



# SENAM LANTAI KETERAMPILAN GULING DEPAN



Fredrik Alfrets Makadada

# **SENAM LANTAI KETERAMPILAN GULING DEPAN**

**PENULIS**

**Fredrik Alfrets Makadada**



## UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

### Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# **SENAM LANTAI KETERAMPILAN GULING DEPAN**

**Fredrik Alfrets Makadada**

TATA LETAK:

**Wahyuni Putri Adeningsi**

DESAIN SAMPUL:

**Rachmadiansyah**

SUMBER:

**[www.tangguhdenarajaya.com](http://www.tangguhdenarajaya.com)**

ISBN:

**978-623-8209-31-6**

UKURAN:

**iii + 76 Hal; 15.5 cm x 23 cm**

CETAKAN PERTAMA:

**April 2023**

---

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

---

**ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022**

**PENERBIT TANGGUH DENARA JAYA**

Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima

Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail: [tangguhdenarajaya@gmail.com](mailto:tangguhdenarajaya@gmail.com)

Telepon: 0380-8436618/081220051382

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Buku yang berjudul: “Senam Lantai: Keterampilan Guling Depan” dengan baik.

Terima kasih pula penulis sampaikan terima kasih kepada Kakak-Kakak tercinta yaitu; Kel. Baso - Makadada, Kel. Eli - Makadada, Kel. Tineke - Makadada, Kel. Maramis - Makadada, S.Pd, Kel. Junike Tumengkol, SE, Kel. Tumengkol - Maengkom, SE, yang telah banyak memberikan bantuan moril serta material.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Istri tercinta; Meiske Tumenkol, S.Pd serta anak-anak tercinta; Kezia Ladi, Pascali Fabian, Mika Kevin, Apfia Swita, yang dengan setia dan kesabarannya mendorong penulis untuk menyelesaikan buku ini. Kiranya buku ini mudah-mudahan dapat memberi sumbangsih dalam masalah keolahragaan.

Penulis

FAM

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II KETERAMPILAN GULING DEPAN .....	8
BAB III METODE LATIHAN .....	11
BAB IV KELENTUKAN TOGOK DEPAN.....	32
BAB V PERBEDAAN KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI ANTARA YANG DILATIH DENGAN METODE LATIHAN PEREGANGAN BERMAIN PASIF DAN STATIK.....	36
BAB VI PENGARUH INTERAKSI ANTARA METODE LATIHAN PEREGANGAN BERMAIN PASIF DAN STATIK DENGAN KELENTUKAN TOGOK DEPAN TERHADAP KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI .....	39
BAB VII PERBEDAAN KETERAMPILAN GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI ANTARA YANG DILATIH DENGAN METODE LATIHAN PEREGANGAN BERMAIN PASIF DAN STATIK BAGI SISWA YANG MEMILIKI KELENTUKAN TOGOK TINGGI .....	41

BAB VIII HASIL LATIHAN .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN .....	67
RIWAYAT HIDUP .....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan nasional melalui bidang keolahragaan pada era reformasi ini, menjadi wahana yang strategis, khususnya peningkatan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan watak dan karakter bangsa. Salah satu bentuk nyata dalam menopang perkembangan bidang keolahragaan secara nasional di era reformasi adalah pemberlakuan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada tanggal 23 september tahun 2005. Penetapan hukum olahraga nasional ini, membawa angin segar sekaligus sebagai arah pembangunan bidang keolahragaan yang jelas, terstruktur, terkoordinasi dan mendapatkan kepastian hukum.

Menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan tantangan di era globalisasi sekarang ini. Sumber daya manusia yang dimaksud tidak hanya terbatas pada satu bidang saja, tetapi mencakup peningkatan di segala bidang, termasuk bidang keolahragaan. Dengan sumber daya manusia yang berkualitas akan mampu mengangkat prestasi olahraga suatu bangsa.

Mencapai sebuah prestasi olahraga dibutuhkan sebuah model pengembangan olahraga nasional untuk memantapkan langkah pemerintah dalam mempersiapkan pembangunan olahraga nasional. Prestasi adalah upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahrawan dalam kegiatan olahraga. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi-potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dapat dilaksanakan melalui jalur pendidikan. Dalam UU RI NO. 3 tentang SKN BAB VII pasal 21 butir 4 dikatakan bahwa pembinaan dan

pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.<sup>1</sup>

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan tanggung jawab bersama dari seluruh lapisan masyarakat, lembaga pemerintah maupun masyarakat, termasuk di dalamnya adalah sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi, yang menerapkan melalui jalur pendidikan dan harus mempunyai kontribusi yang nyata terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga termasuk olahraga prestasi.

Senam adalah satu cabang olahraga prestasi yang terdiri dari senam artistik, senam ritmik dan senam aerobik. Khusus senam artistik, terdiri dari nomor-nomor perlombaan; lantai (*floor exercise*), kuda lompat (*vaulting horse*), kuda pelana (*pommel horse*), palang tunggal (*horizontal bar*), palang sejajar (*parallel bars*), palang bertingkat (*uneven bars*), balok keseimbangan (*balance beam*) dan gelang-gelang (*rings*).

Senam artistik mempunyai karakteristik tersendiri dibanding dengan senam lainnya. Dalam senam artistik ini, semua nomor perlombaan atlet dituntut untuk terampil menampilkan gerakan-gerakan wajib atau pun gerakan-gerakan pilihan dengan teknik gerak serta keindahan gerakan yang sempurna.

Prestasi senam artistik di Indonesia masih jauh tertinggal, dibandingkan dengan negara-negara Asia seperti Korea, Jepang dan Cina. Prestasi senam atlet-atlet yang berlomba dapat dilihat pada setiap kali kejuaraan senam baik pada kejuaraan Asia maupun Olimpiade, para atlet putra ataupun putri Indonesia belum banyak yang bisa menunjukkan prestasi yang maksimal.

---

<sup>1</sup>UU RI NO 3 Tahun 2005, *Sistem Keolahragaan Nasional* (Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2005), p. 16.

Salah satu kendala yang jelas terlihat pada penampilan atlet-atlet senam Indonesia adalah kemampuan keterampilan teknik yang masih kurang sempurna. Sedangkan untuk berprestasi maksimal pada cabang senam, seorang pesenam harus menampilkan gerakan-gerakan yang sempurna pada setiap nomor perlombaan.

Teknik gerakan guling depan merupakan salah satu bentuk gerakan pada senam lantai. Gerakan guling depan adalah salah satu pola gerak dasar, yang harus dimiliki oleh seorang atlet terlebih khusus seorang pesenam. Gerakan guling depan dapat dikatakan sebagai gerakan wajib atau gerakan teknik dasar yang harus dikuasai karena hampir semua rangkaian gerakan senam lantai seperti *hand stand*, *kop stand*, *tiger sprong* diakhiri dengan gerakan guling depan. Seorang pesenam tanpa memiliki keterampilan teknik gerakan guling depan yang sempurna, maka tidak akan pernah mendapatkan prestasi yang maksimal.

Untuk dapat meningkatkan keterampilan guling depan, maka dibutuhkan suatu pendekatan, guna pengembangan yang berorientasi pada ilmu pengetahuan dan teknologi dalam latihan, dengan demikian akan terciptalah prestasi olahraga senam, baik pada tingkat Asia Tenggara, Asia pada umumnya maupun tingkat Internasional. Oleh karena itu pembinaan harus terus diarahkan pada peningkatan prestasi, yang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet, baik latihan fisik maupun metode latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik atlet.

Dilihat dari teknik-teknik gerakan yang ada dalam cabang olahraga senam artistik, terutama gerakan guling depan dapat dikatakan bahwa untuk menyokong gerakan-gerakan tersebut, ditentukan oleh faktor keseimbangan dan juga ditentukan oleh persendian tolok. Dengan demikian, maka seorang pesenam mutlak harus memiliki fleksibilitas yang baik pada daerah tolok. Sehubungan dengan hal ini, maka fleksibilitas pada tolok harus dilatih dengan latihan-latihan peregangan khusus serta menggunakan metode yang efektif secara terprogram.