



*Buku Ajar*

# SENAM

Hartanto, S.Pd., M.Pd

*Buku Ajar*

# SENAM

**Hartanto, S.Pd., M.Pd**

# **BUKU AJAR SENAM**

Penulis:

**Hartanto, S.Pd., M.Pd**

Desain Cover:

**Septian Maulana**

Sumber Ilustrasi:

**www.freepik.com**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**Evi Damayanti**

ISBN:

**978-623-500-323-8**

Cetakan Pertama:

**Juli, 2024**

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**by Penerbit Widina Media Utama**

---

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian  
atau  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA MEDIA UTAMA**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT. Karena semata-mata rahmat dan bimbingan beliau buku bertajuk "Belajar Senam Dasar" ini dapat terselesaikan tepat waktu dan lancar. Semoga sholawat dan salam senantiasa terpanjat kepada Tuhan kita Nabi besar Muhammad Saw. Buku ini dibuat untuk melengkapi pengetahuan dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa mata kuliah senam.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan buku ini tidak terlepas dari usaha, dukungan dan dukungan yang luar biasa dari semua pihak yang terlibat, baik disengaja maupun tidak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga. Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku ini.

Semoga segala sesuatu yang diberikan kepada penulis dibalas oleh Allah SWT. Kesimpulannya, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman lebih lanjut tentang pelaksanaan proses pembelajaran, meningkatkan kemampuan kita dan memungkinkan kita melaksanakan proses pembelajaran dengan lebih baik.

Genggong, Juli 2024

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1 ASAL MULA SENAM</b> .....	<b>1</b>
A. Sejarah .....	1
B. Di Indonesia .....	3
<b>BAB 2 ARTI SENAM DASAR</b> .....	<b>7</b>
A. Secara Umum .....	7
B. Senam Lantai .....	8
C. Jenis-Jenis Senam .....	10
D. Arti Edukasi Senam .....	13
E. Beberapa Manfaat yang didapat .....	14
F. Ruang Lingkup Senam Kependidikan .....	15
<b>BAB 3 TEKNIK GERAK DASAR SENAM</b> .....	<b>17</b>
A. Guling Depan .....	17
B. Teknik Guling Depan .....	17
C. Teknik Guling Kebelakang ( <i>Back Roll</i> ) .....	18
D. Teknik Lompat Harimau .....	19
E. Teknik Kayang .....	22
F. Teknik Sikap Lilin di Matras .....	22
G. Meroda .....	23
H. Teknik Gerakan Menggulung Off .....	24
I. Metode .....	25
J. Handstand .....	26
K. Berdiri Dengan Tangan Dua Siku .....	27

L. <i>Back Extensiom (Stut)</i> .....	28
M. Back Handspring.....	29
N. Front Handspring.....	30
O. Lompat melewati peti lompat.....	30
P. Split.....	31
<b>BAB 4 HAKIKAT SENAM RITMIK</b> .....	<b>33</b>
A. Pengertian Senam Ritmik.....	33
B. Jenis-Jenis Irama dan Tempo.....	34
C. Pola Langkah Senam Ritmik.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>40</b>
<b>PROFIL PENULIS</b> .....	<b>41</b>

# **BAB 1**

## **ASAL MULA SENAM**

### **A. SEJARAH**

Sejarah senam dunia bermula dari Yunani kuno yang berarti latihan disiplin yang menyatukan keterampilan gerak tubuh pengendalian tubuh, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan keindahan senam. Olahraga Senam digeluti oleh pria maupun wanita di berbagai tingkatan, mulai dari sekolah dan perguruan tinggi hingga kompetisi nasional dan internasional. Dalam sejarah kuno, tercatat bahwa olahraga melibatkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya sistem kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Ketika orang Athena menambahkan senam ke dalam Olimpiade pada tahun 700 SM. (Margono, 2023).

Kekuatan, kecepatan dan keselarasan adalah elemen kunci dari gerakan fisik reguler senam. Saat ini terdapat lima jenis senam modern: senam palang sejajar, senam balok, dan senam lantai. Bentuk-bentuk ini dikatakan berasal dari praktik Yunani kuno yang berkaitan dengan menunggang kuda dan turun dari kuda, serta pertunjukan sirkus. Meskipun istilah "senam" merupakan istilah umum untuk berbagai olahraga yang menggunakan berbagai peralatan, termasuk empat olahraga Olimpiade, beberapa olahraga non-Olimpiade, dan berbagai kegiatan non-resmi, senam telah memperoleh banyak manfaat dukungan secara internasional.

Sejak tahun 2000 SM, kata ini telah digunakan meskipun berasal dari bahasa Yunani. Aktivitas alami senam di beberapa budaya. Urutan senam dan CABOR (cabang olahraga) bersumber sebagai berikut:

# BAB 2

## ARTI SENAM DASAR

### A. SECARA UMUM

Istilah Senam di Indonesia digunakan untuk menyebut secara spesifik Olahraga, sedangkan Senam Inggris atau Gimnasium Belanda juga digunakan untuk Senam. Arti asli kata Yunani *gymnos*, yang berarti “mengekspos”, berasal dari senam. Kata senam mengacu pada aktivitas fisik yang memerlukan gerakan bebas sehingga harus dilakukan dalam keadaan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini dikarenakan teknologi pembuatan bahan pakaian belum secanggih saat ini, sehingga pakaian tidak dapat dibuat secara fleksibel agar sesuai dengan gerak pemakainya. Kata Yunani “senam” berasal dari kata kerja “*gymnazein*” yang berarti olah raga atau olah raga.

Pendidikan ini diperlukan bagi generasi muda Yunani kuno (c.1000-476 SM) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai dengan semangat cita-cita negara dan masyarakat yang harmonis. Filsuf seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles memperjuangkan program latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan keindahan, kekuatan, dan efisiensi gerakan. Tanda-tanda perkembangan praktik penyembuhan, pijat, dan kesehatan sudah ada sejak periode ini.

Pada masa Kekaisaran Romawi, kegiatan serupa juga dapat ditemukan. Saat itu, masyarakat sangat mendukung aktivitas fisik untuk memfasilitasi pelatihan militer bagi anak buahnya. Alhasil, pemuda Romawi dikenal sebagai pejuang yang kuat, berani, dan garang. Pada masa itu, kata *gymnos* atau senam mempunyai arti yang sangat luas, tidak terbatas pada apa yang kita



## **BAB 3**

# **TEKNIK GERAK DASAR SENAM**

### **A. GULING DEPAN**

Punggung, leher, pinggul, dan panggul posterior diposisikan ke depan sebagai bagian dari gerakan berguling ke depan. Sebelum melakukan gerakan dasar, ada baiknya melakukan pemanasan dan pendinginan untuk menghindari cedera. Lari tidak hanya dianjurkan sebagai pemanasan sebelum melakukan aktivitas besar, namun semua olahraga memerlukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas besar. Keuntungan melakukan pemanasan sebelum latihan adalah setelah melakukan aktivitas utama otot sudah siap, tidak kaku, detak jantung aman, kondisi badan meningkat, meminimalisir cedera terhindari, badan menjadi lebih besar. meyakini.

### **B. TEKNIK GULING DEPAN**

Untuk persiapan, disarankan untuk melakukan hal di bawah ini:

- Letakkan tangan di bawah dahi dan angkat badan sehingga kepala menghadap ke atas.
- SM Tundukkan kepala, letakkan tangan sejajar telinga atau kepala dan tekan arah bawah.
- Putar kepala Anda ke kiri dan letakkan Kelima jari di dagu.
- Hal yang sama juga berlaku sebaliknya.
- Putar leher Anda dari sisi ke sisi melewati kepala dan tarik perlahan dengan telapak tangan.

## **BAB 4**

# **HAKIKAT SENAM RITMIK**

### **A. PENGERTIAN SENAM RITMIK**

Dalam senam ritmik, pesenam melakukan baik gerakan yang dilakukan secara ritmik dengan iringan musik maupun gerakan bebas yang menciptakan harmoni. Pencengkeram merupakan alat ritmik (hand devices) seperti bola, tali, pita, simpai, dan pentungan. Senam ritmik pada mulanya merupakan latihan senam lambat (gerakan bebas) yang dilakukan secara berkelompok mengikuti irama lagu dan musik.

Kebanyakan ketukan yang digunakan adalah lagu dengan tempo  $3/4$  atau  $6/8$ , seperti "Desaku" dan "Kelinchiku." Belakangan dalam perkembangannya muncul senam ritmik yang bertujuan untuk meningkatkan daya saingnya, dan namanya diubah menjadi "senam ritmik modern", berangkat dari kerangka pendidikan jasmani sekolah. Senam taktis modern pertama kali dikembangkan di Eropa dan sangat populer di klub dan studio senam swasta. Tak lama kemudian, senam ritmik menarik perhatian penggemarnya tidak hanya di Amerika Serikat tetapi juga di seluruh dunia, negeri kita tercinta.

Pada tahun 1984, senam dalam bentuk gerakan tari diperkenalkan di Stadion Olimpiade dan pertama kali digelar di pentas internasional. Dengan menggunakan tarian dan permainan, senam ritmik modern menciptakan kombinasi bola/tembak/tali/lingkaran yang unik serta musik pengiring. Rephrase Indikator mutu pertunjukannya terletak pada ritme, kelenturan, dan kontras dinamis seluruh gerak bentuk tari. Hal ini sangat menarik bagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, R. (1988). *Senam (Suatu Pendekatan Pemahaman)*. Jakarta: Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Budiwanto, S. (1982). *Metode Mengajar Senam*. IKIP Malang.
- Joevi, & Cortez. (2020). A History of Gymnastics From Ancient Greece to Modern Times. *Online*, 4, 12–15.
- Kogan, S. (1982). *Step By Step: A Complete Movement Education Curriculum From Preschool to 6th Grade*. Byron. CA. Front Row Experience.
- Margono, A. (2023). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Konsorsium Sertifikasi Guru*, 4, 23–25.
- Pontjopoetro, S. (2002). Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Dalam *Pusat Penerbitan UT*.
- Sri, H. (2022). Pengertian Senam. *Http://pendidikan jasmani 13.blogspot.com/2012/05/ pengertian senam.html*.

## PROFIL PENULIS



Penulis lahir di Desa Penanggiran, Kecamatan Gunung Megang, Kabupaten Muara Enim, Provinsi Sumatera Selatan Pada tanggal 18 Maret 1995. Lahir sebagai anak ke 2 (Dua) dari tiga bersaudara dari pasangan Dwi Susilo & Sri Rahayu. Riwayat yang telah di tempuh yaitu: Bersekolah dasar di SDN 2 Penanggiran yang sekarang sudah berganti nama menjadi Sekolah Dasar Negeri 19 Gunung Megang tahun 2006, kemudian lanjut bersekolah di SMP Negeri 5 Gunung Megang 2009, kemudian bersekolah di sekolah Menengah Pertama di SMA Negeri 1 Ujanmas 2012, Kemudian lanjut menempuh perguruan tinggi dan mengambil Strata 1 Pendidikan Olahraga di Universitas Kader Bangsa Palembang dengan gelar S.Pd tahun (2014-2018), kemudian dilanjutkan menempuh Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang dengan gelar M. Pd tahun (2019-2022).

Buku Ajar

# SENAM

Buku ini berisi tentang pembelajaran senam mulai dari awal mula senam di dunia sampai proses senam bisa sampai ke Indonesia, lalu menerangkan macam-macam senam dan arti serta manfaat dari olahraga senam itu sendiri. Dalam bahasa Yunani sendiri senam berasal dari kata kerja *gymnazein* yang artinya latihan atau melatih.

Senam merupakan latihan disiplin yang menyatukan beberapa gerakan seperti pengendalian kordinasi, kelincahan, kekuatan serta keindahan gerak tubuh manusia. Kemudian cabang olahraga senam terbentuk dari sumber: Seni pertunjukan, pelatihan militer, profesi kesehatan, dan profesi pendidikan.

Menurut FIG (*International Gymnastics Federation*) merupakan nama organisasi senam internasional mengklasifikasikan senam menjadi 5 kelompok:

- Senam Artistik, diartikan sebagai senam yang memadukan unsur kebebasan dan atletis.
- Senam Ritmik, diartikan sebagai gerakan yang mengandalkan gerakan akrobatik
- Senam Atletik (Akrobatik), diartikan sebagai senam yang mengutamakan pengendalian tubuh.
- Senam Aerobik, diartikan sebagai senam yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik
- Senam Trampolin, diartikan sebagai gerakan yang mengandalkan alat lompat yang berupa jaring yang terpasang dari rangka besi

Adapun manfaat yang akan kita ketahui dam buku ajar ini yaitu mengetahui tentang beberapa teknik gerak dasar senam diantaranya guling depan, guling ke belakang, lompat harimau, teknik kayang, sikap lilin di matras, meroda, gerakan menggulung, *headstand*, *handstand*, *handstand* dua siku, dan semacamnya. Selanjutnya manfaat bagi tubuh adalah bagi yang berlatih senam akan dapat mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, *power*, kelenturan, koordinasi, ketangkasan dan keseimbangan. Senam sendiri juga bermanfaat untuk psikis dan lingkungan yaitu anak akan mendorong pemikirannya untuk meningkatkan keterampilan mereka.