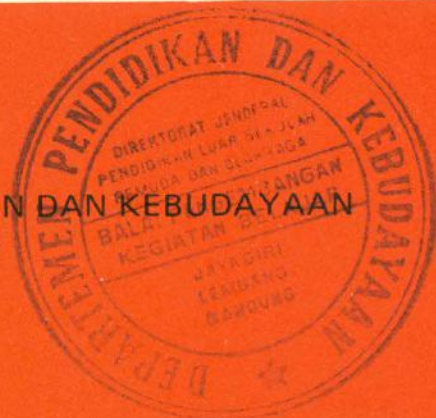


Senam Pagi Indonesia



AVA. Bk. 1.036

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1984



A 36



Daftar Isi

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	2
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	3
Bab I Arti dan Peranan Senam Pagi Indonesia	4
Pertanyaan	10
Kunci Jawaban	12
Bab II Bahan Latihan dan Petunjuk Umum untuk Senam Pagi Indonesia	13
Pertanyaan	36
Kunci Jawaban	38
Rangkuman	39
Tindak Lanjut	40
Kata-kata Inti	41
Lagu : Potong Padi	42

Pendahuluan

Pada Hari Pendidikan Nasional tanggal 2 Mei 1975 di Gelanggang Mahasiswa Kuningan Jakarta diadakan demonstrasi Senam Pagi Indonesia yang pertama. Demonstrasi ini dihadiri oleh Bapak Presiden Suharto, yang sekaligus juga berkenan menyampaikan pidato. Dalam pidato ini presiden mengajak seluruh rakyat Indonesia untuk turut melaksanakan senam pagi.

Pidato presiden itu telah dituangkan dalam instruksi Menteri Pendidikan dan Kebudayaan sehingga Senam Pagi Indonesia Seri A, B, dan C, telah berjalan dengan baik. Sekarang Seri D diciptakan lagi dengan gerakan-gerakan yang lebih mantap. Dengan demikian diharapkan nanti, Senam Pagi Indonesia, Seri D ini akan berkembang lebih luas dan lebih baik dan menjadi satu-satunya Senam Pagi Indonesia. Rangkaian gerakan Senam Pagi Indonesia Seri D ini adalah hasil olahan dan penelitian suatu tim yang dibentuk oleh pemerintah, dalam hal ini Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Buku ini terdiri dari dua bab:

- Bab I** Arti dan Peranan Senam Pagi Indonesia, dalam bab ini menjelaskan prinsip dasar-dasar gerakan Senam Pagi Indonesia.
- Bab II** Bahan Latihan Seri D, dalam bab ini menjelaskan tujuan, sikap dasar dan hitungan dari setiap gerak Senam Pagi Indonesia itu yang diragakan dengan gambar-gambar.

Mudah-mudahan buku ini dapat mengenai sasarannya.

Petunjuk Belajar

1. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2 !
2. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai !
3. Perhatikan baik-baik tiap gambar !
4. Jawablah pertanyaan pada kertas lain !
5. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut !
6. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu, baru Saudara boleh melanjutkan ke pelajaran berikut !
7. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan !
8. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari !
9. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam Tindak Lanjut !

Tujuan Belajar

Dengan mempelajari buku ini diharapkan warga belajar akan dapat:

1. Menjelaskan pentingnya senam pagi untuk kesehatan dan kegairahan kerja.

2. Melakukan sendiri gerakan-gerakan Senam Pagi Indonesia mulai dari gerakan pendahuluan sampai penenangan.
3. Menjelaskan sendiri kegunaan gerakan-gerakan senam pagi.
4. Memberi penjelasan kepada teman-teman tentang arti dan kegunaan senam pagi.
5. Memberi dorongan untuk membaca buku-buku olah raga lainnya.

Alat-alat Belajar

1. Alat-alat tulis menulis yang diperlukan;
2. Sepatu karet;
3. Pakaian biasa atau pakaian olah raga.

Bab I Arti dan Peranan Senam Pagi Indonesia

A. Menonton Demonstrasi Senam Pagi Indonesia

Pada peringatan Hari Pendidikan Nasional tanggal 2 Mei 1975 di Jakarta untuk pertama kali, didemonstrasikan Senam Pagi Indonesia. Demonstrasi senam ini diperagakan di depan Bapak Presiden Suharto di Gelanggang Mahasiswa Kuningan. Penonton ramai benar karena banyak yang datang.

Melda, salah seorang murid SD, yang turut menyaksikan demonstrasi senam itu, bertanya kepada gurunya.

Melda : "Mengapa sampai Presiden kita turut menyaksikan Senam Pagi Indonesia ini Pak ?"

Pak Guru: "Apakah Melda tadi tidak mendengar isi pidato Bapak Presiden? Tadi dikatakan bahwa Senam Pagi Indonesia akan membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang segar pikiran dan jasmaninya. Senam Pagi Indonesia juga akan memupuk kecintaan terhadap warisan kebudayaan bangsa sendiri."

Toman, yang juga mendengar penjelasan Pak Guru itu bertanya.

Toman : "Mengapa nama senam ini disebut Se-

nam Pagi Indonesia? Apakah nanti ada senam siang, senam sore, dan senam malam sebagai sambungannya?" Semua yang mendengar pertanyaan Toman ini tertawa terbahak-bahak.

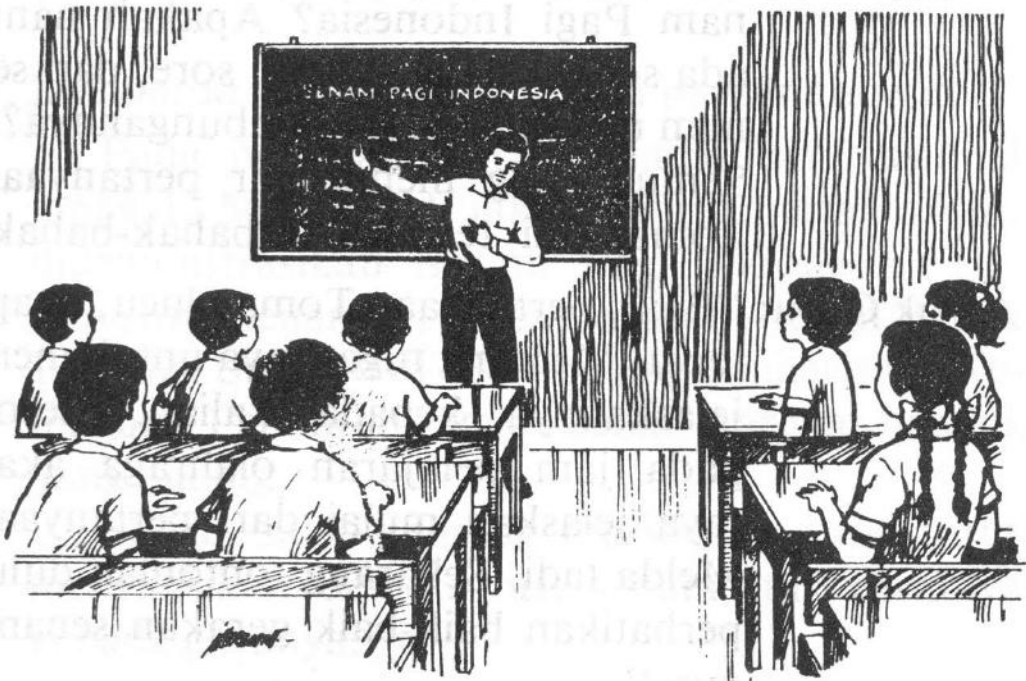
Pak Guru: "Baik, pertanyaan Toman lucu, tetapi tepat. Memang tugas saya untuk menjelaskannya kepada kalian. Besok pada jam pelajaran olahraga akan saya jelaskan mulai dari pertanyaan Melda tadi. Sekarang tontonlah dulu, perhatikan baik-baik gerakan senamnya."

B. Arti Senam Pagi Indonesia

Besok harinya sesuai dengan janji, Pak Guru memberi penjelasan tentang arti Senam Pagi Indonesia.

Pak Guru: "Senam Pagi Indonesia adalah juga senam. Artinya, persyaratannya juga mengikuti prinsip-prinsip senam yaitu:

1. Menghabiskan waktu tidak lebih dari 15 menit.
2. Sederhana dan gerakanya meliputi seluruh badan.
3. Mengikuti irama perkalian dari empat ketukan.
4. Urutan gerak sedapat mungkin mulai dari atas bahu dan lengan, tokok, panggul, dan tungkai sam-



pai kaki.

5. Dilakukan oleh pria dan wanita.
6. Tidak perlu mengenakan pakaian khusus olahraga.
7. Indah dan menarik.

Gerakan-gerakan Senam Pagi Indonesia, berintikan gerakan pencak silat. Hal ini sengaja diciptakan sesuai dengan kebudayaan kita. Lagi pula gerakannya sudah diselidiki, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Bangsa Jepang, umpamanya, terkenal dengan "Taiso"-nya yaitu senam pagi yang berlaku bagi seluruh rakyat Jepang. Pada waktu pendudukan Jepang di Indonesia, kami sempat mengikuti senam pagi itu melalui radio, yang disebut Radio Taiso.

Senam Pagi Indonesia kita ini pun, nanti akan

dikumandangkan melalui radio dan TV ke seluruh Indonesia.

C. Peranan Senam Pagi Indonesia

Peranan Senam Pagi Indonesia sama dengan peranan cabang olahraga lainnya. Perbedaannya hanya terletak pada banyak sedikitnya sumbangan yang dapat diberikan oleh gerakan itu.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pagi Indonesia ini juga dapat mengembangkan:

1. Kemampuan fungsi alat tubuh manusia, seperti jantung dan paru-paru.
2. Fungsi sistem otot dan saraf.
3. Sikap sosial, dan penyesuaian pribadi.
4. Penguasaan emosi yang baik.
5. Daya pikir atau intelegensi.
6. Kegemaran berolahraga, dan kebiasaan mengisi waktu senggang dengan kegiatan yang bermanfaat.

Untuk mencapai tujuan ini gerakan-gerakan pada Senam Pagi Indonesia disusun sebagai berikut:

1. Setiap kelompok kegiatan atau gerakan disusun dengan maksud dan tujuan yang sudah pasti atau tertentu.
2. Berat-ringannya suatu kelompok kegiatan atau gerakan dapat diatur sesuai dengan maksud dan tujuan latihan yang diinginkan.
3. Rangkaian seluruh kelompok kegiatan atau gerakan merupakan kebulatan yang menye-

luruh.

4. Tubuh secara keseluruhan yang dipakai sebagai beban latihan, baik yang bersifat statis maupun dinamis.
5. Batas-batas waktu latihan, sehingga dapat disusun program latihan yang tetap dan bermanfaat.
6. Pelaksanaan senam pagi yang dapat dilakukan di mana saja, asal cukup ruang bagi setiap gerakan serta memenuhi persyaratan kesehatan dan keselamatan.
7. Latihan atau gerakan secara bersama.
8. Kesempatan mengembangkan kepemimpinan.
9. Latihan atau gerakan yang berkaitan dengan latihan-latihan yang terdapat pada seni bela diri, seperti pencak silat dan seni budaya Indonesia lainnya.

Demikian pentingnya peranan Senam Pagi Indonesia ini. Pemerintah juga turun tangan, dan Presiden Suharto sendiri menyaksikan demonstrasi senam itu di Gelanggang Mahasiswa Kuningan.”

Sambil melihat kepada Melda, Pak Guru Berkata: ”Sudah terjawab pertanyaan kemarin, bukan?”

Melda : ”Sudah, Pak.”

Pak Guru: ”Mengenai pertanyaan Toman, bagaimana, ya? Senam Pagi Indonesia disebut Senam Pagi Indonesia karena senam ini dilaksanakan pada waktu

pagi saja. Memang boleh juga dilaksanakan pada waktu siang, sore, atau malam hari, tetapi waktunya kurang tepat. Ini ada hubungannya dengan udara pagi yang bersih dan tidak panas."

Sambil melirik kepada Toman, Pak Guru melanjutkan, "Saya kira pertanyaan Toman juga sudah terjawab bukan?"

Pak Guru: "Nah, kalau demikian, lain kali saya akan melanjutkan dengan penjelasan mengenai bahan latihannya."

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar, dan tuliskan pada kertas lain!

1. Demonstrasi Senam Pagi Indonesia yang pertama sekali diadakan di
 - a. Gelanggang Remaja.
 - b. Halaman kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
 - c. Gelanggang Mahasiswa Kuningan, Jakarta.
2. Senam Pagi Indonesia ini sesuai dengan kebudayaan kita karena
 - a. berintikan gerakan pencak silat.
 - b. gerakannya sederhana.
 - c. gerakannya indah dan menarik.
3. Senam itu disebut Senam Pagi Indonesia karena
 - a. dilaksanakan waktu pagi saja.
 - b. akan disusun senam sore dan senam malam Indonesia.
 - c. dilaksanakan di sekolah dan di kantor saja.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Apakah yang dikembangkan oleh Senam Pagi Indonesia?

5. Keuntungan apa yang kita peroleh bila kita rajin mengikuti Senam Pagi Indonesia?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. c. Gelanggang Mahasiswa Kuningan, Jakarta.
2. a. berintikan gerakan pencak silat.
3. a. dilaksanakan waktu pagi saja.
4. Yang dikembangkan oleh Senam Pagi Indonesia adalah:
 - a. Kemampuan fungsi alat-alat tubuh manusia, seperti jantung dan paru-paru.
 - b. Fungsi sistem otot dan saraf.
 - c. Sikap sosial dan penyesuaian pribadi.
 - d. Daya pikir atau intelegensi.
 - e. Penguasaan emosi yang baik.
 - f. Kegemaran olahraga dan kebiasaan mengisi waktu senggang dengan kegiatan yang bermanfaat.
5. Keuntungan yang kita peroleh bila kita rajin melaksanakan senam pagi adalah badan akan lebih sehat, tidak mudah diserang penyakit, menambah disiplin, pikiran lebih terang, dan kegairahan bekerja akan bertambah.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II Bahan Latihan dan Petunjuk Umum untuk Senam Pagi Indonesia

Selama ini sudah diperkenalkan Senam Pagi Indonesia Seri A, B, dan C. Setelah tokoh-tokoh senam membicarakannya dengan pihak pemerintah, ditetapkanlah seri itu menjadi Senam Pagi Indonesia.

Bahan Latihan dibagi atas 8 bagian, yang dimulai dengan latihan pendahuluan, dan diakhiri dengan latihan penenangan. Berturut-turut latihan tersebut disusun sebagai berikut.

Latihan Pendahuluan

Tujuan :

Menyiapkan diri, baik rohani maupun jasmaniah, agar dapat melakukan gerakan-gerakan berikutnya dengan baik.

Gerakan :

Lari-lari memasuki lapangan untuk mencari tempat dan membentuk formasi.

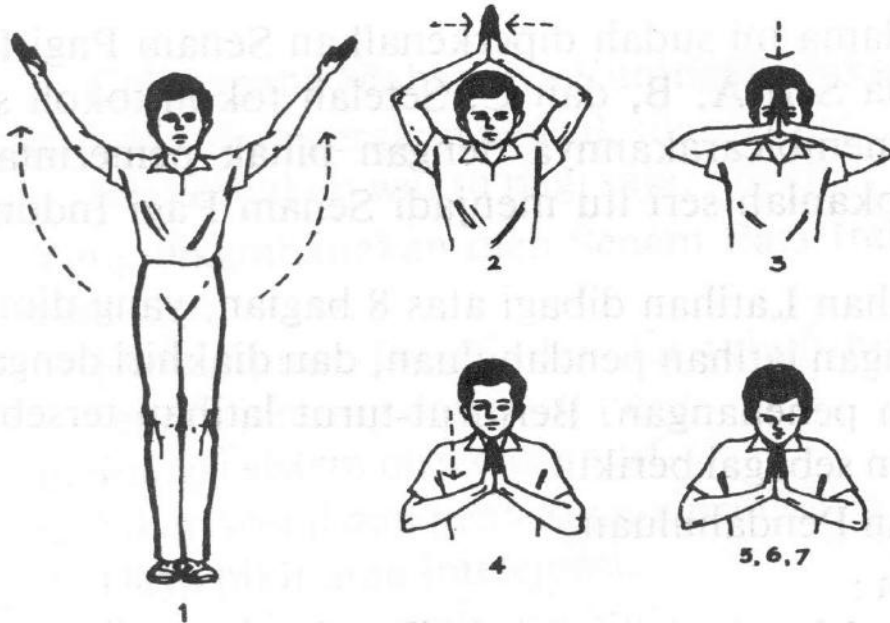
Sikap Permulaan :

Berdiri tegak dan kaki rapat, telapak kaki sejajar, kedua tangan lurus di samping paha, dan memandang ke depan.

Gerakan Salam

Tujuan :

Memusatkan diri, untuk memohon bimbingan dan perlindungan Tuhan Yang Maha-



SALAM

esa, agar pekerjaan yang akan kita lakukan dapat terlaksana dengan sebaik-baiknya.

Hitungan 1 :

Mengangkat kedua tangan menyerong ke atas, telapak tangan menghadap ke atas, dan jari rapat.

Hitungan 2 :

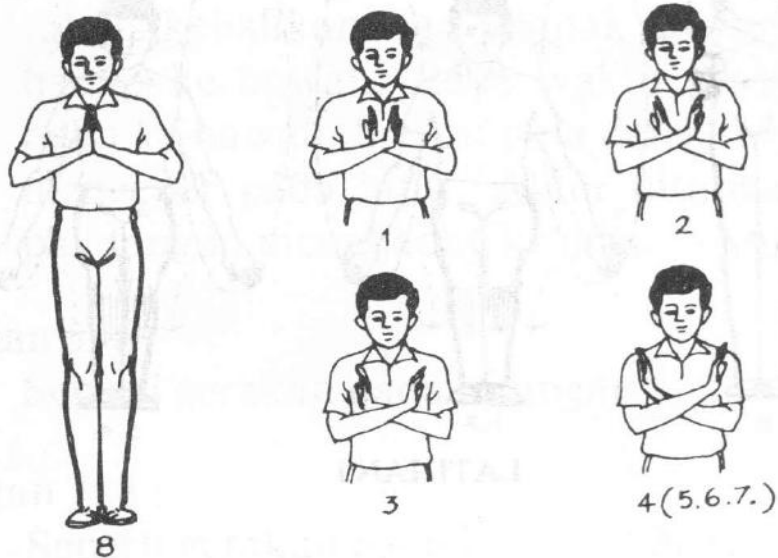
Mempertemukan kedua telapak tangan di atas dahi, dan ujung jari menghadap ke atas.

Hitungan 3 :

Menurunkan kedua telapak tangan melalui muka.

Hitungan 4 :

Merapatkan kedua ibu jari pada dada,



SALAM

ujung jari menghadap ke atas, pandangan tetap ke depan, dan lengan bawah lurus ke samping.

Hitungan 5, 6, 7 :

Menundukkan kepala.

Hitungan 8 :

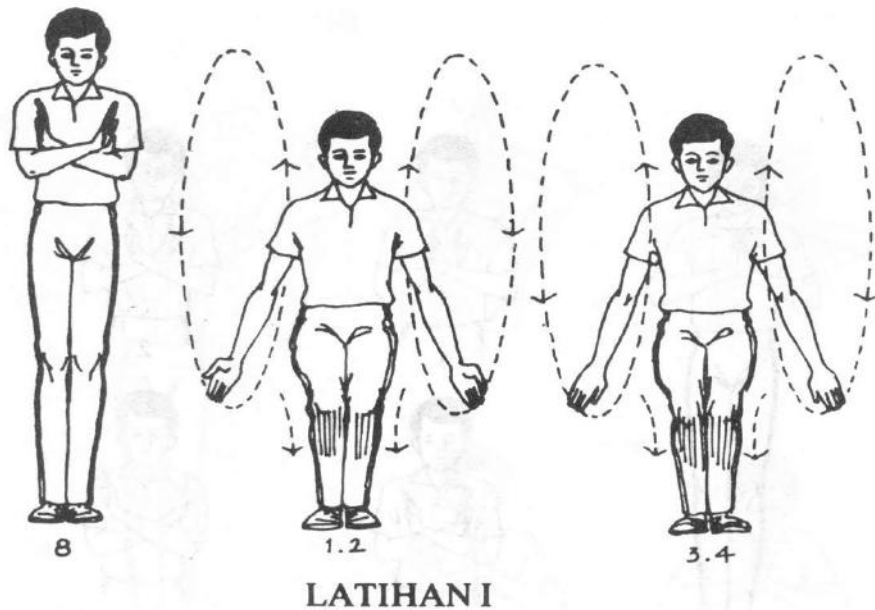
Menegakkan kepala kembali.

Hitungan 1, 2, 3, 4 :

Menyilangkan kedua pergelangan tangan di depan dada, lengan kanan di sebelah luar, dan jari-jari menghadap ke atas.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Memusatkan diri untuk melaksanakan gerakan.



Latihan I

Tujuan :

Melemaskan gerakan pada persendian bahu, panggul, dan lutut.

Sikap Permulaan :

Berdiri tegak, kaki rapat, telapak kaki sejajar, dan kedua tangan silang di depan dada.

Gerakan

Hitungan 1, 2 :

Memutar kedua lengan di samping badan yang berporos pada sendi bahu, telapak tangan menghadap ke atas, dengan arah melingkar ke bawah, belakang, atas, depan, bawah, belakang.

Hitungan 3, 4 :

Memutar kedua lengan di samping badan yang berporos pada sendi bahu dengan gerakan kebalikannya, telapak tangan menghadap ke bawah. Pada waktu gerakan lengan ke bawah disertai pula dengan gerakan mengeper pada lutut. Akhir hitungan telapak tangan menghadap ke atas.

Hitungan 5, 6 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2.

Hitungan 7, 8 :

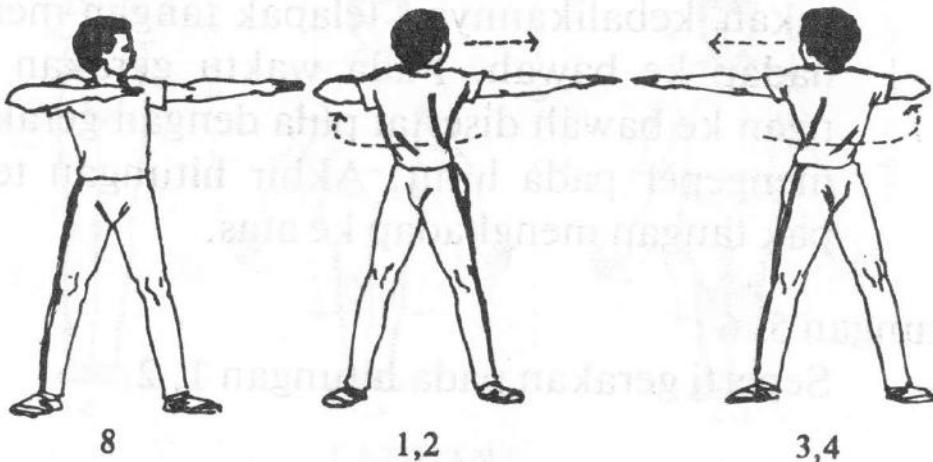
Seperti gerakan pada hitungan 3, 4.

Akhir hitungan ke 8 :

Mengayun kedua lengan ke samping badan sebelah kanan. Dilanjutkan dengan ayunan kedua lengan mendatar ke samping kiri badan. Telapak tangan menghadap ke bawah disertai dengan melangkah kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, dan pandangan ke arah ujung tangan kiri.

Kesalahan Umum :

1. Memutar lengan tidak berporos pada sendi bahu, arah lengan kurang lurus.
2. Arah putaran tidak ke depan dan belakang, melainkan ke arah samping.
3. Tidak diikuti dengan gerakan mengeper pada lutut.



LATIHAN II

Latihan II

Tujuan :

Melemaskan gerakan pada persendian pinggang, dan leher, dan menguatkan kelompok otot bahu, dada, serta pinggang.

Sikap Permulaan :

Berdiri mengangkang, kedua lengan lurus ke samping kiri badan, telapak tangan menghadap ke bawah. Pandangan ke arah ujung tangan kiri.

Gerakan

Hitungan 1, 2 :

Mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan belakang dengan bidang gerak men-

datar, telapak tangan menghadap ke bawah disertai dengan memilinkan pinggang. Kedua lutut lurus dan seluruh telapak kaki tetap melekat pada lantai. Pandangan ke arah tangan yang terjauh.

Hitungan 3, 4 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2 tetapi dengan arah gerakan ke sebelah kiri belakang.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3 dan 4.

Akhir hitungan ke 8 :

Menyilangkan kedua pergelangan tangan di atas kepala, lengan kiri di sebelah luar, disertai membengkokkan lutut kiri.

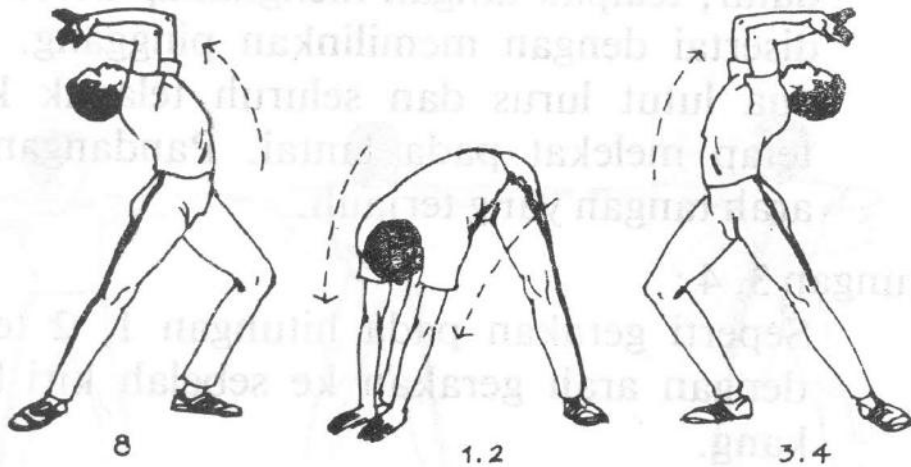
Kesalahan Umum :

1. Ayunan lengan kurang mendatar ke belakang.
2. Seluruh telapak kaki tidak melekat pada lantai, sehingga pilinan kurang sempurna
3. Pandangan tidak ke arah tangan yang terjauh.

Latihan III

Tujuan :

Merenggangkan kelompok otot tungkai atas



LATIHAN III

bagian belakang dan kelompok otot perut. Memperkuat kelompok otot tungkai atas bagian depan, kelompok otot punggung, dan kelompok otot bahu.

Sikap Permulaan :

Berdiri mengangkang, togok menghadap ke samping kiri, kedua pergerakan tangan menyilang di atas kepala. Lengan kiri di sebelah luar, dan lutut kiri bengkak.

Gerakan

Hitungan 1 :

Mengayunkan kedua lengan dari atas kiri ke samping kanan dengan memutar togok pada sendi pinggang. Membungkukkan badan sedalam-dalamnya dengan menjulurkan kedua lengan sampai kedua telapak tangan menyentuh lantai ke arah kaki kanan. Kedua lutut tetap lurus.

Hitungan 2 :

Membungkukkan badan dengan gerakan yang lebih kuat.

Hitungan 3 :

Mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke belakang dengan menyilangkan kedua pergelangan tangan di atas kepala. Lengan kanan di sebelah luar, membusurkan punggung ke belakang. Pandangan ke atas dan lutut kanan ditekuk.

Hitungan 4 :

Membusurkan punggung dengan gerakan yang lebih kuat.

Hitungan 5, 6, 7, 8:

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4, tetapi ke sebelah kiri.

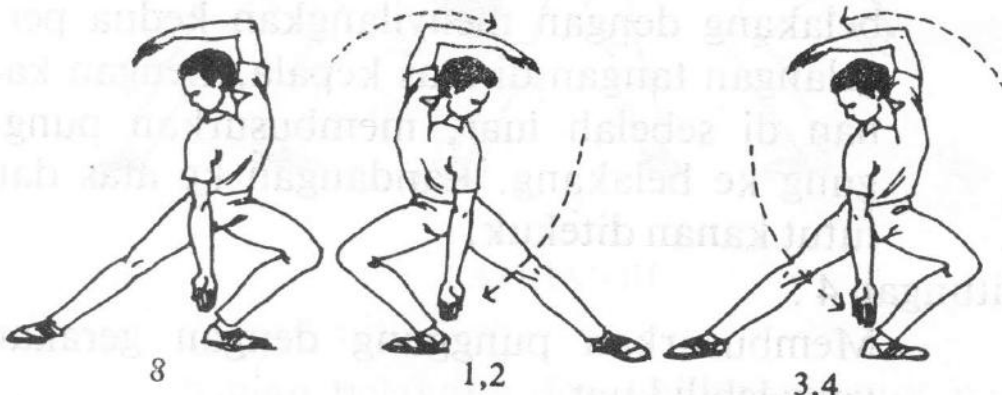
Akhir hitungan ke 8:

Memutar lengan kanan lurus dari atas ke kanan badan ke arah tumit kaki kiri, telapak tangan menghadap ke depan, lengan kiri melingkar di atas kepala. Pandangan ke arah ujung kaki kanan.

Kesalahan Umum :

1. Pada hitungan 1, 2, gerakan kurang dalam, lutut ditekuk;
2. Pada hitungan 3, 4 :
 - a. punggung kurang membusur;
 - b. tangan bersilang di depan kepala;
 - c. tumit kiri tidak melekat pada lantai;

- d. lutut kanan tidak dibengkokkan;
- e. pandangan tidak ke atas.



LATIHAN IV

Latihan IV

Tujuan :

Merenggangkan kelompok otot pinggang dan tolok bagian samping. Memperkuat kelompok otot pinggang, tolok bagian samping dan tungkai atas bagian samping dalam dan samping luar.

Sikap Permulaan :

Berdiri mengangkang, berat badan di sebelah kiri, lutut kiri ditekuk, lutut kanan lurus. Lengan kanan lurus ke bawah terletak di antara kedua tungkai. Telapak tangan menghadap ke depan dan lengan kiri melingkar di atas kepala.

Gerakan

Hitungan 1 :

depan menyentuh tumit kanan. Pandangan ke arah ujung kaki kiri.

Hitungan 2 :

Mengulang liukan togok seperti hitungan 1 dengan gerakan lebih kuat.

Hitungan 3 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, ke arah kiri.

Memindahkan berat badan ke sebelah kanan, meluruskan lutut kiri menekukkan lutut kanan, meliukkan togok ke kiri, memutar lengan kanan ke atas sehingga melingkar di atas kepala. Mengayun lengan kiri ke kiri bawah dan telapak tangan menghadap ke

Hitungan 4 :

Mengulang meliukkan togok seperti hitungan 3 dengan gerakan lebih kuat.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4.

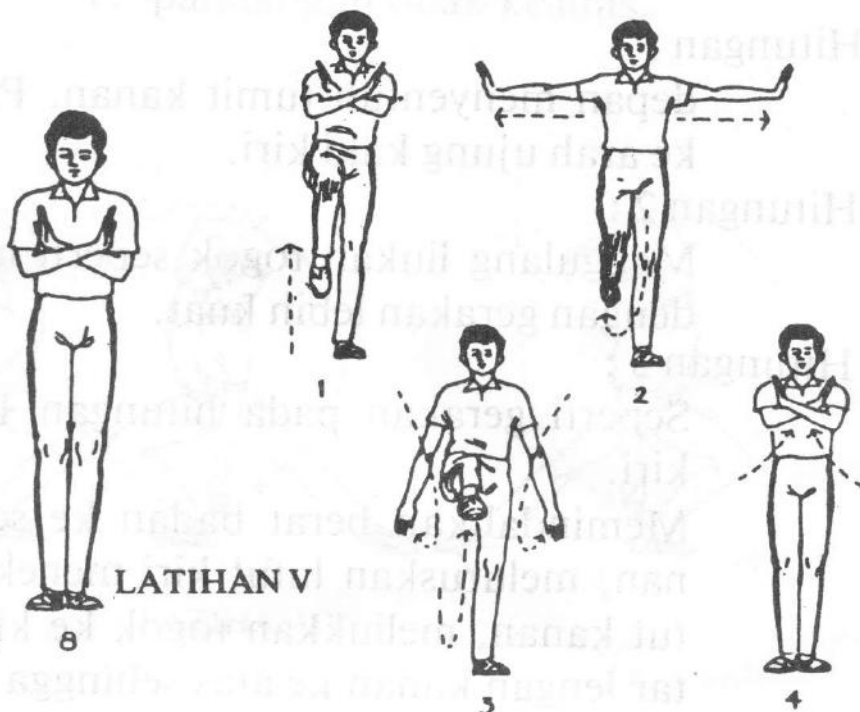
Akhir hitungan ke 8 :

Berdiri tegak dengan merapatkan kaki kanan ke kaki kiri. Menyilangkan kedua pergelangan tangan di depan dada, jari tangan menghadap ke atas, lengan kanan di sebelah luar.

Kesalahan Umum :

1. Kurang meliukkan togok tetapi memilin togok.

2. Telapak tangan terlalu jauh dari tumit.



Latihan V

Tujuan :

Menguatkan dan merenggangkan kelompok otot tungkai atas bagian belakang dan depan dan mempertinggi keseimbangan.

Sikap Permulaan :

Berdiri tegak dengan kaki rapat. Kedua pergelangan tangan menyilang di depan dada, lengan kanan di sebelah luar, dan jari tangan menghadap ke atas.

Gerakan

Hitungan 1 :

Mengangkat paha kanan lurus ke depan. Lutut ditekuk, ujung jari menghadap ke bawah. Tungkai atas dan tungkai bawah membuat sudut 90 derajat.

Hitungan 2 :

Mengayunkan tungkai kanan sebanyak-banyaknya ke belakang. Merentangkan kedua lengan ke samping, mendatar, dan telapak tangan menghadap ke samping. Ujung jari menghadap ke atas, togok tetap tegak disertai gerakan mengeper pada kaki tumpu.

**Hitungan 3 :**

Mengayunkan tungkai kanan lurus ke depan dan ujung kaki meruncing. Mengayunkan kedua lengan di samping paha ke belakang, telapak kaki bertumpu.

Hitungan 4 :

Kembali ke sikap permulaan, lengan kiri di sebelah luar.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

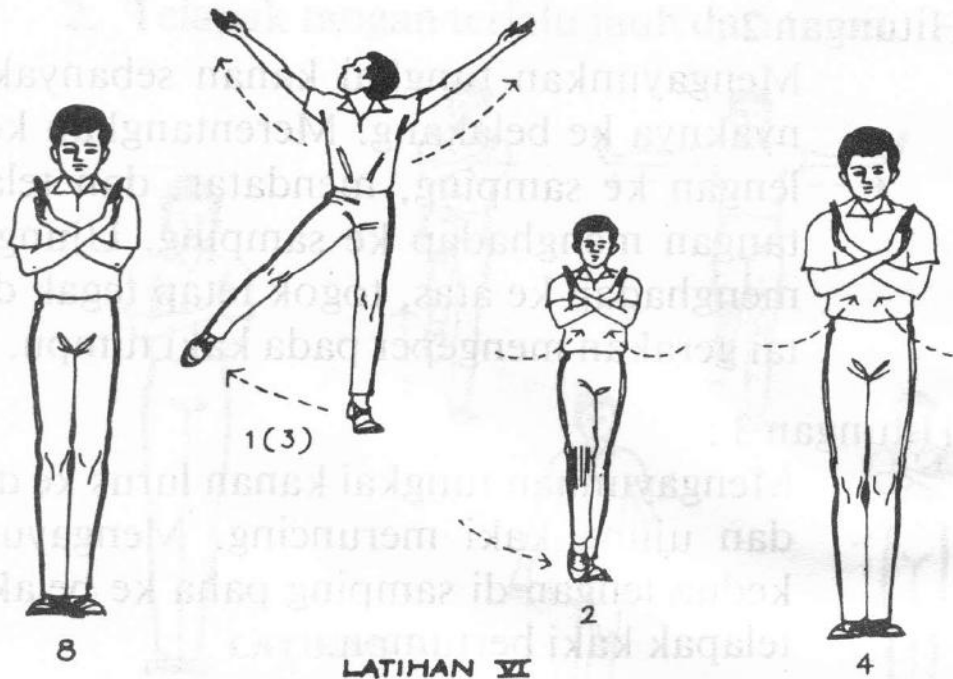
Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4.

Akhir hitungan ke 8 :

Seperti sikap permulaan.

Kesalahan Umum :

Pada hitungan 2 togok ikut condong ke depan atau mendatar dan ayunan kurang kuat.



LATIHAN VI

Latihan VI

Tujuan :

Menguatkan dan merenggangkan kelompok otot tungkai atas bagian samping luar dan samping dalam.

Sikap Permulaan :

Berdiri tegak, kaki rapat, dan kedua tangan menyilang di depan dada. Jari tangan menghadap ke atas dan lengan kanan di sebelah luar.

Gerakannya

Hitungan 1 :

Mengayunkan tungkai kanan ke samping, mengayunkan kedua lengan ke samping atas, telapak tangan menghadap ke atas, di-

sertai gerakan mengeper pada kaki tumpu.
Pandangan ke ujung tangan kanan.

Hitungan 2 :

Mengayunkan tungkai kanan menyilang di depan kaki tumpu. Kaki diayun meruncing menyentuh lantai. Menyilangkan kedua tangan di depan disertai gerakan mengeper pada kaki tumpu.

Hitungan 3 :

Seperti gerakan pada hitungan 1.

Hitungan 4 :

Kembali ke sikap permulaan, lengan kiri di sebelah luar.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4.

Hitungan ke-8 terakhir :

Berdiri tegak kaki rapat. Kedua lengan menyiku ke belakang. Kedua tangan mengepal menghadap ke atas, menempel pada samping togok.

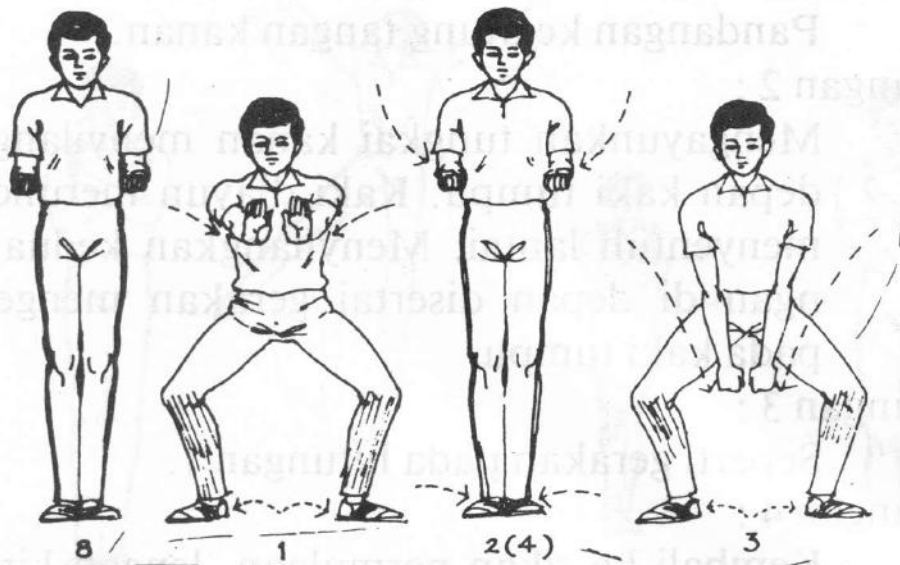
Kesalahan Umum :

1. Pada hitungan 1, 3, 5, 7, togok condong ke samping, berlawanan arah dengan ayunan.
2. Ujung kaki tidak meruncing.

Latihan VII

Tujuan :

Mempertinggi daya tahan.



LATIHAN VII

Sikap Permulaan :

Berdiri tegak kaki merapat, kedua lengan menyiku ke belakang, kedua tangan mengepal menghadap ke atas menempel pada samping togok.

Gerakan

Hitungan 1 :

Meloncat ke atas, kemudian bertumpu dengan kaki kangkang. Menekukkan kedua lutut rendah, dengan mendorong kedua tangan mendatar ke depan, sehingga kedua lengan lurus. Telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari tegak lurus ke atas, dan togok tetap tegak.

Hitungan 2 :

Meloncat kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 3 :

Meloncat ke atas kemudian bertumpu dengan kaki kangkang, menekukkan kedua lutut rendah, kedua lengan mendorong ke bawah di antara kedua paha dengan mengepal. Togok tetap tegak, pandangan ke depan.

Hitungan 4 :

Kembali ke sikap permulaan.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4.

Hitungan ke 8 :

Mengangkat kaki kanan dengan tungkai atas kanan mendatar, menghentakkan lengan kanan di samping tungkai atas kanan, melipat lengan kiri ke depan dada. Telapak tangan kiri menghadap ke samping kanan, ujung jari ke atas, ibu jari menyentuh bahu kanan. Pandangan ke arah lengan kanan.

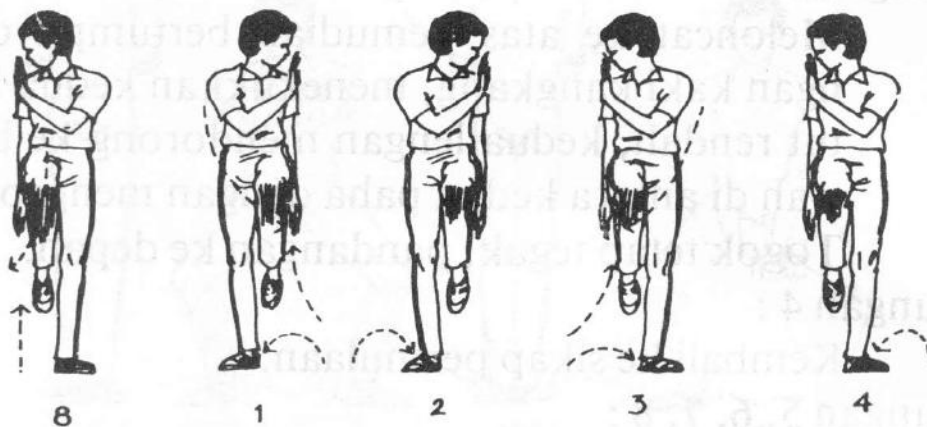
Kesalahan Umum :

1. Pada hitungan 1 dan 5 togok tidak tegak, tekukan lutut kurang rendah, kedua tangan kurang lurus dan tidak mendatar.
2. Pada hitungan 3 dan 7 togok tidak tegak, tekukan lutut kurang rendah.

Latihan VIII

Tujuan :

Mempertinggi daya tahan.



LATIHAN VIII

Memperkuat kelompok otot tungkai.

Sikap Permulaan :

Mengangkat kaki kanan dengan tungkai atas kanan mendatar, lengan kanan lurus ke bawah di samping tungkai kanan. Lengan kiri melipat di depan dada. Telapak tangan menghadap ke samping kanan, ujung jari ke atas, ibu jari menyentuh bahu kanan. Pandangan ke arah lengan kanan.

Gerakan

Hitungan 1 :

Melompat ke samping kanan, kemudian bertumpu pada kaki kanan, mengangkat kaki kiri dengan tungkai atas kiri mendatar,

menghentakkan lengan kiri di samping tungkai kiri. Melipatkan lengan kanan di depan dada, telapak tangan menghadap ke samping kiri, ujung jari ke atas, ibu jari menyentuh bahu kiri. Pandangan ke arah lengan kiri.

Hitungan 2 :

Meloncat kaki tumpu di tempat.

Hitungan 3, 4 :

Seperti gerakan pada hitungan 1 dan 2 dengan kaki dan tangan kiri.

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Seperti gerakan pada hitungan 1, 2, 3, 4.

Akhir hitungan ke 8 :

Mengambil sikap berdiri tegak kaki rapat, kedua tangan di samping tungkai atas atau ke sikap permulaan latihan I jika akan mengulangi seluruh latihan.

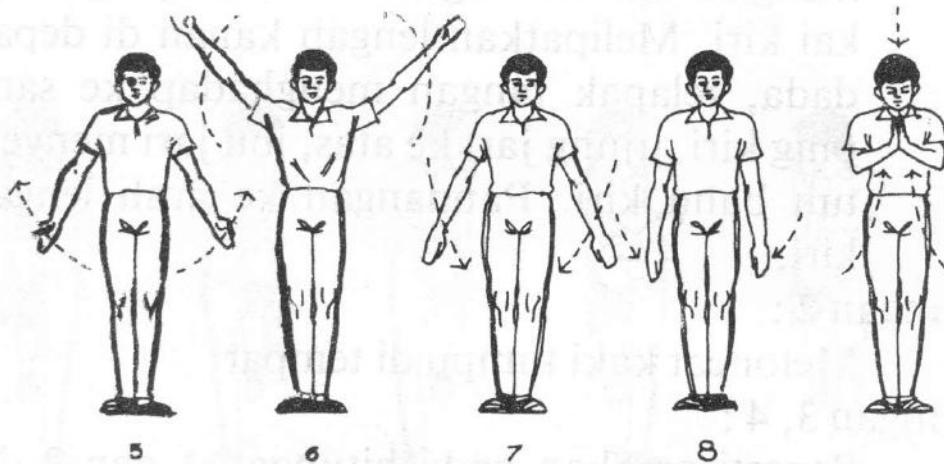
Kesalahan Umum :

1. Lompatan kurang tinggi, hanya berjingkat,
2. Tidak melompat, melainkan melangkah.

Latihan Penenangan

Hitungan 1, 2, 3, 4 :

Membesarkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan ke atas, ke samping sambil menghirup udara sebanyak-banyaknya.



LATIHAN PENENANGAN

Hitungan 5, 6, 7, 8 :

Mengecilkan rongga dada dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan atas dan ke bawah sambil menghembuskan udara sebanyak-banyaknya.

Latihan ini dilakukan berulang-ulang empat kali atau 4 x 8 hitungan.

Akhir hitungan ke 8 :

Merapatkan kedua telapak tangan di depan dada disertai menundukan kepala, dan selesailah latihan senam pagi.

B. Petunjuk Umum Pelaksanaan Senam Pagi Indonesia.

1. Peserta haruslah orang-orang yang sehat (tidak dalam keadaan sakit).
2. a. Satu set latihan terdiri dari 8 nomor.

- b. Satu nomor latihan terdiri dari 8 hitungan.
 - c. Setiap nomor latihan dilakukan 2 x 8 hitungan.
 - d. Peralihan nomor latihan yang satu ke nomor berikutnya, dan set latihan yang satu ke set latihan berikutnya tanpa selang waktu
 - e. Hitungan ke 8 terakhir dari setiap nomor latihan merupakan sikap permulaan dari nomor latihan berikutnya.
 - f. Satu set latihan terdiri dari seluruh nomor latihan. Masing-masing nomor dilakukan 2 x 8 hitungan dan memerlukan waktu 1½ menit.
3. Jumlah pengulangan yang harus dicapai pesenam-pesenam Senam Pagi Indonesia adalah 8 set latihan, dan merupakan standar yang harus dicapai.
 4. Pelaksanaan Senam Pagi Indonesia haruslah secara bertahap, khususnya bagi orang-orang yang secara fisik tidak kurang aktif.

Tahap-tahap adalah sebagai berikut:

Minggu I + II :

Satu set latihan tiap hari. Pada 3 hari pertama latihan ditujukan untuk mengenal dan menghafal gerakan-gerakan tiap nomor. Pada hari-hari berikutnya dicoba melakukan latihan secara berkesinambungan.

an atau terus-menerus dengan merangkai-kan nomor-nomor latihan 1 s/d 8.

Minggu III + IV :

Dua set latihan tiap hari dan dilakukan secara berkesinambungan.

Minggu V + VI :

Tiga set latihan tiap hari dilakukan secara berkesinambungan.

Minggu VII + VIII :

Empat set latihan tiap hari secara berkesinambungan.

Minggu IX + X :

Lima set latihan tiap hari secara berkesinambungan.

Minggu XI + XII :

Enam set latihan tiap hari secara berkesinambungan.

Minggu XIII + XIV :

Tujuh set latihan tiap hari secara berkesinambungan.

Minggu XV + XVI :

Delapan set latihan tiap hari secara berkesinambungan.

Penjelasan Pak Guru ini selalu dibarengi dengan contoh latihan oleh Pak Guru sendiri dan seorang murid, bernama Erna. Salah seorang murid lainnya yang bernama Anita bertanya: "Apakah kaset atau musiknya sudah ada, Pak?"

Pak Guru : "Ya, sudah ada. Pada waktu dekat kita juga akan memilikinya. Nah, selamat siang dan jangan lupa mencoba sendiri gerakannya di rumah."

Toman dengan seluruh kawan sekelasnya serentak juga mengatakan, "Selamat siang, Pak!"

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban yang di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain!

1. Gerakan salam pada setiap latihan pendahuluan Senam Pagi bermaksud
 - a. untuk menghormati teman-teman dan penonton.
 - b. untuk menyiapkan diri, memohon bimbingan dan perlindungan Tuhan Yang Mahaesa.
 - c. untuk membuang keragu-raguan.
2. Mengapa gerak Senam Pagi Indonesia dimulai dari bagian tubuh atas, dan dilanjutkan ke tubuh bagian bawah?
 - a. karena sesuai dengan prinsip-prinsip senam.
 - b. untuk memperindah gerakan-gerakan.
 - c. untuk memulihkan tenaga pesenam.
3. Latihan ke beberapa menurut Saudara yang paling banyak pengaruhnya terhadap otot perut?
 - a. latihan II.
 - b. latihan III.
 - c. latihan IV.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain!

4. Apakah tujuan gerakan latihan yang VII dan VIII?

5. Apakah gunanya latihan penenangan pada setiap akhir latihan Senam Pagi Indonesia?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

Kunci Jawaban

1. b. Untuk menyiapkan diri dan memohon bimbingan dan perlindungan Tuhan Yang Mahaesa.
2. a. karena sesuai dengan prinsip-prinsip senam.
3. b. latihan III.
4. Tujuan gerakan latihan VII dan VIII terutama untuk mempertinggi daya tahan.
5. Untuk memulihkan kembali, keadaan rohani dan jasmani agar dapat melaksanakan tugas-tugas selanjutnya.

Rangkuman

Senam Pagi Indonesia adalah sejenis senam di Indonesia. Senam Pagi ini sangat baik untuk kesehatan. Oleh karena itu, Bapak Presiden Republik Indonesia mengajak segenap bangsa Indonesia agar turut melaksanakannya. Gerakan-gerakan Senam Pagi Indonesia berintikan gerakan pencak silat. Pemerintah kita merencanakan akan mengumandangkan Senam Pagi Indonesia melalui Radio Republik Indonesia.

Senam Pagi Indonesia bagi kesehatan dapat mengembangkan alat-alat tubuh kita seperti jantung dan paru-paru. Selain itu dapat menambah daya pikir serta penguasaan emosi yang baik.

Buku Senam Pagi Indonesia ini adalah seri D. Bahan latihan yang terdapat di dalamnya dibagi atas delapan bagian, dimulai dari latihan pendahuluan dan diakhiri dengan latihan penenangan. Latihan pendahuluan ini berisikan gerakan salam, yang bertujuan untuk memohon bimbingan dan perlindungan kepada Tuhan Yang Mahaesa, agar pekerjaan yang akan kita lakukan terlaksana dengan sebaiknya. Setelah itu barulah diadakan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan anggota badan, seperti kepala, perut, pinggang, persendian-persendian, dan pinggul. Latihan penenang adalah latihan penutup dari semua gerakan. Tujuannya untuk memulihkan tenaga kembali dan mengatur pernapasan.

Tindak Lanjut

Apabila Saudara sudah membaca, memperhatikan, dan melaksanakan latihan Senam Pagi Indonesia ini usahakan agar :

1. Saudara dan teman-teman bersama melaksanakan latihan-latihan.
2. Mengajak teman-teman membentuk perkumpulan Senam Pagi Indonesia di tempat tinggal Saudara.
3. Menghubungi tokoh-tokoh masyarakat desa dan pimpinan desa untuk membentuk perkumpulan Senam Pagi Indonesia.
4. Mengadakan hubungan dengan organisasi remaja dan pemuda untuk ikut serta dalam perkumpulan.
5. Banyak membaca dan mempelajari buku-buku senam.
6. Dapat menghubungi Penilik Penmas setempat untuk meminta bantuan seperlunya.

Kata-kata Inti

aktif	menyiku
berkesinambungan	meregangkan
berporos	musyawarah
busur	nasional
demonstrasi	peraga
dinamis	persendian
disiplin	pesenam
ditekuk	prinsip
emosi	program
fisik	rohani
formasi	saraf
fungsi	sederhana
gelanggang	seri
irama	set
intelejensi	sosial
kaset	standar
kebudayaan	statis
kontingen	taiso
minimal	togok
memupuk	tumpu
mengepal	tungkai
mengeper	waktu senggang

Potong Padi

Do = es

4/4 Gembira

Poniman

i i 2 | i . 5 3 . | 3 i i 7 . 6 | 5 . . . | 0

Wak - tu po- tong pa- di di tengah sa- wah
 Wak - tu po- tong pa- di di tengah sa- wah

3 6 5 | 4 . 3 2 . | 2 2 5 . 4 | 3 . . . | 0

Sam- bil ber- nya- nyi ri- uh rendah
 Sam- bil ber- nya- nyi ri- uh rendah

3 4 5 | 6 . 5 4 . | 4 i i 7 . 6 | 5 . . . | 0

Me- mo- tong pa- di sambil ber- su-ka
 Me- mo- tong pa- di se- mu- a o- rang

3 6 5 | 4 . 3 2 . | 2 4 4 3 . 2 | 1 . . . | 0 i

To- long- lah ka- mi bersama- sama Po-
 Se- da- ri pa- gi sam- pai pe- tang Po-

7 i 2 i 7 i | 6 . 3 5 4 | 4 i 7 i 2 i 7 6 | 5 . 5 3 i | 1 0

tong padi ramai-ramai di sa- wah, a- ni- -a- ni dikerjakan se- mu- a
 tong padi ramai-ramai di sa- wah, a- ni- -a- ni dikerjakan se- mu- a

5 3 5 3 5 i | 7 . . 6 5 | 2 3 4 5 3 2 | 1 . . . | 0 ||

Jika tiba waktunya mari kita pulang ber- sa- ma
 Bila sudah waktunya mari kita pulang ke ru- mah