
BAB 6

Pengembangan Keterampilan Senam Berbasis Senam Lantai

A. Pendahuluan

Keterampilan senam, terutama di lantai, umumnya ditandai oleh gerakan-gerakan berjenis tumbling dan akrobatik. Seperti telah disinggung di bab 1, 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
<ul style="list-style-type: none">- Bertumpu- Sikap lilin- Headstand- Handstand	<ul style="list-style-type: none">- Walkover- Backover- Valdez- Tinsica	<ul style="list-style-type: none">- Guling depan- Baling-baling- headspring- Handspring- Salto (tekuk, menyudut, lurus)- Salto twist- Kombinasi handspring-salto	<ul style="list-style-type: none">- 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 buku 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.

B. Pendekatan Pengajaran Senam Lantai

Pengajaran senam, termasuk di dalamnya senam lantai, sangat menuntut kerja fisik dan mental. Beban ini biasanya meningkat manakala mengajarkan dan memperkenalkan keterampilan baru, terutama gerakan yang kompleks.

Kita tidak dapat mengembangkan gerakan tumbling yang baik tanpa mampu mengontrol “faktor ketakutan”. Faktor yang satu ini biasanya dikontrol oleh pengetahuan yang baik tentang keterampilan yang diajarkan, kemampuan memberi bantuan, alat yang memadai, tahapan pembelajaran yang tepat serta orientasi dan pengenalan yang baik dalam hal persiapan fisik dan mental di pihak pesenam. Sebagai tambahan, di samping usaha dari pihak guru atau pelatih di atas, pesenam pun harus banyak berusaha mengulang-ulang gerakan dimaksud agar dapat menguasainya. Umumnya, semakin sulit gerakan itu, semakin banyak usaha yang diperlukan untuk menguasainya.

Sebagai guru atau pelatih, Anda akan menemukan bahwa pembelajaran senam banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapannya. Ini wajar, sebab pembelajaran senam banyak berhubungan dengan memanipulasi gerakan yang melibatkan tubuh sebagai alatnya. Hal tersebut berbeda dengan cabang olahraga lain, yang hanya memanipulasi alat seperti bola, pemukul, atau alat lain yang tidak melibatkan tubuh secara langsung. Jika guru tidak mengerti teknik bantuan dan bagaimana memanfaatkan murid atau siswa lain untuk saling membantu (lihat Bab 4), maka tugas mengajar senam akan sangat memberatkan.

Dalam buku ini, disarankan bahwa teknik bantuan hanya digunakan bilamana diperlukan saja. Jika gerakan yang diajarkan dapat dipecah menjadi tahapan-tahapan yang tidak memerlukan aksi pemberian bantuan, guru disarankan untuk tidak memaksakannya. Bantuan yang berlebihan dalam pengajaran senam, akan dipandang hanya sebagai penyaluran ego guru atau pelatih dan tidak mendukung bagi tumbuhnya keyakinan anak atau pesenam.

C. Pengaturan Kelas

Pembelajaran senam lantai membutuhkan pengaturan kelas yang berbeda dari pengajaran pada alat lain. Hal ini disebabkan oleh adanya kemungkinan bahwa jumlah matras yang dimiliki oleh sekolah bisa lebih dari dua matras, sehingga perlu dirancang bagaimana format penggunaannya. Sedangkan alat lain yang jumlahnya biasanya tidak pernah lebih dari satu buah, tidak terlalu memerlukan pengaturan.

Maksud utama dari pengaturan kelas dalam pembelajaran senam adalah meningkatkan jumlah aktif belajar siswa, terutama dengan mengurangi jumlah waktu untuk menunggu giliran. Bayangkan jika matras hanya ada dua, sedangkan jumlah siswa sampai di atas dua puluh orang. Jika guru tidak mencoba memanfaatkan cara penggunaan kedua matras itu, serta bagaimana giliran siswa dilaksanakan, akan terjadi penghamburan waktu oleh siswa hanya untuk menunggu giliran. Berikut akan digambarkan beberapa contoh pengaturan kelas dalam pembelajaran senam lantai, yang dimaksudkan untuk memaksimalkan pengaturan matras dan pembagian siswa.

1. Format Setengah Lingkaran

Matras diatur dalam bentuk formasi setengah lingkaran sehingga memungkinkan untuk membagi siswa ke dalam kelompok yang sesuai dengan jumlah matras yang tersedia. Semakin banyak kelompok yang bisa dibentuk dan dilibatkan dalam pelaksanaan tugas, semakin sedikit jumlah waktu menunggu giliran, dan semakin banyak pula waktu untuk mencoba

yang tersedia bagi siswa. Format setengah lingkaran ini, memungkinkan pula bagi guru untuk tetap mengawasi seluruh kelompok dalam waktu yang bersamaan.

2. *Format Garis Sejajar*

Matras dibentuk dalam dua atau tiga garis yang sejajar, digabung dengan alat lain, misalnya papan tolak atau bangku, membentuk jalur yang menyatu antara ketiganya. Pengaturan demikian akan menyebarkan anak dalam alat yang berbeda—dalam arti tidak berkumpul di satu tempat—sehingga tidak banyak waktu yang terbuang untuk menunggu giliran.

3. *Format Garis Sejajar dengan Alat Lain*

Seperti formasi di atas, tetapi digabung dengan alat lain yang bisa menampilkan tugas berbeda. Keuntungannya:

-
- Memberikan variasi pada gerakan yang sedang dipelajari.
 - Pos kedua hanya digunakan untuk merevisi keterampilan yang sebelumnya dipelajari.

4. Format Satu Garis Melintang

Sejumlah matras disambungkan menjadi satu garis tetapi dipakai secara melintang. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok dan tiap kelompok ditempatkan di sepanjang matras menghadap ke sisi matras.

5. Formasi zig-zag

D. Konsep Mekanika Gerak dalam Tumbling

Dalam bab ini dan setelahnya, kita banyak berhubungan dengan konsep-konsep mekanika tubuh dan gerak, sehingga untuk memahaminya diperlukan pembahasan khusus tentang konsep itu, walaupun bersifat sangat selintas. Konsep itu berkisar tentang momentum dan aksi sikap tubuh, terutama aksi kurvalinier.

1. Momentum

Momentum = massa x velocity

Untuk keperluan memahami jenis gerak yang banyak dipergunakan dalam senam, yaitu gerak linier dan angular, konsep momentum perlu terlebih dahulu dipahami. Ketika mendiskusikan gerak tubuh pesenam, kita dapat

melihat dengan mudah adanya **velocity** (kecepatan dan arahnya) dari titik berat tubuh. Maksudnya, kita bisa mendeteksi kecepatan gerak itu dan ke mana arahnya. Namun di samping itu, kita juga perlu mengetahui massa tubuh yang bergerak itu. Ketika kita memperhitungkan kedua faktor itu, massa dan velocity, yaitu seberapa cepat suatu massa bergerak dalam arah tertentu, maka kita sedang membicarakan momentum.

Kita dapat memahami konsep momentum jika kita membandingkan pengaruh lari dari dua orang pesenam yang berbeda berat tubuhnya (massa). Walaupun kedua pesenam berlari dalam kecepatan yang sama, pesenam yang lebih berat akan memiliki momentum yang lebih besar. Untuk menghasilkan besaran momentum yang sama, maka pesenam yang lebih ringan harus berlari lebih cepat.

Senam adalah olahraga yang memerlukan penerapan daya untuk menghasilkan gerak. Daya diterapkan pada massa tubuh untuk memberikan kecepatan; tetapi ukuran dan posisi dari massa itu benar-benar mempengaruhi gerakan yang dihasilkan.

Massa mewakili suatu tahanan (*resistance*) terhadap gerak. Maksudnya, semakin besar massa tubuh, semakin sulit massa itu bergerak atau berubah arah atau kecepataannya dari sebelumnya. Tahanan terhadap perubahan ini disebut *inertia* (kelembaman). Semakin besar massa tubuh, semakin besar *inertia*-nya. Untuk menghasilkan gerakan, kita tidak saja harus memperhitungkan kecepatan tubuh, tetapi juga harus mempertimbangkan massa-nya (*inertia*-nya). Karena itu kita mengerti bahwa momentum ($\text{massa} \times \text{velocity}$) merupakan konsep yang lebih berguna dari pada *velocity*. Apalagi ketika kita banyak memanfaatkan gerak-gerak angular (putaran).

Momentum Linier

Linier berarti lurus, segaris, atau dalam satu dimensi. Karenanya momentum linier menunjuk pada momentum dalam garis lurus. Ketika suatu daya

diterapkan pada tubuh, tubuh itu diberi momentum yang diukur dengan mengalikan massa tubuh dengan kecepatannya.

Momentum dianggap disalurkan ke dalam titik berat tubuh. Setelah suatu daya diterapkan pada tubuh pesenam, yang perlu dilihat adalah hasil momentum itu terhadap jalur dan kecepatan titik berat tubuh. Jika daya itu diterapkan pada titik berat tubuh secara tepat, maka titik berat tubuh akan bergerak secara linier.

Momentum Angular

a. Definisi momentum angular

Momentum angular menunjuk pada gerak berputar– yaitu gerak di sekitar sumbu putaran. Seperti juga momentum linier, momentum angular adalah hasil dari perhitungan massa tubuh dan velocity bersamaan. Akan tetapi, massa dan kecepatan itu diukur dalam hubungannya dengan sumbu putaran.

Velocity dalam hal ini merupakan kecepatan putaran tubuh di sekitar sumbunya dan itu disebut kecepatan angular (angular velocity). Putaran yang cepat disebut kecepatan angular yang lebih besar, sedangkan putaran yang lamban disebut kecepatan angular yang lebih kecil.

Dalam hal komponen massa tubuh pada momentum angular, yang harus diperhitungkan bukan hanya total massanya, tetapi berhubungan juga dengan bagaimana massa itu disebarkan di sekitar sumbu putaran. Maksudnya, apakah massa itu berada di dekat sumbu putaran atau jauh dari sumbu. Seperti juga pada momentum linier, massa tubuh pada momentum angular diwakili oleh keberadaan titik berat tubuh. Besar kecilnya penyebaran massa yang bisa dikenali dari jarak titik berat tubuh dari sumbu putaran disebut *momen inertia*.

Massa tubuh yang disebar mendekati sumbu putaran lebih mudah bergerak (dengan menerapkan daya pada massa itu) dari pada jika massa itu tersebar menjauhi sumbu. Yang pertama memiliki tahanan yang sedikit untuk berubah dari pada yang kedua. Dan sejalan dengan pernyataan di awal tentang

konsep inerti, yang pertama jelas memiliki inerti yang lebih kecil. (Sebagai catatan, inerti berarti lebih sulit berubah. Hal ini tidak hanya menunjukkan bahwa tubuh yang lebih besar inerti-nya lebih sulit membuat gerakan, tetapi juga lebih sulit berhenti bergerak ketika ia sudah bergerak).

Setelah mengetahui kecenderungan tentang momentum angular, kita bisa mendefinisikan momentum angular sebagai:

$$\text{Angular Momentum} = \text{Angular Velocity} \times \text{Moment of Inertia}$$

b. Menghasilkan Momentum Angular

Untuk meningkatkan atau menurunkan momentum angular, suatu daya harus diterapkan pada tubuh dan arah dari daya itu harus bersifat eksentrik (harus lewat di luar sumbu putaran). Pada kenyataannya, lebih eksentrik daya itu, lebih besar pula momentum angular yang dihasilkan. Daya eksentrik disebut **torque** (tenaga putaran).

Konsep ini memberikan pedoman bagi pelatih atau pesenam, bahwa untuk menghasilkan momentum angular, tempat di mana daya diterapkan akan menentukan keberhasilan gerakan yang sedang dilakukan. Bagi pelatih hal ini pun memberikan petunjuk tentang bagian tubuh mana yang perlu didukung atau dipegang ketika sedang memberikan bantuan.

c. Memanipulasi Momentum Angular

Begitu momentum angular sudah dihasilkan, momen itu tidak akan berubah kecuali ada daya luar diterapkan secara eksentrik pada sumbu putaran. Contoh yang paling mudah dalam hal ini adalah penampilan salto depan pada senam lantai. Selama pesenam kontak dengan lantai pada saat take off, daya eksternal dari lantai dapat menghasilkan momentum angular. Begitu pesenam di udara, momentum angular ditetapkan hingga pesenam mendarat kembali atau

diberi dorongan oleh pelatih. Dalam keadaan bebas di udara, pesenam mempunyai sejumlah pasti gerak berputar yang tidak bisa diubah. Akan tetapi, karena momentum angular merupakan hasil dari moment inertia dan kecepatan angular, kedua komponen ini dapat dimanipulasi untuk menghasilkan beberapa pengaruh yang berguna.

Pesenam dapat merubah moment inertia dengan menyebarkan kembali massa tubuh mendekati atau menjauhi sumbu putaran. Ketika di udara pada gerakan salto, sumbu putaran selalu berada pada titik berat tubuh. Dalam contoh tadi, anggaplah bahwa pesenam tadi enolak di lantai dalam posisi badan lurus. Dengan begitu pesenam memiliki momentum angular yang tetap sebagai hasil perkalian dari moment inertia dengan kecepatan angular. Pada saat itu, moment inertianya besar sebab tubuh lurus. Jika dalam setengah perjalanan salto pesenam menekuk badannya (tucked)– membuat moment inertia-nya lebih kecil–, kecepatan angularnya harus ditambah untuk memelihara nilai konstan dari momentum angular.

Momentum yang diciptakan pada saat take off dapat dimanipulasi untuk menghasilkan putaran yang lambat dengan posisi tubuh lurus atau berputar cepat dengan tubuh membulat atau bagaimana saja di antaranya. Jika pesenam memiliki momentum angular yang sedikit dan tetap berada dalam posisi lurus, tubuhnya tidak akan berputar dalam putaran yang mencukupi untuk bisa mendarat pada kaki. Oleh karena itu, membulatkan atau menekuk badan, akan meningkatkan kecepatan putaran dan memungkinkan dirinya mendaratkan kaki. Jika pesenam mempunyai momentum angular yang cukup cepat untuk berputar dalam posisi badan lurus, tetapi dia mengambil sikap tekuk, kecepatan putarannya akan meningkat dan pesenam itu akan berputar secara berlebihan. Oleh karena itu, untuk memperlambat putarannya, di tengah perjalanan dia harus merubah posisi tubuhnya ke posisi lurus, agar putarannya melambat dan mendarat dengan kaki.

2. Aksi Kurvalinier

Deskripsi

Konsep aksi kurvalinier (curvilinear), dipandang dari segi simetri-geometri, merupakan gerak mekanik yang efisien dan menimbulkan efek estetik yang lebih menyenangkan. Dengan menganggap bahwa tubuh terdiri dari segmen-segmen, barangkali akan dianggap mustahil jika tubuh dapat menampilkan banyak keterampilan dalam sebuah segmen lurus yang tunggal. Akan tetapi, tubuh masih dapat dianggap bersegmen tunggal ketika bergerak jika masih memperlihatkan cekungan atau lentingan biasa tanpa adanya sudut yang berlebihan.

Tubuh dalam posisi kurvalinier paling tidak dapat membentuk dua macam kurvalinier. Yang pertama adalah fleksi kurvalinier (gambar 1), jika posisi yang dicapai tubuh mengarah pada posisi yang memungkinkan banyaknya aksi fleksi dari setiap segmen tubuh. Sedangkan yang kedua disebut ekstensi kurvalinier (gambar 2), jika posisi tubuh didukung oleh banyaknya segmen tubuh ke arah ekstensi.

Gambar 1: Fleksi kurvalinier vs aksi tubuh yang bersegmen

Gambar 2: Ekstensi kurvalinier vs aksi tubuh yang bersegmen

Titik lemah pada tubuh adalah pada bagian pinggang. Oleh karena itu, banyak pesenam pemula dan mereka yang kurang terlatih, sering menyebabkan tubuhnya terbagi dalam dua segmen yang terpisah ketika melakukan aksi fleksi atau ekstensi kurvalinier. Pesenam karenanya perlu menguatkan bagian pinggangnya dan membiasakan terjadinya ekstensi atau pun fleksi dari bagian itu dalam satu aksi yang kurvalinier.

Aksi kurvalinier tubuh dapat dikombinasikan dengan aksi repulsif (dorongan kuat) dari ekstensi siku, elevasi bahu, dan ekstensi lutut untuk membantu aksi repulsif yang menghasilkan tenaga putaran. Aksi tersebut teramat penting untuk memindahkan tenaga rotasi dari fase sebelum layangan (pre-flight) ke fase sesudah layangan (after-flight). Dua elemen tumbling yang paling banyak menggunakan aksi kurvalinier adalah handspring belakang (flic-flac) dan flyspring.

Penggunaan Aksi Kurvalinier

- Aksi kurvalinier digunakan bersama-sama dengan tolakan atau dorongan (repulsi) lengan atau kaki. Keduanya membantu angkatan dan putaran.

-
- Sudut kontak dari setiap tolakan dipengaruhi oleh momentum angular dan kecepatan linier layangan sebelumnya (pre-flight).
 - Aksi kurvalinier dapat dibandingkan dengan batang antena berpegas sirkular pada kedua ujungnya.
 - Sudut tolakan akan menentukan putaran akhir, ketinggian, serta jarak yang ditempuh. Dengan demikian kita melihat bahwa sudut tolakan untuk handspring dan salto pastilah berbeda, seperti terlihat dari model-modelnya di bawah ini:

i) Model pantulan untuk handspring

- a) fase kontak.
- b) fase permulaan tolakan atau dorongan
- c) fase penyelesaian dorongan; fase sikap lanjutan.

Keterangan

- Garis take off berada pada suatu sudut yang sudah melewati garis vertikal. Sudut yang pasti ditentukan oleh momentum angular dan kecepatan linier pre-flight.
- Pelurusan tubuh hendaknya tidak terjadi sebelum garis take-off.

-
- Penolakan terjadi ketika tubuh mendekati posisi lurus.
 - Selama fase repulsi (b-c), tidak ada satu bagian tubuh pun menyilangi garis take off.

Flyspring

Flic-flac (handspring belakang)

ii) Model pantulan salto

-
- a) fase kontak,
 - b) fase permulaan repulsi,
 - c) Fase penyelesaian repulsi; fase tindak lanjutan.

Keterangan

- Garis take off dekat ke garis vertikal. Sudut yang pasti tergantung pada pre-flight dan rotasi yang diperlukan pada layangan sesudahnya (after-flight).
- Pelurusan tubuh harus terjadi ketika mendekati garis take off. Tidak boleh terlalu awal atau terlalu lambat.
- Peristiwa penolakan terjadi ketika tubuh mendekati posisi lurus.
- Selama fase repulsi (b-c), tidak ada satu bagian tubuh pun yang menyilang garis take off.

Salto belakang

Salto depan

E. Keterampilan dalam Senam Lantai

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

1. Posisi Statis

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

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

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

Macam-Macam Posisi Statis Dasar

Duduk dalam posisi jongkok

Variasi:

- Satu kaki lurus
- Kedua lengan di atas kepala
- Kaki bersilang

Teaching points:



-
- Posisi kepala netral
 - Punggung lurus
 - Kaki diluruskan, dengan ujung jari kaki bertumpu di lantai.

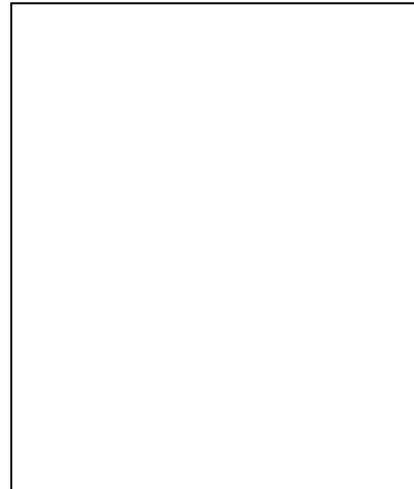
Duduk bentuk “V”

Variasi:

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

Teaching points:

- Kepala netral
- Punggung lurus
- Kaki lurus ditegangkan
- Ujung kaki lurus
- Tahan beberapa detik



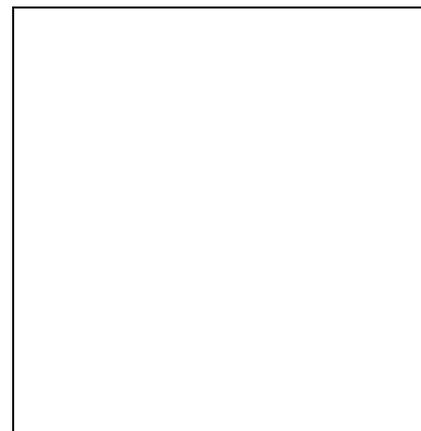
Bertumpu depan

Variasi:

- Bahu dan punggung tinggi
- Punggung melenting
- Kaki diangkat teman (gerobak dorong)
- Kaki dibuka
- Satu kaki di atas kaki yang lain

Teaching points:

- Siku terkunci
- Seluruh tubuh kaku



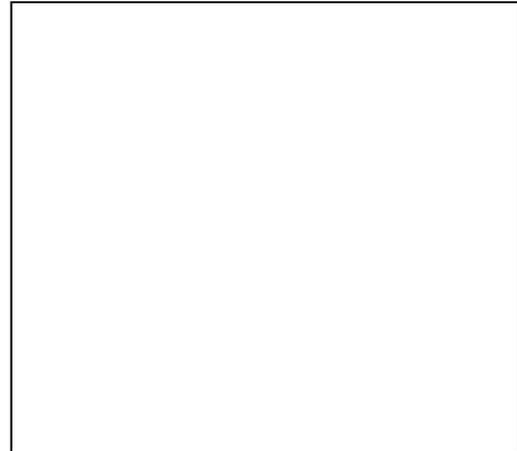
Tumpu belakang

Variasi:

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

Teaching points:

- Siku terkunci
- Seluruh tubuh kaku



Kayang dengan kaki lebih tinggi

Variasi:

- Satu kaki diangkat

Teaching points:

- Menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang.



- Gunakan kayang ini untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang

Sikap lilin

Variasi:

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

Teaching points:



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

Posisi Statis Lanjutan

Headstand (berdiri kepala)

Prinsip mekanika yang berhubungan dengan keseimbangan sudah dibahas di bab 2.

Faktor keselamatan:

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

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

anak untuk terus mengguling ke depan dari pada yang bertumpu dahi. Oleh karena itu anak harus pertama-tama mengangkat kepalanya dari lantai, kemudian membiarkan kedua kakinya condong ke depan dan secepatnya menarik kepala ke arah dada dan membulatkan badan untuk mengguling ke depan.

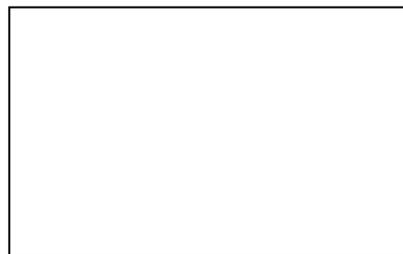
Kegiatan orientasi yang mengarah ke berdiri kepala

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

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

Teaching points:

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



Variasi berdiri kepala

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

Variasi lengan

Lengan lebar

Tangan di belakang kepala

Beban didukung oleh lengan atas

Kedua lengan dilipat

Satu tangan di depan, tangan lain di belakang

Variasi kaki

Kaki bengkok

Kaki disilangkan

Kaki dibuka

Kaki kangkang

Posisi kaki asimetrik

Variasi sikap awal

Sikap awal jongkok

Sikap awal berlutut

Sikap awal membungkuk

Sikap awal kangkang

Sikap awal duduk kangkang

Sikap awal tumpu depan

Variasi sikap akhir

Guling depan

Merendah ke depan ke tumpu depan

Turun jongkok

Turun ke tumpu gajah

Guling dada

Handstand

Deskripsi

Handstand adalah keterampilan mempertahankan posisi tubuh dengan bertumpu pada kedua lengan. Gerakan ini diawali dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan melemparkan kaki yang lain ke belakang sambil menjulurkan kedua lengan ke lantai untuk bertumpu.

Mekanika

- Pelihara titik berat tubuh di atas titik tumpuan.
- Titik berat tubuh dari setiap segmen tubuh berada satu garis dan tepat di atas segmen di bawahnya.
- Teknik mempertahankan keseimbangan: Jika jatuh ke arah perut, gerakan yang agak dinamis dari fleksi panggul, ekstensi bahu, dan fleksi siku akan menolong mengembalikan tubuh ke posisi seimbang (prinsip aksi/reaksi: gerakan kaki dan lengan akan menyebabkan gerakan badan ke arah sebaliknya); jika jatuh ke arah punggung, gunakan ekstensi kurvalinier yang digabungkan dengan dorongan pergelangan tangan untuk mengembalikannya.

Prasyarat

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

a. Postur tubuh dasar

Berdiri

Terlentang

(a) Pesenam harus mengembangkan postur tubuh dan orientasi dari:

- Panggul
- Kepala
- Gelang bahu

(b) Pesenam harus menunjukkan tubuh yang kaku dengan mengkerutkan kelompok otot besar

b. Kestabilan tumpuan handstand dengan posisi terbalik sebagian

Kegiatan ini meliputi persiapan fisik yang berbeda dan kegiatan orientasi yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan tumpu dalam posisi terbalik.

c. Handstand kaki tekuk

(a) Untuk tiba pada posisi handstand kaki tekuk harus dipelajari pada tahap permulaan.

(b) Pelurusan panggul, bahu, dan tangan sangat penting.

d. Lanjutkan kaki tekuk ke posisi handstand yang bermacam-macam.

Variasinya meliputi: tendangan, kangkang, Kaki menyudut.

Kondisioning khusus

1. Untuk kekuatan fleksi bahu.

- Latihan keseimbangan berbalasan dengan bantuan– fleksi dan ekstensi kurvalinier. Pemberi bantuan membantu keseimbangan dan mengurangi beban dengan menarik kaki ke atas.

-
- Posisi push-up gerobak dorong, condong depan-belakang untuk melatih fleksi dan ekstensi bahu.

2. Kekuatan mempertahankan posisi badan lurus.

- Mengangkat tubuh yang dikencangkan.
- Handstand condong depan belakang dengan dua pemberi bantuan.

3. Kemampuan menyeimbangkan handstand.

- Sikap berdiri monyet, lutut bersandar pada siku. Berguna untuk pengontrolan pergelangan tangan.

Kegiatan Orientasi untuk Berdiri Tangan

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

Lompat kelinci

Lompat kelinci di bangku

Naik turun tembok dengan kaki

Gerobak dorong lengan lurus

Berjalan ke arah tumpu menyudut

Handstand jongkok putar setengah

Bantuan

- Pemberi bantuan harus memberikan bantuan keseimbangan yang minimal dengan mendukung bagian kakinya..
- Untuk memperbaiki sikap tubuh yang salah: kedua lutut pemberi bantuan pada bahu pesenam. Kedua tangan menarik perut pesenam ke dalam, dan bahu pesenam mendorong pantat atau paha pesenam.

- Alternatif lain: menggunakan lutut, dorong bagian bawah tulang iga pesenam. Pemberi bantuan harus mengangkat pesenam pada saat yang bersamaan.

Variasi Handstand

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

Menendang kaki setengah

Handstand ke tembok

Handstand dibantu teman

Variasi turun dari handstand

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

Turun satu kaki

Turun satu kaki sikap seimbang

Turun dua kaki jongkok

Turun dua kaki kangkang

Turun dua kaki menyudut

Turun guling depan

2. Putaran

Putaran merupakan dasar dari gerakan tumbling dan akrobatik. Putaran dalam senam digolongkan dalam tiga jenis putaran, yaitu:

- Putaran yang berporos transversal, contoh guling depan, salto.
- Putaran yang berporos longitudinal, contoh guling samping badan lurus.

-
- Putaran yang berporos medial, atau berporos anterior-posterior, contoh baling-baling.

Sebagai bagian dari salah satu pola gerak dominan, kemampuan putaran perlu dikembangkan pada anak, dengan melibatkan mereka dalam kegiatan-kegiatan berikut:

Guling Depan (Forward Roll)

Deskripsi

- Guling depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh 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.).

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 (fleksi 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.

Kondisioning khusus

1. Fleksi siku

- a) Push-ups
- b) Push-ups dengan tubuh yang ditinggikan.

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.

Kegiatan Orientasi

Mengguling badan bulat

Dari posisi sikap lilin guling depan

Melihat melalui kaki, guling depan

Guling depan dari ketinggian

Gerobak dorong-guling depan

Bantuan

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

Variasi Guling Depan

Keterampilan 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.

Roll berpasangan bergantian

Gerobak dorong guling depan

Guling gentong

Guling melewati teman (dive roll)

Pengembangan Guling Depan (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)

Pra-syarat

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

Kegiatan orientasi

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 dan menyerap kekuatan tubuh.

Adapun urutan kegiatannya sebagai berikut:

Lompat harimau dari tempat yang lebih tinggi

Beberapa langkah awalan kemudian lompat harimau

Lompat harimau dari satu kaki melewati bola

Berlari pendek kemudian lompat harimau

Lompat ke bawah kemudian lompat harimau

Lompat harimau dari papan tolak

Lompat harimau ke tempat yang tinggi

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.

Sirkuit lompat harimau

Guling Belakang

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.

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).

Kondisioning khusus

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

2. Guling belakang berturut-turut.

Kegiatan orientasi

Mengguling depan-belakang

Guling belakang dari ketinggian

Guling belakang melalui sikap lilin

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.

Variasi Guling belakang

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

Back Extension

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, 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 ketika 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

Mekanika

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

Kegiatan Orientasi

1. 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.

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

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

4. 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.

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.

Guling Menyamping

Guling menyamping dapat dilaksanakan dengan lebih mudah, karena lebih bersifat alamiah. Meskipun demikian guling menyamping juga perlu diajarkan, karena akan memberikan pengalaman pada anak dalam arah putaran yang berporos longitudinal. Bahkan dalam beberapa hal, guling menyamping dalam sikap tertentu, sering juga disebut gerakan penyelamatan diri.

Karena guling menyamping dianggap mudah, maka tidak perlu diberikan kegiatan aktivitas terlebih dahulu. Dalam hal ini, pemberian variasi dalam posisi awal, posisi pelaksanaan, dan posisi akhir dapat segera dilakukan.

Guling menyamping jongkok (telor dadar)

Variasi: sikap kangkang sejenak di posisi terlentang.

Guling samping ke sikap berlutut dari *scale*

Guling samping ke *scale*

Guling anjing laut

Guling balok ke bawah

Guling bahu ke belakang

Guling bahu membuat lingkaran

Baling-Baling

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.

Deskripsi

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.

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.

Pra-syarat

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

Kegiatan orientasi

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

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.

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)

Bantuan

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

Round off

Deskripsi

Round off adalah jenis gerakan yang juga berporos anterior-posterior, hampir sama seperti baling-baling. Perbedaannya adalah pada:

-
- Biasanya dilakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi dan biasanya berakhir dengan lompatan ke atas dengan dua kaki bersamaan.
 - Urutan gerakannya adalah: langkah awal panjang, tangan, tangan, kedua kaki bersamaan.
 - Round off melibatkan setengah putaran badan pada saat posisi terbalik, sehingga merubah arah gerakan pesenam dari arah ke depan menjadi ke belakang.



- Prasyarat untuk gerakan round off adalah baling-baling yang baik. Round off terdiri dari dua bagian: pertama, baling-baling ke arah handstand dan kedua, gerakan snap down.
- Pada prakteknya gerakan round-off digunakan untuk berputar setelah berlari untuk mempersiapkan gerakan tumbling ke belakang. Oleh karena itu, round off dapat dianggap gerakan transisi, atau lead-in skill. Tidak mengherankan gerakan ini berakhir dalam posisi tidak seimbang, karena akan diteruskan ke gerakan berikutnya.
- Penempatan tangan dapat dilakukan dalam tiga cara:

(I)

(ii)

(iii)

Mekanika

Pesenam menggeser titik berat tubuhnya dalam suatu gerak linier horisontal di sekitar sumbu longitudinal sambil berputar ke depan ke posisi handstand. Putaran kemudian berlanjut ke arah belakang ke posisi berdiri. Jarak dorongan dan penempatan tangan di lantai harus cukup besar dari kaki, untuk mempersiapkan pesenam pada fase snap down.

Kegiatan orientasi / Tahapan Pengajaran Round off

1. Handstand melecut (courbete)

Dengan bantuan guru, anak tiba ke sikap handstand. Dengan mengambil sikap melenting terlebih dahulu pada sikap handstand, kaki sedikit bengkok, dan bahu sedikit condong.

Lecutan ke bawah dihasilkan dari pergerakan tubuh yang melenting dan pelurusan bahu, menghasilkan tenaga dorongan terhadap kaki untuk bergerak ke bawah dan badan terdorong ke atas belakang, sehingga melayang membentuk garis parabola.

Dengan tenaga dorongan dari lengan pada lantai, badan terus terdorong ke atas, sehingga pada saat kaki kontak dengan lantai, posisi kepala sudah berada di atas. Posisi landing yang benar digambarkan seperti membentuk tanda baca (?)

2. Melecut ke bawah dari tempat tinggi.
Penjelasan dan teaching points sama seperti di atas.

3. Round off dari tempat yang tinggi

4. Round off dari satu ayunan pendek

5. Round off selengkapnya dari awalan (hurdle) yang cepat

Jika pesenam melakukan round off dengan baik, maka ia akan mendarat dalam posisi hilang keseimbangan ke arah belakang. Untuk itu, pesenam dapat melakukannya dengan cara:

- Mendarat dalam posisi dada cekung menabrak tumpukan matras atau matras yang disandarkan ke tembok.

- Mendarat dalam posisi sama seperti di atas dan diteruskan ke guling belakang.
- Mendarat dengan ditangkap oleh guru atau pelatih.

Bantuan

Karena gerakan ini biasanya dilakukan setelah anak menguasai baling-baling, maka pemberian bantuan relatif tidak diperlukan.

Headspring

Deskripsi

Headspring adalah keterampilan ke depan yang inamis di mana pesenam menolak dari kedua kaki, bertumpu pada kedua tangan dengan sentuhan ringan dan sesaat pada dahi dan melenting untuk mendarat pada kedua kaki.

Mekanika

- Gerak angular terjadi di sekitar sumbu transversal sementara titik berat tubuh bergeser dalam gerak linier mendatar.
- Karena gerak perpindahan ke depan itu penting untuk menyelesaikan gerakan headspring, penting sekalibagi pesenam untuk mengembangkan posisi labil sebelum terjadinya ekstensi kurvalinier (gambar c dan d). Kemudian fleksi panggul yang besar pada fase awal gerakan (gambar b dan c) akan memungkinkan terjadinya daya yang besar sehingga menghasilkan layangan yang efisien.

Kondisioning khusus

- Push up dalam posisi menyudut dengan kaki ditahan.

-
- Latihan pelurusan (ekstensi) panggul. Ini bisa dilakukan dari posisi terlentang kedua kaki lurus di atas badan, kedua tangan di samping telinga. Lecutkan kedua kaki ke depan ke arah matras yang ditumpuk.

Kegiatan orientasi

1. Melatih ekstensi panggul dan posisi kurvalinier dari tubuh. Caranya, terlentang dengan kedua kaki lurus di atas badan. Kedua lengan lurus dipegang oleh dua orang pemberi bantuan yang berdiri di sisi pesenam. Dengan bantuan dorongan ke atas pada kedua kaki, pesenam mulai melecutkan kedua kakinya lurus ke atas depan untuk mencapai posisi kurvalinier (melenting ke belakang). Pada saat yang bersamaan, pemberi bantuan memberikan bantuan dengan mengangkat lengan pesenam ke atas, sehingga pesenam dapat melayang dalam posisi melenting dan

mendarat dalam posisi berdiri dengan masih condong ke belakang. Pada saat ini, pegangan pada kedua lengan pesenam masih dipertahankan.

2. Sama dengan nomor 1 di atas, tetapi sekarang tanpa bantuan pada lengan. Pesenam terlentang dengan kedua tangan di samping telinga. Dengan tenaga dorongan tangan sendiri, pesenam berusaha mencapai posisi berdiri seperti di atas. Bantuan diberikan dengan cara yang berbeda, yaitu dengan berlutut di samping pesenam, satu tangan memegang lengan atas pesenam, tangan yang lain di belakang pinggang. Ketika pesenam melecutkan kedua kakinya, berikan bantuan untuk mengangkat dan menumpu tubuh mencapai posisi kurvalinier sampai mendarat.
3. Neckspring dari ketinggian. Pada bangku atau tumpukan matras, pesenam memulai kip dari posisi tumpu tengkuk, seperti hendak melakukan guling depan. Ketika tercapai posisi labil ke depan, segera lecutkan kedua kaki, dibantu oleh dorongan yang kuat dari kedua tangan, untuk mendarat di permukaan yang lebih rendah.

-
4. Masih dari ketinggian, lakukan headspring dengan bantuan. Dimulai dari posisi jongkok di bangku, pesenam melakukan lompatan ke depan dan bertumpu pada kedua tangan serta menyentuh dahi pada matras. Pada posisi bertumpu ini, tungkai dijaga lurus dan rendah. Setelah posisi labil tercapai, segera lanjutkan gerak ke depan dengan melecutkan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
 5. Headspring dipermukaan matras yang rata. Dilakukan masih dengan bantuan.

Pemantapan

Bagi pesenam pemula, gerakan headspring sering terhambat oleh kurang terkuasainya beberapa syarat pencapaian sikap dan koordinasi, yang menyebabkan terganggunya gerak lentingan secara keseluruhan. Berikut beberapa langkah pemantapan yang perlu dilakukan:

1. Pesenam tidak bisa mencapai posisi labil (condong) ke depan, latih dengan:
 - Dari posisi jongkok, lompat ke posisi bertumpu tangan dan dahi dengan menyandarkan pinggul ke matras atau tembok atau ditahan oleh pasangan. Biasakan pada posisi melompat dan bertumpu, kedua kaki tetap lurus dan rendah (lebih rendah dari pinggul).

-
2. Pesenam kurang mampu melecutkan kedua kakinya dengan cepat, lakukan pemantapan dengan melatih:
 - Pelurusan panggul di matras empuk dari posisi bertumpu tangan dan kaki secara berulang-ulang.

 3. Kurangnya koordinasi gerak pelurusan lengan dan panggul, dapat dilatih dengan cara:

Bantuan

Bantuan yang diberikan pada gerakan headspring pada semua tahapan pembelajaran umumnya sama, yaitu dengan menempatkan satu tangan pada lengan atas atau bahu pesenam, dan tangan yang lain pada pinggang atau pada pinggul pesenam. Bantuan yang diberikan adalah angkatan dan putaran sesuai keperluan.

Variasi

Gerakan headspring dapat divariasikan dengan:

- Guling depan langsung headspring.
- Headspring berturut-turut.
- Headspring mendarat dengan duduk menyudut atau duduk kangkang.
- Headspring mendarat dengan kaki melangkah.

Forward walkover

Deskripsi

Walkover ke depan harus dilakukan dengan gerakan lambat untuk mendemonstrasikan kelenturan dan pengontrolan. Gerakan ini pun perlu dilakukan secara berurutan (bergelomang) selama fase pendaratan, di mana kepala dan lengan pesenam menjadi bagian tubuh terakhir yang bergerak melewati titik tumpuan.

Penting untuk dinyatakan bahwa walkover lebih menekankan pada kelentukan bahu dari pada lenting berlebihan pada pinggang. Syarat untuk menguasai walkover adalah handstand yang baik.

Mekanika

Tubuh berputar (gerak angular) ke depan di sekitar sumbu transversal sementara titik berat tubuh bergerak dalam gerak linier.

Kondisioning khusus

1. Untuk kelentukan bahu:

a) Kayang, dorong dan luruskan lutut sehingga menekan ke daerah bahu.

b) Kayang kaki angkat dengan kaki ditumpu.

c) Dengan menyimpan kedua kaki pada wanrek, dorongkan kaki lutut lurus seperti pada nomor 1.

Untuk semua drill di atas, otot pinggul harus dikontraksikan dan pinggang dijaga serata mungkin.

2. Untuk kemampuan split (membuka kaki):

Pada dasarnya berbagai macam latihan kelentukan panggul untuk membuka kai dapat dilakukan. Dari mulai split depan di lantai, sampai dengan split ke tembok dan berbagai angkatan kaki yang ditahan oleh kekuatan otot sendiri.

Kegiatan Orientasi

1. Dari posisi handstand, perlahan-lahan turunkan kedua kaki kebelakang dengan dibantu oleh pasangan pada paha dan daerah bahu. Ketika kaki menyentuh tanah, berikan dorongan ke depan sehingga pesenam dapat berdiri kembali.

-
2. Dari posisi handstand, buka kedua kaki dengan satu kaki ke depan dan kaki yang lain ke belakang membentuk garis horisontal. Turunkan kaki yang belakang hingga bisa menyentuh lantai dan kaki yang lain tetap terangkat lurus. Dari posisi ini, berikan bantuan angkatan pada daerah bahunya, sehingga pesenam dapat berdiri secara bertahap, dengan kaki yang terangkat tetap dibuka dan dipisahkan dari kaki yang bertumpu.
 3. Dari posisi berdiri, melakukan handstand dengan kaki yang tetap dibuka sehingga tercapai posisi seperti nomor 2. Akhir gerakan ini seperti dilakukan pada tahap di atas.
 4. Lakukan walkover di permukaan matras yang menurun atau dilakukan dari ketinggian mendarat di permukaan yang rendah. Pertama dengan bantuan, secara bertahap bantuan dihilangkan.
 5. Lakukan walkover di permukaan datar. Pertama dengan bantuan, secara bertahap bantuan dihilangkan.

Bantuan

Bantuan diberikan, ketika kedua tangan pesenam menyentuh matras, pemberi bantuan menempatkan tangannya pada punggung bagian tengah dan bahu dari pesenam. Hindari memberi bantuan hanya pada pinggang pesenam, sebab hal itu akan menyebabkan pelentingan yang berlebihan.

Variasi

1. Tinsica. Tinsica hampir sama dengan walkover, kecuali penempatan tangan yang bergantian. Hampir sama pada baling-baling, urutan penumpuan berirama kaki-tangan-tangan-kaki-kaki. Tinsica bisa dilakukan lurus ke depan, tetapi tinsica yang sebenarnya berlangsung setengah menyamping

-
- setengah ke depan, merupakan kombinasi dari setengah baling-baling (sikap awal) setengah walkover (sikap akhir).
2. Walkover dengan tumpuan satu lengan.
 3. Walkover lompat (dive walkover)
 4. Walkover lompat dengan penolakan dua kaki bersamaan.
 5. Tinsica berjalan (dua atau tiga langkah pada posisi handstand kaki buka, baru mendarat).
 6. Walkover berganti kaki (ketika di posisi handstand kaki buka, kaki depan diganti ke belakang dan sebaliknya, baru mendarat).
 7. Walkover Tik-tak (walkover ke depan sampai satu kaki menyentuh lantai, tetapi tidak diselesaikan ke depan, melainkan kembali ke belakang hingga berdiri kembali).

Backward Walkover

Deskripsi

Walkover ke belakang, seperti juga yang ke arah depan, ditampilkan benar-benar secara lambat, untuk menunjukkan pengontrolan dan kelentukan. Sangat penting bahwa setiap segmen tubuh bergerak dalam urutan yang benar, terutama ketika memulai gerakan; dimulai dari lengan, diikuti kepala dan tubuh bagian atas, kemudian bagian tubuh bagian tengah. Handstand yang baik

merupakan prasyarat untuk terkuasainya walkover. Jika pesenam lebih banyak mengandalkan kelentukan bagian pinggang tanpa memperhitungkan kemampuan handstand, maka gerakan walkovernya tidak akan berlangsung mulus.

Mekanika

Tubuh berputar ke belakang di sekitar sumbu transversal sementara titik berat tubuh bergerak secara lurus horisontal. Dengan pertama-tama mengangkat kaki ayun (gambar a, b, dan c), pesenam menaikkan titik berat tubuhnya ke posisi setinggi mungkin sehingga pemindahan dari beban yang tersisa dan pergerakan ke depan berlangsung halus.

Kondisioning khusus

Sama dengan kondisioning untuk walkover ke depan.

Kegiatan orientasi

1. Dengan berbaring terlentang pada tumpukan matras, turunkan lengan dan kepala hingga lengan menyentuh lantai. Dengan bertolak dari matras, kaki pesenam berusaha naik melewati titik tumpu dan mendarat di posisi berdiri tegak atau kaki turun satu persatu.

2. Dari posisi berdiri, melenting ke belakang sampai kedua lengan menyentuh lantai di belakang kaki. Dengan meluruskan lutut, dorong bahu hingga membentuk sikap jembatan yang condong ke belakang, kemudian cobalah capai posisi handstand sebelum mendarat ke posisi berdiri.

3. Back walkover tik-tak, untuk menambah kontrol dan kelentukan bahu.
4. Back walkover dari ketinggian atau dalam jalur yang menurun.
5. Back walkover dengan bantuan.

Bantuan

Titik kontak bantuan harus berada pada bahu dan paha bagian belakang. Bantuan pada bahu akan memastikan bahwa badan bagian atas menjadi

sumber utama pelentingan, dan bantuan pada paha belakang membantu perputaran tubuh bagian bawah.

Variasi

1. Back walkover dengan tumpuan satu lengan.
2. Memvariasikan sikap awal dan sikap akhir walkover.
3. Tinsica ke belakang. Setengan pertama back walkover, setengah berikutnya sikap akhir baling-baling (menyamping).

Handspring

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.

Mekanika

Seperti pada walkover, handspring memiliki unsur pergerakan berputar ke depan dan perubahan linier dari titik berat tubuh. Perputaran awal dihasilkan dari hurdle 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 menolkkkan tangan. Penyaluran gerak berlangsung melalui tubuh yang dikencangkan, yang juga sedikit dilentingkan.

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).

Kegiatan Orientasi

1. Dari handstand, jatuh tumbang ke sikap badan terlentang pada matras empuk.
2. Handstand, jatuh tumbang ke sikap kayang (jembatan) yang cukup terbuka (kayang yang tidak terlalu melenting), dengan jarak tangan dan kaki sangat jauh.
3. Power handstand seperti pada kondisioning.
4. Sama seperti nomor 3, hanya kali ini dengan pantulan.

-
5. Handspring dengan mendarat pada tumpukan matras setinggi perut.
Mendarat dalam posisi ekstensi kurvalinier.
 6. Handspring dari ketinggian atau mendarat di kolam busa.

7. Handspring dengan bantuan.

Catatan: Kesemua drill 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.

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.

Variasi

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

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

Backward Handspring

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.

Mekanika

Jalur titik berat tubuh harus sedekat mungkin ke garis horisontal yang lurus. Putaran terjadi di sekitar sumbu transversal sementara gerak penolakan dari

-
- 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 lengan lurus.

Kegiatan orientasi

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

2. Sama seperti tahap pertama, tetapi pendaratan tidak pada matras, melainkan pada lengan pemberi bantuan (2 atau 4 orang saling berkaitan tangan).

-
3. Jika lompatan dan lentingan pada nomor 2 bagus, lanjutkan bawa pesenam ke posisi handstand.
 4. Sama dengan nomor 3 diikuti dengan snap down.
 5. 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.

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

Bantuan

- 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.

Variasi

1. Flic-flac walk out (kaki mendarat satu persatu.
2. Menichelli (flic-flac dengan mengangkat satu kaki terlebih dahulu sebelum menolak ke belakang).
3. Flic-flac dengan tumpuan satu lengan.

Salto depan

Deskripsi

Salto depan biasanya dilakukan dengan tolakan dua kaki bersamaan. Salto ini dapat dilakukan dengan tiga macam ayunan lengan yang berbeda.

1. Ayunan lengan di atas kepala (overhead swing). Sesaat sebelum menolak, kedua lengan sudah berada di atas kepala dan ketika badan mencapai titik ketinggian, kedua lengan itu diayun ke depan untuk menambah besaran putaran salto.

2. Ayunan angkat belakang atau sering juga disebut teknik "Russian". Sesaat sebelum menolak, kedua lengan diayun lurus ke bawah belakang, sehingga ketika penolakan terjadi kedua lengan berada dalam garis vertikal dan membantu mengangkat tubuh menambah tenaga tolakan kaki dengan ayunan

yang berlanjut ke belakang. Di samping memberikan tenaga angkatan, ayunan Ingan juga membantu menambah tenaga putaran badan.

3. Ayunan mengangkat (underarm swing). Dilakukan dengan cara mengayun kedua lengan dari bawah ke atas depan pada saat menolak. Ayunan ini memberikan tenaga angkatan kepada tolakan kaki. Setelah kedua tangan di atas, ayunan tersebut dikembalikan ke depan bawah untuk memulai putaran badan. Teknik ketiga ini relatif lebih sulit karena melibatkan dua arah ayunan dan tidak mudah menemukan timing yang tepat untuk mengayun kembali ke bawah.

Mekanika

- Pada penolakan, maksimalkan tenaga eksentrik (tenaga yang jauh jaraknya dari titik berat tubuh) untuk putaran salto.
- Pada penolakan, maksimalkan reaksi penolakan dari papan tolak untuk menghasilkan ketinggian.
- Salurkan momentum dari ekstensi kurvalinier, atau ekstensi panggul dan badan, dengan ayunan lengan dalam teknik Russian.
- Jika sudah di udara, kecepatan rotasi ditingkatkan oleh posisi menekuk badan. Semakin ketat badan menekuk, semakin baik untuk meningkatkan tenaga putaran (adanya pengurangan moment inertia). Hal sebaliknya berlaku ketika pesenam membuka kembali kakinya untuk mendarat, terjadi penurunan kecepatan putaran, sehingga membantu memudahkan proses pendaratan.

Kegiatan orientasi

Setiap tahapan pembelajaran di bawah ini dapat digunakan untuk ketiga teknik ayunan lengan. Namun untuk pembelajaran pemula, disarankan untuk menggunakan ayunan atas kepala, karena teknik ayunan lengan yang lain perlu dipelajari secara khusus.

1. Roll depan dengan ekstensi penuh pada saat gulingan (mengajarkan timing perubahan dari tubuh panjang ke tubuh pendek).

-
2. Dive roll dari beberapa langkah awalan ke tumpukan matras setinggi panggul. Tahapan ini membantu mengembangkan kemampuan tolakan kaki. Secara bertahap, usahakan adanya perubahan sikap tubuh selama di udara, semakin lama panggul diluruskan selama layangan.
 3. Sama seperti di atas, tetapi tangan tidak menyentuh matras, melainkan mengambil sikap badan lurus di udara, mendarat dengan punggung. Latihan ini mengembangkan aksi kurvalinier sekaligus sebagai latihan kondisioning yang bersifat overload.
 4. Berdiri dari tempat yang lebih tinggi, lakukan salto badan bulat.
 - dilakukan dengan bantuan terlebih dahulu.
 - mengembangkan power tolakan dan timing terjadinya aksi kurvalinier pada tolakan.
 - Jika sebelum menolak badan sudah ditekuk (badan condong dan ditekuk), tolakan tidak akan maksimal dan sudut naik tubuh rendah.
 5. Salto depan dengan awal pendek dan menolak pada papan tolak.
 6. Jika gerakan salto sudah terkuasai dengan baik, pesenam dapat mempelajari teknik ayunan Russian, secara terpisah.
 - Mula-mula latihlah gerakan menolak pada papan tolak bersamaan dengan mengayun lengan ke bawah sehingga badan terangkat lurus (vertikal) dengan kedua lengan di belakang badan, sampai kedua kaki mendarat kembali.

-
- Dengan awalan beberapa langkah, menolak dengan ayunan Russian, ketika lengan mengangkat ke belakang, ikuti daya angular dari lengan tersebut dengan menurunkan kepala dan mengangkat pinggul ke posisi badan membulat, mendarat pada tumpukan matras.
 - Lakukan salto yang sebenarnya dengan teknik ayunan Russian.

Pemantapan dan variasi

Setelah teknik salto terkuasai, mantapkan kemampuan itu dengan melakukan hal-hal berikut:

1. Dari ketinggian yang rendah, melompat ke matras dan segera menolak untuk melakukan salto bulat (punch front).
2. Dengan awalan yang cepat, menolak pada papan tolak, salto menyudut.
3. Sama seperti nomor 2, salto badan lurus (lay out).
4. Handspring langsung salto depan.
5. Dari salto depan, langsung salto depan lagi.

Bantuan

- Dapat dilakukan pada kedua sisi, tergantung kebiasaan pemberi bantuan.
- Satu tangan ditempatkan di perut pesenam dengan telapak tangan menghadap ke atas. Jika yang digunakan pesenam adalah teknik ayunan lengan Russian atau underarm swing, maka penempatan tangan di perut ini dilakukan setelah lengan pesenam menyelesaikan ayunannya.
- Tangan yang lain ditempatkan pada punggung pesenam selama layangan. Bantuan ini memungkinkan pesenam dapat terus dibantu pada seluruh fase salto.
- Bantuan lanjutan perlu dilakukan dengan memindahkan tangan yang ditempatkan di perut dipindahkan untuk menangkap pergelangan tangan pesenam sebelum mendarat.

-
- Bantuan secara bertahap dikurangi sehingga pemberi bantuan hanya menangkap pada saat pendaratan. Akhirnya bantuan akan benar-benar dihilangkan.

Salto belakang

Deskripsi

Salto belakang lebih sering terjadi dari gerakan flic-flac atau round-off. Gerakan awal dari salto belakang adalah ayunan kedua lengan yang kuat ke atas yang dilakukan bersamaan dengan menolak kedua kaki. Tenaga putaran diperoleh dari gerakan kepala ke belakang sesaat setelah menolak kaki dan mengayun lengan ke atas. Pada puncak ketinggian, kedua kaki diangkat mendekati dada dengan dibantu tarikan kedua lengan yang memeluk lutut. Ketika putaran hampir selesai, kedua kaki kemudian diluruskan kembali untuk persiapan mendarat.

Mekanika

- Tolakan eksentrik dari kedua kaki berhubungan dengan pemutaran titik berat tubuh di sekitar sumbu transversal.

-
4. Salto belakang dengan bantuan.
 5. Salto belakang dari ketinggian.
 6. Salto belakang ke ketinggian (secara bertahap, tingkatkan ketinggiannya sesuai kemampuan pesenam). Hal ini akan mengembangkan:
 - Power dari ekstensi kurvalinier.
 - Power tolakan kaki
 - Kemampuan untuk menghasilkan putaran maksimum dalam waktu pendek.

Bantuan

1. Teknik A:

- Gambar 1: tangan kiri pemberi bantuan membantu putaran. tangan kanan mencegah kecondongan ke belakang yang berlebihan.

-
- Gambar 2: Tangan kiri pemberi bantuan membantu putaran, tangan kanan memastikan pencapaian ketinggian yang memadai.
 - Antara 2 dan 3: Pemberi bantuan melepas kedua tangannya sesaat kemudian menangkap kembali seperti pada gambar nomor 3.
 - Gambar 3: tangan kiri pemberi bantuan mencegah kurang penuhnya putaran, tangan kanan mencegah putaran yang berlebihan.

2. Teknik B

Membantu dengan tangan kanan pada punggung dengan menyilang, tangan kiri pada perut pesenam (juga menyilang). Kontak dapat dijaga selama salto. Tangan pemberi bantuan akan bersilang ketika pesenam mendarat.

3. Teknik C

Sebelum tolakan dimulai, pemberi bantuan menempatkan tangan terdekatnya (kiri) pada perut pesenam. Selama tolakan berlangsung, tangan terjauh (kanan) disimpan pada pantat pesenam (lebih bawah dari tangan yang di perut). Kedua tangan dapat menerapkan daya putar untuk membantu putaran dalam salto. Tangan yang di perut tetap di perut seterusnya, tetapi tangan yang di pantat segera dilepas ketika putaran sudah terjadi dan ditempatkan kembali pada punggung pesenam sebelum mendarat.