

---

## **Modul 2**

# **Pendekatan Mengajar Senam dan Hakikat Bantuan**

### **Pendahuluan**

Pengajaran senam di sekolah lebih sering dilaksanakan dengan pendekatan langsung, yang tujuannya menghasilkan penguasaan keterampilan senam yang sudah digariskan dalam GBPP atau kurikulum. Pendekatan ini oleh para ahli sering disebut sebagai pendekatan keterampilan inti. Persoalannya, ketika para guru hendak menerapkan pendekatan tersebut, mereka dihadapkan pada tidak tersedianya peralatan senam, seperti matras, bak lompat, dan atau papan tolak. Apalah lagi jika menyinggung alat lain seperti palang sejajar, palang tunggal dan kuda pelana.

Akibatnya, banyak guru yang memaksakan pembelajaran senam dengan fasilitas dan perlengkapan seadanya, terbentur pada kenyataan bahwa pembelajaran senam di sekolah tidak kondusif bagi pembelajaran anak. Anak banyak yang tidak mau melakukan karena di samping alatnya tidak menjamin rasa aman dan keselamatan, gerakan-gerakan yang diajarkan gurupun dipandang cukup menyulitkan karena tidak ditunjang alat yang memadai. Di samping itu, bagi guru, mengajar senam adalah tugas yang sungguh dirasa berat. Para guru harus rela bersimbah peluh dan terkuras energinya, karena harus membantu mengangkat tubuh sekian banyak anak yang ikut dalam pembelajaran.

Konsekuensi di atas, untuk sebagian besar guru di sekolah sering diambil mudahnya saja, yaitu sama sekali tidak mengajarkan senam di sekolah, dengan alasan tidak ada alat. Jika sudah demikian, yang mengalami kerugian adalah anak, karena mereka tidak mengalami pembelajaran gerak yang unik, termasuk tidak dibekali dengan komponen-komponen fisik yang diperlukan yang seharusnya berkembang ketika mengikuti pelajaran senam.

Oleh karena itu, mempertahankan pendekatan lama amatlah tidak bijaksana, karena tidak kondusif bagi proses pembelajaran anak. Dalam kaitan itu, perlulah guru dibantu untuk mencari alternatif pendekatan mengajar senam yang dapat dilaksanakan di sekolah, meskipun peralatannya minim. Di samping itu, meskipun tidak semua gerakan senam dapat dilakukan, paling sedikit anak dibantu dibekali dengan komponen-komponen fisik dan motorik yang membantu mereka lebih sigap dan tangkas dalam menghadapi tugas-tugas kehidupan.

Modul 2 ini menawarkan pendekatan baru dalam mengajar senam, dengan pendekatan mengajar yang disebut dengan Pendekatan Pola Gerak Dominan. Di dalamnya akan diketahui bahwa mengajar senam tidak perlu seketat seperti dalam pendekatan lama, tetapi anak dibantu untuk sekaligus memahami beberapa konsep dan prinsip gerak yang diperlukan. Singkatnya, pendekatan pola gerak dominan ini sekaligus

---

juga merupakan pendekatan senam kependidikan yang harus bisa dilaksanakan di sekolah-sekolah.

Modul 2 ini akan dibagi ke dalam 2 Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 membahas tentang Pola-pola gerak sifatnya dominan dalam senam, serta sekaligus memahami berbagai latar konsep dan prinsip yang mendasarinya. Kemudian dari situ, pendekatan mengajar dengan pola gerak dominan dijelaskan dengan berbagai contoh. Sedangkan Kegiatan Belajar 2 membahas hakikat pemberian bantuan dalam pembelajaran senam, sehingga meskipun pengajaran senam sudah menggunakan pendekatan baru, tetapi para mahasiswa tetap memahami juga prinsip-prinsip pemberian bantuan dalam pembelajaran senam, sekaligus menarik manfaat pedagogis dari kegiatan bantuan tersebut.

Setelah mempelajari modul 2 ini, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam:

1. Menjelaskan pendekatan mengajar yang cocok dalam pembelajaran senam, khususnya yang disebut pendekatan Pola Gerak Dominan.
2. Menjelaskan unsur-unsur pola gerak dominan dalam senam serta berbagai konsep dan prinsip gerak yang mendasarinya.
3. Menjelaskan hakikat pemberian bantuan kepada anak dalam pembelajaran senam, serta memahami aspek pedagogis dalam pemberian bantuan tersebut untuk kepentingan anak yang belajar senam.

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. Kalau perlu Anda diskusikan bersama kelompok belajar Anda, 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

### Pendekatan Pengajaran Senam Kependidikan

#### A. *Pendekatan Pola Gerak Dominan*

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu diwujudkan melalui pemilihan pendekatan pengajaran yang tepat. Sejauh ini ada berbagai pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, di antaranya misalnya pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pendekatan pola gerak dominan (PGD). Pendekatan terakhirlah yang akan dipilih dalam buku ini, tentunya dengan beberapa tambahan di sana-sini.

Yang dimaksud dengan *pola gerak dominan* adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan. PGD inilah yang menjadi dinding bangunan (*building block*) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Misalnya *putaran* dalam roll depan adalah PGD yang sama dengan putaran untuk berhasilnya salto depan. Oleh karenanya, guru tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan senam, melatih/mengajarkannya kepada anak, kemudian baru berangkat pada penguasaan keterampilan yang berikutnya.

Terdapat beberapa keuntungan jika guru menempuh pendekatan PGD. Di antaranya adalah :

- Guru dapat berkonsentrasi pada pola gerak kunci, sehingga mengurangi jumlah kegiatan atau keterampilan yang harus dikuasai murid. Variasi dan tingkat kesulitan kelak ditambahkan setelah “building block” dari setiap PGD dikuasai.
- Pengajaran PGD dapat lebih disesuaikan dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan .
- Pendekatan PGD menekankan terjalannya benang merah antar berbagai keterampilan. Jalinan ini mempermudah guru untuk menentukan poin-poin penting pengajaran (*teaching points*) yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan.
- Untuk setiap PGD yang dilakukan selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki. Pendekatan PGD, dengan menekankan urutan dari yang

---

sederhana ke yang lebih sulit, memungkinkan guru untuk memperhatikan persyaratan kemampuan fisik untuk setiap kegiatan.

- Kerangka pendekatan PGD memungkinkan guru merencanakan program yang seimbang. Guru dapat memilih kegiatan-kegiatan yang tepat dari setiap PGD, atau membaginya menurut kebutuhan, misalnya 3 PGD dalam satu pelajaran, dan sisanya pada pelajaran berikutnya.

## **B. Macam-Macam Pola Gerak Dominan Senam**

Senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya oleh seperangkat pola gerak dominannya yang unik. Kesemua pola gerak dominan itu adalah :

1. Landings (pendaratan)
2. Static position (posisi-posisi statis)
3. Gerak berpindah (locomotion)
4. Swings (Ayunan)
5. Rotations (Putaran)
6. Springs (Lompatan)
7. Layangan dan ketinggian (flight and height)

Untuk keperluan pengenalan pendekatan PGD, di bawah ini hanya akan diuraikan serba sedikit pola tersebut, sekedar mengetahui deskripsinya, mekanikanya, serta macam- macam PGD-nya. Kita mulai dari yang pertama.

### ***1. Landing ( Pendaratan )***

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

---

a. Deskripsi

Dari kesemua gerak yang ada, pendaratan merupakan pola yang paling penting, sebab, *pertama*, kemampuan dalam hal landing menjamin keselamatan, dan *kedua*, landing merupakan kegiatan yang paling umum dalam senam serta menjadi penentu keberhasilan dari hampir setiap elemen senam. Semua gerakan senam beserta setiap pola gerakannya ( mengayun, melayang, rotasi, dan posisi statis) berakhir pada sikap mendarat.

Teknik pendaratan yang salah adalah sumber cedera, dan dalam senam kompetitif menjadi salah satu aspek yang dinilai juri.

b. Terdapat dua prinsip mekanik yang menentukan semua bentuk pendaratan yang harus difahami oleh setiap pelatih/ guru dan para peserta, yaitu

*1. Momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin*

Ilustrasi di bawah menggambarkan dua pendaratan yang sangat berbeda. Gambar satu menunjukkan pendaratan yang tidak aman, ketika pesenam mendarat dari ketinggian dengan mempertahankan tubuh yang kaku dan mendarat pada permukaan yang keras. Terjadinya pendaratan sangat cepat, sehingga menimbulkan benturan yang keras pada beberapa persendian, terutama pada tulang belakang. Gambar kedua menunjukkan teknik yang memadai, yang menyebabkan waktu pendaratan dapat disebarkan ke permukaan yang lembut, dan peristiwa pendaratan dilakukan dengan bagian kaki yang berbeda dalam urutan yang bertahap: pertama, ujung kaki, lalu seluruh kaki, kemudian membengkokkan lutut, dan terakhir membengkokkan sendi panggul, sebelum berdiri tegak.

- 
2. *Momentum setiap pendaratan harus diserap dengan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh ( permukaannya ) yang terlibat.*

Pesenam dapat memperluas dasar tumpuan dengan membuka kaki selebar bahu, atau dalam pendaratan penyelamatan, pesenam harus meredam daya tubuh di atas daerah selebar mungkin dengan gerakan mengguling (roll). Gulingan badan bukan hanya memperluas bagian tubuh yang mendarat, tetapi juga memperlama saat pendaratan.

- c. Jenis – jenis pendaratan

Sedikitnya terdapat empat macam pendaratan yang berbeda, yaitu :

- 1). Pendaratan dengan kaki.

- 2). Pendaratan dengan tangan.

---

3). Pendaratan dengan putaran.

4). Pendaratan dengan punggung rata.

## ***2. Posisi Statis (Static position)***

Statis berarti diam atau seimbang. Pesenam yang sedang dalam posisi diam adalah pesenam yang sedang dalam posisi seimbang. Pada saat demikian, titik pusat berat tubuhnya sedang tidak bergerak

### **a. Deskripsi**

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



---

b. Mekanika

Untuk sebagian besar, pertimbangan-pertimbangan mekanika dalam posisi ini berhubungan dengan stabilitas equilibrium (titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan). Dalam hal ini, secara mendasar, pola ini menggambarkan hubungan antara titik berat tubuh (center of gravity) dengan dasar tumpuan (base of suport). Sebagai mana diketahui, titik berat tubuh tidak berada di titik yang tetap, tetapi bergerak sesuai dengan perubahan konfigurasi tubuh. Misalnya, dalam gambar dibawah terlihat bahwa titik berat tubuh bergeser ketika posisi tubuh berubah (perhatikan anak panah yang menunjuk letak dari titik berat tubuh ).

---

Dalam kaitannya dengan keseimbangan, terdapat empat prinsip yang harus diketahui bagaimana hubungan antara titik berat tubuh dan tumpuan itu.

1). *Jarak titik berat tubuh dari dasar tumpuan.*

Maksudnya, semakin dekat antara titik berat tubuh ke dasar tumpuan, stabilitas semakin besar.

2). *Titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*

---

Maksudnya, jika titik berat tubuh berada dalam wilayah dasar tumpuan, maka keseimbangan semakin besar. Jika titik berat tubuh berada di luar dari wilayah dasar tumpuan, maka keseimbangan akan semakin kecil.

3). *Ukuran dasar tumpuan*

Maksudnya, semakin besar dasar tumpuan, keseimbangan semakin besar.

---

4).*Segmen dari titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan.*

Maksudnya, jika tubuh dianggap segmen-segmen, maka stabilitas akan semakin besar jika titik berat dari setiap segmen tubuh itu tersusun secara vertikal di atas titik berat dari segmen yang ada di bawahnya.

c. Jenis – jenis posisi Statis

1). Tumpuan ( support )

*Tumpuan adalah posisi statis yang stabil yang dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan agar tubuh serta bahu berada pada suatu alat. Pada posisi ini dapat dibedakan antara tumpuan depan, tumpuan belakang, tumpuan lengan atas, tumpuan lengan bawah, tumpuan samping, tumpuan memanjang, dan lain– lain.*

---

## 2). Gantungan (hang)

Gantungan adalah posisi statis di mana bahu berada di bawah suatu alat. Banyak pola gerak lain (seperti ayunan dan locomotion) yang berawal dari posisi menggantung sehingga kemampuan ini perlu dikembangkan terlebih dahulu. Latihan menggantung tidak dapat diabaikan, karena dapat mengembangkan kekuatan dan daya tahan pegangan (grip) dalam berbagai posisi yang mungkin dilakukan, sehingga mengembangkan juga kemampuan orientasi ruangnya. Hal ini berlaku juga dalam hal tumpuan, sehingga kekuatan dan daya tahan tumpuan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum digabungkan dengan gerakan -gerakan lokomotor dan ayunan.

Untuk itu perlu diajarkan berbagai variasi pegangan menggantung seperti pegangan atas (over grip), pegangan bawah (under grip) pegangan campuran (mixed grip), pegangan silang (cross grip), dan pegangan EI (elgrip/eagle). Di samping itu, gantungan dalam posisi tubuh yang berbeda-beda pun harus dikembangkan secara bertahap, seperti gantungan panjang (long hang).

## 3). Keseimbangan (Balance).

Keseimbangan adalah aspek yang sangat penting dalam senam dan sampai pada tahapan tertentu sudah disimpulkan bahwa kemampuan ini dapat dilatih atau dikembangkan. Adapun macam-macam sikap keseimbangan dalam posisi statis ini bisa dibedakan antara keseimbangan dengan satu kaki, keseimbangan dengan pinggul, keseimbangan dengan lutut, keseimbangan dengan dua tangan, keseimbangan dengan satu tangan, serta keseimbangan dengan kepala.

---

### 3. *Locomotion (Gerak berpindah tempat).*

#### a. Deskripsi

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

Kegiatan-kegiatan yang bersifat lokomotor di dalam senam bisa dibidang sering dilakukan dan bersifat unik (memanjat alat, dan lain-lain).

#### b. Mekanika.

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

#### c. Jenis-jenis lokomotor.

Dalam kaitan ini, lokomotor dapat dibagi dalam empat bagian besar, yaitu :

---

---

1. lokomotor pada kedua kaki, misalnya berlari, hop, melompat, skip, berderap dan gerakan- gerakan tarian, dll. Untuk membuat variasi pada gerak di atas, bisa dilakukan dengan merubah arahnya, merubah jalurnya, merubah tingkat ketinggiannya, serta merubah iramanya, termasuk tempat gerakan dilakukan, apakah di lantai atau di atas alat tertentu.

2. lokomotor dalam posisi bertumpu, misalnya gerakan-gerakan lokomotor menirukan gerakan-gerakan binatang seperti ulat ukur, anjing, gajah, buaya, kepiting, dll, serta gerak lokomotor bertumpu di atas alat senam seperti palang sejajar dan kuda pelana.

3. lokomotor dalam posisi menggantung, misalnya naik tambang, menggantung di palang sejajar sambil bergerak, dsb.

- 
4. Lokomotor dengan menggunakan DMP yang lain, misalnya roll depan atau roll belakang sebagai contoh putaran, loncat-loncat dengan tangan maupun dengan kaki sebagai contoh DMP loncatan (spring).

#### **4. Ayunan (Swing)**

- a. Deskripsi.

Ayunan adalah bagian yang integral dengan senam dan dapat diperkenalkan pada tingkat keterampilan manapun. Kegiatan-kegiatan pendahuluan yang berkaitan dengan gantungan dan tumpuan, termasuk berbagai macam pegangan (grip) dan posisi tubuh selama menggantung atau bertumpu merupakan dasar utama dari pembentukan keterampilan mengayun.

- b. Mekanika

Terdapat tiga pertimbangan mekanika yang penting untuk dimengerti dalam gerakan ayunan:

- 1). Terdapat suatu perbedaan kecepatan di dalam fase menaik (ascending) dan fase menurun (descending) dalam ayunan. Fase descending adalah fase disaat momentum ayunan dapat ditingkatkan sementara fase ascending adalah fase ketika momentum akan diturunkan. Hal ini tidak mengherankan jika kita



---

mengetahui bahwa gaya tarik bumi mendukung kita pada fase descending atau ayunan ke bawah tetapi sebaliknya akan melawan pada fase ascending atau ayunan keatas.

Untuk mengoptimalkan ayunan dan meningkatkan amplitudo ayunan kita harus mencoba meningkatkan efek positif dari gaya tarik bumi pada ayunan descending dan menurunkan efek negatif gaya tarik bumi pada ayunan ascending. Hal ini bisa dilakukan dengan memindahkan titik berat tubuh menjauhi poros ayunan (palang) pada ayunan descending dan memindahkannya mendekati poros ketika ayunan ascending .

- 2). Untuk memaksimalkan besarnya ayunan, posisi awal ayunan harus dilakukan setinggi mungkin. Hal ini akan menyebabkan pengaruh percepatan titik berat tubuh untuk menyalurkan jumlah gerak yang lebih besar dan memaksimalkan besar dari fase naik berikutnya.

- 
- 3). Prinsip penting lainnya untuk memaksimalkan besaran ayunan adalah meningkatkan (memperbesar) jarak antara titik berat tubuh dengan poros putaran (palang). Jarak antara titik berat tubuh dengan pusat putaran disebut radius putaran.

Jumlah tenaga ayunan ditingkatkan oleh radius putaran. Bandingkan antara Radius putaran antara (a) dan (b).

c. Jenis-jenis Ayunan.

Ayunan bisa dibedakan menjadi dua macam ayunan besar, yaitu :

- 1). Ayunan dari gantungan, yang terdiri dari ayunan panjang (long swing), ayunan meluncur (glide swing), ayunan dengan posisi tubuh terbalik, serta ayunan melecut (beat swing).

- 
- 2) Ayunan dari tumpuan, yang bisa dibedakan lagi menjadi ayunan pada palang tunggal, misalnya ayunan tumpu depan, dan ayunan pada palang sejajar, misalnya *cross support swing*.

##### **5. Putaran (*Rotation*)**

Putaran mempunyai peranan penting dalam pengembangan koordinasi, menyediakan sedemikian banyak jenis variasi dalam program senam.

###### **a. Deskripsi.**

Berbeda dengan “ayunan” yang umumnya berporos eksternal seperti palang, gelang-gelang, dll, “putaran” berhubungan dengan gerak berputar yang berporos

---

---

internal (tubuh), baik secara longitudinal, transversal, maupun medial (anterior-posterior). Banyak sekali istilah yang dipakai dalam kosa kata senam yang digunakan untuk menggambarkan atau menamai putaran di sekitar poros internal, misalnya skrup, twist, turn, sommersault, salto, pivot, pirouettes, spin, roll, circle, dll.

d. Mekanika.

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

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

---

e. Jenis- jenis Putaran

Seperti telah disinggung di bagian awal, putaran dapat dibedakan berdasarkan porosnya. Oleh karena itu, jenis-jenis putaran dapat dibedakan menjadi :

1). Putaran yang Berporos Transversal. Putaran-putaran pada poros ini meliputi gerakan-gerakan seperti roll depan, roll belakang, salto depan, salto belakang, dll

2). Putaran yang Berporos Longitudinal. Putaran yang terjadi akan memungkinkan tubuh berputar secara memanjang seperti twist, pirouette, turn, dll. Yang membedakan berikutnya adalah jumlah dari putarannya, apakah satu putaran, setengah putaran, atau dua putaran penuh, dll.

- 
- 3). Putaran yang Berporos Medial (Anterior/Posterior=depan/ belakang), ke dalam putaran ini sedikit sekali gerakan dapat dibuat, seperti gerakan baling-baling dan round off.

#### **6. Lompatan (Spring)**

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

Dari berdiri	
Lompatan dua kaki	
Diawali dengan lari	

---

Lompatan 1 kaki	
Lompatan dengan tangan	

a. Deskripsi

Pola gerak dominan yang satu ini meliputi kegiatan-kegiatan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat seperti menolak (take-off) dari dua kaki untuk kuda lompat, tolakan dua tangan dalam banyak kegiatan tumbling dan kuda lompat, atau take off dengan satu atau dua kaki dalam leap (arah lompatan ke depan dan berganti kaki) dan lompat secara berturut-turut (jangkit).

Lompatan menuntut kekuatan yang digabung dengan kecepatan, atau yang sering disebut power. Tidak seperti kemampuan fisik yang lain, power berkembang sangat lambat, begitu juga teknik lompat yang efisien. Karenanya, kegiatan senam yang memakai pendekatan PGD akan merupakan kegiatan yang baik dalam mengembangkan power.

---

b. Mekanika

Untuk bisa memindahkan titik berat tubuh secara cepat, suatu daya harus dikerahkan pada tubuh. Daya tersebut dapat merupakan hasil dari usaha internal seperti kontraksi otot atau bisa juga berasal dari dorongan luar (external) seperti dari papan tolak, palang, atau kekenyalan lantai. Semua daya itu harus :

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

Meskipun ketiga kondisi di atas nampaknya mudah dipahami, secara praktek semua kondisi itu harus dilatih dengan benar agar semakin disadari dengan benar.

Khususnya prinsip ketiga, mengerahkan daya kepada tubuh yang kaku, harus benar-benar dapat dilakukan dengan baik, karena kalau tidak, daya itu akan diserap ke dalam tubuh daripada bertindak untuk memindahkan tubuh. Lihat contoh di bawah ini.



---

Untuk lompatan yang dimulai dari lari awalan, berlaku mekanika seperti:

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

Untuk menciptakan tenaga ke atas dari tolakan yang diawali lari awalan, diperlukan derajat sudut tahanan (*blocking angle*) yang mencukupi. Ini berarti bahwa pesenam harus mencondongkan tubuh sedikit ke belakang dari garis vertikal sesaat sebelum menolak.

#### c. Jenis-jenis lompatan

Lompatan dapat dibagi menjadi beberapa macam, dilihat dari caranya menolak:

##### 1) Melompat dari satu kaki

Banyak kegiatan dari lompatan yang diawali dengan tolakan satu kaki. Dalam bahasa Inggris lompatan demikian sering disebut *leap*, untuk membedakannya dengan *jump* yang biasanya menunjuk pada lompatan dengan dua kaki.

---

Split leap

Stag leap

Scissor leap

Cat leap

2) Melompat dari dua kaki

---

## **7. Layangan dan Ketinggian**

### **a. Deskripsi**

Layangan adalah peristiwa ketika tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah.

Sedangkan ketinggian adalah besarnya jarak antara titik berat tubuh ke permukaan tanah.

### **b. Mekanika**

Jalur layangan dari pesenam dibentuk dari tolakan, dan bergantung pada:

1. Sudut tolakan atau lepasnya pegangan,
2. Kecepatan tolakan,
3. Ketinggiandari titik berat tubuh atau tolakan atau lepasnya pegangan.

---

Jalur layangan tidak dapat diubah. Setiap gerakan yang dilakukan setelah tolakan, seperti membengkokkan badan atau kaki, tidak berpengaruh apa-apa terhadap jalur layangan. Bandingkan kedua gambar di bawah

Untuk menambah lamanya waktu di udara, ketinggian di atas alat merupakan faktor penting. Hanya meningkatkan jarak horizontal saja tidak akan membuat perbedaan dalam jumlah waktu total selama di udara. Gambar di bawah menunjukkan bahwa waktu layangan dari dua pesenam adalah sama.

---

Meskipun jarak layangan berbeda, tetapi karena titik ketinggian sama,  
waktu layangan akan sama

---

## **Kegiatan Belajar 2**

### **Teknik Bantuan Dan Faktor Keselamatan**

Dalam pengajaran senam ada keharusan bahwa guru harus menguasai teknik bantuan. Keterampilan ini diperlukan dalam semua tahap pembelajaran senam, dari mulai tahap awal pembelajaran, hingga tahap berikutnya ketika keterampilan sudah dikuasai. Apakah sebenarnya yang dimaksud dengan teknik bantuan, apa kepentingannya, dan bagaimana pelaksanaannya? Bab ini akan berusaha menguraikan hal tersebut secara mendasar, didukung landasan teknis dan psikologisnya.

#### **A. Latar Belakang Pemberian Bantuan**

Menengok kembali pada sejarahnya, bantuan dan pengamanan dalam pembelajaran senam dilihat terutama sebagai alat mendukung dan mengamankan gerakan. Banyak buku senam yang diterbitkan dari tahun 1816 hingga 1884, pada jaman Ludwig Jahn di Jerman, menunjukkan bagaimana bantuan diberikan, dengan gambar-gambar yang sangat menarik. Teknik-teknik bantuan yang diperlihatkan pada jaman sekarang pun seolah bersumber dari jaman dahulu.

Sebagaimana digunakan pada jaman Jahn dulu, bantuan yang baik dapat menambal kekurangan kondisional, terutama yang datang dari kelemahan anak. Dengan adanya bantuan, gerakan bisa diselesaikan dengan pelan-pelan, dengan tetap didukung dan dibimbing, sehingga anak dapat menambah gagasan tentang pola gerakannya.

Dalam pandangan para ahli dewasa ini, aspek bantuan bukan saja diarahkan untuk kepentingan yang berorientasi pada penyelesaian gerakan. Lebih dari itu, bantuan pun mengandung aspek pedagogis dan filosofis, yang jika direncanakan dengan

---

---

benar akan memperkaya khasanah pembelajaran senam dalam konteks kependidikan. Mengapa demikian?

Tidak dapat dibantah bahwa proses pembelajaran senam, baik di sekolah maupun di klub-klub senam, tidak bisa terlepas dari pentingnya bantuan dan pengamanan. Jika keniscayaan tersebut dimanfaatkan oleh guru atau pelatih untuk melibatkan siswa dalam proses saling membantu, maka aspek kependidikan dari teknik bantuan akan tergalikan dan terwujud.

Masalahnya adalah, mungkinkah siswa membantu siswa lain dalam pembelajaran senam? Mungkinkah bantuan yang diberikan oleh siswa lain dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran, atau mungkin malah tambah membahayakan? Bahkan mungkin perlu juga dipertanyakan, benarkah proses saling bantu antara siswa memiliki kandungan nilai yang lebih besar daripada kalau ditolong guru?

Dalam senam anak-anak modern di sekolah, proses yang melibatkan siswa untuk saling bantu, banyak didukung. Secara pedagogis, proses saling bantu merupakan nilai yang tak terhitung bagi perkembangan pribadi anak dan juga untuk rasa kebersamaan. Sebab apa yang dikembangkan melalui kegiatan saling membantu, bukan hanya bersifat bantuan yang bersifat teknis untuk menguasai gerakan.

Proses bantuan dalam senam bukanlah sekedar menolong orang lain, tetapi juga menerima pertolongan orang lain. Bantuan yang sifatnya saling berbalasan tersebut menegaskan arti tentang bekerja 'dengan' orang lain, bukan 'melawan' orang lain. Dalam kondisi yang demikian, anak merasa menjadi bagian dari 'regu' yang berusaha mencapai tujuan bersama. Hal ini jelas memerlukan komunikasi, kooperasi, pemecahan masalah, pengaturan konflik, kemampuan untuk mendengar dan mengamati dan juga menerima pendapat yang berbeda melalui tindakan.

Dari proses di atas, anak menghendaki adanya pengambilan keputusan bersama, mencipta bersama, juga belajar secara alamiah untuk menerima tanggung jawab.

---

Kebebasan dan kemampuan untuk bertindak atas kemauan sendiri akan tumbuh bersama pengalaman demikian. Tugas kita, sebagai guru, adalah memberikan kepada mereka kondisi yang tepat untuk membuktikan diri dalam lingkungan yang diharapkan.

Membantu orang lain berarti menerima tanggung jawab pada seseorang, dan menerima bantuan adalah masalah kepercayaan; yaitu percaya pada orang lain. Dengan begitu, hambatan psikologis hilang dalam interaksi seperti itu. Anak tidak merasa canggung menyimpan tangannya di badan orang lain, dan tidak merasa terganggu dengan ‘pegangan’ anak lain. Kontak tubuh yang berlangsung demikian, akan menjadi semacam dorongan dan pujian bagi diri anak, sehingga mereka bisa tertawa dan karenanya ketakutan teratasi. Perasaan ‘kami bersama’ akhirnya muncul makin membesar.

Dalam kondisi semacam itu banyak anak mencapai saat-saat berhasil, dan keberhasilan bersifat memotivasi, memperkuat kesadaran diri dan membantu mengembangkan kepribadian yang kuat. Mereka (anak) yang sedang tumbuh memang memerlukan peluang seperti itu.

## **B. Pengertian Bantuan**

Secara umum, sifat bantuan dalam senam dapat dikategorikan ke dalam tiga tindakan yang berbeda, yaitu:

### *Mengangkat (Assisting)*

Mengangkat umumnya *dipahami sebagai mendukung gerakan secara aktif*. Bantuan ini sifatnya berorientasi pada tujuan, aktif, dan tindakan yang berbentuk perilaku.

### *Menyertai Gerakan (Movement Accompaniment)*

~~Menyertai gerakan dilakukan ketika tangan pemberi bantuan menyertai~~  
jalur gerakan tubuh pesenam tanpa bermaksud memberikan dukungan<sup>126</sup>  
yang aktif. Perilaku menyertai berorientasi pada prinsip: ‘seperlunya, seminimal mungkin!’



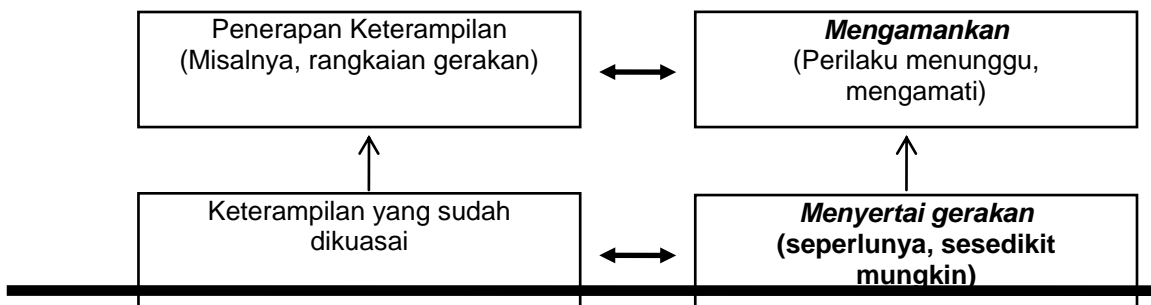
---

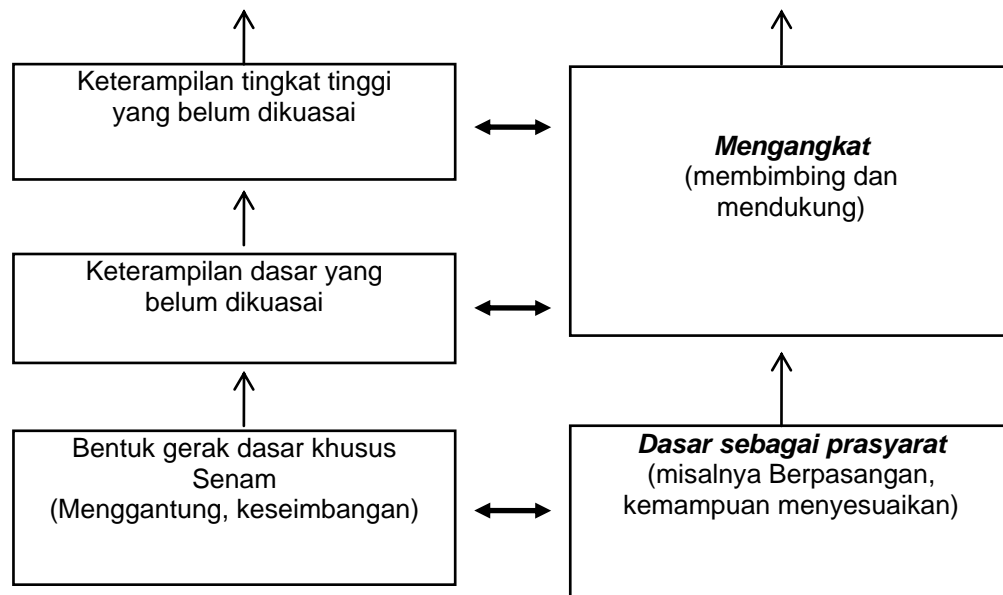
### *Mengamankan (Securing)*

Mengamankan digambarkan sebagai hanya perilaku menunggu, sebagai kesiagaan untuk bertindak secara efektif ketika ada kejadian dalam pelaksanaan gerakan. Dalam keadaan darurat, hal itu dapat menjadi tindakan pencegahan dari terjadinya kecelakaan.

Dari batasan di atas nampak jelas bahwa ‘mengangkat’ merupakan syarat yang mendasari terkuasainya ‘menyertai gerakan’ dan juga untuk tindakan ‘mengamankan,’ yang berarti bahwa hanya orang yang berpengalamanlah yang dapat mengamankan secara aman. Ini juga berarti bahwa kemampuan tindakan pengamanan yang memenuhi syarat sangat diperlukan dalam tingkatan yang paling tinggi. Ini bisa dipelajari secara bertahap, melalui tindakan mengangkat terlebih dahulu, kemudian tindakan menyertai gerakan, sehingga akhirnya tindakan mengamankan dalam tingkat mahir terkuasai.

Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa memberikan bantuan, bergantung pada tingkat pengontrolan keterampilan yang harus dilakukan. Demikian juga dengan proses pembelajaran pemberian bantuan, yang juga sejalan dengan pembelajaran keterampilan senam.





### 1. Mengangkat

Untuk keterampilan baru yang harus dipelajari, mengangkat adalah bentuk mendukung gerakan untuk mengimbangi kelemahan kondisi fisik dan koordinasi. Di samping itu, mengangkat juga dianggap sebagai bimbingan agar gerakan mengikuti jalurnya yang benar dan memperbaiki gambaran gerakan yang benar. Melalui kegiatan saling membantu antar anak, tindakan mengangkat ini akan membuat anak, baik yang melakukan maupun yang mengangkat, mengetahui sifat gerakan baru yang dipelajari itu.

#### *Contoh:*

Naik ke atas palang tunggal dengan cara berguling perut (pull-over): Ketika anak yang melakukan berdiri memegang palang, pemberi bantuan bersiap dengan menyimpan kedua tangannya di pantat

---

dan paha pelaku dan segera mengarahkan titik pusat berat badannya ke palang. Dengan tubuhnya diangkat demikian, anak yang melakukan merasa tubuhnya ringan, dan ia dapat melakukan gerakan naik ke palang berulang-ulang. Tanpa dibantu, ia tidak akan dapat melakukan gerakan tersebut, karena ia masih memiliki kelemahan pada tangan dan lengannya, serta otot perutnya.

## **2. Menyertai gerakan**

Pergeseran dari *mengangkat* ke *menyertai gerak* berlangsung halus. Bimbingan gerak yang diberikan jumlahnya berkurang banyak, pelaksanaan gerak hanya diberi sedikit dukungan dalam sebagian tahap, mengikuti prinsip ‘seperlunya dan sesedikit mungkin.’ Tindakan ini menuntut penilaian dari semua orang yang terlibat terhadap keseluruhan situasi yang terjadi. Sejauh mana anak yang melakukan sudah menguasai? Sudah berapa kali gerakan itu mampu dilakukan? Pada tahap gerakan apa si anak masih mendapatkan kesulitan? Apa yang harus dilakukan oleh yang memberikan bantuan? Dsb.

Kemampuan *menyertai gerakan* yang dapat diandalkan biasanya terbangun oleh banyaknya pengalaman dalam membantu. Anak, oleh karena itu, perlu dipersiapkan dalam jangka waktu lama untuk mampu melaksanakan tugasnya membantu.

*Contoh:*

- Gerakan naik ke palang dengan guling perut (pull-over): Pemberi bantuan tidak memegang paha anak dari awal, melainkan hanya memberikan bantuan ketika anak sudah mencapai posisi kaki di atas. Bantuan pun hanya dilakukan cukup

---

dengan satu tangan, dengan dorongan ringan agar anak secara meyakinkan sampai pada posisi akhir. Itupun disesuaikan dengan kebutuhan.

- Gerakan stutz atau handstand dari guling belakang: Pemberi bantuan tidak meraih kaki anak dari posisi persiapan, tetapi ketika posisi handstand hampir tercapai. Dan ketika posisinya sudah tegak, pegangannya dilepaskan kembali, untuk melihat apakah anak bisa mempertahankan posisi seimbangnya.

### 3. *Mengamankan*

Tindakan *mengamankan* biasanya diberikan pada pesenam yang sudah melakukan gerakan secara otomatis. Pemberi bantuan hanya mengamati dari dekat, dan harus segera melakukan tindakan manakala melihat tanda-tanda bahwa penyelesaian gerakan tidak akan berjalan mulus. Ketika itu terjadi, ia harus segera bertindak, terutama untuk menyelamatkan pesenam dari bahaya cedera atau kecelakaan. Jadi, tidak ada kaitannya dengan keberhasilan gerakan.

Oleh karena itu pemberi bantuan harus mengetahui karakteristik gerakan, permasalahan dari setiap fase keterampilan yang dilakukan, dan akhirnya harus juga mengetahui serta menguasai tindakan yang harus dilakukannya.

---

*Contoh:*

Ketika seorang pesenam turun (dismount) dari alat—misalnya kuda lompat—pemberi bantuan siap menangkapnya, jika ia terlihat akan tersungkur. Mungkin awalnya ia selalu menangkap tubuh anak setiap kali anak mendarat, tetapi ketika di rasa kemampuannya semakin bertambah, maka pemberi bantuan hanya bersiap-siap saja.

Sebagai patokan, tindakan *mengamankan* dilakukan:

- Ketika melatih gerakan dalam tahap otomatisasi.
- Ketika menerapkan keterampilan itu dalam rangkaian,
- Selama penciptaan gerakan, misalnya menggabungkan keterampilan yang dipelajari dalam format permainan atau pertandingan.

### **C. Prasyarat Pemberian Bantuan**

Pemberian bantuan dan pengamanan yang baik memerlukan prasyarat yang berbeda dari setiap anak. Melalui latihan persiapan, dasar-dasar untuk tindakan pemberian bantuan ditingkatkan, dan melalui praktek pemberian bantuan, keterampilan dan pengetahuan pemberian bantuan semakin bertambah. Secara umum prasyarat pemberian bantuan dihubungkan dengan dua hal, yaitu pertama, yang berhubungan dengan syarat fisik dan motorik dari si pemberi bantuan, dan kedua yang berhubungan dengan pengetahuan pemberi bantuan. Aspek pertama dihubungkan dengan kondisi dan kemampuan koordinasi pemberi bantuan. Sedangkan aspek kedua berkaitan dengan berbagai karakteristik gerak dan perilaku pemberian bantuan.

#### ***1. Kondisi dan Koordinasi***

---

---

*a. Kondisi Pemberi Bantuan*

*1) Kekuatan*

Menggerakkan tubuh pesenam melawan gravitasi, mengangkat tubuh ke atas palang, atau menghentikan pesenam yang tersungkur, memerlukan kekuatan yang besar. Anak yang lebih kecil, karenanya tidak mungkin dapat membantu anak yang lebih besar.

*Karena alasan tersebut, dalam pembentukan kelompok yang memungkinkan saling membantu, penempatan anak yang didasarkan pada ukuran tubuh harus diperiksa dan dikoreksi oleh guru,*

Mendorong, mengangkat, membawa dan sesekali menangkap tubuh (yang ketika bergerak bertambah berat dan makin sulit), mengharuskan seseorang untuk memperhitungkan potensi kekuatannya. Dalam keadaan demikian, sumber kekuatan bukan saja datang dari lengan, tetapi juga bahu, badan, dan tungkai. Dan sebagai akibatnya, melalui tindakan pemberian bantuan yang berulang-ulang, otot-otot dari seluruh bagian tubuh menjadi terlatih.

*2) Kecepatan*

Terutama dalam gerakan yang berangkai, pegangan yang diberikan perlu diterapkan dan berpindah cepat. Dengan ketentuan itu syarat kedua yang perlu dimiliki oleh pemberi bantuan adalah kecepatan gerak.

Tindakan cepat khususnya diperlukan untuk memberikan bantuan gerak. Gerak putaran duduk pada palang misalnya harus dibantu dengan tangan yang lebih jauh yang bergerak cepat di bawah gelang bahu untuk mengangkat pesenam ke posisi duduk. Jika gerakan yang sama diulang terus menerus berturut-turut, tangan yang menahan lengan pesenam harus melepas secara cepat menghindari palang, dan kembali menangkapnya kembali. Kemampuan ini pun harus dilatih secara teratur.

---

*b. Kemampuan Koordinasi*

Dari sudut pandang psikologis, koordinasi gerak diartikan sebagai interaksi sistem syaraf pusat dan sistem otot penggerak dalam suatu jalur gerak yang khusus.

Ditujukan pada satu target atau tujuan tertentu, usaha untuk ketepatan dan efisiensi gerak melalui waktu, ruang dan kekuatan, mengoptimalkan pengontrolan tubuh. Terutama ketika sedang memberi bantuan, kerja yang benar-benar terkoordinasi dalam tekanan waktu dan ketepatan teramat diperlukan.

Kemampuan koordinasi yang penting dalam pemberian bantuan, meliputi:

*1). Pengaturan tenaga*

Guru dan anak harus mampu mengendalikan kekuatannya dalam derajat yang berbeda-beda. Pemberian bantuan memang membutuhkan kadar kekuatan tertentu, tetapi terdapat perbedaan yang nyata dalam berbagai gerakan yang sedang dibantu. Jika tenaga yang dikeluarkan terlalu kuat, bisa jadi anak malah cedera karena bantuan tersebut.

Yang perlu dikuasai oleh pemberi bantuan adalah mengetahui seberapa besar tenaga yang harus dikeluarkan disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak yang sedang dibantunya serta gerakan apa yang sedang dilakukannya.

*2). Kelincahan*

Kelincahan di sini menggambarkan kemampuan koordinasi dalam hal waktu dan ruang serta dinamika kemampuan yang berbeda.

*Contoh:*

- Menangkap lengan atas pelompat ketika melakukan lompat kangkang atau lompat jongkok, menuntut kelincahan dalam bentuk tangkapan yang terukur waktu dan targetnya serta tindakan yang tepat kekuatannya melalui penggunaan pegangan yang mendukung berat tubuh.
-

- 
- Ketika berguling ke depan dari gerakan handstand, tangan yang memegang paha segera dipindahkan ke lengan dan menolong anak untuk segera berdiri.

Kelincahan gerak dasar merupakan tuntutan yang mendasari pemberian bantuan yang baik yang memerlukan penyesuaian syaraf-otot yang sangat sensitif. Kualitas kemampuan untuk membedakan bergantung pada sejauh mana persepsi kesadaran tubuhnya (kinestetik) berkembang. Kemampuan persepsi kesadaran tubuh, yang berarti mampu ‘merasakan’ sejauh mana persendian dibengkokkan atau diluruskan, dan setegang apa otot-ototnya, dapat diajarkan melalui pemberian umpan balik yang sering diulang-ulang, melalui hasil gerakan, atau yang datang dari luar, baik melalui umpan balik verbal dari anak lain atau dari guru.

### 3). *Penyesuaian*

Penyesuaian adalah kemampuan untuk memperhitungkan dan merubah atau menyesuaikan diri, dalam hal terjadi sesuatu yang tidak diharapkan,. Hal ini berarti bahwa dalam situasi pembelajaran senam, pemberi bantuan harus mampu memperhitungkan jarak, kecepatan gerak, kedinamisan serta luasnya gerakan, kesalahan yang terjadi dan reaksi emosionalnya, juga perkiraan tentang reaksi dari alat yang digunakan.

- *Penyesuaian terhadap pesenam:* Setiap anak berbeda-beda, demikian juga perilaku geraknya. Pemberi bantuan perlu menyesuaikan dengan masalah ini. Anak yang pendiam pasti akan berbeda dari anak yang periang. Setiap anak memiliki masing-masing iramanya, termasuk kondisi emosionalnya. Ada yang bisa melakukan gerakan sulit dengan keyakinan yang tinggi, ada pula yang melakukan gerakan yang sederhana sekalipun kelihatan seperti ragu-ragu. Demikian juga dengan kemampuan fisiknya: ada yang bisa berlari awalan sangat cepat, sehingga tidak perlu dibantu; tetapi ada juga yang berlari sangat lambat



---

sehingga perlu dibantu. Penyesuaian pemberi bantuan diperlukan, terutama untuk membedakan apakah bantuan yang diberikan bersifat mengangkat, menyertai gerakan, atau hanya mengamankan.

- *Penyesuaian terhadap jalur gerakan:* Setiap gerakan berbeda dalam hal kualitas gerakannya seperti jarak, ketinggian, irama, serta alirannya. Pemberi bantuan bisa bertindak kurang tepat dalam usahanya mengarahkan gerakan. Bisa jadi terlalu tinggi dalam mengangkat, atau seperti tidak memberi kesempatan untuk anak yang melakukan menurunkan badannya ke posisi yang diinginkan. Terjadinya hal ini bukan saja karena kurangnya pengetahuan sehingga mengganggu pelaksanaan ideal, melainkan karena kurang siaganya pemberi bantuan dalam menduga arah gerakan. Penyesuaian terhadap arah gerak yang optimal merupakan hal penting, karenanya pemberi bantuan harus mempunyai pengetahuan yang baik tentang arah gerakan.
- *Penyesuaian terhadap pasangan yang membantu:* Akhirnya, penyesuaian perlu juga dilakukan terhadap pasangan yang sama-sama membantu. Perbedaan dalam tinggi badan dan masukan kekuatan, atau perbedaan dalam timing, dapat menyebabkan bantuan yang diberikan malahan merusak gerakan itu sendiri daripada memuluskannya. Jika salah satu pemberi bantuan mendorong lebih keras, menarik lebih cepat, atau mengangkat lebih tinggi dari yang lain, maka anak akan berputar dalam poros longitudinalnya dan mendarat miring. Dalam masa-masa awal pembelajaran, bantuan biasanya diberikan oleh dua atau lebih orang, sehingga penyesuaian terhadap pasangan pembantu merupakan keharusan.

#### 4). *Kemampuan menggabungkan*

Dalam hubungannya dengan kemampuan yang satu ini, gerakan-gerakan bagian tubuh dari tipe yang paling berbeda perlu digabungkan dan dikoordinasikan. Ketika membantu, seluruh persendian harus bekerja secara bersamaan dalam arah yang

---

berbeda; misalnya persendian lutut, panggul dan bahu. Satu lengan mungkin harus lurus ketika dalam waktu yang bersamaan yang lain harus bengkok. Diperlukan kemampuan yang baik untuk menggabungkan semua gerakan tersebut dalam proses pemberian bantuan. Kemampuan itu akan dikembangkan seiring dengan pengalaman membantu.

5). *Kemampuan irama*

Pemberi bantuan harus mengetahui dan secara tepat mengubah irama dan kedinamisan suatu keterampilan yang sedang dibantunya. Ini terutama diperlukan dalam menolong gerak pada kuda lompat. Untuk lompatan kangkang, tubuh bagian atas perlu ditahan secara statis, dengan pegangan mengangkat pada lengan atas, agar tubuh menurun kecepataannya dan tegak kembali sesaat sebelum mendarat. Pemahaman terhadap irama gerakan juga terlihat dalam penggabungan gerakan. Pemberi bantuan harus menyesuaikan diri terhadap irama yang berbeda dari keterampilan, agar tidak merusak aliran gerakannya.

**2. Pengetahuan tentang teknik membantu**

Pengetahuan tentang teknik membantu sangat diperlukan untuk pemberian bantuan yang efektif, baik dengan maksud menyempurnakan gerakan, maupun dalam upaya menyelamatkan si pesenam sendiri. Guru dan pelatih harus menguasai pengetahuan tersebut agar mampu melatih muridnya menjadi pemberi bantuan yang baik.

*a. Bantuan dan Karakteristik gerak*

Karakteristik gerak adalah tanda utama jalur atau arah gerakan. Karakteristik itu dianggap sebagai kunci untuk mencapai keberhasilan keterampilan artistik. Di dalam karakteristik gerak terdapat tingkatan, seperti juga betapa pentingnya karakteristik itu

---

untuk mencapai keberhasilan. Gerakan inti membentuk titik awal sedang yang lainnya mengikuti.

*Contoh:*

Pada putaran perut ke belakang, pusat titik berat tubuh (panggul) harus dipelihara pada poros putaran (palang). Ketika membantu gerakan ini, kita perlu melibatkan kedua tangan untuk menjaga agar titik berat tubuh berada pada palang.

Hal ini berlaku juga pada gerakan naik putar perut (pull-over). Titik berat tubuh perlu dibawa ke palang sedekat mungkin. Karenanya, pemberi bantuan membantu dan mengangkat anak di bawah pinggulnya ke arah palang, sehingga tubuh anak tiba ke posisi vertikal. Dari posisi itu, baru paha anak di dorong ke dalam agar perut anak bersandar ke palang.

Mencapai keberhasilan suatu keterampilan bergantung pada awal gerakan yang baik. Jika memungkinkan, bantuan harus sudah dimulai pada fase awal gerakan, yang berarti sedini mungkin.

*Contoh:*

Ketika melakukan gerakan stutz atau back extention, tangan yang membantu menggapai ke paha selama fase awal dari ayunan ke atas, dan membantu penaikan titik berat tubuh di atas tangan melalui dukungan ayunan kaki.

Demikian juga pada gerakan berguling pada kuda-kuda atau kotak lompat. Tangan yang membantu harus memegang daerah paha ketika anak menyentuh dan menolak dari papan tolak, mengangkat titik berat tubuhnya hingga anak melakukan gulingan pada kotak. Pengoreksian kesalahannya karenanya dilakukan sesuai dengan ketepatan atau ketidaktepatan karakteristik gerakannya.

*Dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa pemberi bantuan harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang karakteristik gerak yang penting seperti juga orang yang melakukannya, agar mampu membantu dengan baik, mengarahkan dan mengoreksinya.*

---

Hal ini umumnya berlaku dalam proses pembelajaran, yang memerlukan adanya pergantian peranan antara yang membantu dan yang melakukan. Oleh karena itu, kuranglah bijaksana jika guru melibatkan pihak luar yang kurang terlatih untuk membantu. Tanpa memiliki pengetahuan, orang tidak bisa membantu. Orang semacam itulah yang menjadi penyebab kecelakaan, pada umumnya.

*Pengetahuan tentang karakteristik gerak dari keterampilan yang sedang dipelajari sangat penting, karena akan memberikan informasi tentang:*

- *Awal mula bantuan diberikan*
- *Aksi yang diperlukan pada saat menolong*
- *Lokasi yang tepat dimana pegangan atau dorongan perlu diberikan*
- *Masalah-masalah yang mungkin timbul.*

*b. Perilaku Pemberi bantuan*

Pada dasarnya tindakan-tindakan di bawah ini berlaku untuk semua pelaksanaan pemberian bantuan:

- 1) Pegangan bantuan harus diberikan pada saat yang paling dini. Tangan yang membantu harus mengarah ke pesenam. Pada awal gerakan, pandangan harus diarahkan pada bagian badan yang akan dipegang atau didukung.
- 2) *Mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan* mempunyai arti selalu beriringan dengan gerakan yang dilakukan pesenam. Pemberi bantuan selalu mengikuti jalur gerakan dari pesenam. Pengetahuan yang pasti tentang gerakan sangat penting.

- 
- 3) Pemberian bantuan harus berlangsung hingga akhir gerakan yang aman. Terutama ketika mendarat atau turun dari alat, pegangan harus tetap dilakukan, hingga pesenam tidak bergerak lagi dan memperoleh kembali kesadarannya.

## **D. Aspek-Aspek Pedagogis, Psikologis dan Sosiologis dari Bantuan**

### ***1. Anak membantu Anak***

#### ***a. Senam yang memotivasi dan bebas rasa takut***

Dalam pembelajaran senam untuk anak, banyak saat-saat yang menakutkan dapat terjadi:

- Ketakutan terhadap sesuatu yang belum diketahui atau yang baru. Hal ini dapat berkaitan dengan gerakan baru, tetapi juga pada alat baru, ketinggian yang tidak biasa (misalnya di atas alat palang, balok keseimbangan, kuda, dsb.), pada situasi yang tidak teramati, termasuk pada pemberian bantuan.
- Ketakutan pada kegagalan dan ketidakmampuan, takut mendapat malu di tengah-tengah keramaian (kawan sendiri).
- Ketakutan mendapatkan rasa sakit dan cedera.

Orang pertama yang bisa dihubungi dan dipercaya dapat mengatasi ketakutan semacam itu adalah guru. Berikut adalah prinsip-prinsip yang berguna untuk menentukan tindakannya.

Anak harus:

- Diperkenalkan dengan hati-hati pada alat baru, sambil memasukkan beberapa informasi tentang alat dalam pelajaran dan mencoba membuat anak-anak tidak merasa takut lagi pada alat melalui permainan.

- 
- Mengetahui keterampilan baru melalui latihan pendahuluan yang terpilih. Guru harus memberi bantuan langsung pertama kali, dan secara bertahap mengalihkan tugas membantu pada anak-anak.
  - Mengalami saat-saat keberhasilan melalui tugas-tugas individual yang cocok—juga untuk pemberian bantuan. Kesemua ini akan dialami terutama melalui proses saling mendukung.
  - Dipersiapkan pada situasi yang beresiko. Guru sebaiknya memberikan alasan, memberikan wawasan pada anak melalui omongan, dan jika perlu, tetapkan aturan perilaku yang berkaitan dengan pemberian bantuan.

Orang berikut yang bisa dipercaya dan dihubungi oleh anak adalah anak lain dalam kelompoknya. Misalnya pasangan atau teman lain dalam kelompok kecil. Ketika mereka sendiri sudah mampu membangun keterampilan dalam mengangkat dan mengamankan masing-masing temannya, mereka akan mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa takutnya.

Dalam iklim saling percaya dan saling mendorong demikian, anak yang paling lemah sekalipun akan berani beranjak pada tugas yang lebih sulit tanpa dihantui rasa takut dan malu lagi. Perasaan subjektif tentang ketentraman dalam kelompok belajarnya merupakan dasar untuk pembelajaran senam yang bebas rasa takut. Itu sebabnya mengapa saling membantu di antara anak sendiri berperan demikian besar. Anak mengatasi rasa takutnya secara bertahap.

#### *b. Arena sosial*

Meskipun senam dianggap sebagai olahraga perorangan, tetapi dalam pembelajaran senam di sekolah, senam seharusnya merupakan sebuah arena yang dibangun oleh kemampuan bertemu dan bekerjasama. Saling membantu di antara anak dimulai dengan suatu dasar pijakan yang nampaknya dangkal, untuk menyentuh dan

---

disentuh orang lain. Dalam pembelajaran senam di sekolah, di arena bermain dan di manapun, kecenderungan untuk merasa “bersama” ini sudah jarang ditemukan.

Dengan melibatkan anak dalam tindakan saling membantu itulah, pembelajaran senam akan menjadi arena sosial yang berguna bagi pengembangan keterampilan sosialnya. Pendekatan ini dapat diajarkan melalui bimbingan yang mengharuskan anak mendapat dan menjadi pasangan orang lain, yang kemudian dikembangkan menjadi anggota kelompok kecil. Hanya setelah dasar “bersama orang lain” itu dikembangkanlah, baru kerjasama dalam kelompok kecil untuk saling membantu dalam pembelajaran senam dapat dilaksanakan. Dalam kondisi demikian, setiap orang merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

## ***2. Sikap***

Penggunaan bantuan memerlukan sikap yang positif untuk membantu dan kesiapan dasar untuk menolong. Kesiapan untuk kegiatan ‘melayani’ orang lain semacam itu menunjukkan dirinya dalam bentuk perhatian khusus dan perasaan tanggung jawab pada orang lain. Untuk kebanyakan anak, kemampuan ini harus dikuasai.

Namun begitu, orang pertama yang seharusnya memiliki keinginan dan tujuan semacam di atas adalah guru penjas. Harapan guru yang tinggi agar siswanya mampu mengembangkan kemampuan membantu serta memiliki rasa tanggung jawab, menjadi dasar dari pemilihan pendekatan saling bantu tersebut. Dengan harapan itulah pula, keterampilan saling membantu dalam pembelajaran senam dapat ditingkatkan.

### *Contoh:*

Ketika melakukan guling depan dari handstand, penolong harus membantu anak ke gerakan menggulingnya. Membiarkan anak yang lemah jatuh pada lehernya dari posisi handstand akan mengarah pada cedera. Tetapi bisa jadi beberapa anak melihat bahwa menjatuhkan anak secara sengaja demikian sebagai hal yang lucu. Oleh karena

---

itu, kepada anak perlu diajarkan aturan dasar sosial melalui gerakan yang paling sederhana. Bertindak secara bertanggung jawab diajarkan melalui latihan berpasangan yang sederhana. Latihan mengencangkan badan dengan cara kaki anak diangkat seperti balok ketika badannya terlentang di lantai merupakan kegiatan pertama yang memungkinkan guru melihat sikap positif untuk saling membantu dan saling mempercayai.

Untuk keterampilan yang baru dipelajari, pemberi bantuan harus memiliki tanggung jawab penuh pada kawannya. Tugas-tugas membantu memerlukan kematangan sosial. Pengertian tumbuh bahwa anak harus juga membantu, sebab di antara berbagai alasan, jika mereka ingin berhasil, mereka juga bergantung pada bantuan orang lain. Sebaliknya, anak pun belajar mempercayai yang membantunya.

Dalam hal ini, guru harus berhati-hati, karena kecenderungan anak adalah bersikap 'ia bisa melakukannya sendiri'. Dalam anggapannya, barangkali, siapapun yang masih memerlukan pertolongan adalah anak lemah. Oleh karena itu guru harus mengajarkan agar pengalaman membantu dan dibantu itu bersifat positif.

### ***3. Kemampuan komunikasi dan bekerjasama***

Untuk mengerjakan sesuatu sebagai tugas kelompok diperlukan kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama. Kemampuan inipun berkembang melalui proses saling bantu dalam pembelajaran senam. Setiap orang harus merasa bahwa hasil yang baik akan dicapai jika setiap orang menyumbangkan gagasan dan imajinasinya. Dalam kaitan ini, keuntungan dari kelompok kecil adalah bahkan murid yang pemalu pun akan angkat bicara atau menunjukkan sesuatu.

Ketika anak membantu anak lain, ia selalu terlibat dalam komunikasi yang kuat. Mereka saling memberi semangat, merundingkan satu sama lain, memberi selamat atas keberhasilan seseorang, memuji dan menghibur. Kesalahan dibetulkan, saran diberikan, dan bantuan yang tepat diujicobakan. Hanya melalui komunikasi lah 'perasaan bersama orang lain' dapat tumbuh. Juga, komunikasi taktil (sentuhan) ketika saling membantu



---

dan komunikasi non-verbal lain—kontak mata sebelum memulai gerakan—merupakan proses saling menguntungkan yang sangat penting.

Kemampuan untuk bekerjasama diperlukan ketika latihan direncanakan dalam kelompok kecil pada beberapa pos dengan saling membantu. Untuk tugas yang terbuka dalam pendekatan didaktik senam yang baru, untuk senam yang kreatif dan konstruktif, masalah yang bermacam-macam dipecahkan secara terpisah oleh masing-masing kelompok. Jika teknik bantuan telah diperkenalkan dalam unit pembelajaran sebelumnya, maka pengetahuan anak akan semakin diperkaya.

Pada praktek umumnya pelibatan anak selalu dihadapkan dengan masalah-masalah pribadi, sosial, dan yang berhubungan dengan materi pelajaran, yang harus dipecahkan tanpa kehadiran guru. Ada anak yang tidak mau menolong, tetapi hanya bermain-main, yang lain tidak mau membantu menyiapkan alat, yang lain lagi selalu mempersoalkan giliran, dlsb. Masalah-masalah seperti itu harus dipecahkan dengan mereka. Jika pengorganisasiannya telah ditetapkan bahwa mereka harus menolong mereka sendiri, maka mereka perlu mengatasi kejadian tersebut secara langsung dan terpisah.

#### ***4. Merasa bersama***

Ketika proses saling bantu dalam kelompok kecil banyak dipakai dalam pembelajaran, guru dapat mengamati terbangunnya perasaan kebersamaan. Melalui kedekatan sosial, anak belajar saling mengetahui secara lebih baik, menghilangkan rasa malu dan tidak berburuk sangka. Perasaan bersama tumbuh dengan setiap pelajaran. Jika kelompok itu diperkenankan untuk menunjukkan sesuatu yang berjalan sukses, suasana ‘kesadaran bersama’ ini dapat diamati secara nyata.

Proses saling membantu mendukung bersatunya pihak luar dan anak yang lemah. Mereka menemukan tempat dan pengakuan lebih cepat dari pada dalam kelompok besar. Anak yang, misalnya, tidak bisa melakukan gerakan naik ke palang karena badannya gemuk, menemukan tempat untuk membuktikan dirinya berguna sebagai pemberi

---

bantuan yang dapat diandalkan, dan dihargai sebagai anggota kelompok. Singkatnya, ‘anak membantu anak’ melibatkan seluruh kelompok ke dalam kegiatan yang wajar, ketika setiap orang dapat menemukan tugasnya masing-masing.

## **E. Menerapkan tindakan saling membantu**

### ***1. Tahap Pertama: Dasar dan Prasyarat***

Pengajaran dan pembelajaran tentang bagaimana *mengangkat, menyertai gerakan, dan mengamankan* dalam pembelajaran senam dimulai dengan tahap pembelajaran pertama, yaitu menciptakan prasyarat yang menjadi dasar bagi pemberian bantuan yang baik dan memenuhi syarat.

#### ***a. Tugas Mendasar Jangka Panjang***

Mendasar bagi kebersamaan yang efektif dan mendukung diciptakan guru melalui tugas pasangan dan kelompok yang berunsur permainan:

- Pada permulaan tahun ajaran baru,
- Dalam kelompok yang baru dibentuk, dan
- Dalam kelompok yang telah di ambil alih.

Bentuk-bentuk aktivitas untuk peningkatan kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama itulah yang dianggap sebagai prasyarat untuk pemberian bantuan. Anak-anak belajar dalam suatu tugas tunggal-pasangan-dan kelompok yang bersifat permainan.

- Menciptakan kontak mata dan tubuh,
- Membangkitkan perhatian dan kemampuan reaksi,
- Menyesuaikan pada gerakan pasangan dan gerakannya sendiri
- Membiasakan diri dengan berat tubuh pasangannya,

- 
- Mengembangkan tanggung jawab dan rasa percaya melalui interaksi dengan orang lain.

*b. Menciptakan prasyarat sebelum dimulainya pelajaran*

Ketika pelajaran dimulai seharusnya terdapat latihan persiapan dan bentuk permainan dengan menekankan pada rasa bersama, kemampuan penyesuaian dan reaksi. Ini merupakan bagian dari program pengajaran pendahuluan untuk mempersiapkan tugas pemberian bantuan dengan pasangan atau dalam kelompok.

Kegiatan tersebut bisa dalam bentuk permainan berpasangan yang tugas penyelesaiannya harus dilakukan bersama-sama. Demikian juga dengan bentuk peregangan yang dilakukan secara berpasangan, di mana anak sudah mulai terlibat dalam kontak satu sama lain. Di samping untuk menciptakan variasi yang kaya dari kegiatan pemanasan, kegiatan inipun dimaksudkan untuk membiasakan anak.

**2. Tahap kedua: Pembelajaran Bantuan Sederhana**

Pada tahap kedua, tindakan saling membantu yang sederhana dapat ditambahkan.

*Contoh:*

- Membantu keseimbangan di atas balok keseimbangan dengan berpegangan tangan.
  
- Mengamankan pegangan yang diberikan dengan menahan pergelangan tangan pelaku ketika bergantung di palang, sambil mengayun ke depan dan ke belakang.

- 
- Melompat dari kotak atau dari ujung kuda atau balok, ketika mendarat badan anak ditangkap pada perutnya.

- 

### **3. Tahap Ketiga dan Keempat: Pegangan dan Tindakan Bantuan**

#### *a. Pendahuluan pada Pegangan Bantuan*

Tahap ketiga merupakan lanjutan dari tahap kedua, yang merupakan pengantar pada cara memegang ketika membantu. Teknik memperkenalkannya adalah:

- Pertama-tama didemonstrasikan oleh guru kepada anak yang sedang diam.
- Kemudian dicoba oleh setiap anak pada pasangan dalam posisi diam, dan jika perlu terus dikoreksi oleh guru.

*Contoh:*

- Jika anak menempatkan tangan pada tempat yang salah, atau posisi tangan terbalik, dsb.
- Teknik yang baru dikuasai dicobakan pada tempat-tempat yang masih bisa diamati.

*Contoh:*

- Pemberi bantuan mengangkat pelompat dengan pegangan mendukung pada lengan atasnya, atau membantu lompatan turun dari kotak.
- Pegangan bantuan pada gerakan handstand dites dengan cara membantu anak lain yang melakukan handstand ke tembok, bergerak lepas dan kembali ke tembok.

#### *b. Penerapan Teknik yang dipelajari*

---

Setelah teknik pegangan dikuasai dalam posisi diam, berikutnya pada tahap empat, teknik tersebut diterapkan dalam situasi yang bebas bahaya, sambil melakukan gerakan secara pelan-pelan.

*Contoh:*

- Untuk melatih pegangan mendukung pada lengan atas, anak yang melakukan berdiri di atas kuda-kuda, penolong memegang lengan atas dan membantu anak lompat dari atas kotak. Latihan tersebut ditingkatkan dengan mempercepat gerakan.

Selama membantu gerakan handstand dengan memegang pahanya, pesenam melakukan gerakan ke handstand ke tembok. Pemberi bantuan secepatnya menjangkau paha dan mencegahnya dari jatuh.

*c. Belajar melakukan tindakan bantuan yang sulit*

Dengan meningkatnya keterampilan para anak, keterampilan pemberian bantuan pun harus semakin meningkat, sebab tuntutan tugas dalam memberikan bantuan juga meningkat:

- Dia harus memilih tempat yang tepat,
- Dia harus membuat kontak mata dengan pelaku dan mengamati dari awal, untuk memperkirakan dinamika gerakan dan jaraknya. Juga, dalam fase ini, ketakutan dan keberanian dapat diamati oleh penolong, dinilai dari ekspresi mukanya.
- Dia harus bergerak ke arah pelaku dengan tangannya.
- Dia harus menyertai gerakan pelaku, dan jika perlu, memberikan bimbingan dari awal gerakan, tetapi tetap bersama dengan penolong lain.
- Akhirnya, dia harus melakukan pengamanan pendaratannya.

**4. Tahap Kelima: Melakukan Penyertaan Gerakan**

Semakin tinggi tingkat kesulitan sebuah keterampilan, akan semakin tinggi pula kemampuan membantu.

---

Dengan meningkatnya standard pesenam, membantu gerakan semakin berubah fungsinya dari sekedar *mengangkat* menjadi *menyertai gerakan*. Hal itu harus dinyatakan kepada anak agar hanya membantu jika memang diperlukan. Demikian juga anak yang melakukan harus mengerti hal itu agar ia tidak terlalu banyak mengharapkan bantuan dari pasangannya. Penyertaan gerakan sebagai bantuan ini harus pertama-tama dicobakan pada gerakan tunggal atau sederhana yang sudah dikuasai.

*Contoh:*

- Pada gerakan naik ke palang dengan guling perut (pull over), anak yang membantu mempersiapkan tangannya dari awal di pantat pelaku. Ia menyertai gerakan mengayun ke atas dengan tidak mengangkat tubuh pelaku dari awal. Hanya ketika pembantu melihat bahwa anak yang ditolong tidak bisa melakukannya, dan seperti akan jatuh kembali, barulah ia mendorong tubuh pesenam agar mencapai palang.
- Gerakan meluruskan kaki ke handstand: tangan yang paling dekat mendekati kedua kaki anak. Jika pembantu merasa pesenam tidak akan mampu mengayun kakinya dengan cukup tenaga, atau justru terlalu kuat ayunannya, barulah ia menolong.

Kemampuan membantu yang lebih tinggi terlihat selama memberi bantuan dalam gerak rangkaian. Secara konstan, tangan yang menyertai gerakan selalu berada di samping tubuh pesenam, tanpa terus-menerus membantu atau membimbing. Bantuan hanya diberikan dalam situasi yang bermasalah. Dan ketika pesenam mampu melakukannya sendiri, tindakan *menyertai gerakan* beralih menjadi *mengamankan jalur gerakan*.

##### **5. Tahap Keenam: Kemampuan Mengamankan**

Pada akhirnya, anak harus menguasai tindakan mengamankan keterampilan yang sebelumnya *diangkat* dan *disertai*. Tetapi guru harus terus-menerus mengingatkan:

- Mengamati alur gerakan dengan kewaspadaan penuh,

- 
- Bahwa tangan dan tubuh harus selalu siap, dan
  - Dalam hal gerakan yang salah, jangan sampai mereka berlari menjauh, tetapi harus dengan cepat mendekati pelaku untuk segera menggapainya dan memberikan dukungan.