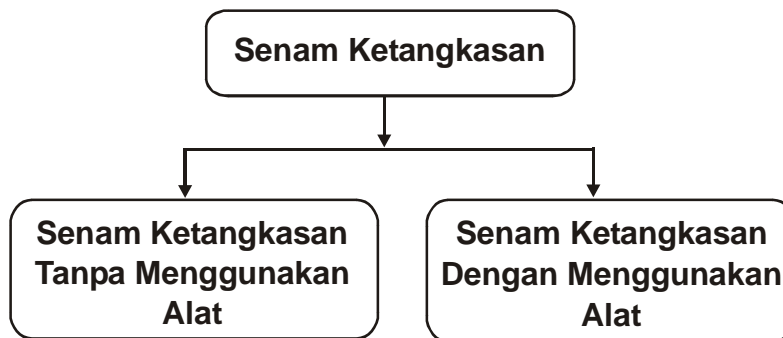


Gambar 8.1 Latihan meloncat
Sumber : Penerbit

Dapatkah kamu melakukan gerak meloncat dan melompat? Gerakan tersebut merupakan gerak dasar senam ketangkasan. Senam ketangkasan membuat tubuh kita sehat. Senam ketangkasan dapat menguatkan otot-otot tubuh. Senam ketangkasan ada yang menggunakan alat dan ada yang tidak menggunakan alat. Ayo, berlatih senam ketangkasan agar tubuhmu sehat dan kuat.



Peta Konsep



Kata kunci

Alat
Ketangkasan
Matras
Pagi
Rotan
Tali



Masih ingatkah kamu gerakan meloncat yang telah kamu pelajari pada bab sebelumnya? Gerakan meloncat adalah salah satu gerak senam ketangkasan. Pada pelajaran berikut akan kamu pelajari rangkaian senam ketangkasan yang berguna untuk tubuh. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa alat.

Ayo mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Pernahkah kamu mencoba memetik buah mangga yang ada tepat di atas kepalamu, tetapi tidak dapat dijangkau dengan tangan? Wah, bagaimana ya caranya agar tanganmu dapat menggapai buah mangga itu? Kamu pasti akan melompat-lompat berusaha meraihnya.

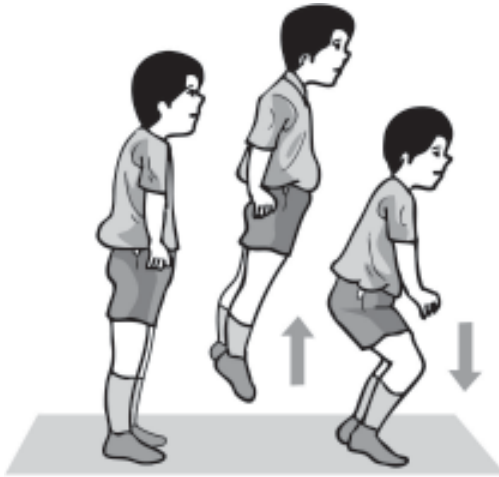
Tahukah kamu bahwa melompat termasuk gerak senam ketangkasan? Ayo kita mempraktikkan gerak senam ketangkasan yang lain.

1. Melompat-lompat di Tempat

Pada gerakan melompat-lompat di tempat, diawali dengan posisi badan berdiri tegak dan kedua kaki agak dibuka. Kedua tangan ditekuk di samping badan, tangan mengepal, kepala tegak, dan pandangan lurus ke depan.

Agar kalian mudah melakukannya, ikuti gerakan-gerakan berikut ini!

- sikap badan berdiri tegak;
- lalu melompat-lompat di tempat;
- kedua kaki melompat bersama-sama dengan pandangan lurus ke depan;
- ketika mendarat di tanah, kakinya mengeper;
- lakukan gerakan dalam 2 x 4 hitungan.



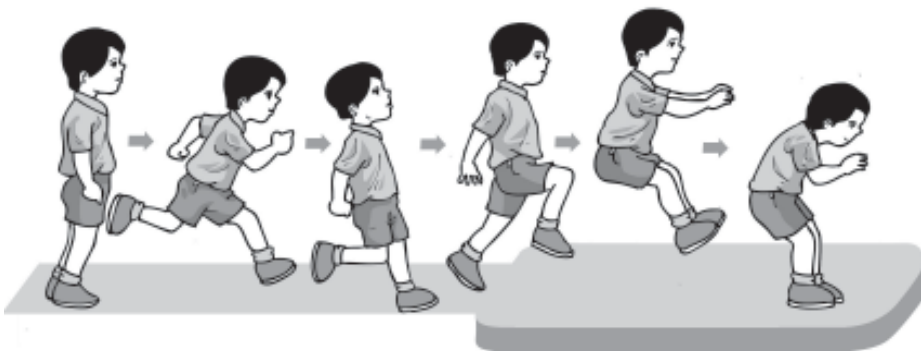
Gambar 8.2 Latihan melompat-lompat di tempat
 Sumber : Penerbit

2. Berlari Kemudian Melompat

Gerakan berikut ini adalah perpaduan antara gerakan berlari dan melompat. Dimulai dengan berlari kemudian melakukan lompatan.

Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut:

- badan berdiri tegak sambil bersiap untuk berlari;
- larilah ke depan beberapa langkah dan melompat;
- kedua tangan ditekuk ke depan ketika melompat;
- ketika mendarat, gunakan kedua kaki sebagai tumpuan.



Gambar 8.3 Berlari kemudian melompat
 Sumber : Penerbit

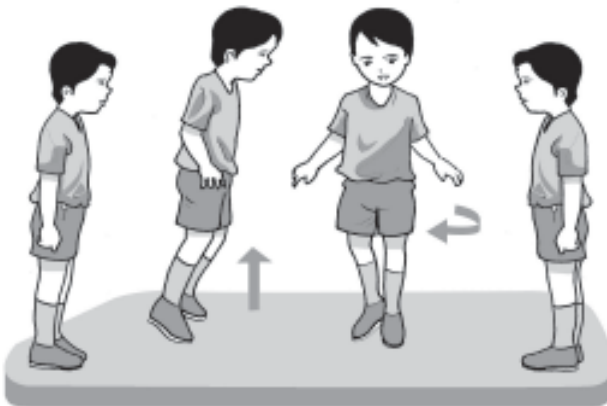


3. Gerakan Berputar di Udara

Pada gerakan berputar di udara yang paling penting diperhatikan, adalah sikap badan ketika sedang melompat dan ketika melakukan pendaratan. Pada gerakan ini terdapat gerakan mengubah posisi badan pada saat melompat (berputar).

Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut:

- berdiri dengan kedua ujung kaki;
- meloncat-loncat di tempat tiga kali;
- pada loncatan ketiga, loncatlah setinggi-tingginya;
- putarkan badan ke arah sebaliknya;
- ulangi latihan ini dan berputar lagi menghadap ke arah semula.



Gambar 8.4 Berputar di udara

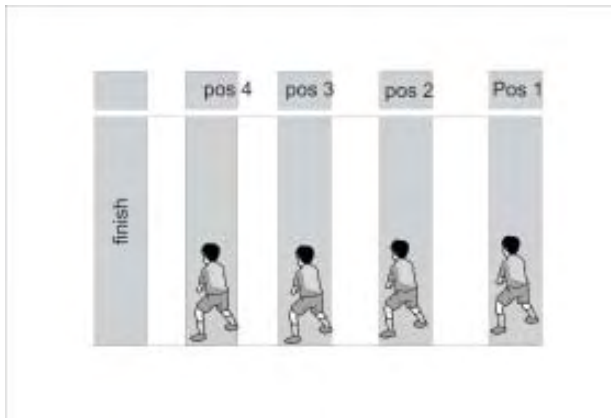
Sumber : Penerbit

Permainan Berantai

Lakukan permainan berantai beregu tanpa alat. Siswa dibagi ke dalam beberapa regu. Satu regu terdiri atas 4 siswa. Masing-masing regu menempatkan pemainnya di garis star, pos 1, pos 2, pos 3 dan finish.

Jarak antara garis star ke pos 1, pos 2, pos 3, dan finish antara 1 atau 2 meter sesuaikan dengan besar atau kecilnya lapangan.

1. Pemain ke-1 yang berada di garis start melakukan lompatan di tempat sebanyak 5 kali, kemudian lari menuju pos 1 dilanjutkan oleh pemain ke-2.



Gambar 8.5 Permainan berantai
 Sumber : Penerbit

2. Pemain ke-2 yang berada di garis pos 1 siap-siap untuk melakukan lompatan menuju ke pos 2 dilanjutkan oleh pemain ke-3
3. Pemain ke-3 yang berada di garis pos 2, siap-siap melakukan putaran badan di udara 1 kemudian lari menuju pos 3 dilanjutkan oleh pemain ke-4

4. pemain ke-4 yang berada di garis pos 3, siap-siap melakukan lompatan di tempat 5 kali kemudian lari kemudian lari ke garis finish.

Regu yang dinyatakan menang adalah pemain ke-4 yang sampai garis finish lebih awal.

B. Senam Ketangkasan dengan Menggunakan Alat

Senam ketangkasan dengan menggunakan alat merupakan latihan lanjutan dari senam ketangkasan sebelumnya. Adapun perbedaannya adalah diperlukan beberapa alat senam sederhana agar membuat latihan menjadi lebih menyenangkan.

Latihan senam ketangkasan menggunakan alat ada beberapa macam. Ayo ikutilah satu per satu dari jenis senam ketangkasan dengan menggunakan alat berikut ini.

1. Berjalan dengan Tempurung Kelapa yang Diberi Tali

Latihan senam berikut ini adalah melakukan latihan berjalan dengan menggunakan tempurung kelapa yang diberi tali. Oleh sebab itu, sebelum melakukan latihan persiapkanlah tempurung-tempurung kelapa yang ditengahnya sudah dilubangi untuk dimasukkan/diikatkan tali.

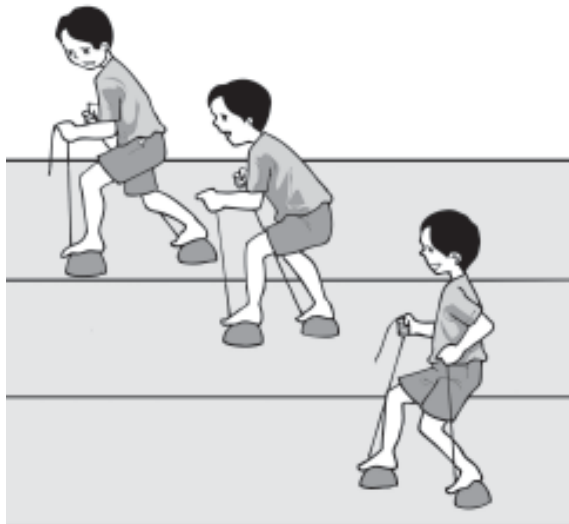
Cara melakukan latihan ini adalah:

- peganglah dua ujung tali masing-masing tangan kanan dan kiri;
- jepit tali pada tempurung kelapa tadi dengan menggunakan jari jempol kaki;
- langkahkan kaki satu persatu dengan menginjak tempurung kelapa tersebut;
- mula-mula melangkah perlahan-lahan, kemudian lebih cepat lagi;
- lakukan latihan ini dalam bentuk perlombaan dengan teman-teman.
- ketika melakukan perlombaan kalian harus hati-hati agar tidak terjadi cedera.
- kalian juga harus melakukannya dengan sportif.



Gambar 8.6 Berjalan menggunakan tempurung kelapa

Sumber : Penerbit



Gambar 8.7 Lomba berjalan dengan menggunakan tempurung

Sumber : Penerbit

2. Meloncat dan Melompat Tali

Pada gerakan ini kamu akan melakukan loncatan dan lompatan melewati tali. Latihan ini bisa kamu lakukan secara perorangan maupun berpasangan. Untuk melakukan latihan meloncat dan melompat tali, baik perorangan maupun berpasangan, ikutilah langkah-langkahnya berikut ini, yakni:

a. Meloncat dan melompat tali perorangan



Gambar 8.6 Meloncat dan melompat tali perorangan
Sumber : Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- putarlah tali dari belakang ke atas, depan, ke bawah, ke belakang dan seterusnya;
- meloncatlah ketika tali hendak menyentuh kaki;
- lakukan sampai kamu dapat melakukannya dengan benar;
- cobalah tali diputar ke arah belakang atau sebaliknya.

b. Meloncat dan melompat tali beregu

Langkah-langkahnya, adalah:

- dua orang teman memegang ujung tali, teman yang lain berbaris di samping;
- kemudian, tali diputar pelan-pelan;
- satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali;
- cobalah dengan dua atau tiga teman melompat bersama-sama.



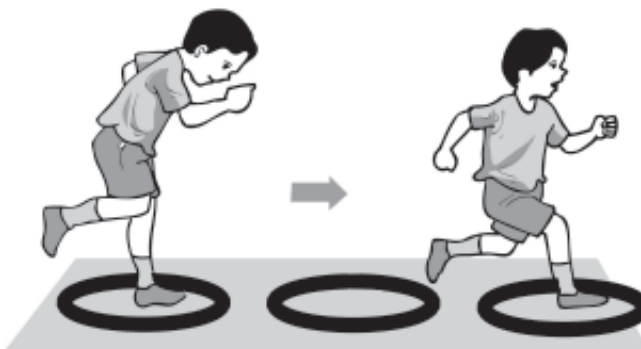


Gambar 8.7 Meloncat dan melompat tali beregu
Sumber : Penerbit

3. Melompat-lompat Melewati Simpai (Gelang Rotan) atau Ban Sepeda Bekas

Sebelum melakukan latihan ini, kamu harus mempersiapkan beberapa gelang dari rotan yang agak besar. Kamu dapat juga menggunakan ban bekas. Adapun cara melakukannya, adalah sebagai berikut.

- susunlah gelang rotan atau ban berjajar ke depan;
- satu per satu dari kalian melompat-lompat melewati rintangan gelang atau rotan atau ban;
- lompatan menggunakan salah satu kaki;
- lima buah gelang dilewati dengan kaki kanan;
- lalu, lima buah gelang berikutnya dilewati dengan kaki kiri;
- demikian seterusnya secara bergantian sampai semua ban atau gelang dilewati.



Gambar 8.8 Melompat melewati ban
Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Setelah kamu mempelajari berbagai gerakan senam ketangkasan, cobalah lakukan macam-macam permainan berikut ini:

- lakukan latihan berjalan dengan menggunakan tempurung kelapa yang diberi tali;
- lakukan latihan meloncat dan melompat melewati tali;
- lakukan latihan melompat-lompat melewati gelang yang sudah disiapkan.



Rangkuman

1. Senam ketangkasan adalah gerakan-gerakan untuk menjaga kebugaran tubuh supaya lebih cekatan.
2. Senam ketangkasan ada yang menggunakan bantuan alat seperti tali atau peti loncat. Ada juga yang tidak perlu menggunakan bantuan alat.
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat, contohnya:
 - a. melompat-lompat di tempat;
 - b. berlari kemudian melompat;
 - c. gerakan berputar di udara.
4. Senam ketangkasan dengan menggunakan alat, contohnya:
 - a. meloncat dan melompat tali;
 - b. melompat-lompat gelang;
 - c. berjalan dengan tempurung kelapa yang diberi tali.





Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Latihan senam ketangkasan tanpa alat adalah
 - a. melompat-lompat di tempat
 - b. melompat melewati gelang/ban
 - c. meloncat dan melewati tali
2. Berlari kemudian melompat adalah salah satu contoh gerakan
 - a. senam ketangkasan dengan menggunakan alat
 - b. senam ketangkasan tanpa menggunakan alat
 - c. senam kesegaran jasmani
3. Pada gerakan berputar di udara, gerak badan pada saat melompat adalah
 - a. diputar menghadap ke arah sebaliknya
 - b. meloncat setinggi-tingginya
 - c. berguling ke depan
4. Alat yang dapat digunakan dalam latihan senam ketangkasan adalah
 - a. matras
 - b. kursi roda
 - c. tempurung kelapa
5. Bisakah senam ketangkasan dilakukan sendiri?
 - a. tidak
 - b. bisa
 - c. tidak ada yang benar
6. Pada latihan melompat tali, sebelum melompat maka talinya harus
 - a. direntangkan
 - b. diputar
 - c. diikatkan
7. Sebelum tali menyentuh tanah maka secepatnya kamu harus
 - a. berdiri tegak
 - b. berlari
 - c. meloncat
8. Latihan gerakan berputar di udara akan mendarat dengan
 - a. kaki kanan
 - b. kaki kiri
 - c. kedua kaki

9. Pada latihan lompat melewati gelang maka melompatnya menggunakan
 - a. kedua kaki
 - b. kaki kanan saja
 - c. kaki kanan dan kiri secara bergantian
10. Pada latihan lompat tali berpasangan, kedua ujung talinya harus
 - a. dipegang oleh dua orang dan diputar
 - b. diikatkan dan dilompati
 - c. diputar secepat-cepatnya

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Senam ketangkasan dibagi menjadi ... bagian
2. Senam sebaiknya dilakukan pada waktu
3. Melompat tali termasuk senam ketangkasan
4. Alat/benda yang biasa dipakai pada senam ketangkasan adalah
5. Contoh senam ketangkasan tanpa alat yaitu

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian teradap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut, (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan salah satu contoh gerakan senam ketangkasan tanpa alat.
2. Coba praktikkan salah satu contoh gerakan senam ketangkasan menggunakan alat.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, mematuhi aturan yang berlaku.

