

PENGERTIAN ROLLING DEPAN

Rolling depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri

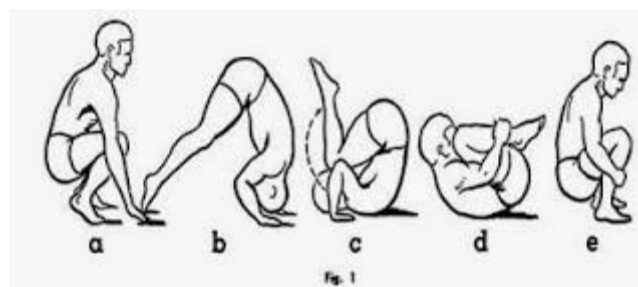
Olah raga roll depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita. Berikut ini akan saya paparkan tata cara melakukan teknik roll depan yang mungkin anda butuh suatu saat nanti, atau ingin mempraktikkannya secara langsung, tapi bisa juga untuk pengetahuan saja.

Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olah raga roll saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olah raga juga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti, keuntungan pemanasan sebelum olah raga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cedera, dan agar lebih percaya diri.

CARA MELAKUKAN ROLL DEPAN SECARA UMUM

- Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada
- Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar cara melakukan roll depan



Kesalahan – kesalahan

- a. Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- b. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh kesamping.
- c. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.
- d. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut melolak.

PENGERTIAN ROLLING BELAKANG

Senam Lantai Roll Belakang - Senam lantai roll belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. nah disini ane akan sedikit memberi informasi tentang beberapa contoh gerakan senam lantai roll belakang. semoga informasi tentang contoh gerakan senam lantai roll belakang bermanfaat.

Senam Lantai Roll Belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Guling ke belakang atau guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan roll depan.

BEBERAPA CARA MELAKUKAN ROLL BELAKANG

1. Roll belakang secara umum

- a. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
- b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

2. Roll Belakang Perseorangan

Cara melakukan :

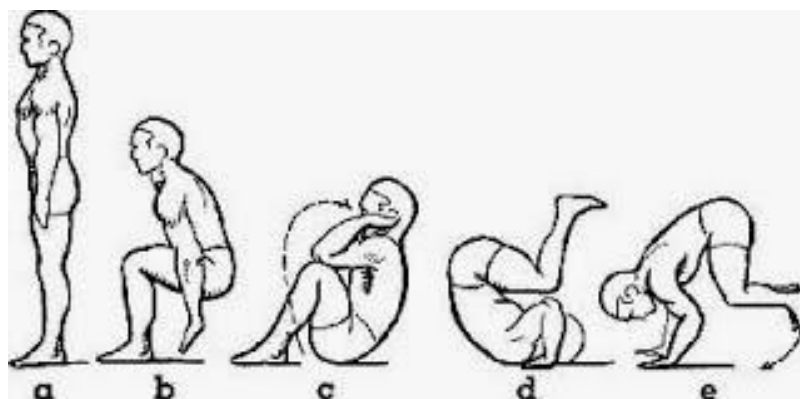
- Berdiri tegap dan kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
- Lalu pandangan lurus ke depan
- Kemudian ikuti dengan menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan
- Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
- Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala
- Lalu kembali keposisi semula yakni berdiri tegak dengan pandangan mata ke arah depan

3. Roll Belakang Berpasangan

Cara melakukan :

- Orang pertama berdiri
- Orang kedua tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat ke atas
- Orang pertama memegang kedua mata kakinya orang yang kedua
- Lalu orang pertama menarik sekuat-kuatnya kaki orang yang kedua tersebut agar
- mendapat dorongan berguling ke belaka
- Kemudian lakukan gulingan secara terus-menerus

Gambar/cara melakukan roll belakang.



KAYANG

Sikap Kayang merupakan salah satu gerakan yang terdapat pada senam lantai, kayang ini melibatkan banyak sekali otot diantaranya adalah Otot perut, Pinggang, Tangan, kaki. disamping memerlukan kekuatan otot sikap kayang juga sangat memerlukan kelenturan yang baik, sehingga apabila dilakukan dengan tidak hati-hati dan tidak menggunakan teknik yang benar maka di khawatirkan akan mengakibatkan cedera,



A. Teknik Cara Melakukan Sikap kayang Yang Benar ~ Penjelasan Sikap kayang

Sikap kayang merupakan suatu bentuk atau sikap badan telentang yang membusur dan bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut, dalam melakukan sikap kayang ini akan lebih mudah untuk dilakukan apabila sebagai berikut :

- a. Memiliki kekuatan Otot perut dan Otot Paha.
- b. Memiliki kelenturan/kelenturan persendian Bahu, ruas-ruas tulang belakang dan Persendian panggul.
- c. Memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang sikap kayang dapat dilakukan dari sikap tidur dan berdiri.

Gerakan **sikap kayang** secara umum dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Posisi badan berdiri tegak,
- b. Posisi tangan di simpan atau bertumpu pada pinggul.
- c. kedua kaki ditekuk
- d. Kedua siku ditekuk dan kepala menengadahkan ke belakang.
- e. Kedua tangan di lemparkan ke belakang samapai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- f. ketika tangan menyentuh matras dengan segera badan di lentingkan seperti busur dan kedua tangan dan kaki di luruskan.
- g. Tolakan tangan sehingga badan kembali ke gerakan No. 1

SIKAP LILIN

Sikap Lilin termasuk cabang olahraga senam lantai dalam melakukan gerakannya termasuk dalam golongan olahraga senam lantai yang sudah familiar di telinga kita yang biasanya dilakukan di atas matras dengan nama yang cukup unik yaitu lilin dan merupakan gerakan menyerupai batang lilin. Gerakan ini harus di damping ahli atau guru untuk melakukannya bagi pemula yang ditakutkan akan terjadi kesalahan fatal yang mengakibatkan cedera fatal.

hal yang harus diperhatikan bagaimana cara melakukan gerakan yang baik dan benar, diawali dengan sikap tidur telentang kemudian kedua kaki di angkat lurus bersamaan dengan pinggul dan di sangga oleh tangan sebagai pasaknya ada 2 teknik dalam melakukan sikap lilin yaitu jongkok dan tidur telentang.

Cara Melakukan Sikap Lilin Dengan Posisi Tidur Telentang

Untuk melakukan gerakan senam lantai tersebut kita harus mengetahui cara melakukan gerakan yang baik dengan posisi tidur Telentang. Ini adalah step step tahapannya.

1. Yang pertama posisi tubuh / badan berada di atas matras pada posisi tidur telentang posisi tangan dekat dengan pingul atau pingang.
2. Agar kaki posisi kaki belance atau seimbang rapatkan kaki ketika diangkat.
3. Setelah itu angkat kaki dengan posisi tangan bertumpu dan berpijakan pada matras
4. Lakukan tolakan dengan mengangkat kaki dan badan ke atas serta tolakan tangan agar membantu kemudian tangan disimpan pada bagaian pinggang, gukanan bagian sikut sebagai penyangga / penyokong tubuh agar tetap belance atau tidak hilangnya keseimbangan tubuh.
5. Bagian tubuh diluruskan yaitu dari ujung kaki hingga badan agar mirip menyerupai batang lilin
6. Untuk cara pendaratannya kaki disatukan rapat antara kaki kanan dan kiri jatuhkan perlahan dari bagian pinggul. Kemudian didorong pada bagian badan secara perlahan

KEBUGARAN JASMANI

1. Beberapa pengertian pengertian kebugaran jasmani : Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Prof. Sutarman adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

2. Manfaat latihan kebugaran jasmani :

apa pun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif. Terlebih, bagi tubuh. Di balik segala macam bentuk olahraga tersebut, apa saja manfaat olahraga itu? Mari kita simak satu per satu manfaat kebugaran jasmani.

1. Menurunkan Berat Badan dan Mencegah Obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.

2. Mencegah Penyakit Jantung

Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

3. Mencegah dan Mengatur Penyakit Diabetes

Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4. Meningkatkan Kualitas Kehidupan Seksual

Saat kita terbiasa berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon, salah satunya sistem hormon seksual. Perlu diingat, berhubungan seksual juga termasuk olahraga. Hal ini karena pada saat berhubungan seksual, membakar banyak sekali kalori yang ada di dalam tubuh.

5. Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk

menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan diri dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

6. Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan Anda dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, olahraga akan membuat Anda senantiasa pintar.

7. Memberi Banyak Energi

Anda tentu heran dengan manfaat yang satu ini. Bagaimana mungkin olahraga yang justru mengeluarkan energi bisa memberi Anda banyak energi? Maksud kalimat di atas sebenarnya mengacu kepada efek setelah Anda berolahraga. Jika tubuh rutin berolahraga, Anda akan bisa tidur nyenyak; berpikir jernih; terhindar dari stres; dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

8. Mengurangi LDL dan Menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan "lemak jahat" (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan "lemak baik" (HDL = High Density Lipoprotein).

9. Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh Anda akan merasa rileks. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

10. Menurunkan Risiko Kanker Tertentu

Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

Komponen-komponen kebugaran jasmani :

1. Kekuatan (*Streght*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut:

1. squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut.
2. push up, melatih kekuatan otot lengan.
3. sit up, melatih kekuatan otot perut.
4. angkat beban, melatih kekuatan otot lengan.
5. back up, melatih kekuatan otot perut.

2. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya.

Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan:

1. lari 2,4 km.
2. lari 12 menit.
3. lari multistage.
4. angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak.
5. lari naik turun bukit.

3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sepemdek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*).

Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya:

1. *vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai.
2. *front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai.
3. *side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m.

Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah

1. lari cepat 50 m
2. lari cepat 100 m
3. lari cepat 200 m

5. Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya:

1. upper Body Flexibility Exercises

6. Kelincahan (*Agility*),

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis.

Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah

1. lari zig-zag
2. lari bolak-balik 5 m
3. lari bolak-balik 10 m
4. lari angka 8
5. kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya:

1. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
2. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
3. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri
4. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah

1. berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m
2. berdiri dengan satu kaki jinjit
3. tubuh membentuk kapal-kapalan
4. sikap lilin
5. berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan

yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya:

1. melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran
2. untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring
3. untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh latihannya:

1. menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain