

Rangkuman Materi PJOK

1. Induk Organisasi beberapa cabang olahraga tingkat internasional antara lain :
 - FIG : Fedearation International de Gymistique (induk olahraga senam dunia)
 - IAAF : International Amateur Atletik Federation (induk olahraga atletik dunia)
 - FIFA : Federation International Football Assosiation (induk organisasi sepak bola dunia)
 - FIBA : Federation International Basketball Amateur (induk organisasi basket dunia)
2. Tubuh agar dapat digerakan ke segala arah dengan mudah maka perlu dilakukan latihan kelenturan /kelentukan
3. Bergerak mengikuti irama pada saat senam dapat menggunakan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
4. Macam-macam **gerakan langkah kaki** pada senam irama yaitu :

Looppas	Wissel ass
Bytrekpas	Zypass
Galoppas	Kruipass

5. Pola gerak dominan statis adalah semua posisi tubuh yang bertahan atau diam dalam senam. Posisi dominan statis ini dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu
 - bertumpu,
 - menggantung,
 - keseimbangan
6. Gerak berulang - ulang yang dilakukan oleh anggota tubuh sehingga tubuh dapat berpindah tempat disebut dengan gerak lokomotor
7. Pola gerak dominan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat, seperti menolak dengan dua kaki disebut lompatan
8. Senam Lantai pada dasarnya terbagi menjadi 2 macam, yaitu :
 - Senam lantai tidak menggunakan alat
 - Senam lantai menggunakan alat
9. floor exercise adalah nama atau istilah lain dari senam lantai
10. Anggota badan yang jatuh dan menyentuh matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling depan dengan awalan sikap jongkok adalah tengkuk.
11. Tiga gerak dominan yang dilakukan saat gerak meroda yaitu
 - Locomotor
 - menumpu
 - putaran
12. Agar menguasai gerakan meroda dengan baik, maka sebelumnya kita harus menguasai gerakan **handstand** terlebih dahulu
13. Pada saat melakukan gerakan meroda, anggota tubuh yang digunakan untuk bertumpu adalah kedua tangan secara bergantian.

14. Sikap awal dalam melakukan gerakan meroda yaitu dengan cara berdiri kangkang dengan kedua tangan terbuka ke atas
15. Pada saat melakukan latihan lompat kangkang, maka anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kedua kaki bersama-sama.
16. Senam irama merupakan perpaduan antara gerakan tari dan olahraga.
17. Tahapan gerak berirama adalah
 - Gerakan pemanasan
 - Gerakan inti
 - Gerakan pendinginan
18. Sikap awal melakukan gerak senam irama adalah dengan berdiri tegak tangan di samping badan.
19. Pada senam irama yang perlu diperhatikan adalah **keserasian gerak** dengan ketukan irama music.
20. Prinsip utama yang harus diperhatikan dalam senam irama adalah **kontinuitas** .
21. Pada senam irama, antara gerakan inti ke 1 dan ke 2 dan seterusnya terdapat gerakan pemisah, yaitu dinamakan gerakan peralihan.
22. Senam irama terdiri dari berbagai gerakan. Sedangkan kombinasi gerakan ayunan lengan dan gerakan langkah kaki bertujuan untuk melatih **koordinasi**
23. Gerakan menekan leher ke atas dan ke bawah pada aktivitas ritmik terdapat pada tahapan **warming up** (pemanasan)
24. Saat berlatih senam irama, Tito melakukan gerak mengayun lengan serta di ikuti dengan langkah kaki. Gerakan yang dilakukan Tito pada senam irama merupakan bentuk dari kombinasi gerakan.
25. Macam-macam gerak dominan dalam senam lantai yaitu :
 - Mengayun
 - Berputar
 - Melompat
 - mendarat
26. Unsur-unsur yang diperlukan dalam berlatih senam lantai adalah :
 - Unsur Kelentukan / Kelenturan
 - Unsur Kekuatan
 - Unsur Keseimbangan
 - Unsur Koordinasi
27. Macam – macam latihan melompat pada senam irama adalah :
 - Lompat biasa
 - Lompat rapat
 - Lompat depan
28. Beberapa manfaat melakukan senam irama / gerak berirama secara rutin adalah;
 - Menjaga kebugaran /stamina tubuh

- Melenturkan otot- otot tubuh
- Meningkatkan daya tahan jantung.

29. Manfaat gerakan pemanasan sebelum melakukan olahraga inti adalah :

- Mencegah cedera
- Menaikan suhu tubuh
- Melenturkan otot-otot tubuh