

## Modul 5

# Gerak Dasar Senam Berbasis Putaran

### Pendahuluan

Keterampilan senam, terutama di lantai, umumnya ditandai oleh gerakan-gerakan berjenis tumbling dan akrobatik. Tumbling mengandung arti cepat dan meledak, sedangkan akrobatik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelentukan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Dalam bentuk bagan, keterampilan senam di alat lantai dapat dikelompokkan menjadi seperti di bawah ini:

AKROBATIK		TUMBLING	
KESEIMBANGAN	KELENTUKAN	DEPAN	BELAKANG
- Bertumpu - Sikap lilin - Headstand - Handstand	- Walkover - Backover - Valdez - Tinsica	- Guling depan - Baling-baling - headspring - Handspring - Salto (tekuk, menyudut, lurus) - Salto twist - Kombinasi handspring-salto	- Guling belakang - Round off - Back handspring - Salto (tekuk, menyudut, lurus) - Salto twist - Kombinasi round off, flic-flac, salto

Keterampilan senam lantai sifatnya fundamental bagi keterampilan pada alat lain. Keterampilan itu mendasari kemampuan penguasaan tubuh dalam berbagai macam posisi, tanpa kehilangan kendali atas tubuh itu sendiri.

Mengingat begitu banyaknya jenis keterampilan pada alat lantai, tidaklah mungkin mencakup keseluruhan keterampilan itu dalam modul ini. Oleh karena itu, hanya sejumlah kecil keterampilan senam lantai yang diuraikan dalam bab ini, sekedar memberikan basis bagi pengembangan kemampuan anak dalam mengendalikan tubuhnya, baik dalam keadaan diam pada posisi tertentu maupun ketika melakukan gerakan.

Modul ini dibagi ke dalam empat Kegiatan Belajar. **Kegiatan Belajar 1** mengupas tentang gerak dasar berputar sederhana, baik ke arah depan maupun ke arah belakang. Gerakan ke depan dalam gerak putar sederhana ini diwakili oleh gerakan Guling Depan dan Lompat Harimau sedangkan gerakan ke arah belakang diwakili oleh Guling Belakang dan Stutz atau Back Extension.

**Kegiatan Belajar 2** membahas tentang gerak dasar Handspring, yang mewakili gerakan tumbling yang sudah agak kompleks. Dikatakan kompleks karena handspring ini menggabungkan antara gerak awalan cepat dengan gerakan lentingan kaki dan tangan,

penumpuan lengan, dan proses pendaratan setelah terjadinya layangan dalam posisi tubuh terbalik.

**Kegiatan Belajar 3** menguraikan gerak dasar Baling-Baling, yang dalam khasanah senam dianggap unik karena termasuk contoh dari putaran berporos medial. Dianggap unik karena dalam senam, tidak banyak gerakan yang bisa dikembangkan dalam kategori putaran ke arah samping ini. Meskipun gerakannya tidak terlalu sulit, namun proses pembelajarannya memerlukan tahapan yang hati-hati, terutama karena membutuhkan ketepatan dalam urutan penempatan tangan dan kaki di lantai ketika melakukan rangkaian tumpuannya.

Sedangkan **Kegiatan Belajar 4** mengangkat gerak dasar Handspring Belakang (*Back Handspring*), yang merupakan kebalikan dari Handspring biasa dan juga termasuk gerakan yang cukup kompleks. Melakukan gerakan ini, anak biasanya terlebih dahulu akan merasa 'keder', karena arahnya yang membelakang, sehingga peranan guru dalam memberikan bantuan sangat berperan dalam keberhasilan pembelajarannya.

Setelah mempelajari modul ini, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk:

1. Menjelaskan berbagai gerak dasar berputar pada senam serta berbagai tahapan pembelajarannya.
2. Menjelaskan cara-cara memanfaatkan gerak dasar fundamental sebagai substansi utama aktivitas pembelajaran senam dengan pendekatan mengajar Pola Gerak Dominan (PGD), sehingga sesuai dengan nuansa pembelajaran di Sekolah Dasar sehingga di samping manfaatnya dalam memberikan pengalaman estetis yang kaya kepada anak juga bermanfaat bagi pengembangan keterampilan motorik serta kebugaran jasmani anak.
3. Memiliki keterampilan dalam merancang tahapan pembelajaran semua gerak senam berjenis tumbling yang diuraikan dalam modul ini, termasuk dalam memberikan bantuan kepada anak yang sedang belajar.

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

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
- 2) Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga secara berkelompok Anda mensimulasikan pembelajaran gerakan senam ini, dengan memerankan peranan sebagai guru dan anak secara bergantian.

Selamat mencoba, semoga sukses.



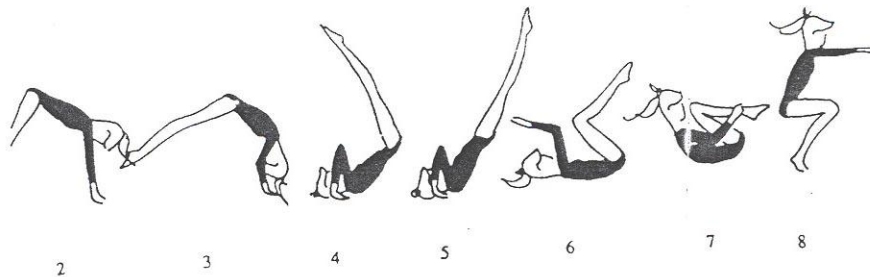
# Kegiatan Belajar 1

## Pembelajaran Guling Depan

Gerakan guling depan adalah salah satu gerakan yang paling mendasar dalam senam, yang mewakili gerakan berporos transversal (poros yang melintang di sekitar pinggang, membagi tubuh menjadi bagian atas dan bagian bawah). Gerakan ini dicirikan oleh adanya gerakan melingkar di sekitar poros pinggang, dengan badan dibulatkan.

Gerakan guling depan diawali dari posisi berdiri tegak, menghadap ke arah mana gulingan akan dilakukan. Dengan badan membungkuk ke depan, letakkan kedua telapak tangan di lantai di depan kedua kaki. Selanjutnya, letakkan tengkuk di lantai di antara kedua telapak tangan, dan kemudian dengan dorongan dari kedua kaki, badan diputar ke depan, sehingga tubuh berguling ke depan dengan bertumpu pada tengkuk dan punggung. Pada saat punggung bagian bawah kontak dengan matras, tekuklah kedua kaki dengan lutut merapat ke dada, untuk persiapan mendarat dengan kedua kaki. Gerakan guling depan diakhiri pada posisi jongkok, sebelum akhirnya berdiri kembali ke posisi tegak.

### 1. Deskripsi



- Guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali.
- Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin.
- Jika guling depan diajarkan dengan teknik yang benar, itu akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya (dive roll, salto, dll.).

### 2. Mekanika

Dalam guling depan, gerak angular terjadi di sekitar sumbu transversal. Untuk mendapatkan percepatan putaran, pesenam harus melakukan sikap yang berbeda dalam radius putaran awal (panjangnya tubuh karena ekstensi panggul (gambar 4-5) ke radius fase akselerasi (fleksio panggul—gambar 6-7). Guling depan adalah suatu keterampilan berpindah tempat, sehingga proses pemindahan berat ke depan sangat penting, terutama pada awal gerakan di mana bahu bergerak di atas puncak titik tumpu.

### **3. Alat yang diperlukan:**

Untuk menjamin agar pembelajaran guling depan dapat berlangsung dengan aman, diperlukan perlengkapan yang memadai, yaitu matras tumbling yang berukuran antara 1 x 1,5 meter, dengan ketebalan 5 cm. Jika matras tumbling tidak dimiliki, guru dapat memakai matras jenis lain, termasuk jika harus menggunakan kasur busa, atau matras buatan sendiri yang diisi sabut kelapa yang dihaluskan.

Jumlah dari matras ini harus mencukupi, karena pada pembelajaran awal, matras tersebut dapat digabung sehingga membentuk jalur matras yang berbeda ketinggiannya. Artinya, ujung matras yang satu posisinya lebih tinggi dari ujung matras yang lain (*inclined mat*). Jalur demikian diperlukan untuk membantu anak yang masih takut-takut, atau yang kelentukannya kurang memadai. Namun demikian, jalur menurun dari matras dapat dibuat juga dengan meletakkan sebuah benda yang bentuknya ceper di bawah matras di salah satu ujungnya.

### **4. Tahapan Pembelajaran:**

Untuk mempelajari gerakan guling depan, diperlukan beberapa tahapan sebagai berikut:

#### **a. Kondisioning khusus**

Kondisioning di sini dimaksudkan agar diperoleh komponen kualitas fisik tertentu yang diperlukan untuk menunjang berhasilnya pelaksanaan guling depan. Para ahli meyakini bahwa guling depan dapat dilakukan dengan mudah, jika anak memiliki komponen kekuatan pada otot-otot bagian lengan atas dan daerah perut serta punggung. Oleh karenanya, kondisioning di sini diarahkan pada penguatan bagian tubuh dimaksud.

#### **1) Fleksi siku**

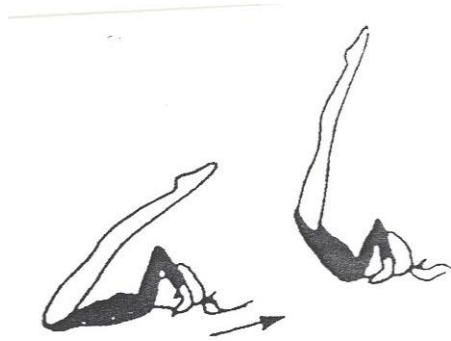
##### **a) Push-ups**

##### **b) Push-ups dengan tubuh yang ditinggikan.**

Push up menjadi latihan khusus karena dalam guling depan (dan belakang) diperlukan kekuatan otot lengan untuk menjadi penumpu badan ketika kepala berada di bawah tubuh yang membulat. Dorongan badan ke lantai pada saat kepala menyentuh lantai, pada dasarnya melindungi kepala dan leher dari tekanan berat tubuh sendiri. Agar perlindungan ini berhasil, diperlukan kekuatan otot lengan dalam fungsi mendorong tubuh.

#### **2) Ekstensi panggul**

- Dari sikap lilin (*shoulder stand*) tubuh menyudut, lakukan gerak ekstensi berulang-ulang ke arah tumpukan matras.



### 3) Fleksi panggul.

- Semua gerakan yang memperkuat otot perut.

### 4) Orientasi ruang.

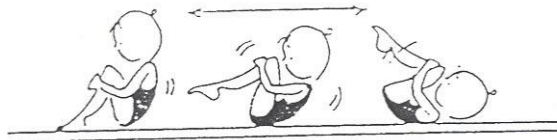
- Latihan guling depan berturut-turut akan mengembangkan kemampuan orientasi ruang pada anak.

#### *b. Kegiatan Orientasi*

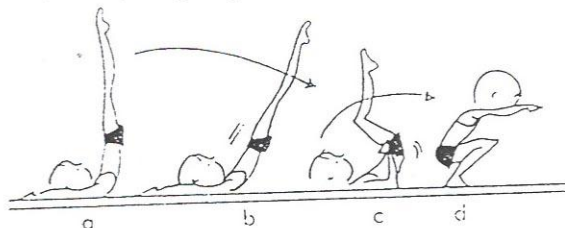
Kegiatan orientasi adalah kegiatan yang dulu disebut gerakan pembentukan. Maksudnya, sebelum sebuah gerakan senam dapat dilakukan, anak perlu diajak untuk menguasai gerakan-gerakan dasarnya yang sangat sederhana, tetapi mengarah pada gerakan sebenarnya. Gerakan orientasi ini biasanya cukup banyak tahapannya, dimulai dari yang paling sederhana, hingga ke gerakan yang mendekati gerakan inti.

Adapun untuk kegiatan orientasi pada gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

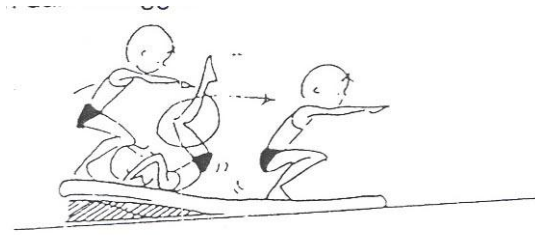
#### Bergulung-guling badan bulat



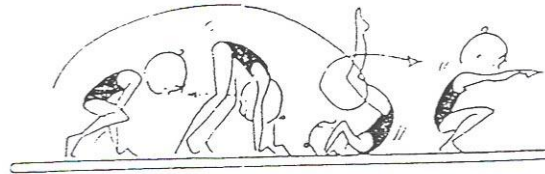
#### Dari posisi sikap lilin guling depan



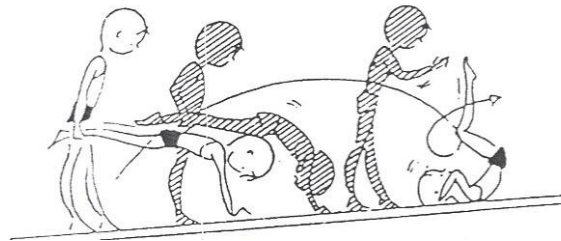
#### Guling depan dari ketinggian



Jongkok dengan bertumpu lengan, melihat melalui kaki, guling depan



Gerobak dorong-guling depan

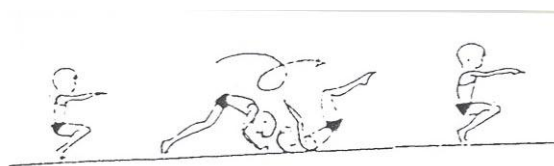


*c. Variasi Guling Depan*

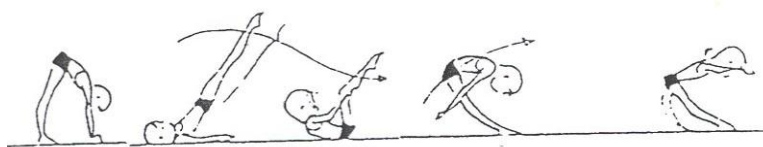
Ketika anak sudah menguasai keterampilan guling depan, selanjutnya guru dapat meminta anak memvariasikan gerakan guling depan. Guling depan dapat divariasikan dengan mencari cara yang berbeda dalam ketiga fase gerakan guling, yaitu pada posisi awal, posisi ketika melakukan gulingan, dan posisi akhir.

Sebagai contoh:

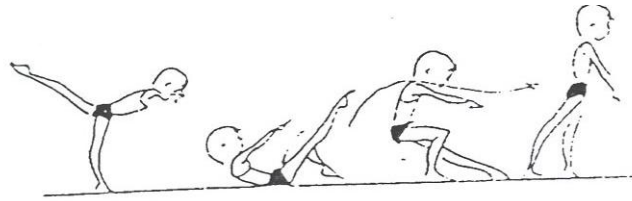
- 1) Posisi awal jongkok, posisi mengguling jongkok, dan posisi akhir jongkok.



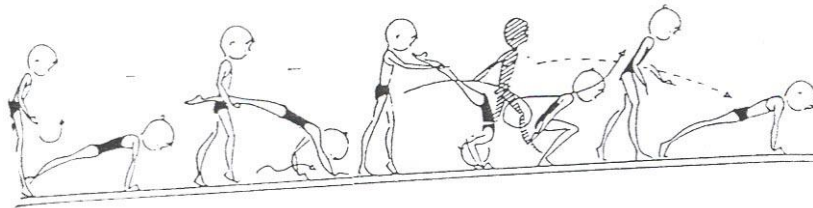
- 2) Posisi awal menyudut, posisi mengguling kaki lurus, posisi akhir menyudut kangkang



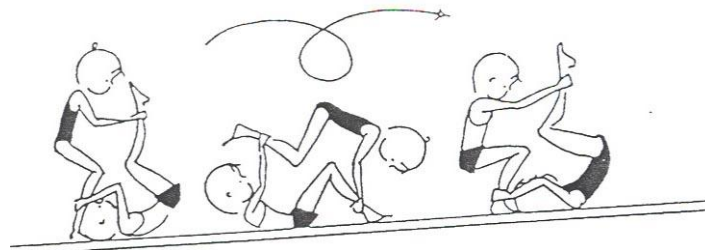
- 3) Posisi awal sikap pesawat terbang, posisi berguling satu kaki lurus satu kaki bengkok, dan posisi akhir mendarat satu kaki dan sikap pesawat terbang.



- 4) Roll berpasangan bergantian  
❖ Gerobak dorong guling depan



- ❖ Guling gentong



### 5. Bantuan

Pada umumnya bantuan tidak terlalu diperlukan pada pembelajaran gerakan ini. Kecuali jika guru melihat ada anak yang kurang sekali kekuatan lengannya atau kelenturan lehernya, sehingga mendapat kesulitan menempatkan tengkuknya di lantai. Maka guru dapat membantu dengan memegang salah satu pergelangan lengan dan paha belakang atau lututnya untuk membantu mengangkat.

### 6. Cara Penilaian

#### *Menilai Guling depan*

Menilai kemajuan anak dalam guling depan 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.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. 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 guling depan.
  - 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 ditampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai guling depan (forward roll), 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 guling depan, 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 bulatnya badan, kurang lancarnya putaran, kurang terkuasainya pendorongan tubuh, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Sikap yang kurang baik (0,10) Tubuh kurang lentuk (0,30) Kaki bengkok saat peletakkan tangan (0,30)	0,70
2	POSISI INTI	Lengan tumpu bengkok (0,30) Kelentukan pada tengkuk kurang (0,30) Tubuh tidak membulat (0,50) Gerak putaran tersendat-sendat (0,50) Lengan tidak membantu tumpuan kepala (0,30)	1,90
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada pantat (jatuh) (0,50) Sikap akhir tidak tercapai (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	1,10
4	JUMLAH PEMOTONGAN		3,70
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 3,70	<b>6,30</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

Nilai akhir <7,00 = Kurang

## **Kegiatan Belajar 2**

# **Pembelajaran Guling Depan Tukik (Lompat Harimau)**

Setelah anak menguasai guling depan dengan baik, maka akan bermanfaat jika kemampuannya dikembangkan untuk bisa melakukan guling depan dari sebuah lompatan. Keterampilan demikian di sebut lompat harimau (tiger sprong/dive roll) atau guling depan tukik.

### ***1. Deskripsi***

Guling depan tukik pada dasarnya merupakan pengembangan atau perluasan dari gerakan guling depan biasa, dengan melakukan lompatan atau layangan cukup jauh sebelum kedua lengan dan tengkuk kontak dengan matras. Pada tingkat kemampuan sebenarnya, lompatan atau layangan pada guling depan tukik bisa berjarak cukup jauh, sehingga, misalnya, bisa melampaui tumpukan benda yang cukup tinggi dan lebar. Namun demikian, untuk sampai pada kemampuan tersebut diperlukan proses pelatihan yang cukup intensif dan lama, di samping diperlukan juga keberanian dari anak.

Jangan paksakan semua anak untuk melompat pada jarak yang sama. Jika memungkinkan, sediakan tantangan yang berbeda di ruang yang sama, sehingga bisa dipilih oleh anak, dengan disesuaikan dengan kemampuannya.

### ***2. Pra-syarat dan Kondisioning Khusus***

- Kemampuan untuk melakukan serangkaian lompatan berkelanjutan dari dua kaki.
- Kemampuan untuk melakukan kegiatan tumpuan tangan yang bermacam-macam.

### ***3. Peralatan***

Untuk menjamin agar pembelajaran guling depan tukik dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Alat yang disediakan dalam pembelajaran guling depan, akan berlaku sama untuk pembelajaran guling depan tukik ini. Jika matras tumbling tidak dimiliki, guru dapat memakai matras jenis lain, termasuk jika harus menggunakan kasur busa, atau matras buatan sendiri yang diisi sabut kelapa yang dihaluskan. Bahkan, dalam kasus yang cukup ekstrim, guru sebenarnya dapat memanfaatkan tumpukan pasir yang sudah dicangkul dan diratakan untuk pengganti matras. Tetapi, tentu saja, agar tidak mengotori pakaian anak-anak, pasir tersebut dilapisi kain atau terpal di atasnya.

### ***4. Kegiatan orientasi dan tahapan pembelajarannya***

Untuk memulai mengajak anak melakukan lompat harimau, pembelajarannya perlu dilakukan secara bertahap. Lompatan yang rendah perlu diajarkan terlebih dahulu sebelum meminta anak melakukan lompatan yang tinggi dan jauh.

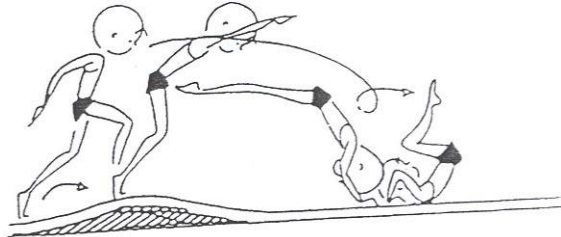
Untuk semua tahapan yang dicontohkan di bawah ini, diperlukan penekanan pada poin-poin penting (teaching points) sebagai berikut:

- Kedua lengan diluruskan ketika melompat mencapai matras
- Kedua tangan ditempatkan rata pada matras dengan jari-jari menghadap ke depan.

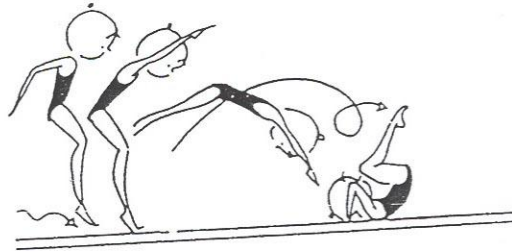
- Kepala ditarik ke dada (ditekuk ke dalam) dan lengan dibengkokkan ketika kontak pertama dengan matras terjadi untuk menyerap kekuatan tubuh.

Adapun urutan kegiatannya sebagai berikut:

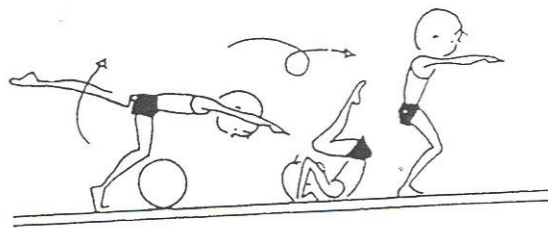
- a. Lompat harimau dari tempat yang lebih tinggi



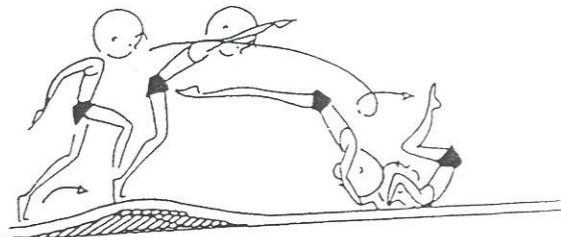
- b. Beberapa langkah awalan kemudian lompat harimau



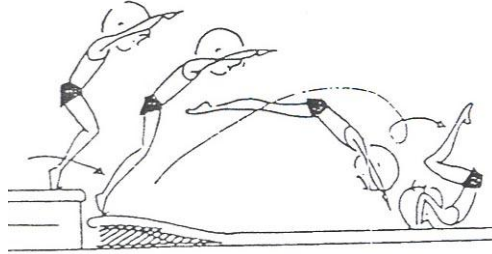
- c. Lompat harimau dari satu kaki melewati bola



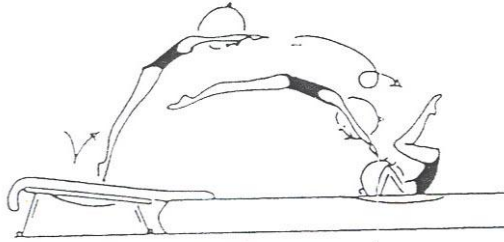
- d. Berlari pendek kemudian lompat harimau



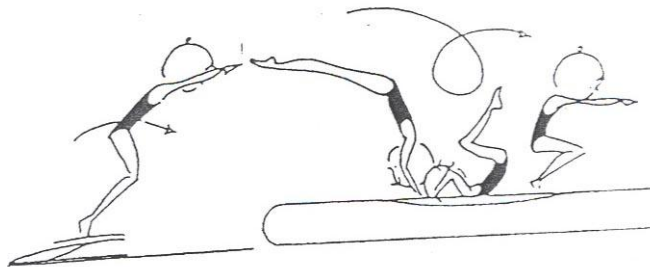
e. Lompat ke bawah kemudian lompat harimau



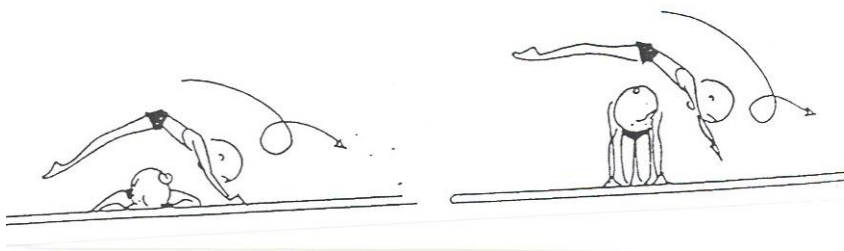
f. Lompat harimau dari papan tolak



g. Lompat harimau ke tempat yang tinggi

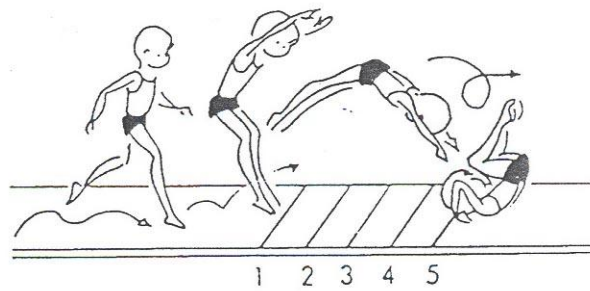


h. Lompat harimau melewati teman

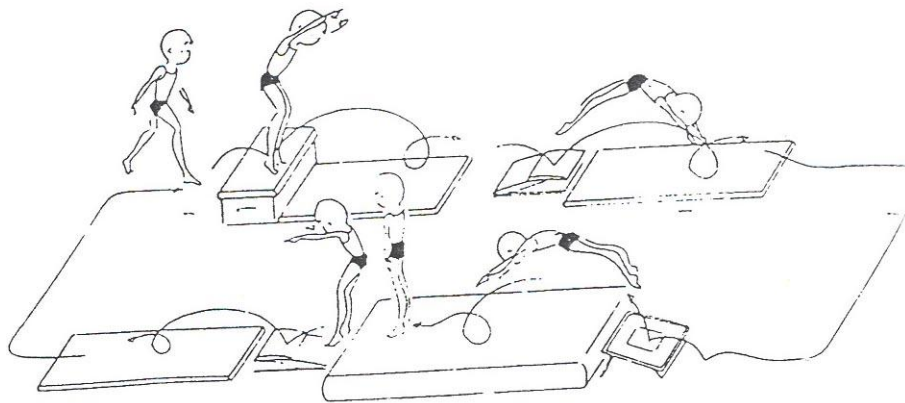


i. Lomba lompat harimau

Tentukan tanda-tanda di atas matras, yang bisa memberikan target seberapa jauh anak bisa melompat. Namun guru harus berhati-hati dalam menentukan jaraknya, jangan sampai berada di luar kemampuan anak.



#### j. Sirkuit lompat harimau



### 5. Bantuan

Pada dasarnya bantuan tidak diperlukan pada pelaksanaan guling depan tukik ini, karena anak-anak biasanya sudah menguasai dasar guling depan yang memadai ketika belajar guling depan tukik. Yang harus selalu diingat oleh guru adalah, terus menerus mengingatkan anak untuk memperhatikan cara meletakkan tangan dan menempelkan dagu ke dada pada saat kontak dengan matras.

### 6. Cara Penilaian

#### *Menilai kemajuan anak dalam senam.*

Menilai guling depan tukik adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan yang dimaksud atau ketika merangkaikannya. Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, di sini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.

- Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai.
- 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 ditampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai guling depan tukik (forward dive roll), 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 guling depan tukik, 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 bulatnya badan, kurang lancarnya putaran, kurang terkuasainya pendorongan tubuh, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
----	--------------------	--------------------------	----------

1	SIKAP AWAL	Sikap awal yang kurang baik (0,10) Tolakan kaki kurang penuh (0,10)	0,20
2	POSISI INTI	Layangan kurang tinggi dan jauh (0,10)	0,10
3	POSISI AKHIR	Pendaratan sangat baik	
4	JUMLAH PEMOTONGAN		0,30
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 0,30	<b>9,70</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

Nilai akhir <7,00 = Kurang

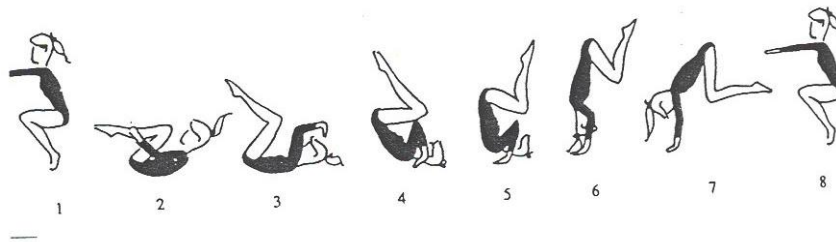


## Kegiatan Belajar 3

### Pembelajaran Guling Belakang

#### 1. Deskripsi

Guling belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak ke kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke kedua kaki. Selama bagian pertama gerakan ini, kedua tangan disimpan di atas bahu dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas dan ibu jari dekat telinga.



#### 2. Mekanika

- Gerak angular terjadi di sekitar sumbu transversal.
- Posisi membulatkan badan yang ketat harus dipertahankan sepanjang gulingan untuk menjaga radius putaran sekecil mungkin.
- Untuk gerak pemindahan berat tubuh, tubuh harus tetap dalam posisi membulat yang sangat ketat.
- Tolakan yang bersifat konsentrik dengan lengan sangat penting agar leher tidak menanggung beban terlalu berat (gambar 5-6).

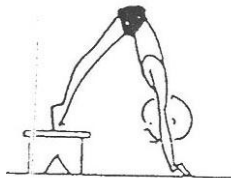
#### 3. Peralatan yang diperlukan

Peralatan yang diperlukan hampir sama dengan kebutuhan untuk pembelajaran guling depan.

#### 4. Tahapan Pembelajaran

##### a. Kondisioning khusus

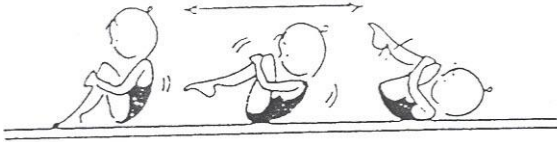
- 1) Ekstensi siku– push-ups dengan tubuh ditinggikan dan kepala ditekuk ke dada.



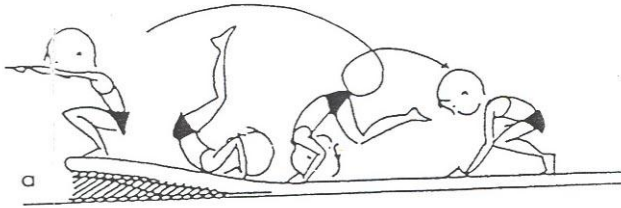
- 2) Guling belakang berturut-turut.

*b. Kegiatan orientasi*

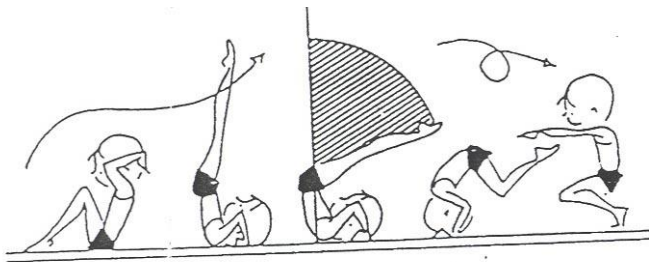
1) Mengguling depan-belakang



2) Guling belakang dari ketinggian



3) Guling belakang melalui sikap lilin



*c. Variasi Guling belakang*

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap memulai, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya.

**5. Bantuan**

Bantuan diberikan dengan mengangkat panggul selama fase terbalik (panggul di atas, kepala di bawah), baik dengan memegang panggul di sisinya atau menggunakan teknik sandwich— satu tangan pada perut dan satu di pinggang.

**6. Cara Penilaian**

***Menilai Guling Belakang***

Menilai guling belakang adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaiannya. 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.
  - 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 ditampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai guling belakang (backward roll), 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 guling belakang, 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 bulatnya badan, kurang lancarnya putaran, kurang terkuasainya pendorongan tubuh, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
----	--------------------	--------------------------	----------

1	SIKAP AWAL	Sikap yang kurang baik (0,10) Ragu-ragu mengguling ke belakang (0,10) Tangan tidak menumpu tubuh (0,30)	0,50
2	POSISI INTI	Lengan tumpu bengkok (0,30) Kelentukan pada tengkuk kurang (0,30) Tubuh kurang membulat (0,30) Gerak putaran tersendat-sendat (0,30) Lengan tidak mendorong tubuh (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada lutut (0,30) Sikap akhir tidak tercapai (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	<b>7,10</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

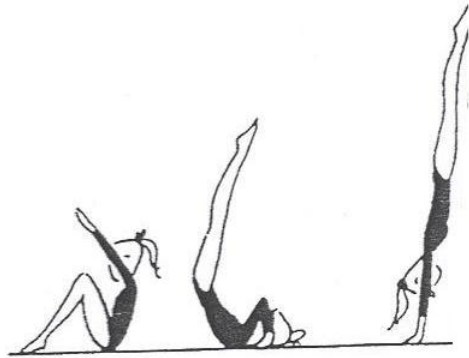
Nilai akhir <7,00 = Kurang

## Kegiatan Belajar 4

# Pembelajaran Back Extension

### 1. Deskripsi

Back extension atau sering juga disebut stutz, sebenarnya merupakan sebuah variasi dari guling belakang. Maksudnya, dapat dikatakan bahwa gerakan ini adalah gerakan guling belakang yang diakhiri dengan sikap handstand sesaat, sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak. Pada pelaksanaannya, gerakan ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu (a) lengan bengkok (seperti sikap lengan pada guling belakang) kemudian diluruskan seketika pada saat hendak mencapai posisi handstand, dan (b) dengan lengan lurus sehingga tidak ada lagi saat pelurusan lengan sampai ke posisi handstand. Jika cara kedua yang dilakukan, posisi pergelangan tangan harus diputar ke dalam (*supinated*) sehingga jari-jari tangan saling berhadapan ketika bertumpu di lantai.



### 2. Mekanika

- Bagian pertama dari guling belakangnya ditampilkan dengan kaki lurus, sehingga diperoleh momentum ke belakang yang cukup besar.
- Ekstensi (pelurusan) panggul yang cepat ke atas perlu dilakukan ketika punggung bagian atas menyentuh lantai untuk membantu meringankan dorongan lengan ke posisi lengan lurus.
- Ekstensi lengan yang cepat perlu dilakukan lebih dini dari pada pelaksanaan guling belakang biasa.

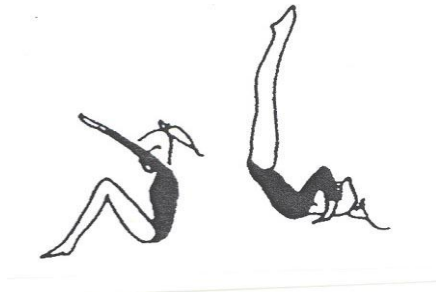
### 3. Peralatan yang diperlukan

Untuk menjamin agar pembelajaran back extension dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

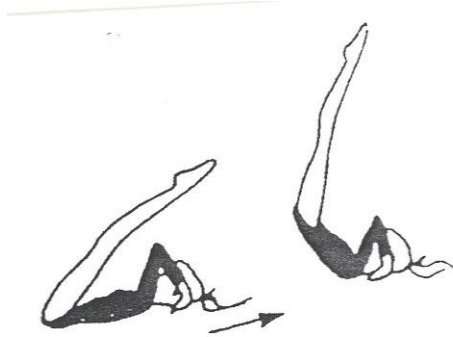
- Matras tumbling
- Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).

### 4. Tahapan Pembelajaran Stutz

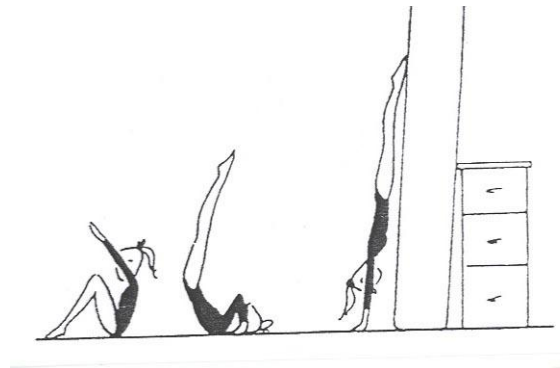
- Dari duduk dengan kaki dibengkokkan longgar dan lengan lurus ke depan, berguling ke belakang dan capai sikap lilin (shoulder stand) dengan cepat tanpa harus dipertahankan lama.



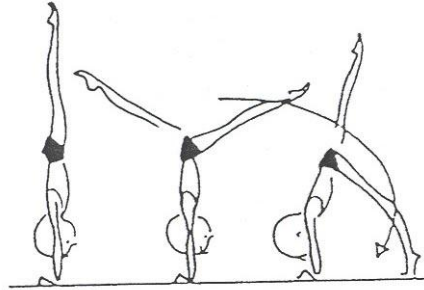
- b. Dari posisi tubuh terlentang dengan kedua kaki terangkat lurus dan kedua tangan di samping telinga, tusukkan kaki ke atas seperti pada nomor 1.



- c. Dari posisi duduk seperti pada nomor 1, berguling ke belakang dengan kaki lurus dan mencoba mencapai posisi handstand untuk bersandar pada matras yang ditumpuk atau dipasang berdiri.



- d. Seperti nomor 3, lakukan sepenuhnya tanpa bersandar ke matras. Cara turun dari posisi handstand bisa dilakukan dengan dua cara: (a) dengan kedua kaki lurus dan panggul dibengkokkan sampai kedua kaki mencapai lantai, (b) dengan menurunkan kaki satu persatu, dengan sikap akhir satu kaki di depan (kaki yang pertama turun) dan kaki yang lain (yang turun terakhir) di belakang.



### **5. Bantuan**

Bantuan untuk gerakan back extension diberikan pada fase pencapaian posisi handstand dengan menangkap lutut pesenam dengan kedua tangan dan mengangkatnya. Posisi awal pemberi bantuan berdiri di samping belakang pesenam, sehingga ketika pesenam berguling ke belakang, posisi pemberi bantuan persis di samping pesenam.

### **6. Cara Penilaian**

#### **Menilai Stutz**

Menilai stutz adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaianannya. 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.
  - 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 stutz (*back extention*), 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 stutz, 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 guling ke belakang, kurang kuatnya dorongan ke atas dari kaki, kurang kuatnya dorongan ke atas dari lengan, kurang tercapainya posisi handstand setelah dorongan, kurang lamanya mempertahankan posisi handstand yang dicapai, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Sikap yang kurang baik (0,10) Gulingan ke belakang kurang (0,30)	0,40
2	POSISI INTI	Lengan tumpu kurang kokoh (0,30) Awal tusukan kaki kurang cepat (0,30) Tidak mencapai posisi handstand (0.30)	0,90
3	POSISI AKHIR	Kaki turun tidak rapih (0,10) Sikap akhir tidak tercapai (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,10)	0,50
4	JUMLAH PEMOTONGAN		1,80
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 1,80	<b>8,20</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik



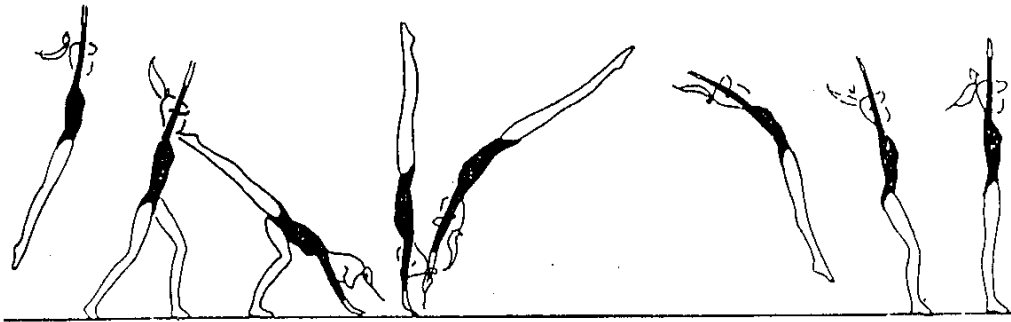
Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang  
Nilai akhir <7,00 = Kurang

## ***Kegiatan Belajar 5***

### ***Pembelajaran Handspring***

#### **1. Deskripsi**

Handspring adalah keterampilan yang sangat dinamis yang memerlukan lentingan minimal. Dimulai dari percepatan yang didapat dari 'hurdle' (awalan untuk handspring atau round off), pesenam memulai gerakan handspring dengan menumpukan kedua tangannya di lantai dan membuat gerakan melontarkan salah satu kakinya ke atas belakang untuk mencapai fase layangan dalam posisi kurvalinier, sebelum mendarat dalam posisi berdiri.



#### **2. Mekanika**

Handspring memiliki unsur pergerakan berputar ke depan dan perubahan linier dari titik berat tubuh. Perputaran awal dihasilkan dari awalan akhir yang agak tinggi dan posisi tubuh yang lebih lenting (ekstensi kurvalinier). Pesenam harus meneruskan gerak linier ke depan yang diubah ke gerak linier vertikal dengan menolakkan tangan. Penyaluran gerak berlangsung melalui tubuh yang dikencangkan, yang juga sedikit dilentingkan.

#### **3. Peralatan yang diperlukan**

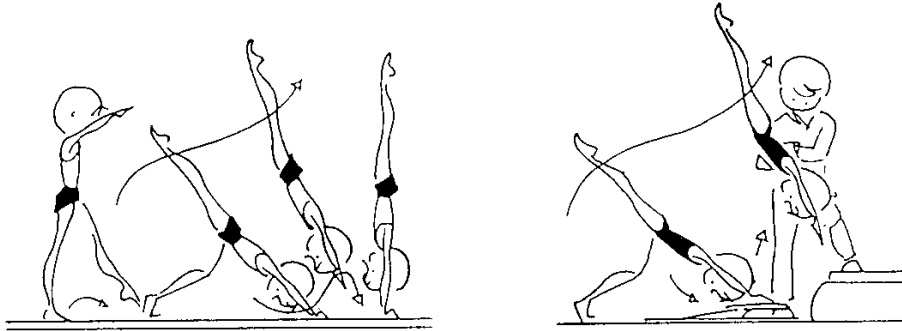
Untuk menjamin agar pembelajaran handspring dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Box lompat atau bangku atau meja

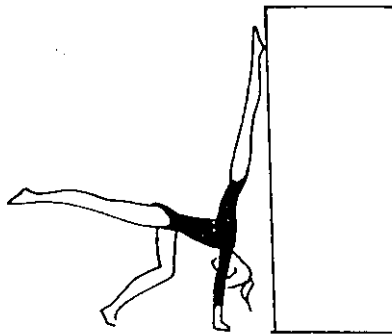
#### **4. Tahapan Pembelajaran Handspring**

##### *1. Kondisioning khusus*

- Mengulang-ulang gerakan handstand.
- Handstand pantul (gerak elevasi dari bahu)

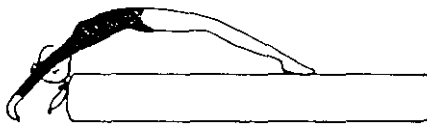


- Handstand menabrak ke matras yang ditumpuk atau disandarkan ke tembok atau ditangkap oleh pemberi bantuan (power handstand).

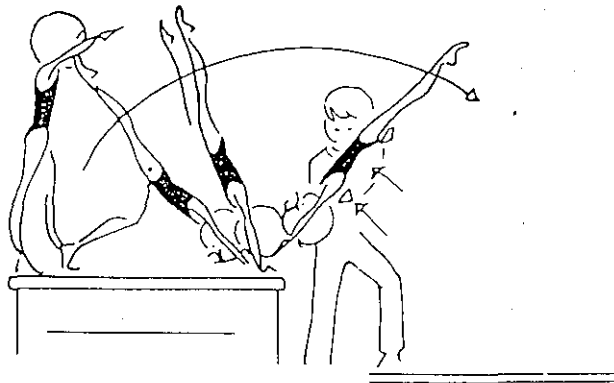


## 2. Kegiatan Orientasi

- Dari handstand, jatuh tumbang ke sikap badan terlentang pada matras empuk.
- Handstand, jatuh tumbang ke sikap kayang (jembatan) yang cukup terbuka (kayang yang tidak terlalu melenting), dengan jarak tangan dan kaki sangat jauh.



- Power handstand seperti pada kondisioning.
- Sama seperti nomor 3, hanya kali ini dengan pantulan.
- Handspring dengan mendarat pada tumpukan matras setinggi perut. Mendarat dalam posisi ekstensi kurvalinier.
- Hanspring dari ketinggian atau mendarat di kolam busa.



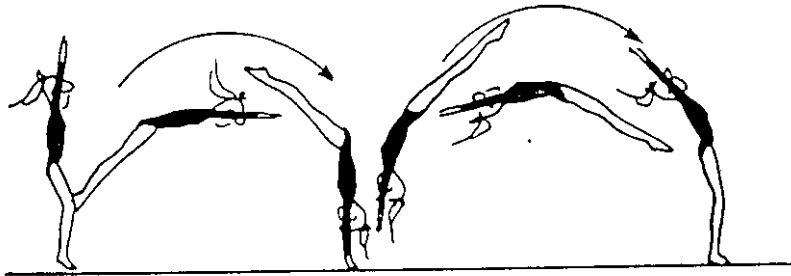
g. Handspring dengan bantuan.

Catatan: Kesemua latihan di atas harus dilakukan dari awalan lambat dan jaraknya pendek, atau bahkan dari posisi berdiri. Lari yang cepat hanya akan memperlihatkan kesalahan yang lebih jelas atau malah menyembunyikan kesalahan teknik. Awalan yang sebenarnya dapat dilakukan pada fase pembelajaran berikutnya.

#### *Variasi Handspring*

- Handspring mendarat dengan melangkah (step out).
- Flyspring

Flyspring diawali dengan menolakkan kedua kaki untuk melayang ke depan dan menumpukan kedua tangan di lantai dengan posisi lengan lurus, dan segera melakukan lecutan kaki dari tubuh sehingga menghasilkan layangan kedua ke depan dan mendarat dengan kedua kaki.



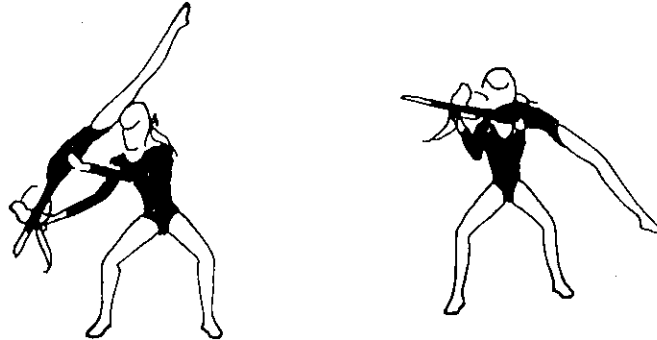
- Handspring mendarat dengan sikap yang bermacam-macam: duduk kangkang, duduk menyudut, jongkok, dll.
- Menggabungkan handspring walk out, handspring dua kaki, dan flyspring.

#### **5. Bantuan**

Bantuan untuk pelaksanaan handspring ada dua macam:

1. Tangan mendukung gelang bahu dengan satu tangan untuk membantu putaran dan pengangkatan bahu dan juga untuk mengontrol sikap tubuh. Tangan yang satu lagi memegang pergelangan tangan pesenam, terutama untuk mencegah pemberi bantuan

terpukul oleh lengan pesenam pada saat pendaratan. Pegangan pada tangan ini pun dimaksudkan supaya pesenam dapat dibantu ketika mereka mendarat dalam posisi labil dan mencegah lenting berlebihan.



2. Teknik 'sandwich': Pemberi bantuan mendukung pesenam pada panggulnya, satu tangan di depan (bagian perut) dan tangan yang lain di bagian pinggang. Pemberi bantuan mengikuti gerak pesenam, membantu pengangkatan, perputaran, dan pendaratan.

## 6. Cara Penilaian

### *Menilai Handspring*

Menilai handspring adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaianannya. 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.
  - 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 ditampilkan atau belum.
  - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai handspring, 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 handspring, 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 awalnya kurang lancar dan fungsional, kurang kuatnya tendangan kaki ayun ke atas belakang, kurang lurusness lengan penumpu ketika menumpu, kurang lurusness badan pada saat layangan, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Lengan tumpu bengkok (0,30) Tendangan kaki kurang kuat (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30)	1,20
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada pantat (jatuh) (0,50) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	1,10
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,80
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,80	<b>7,20</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

Nilai akhir <7,00 = Kurang

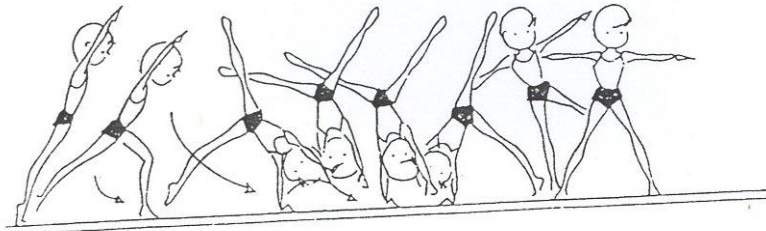
## ***Kegiatan Belajar 6***

### ***Pembelajaran Baling-Baling***

#### **1. Deskripsi**

Baling-baling (*cartwheel*) adalah gerakan yang berporos anterior-posterior. Gerakan ini biasanya sangat disukai oleh anak-anak, terutama untuk mereka yang sebelumnya sudah sering melakukannya sendiri di lapangan rumput dengan teknik seadanya. Keberhasilan gerakan baling-baling ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan kelentukan otot-otot samping tubuh dan sendi panggul.

Gerakan baling-baling adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari “kaki-tangan-tangan-kaki-kaki”. Gerakan berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara horisontal ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai. Fokus pandangan selama baling-baling sama seperti pada gerakan handstand. Posisi tangan di lantai sangat menentukan.



#### **2. Mekanika**

- Gerak angular terjadi di sekitar sumbu Anterior/posterior (sagital) sementara titik berat badan bergeser dalam gerak linier.
- Stabilitas dinamis dihasilkan dengan memindahkan berat dan dorongan dari kaki
- depan. Stabilitas dinamis dipelihara oleh setiap pemindahan berat dan dorongan dari
- lantai ketika bagian tubuh berikutnya kontak dengan lantai.

#### **Poin-poin penting (teaching points)**

1. *Posisi awal:* Berdiri menghadap ke arah gerakan
2. *Pelaksanaan:*
  - (a) angkat salah satu kaki dan kedua lengan, condong ke depan dengan bertumpu pada kaki yang di depan.
  - (b) Seluruh bagian tubuh harus ada dalam garis bidang gerak.
  - (b) Kaki harus dibuka selebar mungkin pada saat kedua lengan bertumpu, lengan dijaga lebih lebar dari bahu dan selalulurus.
  - (d) Kepala selalu netral (mengikuti garis tubuh)
  - (e) Buatlah putaran samping yang cepat dengan mengayun kaki depan dengan kuat
3. *Posisi akhir:*
  - (a) Menyamping
  - (b) Menghadap ke arah posisi awal.



### *Pra-syarat*

Anak harus sudah memiliki kemampuan bertumpu dalam macam-macam posisi.

### **3. Peralatan yang dibutuhkan**

Untuk menjamin agar pembelajaran baling-baling dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Bangku-bangku swedia
- d. Tali atau tambang
- e. Bola medicine
- f. Kapur tulis atau pita lekat

### **4. Tahapan Pembelajaran Baling-Baling**

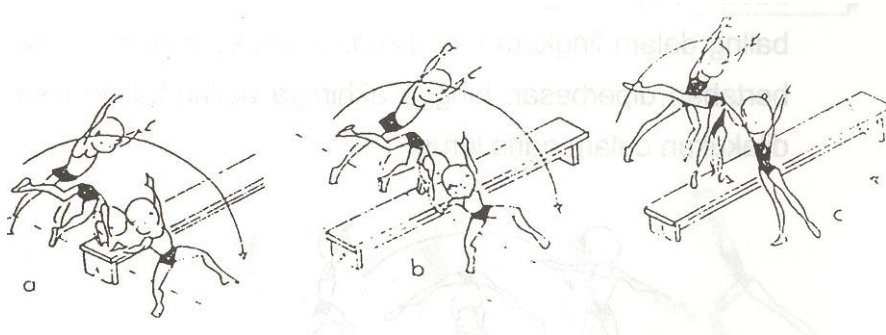
Baling-baling adalah gerakan yang memerlukan ketepatan urutan pelaksanaan. Karenanya penting bagi guru untuk mengajar anak urutan gerak yang benar: sikap awal, menyimpan tangan pertama, kemudian tangan kedua, kemudian kaki pertama, lalu kaki kedua. Iramanya adalah “tangan...tangan...kaki...kaki.”

Untuk mengajarkan baling-baling diperlukan tahapan pengajaran yang tepat, yang biasanya disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Berikut adalah tahapan pengajaran yang kami anjurkan:

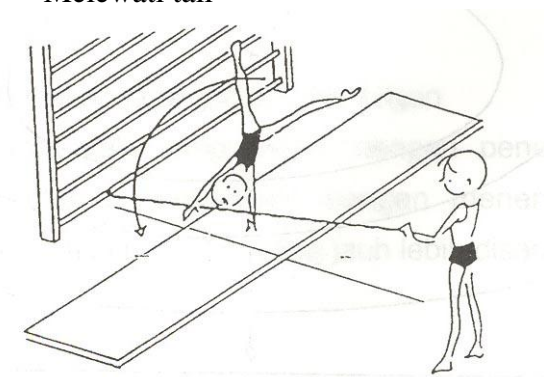
1. Kembangkan kekuatan tumpuan lengan dengan posisi tubuh terbalik, yang mengarah kepada gerakan baling-baling
2. Ajarkan irama “tangan...tangan...kaki...kaki” atau “1...2...1...2”
3. Perkenalkan bermacam-macam putaran jenis baling-baling baik dengan maupun tanpa alat.
4. Perhalus teknik baling-balingnya.

Kegiatan orientasi yang dapat diberikan sebagai berikut:

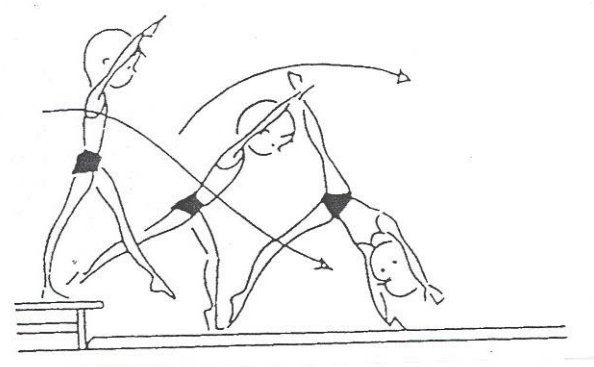
- Melewati bangku dengan berbagai sikap kaki.



- Melewati tali

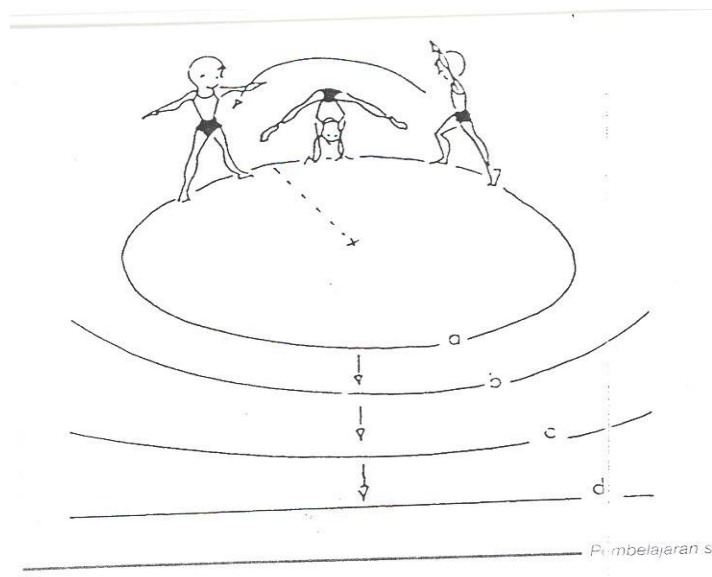


- Baling-baling ke tempat rendah



- Baling-baling dalam lingkaran

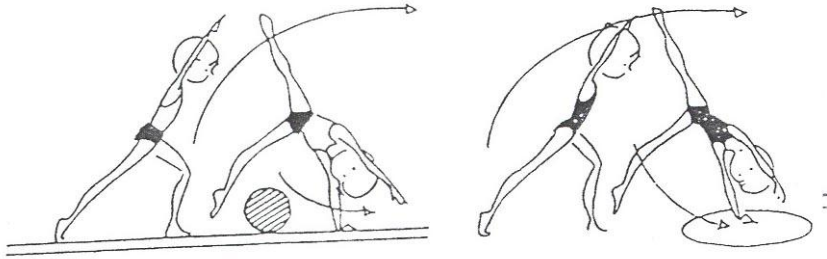
Kaki berdiri di atas garis lingkaran menghadap ke dalam. Ketika sampai ke posisi akhir, kaki masih di atas garis dan badan tetap menghadap ke dalam lingkaran. Jika baling-baling dalam lingkaran ini dikuasai, lingkarannya secara bertahap diperbesar, hingga akhirnya baling-baling bisa dilakukan dalam garis lurus.



### *Menghaluskan Teknik Baling-Baling*

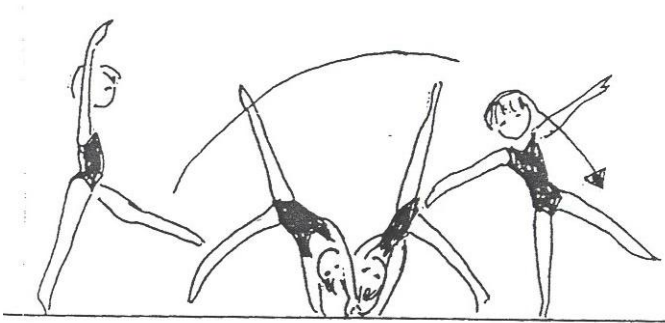
1. Mengembangkan jarak jangkauan lengan

Jarak antara kaki yang depan dengan penempatan tangan pertama ditingkatkan dengan menempatkan rintangan. Jarak jangkauan yang jauh lebih disarankan.



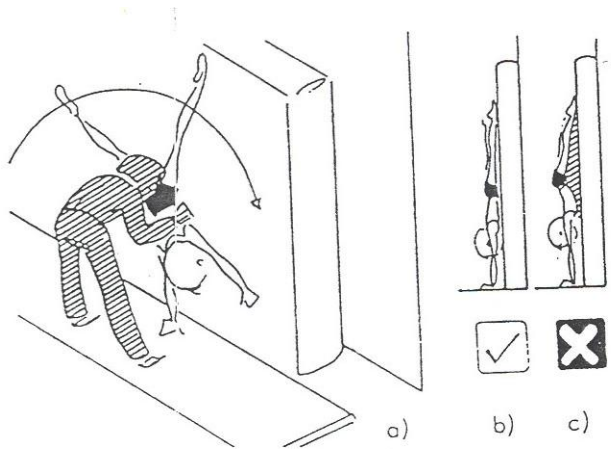
2. Baling-baling ke bawah dari tempat yang lebih tinggi

Kegiatan ini mendorong atau memaksa jangkauan yang panjang. Tanda di lantai dengan kapur dapat digunakan untuk memberikan umpan balik pada siswa.



3. Baling-baling menghadap matras

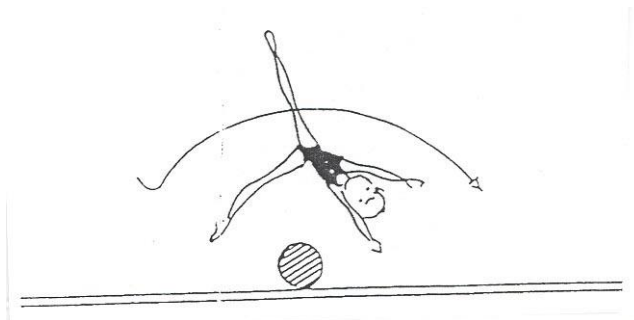
Mendorong anak agar mampu menjaga tubuhnya tetap dalam satu garis gerakan. Untuk guru, hal ini mempermudah untuk membedakan antara gerakan yang masih bengkok dan yang sudah lurus.



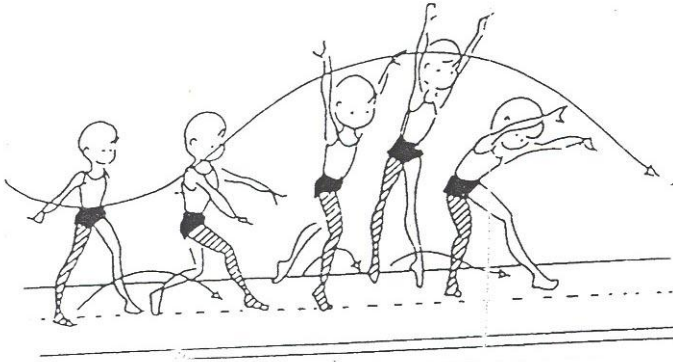
4. Baling-baling membelakangi matras  
Tujuannya sama dengan kegiatan di atas.

*Perluasan Gerakan Baling-Baling*

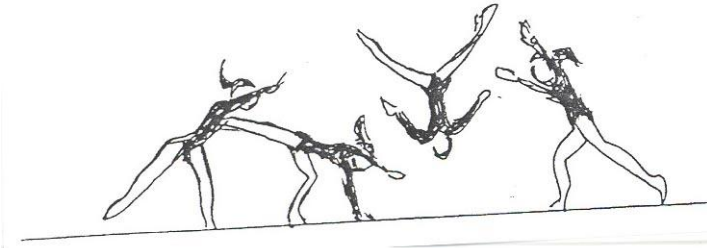
1. Mencoba baling-baling ke kedua sisi bergantian.
2. Baling-baling lompat melewati rintangan



3. Baling-baling pada satu tangan
  - a. bertumpu dengan tangan terdekat.
  - b. Bertumpu dengan tangan terjauh
4. Awalan langkah panjang diikuti baling-baling



5. Baling-baling berturut-turut
6. Baling-baling tanpa tangan (Aerial)



## 5. Bantuan

Pemberi bantuan harus selalu berdiri di belakang samping pesenam, dan membantu dengan memegang panggulnya.

## 6. Cara Penilaian

### *Menilai Baling-baling*

Menilai baling-baling adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaiannya. 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.
  - 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 ditampilkan atau belum.
- Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai baling-baling (*cartwheel*), 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 baling-baling, 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 awalnya kurang lancar dan fungsional, kurang kuatnya tendangan kaki ayun ke atas samping, kurang lurus nya lengan penumpu ketika menumpu, kurang vertikalnya badan dan kaki pada saat posisi terbalik, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50

2	POSISI INTI	Lengan tumpu bengkok (0,30) Tendangan kaki kurang kuat (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30)	1,20
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada pantat (jatuh) (0,50) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	1,10
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,80
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,80	<b>7,20</b>

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

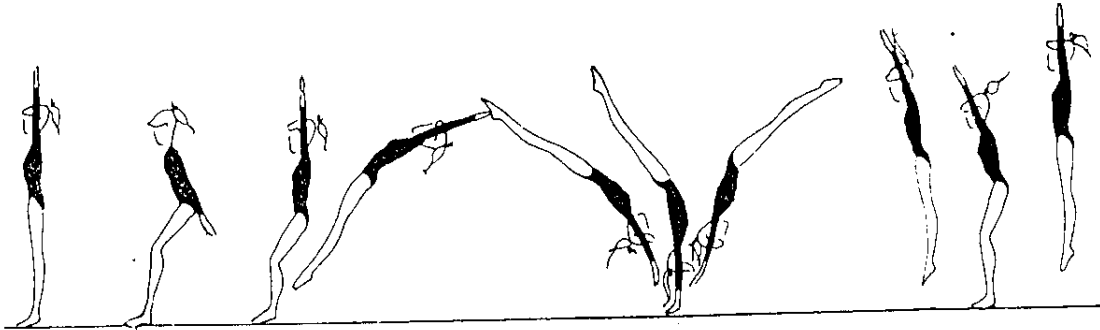
Nilai akhir <7,00 = Kurang

## ***Kegiatan Belajar 7***

# ***Pembelajaran Backward Handspring***

### **1. Deskripsi**

Handspring belakang atau sering disebut flic-flac, merupakan kebalikan dari gerakan handspring ke depan. Dari posisi berdiri dengan kedua kaki, gerakan ke belakang dimulai dari pelurusan kaki dalam bentuk sebuah penolakan dan ayunan kedua lengan, yang membantu badan melayang ke belakang dalam posisi melenting (ekstensi kurvalinier) hingga bertumpu kedua tangan. Mengikuti dorongan putaran ke belakang, panggul kemudian membuat aksi fleksi kurvalinier dan membantu kedua kaki mendarat.



### **2. Mekanika**

Jalur titik berat tubuh harus sedekat mungkin ke garis horizontal yang lurus. Putaran terjadi di sekitar sumbu transversal sementara gerak penolakan dari kaki ke tangan dan ke kaki lagi terjadi. Gerakan dimulai dari posisi fleksi kurvalinier (fase awal) kemudian pesenam bergerak secara dinamis ke posisi ekstensi kurvalinier yang dipelihara hingga kedua tangan menyentuh matras. Setelah titik berat tubuh melewati titik tumpu, aksi fleksi kurvalinier dilakukan lagi pada saat melecutkan kaki ke bawah (snap down). Untuk mencapai efek pergerakan, pesenam harus berada pada posisi labil sebelum menolak. Hal inipun berlaku pada fase kedua, handstand harus melewati garis vertikal sebelum snap down dilakukan.

### **3. Peralatan yang dibutuhkan**

Untuk menjamin agar pembelajaran back extention dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

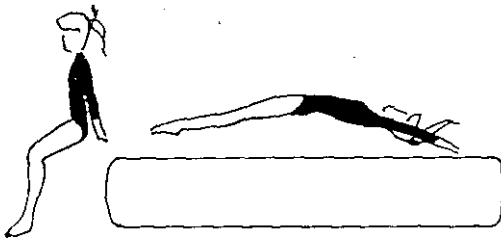
- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Papan tolak atau mini trampolin
- d. Bangku atau kursi

### **4. Tahapan Pembelajaran Back Handspring**

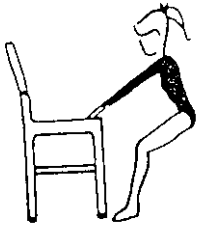
#### ***1. Kondisioning khusus***

- Memperbesar tenaga ekstensi panggul dan kaki dengan memperbanyak gerakan menolak ke belakang.

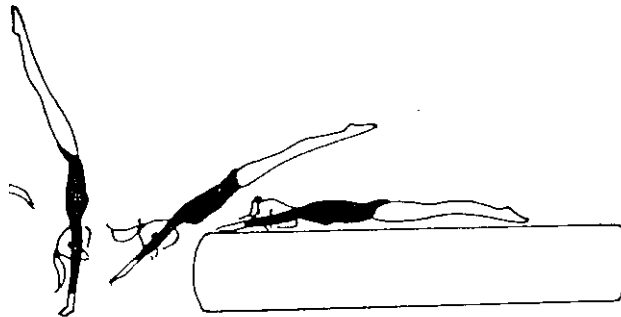




- Membiasakan posisi labil ke belakang; dengan cara bersandar ke tembok atau dengan dibantu kawan.



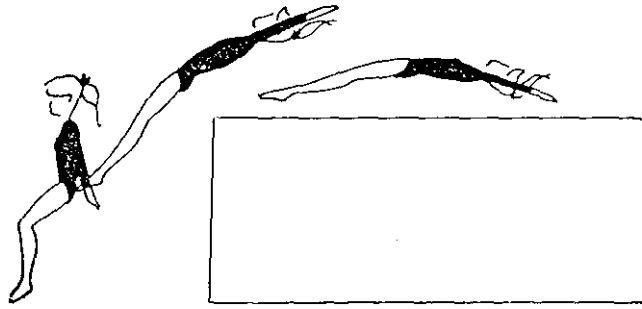
- Memperkuat tenaga fleksi bahu. Dari posisi handstand, jatuh tumbang dengan perut mendarat rata ke matras.



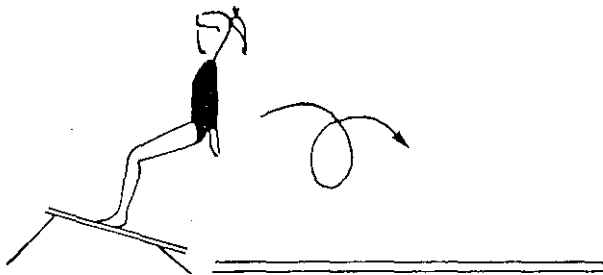
- Memperkuat tenaga tumpuan lengan dan tenaga ekstensi panggul. Dengan memperbanyak gerakan back extension (Stutz) lengan lurus.

## 2. Kegiatan orientasi

- a. Ke tumpukan matras setinggi dada, menolak ke belakang mendarat punggung dengan posisi badan melenting lurus. Secara bertahap, tambahkan jarak lompatan.



- b. Sama seperti tahap pertama, tetapi pendaratan tidak pada matras, melainkan pada lengan pemberi bantuan (2 atau 4 orang saling berkaitan tangan).
- c. Jika lompatan dan lentingan pada nomor 2 bagus, lanjutkan bawa pesenam ke posisi handstand.
- d. Sama dengan nomor 3 diikuti dengan snap down (lecutan kedua kaki ke posisi mendarat).
- e. Ketika pesenam menunjukkan konsistensi yang baik dan memerlukan bantuan yang minimal pada latihan 4, lakukan flic-flac dari tempat yang lebih tinggi. Akan baik hasilnya jika dari atas mini trampolin.



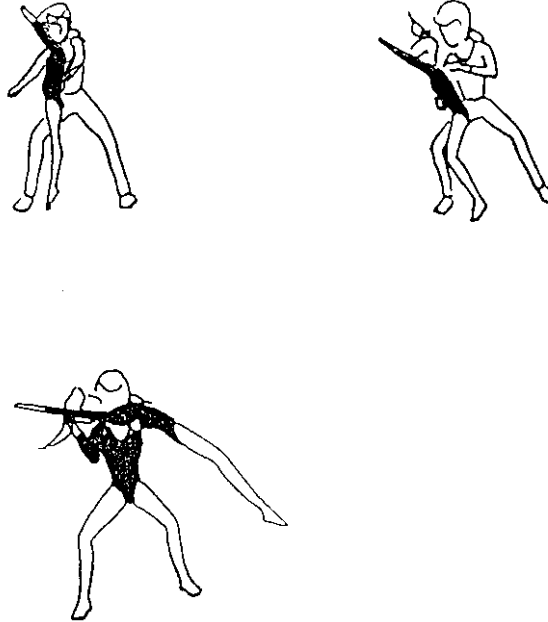
- f. Sama seperti nomor 5, tetapi tanpa bantuan.
- g. Flic-flac dari gerakan round off atau dari handstand snap down.

## 5. Bantuan

Teknik bantuan sangat diperlukan dalam proses pembelajaran back-handspring. Hal itu diperlukan, mengingat gerakannya dipandang cukup berbahaya karena anak tidak melihat langsung arah dan mekanisme gerakannya, di samping bantuan juga berperan untuk menghilangkan keragu-ruguan anak. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- Tangan bantuan diletakkan di sekitar punggung bagian tengah untuk memberikan ketinggian dan jarak, dan di belakang paha untuk perputaran.
- Bantuan pada pinggang tidak disarankan karena akan menyebabkan pelentingan yang berlebihan.

- Karena bagian pertama gerakan ini dilakukan dengan “membuta”, pesenam pemula sering ‘berubah pikiran’ di tengah perjalanan. Oleh karena itu pemberi bantuan harus bersiaga penuh, menyelamatkan tubuh pesenam yang jatuh tak terkontrol.



## 6. Cara Penilaian

### *Menilai Back Handspring*

Menilai back handspring adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaiannya. 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.
  - 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 back handspring, 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 back handspring, 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 posisi awal kurang baik, kurang kuatnya ayunan kedua lengan ke atas belakang, kurang lentingnya badan pada posisi melayang, kurang lurus nya lengan penumpu ketika menumpu, kurang kuatnya lecutan kedua kaki ketika fase snaps, 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. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

<b>NO</b>	<b>ASPEK YANG DINILAI</b>	<b>BAGIAN TUBUH YANG KURANG</b>	<b>POTONGAN</b>
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30) Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90

5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	<b>7,10</b>
---	-------------	---------------------------	-------------

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

Nilai akhir <7,00 = Kurang

Bowers, Carolyn Osborn; Fie, Jacquelyn Klein; Schmid, Andrea Bodo. (1981): *Judging and Coaching Womens Gymnastics* (2<sup>nd</sup> Ed.), California, Mayfield Publishing Co.

Carr, Gerry. (1997): *Mechanics of Sport, A Practitioner's Guide*, Champaign, IL., Human Kinetics.

Gerling, Ilona E.(1998): *Teaching Children's Gymnastics, Spotting and Securing*. Aachen, Meyer & Meyer Sport.

Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 1993: *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.

Haines, Cathy (Ed) (1978): *Coaching Certification Manual, Level 2 Women*, Canada, Canadian Gymnastics Federation.

Hidayat, Imam. 1996. *Senam. Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP Bandung

Mahendra, Agus. 2004. *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk SD*. Jakarta. Dirjen Olahraga – Depdiknas.

Russell, Keith. 1986. *Coaching Certification Manual, Introductory Gymnastics*. Canada, Canadian Gymnastics Federation.

Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc.

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.