

SEJARAH PERKEMBANGAN OLAHRAGA SENAM

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DATE RECEIVED	27-4-95
NUMBER	1
CATEGORY	KK1
NO. INVENTORY	836/Phd/RS-53 (+24)
CLASSIFICATION	796.4 hrs 53

Disusun oleh :

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Dr. Nazril

KATA PENGANTAR

Mengingat kesulitan-kesulitan yang dialami selama memberikan perkuliahan-perkuliahan didalam bidang studi olahraga SENAM, di FPOK sekarang ini, maka kami memberanikan diri menyusun buku sejarah olahraga ini dalam bentuk diktat yang praktis.

Dengan adanya diktat ini diharapkan kesulitan-kesulitan yang dialami selama ini dapat teratasi.

Diktat ini disusun sedemikian rupa secara praktis sehingga mudah dipahami, baik oleh para guru-guru yang mengajar maupun mahasiswa yang sedang mempelajari Olah Raga Senam.

Buku ini terutama diperuntukkan bagi para mahasiswa FPOK IKIP Padang, guru-guru Olah Raga peminat-peminat Olah Raga Senam pada umumnya.

Selamat berlatih dan melatih.

Padang, Desember

Penyusun,

DRS. NAZRIL

DAFTAR ISI

	halaman
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PERTUMBUHAN SISTEM PENDIDIKAN JASMANI DI JERMAN MEMPRAKTEKKAN KEMBALI PENDIDIKAN JASMANI.....	1
MASA BERLAKUNYA sistimatik Senam dari F.L.Jahn	4
Perkembangan yang lebih lanjut secara metodis,tehnis dan pengetahuan	11
Aliran-aliran Aestetis	15
Sistem Swedia	22
Aliran-aliran baru di Skandinavia	32
Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani di Perancis.....	44
Prinsip-prinsip dari beberapa Sistem	57

PERTUMBUHAN SISTIM PENJAS DI JERMAN

Pertumbuhan sistim penjas di Jerman kita bagi dalam 4 macam :

- I. Mempraktekkan kembali latihan jasmani dan perkembangan bersenam sekolah yang sistematis.
- II. J a h n.
- III. Perkembangan yang lebih lanjut secara metedis, tehnik, dan ilmu pengetahuan.
- IV. Aliran-aliran aesthetis dan sistim Austria.
 - I. A. Mempraktekkan kembali latihan jasmani

1723-1790 SM.

Basedew mempraktekkan kembali latihan jasmani dikalangan atasan.

Jasanya adalah : Membawa latihan jasmani akademi ksatria ke sekolah dan kedalam masyarakat.

Disamping itu ia mempergunakan latihan-latihan jasmani rakyat dan juga mempelajarinya bersenam Yunani. Latihan-latihan jasmaninya terdiri dari latihan-latihan yang praktis dan berguna didalam penghidupan sehari-hari.

Basedew yang mempunyai sekolah di Dessau, menciptakan sebuah pentathlon-Dessau atau Jerman yang terdiri dari :

- a. berlari
- b. melompat
- c. memanjat
- d. Latihan keseimbangan
- e. Latihan menggendong.

B. Perkembangan bersenam sekolah yang sistimatis.

Seperti kita ketahui, bahwa pengajaran yang diberikan oleh Bassedow tentang latihan-latihan pada alat-alat besar tidak sistimatis dan tidak didasarkan kepada prinsip-prinsip dari metodik sekolah. Apa yang mereka lakukan adalah hanya bergerak pada alat-alat besar.

1759-1839 SM.

Gust Muths didalam sekolahnya Salzmann di Schnepfenthal, berusaha membuat sesuatu sistimatik bersenam sekolah. Didalam bukunya "Gymnastik fur die Jugend" yang diterbitkan pada tahun-1795 terdapat pedomannya yang berbunyi "Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendli cher Freude" (Bagian pertamanya).

Bagian keduanya mempunyai pedoman : Bersenam adalah suatu sistem dari latihan-latihan jasmani yang bertujuan menyempurnakan jasmani.

Pentathlon Athene baginya adalah dasar dari pertumbuhan jasmani sebab bersenam membawa pertumbuhan manusia yang "lengkap". Oleh karena sekolah yang mengambil alih kewajiban dari pendidikan, maka sekolah harus pula memberikan bersenam. Gust Muths menganjurkan supaya bersenam dimasukkan dalam acara pelajaran sekolah. G.M mempunyai satu pendapat yang sama dengan petolan - petolan penjas sesudah tahun 1918 yaitu : "Sekolah adalah lembaga pendidikan dan bukan sekolah pelajaran. Oleh karena itu, ~~seal~~ penjas tak dapat dipisahkan dari sekolah.

Bersenamnya mempunyai tujuan nasional dan mempunyai prinsip berguna.

G.M. membuat banyak buku-buku tentang bersenam.

1. Gymnastik fur die jugend.

2. Kleines Lebrbuch der Schwimmkunst. (pencipta gaya bebas = crawl)
3. Spiele fur die Jugend.

Mengenai bersenam G.M dapat kita katakan, bahwa ia bergerak di dalam pendidikan, jadi sifat dan nilai pendidikan di dalamnya sangat diutamakan.

Oleh karena itu kita namakan bersenam G.M. bersenam paedagogis yang terdiri dari :

1. Latihan bersenam yang sesungguhnya.
2. Permainan-permainan.
3. Pekerjaan-pekerjaan tangan.

Mengenai penjas wanita dia mempunyai pendapat :

Penjas bagi wanita sama pentingnya dengan penjas bagi pria.

Meskipun demikian G.M. tidak berusaha untuk mempraktekkan pendapatnya ini. Yang memulainya didalam bukunya terdapat 8 dasar latihan jasmani :

- | | |
|--------------|--|
| 1. melompat | 5. memanjat |
| 2. berlari | 6. latihan keseimbangan |
| 3. melempar | 7. menggendong, menderong, menarik, mengangkut |
| 4. adu gulat | 8. tari, latihan-latihan militer |

Kesimpulannya yang dapat kita tarik mengenai pendapatnya tentang bersenam adalah, terdapatnya tiga aliran yang bermacam-macam :

1. Latihan yang praktis dan berguna
2. Penyempurnaan dengan pembentukan jasmani
3. Membuat sedia (weerbaar)

Postalozzi : 1746 - 1827 SM. Jerman

Ia mengambil langkah-langkah yang pertama untuk menciptakan bersenam sekolah yang praktis, mengenai cerak bersenamnya dapat kita

ceritakan.

1. dasar bersenamnya adalah : kemungkinan bergerak dari tubuh.
2. terdapat semacam latihan sendi. Jadi Pestalozzi adalah orang yang memberi bahan kepada Spiesz dan menjadi pelintas jalan untuk latihan-latihan bebas yang sistimatis.
3. Pestalozzi berjasa didalam hal mengikat dan menarik perhatian masyarakat akan penjas.
4. Guts Muths, Jahn dan Maul mengambil bentuk-bentuk latihan dari penghdiupan yang praktis, sedangkan Pestalozzi dan Spiesz tidak.

Vieth. 1763-1836. Jerman

Didalam bukunya yang bernama "Enzyklopaedie" diperbincangkannya latihan jasmani secara kritis ilmu pengetahuan. Dengan melalui penyelidikan yang medis-sistimatis diberikannya bukti - bukti bahwa penjas adalah bersifat "hal yang perlu dan mempunyai tujuan".

Vieth berpendapat, bahwa setiap guru bersenam juga harus mengetahui ilmu urai dan ilmu faal. Vieth mempunyai 2 macam latihan :

1. yang pasif : duduk, berbaring, mandi massage.
2. yang aktif : berdiri, berjalan, berlari, memanjat, veltigeren.

Dia besar jasanya bagi perkembangan bersenam secara ilmiah , dan merupakan seorang teoritikus yang pernah bekerja sebagai direktur pada philanthropinum Basedew di Dessau.

II. A. Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852). Jerman

Jahn adalah seorang nasionalis. Pada waktu itu Negara Jerman dipisah-pisahkan dan dijajah oleh Perancis. Setelah merasakan

akibat-akibat pemisahan dan penjajahan, maka timbullah dalam pikirannya suatu cita-cita yaitu : Negara Jerman yang kuat bersatu dan merdeka. Dia mencari akal dan berdaya upaya untuk membangkitkan perasaan nasional didalam dada pemuda-pemuda Jerman serta menciptakan semacam bersenam yang kita namakan "Turnen" untuk menjadikan kuat tubuh pemuda-pemuda Jerman.

Dasar latihan-latihannya : adalah kemungkinan bergerak. Sifat-sifat turnennya adalah :

1. Latihan-latihannya ditujukan untuk membuat "sedia" (weerbaar) pemuda-pemuda.

Cara bekerjanya:

Pada tahun 1811 Bapa Turnen (= Turvater) Jahn mendirikan sebuah tempat turnen (= Turnplatz) di Hasenheide, satu lapangan di dekat kota Berlin.

Untuk mendirikan tempat ini, dipergunakan mas kawin isterinya. Pendapat Jahn adalah, suatu tempat bersenam haruslah sedemikian besarnya, sehingga dapat memuat 400 turnens. Disebelah luarnya digali serokan. Ditengah-tengah terdapat sebuah pohon eik yang besar (sama - cam pohon waringin) yang menjadi lambang dari jiwa Jerman. Pada pohon ini terdapat dua keping baja dimana tercantum ke-10 peraturan - dari perkumpulan turnen ini, yang harus dipatuhi oleh setiap turner.

Isi peraturan tersebut adalah mengenai :

1. syarat-syarat untuk menjadi anggota
2. tata tertib perkumpulan.

Letak Turnplatz ini jauh dari sebuah sekolah, latihan berbaris menuju tempat latihan merupakan suatu latihan yang tersendiri.

Pembagian turners.

Kebanyakan murid-muridnya terdiri dari mahasiswa-mahasiswa yang tidak bersekolah lagi. Mengenai pembagiannya, adalah sesuai dengan pembagian menurut ketentuan. Murid-murid yang sama usianya berlatih bersama.

Jika setiap tingkat banyak muridnya maka dibagi lagi dalam beberapa regu. Tiap-tiap regu dipimpin oleh seorang anggotanya yang paling pandai. Sedangkan setiap tingkatan dipimpin oleh pembantu - pembantu Jahn, yaitu Biselen, Friesen, Pischen dan Zenker. Jahn memimpin semuanya.

Latihannya.

Prinsip dari cara berlatih adalah bekerja sendiri. Juga terdapat latihan-latihan dengan bebas, setelah itu berkumpul mendengarkan pengumuman-pengumuman dan sekarang barulah dimulai dengan pelajaran turnen yang sesungguhnya. Mereka bekerja tanpa mempunyai satu acara yang metedis.

Jahn menulis sebuah buku yang bernama Die deutsche Turnkunst* Dalam buku ini terdapat kumpulan-kumpulan latihan dari praktek, tanpa metodik. Latihan-latihannya dapat dikerjakan pada alat-alat besar. Latihan-latihannya bersifat berjalan, berlari dan melompat. Kemudian ditambah dengan latihan-latihan pada kuda-kuda, rek dan jembatan, latihan-latihan memanjat dan bergantung, latihan-latihan mengangkat dan menggendong bebas-beban dan untuk memperlengkapi adugulat dan anggar.

Turnen tidak sesuai untuk sekolah

Dapat kita menarik kesimpulan, bahwa turnen dari Jahn tidak sesuai untuk sekolah oleh karena :

1. Lapangan turnen terletak sangat jauh dari gedung sekolah, sehingga memerlukan banyak waktu ditengah jalan.
2. Penyusunan latihan-latihannya adalah tanpa metodik.
3. Turnen berkembang dan tumbuh diluar sekolah.
4. Ditujukan kepada masa bukan kepada sekolah.

Pada tahun 1822 terdapat Turnspere (larangan turnen) karena turnen sudah dipengaruhi oleh politik. Jahn diusir dari kota Berlin pada tahun 1852 dia meninggal dunia.

B. Ernst Wilhelm Eiselon (1792-1846)

Ia adalah seorang dari muridnya Jahn yang tertua. Eiselon juga menciptakan alat-alat yang baru seperti : ringen, zweefmolon , sweefrek, dan tangga horizental. Dalam hal menyesuaikan turnen, supaya dapat dipergunakan disekolah-sekolah.

Ia tidak diluar sekolah. Ia tidak berhasil. Sebab pada mulanya turnen itu dilahirkan dan berkembang diluar sekolah. Jadi tidak mempunyai sifat sekolah seperti norma-norma pendidikan, norma - norma paedagogis, norma-norma physiologis dll-nya.

C. Maszman H.F (1797-1874) Jerman.

Dalam usahanya untuk menciptakan suatu bersenam sekolah, ia telah gagal. Maszman terlampau dipengaruhi oleh-oleh pribadi-pribadi Jahn. Didalam praktek dikerjakannya kembali hal-hal yang dilakukan oleh Jahn seperti :

1. Ia mendirikan tempat turnen diluar kota dan yang akan dipakai oleh rakyat.
2. Latihan jasmani ditujukan kepada membuat "sedia" pemuda - pemuda.

Setelah gagal dalam usahanya, maka pihak tentara mempelajari

bersenam Swedia yang agaknya ada bersamaan dengan prinsip-prinsip ketentaraan. Sekarang tampak jelas sekali perbedaan antara turnen Jerman menuju prestasi-prestasi yang tinggi dan bersenam Swedia - yang membatasi diri pada bentuk-bentuk latihan dasar yang sederhana saja. (Rothstein yang membawa bersenam Swedia ke Jerman).

D. Adolf Spiesz (1810-1858) Jerman

Kita nemakan Spiesz pencipta Bersenam Sekolah Jerman. Jasanya ialah : dapat menyesuaikan latihan-latihan jasmani kepada keadaan sekolah. Seperti juga halnya pada Jahn yang menyesuaikan turnen kepada kebutuhan zaman pada waktu itu, maka Spiesz berpendapat, bahwa bersenam adalah mata pelajaran sekolah. Bahan untuk mata pelajaran ini haruslah disusun secara sistematis dan dikerjakan menurut suatu metode pengajaran yang baik. Disamping hal yang baik juga terdapat hal-hal tidak baik pada metode pengajaran.

Bentuk latihannya sangat menjemukan. Pada waktu hidupnya Spiesz berkenalan dengan Guts Muths, Jahn dan selama tinggal di Swiss, diciptakanlah dasar-dasar untuk bersenam sekolah. Spiesz menciptakan bahan latihan untuk dicoba diseluruh kelas.

Spiesz, didalam bagian yang pertama dari bukunya yang bernama "Lehre der Turnkust" menulis tentang latihan-latihan bebas, bagian yang kedua tentang latihan-latihan bergantung untuk putra - putri, bagian yang ketiga tentang latihan-latihan bertumpu, dan bagian yang terakhir tentang turnen pada umumnya.

Buku Lehre der Turnkust menggambarkan uraian secara sistematis yang pertama tentang bahan pelajaran seluruhnya. Ini diciptakan oleh Spiesz menurut kemungkinan bergerak dari tubuh manusia.

Latihan-latihan yang diciptakan oleh Spiesz ialah secara dipikirkan dan dicari-cari.

Spiesz adalah pencipta dari latihan-latihan bebas dan order-latihan bebas. Tujuannya adalah pertumbuhan yang aethetis dari tubuh manusia (kelanjutan dari Pestalozzi). Latihan-latihan bebas ini disusun secara sistimatis dan dapat dilakukan ditempat dengan bergerak.

Cara memberikannya ialah klasikal. Begitu pula latihan-latihan alat Jahn disesuaikan dengan sekolah dan juga diberikan secara klasikal. Semua dilakukan dengan perhitungan. Sifat latihan bebas adalah bersenam yang dilakukan tanpa alat besar dan kecil.

Yang mempergunakan latihan-latihan bebas sebagai latihan pendahuluan untuk latihan dengan alat besar. Yakni juga menamakannya latihan atau latihan sendi.

Dasar yang dipakai Spiesz untuk menciptakan bermacam-macam latihan bebasnya, ialah kemungkinan bergerak.

Pembagian latihan bebas :

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| | (1. berdiri |
| Terdapat 6 buah | (2. berjalan-jalan |
| Kedadaan dasar | (3. melompat-lompat kecil |
| | (4. melompat |
| | (5. berlari |
| | (6. berputar. |

Spiesz membedakan

8 latihan dasar

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1. mengangkat | |
| (2. menurunkan | |
| (3. membengkokkan | |
| (4. meluruskan | |
| (5. berputar | |
| (6. bersilang | 8. berjalan kang - |
| (7. kangkang | kang. |

Spiesz mempunyai 8 arah

bergerak dalam

bidang horizontal

1. bergerak kedepan
2. bergerak miring kanan kedepan
3. bergerak kesamping kanan
4. bergerak miring kanan kebelakang
5. bergerak kebelakang
6. bergerak miring kiri kebelakang
7. bergerak kesamping kiri
8. bergerak miring kedepan.

Spiesz mempunyai 5 arah

bergerak dalam bidang

vertikal

3 -----

1. atas
2. miring atas
3. horizontal
4. miring bawah
5. bawah.

Spiesz mempunyai suatu pembagian pelajaran yang dibagi :

- I. Latihan Pendahuluan : Latihan orde
- II. Inti pelajaran : latihan bebas dan alat-alat
- III. Latihan Penutup : Latihan melompat dan permainan.

Selain dari pada Spiesz mempunyai corak bekerja ,(cara mengajar) - (cara menyajikan bahan latihan) yang analistissintetis dan konsentris.

1. analistis : latihan dibaginya menurut analisa (pembagian tubuh)
 1. latihan kaki
 2. latihan lengan
 3. latihan tubuh dst-nya.

2. sintetis : latihan yang dibagi-bagi menurut analisa tubuh dikombinir jadi satu.
3. konsentris : bagi setiap tahun pelajaran berlaku pedoman dasar latihan tetap, tetapi ditambah dengan bentuk-bentuk baru yang lebih sukar.

Kesimpulan-kesimpulan yang kita dapat dari latihan jasmani Adol - spiesz ialah :

1. Spiesz merintis jalan bagi bersenam sekolah, yang seluruhnya didasarkan kepada dasar-dasar pendidikan intelek.
2. Tidak terdapat elemen prestasi
3. Tidak terdapat elemen gembira
4. Bersenam Spiesz dapat juga kita namakan bersenam yang dibuat-buat.
5. Menciptakan semacam bersenam pemudi, (ini menjadi dasar kelak dari bersenam irama).

III. Perkembangan yang lebih lanjut secara metodis, tehnik dan pengetahuan.

J A G E L

Prinsip penjasnya kembali lagi ke prinsip penjas dari bangsa Yunani kuno dan kelatihan-kelatihan yang sewajar dari pancalomba.

Pengaruh dari pada gerakan olahraga yang mulai berkembang sangat jelas kelihatan dan penghargaan yang diberikannya, kepada nomor lari. Tujuan penjasnya ditentukan oleh keadaan politik pada waktu itu, yaitu membuat sedia, dalam bentuk ketentuan. Pada tahun 1876 terbit bukunya yang bernama "Neue Turnschule". Didalamnya selain dari latihan pancalomba, juga terdapat latihan militer khusus untuk berdiri dan mencatat.

Mengenai sifat dan bentuk-bentuk latihan dapat dikatakan : harus berguna untuk penghidupan sehari-hari dan berguna untuk seorang prajurit.

Jager adalah pencipta dari latihan-latihan batang. Batang-batang besi didalam latihan bersenamnya adalah sebagai pengganti senapan, jadi disini jelaslah bahwa pada Jager, Latihan-latihan yang dipergunakan sebagai pelaksanaan dari latihan-latihan bebas sebagai persiapan untuk suatu tujuan yang tertentu.

Didalam turnen yang diberikannya kepada sekolah-sekolah di utamakannya soal lari. Jager mempunyai suatu pendapat yang luas tentang olahraga lari ini. Lari mempunyai bentuk yang bermacam-macam. Didalam mempelajarinya sudah dapat terlihat tanda-tanda pertama dari abad tehnik yaitu penentuan dari sesuatu prestasi yang diukur. Prestasi-prestasi yang ditentukannya untuk murid-murid kelas satu sampai kelas lima sekolah rakyat, adalah pertumbuhan dari lari 164 meter dalam 7 menit sampai lari 2200 meter dalam 15 menit.

Cara lari cepat jarak pendek dengan mengukur waktu tidak dikenalnya. Tetapi dia mengukur prestasi dengan menentukan jumlah langkah dengan dipertingginya sampai 192 langkah dalam 1 menit.

Mengenai nomor lompat dipraktekkannya kembali lompat tiga. Juga banyak perhatian ditujukannya kepada olahraga adu gulat, yang terdiri dari adu gulat bertelentang. Jager juga termasuk golongan orang-orang yang mengembangkan latihan-latihan rakyat (atletik ringan), permainan-permainan bola dan permainan lari.

ALFRED MAUL - Jerman.

Alfred Maul lah yang menghadiri sejarah pertumbuhan dari latihan jasmani di Jerman secara baik dan bernilai. Tidak saja dengan jalan memberikan arah yang tertentu untuk bentuk bersenam se-

kolah, tetapi dia dapat mempertemukan dan mendekatkan bersenam sekolah dan bersenam perkumpulan.

Didalam abad ke 19 Maul termasuk salah seorang yang paling terkenal dikalangan ahli-ahli pendidik bersenam. Jasanya adalah :

1. Methodé Spiesz disederhanakannya dan diperbaikinya.
2. Latihan-latihan batang disusunnya secara methodis dan memberikan tempat didalam methodenya.
3. Latihan-latihan turnen dengan alat-alat besar
jumlah latihan dikurangnya, dan yang lebih sesuai untuk tujuannya.

Bersenam Maul juga tumbuh dengan prinsip dari Spiesz. Tetapi mengenai latihan-latihan bebasnya dia lebih condong kepada prinsip dari Jager, yaitu Maul suka juga mempergunakan alat-alat seperti batang besi dan senapan, anggar, sangkur dan latihan-latihan bebasnya hanya terbatas untuk bentuk-bentuk yang berguna saja.

Bahan pelajaran untuk sekolah disusunnya menurut suatu rencana pelajaran yang tertentu dengan memegang teguh kepada prinsip yang methodis, yaitu mulai dengan mudah, lambat laun dipersukar.

Didalam metodiknya terdapat :

1. Latihan pokok yang dibagi lagi dalam :
 - a. latihan pendahuluan
 - b. latihan penengah (biasanya dalam bentuk latihan orde).

Dengan adanya pembagian latihan menurut metodik yang diatas maka ini adalah sesuai dengan ketiga macam bentuk yang ditunjukkan kepada penguasaan latihan oleh simurid.

Tingkat pertama : murid bebas melakukan latihan menurut kesanggupannya. Hal ini merupakan asosiasi psikologis.

Tingkat kedua : penguasaan latihan adalah sedemikian rupa, sehingga pada perintah dari guru dapat dilakukan bersama oleh beberapa murid. Hal ini merupakan tunduk kepada kemauan penyesuaian paedagogis.

Tingkat ketiga : Selain dari pada dapat melakukan harus juga melakukan secara aesthetis dan tepat. Cara melakukannya diiringi oleh musik dan irama. Hal ini merupakan mendekati prinsip praktis.

Seperti kita ketahui Maul juga berjasa didalam pertumbuhan bersama perkumpulan. Maul mempunyai pendapat : Prestasi sesuatu perkumpulan janganlah diukur menurut kesanggupan dari seseorang individu yang terbaik, tetapi diukur menurut kesanggupan rata-rata dari anggotanya.

Maul menaruh perhatian besar terhadap latihan-latihan dengan alat-alat besar. Ia mempunyai 3 bagian pembagian pelajaran yaitu :

- latihan orde dan latihan bebas
- latihan alat besar dan
- latihan melompat

Permainan tidak termasuk acara (dikritik). Cara mengajar Maul adalah menurut sistem :

- analitis
- sintetis dan
- konsentris.

Akhirnya didalam masa ketiga ini juga termasuk Prof.DR.Schmidt yang membagi latihan jasmani menurut nilai physiologis dan hygienisnya dan dengan demikian memberikan dasar ilmu pengetahuan bagi ber-

senam sekolah Jerman.

VI. A. Aliran-aliran Aesthetis.

B. Sistem Austria

A. Aliran-aliran Aesthetis

Setelah selesainya perang dunia pertama, maka di Jerman terdapat pergolakan tentang pendapat dan arti penjas. Oleh karena Jerman dalam tahun-tahun yang akan datang tidak akan dapat melakukan peperangan lagi maka orang tidak menyetujui lagi tujuan semula dari pendidikan jasmani.

Bentuk militer yang dahulu dan cara "meng-dril" bersenam di buang dan orang mencari bentuk yang baru. Prinsip Militer dan paedagogis terdesak oleh prinsip physiologis aesthetis.

Peletak dasar untuk senam irama adalah Rudolf Bode. Sebenarnya aliran senam irama ini berasal dari tiga lapangan kesenian yaitu seni sandiwara, seni musik dan seni tari Barat.

Aliran Senam Irama

<u>Seni Sandiwara</u>	<u>Seni Musik</u>	<u>Seni Tari Barat</u>
1. Delsxotes (Perancis)	1. Balcrose (Australia)	1. Laban (Hongaria)
2. Duncan.	2. Bode	2. Pavlova.

Tujuan pendidikan dari senam irama adalah :

Manusia yang lengkap indah dan baik yang mengakui sepenuhnya nilai dari adanya keduniawian.

Isadora Duncan dan Balcrose juga tergolong perintis jalan bagi senam irama. Perinsip Duncan dalam latihan jasmani adalah mendapat cara bergerak yang mudah dan bebas.

Tetapi ini hilang lenyap terdesak oleh tujuan dan mengganti pose yang satu dengan yang lain. Perinsip kesehatan diutamakan dan murid-murid dididik dalam bersenam Swedia. Latihan perjalanan mengambil tempat yang utama yang menurut contoh klasik mempunyai cara yang bersih yang tidak dapat dikalahkan oleh cara berjalan atletis yang terbaik.

Balcrose (ahli musik) mendirikan sebuah sekolah senam irama di HOLLERAU dekat Dresden. Dalcrose bekerja berdasarkan pembaharuan musik bagi pembaharuan bersenam tidak mempunyai arti yang langsung, kadang-kadang sama sekali tidak ada hubungannya dengan bersenam.

Dalcrose tidak mencurahkan tenaganya dilapangan penjas, tetapi tujuannya (cita-citanya) adalah mengembangkan seni musik. Ia adalah seorang guru seni musik dan iapun tahu, bahwa rasa irama - musik pada anak-anak masih sangat kurang.

Disekolah senam iramanya di Hollerau, musik adalah syarat - bagi latihan jasmani.

B O D E

Bode menghasilkan bersenam menyatakan. Bode mengubah gerakan-gerakan yang hanya dilakukan oleh bagian-bagian tertentu dari tubuh menjadi gerakan-gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh.

Bode menciptakan latihan-latihan kelepasan yang digunakan sebagai persiapan dari bersenam, sedangkan bentuk baru yang diciptakannya, ialah latihan mengayun dengan luas, membuat bersenam menyatakannya menjadi suatu lapangan yang tersendiri dari latihan - latihan jasmani pada umumnya.

Dasar-dasar falsafatnya bersumber pada KLAGES. Bode mengang-

1944
1945

gap manusia sebagai suatu keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan. Oleh sebab itu ia tidak mengi_nginkan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian dari tubuh seperti apa yang dilakukan oleh Mencendioc, tetapi khusus gerakan-gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh.

Sistim Mensendioc adalah pengetahuan anatomis. Ini membagi-bagi tubuh menurut prinsip-prinsip anatomi dalam golongan-golongan otot dan memperlakukan ini secara bersenam terpisah. Oleh karena itu ia tidak menginginkan gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian dari tubuh, seperti apa yang dilakukan oleh tubuh. Bode didalam pendapatnya lebih menyerupai seorang seniman. Kesenian ingin meliputi semuanya, dan yang berharga padanya adalah I S I suasana yang diberikan kepada pekerjaan kesenian. Oleh karena itu didalam bersenam menyatakan latihan-latihannya adalah suatu dari seluruh tubuh.

Karena pengaruh dari kultur jalan sewajarnya dari gerakan hilang. Bode ingin memperbaikinya dengan pengurangan besar tenaga-tenaga, sedangkan tenaga-tenaga yang ada disatukan dan diselaras-kan pekerjaannya menurut kebutuhan gerakan. Ketegangan-ketegangan otot yang salah memberikan hambatan, yang mengganggu jalannya sewajarnya dari gerakan-gerakan. Inilah yang ingin dia lenyapkan.

Oleh karena itu latihan-latihan kelepasan hanya merupakan persiapan bagi bersenam menyatakan yang sesungguhnya yang mempunyai tujuan akhir pada latihan-latihan mengayun.

Musik bagi Bode hanya merupakan suatu pertolongan yang gem-bira bagi latihan jasmani. Diantara segenap pelopor-pelopor senam irama hanya Bodelah yang membentuk suatu teori dan sistim yang bulat.

RUDOLF LABAN

Laban tidak menginginkan bersenam yang "zuiver" (khusus) tetapi tari. Bersenam tari menurut pendapatnya mempunyai asal dan tujuan didalam kesenian. Bode bekerja secara metodis, tetapi Laban tidak. Tujuan akhirnya adalah seni gerak. Ini jelas kelihatan pada muridnya yang bernama Mary Wigman, dimana senam iramanya berkembang ke arah seni tari Barat.

Ini menunjukkan tingkat perkembangan yang tertinggi dari bersenam ini, dimana kecerdasan mencoba mengerti "kehidupan dalam" dari manusia sedangkan apa yang kita alami "didalam" dinyatakan dengan gerakan yang sesuai.

CARL LOGES

Juga turut mengembangkan senam irama, ia tidak membuat sesuatu sistim akan tetapi adalah seorang orang perkumpulan. Pada Olympiade tahun 1936 ia turut membuat sebuah pertunjukan khusus untuk putri-putri yang berhasil dengan baik.

DALSARTES (1811 - 1871)

Adalah seorang pemain sandiwara dan seorang sutradara. Ia berpendapat, bahwa gerakan-gerakan pemain sandiwara adalah gerakan-gerakan yang sewajarnya. Akan tetapi usahanya belum berhasil sepenuhnya sebab dalam sistimnya masih tampak juga suasana kesandiwarannya.

SISTIM AUSTRIA

Di Austria bersenam sekolah setelah perang dunia I oleh Dr. Karl Caulhojfor dan Dr. Margareta Streicher disalurkan kejalan baru. Mereka berdua menulis sebuah buku yang bernama "GRUNDZUGE des este-

richischen Schulturnens".

Menurut mereka hanya terdapat suatu macam pendidikan saja , yang meliputi keseluruhan sipemuda dimana pendidikan jasmani, su - sila dan rohani disatukan sehingga tidak dapat diadakan pemisahan. Mereka menyatakan bahwa kekurangan yang terdapat pada bersenam se- kolah adalah kesalahan pendapat, yaitu bersenam sekolah hanya me- ngenai pelajaran ketangkasan saja. Bertahun-tahun lamanya bersenam berarti suatu sistimatik yang dibuat-buat, setiap gerakan yang mung- kin didalam suatu persendian dijadikan suatu latihan jasmani , dan tujuannya adalah pengajaran latihan.

Menurut Gaulhofer dan Streicher, untuk memberikan bentuk-ben- tuk latihan yang baik dan sesuai bagi si anak maka harus bertitik sumber si anak (vom Kindo aus). Untuk itu diperlukan pengajaran me- ngenai si anak, terutama didalam soal pertumbuhan jasmani dan ro - hani.

Suatu keseimbangan yang tepat didalam pembentukan jasmani ha- nya dapat diperoleh dengan suatu pendidikan untuk ketangkasan jas- mani yang penuh, yang juga selalu menaruh perhatian terhadap sikap dan dapat mengisi cara bekerja dengan isi rohani.

Menreka menganggap perlu bahwa didalam pendidikan jasmani - sekolah diutamakan ~~peneliharaan~~ sikap karena didalamnya terdapat - bentuk perbuatan dan isi. Didalam sikap terdapat unsur-unsur jasma- niah-susila rohaniah dan merupakan salah satu bagian dari pendidik- an. Sebagai syarat dan sikap yang baik, bebas dan sewajar mereka me- nginginkan :

- | | | |
|------------------------|--------------|----------|
| 1. kelemasan | Bentuk ----- | Vorm |
| 2. pembangunan sewajar | Perbuatan - | Leistung |
| 3. Ketangkasan | Inhoud ----- | Inbalt |

4. kecerdasan
5. isi hati (geweed)

Dasar-dasar dari pada sistim Austria adalah :

- I. Si anak menjadi titik permulaan (von kindo aus)
- II. Gerakan yang sewajarnya
- III. Pendidikan keseluruhan.

Ketiga dasar ini oleh Gaulhofer dan Streicher dipertanggung jawabkan dengan ilmu-ilmu pengetahuan.

1. ilmu urai
2. ilmu faal
3. ilmu jiwa
4. ilmu pendidik
5. ilmu kemasyarakatan

Susunan pelajaran bersenam menurut sistim AUSTRIA adalah sebagai berikut :

- A. Latihan pendahuluan
- B. Latihan inti :
 - I. Latihan tubuh
 - II. Latihan keseimbangan
 - III. Latihan tenaga dan ketangkasan
 - IV. berjalan dan berlari
 - V. latihan melompat.

C. Latihan Penenangan

Selain dari pada susunan pelajaran tsb. diatas sistim Austria juga mempunyai suatu sistimatik :

1. Normalisasi
2. Pembentukan
3. Prestasi
4. Seni gerak.

Mengenai latihan yang diberikan didalam sistim Austria dapat kita katakan mempunyai 3 macam bentuk :

- a. lebenform (Lwockform) ---- yang bertujuan
- b. schulform
- c. kunsform

Untuk lebih jelas lagi kita perbandingkan disini sistimatik dari Dr. Surger dan Gaulhofer.

Dr. SURGER

GAULHOFER

I. Latihan pembentukan

I. Latihan Normalisasi

- a. lat.normalisasi
- b. pembentukan sikap
- c. pembentukan gerak

II. Latihan prestasi

II. Latihan pembentukan

- a. Prestasi yang diukur :
tenaga, kecakapan
tajamnya
panca indra

- a.pembentukan sikap
- b.pembentukan gerak

- b. prestasi yang dinilai :
keberanian dan harding

III. Latihan prestasi

- a. berkelana dan berkemah
- b. permainan beregu dan berdua.
- c. latihan pembelaan diri
- d. latihan musim salju, main ski dan sachaats.
- e. berenang
- f. latihan dasar bentuk-bentuk dasar dari gerakan manusia.

III. Permainan dan tari

IV. Berkelana dan berkemah.

IV.Seni gerak. Tari dan akrobat.

SISTIM SWEDIA

Penciptanya adalah Perh Henrik Ling (1776 - 1839)

Riwayat : Adalah seorang mahasiswa patriot, ahli kesusastraan, penulis dan penyair. Pernah menjadi anggota dari akademi Swedia untuk Kebudayaan dan ilmu pengetahuan. Pencipta dari sistim Swedia Bapa dari heilgymnastiek. Pembangunan dari Lembaga Pusat Bersenam Swedia di Stockholm (1813) Menerbitkan buku : "Gymnastikena allmna Gruder" =dasar-dasar umum dari bersenam (6 jilid) :

- Jilid 1. : Sifat dari pada organisme manusia
2. : Dasar-dasar dari bersenam paedagogis.
3. : Bersenam Militer
4. : Bersenam Medis
5. : Bersenam aesthetis
6. : Tujuan dan alat-alat P.B

Ling menderita penyakit rhoumatik. Dia pergi berobat kemana-mana dan sampai di Denmark, bertemu dengan Nachtegall dan mengikuti pelajaran disekolah bersenamnya. Disana penyakitnya menjadi sembuh disebabkan latihan-latihan jasmani yang sistimatis. Aliran pikirannya sistimatik dipengaruhi oleh Postalozzi, belajar anatomi, dan fisiologi. Dasar-dasar ilmu pengetahuan tersebutlah yang dipergunakannya didalam sistimnya. Di Denmark ia jadi pemain Anggar yang ulung, setelah menerima pelajaran-pelajaran dari orang Perancis.

Lingiades dinamakan kepada Ling, (sekali dalam 10 tahun). Lingiades yang pertama adalah pada tahun 1939 (seratus tahun setelah meninggalnya Ling).

Sumber-sumber sistim Swedia adalah fifsafat alam, kesatuan da-

ri organisme, keselarasan dalam hidup dan kesehatan. Ilmu pengetahuan yang mempertanggung jawabkan dasar-dasarnya adalah anatomi dan fisiologi.

Pada permulaannya ia dipengaruhi oleh Postalozzi dan Guts - Muts. Tetapi setelah berada kembali di Lind (Swedia), diciptakannya dasar yang baru, yaitu "gerak yang faedah"

Menurut Dr. K. Rijsdorp dasarnya adalah ratio (bersenam ratio) setiap gerakan harus dapat dipertanggung jawabkan secara anatomis dan fisiologis dan berguna bagi tubuh manusia. Gerakan yang tidak berguna tidak boleh diberikan.

Inilah prinsip dari faedahnya bergerak. Untuk jelas kita cantumkan dibawah ini dasar-dasar dari sistim Swedia dan prakteknya:

1. Semua latihan dipertanggung jawabkan secara anatomis dan fisiologis
2. Pada waktu melakukan latihan, diutamakan sikap yang baik dan cara melakukan yang baik.
3. Setiap pelajaran bersenam mempunyai pembagian yang tetap dan terdiri dari macam-macam latihan yang sudah ditentukan berat ringannya. Titik maksimum kerja terletak pada bagian yang hampir bagian belakang.
4. Ayat-ayat gunanya untuk memberi bentuk lain ke pada latihan dan untuk memberikan faedah dari gerakan yang lebih besar.
5. Pada setiap setelah melakukan latihan berat, diberikan latihan bernafas.
6. Hanya sedikit perbedaan antara pelajaran bersenam pria, dan wanita.
7. Tidak mempunyai nilai sosial.

8. Latihan-latihannya tidak hidup, tidak keluar dari si - anak sendiri.
9. Tidak ada elemen gembira dan prestasi, jadi sesuai untuk sekolah.
10. Terlampau banyak gerakan statis.
11. Ditujukan kepada memperbaiki penyempurnaan tubuh (heil - gymnastik).
12. Gerakan-gerakan adalah setempat.

Pada tahun 1812 Ling menjadi guru bersenam pada Akademi Militer di stocholm. Pada 1813 dengan bantuan pemerintah didirikannya "Lembaga Bersenam Pusat" yang sampai kini berdiri. Disinilah ia meletakkan dasar bagi heilgymnastiknya dan mengembangkan bersenam hygeinisnya.

Menurut Ling hidup digerakkan oleh 3 tenaga :

1. dynamis : Manusia bergerak sendiri, tumbuh-tumbuhan tidak.
2. chamis : Perbuatan-perbuatan manusia dapat diumpamakan kerja chamis, sebagai proses sebab dan akibat.
3. mechanis : Kita hidup berdasarkan undang-undang mekhanika, seperti tenaga berat. Manusia adalah aktif tetapi dipengaruhi oleh tenaga-tenaga dari luar.

Berdasarkan ketiga tenaga hidup tadi maka terdapat empat macam gerakan :

1. gerakan yang subjektif-aktif :

Subjektif aktif, misalnya gerakan yang kaku buat sendiri.

Bersama faedagogis dari Ling berdasarkan hal ini. Tujuan-

nya kesehatan dari pada organisme.

Sifatnya : dinamis.

2. Gerakan yang objektif-aktif :

Aksi tergantung dari pada lawan, misalnya didalam bersenam militer (adu gulat, main anggar).

Tujuannya : kesatuan dari pada organisme dengan senjata ,
(senjata merupakan perpanjangan lengan).

Sifatnya : chamis, mechanis.

3. Gerakan subjektif - pasif :

Subjek digerakkan oleh lain. Beilgymnastik berdasarkan hal ini. Didalam tubuh manusia mungkin terdapat gangguan-gangguan sehingga terganggu cara bekerjanya.

Tujuannya : memperbaiki keutuhan organisme

Sifatnya : chamis.

4. Gerakan yang objektif - pasif

Manusia yang memberikan pernyataan-pernyataan dari fikir - an - fikiran atau perasaannya pada orang lain.

Tujuannya : Kesatuan dari organisme dengan perasaan dan fikiran.

Sifatnya : Masih diragu-ragukan. Belum dipraktekkan oleh Ling.

Ling berkenalan dengan Guts Muths di Denmark, dilembaga bersenam dari Nachregall, pada permulaannya tidak terdapat permainan didalam sistim Swedia, oleh karena didalam permainan setiap gerak tidak jelas faedahnya. Lama kemudian olahraga(permainan) dimasukkan ke Swedia oleh Jenderal V. Balck (1937) direktur dari lembaga Pusat Bersenam di Stockholm.

Permainan datangnya dari negara Angel-Saks. Meskipun demi -

kian masih terdapat perpisahan : bersenam dan permainan (sebelumnya bersenam artinya latihan jasmani).

Ling membedakan 4 macam bersenam :

- militer
- paedagogis
- heilgymnastik
- aesthetis

Ling membedakan 3 macam latihan :

- latihan aktif
- latihan pasif
- latihan bertahan

Latihan aktif : merupakan sistim turnen sekolah yang sesungguhnya.

Latihan pasif : strijken, knijpen, rollen, drukken, slaan dan trekes termasuk latihan-latihan didalam bersenam medis (heilgymnastik, massage).

Latihan bertahan :

pada waktu bergerak diberikan perlawanan atau mengatasi perlawanan. Gerakan otot jadi : kadang-kadang konsentrasi, kadang-kadang eksentris.

Latihan bebas dari Ling dibagi menurut analisa tubuh, misalnya golongan latihan untuk lengan, kepala, leher, dll.

Sedangkan Spiesz mengatakan : golongan latihan dengan kepala lengan, leher, dll.

Mengenai sistim Swedia, elemen militernya dipakai di banyak negara, tetapi mengenai nilai paedagogis dari sistim Swedia tidak dikenal. Mengenai rencana pelajaran dari Ling dapat dikatakan bah-

wa. ia sebelum Spiesz sudah mempergunakan : latihan-latihan yang dilakukan secara klasikal dan bersama-sama.

Pandangan sistim Swedia mengenai bersenam adalah semacam : "V o r s c h u l e" terhadap bagian-bagian dari yang lain dari P.D

Cara memberikan pelajaran bersenam adalah demikian : Pada mulanya bagi anak-anak kecil diberikan latihan-latihan dalam bentuk permainan dan dalam bentuk yang sewajarnya. Jika jiwanya telah mengalami pertumbuhan (kecerdasan 8 - 12) maka kedalam bersenamanya dimasukkan latihan-latihan yang di-konstruir. Latihan - latihan ini sebagian besar tergantung dari kebutuhan si anak, untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan atau sebagian kompensasi yang kuat terhadap gangguan-gangguan kultur (misalnya sekolah).

Dengan latihan-latihan yang dikonstruir, diartikan latihan - latihan yang terdapat dalam heilgymnastik dan bersenam orthopaedis Pada umur 21 tahun kalau gangguan-gangguan tadi sudah dihilangkan dan kesalahan-kesalahan sudah diperbaiki semua, maka latihan-latihan yang dikonstruir ini dikurangi. Kemudian berulah diberikan "Elite gymnastik" disatu pihak dan atletik, permainan olahraga dilain pihak.

"Elite gymnastik" dapat terdiri dari latihan-latihan yang dikonstruir atau dari latihan-latihan yang fungsional. Jadi sama dengan "Kunstubungen" dari Gaulhofer.

Jadi didalam sistim Swedia melalui bersenam militernya dipergunakan diseluruh dunia.

Begitu pula di Indonesia

Yang pertama-tama membawa bersenam Swedia ke Hindia Belanda adalah perwira kesehatan kelas I Dr.H.F.Winkoma (1918). Sebelum datang di-Hindia Belanda ia bekerja pada sekolah bersenam dan olah raga di-

"Koninklij ke Marine" di Willemseerd.

Tempat yang pertama untuk propaganda bersenam Swedia adalah Malang pada tahun 1922 di Padang didirikan sekolah bersenam dan olah raga militer.

Yang pertama-tama membawa sistem bersenam Swedia ke sekolah-sekolah adalah M.J.Juton (M.O panjas)

M.J.Juton bersama H.F.Minkoma dan Dr.Niewanhuis menganjurkan kepada direktur "Onderwijs an Leredienst" Mr Croutzberg, untuk menggantikan sistim Jerman dengan sistim Swedia di sekolah-sekolah . Usul ini diterima.

Contoh susunan pelajaran Bersenam Swedia :

- A. Latihan Perhatian. Perbaris
- B. Latihan pendahuluan latihan :
 - kaki)
 - leher)
 - lengan) yang ringan
 - tubuh)
- C. Inti : latihan - spanboog
 - bergantung
 - keseimbangan
 - lengan, kaki, perut, punggung yang berat.
 - berbaris, berlari, dan bernafas.
 - melompat.
- D. Latihan penutup : 1. latihan kaki, tubuh, lengan yang dilakukan dengan lambat.

Didalam susunan ini tidak terlihat sifat-sifat permainan. Susunan pelajarannya adalah analistis, fisiologis dan anatomis .

Yang dipentingkan bukan keseluruhan manusia, tetapi organisme manusia.

Susunan pelajaran bersenam Swedia untuk Putra

A. Latihan perhatian : berbaris-luruskan barisan, lencang - kanan buka, tutup.

B. Latihan Pendahuluan:

1. latihan memperbaiki : jari-jari bengkok dan luruskan.
2. kaki : tangan dipinggang, angkat tumit
3. leher : kepala kebelakang
4. lengan : angkat lengan kesamping
5. latihan memperbaiki : kaki tutup dan kembalikan ke - sikap semula.
6. tubuh : dalam sikap kaki tertutup dan lengan dipinggang, putar tubuh.
7. tubuh : dalam sikap seperti di atas , bengkokkan tubuh kebelakang.
8. kaki : kaki bengkokkan.

C. Inti :

1. latihan spaboog : a). pasif : latihan persiapan pada jenjang, dalam sikap duduk melunjur, memunggug.
b). Variasi : tubuh bungkokkan kedepan.
2. latihan bergantung yang pertama :
balok keseimbangan setinggi dada bergantung kedepan, lengan-bengkok dan luruskan.
3. latihan keseimbangan : a. dilantai, tangan dipinggang-

angkat paha.

b. balok keseimbangan setinggi lutut naik lengan kesamping $\frac{1}{4}$ putaran putaran lompat.

4. lengan :
- a. lengan angkat kesamping.
mula-mula perlahan-lahan, kemudian cepat.
 - b. lengan putar keluar.
5. kaki :
- mengambil sikap berdiri, kangkang dalam dua gerakan.
6. perut :
- mengambil sikap meniarap bertelekan dalam dua gerakan
7. wunggung :
- bungkukkan kedepan.
8. latihan berbaris dan berlari :
- a. berjalan biasa
 - b. berjengket
 - c. lari biasa
 - d. latihan bernafas : lengan kesamping ambil nafas, kebawah disertai dengan mengeluarkan nafas.
9. latihan kesamping :- sikap biasa dengan tangan dipinggang - bungkukkan tubuh kesamping.
10. latihan bergantung yang kedua :
- bergantung pada tambang dalam 4 gerakan.
11. latihan melompat : - melompat ditempat sebagai persiapan dengan didahului oleh tumit diangkat dan kaki bengkok (tangan dipinggang).

D. Latihan penutup :

- a. angkat tumit, lengan kesamping.
- b. tangan dipinggang, bungkukkan tubuh kebelakang.
- c. angkat tumit dan kaki bengkok

Susunan pelajaran bersenam Swedia untuk putri :

- A. Latihan perhatian : berbaris lencang kanan - $\frac{1}{4}$ dan $\frac{1}{2}$ putaran dengan melangkah kesamping dan kedepan.
- B. Latihan pendahuluan : Latihan-latihan yang mudah dan terkenal untuk kaki, leher, lengan, sisi, sisi - belakang dan kaki.
 1. Sikap spanboog tidur pada bangku, angkat kaki.
 2. a. gantung terlentang pada balok
b. gantung terlentang belakang (lengan bengkok, putar kepala)
 3. duduk melintang dan duduk sisi pada balok, lengan kesamping.
 4. lengan angkat tinggi kedepan dan kembali.
 5. angkat paha dan kemudian luruskan kaki horizontal
 6. terlentang kebelakang dengan kaki pada jenjang kepala putar.
 7. telungkup bertelekan, kaki pada jenjang jatuhkan diri.
 8. a. berjalan dengan kaki dibengkokkan.
b. berjalan dan berlari silih berganti 20 detik kemudian latihan bernafas.
- C. I n t i :

9. menjatuhkan kesamping, tangan tinggi.
10. gantung pada jenjang, kaki diayun kesamping, lalu bergerak pindah kesamping.
11. lompat tinggi dengan kaki, lonjakan dan dengan putaran.

D. Latihan penutup :

- a. tepuk tangan dalam sikap berdiri kangkang.
- b. bungkukkan kepala kedepan dan luruskan, disertai dengan ambil nafas dan keluarkan nafas .
- c. angkat tumit.

ALIRAN-ALIRAN BARU DI SKANDINAVIA

Pada tahun-tahun terakhir dari perkembangan sistim Swedia , sistim tersebut dipengaruhi oleh alam pikiran beberapa pemimpin bersenam dari Denmark dan Swedia, seperti Elin Falck , Nicls Bukh dan Thulin.

Apakah alam pikiran dari aliran-aliran tsb.?

- I. Tujuan dari pada latihan adalah meregang otot, bukan kontrak si otot
- II. Bertujuan mencari sebanyak bentuk-bentuk latihan.
- III. Lebih menyesuaikan bahan latihan dan suara mengajar kepada pribadi dan umur si anak (murid).

Nicls Bukh :

N.B adalah pemimpin bersenam di Denmark. Sistim yang pada mulanya dipergunakan di Denmark adalah sistim Swedia dari Ling. Jadi negara Denmark sendiri tidak mempunyai sesuatu sistim yang asli. Di dalam pelajaran banyak sekali dipergunakan latihan-latihan kelemahan dan meregang.

Juga ia memberi tekanan kepada bersenam ketangkasan terutama tanpa alat-alat. Apakah sebabnya N.B. mementingkan hal-hal tersebut ?

N.B. mempunyai suatu sekolah di Ollerup dipulau Sunen.

Didalam sekolahnya inilah dididikannya propgandisten untuk sistim bersenamnya yang baru, yang kita namakan sistim Swedia yang moden. Disekolah tersebut juga dididiknya pemimpin bersenam serta melatih rombongan propagandanya yang akan berkeliling di Eropa dan Amerika untuk memperlihatkan cara bekerjanya. Sebagian besar dari muridnya terdiri dari pemuda-pemuda petani yang kuat serta sehat, tetapi sangat kaku.

Sekolah N.B. lamanya kursus 5 bulan, tiga bulan yang pertama dipergunakan untuk khusus latihan-latihan kelemasan, sambil (menurut pendapatnya sendiri) memperkuat otot-otot.

Cara bekerjanya : 1. Terlebih dahulu diberikan latihan-latihan untuk memperbaiki.

2. Kemudian diberikan latihan-latihan untuk perkembangan jasmani, dan keseluruhannya.

Untuk menjadi pemimpin bersenam murid-muridnya pelajaran-pelajaran :

1. teori dan praktek bersenam
2. teori dan praktek atletik dan berenang
3. anatomi dan fisiologi
4. sejarah ilmu bumi, ilmu pasti, dll.

Pelajaran-pelajaran ini juga disesuaikan kepada pertumbuhan perasaan Nasional yang baik.

Didalam bukunya "Primitiv Gymnastik aller Grudgymnastik" terdapat

keterangan-keterangan mengenai "primitiv" (gymnastik yang diajarkan oleh N.B dan yang bersumber pada sistim Swedia (Ling) N.B. tidak begitu puas, dengan nama dari buku ini.

Sebaliknya lebih tepat jika diberi nama "Bersenam Pendahuluan" atau bersenam permulaan (menurut Dlijenbutgh)

N.B. mengatakan bahwa bersenam "primitiv" bukanlah suatu sistim baru, tetapi hanya cara melakukan bersenam yang baru. Bersenam N.B banyak menyimpang dari bersenam Swedia kuno.

Dari dari bekerja N.B adalah : latihan-latihan serta alat-alat harus disesuaikan kepada kepentingan si anak. N.B. membagi bahan latihannya menurut pembagian dan bahan latihannya, menurut pembagian bahan latihan bersenam Swedia.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. latihan orde | 7. latihan punggung |
| 2. latihan kaki | 8. latihan berjalan dan berlari |
| 3. latihan lengan | 9. latihan melompat |
| 4. latihan leher | 10. latihan ketangkasan |
| 5. latihan tubuh yang sepihak | 11. permainan-permainan |
| 6. latihan perut. | |

Niels Buhk mengatakan, bahwa kesalahan-kesalahan didalam sikap tubuh adalah disebabkan karena kesalahan-kesalahan dalam rangka, susunan otot, dan cara melakukan gerakan-gerakan. Oleh karena itu setiap golongan latihan yang diatas tadi, mempunyai tujuan-tujuan yang mengadakan pertumbuhan kelemahan, tenaga otot atau ketangkasan N.B. merasa perlu bahwa latihan-latihan pendahuluan harus mengadakan pemanasan yang baik terhadap tubuh si anak. Selama pelajaran murid-murid harus tetap "panas" dan ini hanya dapat dicapai dengan silih berganti diberikan latihan-latihan kelemasan ,

latihan-latihan tenaga dan latihan-latihan ketangkasan.

Dari sudut yang praktis, N.B. membagi pelajarannya dalam 3 bagian :

- I. latihan bebas
- II. latihan-latihan pada jenjang dan pada balok keseimbangan.
- III. latihan-latihan berjalan, berlari, melompat, ketangkasan (untuk putra bermain sambil bernyanyi).

Didalam suatu pelajaran dari N.B. kita jumpai kadang - kadang 40 macam latihan dengan lamanya $\pm 1\frac{1}{2}$ - $2\frac{1}{2}$ jam. Meskipun demikian, lama waktu yang dipergunakan, maka mengingat banyaknya latihan harus dikerjakannya dengan tempo yang tepat.

Jika kita tinjau cara mengajar N.B. maka Dr.W.P.Nubert van - Blijenburgh berpendapat bahwa ini bertentangan dengan prinsip-prinsip N.B. sendiri. Pelajaran-pelajaran diberikan dalam tempo yang tinggi, sehingga nilai perbaikan. Latihan pertama disambung tanpa ada istirahat dengan latihan yang kedua. Keterangan-keterangan untuk melakukan latihan kedua diberikan pada waktu masih melakukan latihan yang pertama, sehingga perhatian anak tidak tertuju kepada latihan-latihan yang mereka lakukan.

Contoh latihan sikap permulaan berdiri kangkang dengan kedua lengan dimuka. Tubuh diputar kekanan, kedua lengan turut berputar dengan renggukan kekanan. Sebaliknya kaki kiri karena komando dilakukan dengan cepat maka tubuh tidak atau sedikit berputar. Mereka hanya mengayun kedua lengan saja. Bukan ini maksud dari pada latihan yang semula. Tujuan yang sebenarnya ialah melemaskan tulang punggung dengan mengadakan putaran kekiri atau kekanan dengan sejauh mungkin.

Didalam bukunya terdapat keterangan-keterangan mengenai latihan sebagai berikut :

I. Latihan kaki : terdiri dari : a. latihan kelemasan

b. latihan tenaga

c. latihan ketangkasan

a. Latihan kelemasannya adalah sangat dilebih-lebihkan.

contoh : A. duduk membujur dengan kaki terbuka sambil memegang pergelangan kaki.

B. duduk diatas punggungnya sambil menekan si A se-dalam mungkin.

II. Latihan lengan : terdiri dari : a. latihan ketangkasan

b. latihan tenaga

c. latihan ketangkasan

c. latihan ketangkasannya adalah a-symetris.

contoh : lengan kanan keatas lengan kiri kemuka.

III. Latihan leher : Terdiri dari : a. latihan kelemasan

b. latihan tenaga

IV. Latihan tubuh yang sepihak : Tidak terbagi

V. Latihan perut : Terdiri dari 2 golongan :

a. golongan latihan pada waktu mana otot-otot menjadi pendek.

b. golongan latihan pada waktu mana otot-otot menjadi panjang.

VI. Latihan punggung : terdiri dari 2 golongan :

a. punggung dari bagian dada berganti-ganti diluruskan dan dibungkukkan dengan bermacam sikap permulaan.

b. punggung dari bagian dada sejauh mungkin dibawa kebelakang dengan sikap permulaan berdiri, duduk berlutut, berbaring pada perut.

VII. Latihan spanboog : a. pasif
b. aktif

VIII. Latihan bergantung : sama dengan bersenam Swedia

IX. Latihan keseimbangan : Menurut N.B. tujuan dari pada latihan ,
adalah :

Mengapa pertumbuhan terhadap perasaan keseimbangan
yang menjadi sebagian dari ketangkasan.

X. Latihan berjalan dan berlari : terdiri dari :

- a. yang sewajarnya
- b. yang dibuat

XI. Latihan melompat : memperlakukan waktu banyak dan mendapat perhatian yang besar dari murid-murid. Latihan ini selalu diakhiri dengan suatu seri parteroacrobatic-salto, owerslag, rads - lag, dsb.

Latihan-latihan bernafas tidak dilakukan oleh N.B. atau terlalu sedikit dan tidak nampak. N.B. memberi komando dengan bermacam-macam bunyi yang disesuaikan dengan sifat dan corak dari pada latihan-latihan.

Ia biasanya memberikan pelajaran kepada 50 atau 60 murid dan berdiri diatas balkon. Cara mengambil tempat berdiri yang demikian adalah sangat baik, mempunyai pandangan yang luas. Tetapi N.B. tidak dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan muridnya secara langsung. Pada semua latihan yang dipentingkan adalah baik tidaknya dilakukan dari pandangan sudut demonstrasi (jadi object yang baik yang diutamakan, sedangkan kadang-kadang tidak mempunyai arti fisiologis sara sekali).

Thulin

Mayor Thulin adalah Direktur di Lembaga Bersenam Swedia Selatan Lund. Thulin adalah orang yang mempunyai pandangan yang luas. Setiap pendapat dan pikiran baru, jika ia tidak mempunyai keberatan yang prinsipil, dicoba. Dia berpendapat bahwa banyak latihan dapat diciptakan, yang dapat dipergunakan, meskipun tidak termasuk acara dalam rencana Ling atau Tornngren.

Thulin menulis banyak buku mengenai bahan pelajarannya. Di dalamnya terdapat latihan-latihan N.Bukh dan Elin Falck.

Misalnya saja : Untuk anak-anak kecil yang sudah bersekolah terdapat banyak latihan-latihan dalam sikap duduk, duduk bersila.

Faedahnya duduk bersila, memegang punggung yang cekung.

Pembagian latihan jasmani Thulin adalah menurut umur :

I. Untuk anak-anak dibawah 5 - 6 tahun.

Thulin menganggap tidak perlu, latihan-latihan jasmani yang sesungguhnya diberikan kepada mereka yang belum bersekolah.

II. Untuk anak-anak yang berumur 5 - 8 tahun

Bagi mereka yang sudah bersekolah diberikan latihan - latihan jasmani yang sesungguhnya, untuk mencegah akibat buruk dari sekolah. Meskipun demikian yang dipakai adalah bentuk-bentuk bebas dan tidak mempunyai suatu susunan pelajaran yang tetap. Pada permulaan dan akhir pelajaran diberikan permainan. Sedangkan didalam inti pelajaran diberikan bentuk-bentuk latihan yang memerlukan banyak perhatian jangan terlampau lama dan terlampau banyak diberikan. Latihan-latihan yang tersusun juga tidak pada tempatnya. Latihan-latihan bagi anak-anak harus lebih di-

sesuaikan kepada gerakan yang sewajar. Lambat laun latihan-latihan diberikan sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi pertumbuhan badan. Pada masa ini otot-otot belum atau sedikit sekali bertumbuh, dan tidaklah dapat dipertanggung jawabkan untuk memberikan latihan-latihan setempat. Tetapi dengan mencari sikap permulaan yang bertujuan tanpa disadari oleh si anak, terdapat suatu cara melakukan yang baik (kadang-kadang juga setempat).

Contoh : Dengan duduk melintang diatas bangku atau duduk bersila, panggul difikseer, sehingga putaran tubuh pada tulang punggung terjadi. Dengan latihan ini dicegah penyimpangan-penyimpangan pada tulang punggung.

Thulin mempunyai suatu macam bersenam yang dapat disamakan dengan bersenam si Buyung (latihan-latihan dalam bentuk cerita) yang sekarang. Tetapi bersenam semacam ini belum begitu tersebar luas di Swedia.

Thulin anti latihan kelemasan yang keterlaluan bagi anak-anak dalam usia 6 - 8 tahun, teristimewa latihan kelemasan bagi tulang punggung. Sebab didalam praktek sukar diselidiki mengenai gerakan-gerakan yang dilakukan oleh si anak. Latihan kelemasan harus disertai dengan latihan otot, jika latihan hanya ditekankan kepada sifat kelemasan saja, maka ini akan memperkuat kesalahan-kesalahan sekolah.

III. Untuk anak-anak berumur 8 - 13 tahun (pemuda) 8 -12 tahun (pemudi).

Kesanggupan mengkoordinasi dan mengkombinasi dalam usia ini bertambah. Sianak pada usia ini, bertambah cara berfikir dan mengingatnya dan dapat menaruh perhatiannya dengan lebih pada suatu hal.

Disamping pekerjaannya tangan juga dapat diberikan permainan yang lebih sukar dan latihan bersenam yang sesungguhnya.

Untuk anak-anak yang berumur 8 -10 tahun diberikan acara latihan sbb :

- A. 1. latihan pendahuluan dalam bentuk latihan orde dan perhatian.
2. latihan-latihan lengan dan kaki : untuk mengadakan pertumbuhan terhadap perasaan rhytme dan irama.
3. latihan-latihan lengan kaki dan tubuh : untuk mempertinggi, dan memelihara kelemasan sendi-sendi dan untuk memperbaiki sikap tubuh, melebarkan rongga dada.
- B. 1. latihan keseimbangan
2. latihan bergantung (jangan terlampau banyak dengan tangan bengkok)
3. latihan berbaris dan berlari, langkah-langkah yang dibuat - buat, permainan-permainan (sifat berlari ada).
4. latihan membungkuk tubuh
5. latihan tubuh yang lain
6. latihan melompat dan permainan yang lebih intensif.
- C. Latihan penenang : untuk memperbaiki sikap tubuh atau berbaris dengan lambat.

Untuk anak-anak yang berumur 10 -12 tahun (atau -13 tahun) acara yang diatas ini lambat laun diubah. Lebih dipentingkan hal-hal sebagai berikut :

1. cara melakukan dengan baik.
2. kesanggupan mengkoordinasi dipertinggi.
3. latihan bergantung, keseimbangan dan melompat dapat dipersukar.

1942

Jadi ternyata disini, bahwa Thulin tidak terlampaui diikat oleh susunan pelajarannya. Dapat juga kita tambahkan disini bahwa juga di Swedia orang tidak terlampaui diikat oleh suatu acara pelajaran yang telah ditetapkan.

Mayor Thulin berjasa didalam :

1. mengadakan pertumbuhan dan perluasan dari sistim bersenam Swédia, tanpa menyimpang dari dasar sistim ini.
2. menciptakan berlatih bersenam secara suka rela (banyak terdapat perkumpulan-perkumpulan bersenam).

IV. Untuk anak-anak yang berumur diatas 16 tahun (laki-laki) dan di atas 15 tahun (wanita)

Pada usia ini diberikan latihan-latihan persiapan untuk spanboog tetapi menganggap tidak ada tempatnya diberikan latihan-latihan spanboog yang aktif. Dianjurkannya untuk berlatih diluar lapangan terbuka.

V. Untuk anak-anak yang berumur diatas 16 tahun (laki-laki) dan di atas 15 tahun (wanita)

Pada usia ini, latihan-latihan harus dilakukan dengan tepat dan baik. Tentang tujuan dan guna dari pada latihan-latihan diterangkan kepada murid-murid, latihan berjalan berlari dan melompat ditujukan untuk mengadakan pertumbuhan jantung dan paru-paru. Latihan yang diberikan banyak sekali diberikan. Thulin menggunakan $\frac{1}{3}$, bahkan $\frac{1}{2}$ dari pelajaran sehari-hari untuk latihan tersebut, Thulin, Elin Faleck dan N. Bukh menganggap bahwa bersenam Swedia yang tradisionil kurang hidup dan gembira, dan berusaha mengadakan perubahan-perubahan, misalnya seperti :

1. latihan-latihan yang dilakukan dengan tempo yang cepat.
2. menambah dengan permainan-permainan.

3. bersenam dalam permainan.
4. untuk anak-anak kecil latihan-latihan meniru.
5. latihan-latihan statis jadi dinamis
6. menambah latihan kelemasan, meregang dan ketangkasan.

Mayor Thulin memberikan keterangan-keterangan mengenai pendapatnya dan bahan-bahan latihan bersenamnya didalam suatu seri buku-buku yang dikeluarkan sebagai bagian dari "Gymnastik furbundets Bokserdo" (Seri buku-buku dari persatuan bersenam Swedia).

Bagian I - nya secara luas dipersoalkan 3 bagian:

- I. Tujuan dan alat dari penjas
- II. Metodik
- III. Terminologi.

Bagian II-nya merupakan "pedoman" untuk pengajaran Ilmu urai dan ilmu Faal, khusus ditulis untuk murid-murid sekolah Guru dan untuk mereka yang mengikuti pendidikan guru penjas.

Bagian III-nya terdiri dari 6 bagian buku yang terpisah. Didalamnya terdapat bahan latihan untuk bermacam - umur dan disusun beraneka ragam, dan disatukan merupakan acara pelajaran.

Didalam bukunya juga terdapat keterangan-keterangan mengenai bersenam sikapnya, latihan kelemasan (latihan meregang), latihan orde dan latihan berenang didapat.

Bersenam sikapnya bukan mempunyai arti : latihan-latihan yang bersifat mengambil sesuatu sikap yang tertentu selama beberapa waktu, atau yang didampingi dekontraksi otot yang statis, tidak sama sekali yang di artikannya dengan bersenam sikap adalah semua latihan yang khusus ditujukan kepada memperbaiki sikap tubuh.

Thulin berpendapat, bahwa mempunyai suatu sikap baik secara tidak sadar, tidak hanya akibat dari pertumbuhan yang cukup, jadi mempunyai tensus otot yang cukup pada umumnya, tetapi juga memiliki "melemaskan" yang cukup. Artinya melemaskan otot-otot.

Didalam bersenam sikap, kita jumpai latihan-latihan melemaskan dan kelak dalam acara-acara pelajaran kita ketemukan didalam latihan pendahuluannya "latihan sikap dan melemaskan". Latihan - latihan semacam ini juga banyak terdapat pada Elin Faleck.

Agak aneh sebenarnya bahwa pada waktu yang bersamaan di Jerman oleh Bode, loges, dan kawannya dipropagandakan latihan melemaskan otot dengan sadar.

Latihan-latihan sikap terdiri dari misalnya :

- a. Didalam sikap berdiri biasa yang lemas, kebanyakan perutnya kedepan. Murid-murid menaruh telapak tangannya diatas kepalanya masing-masing dan melakukan latihan membuat panjang (tinggi).
- b. tangan yang satu menekan pada perut sedangkan tangan yang lain pada punggung atau panggul.
- c. Suatu seri yang lengkap dari gerakan-gerakan kaki dalam sikap terlentang (pada sistim Swedia dinamakan latihan otot perut).
- d. Sikap duduk menghadap jenjang, kaki lurus diletakkan dibawah jenjang tangan lurus pada jenjang setinggi bahu.

Thulin, Elin Falck Djerkten (guru putri bersenam bangsa Finlandia yang menjadi terkenal, karena pembaharuan yang dilakukannya terhadap bersenam putri Swedia dan bersenam Wanita - Swedia), sangat menyetujui kontrol satu sama lain dikalangan murid pada waktu latihan bersenam,

- Faedahnya adalah :
1. murid-murid mempunyai pandangan yang jelas tentang tujuan dan cara melakukan latihan dengan semestinya,
 2. timbulnya kongkurensi sehat dalam melakukan gerak baik.

Didalam bukunya juga terdapat keterangan-keterangan mengenai :

1. nasehat dan petunjuk-petunjuk untuk pemakaian cara pelajaran bersenam sikap, latihan kelemasan, latihan orde.
2. latihan sehari-hari untuk pemuda dan laki-laki dewasa.
3. latihan sehari-hari untuk pemudi-pemudi dan wanita.
4. latihan sehari-hari untuk pemuda-pemuda (8 -14 tahun)
5. atlas dengan gambar-gambar.
6. latihan sehari-hari untuk anak-anak kecil (6 - tahun)

PENGEMBANGAN SISTIM PENJAS DI PERANCIS

Meskipun sebelum Rousseu sudah banyak terdapat pentolan-pentolan penjas bangsa Perancis, namun Joan Jacaues Rousseu (1712-1778) lebih muncul kemuka dengan motonya "Kembali kealam"

Dari sejarah penjas di Perancis dapat kita ketahui, bahwa prinsip-prinsip penjas Rousseu tertulis didalam bukunya yang sangat terkenal ialah "Erile eu de'l education". Mengenai isinya tidak usah kita uraikan disini. Lihat diktat sejarah penjas di Perancis.

Tetapi lepas dari persoalan yang diatas ada agak heran, bahwa sebenarnya yang melintas jalan penjas di Perancis adalah dua bangsa asing yaitu :

1. Clia (1782 - 1858) bangsa Swiss.
2. Ameres (1770 - 1848) bangsa Spanyol

Clies (1782 - 1848) bangsa Swiss.

Pada waktu tinggal di ibu kota Swiss, dia menulis sebuah buku yang bernama "Anfangs grupde der gymnastik oder Turnkanst". Dalam buku ini nyata sekali pengaruh prinsip-prinsip penjas dari Guts Muths.

Kemudian dengan maksud untuk menyisihkan mores, ia pergi ke Paris, tetapi disini Clias tidak mendapat sambutan terhadapnya adalah baik, sehingga ia meneruskan perjalanannya ke Inggeris. Di Inggeris sambutan terhadapnya adalah baik, dan disamping pangkat kapten, dia juga diangkat menjadi Inspektur Kepala Penjas untuk angkatan Laut dan Darat. Juga didalam lapangan holfgymnastiknya dia mendapat sambutan yang baik. Dalam tahun 1823 terbit bukunya yang diberi nama "Unclementary course of gymnastik exercise"

Pada tahun 1843 Clias diangkat menjadi inspektur dari pengajaran penjas di sekolah rakyat Paris.

A m e r o s (1770 - 1848) bangsa Spanyol

Ameros lebih giat melakukan propaganda tentang penjas di Perancis dari pada Clias. Ameros adalah seorang perwira dari tentara Spanyol. Mendapatnya tentang penjas sangat dihargai. Ameros diberi kesempatan untuk mendirikan suatu sekolah bersenam militer di Madrid.

Disini ia memasukkan bersenam elementer dari Postalozzi. Pada suatu ketika ia meninggalkan Spanyol dan pergi ke Perancis. Di Perancis diadakannya propogandanya tentang penjasnya. Pada tahun 1819 pemerintah memberi kesempatan kepadanya untuk mendirikan "gymnase-normal milteare et civil" yang setahun kemudian dibuka dengan resmi.

Gedung ini yang dalam sejarah penjas lebih terkenal dengan nama "Sekolah di Grenelle"

Ameros memunyai suatu definisi bersama :

"Bersenam adalah ilmu pengetahuan yang dapat menerangkan tentang gerakan-gerakan kita, tentang perhubungannya dengan panca indera kita, kecerdasan kita, perasaan dan kesusilaan kita".

Bersenam adalah kepentingan Negara dan rakyat. Arti latihan jasmani bagi pembentukan watak sangat dipentingkan.

Latihan-latihan jasmaninya terdiri dari :

1. berjalan dan berlari dengan tanpa rintangan-rintangan lapangan.
2. meluncur
3. main sepatu es
4. melompat dengan tanpa beban
5. latihan keseimbangan
6. Adu gulat
7. berenang
8. menggendong beban dan teman.
9. melompat
10. menembak
11. anggar biasa atau dengan naik kuda
12. tari
13. bersenam elementer dari Postalozzi.

Bersenam elementer postalozzi disertai dengan nyanyian untuk pertumbuhan alat-alat suara dan pernafasan.

Ameros membagi bersenamnya dalam 4 bagian :

- I. bersenam untuk rakyat
- II. bersenam untuk angkatan laut dan darat
- III. bersenam medis
- IV. bersenam untuk acrobat.

Bersenam medisnya dibagi lagi dalam :

1. bagian hygienes dan prohplactis, untuk memajukan kesehatan dan mencegah penyakit
2. bagian trapcutis, untuk menyembuhkan penyakit-penyakit
3. bagian menguatkan untuk mereka yang baru sembuh dari suatu penyakit.

Geoges Demeny (1850 - 1917)

Demeny adalah seorang ahli penjas dalam lapangan physiologi. Pada tahun 1887 oleh pemerintah di Perancis dianjurkan untuk mengadakan pembaharuan terhadap penjas sekolah. Lalu dibentuklah suatu komisi yang diketahui oleh maha guru dari Demeny dan mengambil keputusan-keputusan sbb :

1. sebaiknya penjas janganlah mempergunakan alat-alat seperti jembatan, rak dan ringan.
2. dianjurkan untuk menggantinya dengan permainan dan olahraga.
3. komisi ini mengadakan perbedaan yang tajam antara :
 - a. bersenam pembentukan dan bersenam paedagogis.
 - b. bersenam militer dan bersenam paedagogis.

Kemudian Demeny ditugaskan mengadakan pelajaran tentang sistim penjas di Denmark dan Swedia.

Demeny mengadakan suatu kesimpulan tentang penyelidikan-penyelidikan yang dilakukan, tentang bermacam-macam sistim aclactisnya yang terdiri dari :

1. Olahraga dan permainan
2. Latihan Swedia yang korektif
3. Bersenam Militer Perancis.

Dengan demikian terciptalah suatu sistim yang aclestis di Perancis.

Domeny berpendapat, bahwa sistim ecloctisnya :

1. mempunyai hubungan erat antara penjas dan pendidikan keseluruhannya.
2. sistim oclectis mempunyai nilai-nilai kesehatan, aesthetis, paraktis dan jiwa susila.

Tujuan penjasnya adalah :

Disamping tujuan-tujuan jasmaniah juga mempunyai tujuan - tujuan rohaniah seperti pembentukan watak, kegiatan, kemauan, dan keberanian.

Berhubung dengan keempat tujuan pendidikan yang di atas tadi Do - meny disamping permainan, juga mempergunakan bersenam pembentukan dan bersenam sekolah dan bersenam militer.

Bersenam pembentukan ini (gymnastique educative) harus mengadakan pertumbuhan-pertumbuhan physik seperti dibawah ini :

- I. Harus memperbanyak energi yang tersedia, mempermudah fungsi tubuh, mempertinggi tenaga otot begitupun untuk melawan kelemahan.
- II. Harus memberikan pertumbuhan yang harmonis dan berusaha mendapatkan sesuatu bentuk tubuh yang indah dengan perbaikan sikap dan menguatkan anggota-anggota yang lemah.
- III. Harus menyuruh melakukan gerakan-gerakan yang ditinjau dari sudut praktis dan kelemasan, juga sebagai persiapan untuk berjalan, berlari, melompat, memanjat, melempar , pembelaan diri. Harus dapat mempelajari si murid, untuk mengetahui tenaganya sendiri dapat bekerja dan menguasai gerakan bernafas.
- IV. Bersenam pembentukan harus dapat memberikan latihan yang membangkitkan inisiatif, membentuk pribadi dan sumber da-

ri kegembiraan.

Latihan yang metodis saja tidak saja sanggup memberikan hasil pcychi yang demikian. Prinsip yang berlaku untuk berse - nam dewasa, militer dan yang teogepast adalah :

mencoba mendapatkan hasil yang maksimum dari kerja yang berguna dengan pemakaian tenaga yang minimum.

PELAJARAN BERSENAME SEKOLAH ADALAH SBB :

<u>Tujuan latihan</u>	<u>Sifat latihan</u>	<u>L a m a</u>
U m u m :		
Pertumbuhan perasaan Untuk irama	<u>Seri pertama</u> : berjalan dan latihan-latihan order.) 5 menit) istirahat) 1 menit
	<u>Seri kedua</u> :)
Pertumbuhan tubuh yang setangkup perbaiki sikap-sikap buruk melebarkan rongga dada melakukan gerakan dengan alat-alat. atau mendapatkan perasaan keseimbangan.	Gerakan-gerakan dengan anggota-anggota bawah dan atas dalam bermacam macam sikap dengan tanpa latihan keseimbangan pada lantai atau diatas balok. Tinju dan anggar kayu latihan-latihan melempar adu gulat.)) 10 menit) istirahat))))
	<u>Seri ketiga</u> :)
Pertumbuhan rongga dada, mempertinggi kelemasan	bergantung dan bertumbuh makin lama makin berat) 10 menit) istirahat) menit
	<u>Seri keempat</u>)
Hasil-hasil yang dipertinggi untuk pernafasan dan peredaran darah .	berlari, lompat-lompat kecil, tari dan permainan.) 6 menit) istirahat) 2menit

sambungan dari seri keempat

Penggunaan yang berfaedah hasil higienis yang intensif.

Seri kelima :

Pertumbuhan khusus otot perut dan punggung, membawa kebelakang bahu, pertumbuhan otot-otot dada, meratakan perut.	latihan-latihan rongga tubuh, membungkuk, meluruskan bergerak kesamping dan berputar dengan atau tanpa alat-alat.) 6 menit) istirahat) 2 menit)
---	---	--

Seri keenam

Penggunaan tenaga yang max. penggunaan yang praktis dari melompat melalui rintangan-rintangan.	variasi lompatan-lompatan) 10 menit -lompatan dengan atau tanpa ancam-ancam, permainan, dimana terdapat sifat melompat.
--	--

Seri ketujuh

Latihan-latihan yang bertujuan mempelajari bernafas, mencegah kehabisan nafas dan mencegah terjadinya pukulan-pukulan jantung (hatkloppingen)	latihan bernafas dari seri pertama, berjalan perlahan-lahan.) 3 menit)
---	--	----------------

Jumlah (50 menit + istirahat 10 menit) 60 menit

Menurut Demory alat-alat bersenam harus dibagi dalam :

1. alat-alat yang tidak bergerak dan alat-alat yang bergerak (dapat dipindah)
2. alat-alat untuk permainan-permainan bersenam
3. alat-alat bergantung dan bertumpu
4. alat-alat memanjat
5. alat-alat melempar

6. alat-alat melompat
7. alat-alat yang berhubungan dengan berenang, menolong orang yang tenggelam, adu gulat.

Alat-alat tersebut harus sederhana dan tidak mahal dan memungkinkan sejumlah besar murid-murid sekaligus bergerak pada alat-alat tersebut.

Georges He'bert.

Didalam tulisannya "La culture vrole et deveirs physuges del leofficier combattan" diceritakannya bagaimana asal usulnya sehingga ia (bekas letnan angkatan laut Perancis) menaruh banyak perhatian didalam pendidikan jasmani.

Dikatakannya bahwa pengalaman-pengalamannya pada bangku sekolah dan pada pendidikan di Angkatan Laut, merasakan kekurangan-kekurangan didalam sistim pendidikan dimana seluruhnya ditekan kepada pendidikan intelek. Kemudian diceritakannya : bahwa pada tahun 1898 dia berada disuatu kapal penjelajah yang orang-orangnya bertugas mengikuti operasi-operasi perang antara Spanyol dan Amerika Hebert mengambil kesimpulan bahwa bagi pihak Amerika yang setiap hari dikapal melakukan latihan jasmani dibawah terik matahari, peperangan tersebut hanya merupakan suatu perlombaan-perlombaan yang besar antar dua bangsa.

Rupa-rupanya Hebert berpendapat, bahwa latihan jasmani berpengaruh terhadap pertumbuhan inisiatif dan daya tahan, dalam suatu kata berpengaruh terhadap segala sifat laki-laki yang sangat diperlukan bagi calon prajurit.

Pada tahun 1904 Hebert mendapat kesempatan menunjukkan kesanggupan-kesanggupannya.

Ia disertai organisasi dari pengajaran latihan jasmani di lapang-

an angkatan laut dan juga disertai pimpinan "Ecole normale de gymnastique de la marine de Lorient" (suatu sekolah pendidikan). Di dalam pengajarannya ia mengikuti metode-metode yang wajar. Di dalam tulisannya dikemukakan, bahwa metode-metode *naturelle*, *pratique* dan *utilitaire*, adalah sederhana dan sesuai untuk anak-anak dan orang-orang dewasa untuk pengajaran klasikal dan perseorangan, untuk tentara dan perkumpulan-perkumpulan. Ditambahkannya bahwa metodenya tidak memerlukan pemakaian alat-alat yang dibuat-buat, tidak memerlukan pemakaian tempat-tempat berlatih yang mahal dan berisi bagian-bagian sebagai berikut :

1. bagian dasar (pokok) yang terdiri dari : berjalan, berlari, melompat, berenang, memanjat, mengangkat, menggendong, melempar, pembelaan diri yang sewajarnya.
2. bagian tambahan (atau persiapan) yang terdiri dari bentuk-bentuk latihan :
 - a. memberikan kepada murid-murid yang lemah suatu pendahuluan atau persiapan untuk bagian dasar (pokok).
 - b. bekerja secara korektif.
 - c. pertumbuhan badan yang metoris.
3. bagian mengisi, yang terdiri dari permainan-permainan , olahraga dan pekerjaan tangan.

Pada Robert juga terdapat latihan daya tahan terhadap dingin dan perubahan iklim. Robert disamping "pelajarannya" juga mempunyai "seances" yang mempunyai lama bekerja dan sejumlah latihan-latihan tetapi tidak diatur seperti pelajaran-pelajaran dan dipimpin oleh guru. Kedua-duanya harus mempunyai dasar *physiologis*, disusun sede-

mikian rupa sehingga memenuhi syarat-syarat tujuan dari pada latihan-latihan.

Hobert "hygienisme, Estetisme utilitaire"

Hygienisme : dengan alat-alat pengaruh terhadap pernapasan dan peredaran darah.

Estheue : dengan alat-alat yang menumbuhkan otot-otot dan yang memperbaiki sikap-sikap yang salah.

Utilitaire : adalah konsekwensi dari pada melakukan latihan-latihan berjalan, berlari, melompat, berenang, memanjat, mengangkat, melempar dan latihan pembealaan diri yang sewajarnya.

Syarat-syarat minimum perlu bagi yang dilatih dalam :

1. latihan-latihan kelemasan untuk anggota-anggota dan tubuh.
2. latihan khusus otot perut dan punggung
3. bergantung dan bertumpu
4. berlari
5. melompat
6. latihan-latihan bernafas.

Menurut Hobert : berjalan jarak jauh, berlari jarak jauh dan beberapa permainan besar yang bertujuan umum dapat menggantikan "seancea"

Suatu seances dimulai dengan latihan-latihan yang sederhana, sebagai pendahuluan untuk latihan-latihan yang berat didalam phase yang kedua. Setelah latihan-latihan yang berat ini, maka diberikan latihan-latihan penenangan. Didalam prinsip-prinsip lama suatu "Pelajaran seance" adalah satu jam sehari.

Latihan-latihan dari suatu "seance" yang lengkap

<u>Seri</u>	<u>Latihan</u>	<u>Tujuan latihan</u>
I.	1. bermacam-macam cara berjalan.	Untuk memajukan sikap yang baik dan memberikan pendahuluan (hasil aesthetis).
	2. latihan-latihan koreksi untuk sikap-sikap.	
	3. latihan kelemasan untuk kaki tangan dan tubuh.	
II.	1. latihan sederhana dengan tangan, tunggal atau tersusun.	pertumbuhan umum dan setangkup dari semua bagian tubuh melemaskan persendian dan - menguatkan anggota (hasil-hasil aesthetis)
	2. latihan-latihan menggendong.	mendapatkan ketangkasan dan kesuaian untuk pembelaan diri, mengangkat (menggendong) dan melempar (gunanya)
	3. latihan-latihan pembelaan diri; adu tinju, dan adu gulat.	
	4. latihan melempar.	
III.	1. bergantung	pertumbuhan otot-otot bagian atas tubuh, perut dan anggota atas (hasil aesthetis)
	2. bertumpu	
	3. memanjat	pertumbuhan perasaan keseimbangan, ketangkasan dalam berbagai-bagai bentuk dari memanjat (gunanya)
	4. latihan keseimbangan.	
IV.	1. lompat kecil	pengaruh intensif terhadap fungsi-fungsi organisme yang besar peredaran darah, dan
	2. lari cepat	
	3. lari jarak jauh	

V. Latihan-latihan tubuh

pernafasan (hasil higienis - memperbaiki cara berlari yang biasa (gunanya)

pertumbuhan khusus dari otot-otot perut dan punggung (hasil aesthetis)

VI. 1. Macam-macam melompat, tanpa ancang-ancang dengan bantuan tangan dengan bantuan timbangan yang bergerak dan tidak bergerak.

hasil-hasil yang sama seperti dalam seri dalam seri IV tetapi lebih intensif. Tujuan higienis, aesthetis dan gunanya.

2. lari cepat dan jarak jauh (seperti dalam seri IV)

3. berenang

4. macam-macam permainan. berisi sifat-sifat lari, melompat, adu gulat, berenang, dll.

VII. 1. latihan-latihan bernafas

penenangan terhadap pernafasan dan peredaran darah pertumbuhan cara bernafas yang sebaiknya.

2. berjalan

Latihan-latihan diatas dipilih dengan memperhatikan :

1. umur murid-murid
2. keadaan tubuh serta kesehatannya
3. tingkat berlatihnya
4. tingkat kesukaran
5. hasil-hasil istimewa yang ingin tercapai

6. bagian-bagian yang lemah yang ingin diperkuat dan diperbaiki,
7. keadaan-keadaan atmosfer eari saat
8. palangan atau materi.

Dengan methode Hobert, maka tenaga-tenaga dan sifat-sifat seperti dibawah ini dipertinggi :

1. tenaga tahan (terhadap kelesuan, penyakit dll)
2. tenaga otot-otot
3. ketangkasan
4. sifat-sifat laki-laki (kemauan, energi)
5. daya tahan (dingin, perubahan temp.)

Hobert menyusun suatu "fiche-type" test ketangkasan yang menyatakan hasil yang telah tercapai. Syarat-syarat minimum yang telah disusunnya bagi seorang "athlete cont" adalah sebagai berikut :

lompat tinggi tanpa ancang-ancang		1.15 m
lompat tinggi dengan ancang-ancang		1.40 m
lompat jauh tanpa ancang-ancang		2.50 m
lompat jauh dengan ancang-ancang		5 m
lari 100 m		13 detik
lari 500 m	1 menit	4 detik
lari 1500 m	5 menit	5 detik
naik tambang		10 m
lontar peluru (7 1/4 kg)		9 m
angkat besi (40 kg)		10
100 m berenang cepat		2 menit
menyelam		60 detik

Kesimpulannya mengenai penjas di Perancis :

1. dikalangan sekolah dipergunakan methode oclectis dari Denmark.

2. dikalangan tentara dipergunakan methode Hebert.

PERINSIP-PERINSIP DARI BEBERAPA SISTIM

Kita akan memperbandingkan perinsip-perinsip dari beberapa sistim dengan memperhatikan unsurnya yang di bawah ini :

1. hubungan jasmani-rohani
2. pembentukan kemauan
3. pembentukan sikap
4. pembentukan ketangkasan
5. pembentukan aesthetis
6. pembentukan sosial

I. Hubungan jasmani rohani dan pembentukan kemauan :

Guts Muths mempergunakan fikiran Rosseau. Rosseau adalah orang yang pertama-tama sekali berpendapat bahwa : melatih jasmani adalah berbarengan dengan pendapat ketelitian dan kemauan. Pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan yang penting bagi pembentukan manusia yang lengkap (harmonis).

G.M. melihat didalam P.D dan cara hidup yang sehat, suatu usaha untuk mempertahankan kesehatan rohani dan jasmani serta suatu untuk memulihkan kembali harmoni yang telah hilang antara jasmani dan rohani. Dia berbicara mengenai latihan-latihan yang berpengaruh kepada jasmani dan rohani.

Tujuan G.M adalah pendidikan keseluruhan manusia sebagai suatu dwi tunggal rohani jasmani. Seperti telah ternyata dari tujuannya, maka ia ingin :

1. Mendapatkan kecerdasan jasmani rohani karena kesehatan , jadi menyatakan kesehatan rohani.
2. memajukan kecerdasan dan perasaan yang praktis melalui tenaga dan ketangkasan.

3. Memupuk kemauan dan temperamen, karena kegiatan jasmani.

G.M berpendapat bahwa disamping bersenam juga permainan-permainan beregu dan berenang sangat penting bagi pembentukan kemauan. Adalah suatu gejala umum, bahwa pada beberapa sistim dituturkan rentetan sifat-sifat baik, tetapi tidak memberikan analisa tentang pengertiannya. Demikian juga pada pembentukan kemauan. Dasar psychologis dan Ilmu pengetahuannya belumlah tegas. Umpamanya : pengertian, keberanian. Ini sebenarnya tidak berani, tetapi toch melakukannya. Tetapi apa yang diartikan didalam Pendidikan Jasmani dengan memupuk kepercayaan diri sendiri dan kemauan.

S P I E S Z (Sekolah Jerman)

Ia juga mempunyai perhatian kepada bagian rohaninya. Tidak mengherankan, dia adalah seorang paedagog. Yang diartikannya dengan rohani adalah, adalah yang tidak termasuk kedalam pengertian jasmani. Juga ia mempunyai pembentukan kemauan, sebab sistimnya dipengaruhi oleh cita-cita Jah, yaitu bangsa Jerman yang bebas dan kuat, dimana kemauan untuk bersatu dan bebas memegang peranan.

Meskipun latihan-latihan dengan alat-alat besar pada bersenam Jerman memberikan bantuan terhadap kepercayaan diri sendiri dan kemauan, dia tidak menyadarinya, sehingga pembentukan kemauan "ansich" tidak terdapat.

S W E D I A

Inilah ada suatu contoh yang jelas dari suatu sistim yang berdasarkan filsafat alam. Karena pendapat inilah, Ling hanya memperhatikan elemen jasmaninya saja dan elemen rohani adalah diluar kompetensi P.D

Juga pengikut Ling yang bernama Torngren mempunyai pendapat ini meskipun ia adalah orang Swedia yang pertama yang berbicara ten -

tang kemauan.

Ini adalah suatu kritik yang dilancarkan oleh sekolah Jerman dan Domesny, bahwa pada sekolah Swedia tidak terdapat elemen kemauan. Ini tidak mengherankan, sebab sekolah Swedia terlalu elementar dan anatomis-mechanis. Tidak terdapat sesuatu prestasi.

THULIN

Ia sebenarnya tidak boleh lagi kita namakan pengikut Ling, oleh karena dia memberikan nilai-nilai kejiwaan kepada penjas (dibuktikan dengan pidatonya pada Lingiado). Dia menganggap manusia sebagai suatu totalitet dari jasmani dan rohani dan juga mengenal pendidikan rohani dengan perantaraan latihan jasmani.

Tujuannya adalah supaya manusia dapat belajar berfikir, adalah kemauan dan berbuat. Thulin adalah pro pembentukan kemauan, berlawanan dengan sekolah dari mana ia berasal.

HEBERT

Lebih banyak meninjau dari sudut biologis dari pada psychologis. Dia melihat manusia sebagai suatu totaliteit jasmani rohani, meskipun ia berbicara tentang keperibadian, keberanian, moral tinggi, tenaga batin yang besar, belumlah dapat kita katakan, bahwa dia memperdalam diri dengan aspek psychologis P.D. Ini dapat di mengerti, stelselnya mempunyai pandangan biologis dan terbukti dari kenyataan, ia tidak mempunyai perbedaan prinsip antara pelajaran bagi laki-laki dan perempuan, juga demikian halnya dengan phase-phase umur muridnya.

Mengenai pembentukan kemauan dinyatakan didalam pendidikan untuk virileite yaitu tenaga batin yang besar dan moral yang tinggi.

NEIL BUKH

Sama dengan Hebert, hanya ada perbedaan sedikit. Kerja baginya adalah primer. Padanya tidak terdapat peninjauan secara psikologis.

Didalam tujuannya ia menyatakan tentang watak, tetapi sebagai seorang praktikus tidak dihiraukannya.

Didalam tujuannya disebutkan perkataan kemauan, tetapi didalam praktek ini juga samar-samar. Tetapi dapat kita katakan disini, bahwa untuk dapat mengikuti pelajaran N.B. dari mula sampai akhir diperlukan sejumlah besar kemauan.

Pembentukan kemauan pada N.B serupa dengan pada olahraga, disebabkan tenaga bathin yang besar, timbullah suatu hubungan yang terlampau erat dengan murid-muridnya. Ikatan pribadi ini harus direnggangkan, dan harus merupakan hubungan yang zakelijk. Tetapi tidak demikian halnya pada Niel Bukh.

Aliran-aliran IRAMA

Lebih memperhatikan manusia sebagai manusia susila (geestelijk-wezen).

B o d e

Sangat dibawa pengaruh fikiran Klages. Perbedaan antara jasmani-dan rohani.

Mengenai pembentukan kemauan: Bode tidak mau "m a u" Yang penting baginya adalah : "opgemomen woden i/d leven beweging v/h cosmische rhytme", "kita justru menginginkan terlampau banyak", kata bode semua kesulitan yang ada didunia timbul karena berfikir dan kemauan".

Oleh karena itu dia tidak menginginkan prestasi sebab untuk prestasi harus ada keputusan mau. Yang diartikan dengan kemauan adalah

suatu "streving v/h het driftleven".

L a b a n

Tari adalah cara mengatakan yang sewajar dari pada manusia, dan ini harus dibebaskan dari pada pengaruh-pengaruh asing. Sebagai seorang seniman dia lebih berpandangan rohaniah.

Gaul Hofer

Kesatuan psycho-physis. Juga diberi tekanan kepada pembentukan kemauan ternyata didalam praktek dengan pengertian-pengertian seperti meninggikan prestasi, menambah kegiatan, kerja sendiri dan lain-lain.

W i l l i a m s (Amerika)

Didalam tujuannya mengatakan tentang "bekween leidersschap, pengetahuan manusia, keberanian, keteguhan dan lain-lain. Williams tidak mengabaikan aspek, psychologis. Juga dia berbicara tentang regu dan tentang "geestelijk-stimulerend". Singkatnya dia adalah seorang "social paedagog"

Dasar psychologis kita, didalam P.D. Amerika terdapat aspek-aspek psychologis dan pembentukan kemauan.

II. Pembentukan sikap.

GUTS MUTHS

Mendapat inspirasi dari Yunani kuno, jadi mengingini suatu pendidikan disebabkan kerja tubuh (kerja yang mempunyai sifat gem bira) G.M. menginginkan pemuda-pemuda yang kuat. Dapat dimengerti, bahwa corak pendidikannya adalah arti kultur, ia ingin kembali ke alam.

Tujuannya adalah "menyempurnakan manusia". Yang ia utamakan

adalah latihan-latihan berguna. Dengan demikian ia sedikit sekali menulis tentang pembentukan sikap, sebab stelselnya itulah yang dinamakannya pembentukan sikap.

Dari semua latihannya dia mengharapkan perbaikan-perbaikan sikap, meskipun tujuannya adalah berguna untuk penghidupan sehari-hari. Dia tidak mempunyai latihan pembentukan sikap yang khusus.

SISTIM-SISTIM SWEDIA DAN JERMAN

Tekanan kepada sikap yang baik. Latihan sikap yang dilokaliseerd, memperbaiki abstrak, formil. Tidak mengherankan, sebab pada waktu itu terdapat elemen psychologi. Cara latihan adalah statis. Berlawanan dengan Guts Muths dan dizaman SPIESZ dan LING, P.D. ditunjukkan kepada memajukan kultur sedangkan cita-cita kultur dijalankan dengan faktor-faktor :

- a. Keinginan besar terhadap kesehatan.
- b. Cita-cita nasional (uniformitet dalam segala lapangan, demikian juga dengan sikap yang baik).

Keterangan

Keinginan besar terhadap kesehatan tersebut :

Adalah dalam arti : Apakah setiap latihan-latihan tersebut dapat atau berguna untuk kesehatan. Apabila latihan tersebut berguna untuk kesehatan anak, maka gerakan-gerakan tersebut harus dilakukan oleh anak walaupun gerakan-gerakan tersebut tiada terdapat dalam kehidupan sehari-hari atau kaku, dan tidak sesuai dengan keinginan anak, namun gerakan-gerakan tersebut wajib diberikan dan dilakukan.

Uniformitet disini yang ditekankan adalah keseragaman dari bergerak-gerak atau latihan. Untuk ini Sistim Senam Swedia mengutamakan aba-aba dalam pemberian latihan. Seluruh anak dilatih de-

ngan aba-aba sehingga semua anak akan melakukan latihan tersebut secara serentak, baik memulai gerakan maupun menghentikan gerakan.

--

KEPUSTAKAAN

Manduk Gordon T. Men's Gymnastic Good Year Publishing Company Inc.
Pasific Polisade California 90272, 1970.

Tan de Carlo, Hand Book of Progresive Gymnastic, Quine N.College,
Prentice Inc, Englewood Cliffs.N.J, 1963

Wchel Erna, and Newton G.Loken, Girls Gymnastic, Sterling Publi -
ching Co, Inc.New York, 1964.