

---

yang dilakukan Drs. H. M. Irsan, MA. dan Drs. Imam Hidayat, keduanya dosen senam STO Bandung, pada tahun 1964 lahirlah metode baru yang disebut Metode STO Bandung. Metode ini secara otomatis segera menggeser pemakaian metode Gaulhofer dan Streicher yang sebelumnya berlaku di mana-mana. Akhirnya, metode ini dijadikan rujukan di beberapa STO lain serta pengajaran senam di sekolah-sekolah serta perkumpulan senam di seluruh Indonesia. Untuk sekedar informasi agar sejarah metode STO Bandung ini tidak hilang begitu saja, maka dibawah ini diturunkan perbedaan antara metode Gaulhofer dan Streicher dan metode STO Bandung.

Metode GS. (Austria)

A. Latihan Pendahuluan

B1. Latihan Normalisasi (latihan tubuh)

B2. Latihan Keseimbangan (latihan koordinasi)

B3. Latihan Kekuatan dan Ketangkasan (latihan prestasi)

B4. Latihan Jalan dan Lari

B5. Latihan Lompat

C. Latihan Penenangan

Metode STO Bandung

I. Pendahuluan

1. Latihan Pemanasan

2. Latihan Kelentukan

II. Pembentukan

III. Prestasi

IV. Pembekalan : Kekuatan, daya ledak/power, daya tahan.

V. Penenangan