya seperti sepele, namun mempertahankan posisi tersebut dalam beberapa detik akan menyebabkan beberapa kelompok otot di daerah perut, paha, serta punggung, berkontraksi sedemikian rupa untuk bertahan. Apalagi jika guru meminta anak untuk mengangkat ujung kakinya dari lantai, sehingga yang kontak dengan matras hanya bagian pantat saja, misalnya.



Variasi:

Gerakan duduk jongkok ini dapat divariasikan dengan berbagai cara seperti berikut:

- Satu kaki lurus

- Kedua lengan di atas kepala
- Kaki bersilang
- Kontak kaki dengan lantai dilepaskan

Teaching points:

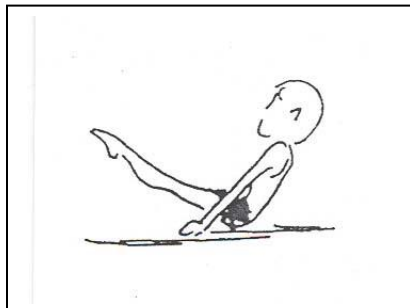
Beberapa hal penting pada saat meminta anak melakukan gerakan ini harus diingatkan terus kepada anak, yaitu:

- Posisi kepala netral (jangan terlalu dipaksakan ditarik ke arah lutut, atau sebaliknya, ditarik ke luar)
- Punggung lurus
- Kaki diruncingkan (pointed), dengan ujung jari kaki bertumpu di lantai.

b. Duduk bentuk “V”

Posisi ini dapat digunakan untuk melihat apakah anak memiliki kekuatan dasar pada otot perut dan pahunya. Dengan pengulangan yang rutin, tentu saja gerakan ini akan melatih otot-otot perut dan paha, sehingga menjadi lebih kuat.

Sikap tumpu duduk ini dapat ditingkatkan menjadi sikap tumpu “L” (L support), yang dilakukan dengan mengangkat pantat dari lantai. Dengan demikian, bagian tubuh yang kontak ke lantai hanyalah kedua telapak tangan. Sedangkan panta dan kedua kaki lepas kontak dari lantai. Tentu saja sikap tumpu L ini sifatnya lebih berat daripada hanya sikap duduk V, karena memerlukan juga kekuatan dari otot-otot lengan dan gelang bahu.



Variasi:

Gerak duduk V ini dapat divariasikan dengan beberapa cara di bawah ini:

- Kaki kangkang dengan kedua lengan di antara kaki.
- Kaki bertumpu di lantai dengan lutut bengkok

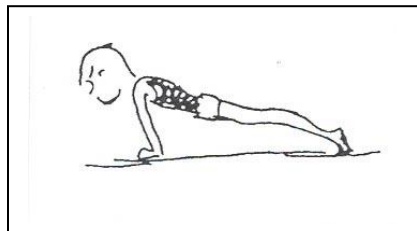
Teaching points:

Sedangkan yang harus diperhatikan pada saat melakukannya adalah:

- Kepala netral
- Punggung lurus
- Kaki lurus ditegangkan
- Ujung kaki runcing (pointed)
- Tahan beberapa detik

c. Bertumpu depan

Posisi ini sangat baik untuk mengembangkan sikap tubuh yang baik, serta berguna dalam mengembangkan kekuatan gelang bahu dan pelurusan tubuh. Gerakan ini kelak dikembangkan menjadi gerak tumpu depan dengan kedua kaki terangkat dari lantai.



Variasi:

Untuk sementara, gerak dasar tumpu depan ini dapat divariasikan dengan cara sebagai berikut:

- Bahu dan punggung tinggi (seperti posisi kucing marah)
- Punggung melenting
- Kaki diangkat teman (gerobak dorong)

- Kaki dibuka lebar
- Satu kaki di atas kaki yang lain

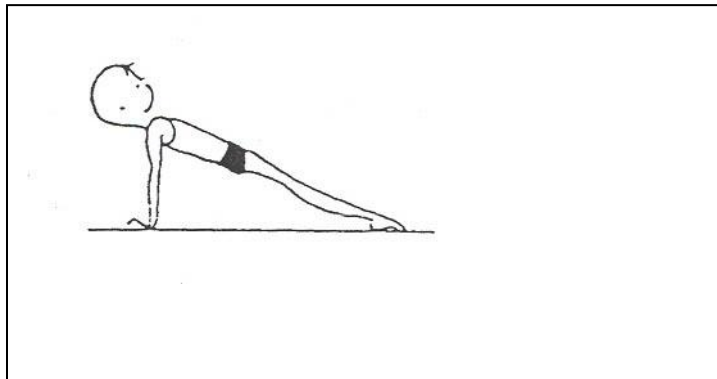
Teaching points:

Adapun hal-hal yang harus menjadi perhatian selama melakukannya adalah:

- Siku terkunci lurus
- Seluruh tubuh kaku (seluruh otot berkontraksikan selama beberapa detik)

d. Tumpu belakang

Gerak tumpu ini merupakan kebalikannya dari tumpu depan, tetapi dengan manfaat yang sama. Gerakan ini mengandalkan kekuatan gelang bahu dan lengan untuk menumpu beban dari tubuh dalam posisi membelakangi lantai.



Variasi:

Pada saat mempertahankan posisi tumpu belakang ini, variasi gerak dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

- Dada tinggi
- Kaki diangkat teman
- Kaki dibuka
- Satu kaki di atas yang lain

Teaching points:

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukannya adalah:

- Siku terkunci lurus
- Seluruh tubuh kaku (seluruh otot dikontraksikan selama beberapa detik)

e. Kayang dengan kaki lebih tinggi

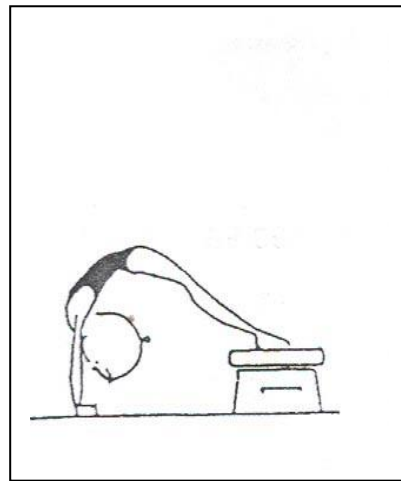
Kayang adalah gerakan menempatkan tubuh dalam keadaan melenting ke atas (membelakangi lantai), dengan menjadikan telapak tangan dan telapak kaki sebagai titik penumpu. Gerakan ini memerlukan kelentukan dari otot-otot dan sendi bagian bahu, pinggang, serta otot perut. Semakin dekat jarak antara kaki dan tangan ketika melakukan kayang ini, menjadi tanda bahwa kelentukan dari otot-otot dimaksud semakin baik. Kayang dengan kaki lebih tinggi merupakan upaya lebih meringankan beban dan tuntutan kelentukan daripada kayang pada permukaan yang rata.

Variasi:

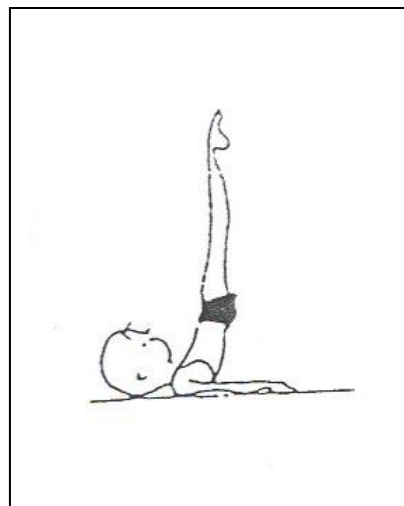
- Satu kaki diangkat

Teaching points:

- Menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang.
- Gunakan kayang ini untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang



f. Sikap lilin



Sikap lilin atau sering disebut juga *shoulder stand*, adalah gerakan statis yang mengandalkan kekuatan otot perut dan punggung untuk mempertahankan posisi lurus nya tubuh. Adapun kelentukan yang dikembangkan adalah kelentukan bagian leher belakang (tengkuk).

Sikap lilin ini dilakukan dengan menusukkan kedua kaki ke atas pada saat tengkuk menempel di lantai dan kedua lengan menumpu pinggang dengan lengan bengkok. Dengan demikian, kedua siku dapat menjadi penumpu yang membantu menyangga berat tubuh.

Variasi:

Pada saat posisi sikap lilin dilakukan, mintalah anak untuk melakukan variasi- variasi gerak sebagai berikut:

- Tangan disimpan di pinggul
- Kaki kangkang
- Kaki diayun seperti bersepeda
- Kaki dibuka tutup depan-belakang

Teaching points:

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukannya adalah sbb:

- Tubuh harus dikeraskan dan kaku
- Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.

3. Jenis Posisi Statis Keseimbangan

Keseimbangan adalah jenis posisi statis yang mengandalkan pengaturan posisi titik berat tubuh relatif pada posisi titik tumpu. Artinya, keseimbangan ini lebih ditentukan oleh bagaimana kita mampu menempatkan titik berat tubuh secara

tepat di atas titik tumpu, sehingga posisinya tidak berat sebelah, tetapi seimbang (equilibrium). Berdiri tegak dengan kedua kaki adalah posisi keseimbangan yang paling sering kita lakukan. Ketika berdiri, titik berat tubuh kita tentu harus diatur supaya berada secara tepat di antara kedua titik tumpu (kedua kaki) yang menopang tubuh. Lebih kecil titik tumpu, misalnya ketika berdiri dengan satu kaki, maka kita harus mampu menempatkan titik berat tubuh itu secara persis di tengah-tengah dari titik tumpu yang dipakai, yaitu satu kaki tadi. Semakin tepat berada di tengah titik tumpu, semakin seimbanglah badan kita.

Kelompok Keseimbangan Tegak

Semua gerakan keseimbangan memerlukan tingkat kekuatan dan kepekaan yang lebih besar dari kaki penopang, yang berfungsi sebagai penopang timbangan. Otot-otot di kaki harus dilatih untuk merespons pada perubahan kecil sekalipun dalam keseimbangan. Kelentukan menjadi bertambah penting. Kaki penumpu diharapkan melakukan tugas penyeimbang meskipun pikiran sadar dilibatkan dalam mengatur anggota tubuh yang bebas. Anggota tubuh yang bebas tersebut direntang sedemikian rupa sesuai kemampuan regangannya dan harus sensitif pada peranannya sebagai beban penyeimbang.

Berikut adalah beberapa sikap keseimbangan sederhana yang harus dikuasai anak, dengan melakukan gerakannya secara bertahap.

a. Angkat Lutut

Deskripsi:

Berdiri lurus dan tegak. Rentangkan kedua lengan ke samping sama tinggi dengan ketinggian bahu dan angkat lutut ke depan setinggi paha, kaki yang satu lagi menjadi penumpu. Tempatkan agar tubuh kita berada benar-benar berada di tengah dari telapak kaki dari kaki yang menumpu.

Variasi:

Dapatkah kamu menahan keseimbangan hingga 6 hitungan?

Dapatkah kamu benar-benar seimbang tegak tanpa bergoyang sama sekali?
Dapatkah kamu bernapas sambil menjaga keseimbangan? Dapatkah kamu merasakan napas kamu sendiri?
Dapatkah kamu mengangkat lutut lebih tinggi lagi?
Dapatkah kamu memegang lututmu dengan kedua tangan?
Dapatkah kamu membuka lututmu ke samping?
Dapatkah kamu memegang dan mengangkat pergelangan kaki ke arah paha dari kaki penopang?

b. Timbangan Bengkok

Deskripsi:

Berdiri lurus dan tegak. Angkat satu kaki, kali ini ke belakang dalam keadaan bengkok, dan badan condong ke depan dengan kedua lengan direntang ke samping untuk penyeimbang. Angkat kaki bebas tersebut hingga pahanya setinggi panggul.

Variasi:

Dapatkah kamu menahan keseimbangan dengan sangat stabil?
Dapatkah kamu membuat badanmu benar-benar membentuk garis lurus sejajar garis lantai?
Dapatkah kamu memejamkan mata sambil menahan hingga hitungan ke 6?
Dapatkah kamu mengangkat tubuhmu lebih tinggi sehingga badan dan kaki membentuk lengkungan di belakang?
Dapatkah kamu menyentuhkan ujung jari tanganmu dari lengan yang berlawanan?
Dapatkah kamu menyentuhkan ujung jari tanganmu dari lengan yang sama sisi?

c. Timbangan Lurus

Deskripsi:

Berdiri lurus dan tegak. Kedua lengan direntang ke samping, bersamaan dengan memulai mengangkat kaki ke belakang dan mencondongkan tubuh ke depan.

Dari awal, pertahankan kaki yang diangkat tetap lurus, termasuk ujung-ujung jari kaki yang diruncingkan. Capailah posisi timbangan sama sisi dengan posisi badan dan kaki yang dijulurkan membentuk garis lurus sejajar lantai. Pandangan netral ke depan, tidak dipaksa diangkat.

Variasi:

Dapatkah kamu mengangkat kaki bebas lebih tinggi?

Seberapa tinggi kamu dapat mengangkat kaki bebas dan tetap mempertahankan posisi tubuh yang tegak lurus?

Dapatkah kamu mencondongkan lagi tubuh ke bawah agar kakimu bisa diangkat lagi?

Dapatkah kamu tetap seimbang dengan merapatkan salah satu lengan di samping badan?

Sampai berapa hitungan kamu dapat tetap diam seimbang jika kamu memejamkan mata?

Dapatkah kamu mengangkat salah satu lenganmu ke atas lurus dan yang lain ke bawah lurus di bawah badan?

Keseimbangan dapat terus ditingkatkan dengan melakukan gerakan-gerakan yang lebih kompleks, misalnya dengan melakukan berdiri kepala dan berdiri lengan, sehingga badan menjadi terbalik, dst. Dalam posisi terbalik tentunya kita akan merasakan bahwa mempertahankan posisi keseimbangan akan lebih sulit dan berat.

4. Tahapan Pembelajaran

Pembelajaran tumpuan dan keseimbangan dapat dilakukan dengan mudah, dengan menggabungkan antara teknik pemberian instruksi langsung maupun tidak langsung, misalnya dengan memberi contoh atau dengan mengajak-anak-anak bermain mengikuti penjelasan guru. Jika dimungkinkan, mintalah anak-anak mencari pasangan masing-masing atau dibentuk dalam kelompok kecil. Setiap kelompok kemudian diminta mencari posisi-posisi keseimbangan dengan

variasinya, baik dengan tumpuan lengan maupun tumpuan bagian tubuh yang lain. Metode mengajar demikian disebut metode atau gaya mengajar problem solving.

5. Cara Menilai Sikap Tumpuan dan Keseimbangan

Menilai kemajuan anak dalam melakukan posisi statis adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini tumpuan dan keseimbangan.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
 - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai tumpuan dan keseimbangan, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat jongkok, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lentuknya tengkuk, kurang lurusnya badan, kurang lamanya posisi tumpuan atau keseimbangan, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll.

Kegiatan Belajar 2

Pembelajaran Headstand (berdiri kepala)

1. Deskripsi

Headstand adalah posisi keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya. Posisi ini diawali dari posisi jongkok dan menempatkan ujung kepala dan kedua telapak tangan di lantai. Ketika titik tumpu (kepala dan kedua lengan) sudah siap, pelan-pelan titik berat badan dipindahkan ke titik tumpu dan secara perlahan mengangkat kedua kaki yang dibengkokkan ke atas, sehingga panggul dan kedua kaki berada di atas kepala. Kemudian, secara perlahan pula, luruskan kedua kaki hingga terbentuk posisi badan dan kaki lurus membentuk satu garis.

Anak yang sudah menyelesaikan aktivitas bertumpu kepala tahap pemula dan lanjutan, mestinya sudah memiliki kekuatan leher dan keseimbangan yang memadai untuk menyelesaikan aktivitas yang sama tahap mahir, yang akan berakhir pada gerakan headstand. Di bawah ini beberapa tahap pembelajaran headstand diuraikan selintas:

a. Tripod Satu Lutut Tinggi

Deskripsi:

Tripod adalah penyangga kamera yang memiliki tiga kaki (tripod). Istilah ini dalam senam digunakan untuk menggambarkan posisi tumpu atau keseimbangan yang mengandalkan tiga titik tumpuan, yaitu kepala dan kedua telapak tangan. Dari posisi tripod, satu lutut dilepas dari tumpuannya pada siku dan dijulurkan tinggi melebihi ketinggian panggul. Tahan posisi demikian beberapa waktu.

Variasi:

Dapatkah kamu menggoyang kakimu yang di atas?

Dapatkah kamu melakukannya berganti-ganti antara kaki yang satu dan kaki yang lain?

Dapatkah kamu meluruskan dan membengkokkan kaki yang di atas?
Dapatkah kamu kembali ke posisi tripod tanpa kehilangan keseimbangan?
Dapatkah kamu turun dengan perlahan ke posisi bertumpu empat titik (tumpu merangkak)?

b. Tumpu Kepala Kaki Lepas

Deskripsi:

Dari posisi tumpu merangkak, capailah posisi tripod. Kemudian angkat satu kaki dari siku hingga setinggi panggul. Angkat pula kaki yang lain menyusul dan disimpan setinggi kaki yang sebelumnya.

Variasi:

Dapatkah kamu menahan posisi tersebut hingga hitungan ke 3?
Dapatkah kamu menahan posisi tersebut hingga hitungan ke 6?
Dapatkah kamu kembali ke posisi tripod dan angkat kembali satu persatu ke posisi setinggi panggul?
Dapatkah kamu kembali ke posisi tripod, dan sekarang angkat kembali kedua kaki bersamaan, dapatkah kalian bertahan hingga 10 hitungan?
Dapatkah kamu menggoyangkan kedua kakimu? Memutar kedua kakimu pada pergelangan kaki ke arah kiri? Ke arah kanan?
Dapatkah kalian menepukkan kaki kalian?

c. Tumpu Kepala/Headstand

Deskripsi:

Capailah posisi tripod. Kemudian angkat kedua kakimu setinggi mungkin sampai ke posisi yang disebut headstand? Kedua kaki lurus, badan dan kaki membentuk garis lurus, dengan pusat titik berat tepat di tengah segitiga tumpuan (dua titik tumpuan tangan dan satu titik tumpuan kepala).

Variasi:

Dapatkah kamu menahan keseimbangan dengan sangat stabil?

Dapatkah kamu menahan keseimbangan hingga 6 hitungan?

Dapatkah kamu membengkokkan dan meluruskan kedua kaki?

Dapatkah kamu menurunkan dan membengkokkan satu kaki sambil menahan yang lain tetap lurus? Ganti kaki?

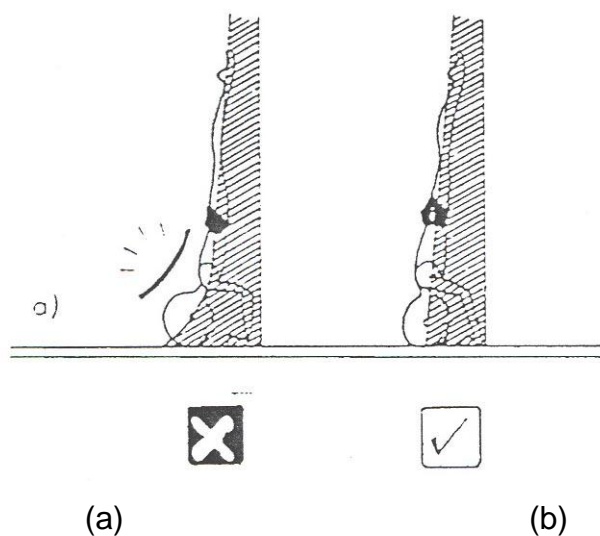
Dapatkah kamu membuka kakimu ke samping hingga tercapai sikap kangkang (straddle)?

Dapatkah kamu menarik satu kaki ke depan dan kaki yang lain ke belakang?

Dapatkah kamu turun dengan perlahan dengan kaki terbuka hingga berdiri kangkang?

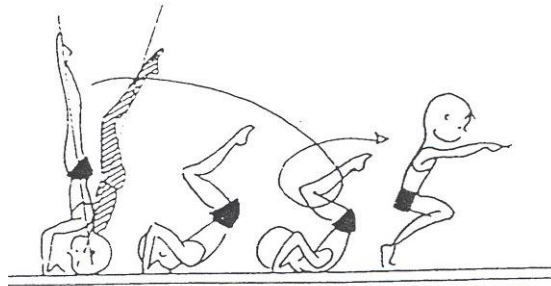
2. **Faktor keselamatan:**

- Poin-poin pengajaran yang penting dalam posisi berdiri kepala adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting. Oleh karena itu, hindari menyuruh anak meletakkan dahinya di lantai karena akan menyebabkan tulang leher bengkok (gambar a). Bagian kepala yang harus diletakkan di lantai adalah bagian atas kepala (gambar b).



- Anak harus diajari dari awal tentang bagaimana mengguling dari posisi berdiri kepala. Biasanya jika atas kepala yang menjadi penumpu, lebih

mudah bagi anak untuk terus mengguling ke depan daripada yang bertumpu dahi, karena anak harus pertama-tama mengangkat kepalanya dari lantai, kemudian membiarkan kedua kakinya condong ke depan dan secepatnya menarik kepala ke arah dada dan membulatkan badan untuk mengguling ke depan. Sedangkan dengan bertumpu kepala, anak tidak perlu mengangkat kepalanya terlebih dahulu, tetapi langsung membengkokkan kepala ke arah dada, dan segera mengguling ke depan.

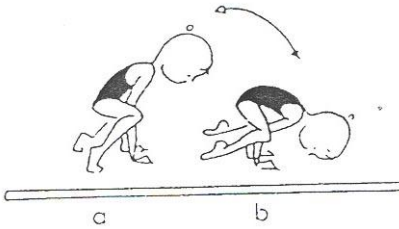


3. Peralatan yang dibutuhkan

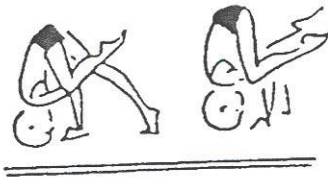
Pembelajaran sikap headstand tidak memerlukan banyak peralatan, kecuali matras yang memadai. Posisi tumpuan dan keseimbangan biasanya banyak dibantu oleh teman atau pasangan yang bertugas untuk membantu. Dapat juga pelaksanaan pembelajaran memanfaatkan tembok atau dinding yang tersedia di sekolah.

4. Tahapan Pembelajaran Berdiri Kepala

- Dari posisi jongkok, letakkan tangan di lantai selebar bahu. Condongkan badan ke depan, bertumpu pada kedua lengan, dengan kedua lutut bersandar pada siku lengan. Kedua lengan agak bengkok dan menumpu berat badan ketika kaki terangkat dari tanah. Tahan beberapa detik.

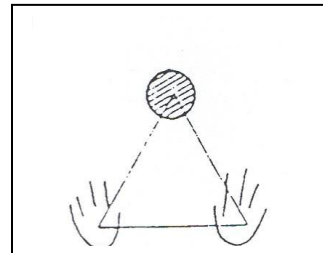


- Tahap berikut, letakkan kepala di lantai dan secara perlahan anak mengangkat salah satu kaki di susul kaki yang lain. Kedua kaki pada saat ini bersandar ke siku.



Teaching points:

- Kedua tangan dan kepala harus membentuk garis segi tiga
- Kedua tangan ditempatkan di lantai sedemikian rupa, sehingga jari tengah menghadap ke depan.
- Tekanan jari-jari tangan pada lantai akan memberikan tambahan keseimbangan.

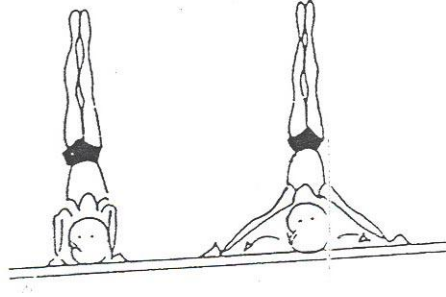


d. Variasi berdiri kepala

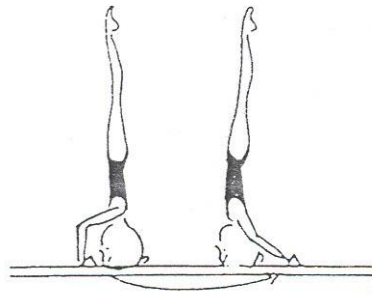
Untuk memperkaya khasanah gerak anak-anak, variasikanlah gerakan berdiri kepala tersebut seperti di bawah ini:

Variasi lengan

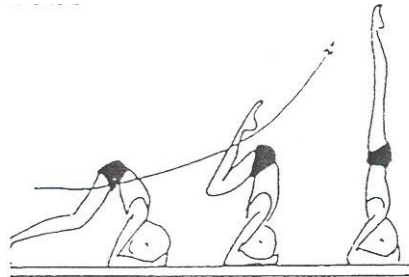
Lengan lebar



Tangan di belakang kepala



Beban didukung oleh lengan atas



Kedua lengan dilipat

Satu tangan di depan, tangan lain di belakang

Variasi kaki

Kaki bengkok

Kaki disilangkan

Kaki dibuka

Kaki kangkang

Posisi kaki asimetrik

Variasi sikap awal

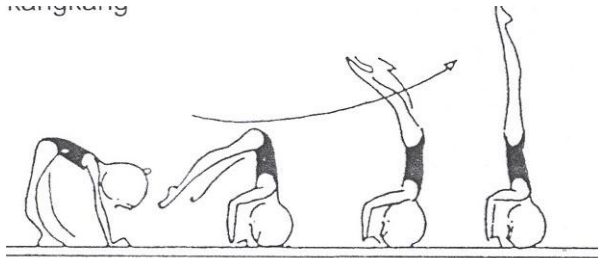
Sikap awal jongkok

Sikap awal berlutut

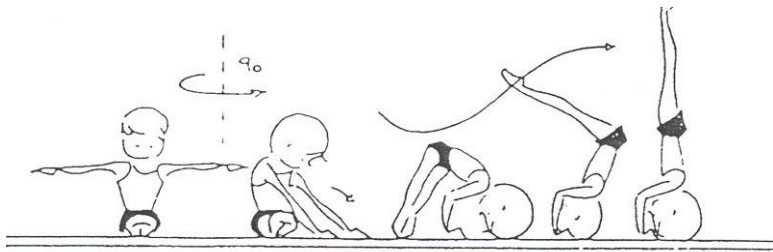
Sikap awal membungkuk

Sikap awal kangkang

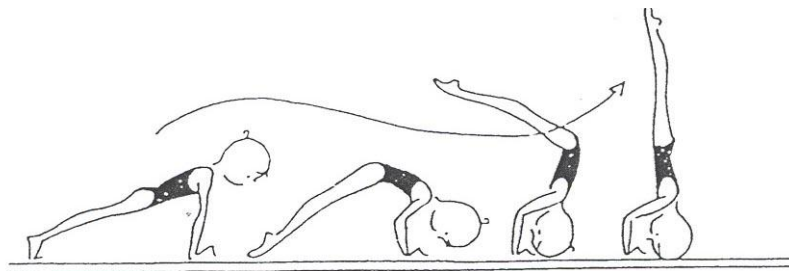
kangkang



Sikap awal duduk kangkang

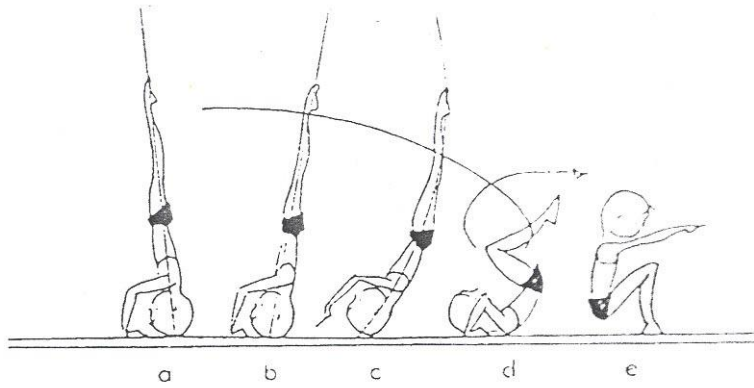


Sikap awal tumpu depan

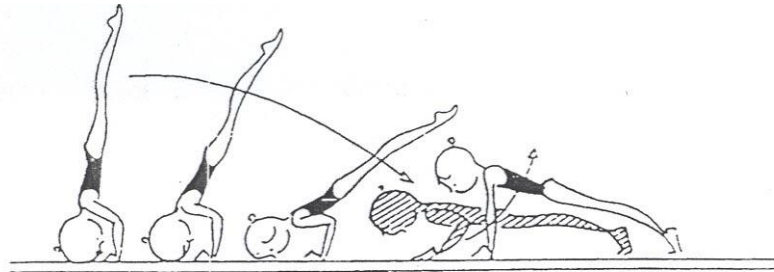


Variasi sikap akhir

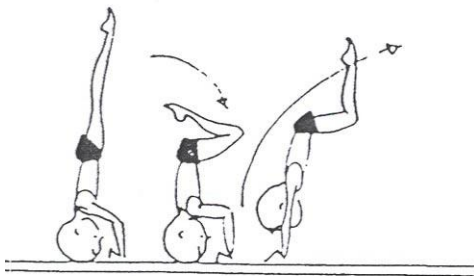
Guling depan



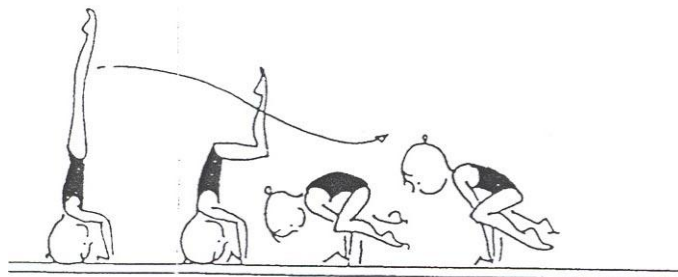
Merendah ke depan ke tumpu depan



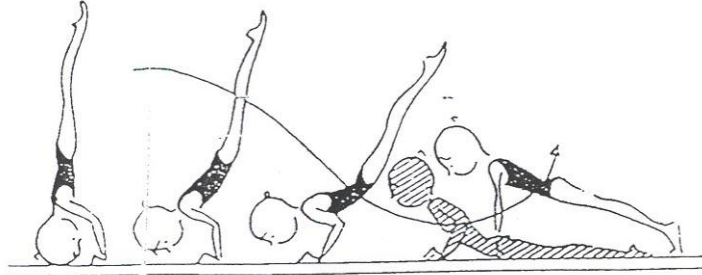
Turun jongkok



Turun ke tumpu gajah



Guling dada



5. Cara Menilai Posisi Headstand

Menilai kemajuan anak dalam melakukan posisi statis adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini headstand.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detailnya.
 - Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai headstand, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan

gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan headstand, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lancarnya pelurusan badan dan kaki ke posisi terbalik, kurang lamanya posisi tumpuan atau keseimbangan, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll.

Kegiatan Belajar 3

Pembelajaran Handstand (berdiri lengan)

1. Deskripsi

Handstand atau berdiri lengan merupakan gerak dasar bertumpu yang memerlukan keseimbangan tinggi, mengingat titik tumpu dari gerakan ini hanya mengandalkan luasnya kedua telapak tangan. Oleh karena itu, kemahiran dalam melakukan handstand ini lebih banyak ditentukan oleh tepatnya tenaga dan kecepatan ayunan kaki ketika memulai gerakan untuk tiba ke posisi handstand. Bagi pemula, sangat sulit untuk mempertahankan posisi berdiri terbalik tersebut, jika momentum awal terlalu kuat atau terlalu lemah.

Sikap handstand diawali dari berdiri dengan lengan terangkat lurus di samping telinga di atas kepala. Satu kaki di depan kaki yang lain membentuk posisi siap melakukan handstand. Dengan sebuah gerak yang bersambung, badan condong ke depan dengan lengan terjulur ke lantai di depan kaki depan. Secara bersamaan, tendangkan kaki yang belakang bersamaan dengan menolakkan kaki depan sehingga seluruh badan tertumpu pada lengan. Ketika kaki ayun mencapai titik tertinggi, kaki tolak segera dirapatkan dengan kaki ayun sehingga tercapai posisi handstand lurus.

Pertanyaan-pertanyaan guru ketika memvariasikan posisi handstand:

Dapatkah kamu menahan posisi handstand selama mungkin?

Dapatkah kamu kembali dari posisi handstand ke posisi awal dengan menurunkan satu kaki terlebih dahulu dengan lengan tetap terangkat lurus di samping telinga?

Dapatkah kamu kembali dari posisi handstand ke posisi awal dengan kedua kaki bersamaan?

Dapatkah kamu melakukan guling ke depan dari posisi handstand, dan berakhir dengan posisi jongkok?

Bagaimanakah agar pada saat guling depan bahu dan badanmu tidak jatuh keras, tetapi mengguling dengan lembut?

2. Mekanika

Handstand yang baik adalah yang dilakukan dengan tubuh lurus sehingga merupakan sebuah garis lurus. Tubuh harus dipertahankan kaku, dengan kedua kaki rapat, dan titik berat tubuh diletakkan di tengah-tengah dari titik tumpu (telapak tangan).

3. Peralatan yang dibutuhkan

Pembelajaran sikap handstand tidak memerlukan banyak peralatan, kecuali matras yang memadai. Posisi tumpuan dan keseimbangan biasanya banyak dibantu oleh teman atau pasangan yang bertugas untuk membantu. Dapat juga pelaksanaan pembelajaran memanfaatkan tembok atau dinding yang tersedia di sekolah.

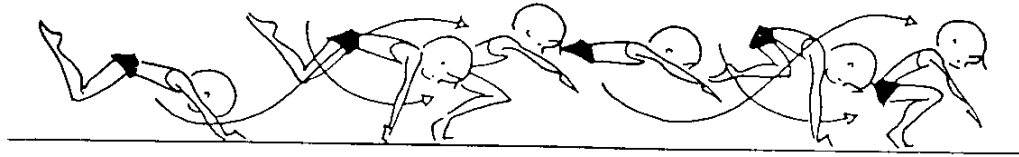
4. Tahapan Pembelajaran Berdiri Tangan

1) Kegiatan Orientasi

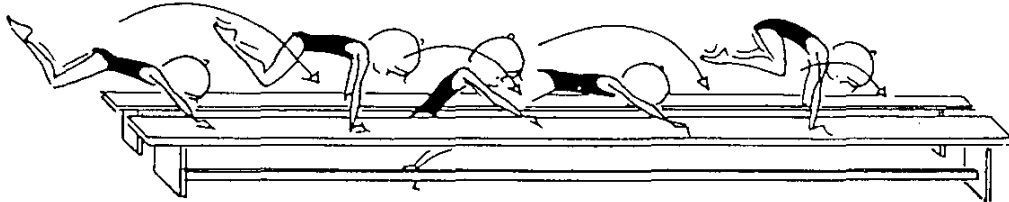
Persiapan fisik yang memadai pada tubuh bagian atas merupakan syarat untuk menampilkan berdiri lengan. Karena posisi keterampilan ini sangat penting dalam pengembangan senam pada tahap berikutnya, tahapan tertentu harus dilakukan agar keterampilan dasar pentingnya diajarkan dengan baik.

Kegiatan orientasi yang paling tepat untuk keterampilan berdiri tangan adalah berbagai gerak yang memperkuat otot lengan dan gelang bahu dengan menumpukan tangan di lantai dan badan terangkat. Untuk semua posisi yang dipilih, sendi siku hendaknya dibiasakan terkunci sehingga terjaga lurus. Keegiatannya meliputi:

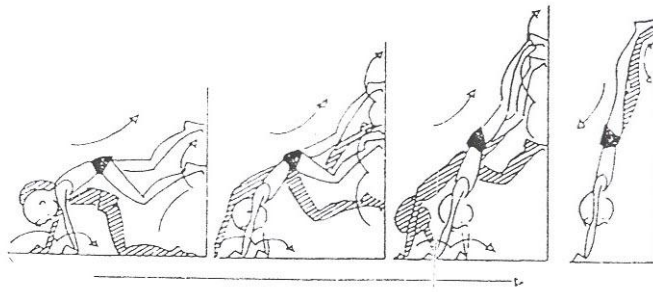
Lompat kelinci



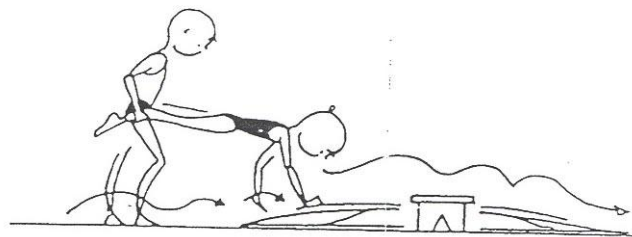
Lompat kelinci di bangku



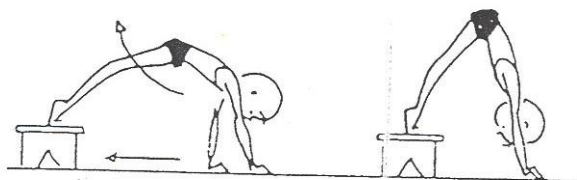
Naik turun tembok dengan kaki



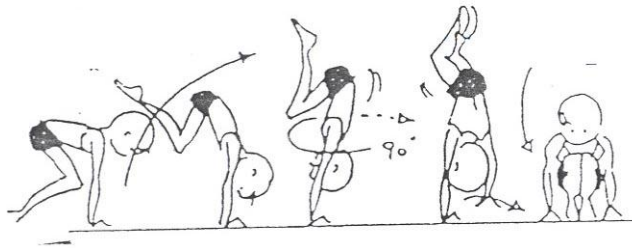
Gerobak dorong lengan lurus



Berjalan ke arah tumpu menyudut



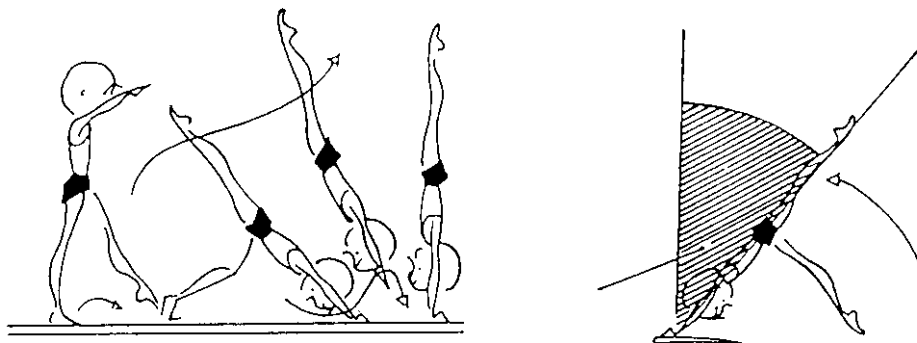
Handstand jongkok putar setengah



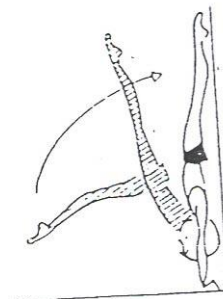
2) *Awalan Handstand*

Setelah anak dapat menunjukkan handstand kaki tekuk atau kaki kangkang, sikap awal handstand dapat diberikan. Sikap awal ini terutama berkaitan dengan cara meletakkan kedua tangan dan menendang salah satu kaki ke belakang.

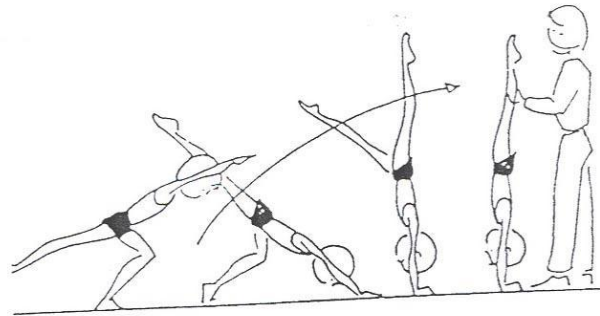
Menendang kaki setengah



Handstand ke tembok



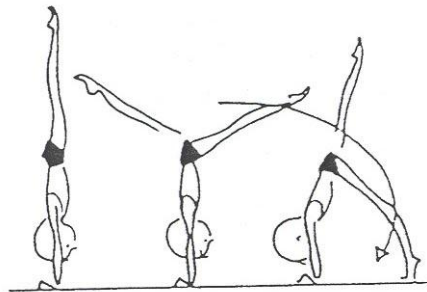
Handstand dibantu teman atau guru



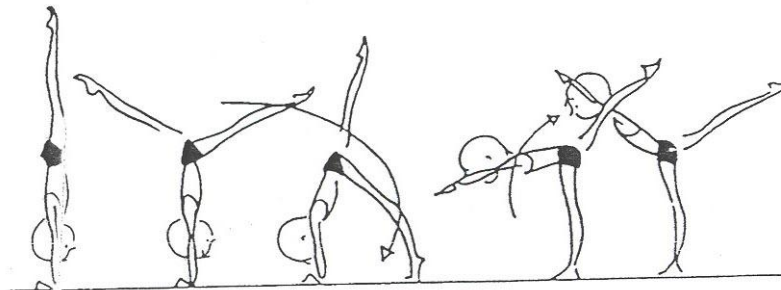
3) Variasi turun dari handstand

Setelah posisi handstand dapat dilakukan dengan benar, anak perlu juga mempelajari cara turun dari posisi handstand. Untuk itu ada beberapa cara yang bisa dilakukan, yaitu:

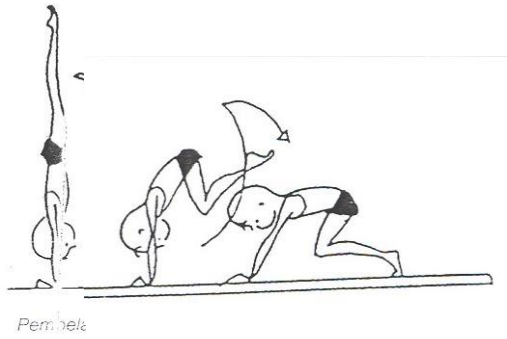
Turun satu kaki



Turun satu kaki sikap seimbang



Turun dua kaki jongkok



Turun dua kaki kangkang

Turun dua kaki menyudut

Turun guling depan

5. Cara Menilai Posisi Handstand

Menilai kemajuan anak dalam melakukan posisi statis adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini handstand.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
 - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai handstand, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukannya pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan handstand, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lurusnya lengan tumpu, kurang kuatnya tendangan kaki, kurang lamanya posisi tumpuan atau keseimbangan, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll.