

Modul 6

Pola Gerak Dalam Alat

Pendahuluan

Keterampilan senam di luar alat lantai, umumnya disebut sebagai senam alat. Artinya, gerakan-gerakan senam tersebut dilakukan pada alat seperti Kuda Pelana, Gelang-Gelang, Palang Sejajar, dan Palang Tunggal. Gerakan-gerakan pada keempat alat ini biasanya berbasis pada tumpuan dan gantungan, dengan masing-masing kekhususan yang dimilikinya. Misalnya, pada alat kuda pelana, gerakan didominasi oleh gerakan bertumpu, sehingga benar-benar mengandalkan kepada kekuatan dan daya tahan tangan, lengan dan gelang bahu. Pada alat gelang-gelang, gerakan yang dominan adalah gerakan yang berbasis gantungan, sehingga benar-benar mengandalkan daya cengkeram dari jari-jari tangan, di samping diperlukannya kekuatan otot bahu, lengan, perut serta punggung. Sedangkan pada alat Palang Sejajar dan Palang Tunggal, kedua jenis pola gerak tersebut terbagi cukup merata, di mana pada kedua alat tersebut, baik tumpuan dan gantungan sama-sama menjadi citri utama gerakannya.

Keterampilan senam alat lebih sering diistilahkan dengan ketangkasan. Dalam bahasa Indonesia, ketangkasan ini mengandung rasa nuansa yang berbeda dari istilah keterampilan. Jika keterampilan mengandung makna menguasai tubuh atau alat untuk dimainkan dengan tingkat penguasaan yang tinggi, istilah ketangkasan lebih bermakna sebagai kemampuan mengatasi rintangan untuk dilewati dengan cermat dan tepat. Misalnya, ketika melompati rintangan berupa kotak atau kuda-kuda, lompatan yang dilakukan itu lebih bernuansa ketangkasan daripada keterampilan.

Mengingat begitu banyaknya jenis keterampilan pada alat-alat di atas, tidaklah mungkin mencakup keseluruhan keterampilan itu dalam modul ini. Oleh karena itu, hanya sejumlah kecil keterampilan senam alat yang diuraikan dalam bab ini, sekedar memberikan basis bagi pengembangan kemampuan Anda dalam mengendalikan tubuh ketika berhubungan dengan alat, sebagai dasar pengalaman pengembangan pola gerak layangan dan ketinggian.

Modul ini dibagi ke dalam empat Kegiatan Belajar. **Kegiatan Belajar 1** mengupas tentang gerak dasar pada alat Kuda Pelana, yang banyak didominasi oleh jenis tumpuan pada kedua lengan dan memanipulasi gerak tubuh agar bisa mengitari kuda-kuda.

Kegiatan Belajar 2 membahas tentang gerak dasar pada alat Gelang-Gelang, yang banyak mengelaborasi jenis gerak gantungan, dengan mengandalkan gerak mengangkat dan membalik tubuh selama dalam posisi menggantung.

Kegiatan Belajar 3 menguraikan gerak dasar pada alat Palang Sejajar, yang mengkombinasikan jenis pola gantungan dan tumpuan secara seimbang, yang juga

banyak diwarnai pola ayunan dan putaran yang memerlukan kekuatan dan koordinasi tubuh.

Sedangkan **Kegiatan Belajar 4** mengangkat gerak dasar pada alat Palang Tunggal, yang juga seperti pada Palang Sejajar, banyak melibatkan gerak ayunan di sepanjang poros putaran ketika tubuh menggantung dan bertumpu.

Setelah mempelajari modul ini, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk:

1. Menjelaskan berbagai gerak dasar ayunan pada senam alat 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) yang berlaku pada senam alat.
3. Memiliki keterampilan dalam merancang tahapan pembelajaran semua gerak senam berjenis tumpuan, gantungan, ayunan serta pengalaman berada di ketinggian dan layangan, termasuk dalam memberikan bantuan kepada teman 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 Pada Alat KUDA PELANA

Kuda Pelana merupakan nomor yang tersulit dalam senam artistik putra. Walaupun sensasinya kalah jauh dibanding dua alat pertama, namun semua orang sepakat dalam hal kesulitannya.

Rangkaian gerakan dalam kuda pelana dirancang dari gerakan-gerakan di mana bagian bawah tubuh membuat gerakan melingkar terus menerus di sekitar badan kuda, baik pada pelananya maupun pada kulitnya (*leather*). Gerak melingkar ini terdiri dari dua macam, yaitu *flank* atau *double leg circle* dan *Thomas Flair*, sedangkan bermacam-macam gerak yang banyak pada alat ini adalah merupakan variasi dari kedua gerakan tadi, baik ditentukan oleh cara pegangan, arah, atau teknik pergerakan yang berbeda.

Alat kuda pelana terbagi menjadi tiga bagian, yaitu ujung kuda-kuda, *pommel* atau pelana, serta bagian di antara kedua pelana. Dalam peraturan, ketiga bagian kuda pelana ini harus mendapatkan porsi yang sama besar, diantaranya dengan adanya persyaratan khusus (*special requirement*) yang mengharuskan setiap rangkaian perlu dilakukan di kedua ujung kuda-kuda dan di atas pelana.

Ciri utama pergerakan dalam kuda pelana adalah keseimbangan, di samping, tentu saja, kekuatan. Keseimbangan ini ditentukan oleh kerja tangan. Karenanya, dalam alat ini pesenam berhubungan dengan keseimbangan dinamis sebagai alat penjaga pusat berat badan di atas titik tumpu. Dan titik tumpu dalam alat ini adalah tangan, tepatnya satu tangan. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap pergerakan akan melibatkan tumpuan satu tangan, walaupun terjadi dalam waktu yang sangat singkat. Semakin cepat gerak tangan dalam menerima dan memindahkan berat badan, akan semakin baik hasil pergerakan tersebut.

Untuk memulai pembelajaran pada alat ini terlebih dahulu akan diperkenalkan bermacam-macam tumpuan, serta gerakan-gerakan dasarnya.

1. Front Support (Tumpu Depan). Tangan ditempatkan pada kedua pelana dengan pergelangan tangan tepat di atasnya. Siku terkunci lurus, bahu ditekan se bawah mungkin. Tubuh lurus, kepala tegak dan tungkai, dari paha sampai ujung kaki, diluruskan dengan kaki rapat. Paha bagian depan adalah bagian tubuh yang menyentuh kuda-kuda, di samping kedua tangan yang bertumpu.

2. Rear Support (Tumpu Belakang). Tumpuan ini adalah kebalikan dari tumpuan *front support*. Dalam tumpuan ini pesenam membelakangi kuda-kuda dan paha bagian belakang kontak dengan kuda-kuda. Jagalah agar badan tetap lurus, dan tubuh, mulai dari bahu, perut, paha, hingga ujung kaki membentuk garis lurus.

(**Catatan:** Kedua jenis tumpuan di atas dalam kuda pelana di sebut tumpuan samping (*side support*), karena dengan bertumpu demikian pesenam menghadap ke samping. *Side support* ini biasanya dibedakan dengan *cross support* (tumpuan silang) yang dicirikan dengan pelaksanaan tumpuan di ujung kuda-kuda, sehingga pesenam menghadap ke ujung kuda yang lainnya.

3. Feint Support (Tumpuan Pura-pura). *Feint* secara leterlek berarti pura-pura. Tapi tentunya yang dimaksud di sini dengan *feint support* tidak bisa diartikan benar-benar sebagai tumpuan pura-pura. Masalahnya, penulis belum menemukan padanan yang

cocok untuk menamainya, maka biarlah kita artikan demikian, tanpa harus menyebutnya terlalu sering.

Feint Support adalah sikap tumpuan yang merupakan persiapan untuk melakukan gerak *flank (double leg circle)*. Sikapnya secara keseluruhan adalah demikian:

Bertumpu dengan kedua tangan pada pelana menghadap ke salah satu ujung kuda-kuda, Kaki dibuka lebar (mengangkang) dan menempatkan berat badan di salah satu tangan. Pada sikap ini, selangkangan menyentuh lengan bawah dari lengan yang bertumpu.

d. Straddle Feint Support (Tumpuan Kangkang). Tumpuan ini mirip dengan *feint support* kecuali sementara melakukannya, kaki yang lain harus berada di antara kedua lengan yang bertumpu pada pelana dan menghadap ke depan.

Dilihat dari kegunaannya, tumpuan jenis ini sangat sedikit sekali, kecuali sebagai tumpuan perantara sebelum sampai ke posisi-posisi tumpu depan atau belakang. Namun demikian, dari posisi tumpu ini, jika kaki yang di luar di pindahkan ke belakang, maka akan terjadi posisi kangkang depan yang akan diperlukan guna melakukan gerakan menggunting.

5. Single Leg Lift (Angkatan Kaki Tunggal). Dari posisi tumpu depan, pindahkan berat badan ke tangan kiri, bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan ke samping dan ke atas ke arah kanan. Setelah mencapai titik tertinggi, mulai lah pindahkan berat badan ke tangan kanan bersamaan dengan menurunkan kaki kanan tadi dan mengayunkan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian ke arahnya masing-masing. Setiap kali kaki mengayun ke samping, buatlah gerak dorong dari tangan yang bebas dan melepas pegangan pada pelana sesaat. Hal ini dimaksudkan untuk membangun irama ayunan serta membiasakan titik berat badan ditumpu pada salah satu lengan.

Mekanikanya: Pastikan bahwa pesenam mengayunkan kakinya ke samping daripada ke depan dengan tetap menjaga pinggulnya supaya tetap paralel dengan poros memanjang dari kuda-kuda. Ketinggian dan keberaturan irama ayunan dapat dicapai dengan membiarkan kaki yang turun mengayun cepat dan menendang kaki yang lain untuk mengayun ke atas. Jadi terdapat saat yang memungkinkan kedua kaki saling bantu memberi tenaga dorong satu sama lain.

6. Single Leg Cut (Potongan Kaki Tunggal). Gerakan ini merupakan kelanjutan gerakan dari *single leg lift*. Awali gerakan ini dengan ayunan yang tinggi dari *single leg lift* dari kaki kanan. Pada titik tertinggi ayunan, tekan dan lepaskan pegangan dari tangan kanan dan segera ayunkan kaki kanan memotong di antara tangan dan pelana kemudian pegang kembali (*regrasp*). Dengan demikian kaki kanan ada di antara kedua tangan. Kemudian ayunkan kaki kiri ke atas dan condongkan badan ke tangan kanan. Kemudian dengan proses yang sama, ayunkan kaki kiri memotong tangan dan pomel. Capailah sikap tumpu belakang. Kemudian lakukan hal yang sama untuk mengembalikan kedua kaki kembali ke sikap atau posisi tumpu depan.

Mekanikanya: Untuk membuat gerakan ini tinggi dan mengayun cepat, jalur dari gerakan kaki dalam memotong harus menempuh jalur angular dari pada sirkular. Jalur kaki tersebut harus ke atas secara diagonal dari satu sisi kuda-kuda, kemudian turun secara diagonal pula, sehingga membuat garis seperti V terbalik.

7. Single Leg Circle (Putaran Kaki Tunggal). Gerakan ini merupakan kelanjutan dari *single leg cut*. Setelah kaki kanan berhasil melampaui/memotong tangan kanan yang dilepaskan pegangannya, segera pindahkan berat badan ke tangan kanan yang baru saja menangkap kembali pelana, dan angkat tangan kiri dari pelana bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan, untuk kembali ke posisi tumpu depan. Jadi gerakan ini adalah gerakan melingkar 1 putaran penuh dari satu kaki.

Single Leg Cut ini harus dikuasai dengan baik, sehingga dapat dilakukan beberapa kali berturut-turut. Juga lakukan latihan yang sama untuk kaki kiri.

Mekanikanya: Sama seperti *single leg cut*. Biasakan untuk mempercepat pelepasan dan penangkapan kembali pegangan pada pelana, dan biasakan pula mempercepat pemindahan dari satu tangan ke tangan tumpu lainnya.

8. Front Scissor (Guntingan Depan). Gerakan menggunting yang sebenarnya dimulai dari *single leg circle*. Ketika kaki kanan selesai melewati tangan dan pelana sebelah kanan, ayunan kaki diteruskan ke sebelah kiri dibarengi dengan dimulainya ayunan

kaki kiri sehingga mengayun bersamaan ke satu sisi (kiri). Pada titik tertinggi dari ayunannya ke sebelah kiri, kaki kiri segera melakukan gerakan memotong ke depan dan kaki kanan memotong ke belakang. Inilah yang disebut gerakan menggunting. Pada saat itu, tangan kirir dilepas dari pelana dan ketika kaki sudah berpindah, tangan tersebut segera menangkap kembali pelana di belakang paha kiri.

Mekanikanya: Untuk menampilkan guntingan yang mudah ke sebelah kanan, lengan kanan harus memberikan dorongan yang kuat untuk mengangkat tungkai dan panggul, demikian juga untuk gerakan ke sebelah kiri.

Jika titik pusat berat badan berada tepat di atas tangan yang bertumpu selama menggunting, maka tidak ada kekuatan yang dapat dibangun dan gerakan ayunan akan berhenti. Karenanya akan menguntungkan untuk menempatkan panggul jauh dari tangan tumpu, mendekati pelana yang bebas. Sehingga ketika pelana ditangkap kembali, panggul tersebut akan secara otomatis mengayun balik ke arah pelana yang lain untuk melakukan guntingan di sisi yang lain.

9. Back Scissor (Guntingan Belakang). Hampir sama dengan *front scissor*, guntingan ke belakang meliputi dua kaki yang secara bersamaan menampilkan gerakan memotong dalam arah yang berlawanan.

Gunting belakang dimulai dalam posisi tumpu depan dengan tungkai mengayun ke sebelah kiri. Kaki kanan memotong melewati tangan kiri di bawah kaki kiri yang masih terangkat. Kaki ini kemudian bergerak ke sebelah kanan bersamaan dengan memindahkan berat badan ke sebelah kiri. Kaki kanan kemudian melewati tangan kanan dan pelana ke arah belakang, bersamaan dengan kaki kiri yang memotong ke depan di bawahnya.

Mekanikanya: Adalah tidak mungkin melakukan ayunan pada gunting belakang ini setinggi gunting depan. Karena itu, kecepatan tangan dalam melepaskan pegangan dan menangkapnya kembali menjadi faktor yang sangat penting.

Catatan: Untuk memudahkan proses belajar, gerakan ini biasanya dimulai dari posisi tumpu straddle satu kaki. Dari sikap ini kedua kaki diayun bersamaan ke satu arah yang sama, baru mulai melakukan guntungan.

10. Loop Mount (Naik Melingkar). Dari berdiri pada salah satu ujung kuda-kuda dengan tangan kiri di atas kuda dan tangan kanan terangkat di samping, lompatlah ke samping melingkari ujung kuda. Pada saat yang bersamaan, tempatkan tangan kanan di samping tangan kiri yang segera melakukan tumpuan dengan kuat dalam posisi tumpu depan pada ujung kuda-kuda. Pada saat ini kaki dan panggul harus diluruskan dan panggul harus tegak lurus dengan poros melintang dari kuda-kuda. Lanjutkan gerakan ini dengan mengayun seluruh berat badan pada lengan kanan, angkat kedua tungkai melewati kedua pelana dan tangan kiri. Kemudian tangkap satu pelana dengan tangan kiri. Posisi akhirnya adalah bertumpu dengan posisi tumpu belakang pada ujung kuda-kuda.

Mekanikanya: Meskipun agak sulit menangkap deskripsi gerakan di atas, dapat dikatakan bahwa gerakan dalam *loop mount* adalah gerakan sirkuler. Dari lompatan hingga posisi tumpu belakang tercapai, bagian atas tubuh dan kaki harus bergerak dalam lingkaran yang sama tapi berbeda arah. Lompatan awal harus menempatkan bahu di atas kuda-kuda, sedangkan kaki jauh dari kuda-kuda.

11. Flank Vault (Lompatan Flank). Dari posisi berdiri di belakang kuda-kuda dengan kedua tangan memegang kedua pelana, lompat untuk memindahkan pusat berat badan ke atas kuda-kuda. Bahu secara nyata condong ke arah kanan dan kedua kaki bergerak cepat ke arah kiri. Lepaskan pegangan tangan kiri dan bertumpulah sepenuhnya di atas tangan kanan. Pada saat ini tubuh pesenam berada dalam umpuan satu tangan dengan tungkai lurus, ujung kaki lurus dan kaki rapat. Panggul bagian samping adalah bagian tubuh yang terdekat ke kuda-kuda. Kemudian lepaskan pegangan tangan kanan yang menyebabkan tungkai dan badan meluncur ke bawah. Akhiri dalam sikap berdiri di depan kuda-kuda.

12. Half Flank Circle Mount (Naik dengan Setengah Putaran). Gerakan ini identik dengan *Flank Vault*. Bedanya, pada gerakan ini tangan kiri harus segera menangkap kembali pelana dan kaki tidak turun ke lantai, melainkan berakhir dalam posisi tumpu belakang.

13. Half Flank Circle from Feint (Flank Setengah Lingkaran dari Feint). Awali gerakan ini dari sikap tumpu *Feint* pada kaki kanan. Kemudian secara cepat dan kuat ayunkan kaki kanan melingkari kuda-kuda sampai bersatu kembali dengan kaki kiri. Selanjutnya kedua kaki ini bersama-sama melewati pelana kiri dan tangan kiri. Kemudian tangkap kembali setelah kedua kaki lewat dan berhenti dalam sikap tumpu belakang.

14. Double Leg Circle (Putaran dua kaki). Sama dengan gerakan di atas, bedanya gerakan ini berakhir kembali dalam posisi tumpu depan. Bararti kaki dan tubuh melingkari kuda-kuda sebanyak satu putaran, dan di dalamnya terdapat dua kali pelepasan dan penangkapan kembali pelana dari tangan kiri dan tangan kanan.

Mekanikanya: Lebih cepat tangan kembali menangkap pelana, lebih singkat tubuh ditopang oleh satu tangan dan itu akan memberikan posisi yang lebih stabil. Bahu dan kaki harus terus bergerak dalam arah lingkaran yang berlawanan dan harus selalu berada dalam sisi yang berbeda. Dengan kata lain, ketika kaki berada di depan kuda-kuda, maka kepala harus berada di belakangnya. Jika kaki ke kiri, kepala harus ke kanan. Namun demikian, setiap waktu titik pusat berat badan harus tetap berada di atas pelana.

Kegiatan Belajar 2

Pembelajaran Pada Alat GELANG-GELANG

Gelang-gelang, seperti dapat dikenal dari namanya, adalah alat berupa dua buah lingkaran seperti gelang di mana pesenam dapat menggantung padanya. Kedua lingkaran ini dihubungkan dengan dua utas tali sehingga memungkinkan alat ini menggantung dan mengayun.

Gerakan-gerakan pada gelang-gelang sebagian besar dibentuk oleh jenis gerakan mengayun dan bertumpu. Dari pernyataan tersebut bisa diduga bahwa unsur fisik penunjang yang diperlukan dalam menggunakan alat ini adalah kekuatan dan keseimbangan.

Berikut adalah dasar-dasar gerakan pada gelang-gelang dan beberapa unsur penunjang yang perlu dikuasai sebelumnya:

1. Pegangan. Pegangan dalam gelang-gelang ada dua macam, yaitu (a) yang disebut *regular grip* (pegangan biasa) dan (b) *false grip* (pegangan salah). *Regular Grip* atau pegangan biasa sama seperti *over grip* pada palang tunggal, di mana gelang-gelang digenggam pada bagian bawahnya, dengan jari-jari dan ibu jari melingkari gelang-gelang dengan posisi pergelangan tangan lurus. Sedangkan *False Grip* ditunjukkan dengan sikap pegangan pada gelang-gelang dengan telapak tangan. Artinya, gelang-gelang dipegang di antara buku jari dari jari telunjuk melintang secara diagonal dalam telapak tangan hingga ke belakang (batas awal) telapak tangan. Dalam posisi ini punggung tangan menghadap ke atas ke arah lingkaran dalam gelang-gelang. Dari fungsinya pegangan ini akan memungkinkan pesenam merubah posisinya dari menggantung ke bertumpu pada gelang-gelang.
2. Gantungan. Jenis gantungan dalam alat gelang-gelang dibagi menjadi tiga jenis gantungan, yaitu (a) gantungan biasa (*regular hang*), yang dilakukan baik dengan pegangan biasa atau pegangan salah dengan badan menggantung lurus; (b) gantungan menyudut (*Basket hang*), yang dilakukan dengan menempatkan tungkai sejajar dengan lantai di atas badan dalam posisi menyudut; dan (c) gantungan terbalik (*Inverted hang*), di mana posisi badan diluruskan ke atas (dalam garis vertikal) sehingga kaki di atas, kepala di bawah. Leher lurus dan pandangan diarahkan ke depan.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai pada alat gelang-gelang meliputi:

- 1. Swing (Ayunan).** Mengayun pada gelang-gelang tentunya berbeda dengan mengayun pada ayunan mainan. Pada gelang-gelang ini ayunan terjadi pada badan tanpa menimbulkan gerakan ayunan yang berarti pada alat gelang-gelang dan talinya. Malahan seperti terjadi sebaliknya, sebab begitu badan dan kaki mengayun ke depan, maka tali gelang-gelang dengan sengaja digerakkan ke belakang. Demikian pula sebaliknya.

Adapun yang harus diperhatikan pada saat mengayun ini, hendaknya badan tetap membentuk garis lurus (kalau mungkin) dari mulai tangan dan lengan, badan, hingga ke ujung kaki. Dengan demikian harus dicegah posisi badan menyudut pada saat mengayun ke depan dan posisi badan melenting pada saat mengayun ke belakang.

2. Muscle Up (Naik dengan Kekuatan Lengan). *muscle up* adalah cara termudah untuk pindah dari posisi menggantung ke posisi bertumpu. Ini diawali dari sikap menggantung dengan cara *false grip*, kemudian angkatlah badan seperti gerakan *pull up* dengan menarik gelang-gelang ke arah dada. Pada saat yang bersamaan angkatlah sedikit tungkai ke depan mendekati posisi menyudut. Ketika gelang-gelang mendekati dada, bantulah tarikan tangan dengan menggerakkan tungkai ke bawah dan tariklah gelang-gelang lebih kuat mengarah ke bawah ketiak ke posisi tangan bertumpu. Setelah tercapainya posisi bertumpu pada gelang-gelang, barulah kedua lengan diluruskan untuk sampai pada posisi bertumpu lengan lurus.

Mekanikanya: Meskipun disebut *muscle up*, gerakan ini lebih tergantung pada adanya irama dan posisi tangan dengan badan dari pada kekuatan otot. Hal ini terbukti bahwa kekuatan tanpa adanya teknik tidak akan memungkinkan berhasilnya gerakan ini. Adalah penting untuk mendekatkan gelang-gelang ke dada dan dengan bantuan gerakan kaki ke bawah membuat gerakan menggulingkan bahu ke atas gelang-gelang (hingga gelang-gelang ada di bawah ketiak), akan membuat tenaga yang terlibat tidak terlalu besar.

Cara Menolong: Peganglah kedua kaki pesenam pada daerah pergelangan kakinya, kemudian ketika ia berusaha menarik badannya naik, bantulah dengan sedikit dorongan ke atas hingga ia berhasil tiba pada posisi tumpu dengan gelang-gelang di bawah ketiak. Jika ia pun tidak berhasil meluruskan lengannya pada saat-saat terakhir, berikan juga bantuan seperlunya dengan tambahan dorongan.

3. Forward Roll-Down (Roll Depan ke bawah). Dari posisi bertumpu kaki lurus, angkatlah tungkai ke depan hingga membentuk posisi tumpu L (*L Support*). Setelah ditahan untuk beberapa detik, kemudian mulailah mencondongkan tubuh ke depan dengan cara membengkokkan siku dan mengangkat pinggul, serta menurunkan posisi bahu ke depan gelang-gelang (melewati titik tumpuan tangan). Jagalah agar gelang-gelang tetap dekat ke badan searah pinggul. Terakhir, tekuklah kepala ke dada, sehingga memutar seluruh badan ke bawah untuk berhenti pada posisi menggantung lurus.

Mekanikanya: Panggul harus menjadi titik putaran. Gerakan gulingan harus menyerupai gerakan mengguling yang bulat (melingkar) daripada penurunan langsung ke bawah.

Cara Menolong: Dari posisi di samping badan pesenam di bawahnya, tempatkan satu tangan pada bahu dan yang lainnya pada punggung pesenam. Dukunglah seluruh berat badan pesenam ketika ia melakukan gulingan.

4. Dislocate (Dislok). *Dislocate* adalah gerakan merubah posisi gantung menyudut (basket) ke posisi gantung biasa, dengan adanya proses pelepasan atau perubahan posisi dari tulang bahu. Gerakan ini diawali dari posisi menggantung basket, lalu dengan cepat dan kuat tubuh diluruskan dengan cara menusukkan kaki ke arah atas belakang. Pada saat yang bersamaan, gerakkanlah lengan dan tangan sekuat-kuatnya ke samping, sehingga mengangkat ketinggian tubuh ke arah posisi horisontal sejajar gelang-gelang. Tangan kemudian digerakkan ke depan sejauh mungkin, sehingga tubuh meluncur turun ke posisi normal menggantung.

Mekanikanya: Pesenam pemula akan cenderung hanya menurunkan badannya dengan memakai poros bahu, sehingga tidak terjadi pengangkatan badan ke garis horisontal sejajar gelang-gelang.

Untuk mencegah hal tersebut, gerakan kaki yang menusuk ke atas belakang secara cepat adalah keharusan, sehingga akan terdapat dua poros pada peristiwa yang berbeda. Poros pertama adalah poros panggul yang terjadi pada gerakan tusukan, dan poros kedua adalah poros bahu, yang terjadi setelah badan lurus.

Peliharalah terus posisi lengan lurus, sebab kalau siku bengkok, gerakan ayunan akan digabung dengan penurunan badan yang menyentak sehingga akan menyakitkan, di samping menyebabkan tenaga kinetik yang terlalu besar pada tubuh yang turun. Lengan yang lurus akan memberikan gerak ayunan angular yang halus, yang tidak akan menyebabkan timbulnya gerakan turun yang mengejutkan.

Cara Menolong: Berdiri di samping pesenam dan ketika ia menusukkan kakinya, tempatkan satu tangan pada lututnya dan tangan yang lain pada dadanya. Berikan gerakan angkatan yang lembut, dan ketika tangan pesenam bergerak ke depan, segera bersiap untuk mengurangi kecepatan ayunan dengan menahan tubuh dan tungkainya hingga posisi menggantung tercapai.

- 5. Inlocate (Inlok).** *Inlocate* adalah gerakan kebalikan dari dislok. Gerakan ini justru merubah posisi dari posisi menggantung lurus ke posisi menggantung menyudut. Pelaksanaannya adalah demikian:

Dari posisi menggantung biasa, ayunlah tubuh ke depan dan ke belakang. Pada saat mencapai puncak ketinggian pada ayunan ke belakang, segera bengkokkan badan ke posisi menyudut dan gerakkanlah lengan memutar ke samping untuk sampai pada posisi menggantung menyudut.

Mekanikanya: Buatlah ayunan yang tinggi yang memungkinkan kaki berada pada garis horisontal. Kemudian pada saat membengkokkan kaki pada daerah pinggul, segera pula turunkan kepala dan dada ke posisi di bawah kaki. Hindari gerakan melenting ke belakang.

Cara Menolong: Angkat ke atas paha dan daerah perutnya, untuk menghindari gerakan melenting pada awal gerakan ayunan.

6. Kip. *Kip* pada gelang-gelang nyaris serupa dengan kip-kip lainnya pada alat palang sejajar ataupun palang tunggal. Pada gelang-gelang, pesenam harus memulai kipnya dengan *false grip* dari posisi menggantung basket. Kemudian, lontarkanlah tungkai ke arah atas belakang bersamaan dengan menekan gelang-gelang dengan kuat, sehingga badan terangkat ke posisi bertumpu.

Mekanikanya: *Kip* ini adalah gerakan tipe aksi-reaksi. Gerakan tungkai ke depan bawah menyebabkan timbulnya gerakan atas-depan dari bahu dan dada. Kunci seluruh gerakan ini adalah dengan menjaga lengan tetap lurus, sehingga tubuh dipaksa bergerak berputar pada dasar tumpuan. Membengkokkan lengan akan menyebabkan tubuh menggelincir pada palang dan tetap tidak terangkat.

Cara Menolong: Berdiri di samping pesenam dengan satu tangan pada punggung dan tangan yang lain pada paha. Ketika kip dimulai, arahkan kakinya ke atas di antara tangan sambil memberikan dorongan pada punggungnya.

7. Back Uprise (Naik Belakang). Dari posisi menggantung, capailah ayunan yang kuat. Setelah tubuh melewati posisi vertikal pada ayunan belakang, beri tekanan yang lebih kuat pada tungkai pada saat naik ke belakang atas. Kemudian tekan pula gelang-gelang dengan tangan. Paksakan tangan datang ke posisi di bawah bahu. Lalu setelah tungkai berpindah ke dalam posisi di antara gelang-gelang, akhiri gerakan dengan meluruskan lengan.

Mekanikanya: Tubuh akan membuat penaikan vertikal langsung pada posisi tumpu jika ke arah samping daripada ke arah depan. Sebab dengan memelihar tangan di depan tubuh akan menyebabkan tubuh bergerak dalam putaran di sekitar gelang-gelang daripada naik melalui tangan.

Cara Menolong: Ketika pesenam melewati kakinya ke garis vertikal pada ayunan persiapan, tempatkan tangan pada paha yang lebih dekat dan berikan dorongan ke belakang atas. Angkat hingga pesenam sampai pada posisi bertumpu.

- 8. Shoulder Stand (Berdiri Bahu).** Dari posisi tumpu sikap L, awali dengan gerakan bahu seperti mau melakukan roll. Panggul dinaikkan dan bahu dicondongkan ke depan dengan siku bengkok. Kemudian tahanlah bahu pada ketinggian gelang-gelang dan biarkan pinggul bergerak ke atas sampai segaris dengan bahu secara vertikal. Setelah keseimbangan pada posisi ini tercapai, barulah tungkai diangkat sampai tubuh dan kaki membuat garis lurus.

Cara Menolong: Tempatkan satu tangan di bawah bahu pesenam dan tangan yang lain menahan punggungnya. Bantulah pesenam menyeimbangkan diri sampai posisi *shoulder stand* tercapai.

- 9. Double Leg Cut Dismount (Turun Dua Kaki Memotong).** Dari posisi menggantung menyudut (basket), dengan kuat angkatlah kepala dan seluruh tubuh ke arah kaki (seperti roll) yang ada di atas, sambil membuka kaki lebar-lebar antara lengan dan badan. Karena terdorong oleh gerakan badan, kedua kaki akan menekan lengan yang menggantung, dan pada saat itu bukalah pegangan pada gelang-gelang. Lanjutkan gerakan tubuh ke atas tadi sehingga kepala berada di atas dan mendarat di bawah gelang-gelang.

Mekanikanya: Lepaskan pegangan sebelum kaki kontak dengan lengan.

Cara Menolong: Berdiri di bawah pesenam dengan kedua tangan memegang kedua belah pinggangnya. Ketika pesenam memulai gerakan menanduk dan melepas pegangan, dukunglah pinggangnya hingga tubuhnya berputar ke depan dan siap mendarat.

10. Fly Away. Gerakan ini merupakan salah satu cara dari banyak cara untuk turun dari alat gelang-gelang. *Dismount* ini dilakukan dari ayunan ke depan yang kuat, baik dari suatu dislok ataupun gerakan ayunan lainnya. Pelaksanaannya adalah demikian: Ketika tubuh melewati garis vertikal, bengkokkan tubuh dari panggul hingga kaki berada di atas dada. Tanpa menghentikan gerakan ayunan tersebut, lakukan penusukan oleh kedua kaki ke sebelah atas belakang dan ketika badan sudah lurus di atas garis horisontal, lepaskan pegangan pada gelang-gelang dan mendarat dengan kedua kaki.

11. Straddle Dismount (Turun Kangkang). Sikap dan pergerakan awal sama dengan *fly away*, kecuali ketika menaikkan kedua kaki, kaki tersebut sudah mulai dibuka. Sebelum paha mengenai lengan atau tangan yang memegang gelang-gelang, lepaskan pegangan dan sebelum mendarat satukan kembali kedua kaki di udara sehingga mendarat dengan kaki rapat kembali.

Mekanikanya: Pemutaran badan dari posisi horisontal ke posisi siap mendarat ditunjang pula oleh gerakan kepala ke arah belakang. Selalu usahakan agar tubuh mencapai posisi lurus sebelum mendarat.

Kegiatan Belajar 3

Pembelajaran Pada Alat PALANG SEJAJAR

Palang sejajar adalah suatu alat yang fleksibel yang dapat distel dalam berbagai cara. Untuk suatu kejuaraan, alat ini mempunyai panjang 330 cm, tinggi 175 cm, dan mempunyai kelebaran antara kedua palangnya sekitar 40 - 50 cm. Adapun untuk keperluan latihan, palang tersebut boleh direndahkan atau diubah kelebarannya.

Gerakan-gerakan dalam palang sejajar didominasi oleh gerakan-gerakan mengayun. Selama pergerakan, biasanya hanya bagian tangan, lengan bagian atas serta bahu yang boleh menyentuh palang. Dengan demikian, seorang pesenam tidak diperbolehkan menggunakan bagian badan lainnya untuk menampilkan gerakan-gerakannya.

Di bawah ini adalah gerakan-gerakan dasar bagi pesenam pemula pada alat palang sejajar. Untuk memudahkan proses belajar dan latihan, ketinggian dari kedua palang dapat direndahkan, terutama dengan tujuan membangun rasa aman dari pesenam ketika memulai pergerakannya, dan juga untuk memudahkan pemberian pertolongan. Oleh karena itu gerakan-gerakan yang ditampilkan di sini dibedakan antara gerakan-gerakan yang bisa dilatih atau dilakukan pada palang yang rendah dan palang yang tinggi.

1. Palang Rendah:

- a. Ayunan.** Ketika mengayun pada palang sejajar, usahakan ayunan itu bermula atau berporos pada bahu, bukan pada pinggang. Dengan demikian, badan pesenam harus dijaga tetap lurus, baik pada saat mengayun ke depan atau mengayun ke belakang. Pembengkokkan yang berlebihan pada pinggang akan membuat ayunan itu tersendat-sendat, dan di samping tidak menarik untuk dilihat, juga menunjukkan tidak efisiennya tenaga yang digunakan.

Gerakan ayunan yang sudah baik akan secara otomatis menciptakan gerakan-gerakan kompensasi dari bahu. Ketika tungkai mengayun ke depan, bahu akan mengayun ke belakang, sedangkan ketika tungkai ke belakang, bahu secara otomatis bergerak ke depan. Gerak kompensasi ini akan memelihara titik berat tubuh selalu dekat dengan dasar tumpuan (tangan) dan menyebabkan seluruh tubuh berada dalam posisi seimbang.

Satu hal yang perlu diingat, kekuatan tumpuan pada lengan harus dihasilkan bukan hanya pada kekuatan otot, tetapi perlu juga tunjangan dari tulang penumpu. Untuk itu, lengan harus tetap lurus dan siku harus terkunci. Gerakan mengunci siku dilakukan dengan membuat posisi siku bagian depan benar-benar diarahkan ke depan, bukan ke dalam.

b. Perjalanan Kangkang (Straddle Travel). Gerakan ini merupakan kelanjutan gerak ayunan serta dianggap sebagai salah satu variasinya.

Gerakan ini dimulai dengan bertumpu dengan tangan di ujung palang. Kemudian buat ayunan ke depan dan ke belakang. Ketika tungkai mencapai titik tertinggi pada ayunan ke depan, keduanya dibuka mengangkang dengan lutut tetap lurus dengan jari-jari kaki dikeraskan. Bersamaan dengan kedua kaki mengayun lagi ke belakang, simpanlah kaki di palang dengan bagian kaki yang kontak pada bagian pahanya, lalu pindahkan kedua tumpuan tangan ke depan paha. Kemudian dengan mencondongkan badan ke depan, angkatlah kedua tungkai hingga bersatu kembali di belakang dan membuat ayunan yang sama. Lakukan ayunan perjalanan (travel) demikian hingga ke ujung palang yang lain.

c. Keluar Depan (Front Dismount). Dismount adalah gerakan turun dari alat dengan maksud mengakhiri seluruh rangkaian gerakan yang ditampilkan. Dikatakan *front dismount* karena pada saat turun, bagian depan tubuhlah yang paling dekat dengan palang. Dengan kata lain, dismount ini dilaksanakan pada saat ayunan terjadi ke belakang.

Pada saat tubuh mengayun ke belakang dan mendekati titik tertinggi ayunannya, berat badan dipindahkan ke sebelah kiri dan tangan kanan dipindahkan ke palang yang dipegang oleh tangan kiri, bersamaan dengan melewati seluruh tubuh ke palang tersebut dan mendarat dengan kedua kaki sedikit bengkok di samping palang sejajar.

Mekanikanya: Pemindahan berat badan harus dimulai sebelum salah satu lengan dipindahkan. Keseimbangan harus dijaga dengan mencondongkan lengan lebih ke depan dan memelihara berat tubuh di atas titik tumpu. Akan lebih baik hasilnya jika pesenam dapat mencapai tiga perempat posisi *handstand*, yang akan memberikan cukup waktu pada kaki untuk melewati palang dan tiba pada pendaratan yang lembut.

Cara menolong: Penolong berdiri di sekitar kepala pesenam dengan lengan kanannya memegang pergelangan tangan kiri pesenam, sehingga tangan kirinya memegang lengan atas pesenam pada lengan kirinya juga.

d. Turun Belakang (Rear Dismount). Seperti *front dismount*, gerakan ini dinamakan *rear dismount* karena bagian belakang tubuhlah yang paling dekat pada palang pada saat melewati palang. Dengan demikian gerakan ini dilakukan pada saat ayunan ke depan. Sementara *front dismount* paling mudah dilaksanakan dengan ayunan tinggi,

maka *rear dismount* lebih mudah dilakukan dengan ayunan minimum. Ketika tungkai mencapai titik ayunan tertinggi, berat badan dipindahkan ke palang kiri dan tangan kanan bergerak cepat ke sebelah depan tangan kiri. Gerakan berpindah ke samping berlanjut dengan pemindahan tangan kanan dan tangan kiri dilepaskan dan diluruskan untuk keseimbangan. Ketika tubuh melewati palang, tungkai diturunkan untuk mendarat.

Mekanikanya: Perhatikan bahwa gerakan tubuh harus lurus dan diarahkan ke kiri, tidak ke depan. Kedua tangan harus pasti di belakang tubuh pada palang sebelah kiri. Walaupun sesaat, tetapi ini adalah saat yang menentukan berhasilnya gerakan tersebut.

Cara Menolong: Penolong harus cukup jauh dari tungkai pesenam, dan menolong secara tepat seperti dalam pelaksanaan menolong pada *front dismount*.

- e. Guling Bahu (Shoulder Roll).** Ambillah sikap duduk mengangkang di atas palang. Posisi ini dicapai dengan meluruskan tungkai ke samping pada setiap palang dengan bagian paha belakang bertumpu pada palang dan tangan memegang palang di depan paha). Dengan mencondongkan tubuh ke depan, sentuhkan bahu ke palang sekitar 30 cm dari tangan. Bersamaan dengan bertumpunya bahu pada palang, angkatlah pinggul melewati bahu dan segera mencapai posisi menyudut (*piked*). Ketika pinggul terangkat, kedua tungkai disatukan kembali. Lalu ketika tubuh melewati posisi seimbang, pegangan kedua tangan dilepaskan dan segera dipindahkan ke posisi dekat panggul untuk memegang palang kembali. Akhirnya tubuh secara halus diturunkan hingga mencapai posisi bertumpu dengan lengan atas (*half support position*).

Mekanikanya: Pesenam pemula cenderung untuk menahan pegangannya terlalu lama pada posisi berdiri bahunya (*shoulder stand*-nya). Kalau ini terjadi gerakan mengguling dari tubuh akan menjepit sikunya dan menyebabkan bahu tergelincir dari palang. Oleh karena itu, tangan harus segera berpindah dan secepatnya mencapai pegangan berikutnya sebelum tubuh mencapai posisi bertumpu setengah.

Cara Menolong: Berdiri (berlutut) di samping pesenam dengan satu tangan di kepalang dan yang lain menahan punggungnya dari belakang. Ketika pesenam mengguling, tahanlah sedikit kepalanya dan dukung kuat-kuat pada punggungnya. Ketika pinggulnya mulai bergerak ke bawah, pindahkan tangan dari kepalanya ke punggung di antara tulang belikat. Sambil menahan sedikit lebih lama tubuh pesenam, suruhlah pesenam memindahkan pegangannya pada palang.

f. Berdiri Bahu (Shoulder Stand). Dari posisi duduk mengangkang seperti di atas, condongkan badan ke depan hingga bahu mencapai palang di depan tangan. Buka kelebaran bahu dengan menumpukan lengan atas pada palang. Dengan kedua tangan menggenggam palang dan bahu bertumpu pada palang, pesenam akan mempunyai 4 titik tumpu pada palang. Angkatlah panggul dengan kaki masih dibuka, dan posisi badan masih menyudut. Kemudian angkat kedua tungkai pelan-pelan bersamaan dengan menggerakkan pinggul ke depan. Hal ini akan memelihara pusat berat badan di dalam dasar tumpuan. Dengan kepala ditahan sedemikian rupa, arahkan pandangan tepat ke bawah palang.

Mekanikanya: Sekali keseimbangan tercapai dalam posisi menyudut, gerakan apapun yang terjadi harus dibarengi dengan gerakan kompensasi yang memelihara titik pusat berat selalu berada dalam dasar tumpuan. Dengan kata lain, ketika tumit

terangkat tinggi ke belakang, panggul harus digerakkan ke depan. Gerakan tanpa kompensasi akan menyebabkan pesenam jatuh, atau kehilangan keseimbangan.

Cara Menolong: Seperti posisi menolong pada guling bahu, satu tangan mengontrol gerakan-gerakan ke depan-belakang pada punggung pesenam.

g. Kip Lengan Atas (Upper-Arm Kip). Dari posisi tumpu lengan atas, pastikan bahwa tubuh tertahan kuat oleh kedua lengan. Angkatlah kaki dan panggul ke atas dengan kedua lutut tetap lurus, dan tahan posisi ini hingga kedua tungkai di atas muka pesenam dan panggul berada lebih tinggi dari ketinggian palang. Pergerakan *kip* dimulai dengan merendahkan terlebih dahulu panggul hingga berada di antara kedua tangan, kemudian lemparkan tungkai ke depan bawah dengan menjaga kedua lengan tetap kuat dan lurus. Pada saat yang bersamaan, tekanlah ke bawah dengan kedua tangan, sehingga badan akan terangkat dan tumpuan akan berubah dari tumpuan lengan atas ke tumpuan tangan (tumpuan penuh).

Mekanikanya: *Kip* ini adalah gerakan tipe aksi-reaksi. Gerakan tungkai ke depan bawah menyebabkan timbulnya gerakan atas-depan dari bahu dan dada. Kunci seluruh gerakan ini adalah dengan menjaga lengan tetap lurus, sehingga tubuh dipaksa bergerak berputar pada dasar tumpuan. Membengkokkan lengan akan menyebabkan tubuh menggelincir pada palang dan tetap tidak terangkat.

Cara Menolong: Dengan satu tangan pada panggul dan tangan lain pada tulang belikat, penolong berdiri di samping pesenam. Ketika pesenam memulai kip-nya, tahan panggulnya, sehingga bahu pesenam naik. Kalau tenaga kip dan dorongan penolong berlebihan, gerakan ke depan akan terlalu besar, dan untuk itu penolong harus menguranginya dengan menahan bahu pesenam dengan salah satu tangannya menjelang akhir gerakan kip.

h. Berdiri Bahu dari Ayunan (Shoulder Stand From Swinging). Untuk menambah variasi gerakan dan memperindah gerakan *shoulder stand*, lakukanlah gerakan itu dari ayunan. Ketika badan mengayun ke belakang dan mendekati posisi horisontal, bengkokkan siku dan diarahkan keluar sehingga memungkinkan bahu bertumpu pada palang. Gerakan ini diteruskan hingga kaki mencapai posisi lurus di atas panggul dengan tubuh diluruskan.

Cara Menolong: Sama dengan menolong *shoulder stand*.

i. Naik Memotong Satu Kaki (Single Leg Cut Mount) Mount adalah gerakan naik ke satu alat untuk memulai rangkaian latihan. Karena itu, gerakan satu ini merupakan salah satu di antara banyak gerakan untuk naik ke palang sejajar. Gerakan ini dimulai dengan berdiri di ujung palang pada ujungnya dengan kedua lengan hampir lurus. Loncat ke atas bertumpu pada kedua palang dengan menekannya kuat-kuat untuk membantu naiknya badan. Ketika badan mendekati ketinggian palang, pindahkan berat badan ke tangan kiri dan tangan kanan menekan dan melepas pegangannya bersamaan dengan mengayunkan kaki kanan memotong

antara tangan dan palang. Ketika kaki kanan telah melewati palang, tangan kembali menangkap palang dan kaki kanan tadi bersatu dengan kaki kiri.

Mekanikanya: Kunci keberhasilan melewatkan kaki memotong antara tangan dan palang adalah pemindahan berat badan. Ketika tangan kanan melepaskan pegangannya, berat badan harus sepenuhnya ditumpu oleh tangan kiri.

Cara Menolong: Berdiri di belakang pesenam dan ketika ia melompat, peganglah kedua belah pinggangnya dan memberi tahanan sampai seluruh gerakan selesai.

j. Naik Kangkang (Straddle Mount). Berdiri di ujung palang dengan menghadap ke dalam. Lompat ke atas dengan bertumpu pada palang sambil membuka kedua kaki lebar-lebar. Lakukan gerakan memotong dengan kaki melalui tangan dan tangkap kembali sampai posisi tumpu L (L support).

Mekanikanya: Bagian tenaga untuk menaikkan tubuh diperoleh dari penekanan kedua tangan ke palang. Jangan jongkok terlalu rendah untuk persiapan melompat. Selama gerakan memotong, kedua kaki harus tetap lurus.

Cara Menolong: Berdiri dekat dan tepat di belakang pesenam. Ketika ia melompat dan membuka kakinya, tangkap kedua belah pinggangnya, sampai ia mengakhiri gerakannya.

2. Palang Tinggi

- a. **Setengah Cast (Half Cast).** Yang disebut *half cast* adalah gerakan awal untuk memperoleh ayunan yang kuat dari posisi statis ketika berada pada posisi tumpu lengan atas. Tungkai dan panggul didorongkan ke depan dan ke atas ke posisi tekuk di atas palang. Tungkai kemudian diluruskan ke atas ke arah luar dan ke bawah, dengan gerakan yang cepat.

Mekanikanya: Untuk menimbulkan ayunan besar, panggul harus berpindah dari posisinya di atas titik tumpu menjauhi titik tumpu. Hanya dengan menjauhkan titik pusat berat dari titik tumpulah energi potensial dapat diciptakan. Oleh karena itu, bagian awal dari gerakan *Cast* harus merupakan tarikan tangan dan gerakan pemindahan seluruh badan ke bawah palang yang membantu memisahkan jarak antara panggul dan tangan. Pelurusan badan yang cepat dan ritmis akan mencegah terjadinya ayunan yang tersendat.

- b. **Naik Belakang (Back-Uprise).** *Back-uprise* adalah salah satu gerakan untuk berpindah dari posisi tumpu setengah (lengan atas) ke posisi tumpu penuh. Seperti ditunjukkan dari namanya, *back-uprise* terjadi pada ayunan ke belakang dan diselesaikan selama setengah akhir ayunannya. Dari ayunan yang sangat kuat, dan setelah tungkai melewati posisi vertikal, buatlah upaya gerakan menarik ke atas dari tumit. Secara bersamaan buat pula dorongan yang sama kuat dari tangan. Posisi akhirnya adalah lengan sepenuhnya lurus dan tubuh hampir horisontal.

Mekanikanya: Pesenam pemula akan cenderung hanya mengandalkan dorongan tangannya dan sekaligus mengabaikan fungsi ayunan. Oleh karena itu, latihan ayunan dari posisi setengah tumpu yang baik akan sangat membantu. Biasakan pesenam memulainya dari *half cast*.

Cara Menolong: Berdiri di samping pesenam dan ketika tungkainya melewati garis vertikalnya, berikan dorongan pada pahanya ke arah belakang dan atas.

- c. Naik Depan (Front Uprise)**. Gerakan ini merupakan kebalikan dari *back uprise*, yaitu terjadi pada saat badan dan tungkai mengayun ke depan. Dimulai dengan ayunan besar, pesenam harus menunggu hingga tungkainya melewati garis vertikal bawah dan memulai gerakan mengangkatnya. Awali *front uprise* ini dengan mengangkat sedikit atau menyudutkan tungkai. Kemudian ikuti dengan gerakan menekan ke atas dan ke bawah dari tangan. Segera setelah gerakan menaik dimulai, hentikan gerakan membengkokkan tungkai dan balaslah dengan gerakan melecutkan panggul ke atas depan.

Mekanikanya: Pengangkatan dan pembengkokkan tungkai pada awal penaikan adalah penting dalam memulai gerakan ke atas. Tetapi pelurusan ke depan dari pinggul kemudian sama pentingnya. Jika pinggul tidak membalas penaikan kaki, pesenam akan hanya memperbesar posisi menyudut dari tungkainya tanpa berhasil naik.

Cara Menolong: Ketika pesenam melewati garis vertikal, tempatkan salah satu tangan di bawah paha dan yang lainnya di bawah panggul. Angkat dan doronglah hingga pesenam mencapai posisi tumpu penuh.

d. Lay Back. Untuk memudahkan latihan *front uprise* dan *back uprise*, pemindahan dari posisi tumpu penuh ke posisi tumpu setengah perlu dilakukan dengan enak. Gerakan ini disebut *lay back*, yang terjadi manakala tubuh mengayun ke belakang dalam posisi tumpu penuh dan dalam posisi lurus, beri dorongan kebelakang oleh lengan, sehingga bahu menjauhi titik tumpu, kemudian bengkakkan siku sedikit keluar dan biarkan badan mengayun ke bawah dan sampai pada posisi tumpu setengah.

Mekanikanya: Teknik di atas adalah teknik yang memungkinkan terjadinya ayunan yang kuat, namun untuk pesenam pemula akan menimbulkan rasa sakit pada lengan atas. Untuk menguranginya, lakukan gerakan *lay back* ini dengan mengambil posisi seperti mau melakukan *shoulder stand*.

e. Kip Meluncur (Glide Kip). Gerakan ini cukup sulit untuk dilakukan karena sangat memerlukan dukungan kekuatan otot perut pada saat menggantung. Di samping itu, untuk pesenam pemula, koordinasi gerakannya merupakan hambatan lain. Gerakan ini dimulai dengan berdiri memegang kedua palang yang ada di atasnya dengan menghadap ke dalam, pesenam melakukan lompatan ke belakang atas dengan menjaga agar kakinya tetap terjulur lurus ke depan sehingga membentuk sikap menyudut. Ketika ayunan ke belakang berakhir, pesenam membiarkan

badannya mengayun ke depan dan tetap menjaga agar kakinya tidak turun ke lantai, tetapi membiarkan kakinya terjulur ke depan sehingga badannya lurus (fase inilah yang disebut meluncur atau *glide*). Pada akhir gerakan ke depan ini, segera kaki ditarik kembali ke arah tangan dan segera setelah sikap menyudut tercapai, pesenam mulai meluruskan tungkai dan badannya dengan menggerakkan kakinya ke atas ke arah depan. Jika lengannya tetap lurus, gerakan kaki tersebut akan menghasilkan dorongan dan tarikan ke atas terhadap dada dan badan, sehingga akan berakhir pada posisi tumpu penuh. Tetapi bila lengan dibengkokkan segera setelah bahu melewati ketinggian palang, pesenam hanya akan sampai pada posisi tumpu setengah.

Mekanikanya: Ketika pesenam melompat untuk menggelayut (*glide*), ia harus menjaga agar kakinya tetap rendah dekat matras. Lengan harus dijaga tetap lurus, dan ayunan terjadi dengan membiarkan bahu dan badan tetap jauh dari titik gantung.

Cara Menolong: Berdiri di samping pesenam dengan menempatkan satu tangan di daerah pinggang belakangnya dan tangan yang lain di belakang kedua lututnya. Bantulah pesenam mengangkat lutut pada saat kaki harus sampai pada posisi menyudut, dan setelah kaki tersebut dikembalikan lagi ke arah depan atas, beri dorongan pada pinggangnya untuk sampai pada posisi tumpu penuh.

Kegiatan Belajar 4

Pembelajaran Pada Alat PALANG TUNGGAL

Gerakan-gerakan dalam palang tunggal merupakan gerakan yang menantang dan sangat atraktif. Karena alatnya hanya sebilah palang yang dipasang dalam ketinggian, maka diperlukan keberanian yang luar biasa dari pesenam untuk melakukannya. Untuk tingkat kejuaraan dunia, gerakan-gerakan yang ditampilkan adalah gerakan-gerakan yang kompleks, yang hanya diperbolehkan tanpa adanya sentuhan dari bagian badan lain kecuali kedua tangan yang memegang palang.

Untuk tingkat pemula, akan ditampilkan beberapa gerakan dasar yang mungkin dipelajari oleh semua tingkat usia, dengan hanya menggunakan palang yang rendah. Karena seluruh gerakan pada palang tunggal ini sebagian besar berhubungan dengan tangan, maka terlebih dahulu perlu diterangkan macam-macam pegangannya.

Terdapat lima macam pegangan pada palang tunggal, yaitu (1) pegangan biasa atau di sebut juga pegangan atas (*over grip/ordinary grip*), (2) pegangan terbalik atau disebut juga pegangan bawah (*reverse/under grip*), (3) pegangan campuran (*mixed grip*), (4) pegangan silang (*cross grip*), dan (5) pegangan bentuk L (*elgrip*).

Yang perlu diketahui dalam mempelajari gerakan-gerakan yang akan ditampilkan di bawah ini adalah 2 jenis pegangan pertama, yaitu *overgrip* dan *undergrip*. Terdapat aturan dalam penggunaannya, yaitu : “Pegangan akan lebih kuat jika ibu jari menunjuk ke arah putaran yang sama dengan arah ayunan.” Maksudnya jika kita tengah menggunakan *overgrip*, maka arah putaran yang bisa kita lakukan adalah ke depan atau badan bagian depan yang memimpin gerakan. Demikian pula sebaliknya.

1. Pull Over (Naik Perut). Berdiri tepat di bawah palang dengan siku bengkok dan pandangan diarahkan ke palang. Tendangkan salah satu kaki ke atas melewati palang disusul kaki yang lain. Secara bersamaan, tangan melakukan penarikan terhadap badan, sehingga badan bertumpu di atas palang tepat pada bagian garis pinggang. Kemudian, gerakkan kepala ke belakang, yang menyebabkan badan berputar dan sampai pada posisi bertumpu dengan lengan lurus.

Mekanikanya: Tempatkan dada sedekat mungkin ke palang pada saat mulai menendangkan kaki. Ketika badan sudah di atas palang, bantulah gerakan berputar dengan mengangkat kepala ke belakang.

Cara Menolong: Berdiri di samping pesenam dan tempatkan satu tangan di tengah punggungnya dan yang lain pada pahanya. Arahkan pesenam ke atas palang, dan ketika badan pesenam sudah menyentuh palang, pindahkan tangan dari paha ke bawah bahu.

2. Back Hip Circle (Putaran Perut Belakang). Dari posisi tumpu depan, lakukan lemparan tungkai (*cast*) ke atas belakang sampai panggul menjauhi palang. Ketika badan kembali ke palang, biarkan kaki melewati bawah palang dan dalam posisi badan menyudut memutar palang dari bawah. Ketika kaki sudah melampaui 3/4 putaran, lemparkan kepala ke belakang untuk mempercepat putaran badan, dan kembali ke posisi bertumpu depan.

Mekanikanya: Dalam melemparkan kaki ke atas, pastikan bahwa badan benar-benar menjauhi palang dalam gerak ke atas, bukan ke belakang. Tubuh harus diusahakan tetap lurus sampai menyentuh palang kembali, barulah badan membentuk sudut dengan tungkai.

Cara Menolong: Sama seperti pada *pull-over*.

3. Front Hip Circle (Putaran Perut Depan). Dari posisi tumpu depan, luruskan badan dan angkatlah kepala lebih jauh lagi. Kemudian dalam posisi lurus demikian, lemparkan badan ke depan secepat mungkin bersamaan dengan mengangkat lebih tinggi titik pusat gaya berat badan dari palang yang akan menyebabkan badan bagian atas lebih panjang dan berat. Pada saat berputar ke depan, pelihara agar tubuh tetap dikeraskan. Ketika kepala mencapai 3/4 putaran, bagian bawah tubuh harus dilemaskan. Sedangkan bagian atas tubuh secara tetap dikeraskan dan berusaha melampaui dan memutar palang. Posisi akhir gerakan ini adalah kembali ke posisi tumpu depan.

Mekanikanya: Memulai putaran harus dilakukan setelah posisi keseimbangan lebih tercapai, dengan cara menempatkan bagian tubuh lebih tinggi lagi pada palang.

Cara Menolong: Berdiri tepat di bawah palang di depan dan di samping pesenam. Ketika pesenam memulai putarannya, tempatkan satu tangan di bawah pinggangnya dan yang lain di bawah pahanya. Secara bersamaan tahan dan doronglah pesenam searah putarannya hingga ke posisi tumpu.

- 4. Run Under Kip.** Berdiri sejauh mungkin di belakang palang dengan lengan lurus memegang palang. Lutut sedikit bengkok sehingga lengan membawa berat badan. Dengan sedikit berlari di bawah palang, capailah sikap sejauh mungkin dari palang hingga tubuh lurus. Dari sikap tersebut segera angkat kedua kaki hingga pergelangan kaki mendekati palang. Ketika badan mulai mengayun balik ke belakang, luruskan kembali badan dari pinggang, sehingga kaki menjauhi kembali palang dengan arah sedikit ke atas. Dengan tetap meluruskan kedua lengan, badan akan segera terangkat. Akhirilah gerakan ini dalam posisi tumpu depan.

Mekanikanya: Kip adalah salah satu cara memindahkan titik berat badan dari titik yang jauh dari titik tumpu ke titik terdekat dari titik tumpu. Pergerakan yang menentukan dari kip ini adalah upaya pengungkitan yang besar dari tubuh bagian bawah untuk mengangkat tubuh bagian atas. Oleh karenanya, arah pergerakan tungkai yang diluruskan sangat menentukan.

Cara Menolong: Ketika pesenam mulai membawa kakinya mendekati palang, tempatkan satu tangan di bawah lututnya, dan yang lain di daerah pinggangnya. Bantulah ia mengangkat kakinya ke arah palang, kemudian ikuti gerak berikutnya dengan menambah kekuatan dorongan pada punggungnya.

Catatan: Jika kip dengan cara berlari ini sudah dikuasai dengan baik, cobalah tingkatkan kemampuannya untuk melakukan *glide kip*. Cara pelaksanaannya bisa dilihat pada *glide kip* pada palang sejajar.

5. Single Knee Mount (Naik Lutut Tunggal). Memulai gerakan ini dilakukan dengan gerakan yang sama seperti kip. Pada akhir gerak ayunan ke depan, tendangkan atau angkat salah satu kaki ke atas bersamaan dengan menolakkan kaki yang lainnya ke lantai. Kaki yang ditendangkan selanjutnya dimasukkan ke bawah palang di antara kedua pegangan. Ketika tubuh mulai mengayun balik ke belakang, lemparkan kaki yang bebas ke belakang searah ayunan, sehingga mengungkit badan ke atas dengan kaki ayun yang ada di antara kedua pegangan naik ke atas palang dan segera berakhir dalam posisi tumpu satu kaki di depan.

Mekanikanya: Pergerakan dari kaki yang bebas akan meningkatkan pergerakan ke atas, yang pada pelaksanaannya dibantu oleh kekuatan lengan untuk tiba pada posisi tumpu.

Cara Menolong: Hampir sama dengan kip.

6. Back Mill Circle (Putaran Kincir Belakang). Dari sikap tumpu satu kaki , naikkan tubuh hingga terangkat dari palang. Dengan kedua kaki masing-masing dijulurkan lurus ke arahnya masing-masing, jatuhkan berat badan ke belakang, bersamaan dengan menendangkan kaki yang bebas ke luar-belakang, sehingga seluruh badan berputar ke belakang. Jika kecepatan putaran mulai berkurang pada saat badan telah melewati garis vertikal bawah, pendekkan radius putaran badan dengan membengkokkan sedikit lengan pada sikunya, tetapi panjangkan radius dari bagian tungkai.

Mekanikanya: Pemanjangan radius dari bagian yang memimpin gerakan sangat berpengaruh pada besaran tenaga putaran, yang pada gilirannya dapat mempercepat putaran yang terjadi. Semakin cepat putarannya akan membuat tubuh semakin mudah kembali ke posisi semula. Pemanjangan badan, leher dan (termasuk) kepala pada awal putaran ke belakang perlu dilakukan untuk memperoleh pembesaran tenaga putaran. Sedangkan pemanjangan kaki dan sekaligus menggerakkan kaki ke arah yang sama dengan putaran di akhir putaran, juga merupakan penambahan tenaga putaran.

Cara Menolong: Ketika tubuh pesenam meluncur di bawah palang, tempatkan satu tangan di bawah lutut dan yang lain pada bahunya. Bantulah pesenam menaikkan tubuhnya pada saat putaran akhir.

7. Front Mill Circle (Putaran Kincir Depan). Mulai dengan sikap tumpu satu kaki dan pegangan *undergrip* . Angkatlah badan hingga tidak menyentuh palang dan tegakkan badan sedemikian rupa sehingga memperluas radius bagian atas. Dari posisi demikian, jatuhkan kepala dan bahu ke depan sambil menahan agar tubuh tetap lurus membentuk radius yang luas. Akhiri gerakan putaran dengan menendangkan kaki yang bebas ke

belakang, sehingga menambah daya ungkit terhadap badan. Untuk mengurangi tenaga putaran lanjutan, bukalah kedua kaki lebar-lebar.

Mekanika dan Cara Menolong: Sama dengan *back mill circle*.

- 8. Short Underswing Dismount (Turun Ayunan Bawah Pendek).** Dengan menggunakan posisi tumpu depan, tempatkan pinggang dekat palang dan jatuhkan badan ke belakang yang memungkinkan kaki dan panggul menyusur dekat palang dalam posisi tubuh menyudut. Ketika tubuh melewati garis ketinggian bahu atau sejajar bahu, luruskan tubuh dengan gerakan melecut pada kaki yang menyebabkan badan melenting pada pinggul, sehingga momentum ke depan lebih keras lagi. Ketika tubuh lurus seluruhnya, lepaskan pegangan dan ikuti gerak lemparan dari badan hingga mendarat jauh di depan palang.

Mekanikanya: Pastikan bahwa tenaga yang digunakan adalah tenaga gerak sirkuler dan memanfaatkan tenaga *centrifugal* dengan cara melecutkan pinggul dari posisi badan menyudut ke posisi badan lurus atau melenting.

Cara Menolong: Berdiri di depan palang di samping pesenam. Gapailah pergelangan tangan pesenam di bawah palang. Ketika ia memulai gerakan sirkulernya, tempatkan tangan yang lain di bawah pinggulnya untuk membantu memberikan dorongan ke atas. Tetaplah memegang pergelangan tangannya ketika ia melepaskan pegangan sampai ia mendarat, untuk menjaga adanya kelebihan momentum atau kesalahan sikap pendaratan.

9. Simple Knee Dismount (Turun Lutut Sederhana). Mulailah dari posisi menggantung dengan lutut. Kemudian buat ayunan. Ketika ayunan ke depan mencapai titik tertinggi (dengan dada menghadap lantai), segera luruskan kaki, sehingga badan terlepas dari palang dan melayang dengan kaki melakukan sedikit putaran untuk mendarat.

Mekanikanya: Untuk memastikan terjadinya rotasi yang terkontrol, pesenam harus melepaskan kakinya tepat di akhir gerak ke depan sebelum tubuh memulai gerak balik ke belakang. Bisa juga putaran tersebut dibantu dengan mendahului mengangkay lengan dan dada sebelum kaki lepas.

Cara Menolong: Untuk memastikan kontrol yang maksimal, diperlukan dua penolong yang harus segera menangkap kedua lengan atas pesenam dari masing-masing sisinya. Pada saat mengayun alangkah baiknya jika pergelangan kaki pun dipegang, untuk menghindari terlepasnya kaitan tanpa sengaja.

Catatan: Gerak dismount ini bisa ditingkatkan kesulitannya dengan memulai gerakan dari posisi duduk di atas palang, kemudian menjatuhkan diri ke belakang dengan menggantung pada lutut. Gerakan ini bisa disebut sebagai *giant knee dismount*.

10. Squat Dismount (Turun Jongkok). Dismount ini dikatakan demikian karena pesenam harus melewati palang dalam sikap jongkok sebelum melepas pegangannya pada palang.

Dimulai dari posisi tumpu depan, lakukanlah *cast* ke atas belakang. Pada titik tertinggi dari ayunan ke belakang, segera bengkokkan lutut dan bawalah kedua kaki ke atas palang dalam posisi jongkok dan melewatkan kaki ke atas palang di antara dua tangan. Setelah kaki melewati palang, berikan dorongan ke bawah dengan kedua tangan, sehingga badan terdorong ke depan. Setelah melepas pegangan, mendaratlah dengan lembut.

Mekanikanya: Pelaksanaan *cast* harus benar-benar meyakinkan. Pada saat menarik kedua kaki, jadikan peristiwa itu sebagai penciptaan momentum ke depan, sehingga kaki bisa melewati palang dengan baik.

Cara Menolong: Berdiri di depan palang di samping pesenam. Peganglah salah satu pergelangan tangan pesenam dengan satu tangan dan tangan yang lain mencapai di bawah palang mencoba membantu mengangkat pinggul pesenam pada saat hendak melewatkan kaki.