THE HISTORY OF GYMNASTICS AND TYPES OF GYMNASTICS IN SD/MI

(SEJARAH SENAM DAN JENIS-JENIS SENAM DI SD/MI)

Oleh:
Aulia Fitri Damayanti[1], Ahmad Tarmizi Hasibuan[2]
STAI Raudhatul Akmal[1], UIN Sumatera Utara Medan[2]
damayantiauliafitri5@gmail.com[1] , roszi0508@gmail.com[2]

ABSTRACT

This research method is the Library Research method with a qualitative research type. Improving the quality of physical fitness in SD/MI through gymnastics can make the body healthy. Doing gymnastics can make children aware of the importance of maintaining physical health both through sports and physical movement. Each exercise also has a different movement. Gymnastics also has benefits for the human body including: smoothing the circulation of the human body, helping the respiratory system, strengthening the muscles of the hands and feet. The purpose of this study was to determine the history of gymnastics and the types of gymnastics in SD/MI. The history of the development of gymnastics in the world began in ancient times BC, both in the western world and in the eastern and middle eastern worlds. Gymnastics itself entered in Indonesia and became known in 1912 during the Dutch colonial era. The inclusion of gymnastics makes physical education a compulsory subject in schools. By itself, gymnastics as part of physical education is also taught in schools. Gymnastics is divided into 6 groups according to FIG. First, Aristic Gymnastics (artistic gymnastics). Second, Sportive Rhythmic Gymnastics (sportive rhythmic gymnastics). Third, acrobatic gymnastics. Fourth, Sport Aerobics Gymnastics (sports aerobics). Fifth, Trampoline Gymnastics (trampolinning). Sixth, General Gymnastics (general gymnastics). Meanwhile, at the Elementary Age or SD/MI level, there are three types of gymnastics. First, Basic Gymnastics. Second, Rhythmic Gymnastics. Third, Floor Gymnastics or Agility.

Keywords: Gymnastics, SD/MI.

ABSTRAK

Metode penelitian ini adalah metode *Library Reseacrh* dengan jenis penelitian kualitatif. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani di SD/MI melalui senam, dapat membuat tubuh menjadi sehat. Melakukan senam dapat membuat anak anak sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui olahraga maupun gerak jasmani. Setiap senam juga memiliki gerak yang berbeda. Senam juga memiliki manfaat bagi tubuh manusia diantaranya: mempelancar peredaran tubuh manusia, membantu melancarkan sistem pernafasan, memperkuat otot tangan dan kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejarah senam dan jenis jenis senam yang ada di SD/MI. Sejarah perkembangan senam di

dunia dimulai sejak zaman kuno sebelum masehi, baik di dunia barat maupun di dunia timur maupun timur tengah. Senam sendiri masuk di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1912 pada jaman penjajahan belanda. Masuknya olahraga senam menjadikan pendidikan jasmani pelajaran wajib disekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah. Senam dibagi menjadi 6 kelompok menurut FIG. *Pertama,* Senam Aristik (*artistic gymnastics). Kedua,* Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics). Ketiga,* Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics). Keempat,* Senam Aerobik Sport (*sports aerobics). Kelima,* Senam Trampolin (*trampolinning). Keenam,* Senam Umum (*general gymnastics).* Sedangkan pada Jenjang anak Usia Dasar atau SD/MI memiliki tiga jenis senam. *Pertama,* Senam Dasar. *Kedua,* Senam Irama. *Ketiga,* Senam Lantai atau Ketangkasan.

Kata Kunci: Senam, SD/MI.

PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.[1] Gerakan senam juga dapat merangsang perkembangan kompenen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh tubuh.[2] Senam juga mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar anak. Senam adalah bentuk latihan yang mendasar untuk ditumbuh kembangkan sejak dini. Secara umum dan perkembangan sosial siswa kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan gerak dasar anak.[3]

Senam pada dasarnya pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, yang tidak terlepas oleh keterampilan gerak.[4] Karena itu senam kependidikan tidak terlepas dari konsep penguasa keterampilan.[5] Melainkan hanya merasang pertumbuhan dan perkembangan anak serta senam sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia.[6] Oleh karenanya Guru pendidikan jasmani harus paham pada materi senam yang

[1] Cerika Rismayanthi, "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9, No. 1 (April 1, 2013), Https://Doi.Org/10.21831/Jpji.V9i1.3065.

[2] Ibnu Darmawan, "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas," *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 7, No. 2 (August 17, 2017): 143–54, Https://Doi.Org/10.21067/Jip.V7i2.1700.

[3] Z, Iskandar, Adisaputro, *Olahraga Dan Kesegaran Jasmani*, Jakarta: 1999

[4] Iyan Nurdiyan Haris, "Pengaruh Senam Indonesia Jaya Terhadap Peningkatan Komponen Fisik Kelincahan Pada Siswa Sekolah Dasar," *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 3, No. 02 (October 12, 2017), Http://Ejournal.Unsub.Ac.Id/Index.Php/Fkip/Article/View/75.

[5] Biasworo Adisuyanto Aka, *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai* (Grasindo, 2009).

[6] Srinalesti Mahanani And Sigit Minarso, "Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri," *Jurnal Stikes Rs Baptis Kediri* 10, No. 2 (2017), Https://Jurnal.Stikesbaptis.Ac.Id/Index.Php/Stikes/Article/View/299.

ada pada buku penjaskes, baik pada jenjang Sekolah Dasar (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama(SMP/MTs), maupun Sekolah Menengah Atas (SMA/MA/SMK).

Terkadang masih ada guru yang mengajar menggunakan gaya lama yang kurang mendukung anak – anak untuk gerak, karena kurangnya pengawasan pendidik. Karena itu mata pelajaran tambahan atau ekstrakulikuler disekolah sangat banyak diminati anak anak, terutama anak anak yang mempunyai prestasi di bidang kebugaran jasmani.[7]

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Library Research*. Langkah-langkah Pengumpul data penelitian dengan cara mencari artikel-artikel ataupun tulisan terkait dalam pembahasan dengan menggunakan analisis deskriptif. Pendeskripsian ini dituangkan secara ilmiah setelah menggunakan analisis yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk lebih mengenal sejarah senam di Indonesia dan jenis jenis senam di SD/MI.

HASIL PENELITIAN

Sejarah Senam

Istilah senam berasal dari bahasa Yunani purba yaitu *"gymnos"* yang berarti terlanjang.[8] Kenapa diartikan terlanjang karena orang-orang Yunani zaman dahulu tidak memakai baju.[9] Sedangkan istilah senam yang lain, yaitu *"gymnastic"*.[10] Arti *gymnastic* yaitu gerak badan atau olahraga baik untuk kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.[11] Senam disebut juga dengan olahraga dasar.[12] Senam di

[7] Sabaruddin Yunis Bangun, "Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik," *Jurnal Prestasi* 2, No. 4 (January 2, 2019): 29–37, Https://Doi.Org/10.24114/Jp.V2i4.11913.

[8] Rindawan Rindawan And Muhamad Satria Mulyajaya, "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 2, No. 2 (October 10, 2016): 230–36, Https://Doi.Org/10.36312/Jime.V2i2.112.

[9] Fis Andriyani, *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai* (Pt Balai Pustaka (Persero), 2012).

[10] Andriyani.

[11] Triasno Putranto, "Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2019," N.D., 47.

[12] Merti Suryani, "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Roll Belakang Pada Siswa Putri Kelas Vii Smpn 5 Kota Jambi," *Jurnal Penelitian Universitas Jambi*, July 28, 2017, Https://Repository.Unja.Ac.Id/1201/.

Negara indonsia sudah dikenal sejak zaman penjajahan belanda.[13] Senam berasal dari Yunani kuno dan awalnya ditunjuk untuk latihan militer,[14] kemudian digunakan untuk mempersiapkan perang. Senam modern mulai terkenal pada tahun 1820-an ketika Ludwig mendirikan gimnasium yang disebut " *Turnverein*" diseluruh jerman. Ludwig juga menemukan perlatan senam seperti palang sejajar, cincin, kuda, dan bar horizontal.

Sutopo dalam bukunya yang berjudul Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam, menjelaskan bahwa senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada masa kolonialisme Belanda.[15] Pada waktu itu senam yang pertama kali diperkenalkan adalah senam sistem Jerman.[16] Pada tahun 1916 senam sistem Jerman digantikan dengan sistem Swedia.[17] Sistem Swedia ini sendiri dibawa oleh perwiraan kesehatan dari angkatan laut Kerajaan Belanda, yang bernama Minkema. Minkema membuka kursus senam swedia pada tahun 1918 dikota malang untuk tentara dan guru, lewat Minkema ini senam di Indonesia mulai tersebar.

Senam masuk kedalam wilayah Indonesia dimulai sejak zaman jepang. Melalui tentara PETA jepang olahraga senam diperkenalkan dengan nama senam Taiso.[18] Jepang melarang semua bentuk senam yang berada disekolah maupun dilingkungan masyarakat digantikan oleh Taiso. Jaman Taiso ini tidak berlangsung lama karena senam yang diwajibkan oleh jepang di tentang dimana mana.

Pada tahun 1960an peristiwa penting terjadi. Pada 14 juli 1963 peristiwa pertama didirikan oleh induk organisasi senam Indonesia, Induk Organisasi Senam Indonesia ini disebut dengan PERSANI (Persatuan Senam Indonesia). Ketua persani pertama yaitu Bapak R. Suhadi.[19] Pada tahun 1964 peristiwa kedua terjadi, Dimana cabang senam ini adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam GANEFO *(games of the*

[13] Henry Maksum, "Perbandingan Pendidikan Jasmani Di Indonesia Dan Belanda," *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 3, No. 2 (April 24, 2016): 131–45, Https://Doi.Org/10.31571/Jpo.V3i2.125.

[14] Brigitta Isworo Laksmi And Primastuti Handayani, *M.F. Siregar, Matahari Olahraga Indonesia* (Penerbit Buku Kompas, 2008).

[15] Ica Solihatunisa, "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," January 23, 2015, Https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/25532.

[16] Kodrad Budiono, Dwi Gunadi, And Aan Budi Santoso, "Implementasi Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Ibu-Ibu Pkk Tubanrejo Nogosari Boyolali," *Proficio* 1, No. 01 (July 30, 2020): 8–15.

[17] Muhammad Friadma, "Animasi 2d Gerakan Senam Kesehatan Cardio Untuk Penyakit Jantung Dan Paru-Paru," 2016, Https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/32470.

[18] Brigida Intan Printina, *Membumikan Moral Dan Cita Benih Bangsa* (Deepublish, 2019).

[19] Aka, *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*, 2009.

New Emerging Forces).[20] Negara yang berpartisipasi pada cabang olahraga senam adalah Cina, Rusia, Korea, Mesir, dan Indonesia . dan cabang olahraga senam yang diperlombakan adalah senam artistik.

Senam aristik mulai dikenal luas di Indonesia dengan peristiwa ganefo. Pada tahun 1969 senam dipertandikan pertama kalinya di PON VII di Surabaya.[21] Ada berbagai macam senam di antaranya adalah senam aerobic, senam lantai, senam hamil, senam pramuka,senam jantung sehat, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) dan lain-lain. Pada tahun 1912 sejarah senam Indonesia mulai dikenal di Indonesia pada masa penjajahan Belanda. Dengan masuknya olahraga senam ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib disekolah. Mengapa demikian? Karena senam bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan bagi tubuh, maka senam wajib diajarkan disekolah.[22]

Jenis – Jenis Senam di SD/MI

Senam mempunyai beragam jenis yang sangat banyak. Adapun pengelompokan senam yang dibuat oleh FIG *(Federation Internationale de Gymnastique)* yang di Indoneisa menjadi Federasi Senam Internasional. Senam dibagi menjadi 6 kelompok menurut FIG. *Pertama*, Senam Aristik (*artistic gymnastics). Kedua*, Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics). Ketiga*, Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics). Keempat*, Senam Aerobik Sport (*sports aerobics). Kelima*, Senam Trampolin (*trampolinning). Keenam*, Senam Umum (*general gymnastics)*[23]. Lebih rinci akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Senam Aristik (*artistic gymnastics)*

   Senam aristik adalah senam yang berisi gerakan gerakan yang menggunakan alat. Contoh senam aristik adalah meja lompat, palang sejajar, palang tunggal, dan senam gelang gelang.[24]

[20] Rojil Bayu Aji, "Sepak Bola Dan Eksistensi Bangsa Dalam Olimpiade Masa Orde Lama (1945-1966)," *Mozaik Humaniora* 16, No. 1 (2016): 92–103, Https://Doi.Org/10.20473/Mozaik.V16i1.10229.

[21] Yudi Karisma Sari, "Peran Wanita Sebagai Pelatih Di Dalam Dunia Olahraga Senam Artisitik" 39, No. 1 (April 27, 2019), Http://Ejournal.Utp.Ac.Id/Index.Php/Propko/Article/View/872.

[22] Tono Sugihartono, "Code Of Point And Rubric Evaluation Of Gym In Learning Jasmani Education In School," *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan Ipteks* 18, No. 1 (June 20, 2020): 1–11, Https://Doi.Org/10.33369/Dr.V18i1.11108.

[23] Gymnastique, F. I. D, *Code Of Points Rhythmic Gymnastics* France:2009

[24] Arinda Dessy Pratiwi, "Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2019," N.D., 38.

Gambar 1. Contoh Senam Aristik.[25]

2. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics)*

Senam ritmik sportif adalah senam yang dilakukan dengan Irama musik. Senam ritmik dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat. Alat alat senam ritmik yaitu tongkat, bola, pita, topi,holahop, dan lain lain.[26]

Gambar 2. Contoh Senam Ritmik Sportif.[27]

3. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastic)*

Senam akrobatik adalah senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto sementara pesenamnya harus mendarat diatas tangan atau bahu pasangannya.[28] Senam akrobatik bisa dilakukan sendirian atau berpasangan. Senam akrobatik, senam trampoline, senam aerobic

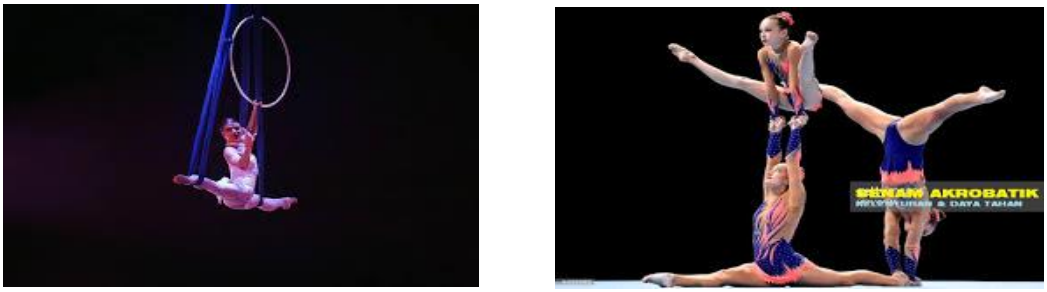
[25] "Senam Artistik, Pengertian, Sejarah, Perkembangan, Peralatan, Nomor Pertandingan, Artistic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com," Accessed December 29, 2021, Https://Www.Berbagaireviews.Com/2018/07/Senam-Artistik-Pengertian-Sejarah.Html.

[26] Rima Mediyana Sari, Regina Gita Valentin, And Agussalim Samosir, "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut," *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1, No. 1 (November 13, 2017): 52–63, Https://Doi.Org/10.24114/So.V1i1.6132.

[27] "Senam Irama (Senam Ritmik), Rhythmic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com," Accessed December 29, 2021, Https://Www.Berbagaireviews.Com/2016/05/Senam-Irama-Senam-Ritmik-Rhythmic.Html?M=1.

[28] Atri Widowati And Rasyono Rasyono, "Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi," *Jurnal Segar* 7, No. 1 (November 19, 2018): 11–20.

pada tahun 1996 baru masuk kedalam jajaran organisasi senam dibawah FIG. Contoh, senam akrobatik adalah loncat indah, kungfu, senam akrobatik.[29]



Gambar 3. Contoh Senam Akrobatik.[30]

4. Senam Aerobik Sport (*sport aerobics)*

Senam aerobik sport adalah senam yang berupa tarian yang digabung dengan gerakan gerakan akrobat. Contoh jogging.[31]

Gambar 4. Contoh Senam Aerobik.[32]

5. Senam Trampolin (*trampolinning)*

Senam trampolin adalah senam yang dilakukan di atas trampolin. Contoh senam trampolin tuck jumps.

[29] Reza Pahlevi, *Dr. Olahraga Menjelaskan Jenis Olahraga Olimpiade* (Pt Balai Pustaka (Persero), 2012).

[30] "Senam Akrobatik, Pengertian Dan Olahraga Akrobatik, Acrobatic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com," Accessed December 29, 2021, Https://Www.Berbagaireviews.Com/2018/07/Senam-Akrobatik-Pengertian-Dan-Olahraga.Html.

[31] Nofita Sari Esti, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Cinta Indonesia Di Paud Kb Harapan Bangsa Aremantai Kabupaten Muara Enim" (Undergraduate, Uin Raden Intan Lampung, 2021), Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/14016/.

[32] "Senam Aerobik Dan Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh - Borneo24.Com," *Borneo24.Com - Berita Terbaru Dan Terkini Di Kalimantan* (Blog), February 25, 2021, Https://Borneo24.Com/Kesehatan/Senam-Aerobik-Dan-Manfaat-Bagi-Kesehatan-Tubuh.

Gambar 5. Contoh Senam Trampolin.

6. Senam Umum (*general gymnastic)*

   Senam umum adalah segala jenis senam kecuali lima senam di atas, seperti senam aerobic, senam pagi, dan senam SKJ. Contoh senam umum senam irama, senam jantung sehat, senam SKJ.[33]

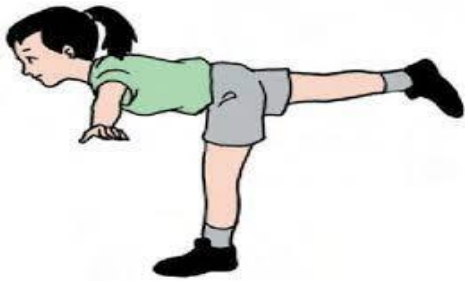
Gambar 6. Contoh Senam Umum.[34]

Sedangkan dalam jenjang Usia Dasar, jenis – jenis senam yang ada di SD/MI ada tiga. *Pertama,* Senam Dasar. *Kedua,* Senam Irama. *Ketiga,* Senam Lantai atau Ketangkasan. Lebih jelas akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Senam Dasar. Senam Dasar adalah senam yang dilakukan sebelum melukakan gerakan pokok atau pemanasan. Contoh senam dasar adalah guling kedepan, guling kebelakang.[35]

[33] Biasworo Adisuyanto Aka, *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai* (Grasindo, 2009).

[34] "Pengertian Senam - Sejarah, Manfaat Dan Jenis-Jenis," Accessed December 29, 2021, Https://Materibelajar.Co.Id/Pengertian-Senam/.



Gambar 7. Contoh Senam Dasar.[36]

2. Senam Irama adalah gerakan senam yang di iringin dengan irama musik seperti tepukan, ketukan, nyanyian, musik dan lain-lain.[37]

Gambar 8. Contoh Senam Irama.[38]

3. Senam Lantai atau Ketangkasan. Senam Lantai adalah senam yang harus dilakukan dilantai atau matras dan gerakan senam yang dilakukan bersifat sistematis.[39] Senam lantai ini juga termasuk dalam senam artistik yang dimana senam ini menggunakan alat. Contoh senam lantai adalah kayang,handstand, headstand.[40]

---

[35] Pertiwi Setia Rini, "Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan," N.D., 144.

[36] "Senam Dasar (Materi Penjas Orkes Smp/Mts Kelas 7)," Accessed December 29, 2021, Https://Www.Aanwijzing.Com/2019/03/Senam-Dasar.Html.

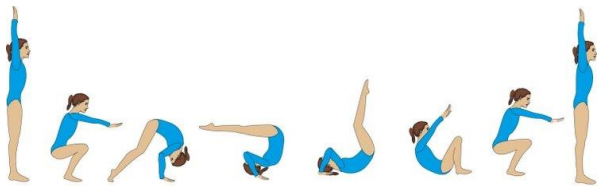
[37] "Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar," N.D., 16.

[38] "Senam Irama : Sejarah, Gerakan, Manfaat. Jenis Dan Unsurnya," Accessed December 29, 2021, Https://Www.Gurupendidikan.Co.Id/Senam-Irama/.

[39] Husnan Husnan, "Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Dengan Metode Latihan Berulang Pada Siswa Kelas Iv Sdn 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019," *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 4, No. 1 (January 27, 2020), Https://Doi.Org/10.36312/Jisip.V4i1.1027.

[40] Sri Gusti Handayani, "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung," *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2, No. 2 (June 28, 2019): 1–12, Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V2i2.714.

Kayang adalah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara posisi kedua tangan dan kaki bertumpu ke matras dengan posisi terbalik, lalu meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Gerakan handstand adalah berdiri dengan kedua tangan. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri, lalu meletakkan kedua telapak tangan di atas matras. Gerakan selanjutnya adalah menarik kaki ke belakang ke bagian atas dengan gerakan mengayun, mulai dengan kaki kanan kemudian diikuti dengan kaki kiri atau sebaliknya, kemudian gerakan tersebut dipertahankan selama beberapa detik. Adapun teknik dasar headstand tidak jauh berbeda dengan handstand. Gerakan headstand kepala menjadi tumpuan dengan bantuan ditopang oleh kedua tangan.[41]



Gambar 8. Contoh Senam Lantai.[42]

Pembelajaran senam juga sangat baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan gaya gerak anak. Senam ritmik dijadikan sebagai olahraga yang indah dengan menggabungkan berbagai macam gerakan antara senam , balet dan tari dengan diiringin musik. Anak SD/MI berbeda dengan anak dewasa anak SD/MI lebih banyak aktif bergerak ketimbang anak dewasa, anak dewasa betah duduk berjam – jam sedangkan anak anak SD/MI paling maksimal 30 menit. Apalagi terjadi pada anak kelas 1,2,3 mereka lebih suka bergerak dari pada diam dikursi mereka. Olahraga senam ini memberi sitimulus pada minat gerak anak yang menjadi tinggi, anak SD/MI lebih senang melakukan hal secara pratikum, bukan teori.

Dengan adanya senam anak anak dapat menjaga daya tahan tubuh sehingga dapat memlihara kesehatan, dapat juga membuat kekuatan otot tangan dan kaki dan

[41] Serin Serin, Mimi Haetami, And Novi Yanti, "Pengaruh Passive Stretching Terhadap Kemampuan Kayang Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Jasmani Untan," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 10, No. 10 (October 12, 2021), Https://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jpdpb/Article/View/49907.

[42] "Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting Dan Teknik Dasarnya - Penjasorkes," Accessed December 29, 2021, Http://Www.Penjasorkes.Com/2019/06/Cara-Melakukan-Gerakan-Guling-Lenting.Html.

dapat membuat prestasi bagi anak anak.[43] Senam memiliki tahapan-tahapan yang harus dilakukan. *Pertama,* Sikap badan harus rileks. *Kedua,* Pemanasan gerakan bahu, gerakan lengan, gerakan kaki menoleh kekanan dan kekiri, gerakan kaki bertumpu pada tumit. *Ketiga,* Peralihan gerakan gerak jalan, tepuk tangan, maju dan mundur. *Keempat,* Inti koordinasi gerakan tangan dan kaki seperti mengayun dan mengangkat kaki, meluruskan dan menarik lengan. *Kelima,* Pendinginan.[44]

Kurangnya pengalaman dan pelatihan bagi guru berpengaruh pada pembelajaran mononton dan dapat membuat anak anak mudah bosen pada pembelajaran pendidikan jasmani, anak anak lebih senang saat sedang disuruh mempratikan sebuah gerakan, sehingga anak-anak dapat menangkap atau memahami materi senam yang diberikan oleh guru dengan baik.

Adapun manfaat senam yaitu, *Pertama,* Membantu koordinasi tubuh.Senam pun membutuhkan koordinasi yang baik. Makin rutin berlatih maka tubuh akan cepat beradaptasi saat melakukan senam. Untuk bisa menyelesaikan setiap gerakan yang sulit juga perlu koordinasi yang baik. *Kedua,* Tubuh makin fleksibel. Beberapa gerakan senam menuntut fleksibilitas tubuh. Makin sering terlatih melakukannya, maka tubuh makin fleksibel. Hal ini dapat mengurangi risiko mengalami cedera sekaligus meningkatkan kemampuan tubuh agar bergerak.

Ketiga, Membentuk kekuatan.Dengan rutin berlatih, senam dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah. *Kelima,* Menambah kepercayaan diri. *Keenam,* dapat meningkatkan produksi endorfin. Sehingga dapat membuat seseorang merasa bahagia sekaligus percaya diri dan postur tubuh juga menjadi lebih ideal seiring dengan bertambahnya fleksibilitas tubuh. *Ketujuh,* Menghambat Proses Penuaan. Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan. Selain itu orang yang sering melakukan senam akan mendapatkan

[43] Enik Yuliatin And Moh Noor, *Bugar Dengan Olahraga* (Pt Balai Pustaka (Persero), 2012).

[44] Sulistyanto Heri Purwanto, "Kontribusi Kekuatan Otot Anggota Gerak Atas Fleksibilitas Togok Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Senam Loncat Harimau Siswa Putra," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9, No. 1 (April 1, 2013), Https://Doi.Org/10.21831/Jpji.V9i1.3062.

kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak.[45]

Dapat dimengerti bahwa Senam pada jenjang SD/MI harus dilaksanakan secara sistematis. Hal ini bertujuan untuk membantu masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak hanya perkembangan dan pertumbuhan, namun pergerakan atau keterampilan anak akan meningkat sesuai bertambahnya fleksilibilitas tubuh. Sehingga pergerakan otot semakin baik sesuai dengan pertumbuhannya.

KESIMPULAN

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, senam juga pada dasarnya pembelajaran yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, yang tidak terlepas oleh keterampilan gerak.Senam masuk kedalam wilayah Indonesia dimulai sejak zaman jepang. Melalui tentara PETA jepang olahraga senam diperkenalkan dengan nama senam Taiso. Senam dibagi menjadi 6 menurut FIG.

Pertama, Senam Aristik (*artistic gymnastics). Kedua,* Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics). Ketiga,* Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics). Keempat,* Senam Aerobik Sport (*sports aerobics). Kelima,* Senam Trampolin (*trampolinning). Keenam,* Senam Umum (*general gymnastics).* Sedangkan pada Jenjang anak Usia Dasar atau SD/MI memiliki tiga jenis senam. *Pertama,* Senam Dasar. *Kedua*, Senam Irama. *Ketiga,* Senam Lantai atau Ketangkasan.

Adapun manfaat senam yaitu, *Pertama,* Membantu koordinasi tubuh.Senam pun membutuhkan koordinasi yang baik. Makin rutin berlatih maka tubuh akan cepat beradaptasi saat melakukan senam. Untuk bisa menyelesaikan setiap gerakan yang sulit juga perlu koordinasi yang baik. *Kedua,* Tubuh makin fleksibel. Beberapa gerakan senam menuntut fleksibilitas tubuh. Makin sering terlatih melakukannya, maka tubuh makin fleksibel. Hal ini dapat mengurangi risiko mengalami cedera sekaligus meningkatkan

[45] Husnan, "Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Dengan Metode Latihan Berulang Pada Siswa Kelas Iv Sdn 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019."

kemampuan tubuh agar bergerak. *Ketiga,* Membentuk kekuatan.Dengan rutin berlatih, senam dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah. *Kelima,* Menambah kepercayaan diri. *Keenam,* dapat meningkatkan produksi endorfin. Sehingga dapat membuat seseorang merasa bahagia sekaligus percaya diri dan postur tubuh juga menjadi lebih ideal seiring dengan bertambahnya fleksibilitas tubuh. *Ketujuh,* Menghambat Proses Penuaan. Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan. Selain itu orang yang sering melakukan senam akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Rojil Bayu. "Sepak Bola Dan Eksistensi Bangsa Dalam Olimpiade Masa Orde Lama (1945-1966)." *Mozaik Humaniora* 16, No. 1 (2016). Https://Doi.Org/10.20473/Mozaik.V16i1.10229.

Aka, Biasworo Adisuyanto. *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Grasindo, 2009.

———. *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Grasindo, 2009.

"Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar," N.D.

Andriyani, Fis. *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt Balai Pustaka (Persero), 2012.

Bangun, Sabaruddin Yunis. "Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik." *Jurnal Prestasi* 2, No. 4 (January 2, 2019). Https://Doi.Org/10.24114/Jp.V2i4.11913.

Budiono, Kodrad, Dwi Gunadi, And Aan Budi Santoso. "Implementasi Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Ibu-Ibu Pkk Tubanrejo Nogosari Boyolali." *Proficio* 1, No. 01 (July 30, 2020).

"Cara Melakukan Gerakan Guling Lenting Dan Teknik Dasarnya - Penjasorkes." Accessed December 29, 2021. Http://Www.Penjasorkes.Com/2019/06/Cara-Melakukan-Gerakan-Guling-Lenting.Html.

Darmawan, Ibnu. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 7, No. 2 (August 17, 2017). Https://Doi.Org/10.21067/Jip.V7i2.1700.

Esti, Nofita Sari. "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Cinta Indonesia Di Paud Kb Harapan Bangsa Aremantai Kabupaten Muara Enim." Undergraduate, Uin Raden Intan Lampung, 2021. Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/14016/.

Friadma, Muhammad. "Animasi 2d Gerakan Senam Kesehatan Cardio Untuk Penyakit Jantung Dan Paru-Paru," 2016. Https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/32470.

Handayani, Sri Gusti. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2, No. 2 (June 28, 2019). Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V2i2.714.

Haris, Iyan Nurdiyan. "Pengaruh Senam Indonesia Jaya Terhadap Peningkatan Komponen Fisik Kelincahan Pada Siswa Sekolah Dasar." *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas*

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan 3, No. 02 (October 12, 2017). Http://Ejournal.Unsub.Ac.Id/Index.Php/Fkip/Article/View/75.

Husnan, Husnan. "Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Dengan Metode Latihan Berulang Pada Siswa Kelas Iv Sdn 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019." *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 4, No. 1 (January 27, 2020). Https://Doi.Org/10.36312/Jisip.V4i1.1027.

Laksmi, Brigitta Isworo, And Primastuti Handayani. *M.F. Siregar, Matahari Olahraga Indonesia*. Penerbit Buku Kompas, 2008.

Mahanani, Srinalesti, And Sigit Minarso. "Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri." *Jurnal Stikes Rs Baptis Kediri* 10, No. 2 (2017). Https://Jurnal.Stikesbaptis.Ac.Id/Index.Php/Stikes/Article/View/299.

Maksum, Henry. "Perbandingan Pendidikan Jasmani Di Indonesia Dan Belanda." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 3, No. 2 (April 24, 2016). Https://Doi.Org/10.31571/Jpo.V3i2.125.

Pahlevi, Reza. *Dr. Olahraga Menjelaskan Jenis Olahraga Olimpiade*. Pt Balai Pustaka (Persero), 2012.

"Pengertian Senam - Sejarah, Manfaat Dan Jenis-Jenis." Accessed December 29, 2021. Https://Materibelajar.Co.Id/Pengertian-Senam/.

Pratiwi, Arinda Dessy. "Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2019," N.D.

Printina, Brigida Intan. *Membumikan Moral Dan Cita Benih Bangsa*. Deepublish, 2019.

Purwanto, Sulistyanto Heri. "Kontribusi Kekuatan Otot Anggota Gerak Atas Fleksibilitas Togok Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Senam Loncat Harimau Siswa Putra." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9, No. 1 (April 1, 2013). Https://Doi.Org/10.21831/Jpji.V9i1.3062.

Putranto, Triasno. "Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2019," N.D.

Rindawan, Rindawan, And Muhamad Satria Mulyajaya. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 2, No. 2 (October 10, 2016). Https://Doi.Org/10.36312/Jime.V2i2.112.

Rini, Pertiwi Setia. "Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan," N.D.

Rismayanthi, Cerika. "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9, No. 1 (April 1, 2013). Https://Doi.Org/10.21831/Jpji.V9i1.3065.

Sari, Rima Mediyana, Regina Gita Valentin, And Agussalim Samosir. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut." *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1, No. 1 (November 13, 2017): 52–63. Https://Doi.Org/10.24114/So.V1i1.6132.

Sari, Yudi Karisma. "Peran Wanita Sebagai Pelatih Di Dalam Dunia Olahraga Senam Artisitik" 39, No. 1 (April 27, 2019). Http://Ejournal.Utp.Ac.Id/Index.Php/Propko/Article/View/872.

Borneo24.Com - Berita Terbaru Dan Terkini Di Kalimantan. "Senam Aerobik Dan Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh - Borneo24.Com," February 25, 2021. Https://Borneo24.Com/Kesehatan/Senam-Aerobik-Dan-Manfaat-Bagi-Kesehatan-Tubuh.

"Senam Akrobatik, Pengertian Dan Olahraga Akrobatik, Acrobatic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com." Accessed December 29, 2021. Https://Www.Berbagaireviews.Com/2018/07/Senam-Akrobatik-Pengertian-Dan-Olahraga.Html.

"Senam Artistik, Pengertian, Sejarah, Perkembangan, Peralatan, Nomor Pertandingan, Artistic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com." Accessed December 29, 2021. Https://Www.Berbagaireviews.Com/2018/07/Senam-Artistik-Pengertian-Sejarah.Html.

"Senam Dasar (Materi Penjas Orkes Smp/Mts Kelas 7)." Accessed December 29, 2021. Https://Www.Aanwijzing.Com/2019/03/Senam-Dasar.Html.

"Senam Irama : Sejarah, Gerakan, Manfaat. Jenis Dan Unsurnya." Accessed December 29, 2021. Https://Www.Gurupendidikan.Co.Id/Senam-Irama/.

"Senam Irama (Senam Ritmik), Rhythmic Gymnastics. | Berbagaireviews.Com." Accessed December 29, 2021. Https://Www.Berbagaireviews.Com/2016/05/Senam-Irama-Senam-Ritmik-Rhythmic.Html?M=1.

Serin, Serin, Mimi Haetami, And Novi Yanti. "Pengaruh Passive Stretching Terhadap Kemampuan Kayang Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Jasmani Untan." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 10, No. 10 (October 12, 2021). Https://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jpdpb/Article/View/49907.

Solihatunisa, Ica. "Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," January 23, 2015. Https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/25532.

Sugihartono, Tono. "Code Of Point And Rubric Evaluation Of Gym In Learning Jasmani Education In School." *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan Ipteks* 18, No. 1 (June 20, 2020): 1–11. Https://Doi.Org/10.33369/Dr.V18i1.11108.

Suryani, Merti. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok Dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kemampuan Roll Belakang Pada Siswa Putri Kelas Vii Smpn 5 Kota Jambi." *Jurnal Penelitian Universitas Jambi*, July 28, 2017. Https://Repository.Unja.Ac.Id/1201/.

Widowati, Atri, And Rasyono Rasyono. "Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi." *Jurnal Segar* 7, No. 1 (November 19, 2018).

Yuliatin, Enik, And Moh Noor. *Bugar Dengan Olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero), 2012.