
DAFTAR ISI

BAB	Hal	
I	SEJARAH DAN PENGERTIAN SENAM	1
	A. Sejarah Senam Indonesia	1
	1. Sejarah Masuknya Senam ke Indonesia	1
	2. Sistem Senam yang Berpengaruh	3
	B. Pengertian Senam	7
	1. Pengertian Senam Secara Umum	7
	2. Jenis-Jenis Senam	11
	3. Pengertian Senam Kependidikan	16
	4. Manfaat Senam Kependidikan	18
	5. Ruang Lingkup Senam Kependidikan	19
II	KARAKTERISTIK DAN STRUKTUR GERAK DASAR SENAM	21
	A. Karakteristik Gerak Dasar Senam	22
	1. Keterampilan Lokomotor	22
	2. Keterampilan Nonlokomotor	23
	3. Keterampilan Manipulatif	24
	B. Gerakan Umum Tubuh dan Konsep Gerak Dasar-Dasar Konsep Gerak dalam Senam	25
	C. Prasyarat Kualitas Fisik dan Motorik	27
	a. Kualitas Fisik	33
	b. Atribut Motorik	33
		45
III	PENDEKATAN PENGAJARAN SENAM KEPENDIDIKAN	49
	A. Pendekatan Pola Gerak Dominan	49
	B. Macam-Macam Pola Gerak Dominan Senam	50
	1. Pendaratan	51
	2. Posisi statis	54
	3. Lokomotor	59
	4. Ayunan	61
	5. Putaran	64
	6. Lompatan	67
	7. Layangan dan ketinggian	72
	C. Metode dan Strategi Pengajaran Senam Kependidikan	75
	1. Metode Progresif	76
	2. Keterampilan Mengajar	76
	3. Strategi Pengajaran Senam Kependidikan	85
	a. Memperkenalkan Keterampilan	86
	b. Kegiatan Orientasi	87
	c. Keterampilan Inti	88
	d. Perluasan Keterampilan	89

e. Variasi	89
f. Rangkaian	90
IV TEKNIK BANTUAN DAN FAKTOR KESELAMATAN	95
A. Latar Belakang Pemberian Bantuan	95
B. Pengertian Bantuan	98
1. Mengangkat	100
2. Menyertai Gerakan	101
3. Mengamankan	102
C. Prasyarat Pemberian Bantuan	103
1. Kondisi dan Koordinasi	103
2. Pengetahuan tentang Teknik Bantuan	108
D. Aspek Pedagogis, Psikologis dan Sosiologis dari Bantuan	111
1. Anak Membantu Anak	111
2. Sikap	113
3. Kemampuan Komunikasi dan Bekerjasama	115
4. Merasa Bersama	116
E. Menerapkan Tindakan Saling Membantu	117
1. Tahap Pertama: Dasar dan Prasyarat	117
2. Tahap Kedua: Pembelajaran bantuan sederhana	118
3. Tahap Ketiga dan Keempat: Pegangan dan Bantuan	119
4. Tahap Kelima: Melakukan Penyertaan Gerakan	121
5. Tahap Keenam: Kemampuan Mengamankan	122
V PENGEMBANGAN PERSYARATAN FISIK DALAM SENAM	123
A. Komponen Kualitas Fisik	124
B. Petunjuk Pengembangan Kegiatan	126
1. Menghindari resiko cedera	126
2. Pelaksanaan kegiatan	129
C. Pengembangan Kecepatan lewat Permainan	130
D. Pengembangan Tubuh Bagian Atas	137
E. Pengembangan Tubuh Bagian Belakang	144
F. Pengembangan Tubuh Bagian Depan	146
G. Pengembangan Kekuatan dan Power Tungkai	150
H. Pengembangan Postur Tubuh	154
I. Pengembangan Kelentukan	159
J. Pengembangan Gerak Bertema Gerak Binatang	165
K. Pengembangan Kegiatan Berpasangan & Berkelompok	170
VI PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SENAM BERBASIS	
SENAM LANTAI	176
A. Pendahuluan	176
B. Pendekatan Pengajaran Senam Lantai	177
C. Pengaturan Kelas	178

D. Konsep Mekanika Gerak dalam Tumbling	181
1. Momentum	181
2. Aksi Kurvalinier	186
E. Keterampilan dalam Senam Lantai	191
1. Posisi Statis	191
2. Putaran	210
VII PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SENAM BERBASIS LOMPATAN	272
A. Faktor Keselamatan	273
B. Pengaturan Kelas	277
C. Pendekatan Pengajaran Lompat	278
1. Struktur dan Teknik Dasar Lompat	278
2. Tipe-Tipe Lompatan	279
D. Hubungan Lompat dengan Pola Gerak Dominan	281
E. Tujuh Keterampilan dalam Kuda Lompat	289
1. Berlari	289
2. Hurdle	292
3. Menolak pada Papan Tolak	294
4. Layangan Pertama	296
5. Menolak dari Kuda-Kuda	299
6. Layangan Kedua	303
7. Pendaratan	303
F. Teknik Lompat Jauh	305
1. Lompat Jongkok	305
2. Lompat Kangkang	310
3. Lompat Menyudut	313
4. Lompat Lurus	315
5. Lompat Lenting Lengan	317
VIII PERATURAN DAN PENILAIAN SENAM	322
A. Peraturan Senam	322
1. Jenis Pertandingan	322
2. Jumlah Medali	323
B. Cara Menilai Senam	324
1. Menilai Rangkaian Bebas	324
2. Menentukan Nilai Akhir Pesenam	327
3. Menilai Rangkaian Wajib	327
KEPUSTAKAAN	330
LAMPIRAN :	
1. Tabel Klasifikasi Kesalahan	331
2. Contoh Rangkaian Wajib Senam Lantai	333

PEMBELAJARAN SENAM DI SLTP

**Oleh:
Drs. Agus Mahendra, MA.**