

Eva Faridah | Indra Kasih | Sinung Nugroho

**METODE
PRAKTIS BELAJAR**

SENAM

AKTIVITAS RITMIK



**METODE
PRAKTIS BELAJAR
SENAM
AKTIVITAS RITMIK**

Eva Faridah | Indra Kasih | Sinung Nugroho

THE
Character Building
UNIVERSITY

 **Penerbit**
widina

METODE PRAKTIS BELAJAR SENAM AKTIVITAS RITMIK

Tim Penulis:

Eva Faridah, Indra Kasih, Sinung Nugroho

Desain Cover:

Usman Taufik

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Rudi Hartono

Proofreader:

Evi Damayanti

ISBN:

978-623-459-135-4

Cetakan Pertama:

Juli, 2022

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2022

by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG

(Grup CV. Widina Media Utama)

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucap rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik.

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “tiada gading yang tidak retak” dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik Tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Juli, 2022



Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Pengertian dan Sejarah Senam.....	1
B. Senam Aerobik dan Perkembangannya	3
BAB 2 KAJIAN TEORI	7
A. Gerakan Dasar Senam Aerobik <i>Dance</i>	7
BAB 3 PEMBAHASAN	43
A. Pengetahuan Tentang Latihan.....	43
B. Sistematika Latihan.....	46
BAB 4 PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
PROFIL PENULIS	51

PENDAHULUAN

A. PENGERTIAN DAN SEJARAH SENAM

Senam adalah merupakan suatu olahraga yang mempunyai ruang lingkup tersendiri, mempunyai dimain atau daerah batas-batas lingkup tersendiri dan mempunyai kaidah-kaidah tersendiri yang pada hakikatnya semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam. Gerakan-gerakan senam ini dilakukan dengan maksud-maksud tertentu dan biasanya dipergunakan pada gerakan-gerakan pemanasan (*warming-up*). Ini berarti senam merupakan bagian dari kegiatan olahraga.

Senam memiliki kaidah-kaidah tertentu. Mahmudi Sholeh (1992) membagi kaidah senam menjadi 3 bagian besar, yaitu:

1. Gerakan-gerakan senam harus direncanakan dan diciptakan secara sengaja.
2. Gerakan-gerakan senam harus disusun secara sistematis.
3. Gerakan-gerakan senam harus bermanfaat dan mempunyai tujuan tertentu,

Misalnya; normalisasi, pembentukan, *calisthenics*, keindahan, kesehatan, prestasi, seni gerak (senam irama) dan akrobatik.

Oleh sebab itu yang dikatakan dengan jenis senam harus berpatokan pada salah satu tujuan senam itu sendiri. Diluar dari tujuan diatas tidak dikategorikan dengan jenis senam.

Senam adalah terjemahan dari kata *Gymnastis* (Bhs. Inggris), *Gymnastick* (Bhs. Belanda). *Gymnastic* asal katanya dari *gymness* atau *gymnazein* (bhs Greek- Yunani) yang berarti telanjang (Nude). Pada zaman kuno *Gymnastic*

dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang maksudnya supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna.

Imam S Hidayat (1992) menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, di susun: secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Haley dan Jhonsonton (1987) menyatakan senam adalah bentuk kegiatan jasmani untuk mengembangkan kekuatan tubuh yang bermaksud untuk latihan. Kemudian Price-Smith menyatakan senam adalah bentuk (seni) latihan tubuh yang bermaksud untuk memastikan (memantapkan) dalam latihan. Sedangkan dalam buku *Encyclopedia America International* (1971) menyebutkan bahwa senam adalah suatu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan, keterampilan yang dilakukan dengan cara berirama.

Berdasarkan batasan di atas dapat di simpulkan bahwa senam adalah suatu latihan tubuh/jasmani/ fisik yang diciptakan secara sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan berirama dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Tujuan senam itu sendiri memiliki ragam yang di sesuaikan dengan maksud tertentu, Mahmudi Sholeh (1992) membagi tujuan senam pada 8 bahagian yaitu:

1. Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh yang jelek untuk kelainan ringan (senam normalisasi).
2. Untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh
3. Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang disebut dengan senam pembentukan.
4. Untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat (senam kesehatan).
5. Untuk memupuk dan mengembangkan rasa keberanian dan percaya pada diri sendiri
6. Untuk memupuk dan meningkatkan segi gerak (senam irama)
7. Untuk memupuk dan meningkatkan prestasi (senam prestasi).
8. Untuk meningkatkan prestasi ahli gerak senam (senam akrobatik).

Semua tujuan senam ini memiliki tujuan yang mengacu pada nilai-nilai kaidah senam itu sendiri.

Berdasarkan tujuannya senam dikelompokkan pada:

1. **Senam Normalisasi**
2. **Senam Pembentukan**

3. Senam Kesehatan/kebugaran
4. Senam irama
5. Senam prestasi
6. Senam akrobatik.

Di samping keenam jenis senam tersebut, Sumanto dan Sukiyo (1992) menambahkan yaitu senam *calisthenic*. Senam *calisthenic* adalah suatu jenis senam yang bertujuan untuk keindahan tubuh dengan menekankan pembentukan otot-otot tubuh, membentuk sikap dan gerak, memelihara keterampilan, meningkatkan keluwesan, memelihara kebugaran/kesegaran jasmani.

B. SENAM AEROBIK DAN PERKEMBANGANNYA

Berdasarkan uraian dan gambaran di atas maka orang melakukan senam dengan tujuan masing-masing, sehingga gerakan senam ini semakin lama semakin berkembang dalam upaya pencapaian masing-masing tujuan senam. Oleh sebab itu muncullah suatu bentuk senam yang cukup tersohor di masyarakat yang disebut dengan senam aerobik.

Senam aerobik memiliki pengaruh yang amat besar terhadap tujuan senam itu sendiri. Aktivitas senam ini memiliki daya tarik tersendiri karena dalam pelaksanaannya di iringi dengan musik. Dalam pelaksanaannya senam ini melibatkan otot-otot, kardiovaskuler, kelentukan, kelincahan, dan terjadinya perubahan faal secara keseluruhan, pengembangan seni gerak yang bertujuan secara langsung terhadap kebugaran. Karena senam aerobik memiliki tujuan senam secara keseluruhan maka senam ini digolongkan secara sendiri.

Senam aerobik ini memiliki manfaat yang sangat besar terhadap tubuh, antara lain:

1. Bagi kesehatan atau kebugaran
2. Bagi pernafasan
3. Peredaran darah
4. Pembentukan otot
5. Pengembangan keterampilan gerak
6. Dan perubahan-perubahan fungsi tubuh lainnya

Perkataan aerobik pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Kenneth H. Cooper berkebangsaan Amerika dan dengan hal tersebut beliau diberi gelar "*The Father of Aerobik*". Beliau memiliki pusat penelitian di Dallas "*Institute for Aerobics Research*" dan diberi penghargaan atas usahannya ini.

Banyak kegiatan-kegiatan olahraga aerobik yang dapat dilakukan seperti jalan, jogging, bersepeda, tread mile dan lain-lain, namun lama-kelamaan orang mulai bosan dan merasa jenuh, sebab latihan tersebut kelihatan monoton. Kemudian timbul solusi untuk mengatasi hal tersebut. Maka latihan aerobik tersebut mulai dilakukan dengan menggunakan musik, sehingga latihan tersebut sangat variatif. Dengan dilakukan menggunakan musik ternyata yang mulai tertarik untuk melakukan olahraga. Oleh sebab itu, latihan ini disebut dengan senam aerobik. Disebut senam karena mengandung nilai-nilai kaidah di dalam senam itu sendiri.

Ricard Simons, Jane Fonda, Judi Sheppard Missett merupakan motivator-motivator yang menyebarkan aktivitas kebugaran ini di seluruh dunia., Kathie dan Peter Davis membentuk persatuan antar bangsa tentang kebugaran untuk menolong para penggemar, pembina dan instruktur senam aerobik, yaitu International Pame Exercise Association (IDEA) atau sekarang disebut dengan *International Association for Fitness Professionals*.

Dewasa ini senam aerobik sudah populer di Indonesia dan memiliki tujuan kebugaran fisik atau kesegaran jasmani. Kebugaran fisik atau kesegaran jasmani pada istilah lain disebut *Physcal Fitness*. Yang dimaksud dengan Kebugaran, Kesegaran atau Fitness adalah kemampuan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas rutin atau pokok tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk dapat melakukan aktivitas lainnya yang bersifat mendadak dan memanfaatkan waktu luang dengan istirahat aktif.

Kebugaran menurut Giam dan Teh dibagi menjadi 2 kelompok yaitu:

1. Yang berhubungan dengan kesehatan meliputi, a) Sehat (terhindar dari penyakit), b) komposisi tubuh (perbandingan massa tubuh dengan lemak), c) Nutrisi dan diet (unsur gizi dan pengaturan makanan), dan d) Rest dan Relaksasi (Istirahat dan pengisian waktu luang)
2. Yang berhubungan dengan Keterampilan meliputi; a) Daya tahan (*Endurance*), b) Kekuatan (*Strenght*), c) Kecepatan (*Speed*), d) Kelentukan (*Felxibility*).

Pada istilah lain senam aerobik disebut juga dengan *Aerobic Dance* (Sadoso; 1993) menjelaskan: senam aerobik (*aerobic dance*) adalah bentuk latihan atau gerakan yang dilakukan berulang-ulang kali dan menggunakan kumpulan otot-otot besar sekurang-kurangnya 15 menit dan membutuhkan oksigen sebagai sumber tenaganya dan di iiringi dengan irama yang berupa musik. Di jelaskan juga bahwa komponen-komponen senam aerobik adalah pemanasan, inti, kalestenik, pemulihan, peregangan akhir, pernafasan dan relaksasi.

Dalam pelaksanaan senam aerobik awalnya bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani, disamping itu juga untuk menurunkan kadar lemak dalam tubuh, pembentukan otot-otot, melatih kerja jantung dan paru-paru serta meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan serta keterampilan gerak. Oleh sebab itu, latihan senam aerobik memiliki fungsi yang multidimensi. Latihan ini juga kelihatan lebih menarik karena diringi dengan musik yang dipilih sehingga selain latihan itu dilakukan dengan gembira.

Senam aerobik (*aerobik dance*) sesuai dengan jenis gerakannya dibagi pada 3 bagian yaitu:

1. *Low impact aerobik* (senam aerobik dengan benturan rendah)
2. *High impact aerobik* (senam aerobik benturan keras), dan
3. *Mix Impact aerobik* (gabungan antara *low impact* dengan *high impact aerobik*)

Kemudian lama kelamaan berkembang menjadi banyak variasi sesuai dengan trendi yang terkadang tidak sesuai dengan kaidah-kaidah senam itu sendiri, seperti: senam *body language*, taebo, sajojo, poco-poco, maina, salsa dan lain-lain.

Dalam buku ini hanya akan diuraikan metode belajar tentang senam aerobik *low impact*, *high impact* dan *mix impact aerobik*, Ketiga aerobik ini prinsip gerakannya hampir sama hanya di bedakan pada step (aerobik kaki). Dengan membaca dan mempelajari buku ini diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip gerakan dasar dan pengembangan variasi yang berpola seam aerobik yang disesuaikan dengan tubuh dan bertujuan untuk kebugaran. Di samping itu buku ini dapat menjadi pedoman belajar praktis bagi calon instruktur senam aerobik baru.





THE
Character Building
UNIVERSITY

KAJIAN TEORI

A. GERAKAN DASAR SENAM AEROBIK DANCE

Pelaksanaan senam aerobik di pimpin oleh seorang instruktur Senam Aerobik yang di iringi dengan musik. Seorang instruktur diharapkan tidak hanya mampu membawakan senam dengan baik tetapi tahu juga dasar dan tujuan dari setiap gerakan yang diajarkan. Demikian juga hanya para instruktur senam aerobik juga yang akan merangkaikan gerakan senam, terutama selain harus tahu tujuannya juga diharapkan tahu maksud setiap gerakan yang akan di susunnya. Dengan demikian suatu rangkaian gerakan terutama bentuk gerakan, yang kompleks dalam arti gerakan lanjutan yang telah dikuti dengan improvisasi gerakan, perlu diketahui dasar-dasarnya terlebih dahulu.

Semua dasar dan analisa gerakan ini akan sangat membantu para instruktur senam aerobik dalam menyusun ragam gerak senam dalam menyelesaikan tugasnya atau minimal mampu melakukan gerakan dan bahagian mana yang dilatih.

Untuk keberhasilan pengajaran senam aerobik, seseorang pengajar semestinya tidak hanya mampu mempraktekan semua gerakan yang ada, tanpa mengerti adanya tujuan yang jelas. Keberhasilan belajar Senam Aerobik di tentukan oleh beberapa faktor antara lain:

- Faktor metode
- Faktor peserta senam
- Faktor pengajar

1. Faktor Metode

Faktor metode meliputi:

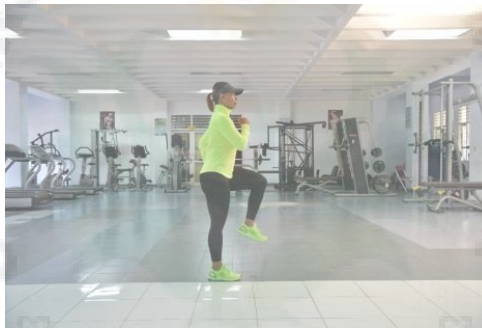
a. Gerak Langkah Kaki (*Step*)

Dalam pelaksanaan senam aerobik kaki (*step*) merupakan gerak utama, yang menjadi tolak ukur kualitas gerak yang bervariasi. Adapun gerak dasar senam meliputi:

a) Gerak *low impact* meliputi:

1) *Mars*

Mars merupakan gerakan paling dasar dalam pelaksanaan senam aerobik karena gerakan ini selalu mengawali latihan senam aerobik. Gerakan ini biasa disebut dengan jalan ditempat.



Gambar 1. *Mars*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan mars ini bertujuan sebagai pemanasan, menggerakkan tubuh namun dengan kadar intensitas yang tidak terlalu tinggi. Hal ini akan memberikan efek kesiapan baik secara fisik maupun psikis sehingga tubuh bisa beradaptasi dengan gerakan yang lebih kompleks lagi.

Contoh: Gerakan mars ini dilakukan diawal yaitu pada saat akan memulai gerakan dan pergantian ke gerakan selanjutnya.

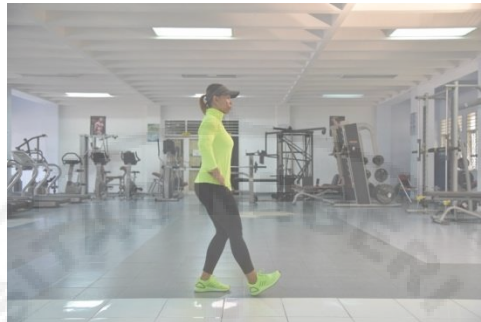
Kapan: *Mars* dilakukan sebelum memulai Gerakan atau pergantian Gerakan dalam senam aerobik.

Pelaksanaan: Gerakannya kaki di ayunkan seperti jalan di tempat dengan hitungan 2x8 dengan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, begitu seterusnya.

2) *Kick*

Kick adalah posisi berdiri dengan memajukan salah satu kaki ke depan \pm 15-20 cm dengan menyentuhkan tumit dan kembali pada setiap hitungan

(bilangan). Demikian dilakukan kaki secara bergantian, dan kaki yang tidak dimajukan sedikit bengkok.



Gambar 2. *Kick*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *kick* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan *kick* ini dilakukan biasanya setelah gerakan *mars* dan dilakukan dengan tambahan tangan di pinggang maupun dengan tangan di arahkan seperti memukul ke atas.

Kapan: Gerakan *kick* biasanya dilakukan setelah gerakan mars

Pelaksanaan: Pertama kedua kaki rapat, setelah itu mulai hitungan 2x8 dengan majukan tumit kaki kanan ke depan dan kaki kiri sedikit di tekuk, dan apabila tumit kaki kiri yang di majukan maka kaki kanan sedikit di tekuk begitu seterusnya.

3) *Front-Bact*

Gerakannya adalah sama dengan mars hanya saja dilakukan dengan maju ke depan dan ke belakang † berjarak 30-50cm. Irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1 langkah dan mundur 1 langkah.



Gambar 3. *Front Bact*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *front bact* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan *front bact* dilakukan hampir sama dengan gerakan *kick*, hanya gerakan *front bact* ini yaitu dengan maju mundur, sedangkan gerakan *kick* hanya kaki kanan dan kiri digerakkan secara bergantian ke depan.

Kapan: gerakan ini dilakukan setelah mars biasanya dengan tambahan gerakan tangan.

Pelaksanaan: Gerakan ini hampir sama dengan gerakan *kick* tetapi bedanya *front back* maju mundur, setelah mendengar hitungan 2x8 maka mulai lah kedua kaki maju ke depan 1 langkah dan lalu kedua kaki mundur kebelakang begitu seterusnya.

4) *V-Step*

Gerakannya adalah sama dengan gerakan *front bact* hanya saja gerakan maju ke depan sama dengan hurt V atau segi tiga. Lalu kembali ke posisi semula.



Gambar 4. *V-Step*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *V-Step* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

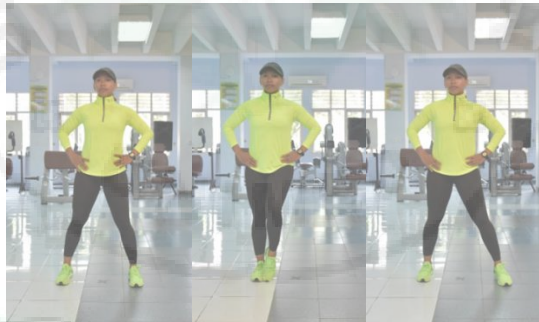
Contoh: gerakan *V-Step* dilakukan dengan maju ke depan membentuk seperti segitiga yaitu, kaki kanan ke depan kanan dan kaki kiri ke depan kiri, lalu kaki kiri ke belakang dan kaki kanan ikut ke belakang juga , jadi membentuk segitiga.

Kapan: Gerakan *V-Step* ini dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Buka kedua kaki selebar bahu, lalu apabila sudah mulai hitungan 2x8 maka mulailah kaki kanan maju ke depan sisi kanan, dan kaki kiri maju ke depan sisi kiri lalu , kaki kiri mundur ke belakang dan di ikuti dengan kaki kanan ke belakang juga.

5) *Step touch*

Gerakannya berdiri kaki rapat, kemudian membuka kaki (kanan/i) lalu di ikuti dengan kaki yang lain, kemudian kembali kepada posisi semula diikuti dengan kaki yang lain juga, demikian seterusnya sampai sesuai yang diinginkan.



Gambar 5. *Step touch*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *step touch* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan ini dilakukan dengan tangan di pinggang lalu kaki kanan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

Kapan: gerakan *step touch* ini biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Gerakan ini dilakukan dengan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

6) *Two Side/Double Step*

Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.



Gambar 6. *Two side/double step*
(Tampak belakang)

Tujuan: Gerakan *two side* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.

Kapan: Gerakan *two side* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.
Pelaksanaan: berdiri kaki rapat Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.

7) *Grive Fine*

Gerakan sama dengan gerakan no. 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.



Gambar 7. *Grive fine*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *Grive fine* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan sama dengan gerakan no. 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

Kapan: Gerakan *grive fine* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

8) *Foreward*

Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian Kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.



Gambar 8. *Foreward*
(Tampak Depan)

Tujuan: Gerakan *foreward* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

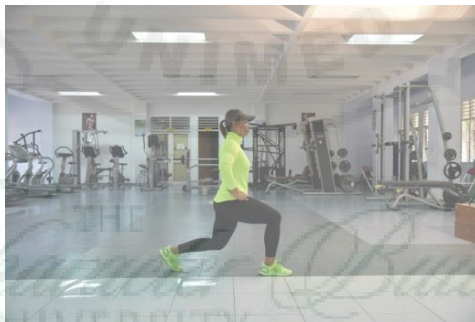
Contoh: Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian Kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

Kapan: Gerakan *foreward* biasanya dilakukan setelah gerakan mars.

Pelaksanaan: Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian Kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

9) *Front Lunges*

Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki kembali ke posisi awal.



Gambar 9. *Front lunges*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *front lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki Kembali ke posisi awal.

Kapan: Gerakan *front lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki kembali ke posisi awal.

10) *Side Lunges*

Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 di buka, hitungan 2 kembali (di tutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.



Gambar 10. *Side lunges*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *side lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (ditutup) dan seterusnya.

Kapan: Gerakan *side lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars* .

Pelaksanaan: Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (ditutup) dan seterusnya.

11) *Back Lunges*

Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.



Gambar 11. *Back lunges*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *back lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.

Kapan: Gerakan *back lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.

12) *Back Kick*

Gerakannya sama dengan *kick*, hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.



Gambar 12. *Back Kick*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *back kick* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

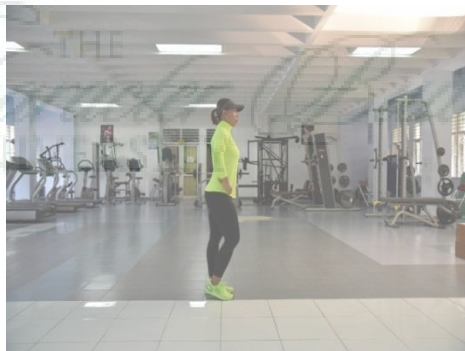
Contoh: hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

Kapan: Gerakan *back kick* biasanya dilakukan setelah gerakan mars.

Pelaksanaan: Hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

13) *Move in Place*

Gerakannya, posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokkan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.



Gambar 13. *Move in Place*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *move in place* bertujuan untuk melatih kelincihan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

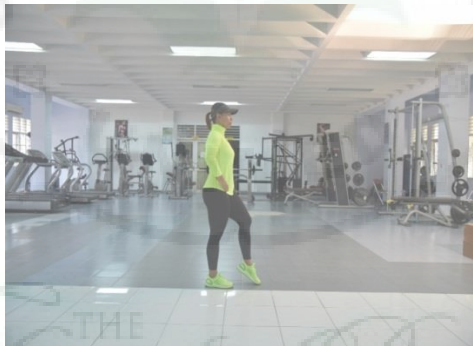
Contoh: dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokkan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

Kapan: Gerakan *move in place* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokkan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

14) *Tup Front*

Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan dua kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan



Gambar 14. *Tup Front*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *tup front* bertujuan untuk melatih kelincihan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan dua kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan.

Kapan: Gerakan *tup front* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan

15) *Tup Side*

Gerakan sama dengan 14, hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.



Gambar 15. *Tup Side*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *tup side* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi; dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

Kapan: Gerakan *tup side* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

16) *Front Cross & Back Cross*

Gerakannya menyilangkan kaki kedepan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur. kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan



Gambar 16. *Front cross – back cross*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *front cross-back cross* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan.

Kapan: Gerakan *front cross-back cross* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan.

17) *Squat*

Gerakannya, kaki dibuka lutut dibengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung dibengkokkan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya.

Variasi; dengan memindahkan berat badan bergantian melakukan hitungan kiri, 2 kanan dan seterusnya sampai yang diinginkan.



Gambar 17. *Squat*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *squat* bertujuan untuk melatih otot kaki dan otot paha dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakannya, kaki dibuka lutut di bengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung di bengkokkan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya.

Kapan: Gerakan *squat* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: kaki di buka selebar bahu lalu , tangan di kepal dan di gabungkan lalu saat melakukan *squat* setengah jongkok dan tangan di arahkan ke depan agar melatih keseimbangan juga.

18) *Cha-Cha Step*

Gerakannya adalah gerakan irama cha-cha yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat menarik kaki ada gerakan *cha-cha*. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan *cha-cha-cha*. Demikian seterusnya.

Variasi: dapat dilakukan variasi cha-cha ke depan dan belakang, samping dengan langkah yang berbeda dan sebagainya. Yang harus di perhatikan adalah harus berirama cha-cha. Gerakan cha-cha dapat divariasikan sesuai kemauan kita sehingga lebih variatif.



Gambar 18. *Cha-cha step*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *cha-cha step* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat menarik kaki ada gerakan cha-cha. Kemudian ganti menyalangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyalangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyalangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyalangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan cha-cha-cha. Demikian seterusnya

Kapan: Gerakan *cha-cha step* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat menarik kaki ada gerakan cha-cha. Kemudian ganti menyalangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyalangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyalangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyalangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik

kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan *cha-cha-cha*. Demikian seterusnya

19) *High Knee*

Gerakannya adalah mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

Variasi: dapat dilakukan dengan 2 kali (*double high knee*) dan dapat dilakukan ke samping kanan kiri (*side high knee*)



Gambar 19. *High knee*
(Tampak depan)

Tujuan: Gerakan *high knee* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

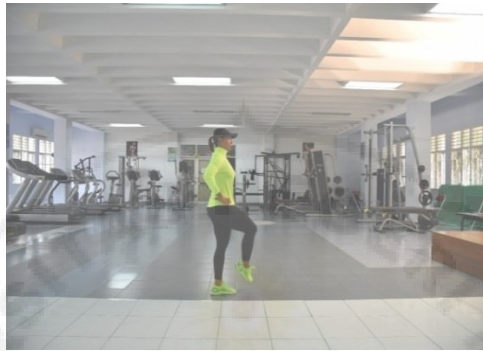
Kapan: Gerakan *kick* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

20) *Cross High Knee*

Gerakannya seperti *high knee*. hanya menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

Variasi: gerakan ini dapat di variasikan kesilangan kaki belakang atau *high knee cross back*



Gambar 20. *Cross High Knee*
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *cross high knee* bertujuan untuk melatih kelincihan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

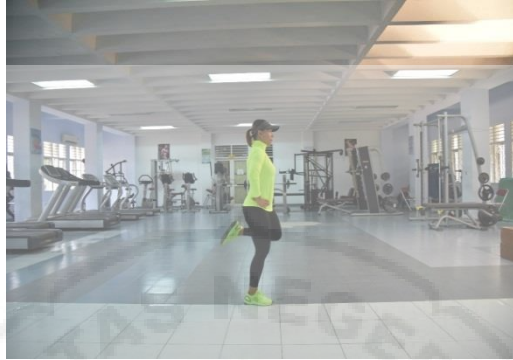
Kapan: Gerakan *cross high knee* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

21) *Leg curl*

Gerakannya membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan-lurus, 2 kiri-lurus, 3 kanan-lurus, 4 Kiri-lurus demikian seterusnya.

Variasi: dapat dilakukan dengan kaki terbuka, dapat di lakukan dengan maju dan mundur secara cepat di lakukan dua kali kaki kanan dan dua kali kaki kiri.



Gambar 21. Leg curl
(Tampak samping)

Tujuan: Gerakan *leg curl* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: Dengan membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan-lurus, 2 kiri-lurus, 3 kanan-lurus, 4 kiri lurus demikian seterusnya.

Kapan: Gerakan *leg curl* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pelaksanaan: dengan membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan - lurus, 2 kiri-lurus, 3 kanan-lurus, 4 kiri-lurus demikian seterusnya.

22) Leg-up

Gerakannya mengangkat kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

Variasi: dapat dilakukan dengan mengangkat ke depan dan hitungan dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri.



Gambar 22. Leg up

Tujuan: Gerakan *Leg-up* bertujuan untuk melatih kelincihan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh.

Contoh: dengan mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

Kapan: Gerakan *Leg-up* biasanya dilakukan setelah gerakan mars.

Pelaksanaan: dengan mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

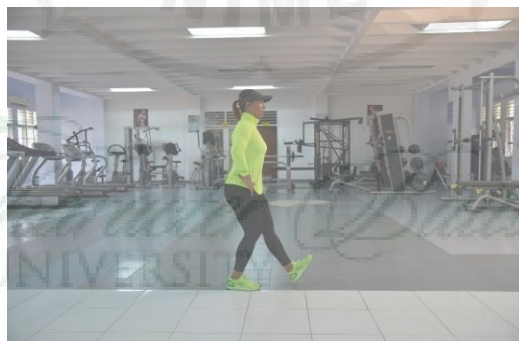
b) High Impact Aerobic (aerobik benturan keras)

Dalam pelaksanaannya gerakan aerobik high impact berawal dari gerakan-gerakan *low impact* yang divariasikan dengan melompat-lompat atau ada saat meninggalkan lantai. Senam aerobik benturan keras dapat dikelompokkan pada beberapa bagian. Semua gerakan di lakukan dengan benturan (melompat) ada saat meninggalkan lantai. Latihannya adalah sebagai berikut:

1) High kick

Gerakannya sama dengan kick yaitu menyentuhkan tumit ke lantai, hanya dilakukan dan melompat pada pergantian kaki (kanan dan kiri) dilakukan sambil lompat.

Variasi: latihan ini juga dapat divariasikan dengan satu kali atau dua kali



Gambar 23. *High Kick*
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincihan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakannya sama dengan kick yaitu menyentuhkan tumit kelantai, hanya dilakukan dan melompat pada pergantian kaki (kanan dan kiri) dilakukan sambil lompat

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: kedua kaki di rapatkan lalu kaki kiri dan kanan di majukan ke depan dengan tumit menyentuh lantai secara bergantian dengan hitungan 2x8 dan di kombinasi dengan gerakan melompat ke atas dan lanjut melakukan *kick*.

2) *High side kick*

Kaki diayunkan ke sisi badan dengan menyentuhkan tumit ke lantai, kaki kanan diayunkan ke sebelah kanan badan dan kaki kiri ke samping kiri badan.

Variasi: dapat dilakukan dengan satu kali atau dua kali.



Gambar 24. *High side kick*
(Tampak belakang)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Kaki diayunkan ke sisi badan dengan menyentuhkan tumit ke lantai, kaki kanan diayunkan ke sebelah kanan badan dan kaki kiri ke samping kiri badan.

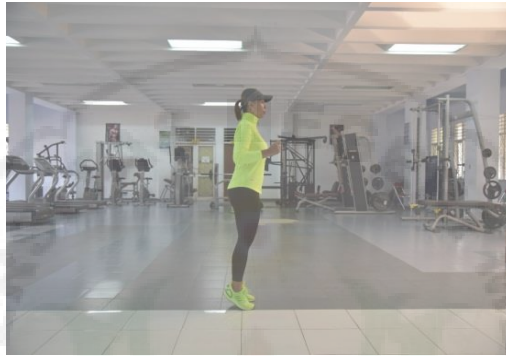
Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Kaki diayunkan ke sisi badan dengan menyentuhkan tumit ke lantai, kaki kanan diayunkan ke sebelah kanan badan dan kaki kiri ke samping kiri badan.

3) Skip

Gerakannya melompat-lompat dengan menggunakan kedua kaki tumpuan seperti gerakan orang bermain *skipping*.

Variasi: dapat dilakukan dengan melompat maju mundur dan kiri kanan



Gambar 25. *Skip*
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Gerakannya melompat-lompat dengan menggunakan kedua kaki tumpuan seperti gerakan orang bermain *skipping*.

Kapan: Gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya melompat-lompat dengan menggunakan kedua kaki tumpuan seperti gerakan orang bermain *skipping*.

4) *Jumping jack*

Gerakannya melompat dengan kedua kaki buka-tutup. Hitungannya dapat dilakukan dengan hitungan 1 buka langsung tutup atau hitungan satu buka 2 dan hitungan tutup. Demikian seterusnya sesuai kebutuhan.



Gambar 26. *Jumping jack*
(Tampak depan)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Gerakannya melompat dengan kedua kaki buka - tutup. Hitungannya dapat dilakukan dengan hitungan 1 buka langsung tutup atau hitungan satu buka 2 dan hitungan tutup. Demikian seterusnya sesuai kebutuhan.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan mars dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya melompat dengan kedua kaki buka-tutup. Hitungannya dapat dilakukan dengan hitungan 1 buka langsung tutup atau hitungan satu buka 2 dan hitungan tutup. Demikian seterusnya sesuai kebutuhan.

5) *High knee jump*

Gerakannya mengangkat lutut 90 derajat dan dilakukan sambil melompat.

Variasi: dapat dilakukan satu kali atau dua kali



Gambar 27. *High Knee jump*
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakannya mengangkat lutut 90 derajat dan dilakukan sambil melompat.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan mars dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: kedua kaki di angkat sejajar paha dengan bergantian lalu di kombinasikan dengan lompatan.

6) *High knee cross jump*

Gerakannya mengangkat lutut kemudian disilangkan di depan kemudian Kembali mengangkat lutut lagi, kemudian seperti semula. Dilakukan dengan kaki yang lain bergantian. Setiap kali hitungan kaki harus di angkat, jika tidak berarti salah.

Variasi: dapat dilakukan dengan kaki menyeberang ke belakang



Gambar 28. *High Knee Cross Jump*
(Tampak depan)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Gerakannya mengangkat lutut kemudian disilangkan di depan kemudian Kembali mengangkat lutut lagi, kemudian seperti semula. Dilakukan dengan kaki yang lain bergantian. Setiap kali hitungan kaki harus di angkat, jika tidak berarti salah.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya mengangkat lutut kemudian di silangkan di depan kemudian kembali mengangkat lutut lagi, kemudian seperti semula. Dilakukan dengan kaki yang lain bergantian. Setiap kali hitungan kaki harus di angkat, jika tidak berarti salah.

7) *High knee side jump*

Gerakannya Mengangkat kaki setinggi 90 derajat dilakukan di sisi kanan dan kiri badan.

Variasi: Dapat dilakukan dengan satu kali atau dua kali.



Gambar 29. *High Knee side jump*
(Tampak depan)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Gerakannya mengangkat kaki setinggi 90 derajat di lakukan di sisi kanan dan kiri badan.

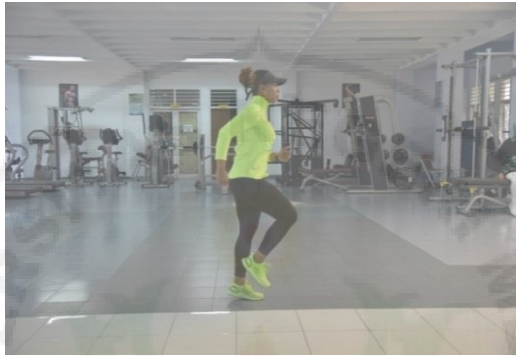
Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya Mengangkat kaki setinggi 90 derajat dilakukan di sisi kanan dan kiri badan.

8) **Running**

Gerakannya adalah gerakan berlari di tempat dengan berbagai variasi.

Variasi: Dapat dilakukan dengan maju dan mundur, dapat dilakukan juga dengan memutar, juga dapat dilakukan dengan mengangkat lutut tinggi.



Gambar 30. *Running*
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincihan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah kram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakannya adalah gerakan berlari di tempat dengan berbagai variasi.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya adalah gerakan berlari di tempat dengan berbagai variasi.

9) **Leg up jump**

Gerakannya mengangkat kaki lurus. Hitungannya 1 angkat-kembali ganti kaki yang lain demikian seterusnya sesuai kebutuhan.

Variasi: gerakan dapat dilakukan mengangkat ke depan dan ke samping kaki kanan ke samping kanan, kaki kiri ke sisi kiri. Variasi dapat juga dilakukan dengan satu kali dan dua kali. Semua dilakukan dengan melompat.



Gambar 31. *Leg up jump*
(Tampak depan dan samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat

Contoh: Gerakannya mengangkat kaki lurus. Hitungannya 1 angkat-kembali ganti kaki yang lain demikian seterusnya sesuai kebutuhan.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya mengangkat kaki lurus. Hitungannya 1 angkat-kembali ganti kaki yang lain demikian seterusnya sesuai kebutuhan.

10) *Leg curl side jump*

Gerakannya lompat sambil membengkokkan lutut ke belakang di lakukan bergantian dapat dilakukan dengan satu kali dan dua kali.

Variasi: Dapat diputar 90 derajat dengan membuka dan menutup ke samping



Gambar 32. *Leg curl side jump*
(Tampak samping dan belakang)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincuhan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakannya lompat sambil membengkokkan lutut ke belakang. Dilakukan bergantian dapat dilakukan dengan satu kali dan dua kali.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya lompat sambil membengkokkan lutut ke belakang Dilakukan bergantian dapat dilakukan dengan satu kali dan dua kali.

11) *Changes high kick*

Gerakan hampir sama dengan *high kick* hanya dilakukan lebih cepat. Setiap kali hitungan harus kembali pada posisi kaki karena di depan *kick*. Demikian seterusnya sesuai dengan kebutuhan.



Gambar 33. *Changes High Kick*
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincuhan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah keram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakan hampir sama dengan *high kick* hanya dilakukan lebih cepat. Setiap kali hitungan harus kembali pada posisi kaki karena di depan *kick*. Demikian seterusnya sesuai dengan kebutuhan.

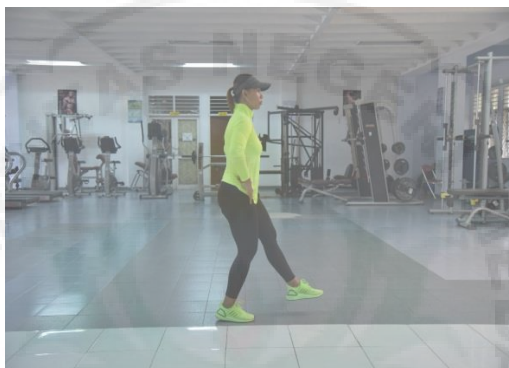
Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan *mars* dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakan hampir sama dengan *high kick* hanya dilakukan lebih cepat. Setiap kali hitungan harus kembali pada posisi kaki karena di depan *kick*. Demikian seterusnya sesuai dengan kebutuhan.

12) Menendang

Gerakannya menendangkan kaki ke depan dari posisi kaki bengkok belakang yang dilakukan sambil melompat.

Variasi: Dapat dilakukan dengan satu kali dun dua kali, dapat juga menendang ke samping. Kaki kanan menendang ke samping kanan dan kaki kiri menendang ke samping kiri



Gambar 34. Menendang
(Tampak samping)

Tujuan: tujuan dari gerakan ini adalah untuk memberi kelincahan bagi kaki dan melatih otot kaki agar tidak mudah kram dan melatih tumpuan kaki menjadi kuat.

Contoh: Gerakannya menendangkan kaki ke depan dari posisi kaki bengkok belakang yang di lakukan sambil melompat.

Kapan: gerakan ini biasa dilakukan setelah gerakan mars dengan intensitas tinggi.

Pelaksanaan: Gerakannya menendangkan kaki ke depan dari posisi kaki bengkok belakang yang dilakukan sambil melompat.

Sebenarnya masih banyak lagi bentuk gerakan yang didasari oleh jenis gerakan kaki berupa *high impact* yang dapat dilakukan dan dikembangkan. Akan tetapi bagi calon instruktur pemula dengan mempelajari semua jenis step (langkah kaki/gerak kaki) yang di uraikan di atas penulis sudah sangat mencukupi.

c) *Mix Impact Aerobik*

Gerakan *Mix impact aerobic* merupakan gerakan gabungan antara *low impact* dengan *high impact*. Maksudnya menggabungkan satu atau lebih gerakan *low impact* dan *high impact* sehingga menghasilkan rangkaian gerak. Contoh gerak *front 1 X 4* kemudian *high kick 1 X 4*, contoh lain *grive fine 1 X 2*

langsung *jumping jack* 1 X 2 dan seterusnya. Penggabungan ini dapat dilakukan dengan ragam gerakan yang sangat banyak, baik yang bersifat sederhana atau yang kompleks. Kompleksitas gerakan yang dirangkaiakan berpacu atau berpedoman kepada gerakan-gerakan dasar low impact dan gerakan dasar high impact.

Dengan kata lain bahwa dalam suatu paketan gerakan harus menggabungkan gerakan *low* dan *high impact* secara jelas dan mantap. Penggabungan ini bersifat tidak tetap atau berubah-ubah. Yang harus dipahami dalam merangkaiakan gerakan usahakan buatlah gerakan yang seirama dan sejalan agar mudah melakukannya.

b. Metode Belajar dan Mengajar

Cara mengajar dan belajar senam aerobik yang paling baik adalah dengan menggunakan metode paket, session, set.

- 1) Paket
- 2) Session
- 3) Set
- 4) Rangkaian gerak.

Sebelum melangkah lebih lanjut, gerak senam aerobik merupakan senam irama yang berarti senam menggunakan hitungan/irama. Irama hitungan diganti dengan musik, yang di dalamnya memiliki ketukan atau disebut dengan *Beat*.

Setiap musik memiliki ketukan yang berbeda jenisnya. Untuk melakukan senam harus mengenal dan mengetahui ketukan Cara berlatih dengarlah musik dengan sambil mengetuk/hentakkan kaki, atau tepuk tangan dan sebagainya. Tanpa sadar kita telah merasakan dan melatih ketukan. Lakukanlah sesering mungkin dengan menghitung perdelapan (1-8 diulang kembali dari 1-8 dan seterusnya).

Untuk itu ketukan dapat dihitung permenitnya yang sekaligus untuk menentukan intensitas latihan berupa ketukan permenitnya. Uraianya akan diuraikan pada bab berikut. Oleh sebab itu seorang instruktur senam harus mampu memahami dan memilih jenis musik yang merupakan faktor penentu keberhasilan senam aerobik.

1) Paket

Paket adalah suatu gabungan gerakan baik kaki dan tangan yang dipasangkan dengan gerakan lain dan tetap berpegang teguh pada prinsip perdelapanan, perempatan atau perduaan. Setelah penggabungan gerakan akan diulang lagi gerakan tersebut. Pengulangan gerakan sampai beberapa

kali itulah yang disebut set. Gerakan dilakukan minimal 2 set baru dapat namakan paket. Paket dapat dilakukan 2 berupa sesuai dengan keinginan. Dalam menggunakan gerakan senam aerobik, harus memakai prinsip keseimbangan antar bagian arah baik kanan-kiri, depan belakang atau atas bawah.

Latihan menggunakan paket dipakai bertujuan untuk mengatur latihan agar teratur dan memiliki pola, sehingga mudah dalam mengembangkan variasi gerakan. Latihan menggunakan paket memiliki keuntungan yaitu dapat mengatur keseimbangan gerak, memudahkan untuk pengajar, memudahkan untuk peserta senam dan latihan memiliki pola tertentu.

2) Session

Session adalah penggabungan 2 atau lebih paket yang dirangkaikan dan menggunakan prinsip pengulangan. Dikatakan session jika latihan tersebut merupakan penggabungan dua atau lebih jenis paket yang akan diulang sampai beberapa kali. Ulangan beberapa paket juga disebut set. Set ini dapat dilakukan 2 kali atau lebih.

3) Set

Set merupakan suatu ulangan atau berapa kali ulangan yang dilakukan baik yang bersifat paket atau session. Paket set merupakan berapa paketkah gerakan tersebut diulang, itulah yang dinamakan paket set. Session set merupakan berapa sessionkah gerakan itu diulang merupakan session set.

Pengaturan berapa set kah per paket atau berapa set kah per session tergantung kebutuhan yang disesuaikan dengan keadaan peserta senam.

4) Rangkaian gerak senam aerobik

Rangkaian gerak senam aerobik merupakan hal yang jelas mutlak yang harus dilakukan. Kualitas instruktur aerobik ditentukan oleh kemampuan merangkai gerakan yang letap berpegang teguh pada nilai-nilai atau kaidah-kaidah senam. Merangkai gerakan senam disamping mengandung kaidah-kaidah senam juga harus diminati oleh peserta atau pelaku senam. Sehingga membutuhkan kreatifitas dan inovatif.

Untuk dapat menyusun gerak senam yang teratur dan berpola, menyusun pola paket dengan cara sebagai berikut:

- **Pola langkah1 (satu)**

Terdiri dari:

a) Pola 1 - 2

Maksudnya 1 jenis gerak step digabung dengan 2 jenis gerak lainnya dengan pergantian gerak tangan dapat dilakukan perdelapan atau perempatan atau perduaan.

Contoh gerakan:

Mars 1 X 8 dengan gerakan tangan armcurl

Mars 1 X 8 dengan gerakan tangan chest press

Setelah dilakukan 2 X 8 ini, kemudian gerakan ini diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan.

Contoh lain:

- *Kick 1 X 8 dengan gerakan tangan tepuk.*
- *Kick 1 X 8 dengan gerakan tangan butterfly*
- *Grive fine 1 X 8 tangan single shoulder up*
- *Grive fine 1 X 8 tangan double shoulder up*
- *V step 1 X 4 tangan dorong tepuk*
- *V step 1 X 4 sampling bergantian.*

b) Pola 1-3

Maksudnya 1 gerak kaki (step) dan 3 gerakan tangan dilakukan

Contoh

- *Step touch 1 X 8 tangan arm curl*
- *Step touch 1 X 8 tangan arm curl shoulder*
- *Step touch 1 X 8 tangan push*

Contoh lain:

- *Grive fine 1 X 8 tangan rentang 1 tangan ke samping*
- *Grive fine 1 X 8 tangan rentang 2 tangan ke samping*
- *Grive fine 1 X 8 tangan dorong ke atas.*

c) Pola 1 - 4

Maksudnya 1 gerak kaki (step) dan 4 gerak tangan.

Contoh gerakan:

- *Fore ward 1 X 4 tangan chest press.*
- *Fore ward 1 X 4 tangan buterfly.*
- *Fore ward 1 X 4 tangan shoulder pres.*
- *Fore ward 1 X 4 tangan push.*

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set sesuai dengan kemauan.

- *Front back* 1 X 4 kedua tangan di atas ayun kanan-kiri.
- *Front back* 1 X 4 *push* bawah tepuk.
- *Front back* 1 X 4 dua tangan lurus ayun ke bawah-depan.
- *Front back* 1 X 4 alternatif *arm curl*.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set sesuai dengan kemauan.

d) Lebih dari pola 1 - 4 disebut gerak bebas (free movement) aturlah gerakan sesuai dengan pola lebih dari 4 dan tetap mengacu pada keteraturan gerak

- **Pola langkah 2 (dua)**

Terdiri dari:

- a) **Pola 2 - 1**

Maksudnya 2 gerak kaki (step) dan 1 gerak tangan.

Contoh gerakan

- 1 X 4 *front-back* gerak tangan *arm curl*.
- 1 X 4 V- step gerak tangan dorong ke depan.

Gerakan 1 X 8 diulang beberapa set.

- 1 X 4 *foreware* gerak tangan dorong ke depan.
- 1 X 4 *kick* gerak tangan dorong ke depan.

Gerakan 1 X 8 diulang beberapa set. Hitungan dapat dilakukan perempatan dan perduaan.

- b) **Pola 2 - 2**

Maksudnya 2 gerak kaki (step) dan 2 gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 X 4 *kick* gerakan tangan *shoulder-up*.
- 1 X 4 *lungs* gerakan tangan ayun samping tepuk.

Gerakan 1 X 8 diulang beberapa set.

- 1 X 4 *fore ward* gerakan tangan buka di depan perut.
- 1 X 4 *tap front* tangan putar di depan.

Gerakan diulang beberapa set.

- c) **Pola 2 - 3**

Maksudnya 2 gerakan kaki (step) dan 3 gerakan tangan

Contoh gerakan:

- 1 X 8 *cha-cha* 1 tangan dorong ayun ke samping
- 1 X 4 *step touch* tangan rentang ramping.
- 1 X 4 *step touch* tangan *alternate arm curl*.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set.

- 1 X 4 *high knee single* gerak tangan dorong ke atas.
- 1 X 4 *high knee single* gerak tangan dorong ke depan.
- 1 X 8 *cross high knee* gerak tangan *butterfly*.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set.

d) Pola 2 - 4

Maksudnya 2 gerak kaki dan 4 gerak tangan

Contoh gerakan:

- 1 X 4 *kick* tepuk.
- 1 X 4 *kick shoulder up*.
- 1 X 4 *jumping jack* tangan rentang ke samping:
- 1 X 4 *jumping jack* tangan dorong ke depan.

Gerakan *mix impact* dengan 2 X 8 dan dapat diulang beberapa set.

- 1 X 4 *fore ward* tangan dorong ke depan
 - 1 X 4 *fore ward* tangan dorong ke atas
 - 1 X 4 *high kick* tangan *arm curl*
 - 1 X 4 *high kick* tangan tepuk
- 5 Lebih dari pola 4 disebut gerak bebas (*free movement*).

• **Pola Langkah 3 (tiga)**

Terdiri dari:

a) Pola 3-1

Maksudnya adalah menggabungkan 3 jenis gerak kaki atau step dengan hanya 1 jenis gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *high kick* gerak tangan *butterfly*
- 1 x 4 *jumping jack* tangan tetap
- 1 x 8 *high knee cross jump* tangan tetap

Gerakan dapat diulang sampai beberapa set atau beberapa session dengan hitungan menggunakan 2 per empatan dan 1 per delapanan

Contoh lain

- 1 x 8 *grive fine* tangan *horizontal cest*
- 1 x 4 *foreward* tangan tetap
- 1 x 4 *kick* tangan tetap

b) Pola 3 - 2

Maksudnya adalah tiga macam gerakan step dan 2 jenis gerakan tangan.

Contoh gerakan

- 1 x 8 *foreward* serong kanan dan kiri gerak tangan *alternate leg rotasi front chest*
- 1 x 4 *front back* gerak tangan *shoulder up*
- 1 x 4 *back kick* tangan tetap.

Contoh lain:

- 1 x 4 *double high knee* tangan tepuk
- 1 x 4 *double high knee side* tangan tetap
- 1 x 4 *jump in place rotation* tangan lurus ke depan (1 tangan).

c) Pola 3 - 3

Maksudnya tiga jenis step dan 3 juga jenis gerak tangan

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *forward* gerak tangan *arm extension*
- 1 x 4 *move in place* tangan berombak
- 1 x 8 *drive fine* tangan gerak 90 derajat *side-up*.

Contoh lain:

- 1 x 8 *skip* dan gerak tangan memutar di samping
- 1 x 4 menendang dan gerak tangan *over up*
- 1 x 4 *jumping jack cest press*

d) Pola 3 - 4

Maksudnya adalah tiga gerak kaki dan empat gerak tangan.

Contong gerakan:

- 1 x 4 *front back* gerak tangan dorong tepuk
- 1 x 4 *v-step* gerakan bahu
- 1 x 4 *grive fine* tangan *single horizontal* dan 1 x 4 *grive fine* dan *double horizontal*.

e) Pola lebih dari empat disebut gerak bebas (*free move*)

• **Pola Langkah 4 (empat)**

Terdiri dari

a) Pola 4 - 1

Maksudnya adalah empat jenis gerak kaki dan satu gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *front back* gerak tangan tepuk

- 1 x 4 *v step* gerak tangan tetap
- 1 x 4 *grive fine* tangan tetap
- 1 x 4 *step touch* tangan tetap

b) Pola 4 - 2

Maksudnya adalah empat gerak kaki dan dua gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *double V-step* gerak tangan dorong-tepuk
- 1 x 4 *kick* gerak tangan tepuk
- 1 x 4 *front back* tangan dorong tepuk
- 1 x 4 *high knee* tangan tepuk

c) Pola 4 - 3

Maksudnya empat gerak kaki dan 3 gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *high kick* tangan *arm curl*
- 1 x 4 *high knee* tangan *arm up*
- 1 x 4 *high knee side* tangan *shoulder press*
- 1 x 4 *high knee cross* tangan tetap.

d) Pola 4 - 4

Maksudnya adalah empat gerak kaki dan empat gerak tangan.

Contoh gerakan:

- 1 x 4 *high kick* tangan *chest press*
- 1 x 4 *jumping jack* tangan *butterfly*
- 1 x 4 *high knee* tangan tepuk
- 1 x 4 *leg up* tangan *cross front chest*.

e) Lebih dari empat disebut pola gerak bebas (*free move*)

PEMBAHASAN

SISTEMATIKA SENAM *AEROBIC DANCE* (SENAM AKTIVITAS RITMIK)

A. PENGETAHUAN TENTANG LATIHAN

Sebelum kita membahas tentang sistematika gerak senam aerobic/senam aktivitas ritmik alangkah baiknya kita akan membahas terlebih dahulu tentang Latihan. Senam aerobik merupakan salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik (VO_2 Max). Di samping itu latihan senam aerobik juga dapat bertujuan untuk menurunkan kadar lemak tubuh. Jadi, latihan nya harus mengacu pada nilai nilai kebugaran dengan meningkatkan nilai aerobik dan kerja jantung dan paru paru. Oleh sebab itu latihan ini harus diarahkan pada peningkatan kerja kardiovaskuler, kelentukan tubuh, kekuatan dan kecepatan agar latihan tersebut bermakna.

Latihan adalah suatu proses kerja fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang ulang dengan menambah jumlah beban. Untuk mendapatkan hasil latihan harus mengacu pada prinsip dan pedoman latihan.

a. Prinsip Latihan

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Maksudnya adalah apabila kita melaksanakan suatu prose latihan haruslah menambah jumlah beban. Penambahan jumlah beban in dilakukan harus secara bertahan sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai.

Sistem tubuh akan memberikan respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau stimulus disebut dengan stres. Stres yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi (penyesuaian) yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan kapasitas fungsional. Stress karena latihan yang dilakukan secara teratur dan benar setelah dua

bulan akan menimbulkan efek positif terhadap fungsi faal tubuh. Demikian pula stress karena latihan seam aerobik akan menimbulkan perbaikan sistem kardiovaskuler dengan meningkatnya kapasitas aerob maksimal (KAM)

Secara faali juga setiap latihan bertujuan memberi beban stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan menimbulkan adaptasi. Apabila adaptasi ini telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban latihan tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali beban harus ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi maka perlu ditambah lagi beban latihannya agar timbul lagi adaptasi baru yang lebih baik.

Dalam senam aerobik, peningkatan beban dapat dilakukan dengan jumlah ketukan per menit (BPM).

2. Prinsip Perorangan (*Individuality*)

Tidak dapat kita pungkiri bahwa setiap orang memiliki perbedaan individu yang dibawa sejak lahir. Satu atau lebih di dunia ini tidak ada yang sama baik fisik ataupun psikis. Kemampuan seseorang dalam melakukan kerja fisik juga berbeda-beda. Oleh sebab itu sebaiknya kelas aerobik dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Sebagai contoh, bila seorang pemula ikut dalam kelas aerobik sebaiknya ikut pada kelas pemula. Bagi mereka usia di atas 40 hendaknya ikut dalam kelas sesuai dengan kebutuhannya. atau sebagai seorang instruktur harus mengetahui kemampuan para members sehingga dapat menyesuaikan bobot latihannya.

3. Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Dari observasi berulang dapat diketahui bahwa melatih sebuah sistem yang khas atau bahagian tubuh terutama tidak akan banyak mempengaruhi perkembangan sistem atau bahagian tubuh lainnya. Misalnya latihan aerobik jarang sekali menimbulkan peningkatan kapasitas an aerobik, atau latihan *dumbel bicep* tidak akan menimbulkan *hipertropy* pada bahu atau dada. Latihan kecepatan tidak akan menimbulkan peningkatan otot lengan

Berdasarkan prinsip kekhususan ini sebaiknya latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin meningkatkan K.A.M maka latihannya adalah latihan yang bersifat aerob.

4. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip ini maksudnya bahwa apabila kita telah memiliki peningkatan kemampuan fisik dan jika latihan tersebut berhenti atau kata lain tidak melakukan latihan lagi akan mengakibatkan kemunduran fisik tersebut.

b. Pedoman Berlatih

1. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan dimaksudkan adalah berapa kali latihan dilakukan dalam satu minggu. Bila latihan dilakukan untuk kebugaran dianjurkan 3-5 kali dalam satu minggu. Jika latihan yang dilakukan untuk prestasi sebaiknya latihan dilakukan 5 -8 kali dalam seminggu atau terkadang lebih disesuaikan dengan kebutuhan sesaat.

2. Intensitas Latihan

Intensitas latihan dimaksudkan adalah bobot latihan yang akan dilakukan. Dalam senam aerobik intensitas yang dilakukan adalah dengan mengukur denyut nadi. Perhitungan denyut nadi dilakukan per menitnya. Contoh seseorang yang telah melakukan latihan apakah latihan tersebut telah bermakna maka harus dilakukan perhitungan denyut nadi (180/ menit).

Pelaksanaan perhitungan denyut nadi dapat dilakukan dengan 3 teknik , yaitu, (1) di pergelangan tangan, (2) di leher dan (3) pada dada kiri sebelah bawah. Oleh sebab itu intensitas latihan senam aerobik dikenal istilah *training zone*. Oleh sebab itu, latihan senam aerobik agar bermakna harus mencapai pada tingkat *training zone*, maksudnya daerah denyut nadi latihan. Jika latihan yang dilakukan di bawah ambang bawah *training zone* latihan tersebut dapat dikatakan tidak berarti dan apabila latihan melebihi tingkat *training zone* latihan tersebut dapat dikatakan berbahaya.

Perhitungan *Training Zone* berkaitan dengan denyut nadi Maksimal (DNM) dengan rumus $220 - \text{umur}$. Sedangkan intensitas latihannya ditentukan oleh tingkat kemampuan person. Jika pemula dianjurkan intensitas latihan antara 50%-85%. Sedangkan yang telah mempunyai kemampuan fisik yang lebih baik dapat dilakukan 85%-90% dari DNM.

Perhitungan *Training Zone* dapat dilakukan dengan rumus:

$$TZ = \text{intensitas } 85\% - 90\% (220 - \text{umur})$$

Contoh: Dik: Arjuna berusia 20 tahun

Dit: Berapakah TZ nya

$$\begin{aligned} TZ &= 85\% - 90\% (220 - 20) \\ &= 85\% - 90\% (200) \\ &= (85\% \times 200) - (90\% \times 200) \\ &= 170 - 180 \text{ per menit} \end{aligned}$$

Jadi daerah *training zone* arjuna adalah 170 - 180 per menit

Berarti setiap kali latihan budi harus mencapai denyut nadi 170 - 180 per menit.

Perhitungan denyut nadi dapat dilakukan per 10 detik di kali 6 dan per 15 detik di kali 4.

3. Lama Latihan (*Duration of Training*)

Setiap kali latihan dianjurkan dengan menggunakan waktu 15-60 menit untuk latihan intinya.

B. SISTEMATIKA LATIHAN

Alternatif pemilihan senam aerobik sebagai kegiatan untuk meningkatkan kebugaran di karenakan memiliki karakteristik 5 M, yaitu; mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dalam pelaksanaan senam aerobik dipimpin oleh seorang instruktur. Instruktur harus mampu membuat rangkaian gerak yang variatif dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip kesehatan. Oleh sebab itu, instruktur di samping terampil membuat gerakan juga harus memiliki pengetahuan praktis tentang kesehatan olahraga.

Di dalam pelaksanaannya kegiatan senam aerobik memiliki urutan gerakan. Urutan kegiatan ini pada prinsipnya meliputi 3 bagian besar yaitu: (1) pemanasan, (2) latihan inti dan (3) pendinginan.

1. Pemanasan

Kegiatan pemanasan adalah kegiatan yang sangat penting, tetapi belum diketahui bagaimana prosedur pemanasan yang baik. Pemanasan yang kurang baik akan selalu mengundang resiko cedera baik yang bersifat ringan atau yang kronis. Oleh sebab itu, pemanasan in harus dilakukan secara baik dan tepat.

Pemanasan yang tepat memiliki keuntungan sebagai berikut; (1) menaikkan suhu tubuh secara perlahan, (2) mengurangi resiko cedera dan (3) mempersiapkan diri untuk melakukan aktivitas berikutnya yang lebih berat.

Disamping itu tujuan pemanasan adalah mengulur, meregangkan dan memanaskan/mempersiapkan sekelompok otot yang akan digunakan pada latihan. inti terutama otot-otot punggung dan otot-otot alat gerak, serta sedikit demi sedikit memacu jantung sedemikian rupa sehingga selanjutnya peningkatan denyut nadi tidak melonjak.

Pelaksanaan pemanasan dilakukan sebaiknya antara 10-15 untuk senam aerobik. Keegiatannya meliputi pengaktifan seluruh otot-otot tubuh baik yang kelompok kecil atau yang besar. Kemudian kegiatan pemanasan juga berupaya menggerakkan seluruh sendi secara teratur, dapat dilakukan dari sendi paling atas tubuh menuju ke bawah atau dari sendi bawah menuju ke atas dengan patokan denyut nadi mencapai 120/menit.

Kegiatan pemanasan dapat dilakukan dengan penguluran (*stretching/pasif/statis*) kemudian dinamis/aktif (dengan pergerakan). Gerakan, ini tidak mutlak sebab dapat dilakukan sebaliknya. Dinamis terlebih dahulu kemudian statis. Prinsipnya pemanasan harus melibatkan seluruh sendi dan otot digerakkan secara berurutan.

Dalam pelaksanaan senam aerobik, irama musik yang dipergunakan untuk pemanasan adalah menurut Sadoso (1993) tempo pemanasan 100-120 BPM. Beliau juga menganjurkan gerakan pemanasan dilakukan dengan melakukan gerakan ritmis untuk menaikkan suhu badan dan melonggarkan otot dan pemanasan diakhiri dengan peregang statis.

Teknik gerakan *stretching* dapat dilakukan dengan gerakan mendorong lengan, menarik, membungkuk, memutar pinggang memeluk lutut baik lurus atau bengkok dan sebagainya.

2. Latihan Inti

Latihan merupakan tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tujuan latihan yang dilakukan. Latihan inti ini harus mengacu pada peningkatan kerja jantung menuju pada tingkat *training zone* dengan bantuan gerakan-gerakan otot dan sendi mulai dari gerakan ritmis menuju gerakan yang kompleks dengan berupaya memperluas amplitudo sendi-sendi.

Latihan inti ini dilakukan antara 20 sampai dengan 30 menit. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada permulaan lagu biasanya adalah *low impact* (benturan ringan). Misalnya; *mars, lunges, grive fine, step touch, hill touch*, angkat lutut dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa.

Berikutnya gerakan yang dilakukan adalah gerakan *mix impact* yang merupakan gerakan perantara menuju gerakan berikutnya. Gerakan *mix impact* ini merupakan penggabungan gerakan *low* dan *high impact* yang di kombinasikan kedalam paketan.

Setelah melakukan beberapa gerakan *mix impact* dilanjutkan gerakan *high impact* (benturan keras) yaitu dengan gerakan gerakan melompat dan menggabungkannya dengan gerakan otot-otot besar yang sekurang-kurangnya 15 menit dan oksigen sebagai bahan energinya. Kemudian berupaya menyusun gerakan yang bervariasi dan atraktif (*full body movement*) yang bertujuan untuk meningkatkan intensitas tertinggi guna mengacu kepada nilai *training zone*. Waktu ini dilakukan 15-20 menit. Atau bagi yang sudah terampil latihan ini dapat diperpanjang sampai 25-30 menit sedangkan jumlah irama ketukan music 130 -170 BPM atau tempo yang lebih pelan antara 115-135 BPM.

Setelah latihan high impact ini kemudian jika waktu memungkinkan hendaknya dilakukan dengan latihan kalistenik (di lantai) yang bertujuan untuk pembentukan. Pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan dengan mengangkat kaki dengan posisi duduk, tidur dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa sehingga disamping melatih otot, juga persendian. Otot-otot yang dilatih dapat berupa otot perut, pinggul, paha, lengan, bahu, dada, dan sebagainya. Latihan ini dapat dilakukan 10-15 menit. Gerakannya dapat berupa angkat kaki, *push up*, *sit up* dan lain-lain.

Latihan inti hendaknya mampu menjadikan sasaran dalam upaya pencapaian tujuan latihan baik peningkatan kerja jantung atau perubahan faal lainnya.

Setelah latihan ini kemudian dilanjutkan dengan isolation atau peralihan. Gerakan yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan kerja jantung secara perlahan. Gerakannya berupa gerakan santai, rileks dan asyik. Gerakan ini lebih kurang 5 – 10 menit.

3. Pendinginan

Maksud pendinginan adalah mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi sebelumnya agar denyut nadi dan pernafasan berangsur-angsur pulih kembali. Otot-otot yang sudah bekerja, kembali lemas dan menghilangkan sisa-sisa pembakaran.

Oleh karena itu gerakan pendinginan bersifat lambat (*slowly*) dan santai serta lemas. Otot tidak di regangkan sebagaimana pemanasan, tetapi justru dilemaskan atau di kendorkan. Latihan ini dapat dilakukan 5 menit.

Disamping itu latihan setelah latihan ini dapat dilanjutnya dengan latihan pernafasan. Gerakannya berupa menarik nafas dari hidung ke dada ditahan sampai beberapa detik, pindahkan ke perut beberapa detik tanpa menghirup udara lagi, kemudian memindahkan lagi ke dada dan hembus dari mulut. Lakukan beberapa kali dengan posisi duduk bersila dan memejamkan mata. Irama 80 - 90 PBM.

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Tujuan masyarakat dewasa ini berbondong-bondong melakukan aktivitas senam aerobik sebab senam aerobik memiliki karakteristik 5 M yaitu mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dengan bersenam aerobik yang memiliki 5 M tersebut dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga latihan ini sangat digemari oleh masyarakat.

Pelaksanaan senam aerobik selain untuk kebugaran juga dapat diperlombakan secara masal. Setiap orang yang melakukan kegiatan senam aerobik, ingin mengetahui bagaimana cara mengukur dan menilai kegiatan senam aerobik ini manakala senam aerobik diperlombakan atau di gemakan untuk pemberian penilaian dalam proses pelaksanaan tau pembelajaran.

B. SARAN

Dalam kehidupan masyarakat, hal buruk yang sering terjadi dalam senam aerobik adalah melupakan 2 hal penting dalam melakukan senam aerobik, yaitu pemanasan dan pendinginan.

Kegiatan pemanasan adalah kegiatan yang sangat penting. Pemanasan yang kurang baik akan selalu mengundang resiko cedera baik yang bersifat ringan atau yang kronis. Oleh sebab itu pemanasan in harus dilakukan secara baik dan tepat. sedangkan pendinginan berguna mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi sebelumnya agar denyut nadi dan pernafasan berangsur-angsur pulih kembali. Otot-otot yang sudah bekerja, kembali lemas dan menghilangkan sisa-sisa pembakaran. semoga di kalangan masyarakat tidak lupa melakukan 2 hal penting ini agar tubuh tetap terjaga dari cedera setelah melakukan senam aerobik

DAFTAR PUSTAKA

- David R. Lamb. 1984. *Physiology of Exercise Reposes and Adaptation*. NewYork : Mcmillan Publishing Company.
- Giam dan the, 1996. Ilmu Kedokteran Olahraga. Binarupa Aksara, Grogol Jawa barat.
- Hasley. D. William, Johnston B. 1987. Enclopedia Valume II.
- Hidayat, S. Imam .1992. Senam. LP2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Depdiknas. Ditjen Olahraga. Jakarta
- Sadoso.S 1993. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Gramedia. Jakarta
- Sadoso, S. 1996. Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga Yang Benar. Jakarta; Gramedia.
- Sholeh, Mahmudi. 1992. Olahraga Pilihan Senam. LP2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Smith. P. Paul. 1983. *The Student Dictionary*.
- Sumato dan Sukiyo. 1992. Senam. L.P2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.

PROFIL PENULIS



Dr. Eva Faridah, S.Pd., M.Or

Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981. Jabatan Lektor Kepala/Golongan IVa. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen Sekolah Pascasarjana (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus dari SDN Karang Kumpul I Semarang tahun 1994, SMPN 13 Semarang tahun 1997, SMAN I Ungaran tahun 2000.

Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004). Gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010), dan Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020). Mengampu mata kuliah senam aktivitas ritmik, belajar motorik, pertumbuhan perkembangan gerak, sosiologi olahraga, tes pengukuran dan evaluasi olahraga, manajemen penjas dan olahraga, *micro teaching*, azas dan filsafat olahraga. E-mail: evafaridah@unimed.ac.id, ID Orcid, <https://orcid.org/0000-0003-0255-0383>, ID SINTA: 6040536, Scholar ID: qMAwwegAAAAJ, ID Scopus: 57211397088.



Dr. Indra Kasih, S.Pd., M.Or

Penulis lahir di Padang Sidempuan tanggal 23 Juni 1977. Lulus Sekolah Dasar Negeri (SDN) 16 Padang Sidempuan tahun 1990, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama/MTsN Padang Sidempuan lulus tahun 1993, melanjutkan Sekolah Menengah Atas/MAN Padang Sidempuan dan lulus tahun 1996, melanjutkan kejenjang S-1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Medan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) lulus tahun 2001, melanjutkan studi S-2, Ilmu Olahraga (IOR) di Universitas Sebelas Maret Solo lulus tahun 2007, Kemudian 2012

melanjutkan Studi S-3 di Pendidikan Olahraga (POR) PPs-Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tamat tahun 2015. Pengalaman bekerja tahun 2001 sebagai tenaga administrasi di PPS Unimed kemudian tahun 2002 diangkat sebagai tenaga edukatif (Dosen) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi membidangi mata kuliah Bola Voli, Senam Lantai, *Microteaching*, Pendidikan Jasmani Adapted dan di Sekolah Pasca Sarjana Unimed dengan membidangi mata kuliah Sosiologi Olahraga, Isu-isu Olahraga dan Management Olahraga. Email. kasihindra833@gmail.com, id orchid; <https://orcid.org/0000-0002-9867-1296> , ID Scopus indra kasih: 57581153900.



Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or

Penulis lahir di Sukoharjo, 5 Mei 1981. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus SDN 1 Ngemplak Kartasura Sukoharjo tahun 1994, SMPN 2 Gatak Sukoharjo tahun 1997, SMA Batik 2 Surakarta tahun 2000, memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2005 dan S2 Ilmu Keolahragaan dari

Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010). Mengampu mata kuliah Keterampilan Dasar Atletik, Pembelajaran Atletik, Strategi Pembelajaran, Program Latihan Kebugaran, Dasar-Dasar Fitness, Teori dan Metode Latihan, dan Kebugaran Jasmani. Aktif berperan di cabang olahraga atletik sampai sekarang. Pendidikan Non Formal antara lain Coaching wasit Asean Paragames Solo 2011, Penataran Pelatih Level 1 IAAF 2015, Lisensi Strength Conditioning 2018. Pengalaman sebagai Callroom manager Kejurnas PPLM Solo 2011, Call room manager Asean Paragames Solo 2011, Wakil koordinator peralatan Asian Paragames 2018 Jakarta. Pelatih Tim SUMUT PON XIX 2016 dan Peparnas JABAR 2016 cabang olahraga atletik. Pelatih Tim SUMUT PON PAPUA XX 2021 dan Peparnas PAPUA 2021 cabang olahraga atletik. ID Orchid, <https://orcid.org/0000-0002-6345-526X>, E-mail: sinungnugroho@unimed.ac.id.

METODE PRAKTIS BELAJAR

SENAM

AKTIVITAS RITMIK

Secara sederhana, senam ritmik merupakan suatu gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik dengan adanya ketukan atau ritme. Senam ini bisa dilakukan menggunakan bantuan alat, seperti pita, bola, tongkat, dan tali, maupun tanpa menggunakan bantuan alat apapun. Pada saat sedang melakukannya, hampir semua anggota tubuh Kita akan terlibat. Mulai dari kepala, tangan, sampai kaki.

Fungsi dari senam tersebut adalah melatih kelincahan, ketangkasan, daya tahan tubuh, dan juga kelenturan tubuh. Selain ritmik, senam ini juga sering disebut sebagai senam irama. Tidak ada satupun perbedaan senam irama dan senam ritmik yang signifikan. Mungkin hanya penyebutannya saja yang membuat kedua jenis senam tersebut terdengar seperti berbeda. Kesesuaian dan keserasian gerakan aktivitas senam ritmik dilakukan dengan kedisiplinan, konsentrasi, keluwesan, koordinasi gerak yang benar, penuh toleransi, dan estetika. Maka dari itu, pada dasarnya, tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik adalah irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Terdapat banyak pilihan olahraga yang dapat Kita lakukan agar tidak terasa monoton dan membosankan, salah satunya adalah senam ritmik.

Senam ritmik disebut sering juga dengan senam irama. Jenis senam ini bisa dijadikan sebagai salah satu opsi olahraga bagi Kita yang membutuhkan latihan untuk keluwesan, kelincahan, dan juga keseimbangan. Senam ritmik dilakukan dengan iringan musik, ketukan, dan tangan, sehingga bisa menambah semangat dan tidak akan terasa membosankan. Tujuan dari jenis senam yang satu ini, adalah meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh. Selain itu senam ini juga mampu melatih keseimbangan serta koordinasi tubuh, memelihara kesehatan jantung, dan juga meningkatkan kesehatan tulang.



Penerbit
widina
www.penerbitwidina.com

978-623-459-135-4



9 786234 591354