



Pembelajaran
**SENAM
ARTISTIK**

Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes

PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK

PENULIS

Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes

EDITOR

Salmon Runesi, S.Pd., M.Fis., AIFO

Dixon E. M. Taek Bete, S.Pd., M.Fis



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).

PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK

Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes

EDITOR:

Salmon Runesi, S.Pd., M.Fis., AIFO

Dixon E. M. Taek Bete, S.Pd., M.Fis

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Rachmadiansyah

SUMBER:

www.tangguhdenarajaya.com

E-ISBN:

978-623-8522-45-3

CETAKAN PERTAMA:

Maret 2024

UKURAN:

iii + 68 Hal; 17 cm x 25 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun 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

Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena pertolongannya penulisan bahan ajar "PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK dapat diselesaikan yang diperuntukkan bagi para mahasiswa Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK) dalam rangka proses pembelajaran maupun ke depannya.

Bahan ajar merupakan salah satu sarana pendidikan yang penting dan bermanfaat bagi para mahasiswa PENJASKESREK yang nantinya berguna dalam menunjang tugas dan profesi mereka sebagai guru pendidikan jasmani atau pelatih maupun sangat penting dan strategis untuk menentukan keberhasilan kegiatan akademik. Hal ini sebagai upaya mendorong mahasiswa untuk maju dalam menghargai pendidikan dan mempunyai tingkat kegemaran yang tinggi dalam hal membaca. Untuk itu bahan ajar ini tidak diperjual belikan tetapi hanya untuk kalangan sendiri.

Bahan ajar ini mungkin masih belum lengkap untuk itu saya mohon maaf apabila masih terdapat sejumlah hal yang belum dimasukan sebagai bahan yang sesuai dengan judul bahan ajar ini.

Akhirnya saya ucapkan terima kasih dan harapan saya bahan ajar ini dapat berguna bagi para mahasiswa PENJASKESREK sebagai bekal dikemudian hari.

Kupang, 08 Maret 2024

PENULIS

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Standar Kompetensi.....	1
B. Kompetensi Dasar.....	1
1. Pengertian Senam.....	1
2. Tujuan	2
C. Tugas.....	2
BAB II SEJARAH SENAM.....	3
A. Standar Kompetensi.....	3
B. Kompetensi Dasar.....	3
C. Uraian Materi.....	3
1. Senam Pada Zaman Kuno	3
2. Senam pada Zaman Yunani dan Romawi	5
3. Senam pada Abad Pertengahan Jatuhnya Romawi	7
4. Sejarah Senam Nasional (Indonesia)	7
D. Tugas.....	9
BAB III SENAM LANTAI ARTISTIK	10
A. Standar Kompetensi.....	10
B. Kompetensi Dasar.....	10
C. Uraian Materi.....	10
1. Berguling (Roll)	10
2. Keseimbangan	15
3. Melenting	23
4. Salto	30
D. Tugas.....	47
BAB IV SENAM RITMIK	49
A. Senam Ritmik	49
B. Gerakan Dasar Senam Irama	50
1. Gerak Langkah Kaki	50
2. Gerak Dasar Ayunan Lengan.....	53
BAB V PERATURAN PERLOMBAAN SENAM.....	54
A. Peraturan Perlombaan Senam Artistik Putra	54
1. Peraturan Umum	54
2. Peraturan Khusus	55

3. Pengundian Urutan Tampil	59
4. Hasil Kejuaraan	59
B. Disiplin Ritmik.....	60
1. Peraturan Umum.....	60
2. Peraturan Khusus.....	61
DAFTAR PUSTAKA	67
PROFIL PENULIS.....	68

