Senam Lantai

Konsep dan Aplikasi

HILMY ALIRIAD

citra dharma cindekia

Penerbit Yayasan Citra Dharma Cindekia

Tentang Penulis

Hilmy Aliriad

Pria kelahiran Grobogan, 07 April 1989 saat ini bekerja sebagai Dosen Dosen PJKR, Fkip Unugiri Bojonegoro. Tidak banyak yang ceritakan mengenai biodata penulis lulusan S2 Universitas Negeri Semarang, namun berbagai karya telah dihasilkan baik secara individu maupun kolaborasi dengan berbagai ahli di bidangnya baik berupa buku maupun artikel bereputasi. penulis bisa dihubungi via email melalui hilmy@unugiri.ac.id

citra dharma cindekia

ISBN 978-623-6078-11-2

9 786236 078112

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Lingkupan Hak Cipta:
Pasal 2

Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemenang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatas menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana:
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 29 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

SENAM LANTAI

Hilmy Aliriad

citra
dharma cindekia

SENAM LANTAI

ISBN : 978-623-6078-11-2

Penulis:
Hilmy Aliriad

Editor:
Taufik Ardianto

Penyunting:
Windar Adi Susilo

Desain Sampul dan Tata Letak:
Agus Susilo Nugroho

Penerbit:
Yayasan Citra Dharma Cindekia

Redaksi:
Grobogan, Jawa Tengah, 58114
Telp. 0895605883330
email: citra.dharmacindekia@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2021

Hak cipta dilindungi oleh undang- undang.
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena buku ini telah selesai disusun. Buku ini disusun agar dapat membantu para mahasiswa dalam mempelajari beberapa gerakan senam lantai beserta mempermudah mempelajari materi tentang senam lantai terutama bagi kaum awam yang belum senam lantai itu sendiri.

Penulis pun menyadari jika didalam penyusunan buku ini mempunyai kekurangan, namun penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apapun buku ini tetap akan memberikan sebuah manfaat bagi pembaca.

Akhir kata untuk penyempurnaan buku ini, maka kritik dan saran dari pembaca sangatlah berguna untuk penulis kedepannya.

Bojonegoro, Juli 2021

DAFTAR ISI

Kata Pengantar i

Daftar Isi ii

Bab 1 Sejarah Senam 1

Bab II Pengertian Senam Lantai 11

Bab III Macam-Macam Senam 15

Bab IV Macam-Macam Gerakan Senam Lantai ….. 21

BAB V Tujuan dan manfaat senam lantai …… 59

Daftar Pustaka

BAB I

SEJARAH SENAM

A. Sejarah Senam Dunia

Olahraga senam, berasal dari kata Yunani kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti kontroltubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik,semua dilakukan secara artistik. Senam dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada berbagai tingkatan, dari klub-klub lokal, sekolah, dan perguruan tinggi atau universitas, baik di kompetisi nasional maupun internasional.Pada masyarakat kuno telah di dokumentasikan memiliki berbagai aspek senam dalam keseluruhan pola kesehatan dan pengkondisian. Pada 700 SM orang Athena menambahkan senam untuk kompetisi pada Olimpiade,liputan televisi tentang senam di Olimpiade modern, ditambah dengan meningkatnya minat terhadap kebugaran fisik pada umumnya, telah menyebabkan kebangkitan minat pada olahraga ini (Weiker, 1985). Senam merupakan aktifitas fisik yang

dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Disamping itu senam juga mem-beri sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastics, atau Belanda gymnastiek. Gymnastic sendiri asal katanya dari gymnos Bahasa Gerak. Gymnos yang berarti telanjang. Gymnastiek pada zaman Yunani kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zamanYunani kuno disebut gymnasium (Kusnandari, 2017).

Kata "senam" adalah istilah umum yang mencakup beberapa olahraga multi peralatan termasuk empat olahraga Olimpiade, beberapa olahraganon-Olimpiade, ditambah sejumlah besar kegiatan yang tidak diformalkan sebagai olahraga, namun demikian, senam memiliki daya

pikatinternasional yang besar.Kata itu berasal dari Yunani kuno namun aktivitas alam senam telah digambarkan sejak tahun 2000 SM di beberapa kebudayaan.Rangkaian olahraga dan kegiatan senam saat ini telah berevolusi dari empat sumber akar: (1) seni pertunjukan, (2) pelatihan militer, (3) profesi medis, dan (4) profesi pendidikan.Terlepas dari sejarah panjang ini, senam saat ini berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya.Senam seringdigunakan orang untuk rekreasi, relaksasi pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness,di gymnasium,dandi sekolah.Sekarang, mulaibanyak anak sudah diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun guru pendidikan jasmanidi sekolah.Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.Senam ada berbagai macam, diantaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, s, enam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani(SKJ), dll. Guru-guru di sekolah dasar sering kali mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJdan senam pramuka. Ketika remaja, banyak orang

melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.Senam Modern, dimulai pada tahun 1774, diPrusia, Johann Bernhard Basedow, memasukkanlatihan fisik dengan bentuk-bentuk lain dari instruksi di sekolahnya di Dessau, Saxony. Dengan tindakan ini mulai modernisasi senam, dan juga menyodorkan negara Jerman ke garis terdepan dalam olahraga. Pada akhir 1700-an, Friedrich Ludwig Jahn dari Jermanmengembangkan side bar, horizontalbar, palang sejajar, balok keseimbangan, dan acara melompat. Dia, lebih dari orang lain, dianggap sebagai "bapak senam modern." Senam berkembang di Jerman di tahun 1800-an, sementara di Swedia bentuk yang lebih anggun dari olahraga, menekankan gerakan ritmis, dikembangkan oleh Guts Muth. Pembukaan (1811) sekolah Jahn di Berlin, untuk mempromosikan olahraga versinya, diikuti dengan pembentukan banyak klub di Eropa dan kemudian di Inggris. Olahraga diperkenalkan ke Amerika Serikat oleh Dr Dudley Allen Sargent, yang mengajar senam di beberapa universitas AS, waktu Perang Saudara, dengan menciptakan lebih dari 30 buah alat. Sebagian besar pertumbuhan senam di Amerika Serikat berpusat pada

kegiatan imigran Eropa, yang memperkenalkan olahraga di kota-kota baru mereka di tahun 1880-an. Klub dibentuk sebagai kelompok Turnverein dan Sokol, dan pesenam sering disebut sebagai "turner."Senam modern mengecualikan beberapa acara tradisional, seperti angkat beban dan gulat, dan menekankan bentuk daripada persaingan pribadi (*A_History_of_Gymnastics_From_Ancient_Gre*, n.d.). Senam berasal dari Yunani kuno dan awalnya ditujukan untuk latihan militer, dimana tentara tersebut digunakan untuk mempersiapkan perang. Pada akhir abad kedelapan belas dan awal abad kesembilan belas, dua pelopor pendidik fisik Jerman -Johann Friedrich GutsMuths (1759-1839) dan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) menciptakan latihan untuk anak-anak dan remaja untuk sifat-sifat mereka telah dirancang yang pada akhirnya menyebabkan apa yang dianggap senam modern. Don Francisco Amorosy Ondeano, lahir pada tanggal 19 Februari 1770 di Valencia dan meninggal pada tanggal 8

Agustus 1848 di Paris. Dia adalah seorang kolonel Spanyol, dan orang pertama yang mengenalkan senam pendidikan di Prancis. Jahn mempromosikan penggunaan

bar yang tinggi paralel bar, cincin danbar di kompetisi internasional (Muths, 1847).

B. Sejarah Senam Indonesia

Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada jaman kolonialismeBelanda. Bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, senam juga mejadibagian dari pendidikan jasmani yangjuga diajarkan di sekolah. Aliran senam yang diperkenalkan waktu itu adalahsistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Selanjutnya pada tahun 1916 sistem Germandigantikan oleh sistem Swedia. Sistem ini menekankan pada manfaat gerak. Sebuah sistem yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Dr. Minkema inisenam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru. Olahraga senam di Indonesia dimulai dari zaman jepang yang masuk ke dalam wilayah Indonesia. Pada

masa itu tentara PETA jepang mulai memperkenalkan olahraga senam yangdulu dikenal dengan nama senam Taiso. Pada Tahun 1963 digelar pertama kali pertandingan kejuaraan pesta olahraga Internasional GANEFO(Games of The New Emarging Forces). Untuk organisasi senam lantai di Indonesia dinaungi oleh Persani (Persatuan Senam Indonesia). Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang diadakannya pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana senamartistik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, oleh sebab ituperlu dibentuk organisasi yang bertujuanmenyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas inisiatifdari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Tokoh-tokohnya berasaldari daerah seperti: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Organisasi ini kemudian membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kali pesenam-pesenam Indonesia mengikutipertandingan Internasional. Kegiatan berikutnyaadalah mengikut sertakan team senam dalam

rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia,dimana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC. Pada saat itu, pesenamIndonesia mengalami kemajuan dalam perolehan prestasi senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.Usaha mengejar ketinggalan perkembangan senam, maka pada tahun 1967 Indonesia mengirim seorang pelatih yaitu: Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian yang kedua dimasukkan dan diperlombakannyacabang olahraga senamartistik untukpertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan selanjutnyadalam setiap penyelenggaraan PON.Sejarah senam Indonesia, senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, pada masa penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Karena senam merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, maka dengan sendirinya senam juga turut

diajarkan di sekolah.Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinangerak-gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916, sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang lebih menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada tahun 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.Kendati demikian, cikal bakal penyebaran senam ini dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuka MGSS (Militaire Gymnastiek en Sportschool). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik kemudian MGSS membuka cabang di beberapa daerah antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo.Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun

1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan menggantinya dengan “Taiso”. Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada Kaisar Jepang. Caranya, dengan mengikuti aba-aba yang dikumandangkan, yang berbunyi “seikei rei”, semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap ke utara (Tokyo) tempat Kaisar Tenno Heika berada.Masa “Taiso”tidak berlangsung lama. Pada masa kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya digunakan kembali di sekolah-sekolah.

BAB II

SENAM LANTAI

A. Pengertian Senam

senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh. Definisi formal dari senam, menurut Oxford Dictionaries, adalah "Latihan mengembangkan atau menampilkan kelincahan fisik dan koordinasi. Olahraga modern senam biasanya melibatkan latihan pada bar yang tidak rata, balok keseimbangan, lantai, dan vaulting horse(untuk wanita), dan horisontal bar paralel, cincin, lantai, dan pommel horse(untukpria). "Pengertian Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta

membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.Senam adalah olahraga, di mana atlet (disebut pesenam), melakukan prestasi akrobatik-lompatan, membalik, handstand, dan banyak lagi. Sedangkan gerak yang dilakukandi sebuahalat adalah balok keseimbangan, atau dengan sebuahalat, seperti tali atau pita.Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakanyang memerlukankekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi.Olahraga kompetitif di mana individu melakukan pertunjukan akrobatik opsional dan ditentukan sebagian besar pada peralatan khusus untuk menunjukkan kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh (Muths, 1847).

Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kompnen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik (Werner et al., 2012). Dari pendapat

di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai- nilai mental spiritual

B. Senam Lantai

Senam lantai (floor Exercise) adalah salah satu jenis cabang olahraga yang digemari saat ini, senam lantai merupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga di sebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat ataumenggunakan alat.Definisi Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa menggunakan alat bantulain. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 ×12 meter persegi dengan tambahan 1meterdi setiap sisinya sebagai pengaman.

BAB III

MACAM-MACAM SENAM

A. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu kegiatan olahraga di mana setiap gerakan kita lakukan di lantai, di daerah berukuran sekitar 12 meter (40 kaki) persegi. Daerah ini ditutupi oleh beberapa jenis kain atau tikar yang biasa disebut matras, biasanya dilengkapi dengan beberapa bantalan. Namun senam lantai di sekolah-sekolah di Indonesia biasa dilakukan di lapangan berumput. Meski begitu, tidak ada peralatan tambahan lainnya yang dibutuhkan dalam melakukan senam lantai ini. Rutinitas Pria biasa dilakukan selama 50 sampai 70 detik dalam sekali durasi. Jenis latihan yang diperlukan adalah serangkaiangerakan yang menggabungkan unsur fleksibilitas, kekuatan, loncatan, pegangan, dan keseimbangan, serta manuver lainnya. Seluruh rutinitas ini harus dilakukan dengan ritme dan harmoni, dan pesenam harus bergerak ke arah yang berbeda, menggunakan sebagian besar area yang ditentukan

Latihan ini biasanya dimulai dan diakhiri dengan serangkaian gerakan jatuh seperti jungkir balik (berguling)

baik penuh maupun dengan setengah putaran (roundoff), dilanjutkan dengan handspringsdan jungkir balik baik mundur atau maju, melompat, meloncat, dan berputar di udara yang ditumpu oleh tangan maupun kaki untuk mempertahankan sikap seimbang saat meloncat baik meloncat ke belakang maupun ke depan. Antara awal dan akhir, salto diadakan padasatu kaki, handstanddicapai dengan menempatkan tangan di lantai dan menendang ke posisi berdiri, dan gerakan menyerupai balet, gerakan jatuh, dan melompat.

B. Senam Irama

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat.Alat yang sering digunakan adalah ganda, simpai, tongkat, bola, pita dan topi.

Senam ritmik adalah perpaduan antara seni dan olahraga yang dipadukan dengan elemen dansa, balet dan musik. Ini akan berlangsung di National Gymnastics Arena (NGA). Dengan menggunakan disiplin yang paling menarik dan indah,

ini adalah olahraga wanita sejati. Karakteristik utama senam berirama, sebagai komposisi disiplin, adalah hubungan gerakan akrobatik yang paling sulit yang membutuhkan fleksibilitas kopral dan aktivitas motorik yang sangat tinggi yang dihadirkan oleh pesenam dalam harmoni yang sempurna dengan musik.Feminitas dan keanggunan, serta ekspresi artistik pesenam mereka, tidak pernah gagal mempesona publik.

C. Senam Aerobik

Senam aerobik atau olahraga aerobik adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang kompleks, intensitas pola gerakan tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan yang dilakukan untuk musik. Selain itu aerobik, menggabungkan unsur-unsur senam akrobatik, senam ritmik dan sering senam artistik bersama dengan musik, tari dan koreografi

Senam aerobik adalah senam yang memiliki serangkaian gerak yang telah dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu, aerobik juga mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan

tubuh, karena pemasukan oksigen didalam tubuh kita ditentukan oleh kapasitas maksimal paru-paru saat mengirup udara. Bagi yang ingin menjaga kesehatan jantung dan Paru-paru maka lakukanlah senam Aerobik ini secara teratur

D. Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakangerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamisdan terkontrolyang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat.

Jutaan orang mengagumi dan takjub dengan kemampuankinerja pesenam artistik. Dengan kemudahan yang luar biasa, mereka mampu melakukan kombinasi gerak yang paling sulit satu per satu; Unsur kekuatan yang luar biasa bergantian dengan rotasi cepat dan dinamis serta jungkir balik yang dikombinasikan untuk melakukan latihan dan kerja keras yang sempurna. Senam artistik mencakup semua elemen gerakan olahraga menggunakan tubuh mereka sendiri sebagai alat. Dalam kompetisi senam artistik pria, para atlet melakukan latihan pada enam peralatan, sementara di

kompetisi senam artistik wanita(WAG) melakukan latihan empat peralatan. Kinerja pesenam artistik tidak diukur dalam waktu, ruang lingkup dan ketinggian; itu jauh lebih khusus dan kompleks.Senam artistik menggabungkan kemampuan fisik dari kekuatan, koordinasi, fleksibilitas dan keseimbangan dengan kreativitas, estetika dan ekspresi

BAB IV

MACAM-MACAM GERAKAN SENAM LANTAI

1. Guling Depan (forward roll)

Guling ke depan adalah berguling ke depan dengan urutan gerak dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Guling Depan (forward roll) juga biasa disebut guling ke depan yang berarti berguling ke depan atas bagian belakang badan yakni tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan ini cukup mudah dilakukan jika sudah memahami tekniknya, tidak hanya itu berguling ke depan juga mengasyikan. Bagi sebagian orang gerakan ini cukup sederhana, namun jika tidak berhati-hati dan tak dilakukan dengan benar bisa menyebabkan cidera. Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelemasan terlebih dahulu untuk mengantisipasi terjadinya cidera. Tidak hanya untuk olahraga yang masuk ke jenis senam ini saja yang menganjurkan, namun semua cabang olahraga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.

Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut.

a. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.

b. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.

c. Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.

d. Sentuhkan bahu ke matras. e.

Bergulinglah ke depan.

f. Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.

g. Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

Cara melakukan Guling depan :

1. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan

2. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.

3. Setelah itu guling kedepan seperti di gambar

2. Guling Belakang (back roll)

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga senam. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai ialah gerakan senam yang dilaksanakan di atas lantai dengan alas matras. Salah satu materi yang terdapat pada senam lantai adalah roll belakang (berguling ke belakang). Guling belakang (Back Roll) merupakan gerakan badan dengan cara berguling ke arah belakang yang dilakukan dengan tiga tahapan. Tahapan tersebut

antara lain ialah, awalan, pelaksanaan, dan dilanjutkan dengan akhiran gerakan (Pangkey & Mahfud, 2020).

Guling belakang (back roll) adalah gerakan badan mengguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan yang diawali dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan juga tengkuk. Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda :

Langkah-langkah guling belakang yaitu sebagai berikut :

Sikap sempurna

1. Jongkok

2. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekat dada, telapak tangan di dekat telinga

3. Dorongkan kedua tangan, sehingga badan berguling ke belakang.

4. Kembali pada sikap sempurna (berdiri tegak)

Cara mengajarkan guling kebelakang, antara lain dapat dilakukan dengan memberikan kemiringan tertentu pada matras dengan tujuan agar memudahkan mengguling tanpa harus memberikan dorongan untuk memutar badan dengan kuat. Hal ini bertujuan memberikan rasa percaya diri bahwa guling belakang pada dasarnya tidak sesulit dengan seperti yang dibayangkan. Dapat juga membantu dengan cara memegang kedua pinggang dengan tujuan agar badan dapat diangkat sehingga akan meringangkan untuk mengguling.

3. Kayang

Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Manfaat dan tujuan melakukan kayang adalah untuk melatih tubuh agar tetap lentur, terutama pada bagian bahu. Namun untuk pemula diwajibkan berlatih secara bertahap, agar tidak terjadi cedera atau tulang patah saat melakukan gerakan sikap

kayang ini.Latihan kayang ini juga akan mampu melatih kekuatan otot perut, kaki, bahu, tangan dan pinggang. Biasanya orang yang mampu melakukan gerakan ini mereka mempunyai tubuh yang prima dan kelenturan tubuh yang sangat baik. Gerakan kayang ini sama seperti latihan sikap lilin yaitu sama sama melatih kelenturan tubuh, namun yang membedakan adalah letak tumpuan dan arah kaki.

Berikut gerakan saat melakukan sikap kayang :

1. Ambil sikap berdiri tegak dan kaki sedikit terbuka. Posisi tangan masing masing berada di samping kaki badan melenting ke belakang.

2. Gerakan tangan secara bersamaan atau satu tangan dengan mengayunkannya ke belakang. Kemudian

3. Pastikan jika posisi telapak tangan menyentuh atau mendarat pada matras dengan baik.

4. Setelah itu Kembali lagi ke posisi sempurna.

4. Hand Stand

Handstand sendiri secara singkatnya adalah berdiri tegak menggunakan kedua/salah satu tangannya untuk menjadi tumpuan dan kedua kaki berada di atas. Manfaat Handstand membawa darah ke kelenjar adrenalin untuk membantu mengurangi produksi kortisol yang merupakan hormon stres pada tubuh. Handstand adalah obat yang terkenal di kalangan yoga sebagai pengangkat suasana hati dan dapat membantu mengurangi depresi ringan. Dengan membawa darah ke kepala, gerakan ini sering dapat meringankan sakit kepala ringan, dan

meningkatkan pencernaan Karena handstand secara teknis adalah latihan menahan

beban, mereka dapat membantu memperkuat tulang, membuat tulang terhindar terhadap osteoporosis. Handstand juga bermanfaat untuk tulang belakang dan membantu kesehatan tulang di bahu, lengan, dan pergelangan tangan.

Berikut ini adalah gerakan Hand Stand

1. Tubuh dalam posisi berdiri tegak. Salah satu kaki dimajukan ke depan. Arahkan pandangan fokus ke depan menghadap matras

2. Badan dibungkukkan dan tangan diletakkan di matras. Tungkai kaki depan dibengkokkan,

sedangkan tungkai kaki belakang lurus.

3. Tungkai belakang diayunkan ke atas. Hal ini dilakukan bersamaan dengan mengencangkan otot perut. Kedua kaki diluruskan ke depan dan posisinya sejajar dengan tubuhTangan direntangkan lurus ke bawah, sebagai tumpuan berat badan.

5. Sikap Kapal Terbang

Salah satu alat peraga untuk keseimbangan adalah balok titian. Balok titian sangat berfungsi untuk melatih keseimbangan dalam berdiri, berjalan dan meniti, serta melatih keberanian. Dalam pembelajaran metode berjalan diatas balok titian keseimbangan merupakan komponen fisik yang harus dimiliki siswa agar dapat dengan mudah melakukan sikap pesawat terbang. Balok titian termasuk dalam kegiatan bermain aktif, kegiatan bermain aktif merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasaan pada anak melalui aktivitas yang mereka lakukan sendiri, biasanya melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan tubuh selain itu permainan balok titian merupakan permainan untuk melatih keseimbangan anak dan sangat diperlukan dalam pembelajaran senam lantai khususnya sikap pesawat terbang. Sikap pesawat terbang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memelihara posis tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam posisi badan yang dinamis (bergerak) dalam mempertahankan tubuh dalam waktu tertentu.

Posisi kapal terbang adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan (Irfan, 2019)

Berikut ini adalah gerakan saat melakukan sikap kapal terbang

1. Posisikan badan berdiri tegak pandangan mengahadap ke depan

2. Rentangkan kedua tangan ke arah samping.

   Lalu badan dibungkukkan ke arah depan.

3. julurkan salah satu kaki ke belakang. Pastikan posisi badan setara dengan kaki. Arahkan pandangan lurus ke depan dan usahakan tahan posisi tersebut selama beberapa hitungan.

6. Sikap Lilin

Pengertian Senam lantai sikap lilin adalah sebuah gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan gerakan kaki tegak berada di atas sedangkan kepala berada dibawah sehingga secara perlahan kaki diangkat ke atas dengan otot perut dan bantuan tangan. Sikap lilin merupakan Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras ke atas dan rapat bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai (Cervin et al., 2017).

Manfaat senam lantai sikap lilin adalah untuk menguatkan otot perut atau membentuk otot perut agar lebih terbentuk, menjadikan tubuh agar lebih simbang dan membentuk kelenturan pada tubuh. Sedangkan Fungsi sikap lilin Fungsi senam lantai sikap lilin adalah untuk melatih keseimbangan tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat. Selain itu juga senam lantai merupakan salah satu dasar untuk senam kategori lainnya.

Berikut adalah langkah langkah dalam melakukan gerakan sikap lilin **:**

1. Posisi tubuh yang pertama adalah berbaring terlentang. Kedua Tangan berada di samping.

2. Angkat kedua kaki, dengan posisi lurus.

3. Gerakan selanjutnya yaitu mengangkat kaki beserta pantatnya, tahap ini bertumpuan dengan tangan.

4. luruskan kaki ke atas, sedangkan posisi tangan memegang pinggang sebagai tumpuan agar tubuh bisa lurus ke atas.

7. Cium Lutut

Sikap cium lutut adalah sikap memegang lutut lurus ke depan dengan menunduk kebawah sambil mencium lutut. Adapun 6 manfaat melakukan gerakan mencium lutut sebagai berikut.

1. Meredakan Kaki yang Sering Kram

   Menurut (Kushartanti & Satyagraha, 2019) Penjalaran nyeri sampai ke kaki sehingga melemahkan fungsi kaki baik unutk berdiri maupun untuk berjalan. Bisa di ringankan dengan mencium lutut.
2. Menjaga Kelentukan Tubuh
3. Melenturkan otot-otot pinggang
4. Sebagai pemanasan sebelum olahraga
5. Mencegah Varises
6. Menguatkan otot perut

Gerakan kecil dalam olahraga belum tentu tidak berarti, ini justru menjadi alternatif bagi sebagian orang yang sibuk dan tidak punya waktu luang. Padahal olahraga sangatlah penting.

Serangkaian aktivitas padat membuat banyak orang sulit untuk mengatur waktu olahraga mereka di tengah kesibukan rutin, padahal mereka tahu olahraga baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Kushartanti & Satyagraha, 2019).

Salah satu cara melatih kelentukan adalah dengan gerakan mencium lutut sambil duduk selonjor. Gerakan ini berguna untuk melatih kelentukan/merenggangkan otot kaki, pinggang, leher, dan perut.

1. Awalan Berdiri Tegak

2. Sikap awal duduk selonjor. Lutut tidak boleh tertekuk.

3. Peganglah tumit atau ujung kaki dengan kedua tanganmu.Ciumlah lutut dengan posisi kaki tetap menempel di lantai (lutut tidak boleh tertekuk).

Kesalahan saat cium lutut :

kesalahan yang sering terjadi saat mencium lutut adalah lutut tidak lurus tapi malah di tekuk

8. Head Stand

Headstand merupakan posisi berdiri dengan kepala dibawah. teknik ini digunakan dalam situasi yang berbeda seperti yoga, breakdancing dan pemula senam Gerakan headstand atau yang disebut juga kopstand sejatinya tidak berbeda jauh dengan handstand. Ya, tumpuan gerakan kopstand atau headstand adalah kedua tangan dan kepala. Ketika melakukan headstand, kedua tangan diletakkan di samping kepala guna membantu menopang beban tubuh.

Tujuan daripada melakukan Headstand bukan saja hanya agar tubuh kita bugar namun bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir

kritis, keterampilan sosial, penalaran, setabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Fahrizal et al., 2014).

Berikut ini adalah langkah-langkah gerakan head stand :

1. Pada Gerakan yang pertama ini adalah awalan yaitu sikap sempurna berdiri tegak

2. ini persiapan ,membukuk dengan kepala ditempelkan ke lantai / matras jika ada ada

3. mengangkat kaki secara perlahan sampai lurus keatas /angkatlah kaki satu-satu setangan dulu baru diluruskan keatas seperti Digambar :

4. Untuk proses kembalinya turunkan secara perlahan satu-satu/bersamaan jika bisa sampai kaki menempel dilantai/matras lagi.

5. Gerakan terakhirnya kembalilah pada posisi sikap sempurna seperti awal sebelum melakukan Gerakan.

9. Lompat Harimau

Dalam melakukan lompat harimau dibutuhkan kekuatan bahu, lengan dan tangan agar dapat melakukan gerakan ini dengan benar. Teknik yang perlu kita kuasai untuk dapat melakukannya dengan benar ada tiga yaitu sikap awalan, lompatan dan gulingan, dan akhir pendaratan. Berikut penjelasannya:

Teknik Sikap Awalan

1. Badan berdiri tegak dengan posisi kedua lengan berada di sisi tubuh
2. Pandangan lurus kedepan dan mulai mengambil ancang-ancang untuk siap berlari.
3. Pengambilan jarak berlari sesuai dengan ketinggian dari penanda yang sudah disiapkan.

Teknik Lompatan dan Gulingan

1. Setelah sikap awalan dilakukan, gerakan selanjutnya yaitu berlari dengan cepat mendekati penanda
2. Ketika telah mendekati penanda, selanjutnya yaitu melakukan tolakan dengan kedua kaki, berat badan ditumpukan pada kedua kaki, lalu angkat badan keatas atau lakukan gerakan melompat untuk melewati penanda yang telah disiapkan.

Perlu kita ingat bahwa, agar menghasilkan lompatan sempurna maka hal yang harus dilakukan ketika badan melayang diatas penanda ialah tungkai kaki diluruskan kemudian kedua lengan diayunkan ke depan.

Setelah melakukan lompatan, selanjutnya yaitu gerakan berguling yang bisa dilakukan dengan cara:

1. Menggulingkan tubuh kita kearah depan.

2. Saat kedua tangan telah menyentuh matras maka hal yang harus segera dilakukan ialah kepala ditundukkan dan dimasukkan hingga dagu menyentuh bagian dada.

3. Ketika berguling bagian pertama tubuh yang menyentuh matras ialah bagian pundak, bagian punggung dengan sendirinya akan membulat yang menyebabkan badan dengan sendirinya berguling ke depan.

Teknik Sikap Akhir Pendaratan

Setelah lompatan dan gulungan dilakukan, hal terpenting yang harus dilakukan adalah sikap akhir pendaratan untuk mengakhiri gerakan lompat harimau. Sikap akhir tersebut dilakukan dengan posisi jongkok pada akhir gerakan. Pada posisi akhir, kedua tangan diangkat lurus ke depan.

Dalam melakukan gerakan lompat harimau, terdapat beberapa hal yang harus kita perhatikan atau kita hindari agar tidak cedera, diantaranya yaitu:

1. Lompatan kedua kaki dan tumpuan tangan harus kuat
2. Jangan menggunakan tumpuan kepala pada saat pendaratan setelah lompatan
3. Gerakan berguling yang kurang sempurna harus kita hindari
4. Berhenti di tengah jalan ketika sudah melakukan gerakan lompatan, gerakan lompatan yang tidak sempurna atau tidak total akan mengakibatkan risiko cidera
5. Menghindari rasa takut dan ragu saat sedang melakukan rangkaian

gerakan

Dalam melakukan gerakan lompat harimau, terdapat beberapa hal yang harus kita perhatikan atau kita hindari agar tidak cedera, diantaranya yaitu:

6. Lompatan kedua kaki dan tumpuan tangan harus kuat
7. Jangan menggunakan tumpuan kepala pada saat pendaratan setelah lompatan
8. Gerakan berguling yang kurang sempurna harus kita hindari

9. Berhenti di tengah jalan ketika sudah melakukan gerakan lompatan, gerakan lompatan yang tidak sempurna atau tidak total akan mengakibatkan risiko cidera
10. Menghindari rasa takut dan ragu saat sedang melakukan rangkaian gerakan

Tujuan Lompat Harimau

Seperti yang dikatakan sebelumnya bahwa lompat harimau merupakan salah satu bentuk senam lantai, yaitu kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai, yang biasanya menggunakan matras. Senam lantai bisa disebut pula sebagai latihan bebas sebab tidak mempergunakan benda atau perkakas untuk latihan seperti balok, tongkat dan lain-lain.

Tujuan melakukan senam lantai yaitu untuk mencapai kesegaran jasmani yang mencakup komponen-komponen seperti: Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular endurance).

Komponen lainnya termasuk Daya tahan otot (muscle endurance); Kekuatan otot (muscle strength) Kelentukan (flexibility); Komposisi tubuh (body composition); Kecepatan gerak (speed of movement); Kelincahan (agility); Keseimbangan (balance); Kecepatan reaksi (reaction time); Koordinasi (coordination).

10. Berjalan Dengan Tangan

Berjalan dengan tangan adalah keterampilan yang bergantung pada kemampuan prasyarat untuk melakukan handstand ,yang pada gilirannya membutuhkan kekuatan penekanan tubuh bagian atas yang memadai di deltoid dan trisep sertarasa keseimbang an dan kesadaran spasialyantinggi.Karena tubuh terbalik saat berjalan dengan tangan,tekanan darah diotak lebih besar dari biasanya.

Manfaat dan tujuan melakukan gerakan ini adalah untuk memperkuat otot tangan, dan melenturkan tubuh, gerakan ini harus di lakukan dan berlatih berulang ulang, karna sangat berbahaya jika seseorang itu tidak

mempunyai skil dan kekuatan otot tangan yang cukup untuk menopang tubuh.

Berikut adalah langkah langkah dalam melakukan gerakan berjalan dengan tangan **:**

1. Yang pertama adalah sikap sempurna, yaitu posisi tubuh tegak lururs dan menghadap ke depan.

2. posisikan tubuh seperti gambar di bawah ini, yaitu ttempelkan tangan di atas matras dan posisi kaki yang satu berada di belakang untuk mengambil ancang ancang.

3. Gerakan selanjutnya, dorong kaki ke atas sampai lurus dan tegak, gerakan ini bertumpuan menggunakan tangan.

4. langkahkan tangan anda ke depan, seperti layaknya kaki yang berjalan.

5. Turunkan kaki dengan perlahan dan kembali ke posisi awal, yaitu posisi sempurna.

BAB V

TUJUAN DAN MANFAAT SENAM LANTAI

A. Tujuan Senam Lantai

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Selain tujuan tersebut, senam lantai juga mempunyai manfaat secara fisik maupun mental. Secara fisik, manfaat senam lantai untuk mengembangkan komponen kebugaran fisik dan kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakannya untuk melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Secara mental, manfaat senam lantai adalah dapat melatih pelaku senam untuk menggunakan kemampuan berpikirnya secara cepat dan analitik melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Beberapa jenis gerakan senam menuntut kemampuan mental yang berani dengan pertimbangan yang baik, seperti flik-flak, salto dan kontra salto, lompat dan guling di atas peti lompat

B. Manfaat Senam Lantai

Senam lantai memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan bagi kesehatan mental sosial.

a. Manfaat Fisik Senam Lantai

1. Senam lantai merupakan kegiatan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kemampuan gerak seseorang. Melalui kegiatan senam lantai peserta dapat mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi.
2. Program senam lantai dapat menyumbang perbendaharaan dan pengayaan gerak pelakunya. Dasar-dasar gerakan senam lantai sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, kesadaran tubuh, dan keterampilan-keterampilan gerakan senam.

b. Manfaat Mental dan Sosial Senam Lantai

Kegiatan senam lantai menuntut pesertanya untuk berpikir dan mengembangkan keterampilannya. Oleh karena itu peserta senam lantai harus mampu berpikir kreatif

untuk memecahkan masalah tentang gerak. Dengan demikian mental pesertasenam lantai juga dapat berkembang Ketika melakukan senam lantai,banyak manfaat yang akan diperoleh. Berikut ini adalah beberapa keuntungan melakukan senam lantaiantara lain:

1. kemampuan gerak tubuh semakin lincah.
2. memperkuat otot lengan, kaki, paha, pinggang, perut dan dada.
3. menambah kekuatan fisik
4. menjaga keseimbangan
5. melatih lompatan
6. meluruskan tubuh yang bungkuk
7. melatih kefokusan
8. membakar lemak
9. sirkulasi aliran darah lebih lancar
10. meningkatkan kekuatan jantung
11. menurunkan berat badan.

Catatan:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

……

……

DAFTAR PUSTAKA

A_History_of_Gymnastics_From_Ancient_Gre. (n.d.). Cervin, G., Nicolas, C., Dufraisse, S., Bohuon, A., &

Quin, G. (2017). Gymnastics' centre of gravity: The Fédération Internationale de Gymnastique, its governance and the Cold War, 1956–1976. *Sport in History*, *37*(3), 309–331.

Fahrizal, M., Astra, I. K. B., & Widiastuti Giri, M. K. (2014). Meningkatkan Belajar Head Stand Dan Sikap Lilin Senam Ketangkasan. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, *2*(1).

Irfan, M. (2019). *Fisioterapi bagi insan stroke*. Kushartanti, B. W., & Satyagraha, A. (2019).

Penyusunan Standard Diagnosis Dan Terapi Fisik Untuk Ischialgia Dan Low Back Pain Di Klinik Terapi Fisik Fik-Uny. *Klinik Terapi Fisik Fik-Uny*,1–25.

Kusnandari, I. (2017). *Pengaruh Senam Irama pada Pendidikan Jasmani Adaptif terhadap Peningkatan Kemampuan Motoric Kasar Anak Tunanetra Kelas V di SLB A YKAB Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018*.

Muths, J. C. F. G. (1847). *Gymnastik für die Jugend*. Hoffmann.

Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan keterampilan gerak dasar roll belakang pada anak sekolah dasar. *Journal of Physical Education (JouPE)*, *1*(1), 33–40.

Permatasari, D. A., Priyono, B., & Rustiadi, T. (2012). Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *1*(2).

Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (n.d.). PENINGKATAN PEMBELAJARAN SIKAP KAYANG DENGAN MEDIA KARET BAN SISWA SDN 28 MENGKAYAR KABUPATEN SAMBAS. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *3*(6).

Slentz, C. A., Duscha, B. D., Johnson, J. L., Ketchum, K., Aiken, L. B., Samsa, G. P., Houmard, J. A., Bales, C. W., & Kraus, W. E. (2004). Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity: STRRIDE—a randomized controlled study. *Archives*

Weiker, G. G. (1985). Club gymnastics. *Clinics in Sports Medicine*, *4*(1), 39–43.

Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.