

Sabaruddin Yunis Bangun
Agung Sunarno
Saiful Amri Damanik



Pengantar
**Aktivitas
Ritmik**

Konsep, Teori, dan Panduan

Editor:
Adi Wijayanto

PENGANTAR
AKTIVITAS RITMIK

Konsep, Teori, dan Panduan

Sabaruddin Yunis Bangun
Agung Sunarno
Saiful Amri Damanik

Editor:
Adi Wijayanto



AKADEMIA
PUSTAKA

PENGANTAR AKTIVITAS RITMIK KONSEP, TEORI, DAN PANDUAN

Copyright © Sabaruddin Yunis Bangun, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Editor: Adi Wijayanto
vi + 115 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, September 2021
ISBN: 978-623-6364-31-4

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim.

Salam Olahraga!!!

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufiq dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan sebuah **Buku** yang berjudul **Pengantar Aktivitas Ritmik**, buku ini disusun adalah sebatas pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki.

Penulis berterima kasih pada Bapak/Ibu Dosen pengempu mata kuliah senam kebugaran yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang telah memberikan masukan kepada penulis, demi kesempurnaan buku ini.

Penulis sangat berharap buku ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta dasar pengetahuan terutama dalam topik **Aktivitas Ritmik**. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku **Pengantar Aktivitas Ritmik** ini terdapat kekurangan-kekurangan dan jauh dari apa yang penulis harapkan.

Semoga buku yang sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya buku **Pengantar Aktivitas Ritmik** yang telah disusun ini dapat berguna bagi penulis sendiri maupun orang yang membacanya. Sebelumnya penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan tidak tepat.

Salam Hormat,

Penulis



THE
Character Building
UNIVERSITY

Daftar Isi

| | |
|----------------------|-----|
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi..... | v |

BAB I

SEJARAH..... 1

| | |
|--|----|
| A. Pengertian dan Sejarah..... | 1 |
| B. Aktivitas Ritmik..... | 8 |
| C. Aktivitas Ritmik dengan Senam Kebugaran | 11 |
| D. Senam Aerobik dan Perkembangannya | 13 |

BAB II

CARA MEMPERKENALKAN IRAMA..... 23

| | |
|--|----|
| A. Tepukan Tangan | 24 |
| B. Pantulan Bola | 27 |
| C. Pola Langkah | 28 |
| D. Lompat Tali | 33 |
| E. Tarian nyanyian (singing dance) | 33 |
| F. <i>Folk Dance</i> (Tarian Rakyat) | 35 |
| G. Tarian Kreatif (Creative Dance) | 38 |
| H. SKJ dan Senam Kebugaran | 39 |

BAB III

GERAKAN DASAR SENAM KEBUGARAN..... 41

| | |
|--|----|
| A. Indikator Profil Kompetensi Instruktur | 42 |
| B. Indikator Kebermanfaatan Terhadap Peserta Senam | 45 |
| C. Indikator Metode Gerakan Dasar Senam Kebugaran..... | 49 |
| 1. Gerakan Untuk <i>Low Impact</i> | 49 |
| 2. Untuk Gerakan <i>High Impact</i> | 63 |
| 3. Gerakan Mix Impact | 71 |

BAB IV

PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK 73

- A. Prinsip Aktivitas Ritmik Dalam Senam Kebugaran 73
- B. Metode Mengajar dan Belajar 76
 - 1. Paket..... 77
 - 2. Seasion 78
 - 3. Set 78
 - 4. Rangkaian Gerak..... 78

BAB V

SISTEMATIKA AKTIVITAS RITMIK DALAM LATIHAN SENAM KEBUGARAN..... 97

- A. Pengetahuan Tentang Latihan 97
 - 1. Prinsip Latihan 97
 - 2. Pedoman Berlatih 99
- B. Sistematika Latihan Mengajar 101
 - 1. Pemanasan, 102
 - 2. Latihan Inti I (*cardiorespiratory*) 104
 - 3. Latihan Inti II (*challestenic*) 107
 - 4. Pendinginan (*cooling down*) 107

BAB VI

PENGUKURAN, PENILAIAN..... 109

- A. Kategori Lomba..... 111
- B. Penilaian 112

FORMAT PENILAIAN 113

DAFTAR PUSTAKA..... 115

BAB I

SEJARAH

A. Pengertian dan Sejarah

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di gymnasium maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Dewasa ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam, seperti: Senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, senam pramuka, senam *aerobic* dan lain-lain. Setiap macam atau nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakangerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Masing-masing senam memiliki ciri-ciri gerakan sendiri serta tujuannya disesuaikan dengan namanya. Misalnya senam si buyung dengan ciri – ciri gerakan meniru, tujuannya untuk memenuhi hasrat bergerak anak kecil.

Mengingat banyaknya macam senam, maka Federasi Senam Internasional yaitu *Federation Internationale de Gymnastique* (F.I.G) mengelompokkan senam menjadi enam, yaitu:

1. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), adalah gerakan yang cepat dan *eksplosif*, pada umumnya menonjolkan kelentukan dan keseimbangan, dan dilakukan dengan gerakan yang agak lambat, dilaksanakan secara terkontrol yang mampu memberikan pengaruh mengejutkan dan mengundang rasa keindahan.
2. Senam Ritmik *Sportif* (*Sportive Rhythmic Gymnastics*) adalah senam yang komposisi gerakannya diantarkan oleh tuntunan irama musik, yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang indah.
3. Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*) adalah senam yang mengandalkan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang cepat dan *eksplosif*, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran, sementara pesenamnya harus mendarat di tempat-tempat yang sulit.
4. Senam Aerobik Sport (*Sport Aerobics*) adalah penggabungan dari gerak tari, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan sehingga pantas diperlombakan.
5. Senam Trampolin (*Trampolining*) adalah pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin, yaitu sejenis alat pantul yang memiliki daya pantul yang sangat besar.
6. Senam Umum (*General Gymnastics*) adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam tersebut di atas.

Gerakan-gerakan senam itu sendiri dilakukan dengan maksud-maksud tertentu dan biasanya dipergunakan pada gerakan-gerakan pemanasan (*warming-up*), ini berarti senam merupakan bagian yang tidak terlepas dari kegiatan olahraga sehari-hari.

Senam memiliki kaedah-kaedah tertentu, Sholeh (1992) menyampaikan kaedah-kaedah senam menjadi beberapa bahagian 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 ritmik dan irama) dan *akrobatic*.

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 yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan

kecantikan, kekuatan, serta efisiensi gerak. Dari zaman ini pulalah tanda-tanda berkembangnya senam medis, *massage* dan kebugaran dapat ditelusur ulang.

Pada zaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh. Pada saat itu kata *gymnos* atau *gymnastics* mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju.

Sejalan dengan berkembangnya zaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Lalu apakah definisi senam? Tidak mudah memang mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Hidayat (1982) mencoba mendefinisikan senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut Agus Mahendra (2001) menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Sedangkan William E. Prentice (2004) mengatakan: Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun

yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Kemudian senam di artikan terjemahan dari kata *Gymnastic* (Bahasa Inggris). *Gymnastic* (Bahasa Belanda). *Gymnastic* asal katanya dari *gymness* atau *gymnazein* (Bahasa 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.

Hidayat (1992) menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Hasley 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, kelenturan, keterampilan yang dilakukan dengan cara berirama.

Berdasarkan pendapat dan para ahli diatas dapat disimpulkan 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.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam serta berbagai karakteristik gerakanya, Hidayat (1996) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam: *Tumbling Akrobatik* = SENAM *Calesthenic* Maksudnya adalah, jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur di atas, kegiatan itu bisa

dikelompokkan sebagai senam. Kalestenik (*Calesthenic*) berasal dari kata Yunani (*Greka*), yaitu *Kalos* yang artinya indah dan *Stenos* yang artinya kekuatan. Jadi *calesthenic* bisa diartikan sebagai kegiatan memindahkan tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya adalah latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris, *calesthenic* diartikan sebagai *free exercises* dan dalam bahasa Jerman disebut *frei ubungen*. Lalu dalam bahasa Indonesia disebut apa? Latihan bebas? Rasanya kurang tepat. Bagaimana kalau kita sebut saja *kalestenik*? Akhirnya, kata kalestenik bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepakbola).

Tumbling, dalam pengertian sekarang, sebenarnya kata *tumbling* dan kata akrobatik sering dipertukarkan, sehingga dianggap tidak ada perbedaan di antara keduanya. Padahal, *tumbling* dan akrobatik memiliki arti ketangkasan dalam arti yang berbeda. *Tumbling* adalah gerakan yang cepat dan *eksplosif* dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: Adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. Contoh dari *tumbling* adalah *kip*, *handspring*, atau salto. *Tumbling* berasal dari kata *tombolon* (bahasa Italia), *tommelen* (Belanda), *tomber* (Perancis) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama. *Tumbling* dan akrobatik dalam senam.

Selanjutnya *akrobatik*, *akrobatik* bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan *fleksibilitas* gerak dan balansing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah *chestroll*, *walkover*, *backover*, dsb. Atau gerakan-gerakan seperti posisi bertahan seperti

handstand dan *press*. Jadi *kalestenik*, *tumbling*, dan *akrobatik* adalah unsur-unsur dari latihan senam.

Tujuan senam itu sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu. Sholeh (1972) membagi tujuan senam adalah:

1. Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh yang jelek untuk kelainan ringan (senam normalisasi).
2. Untuk dapat memberi 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 ritmik dan irama)
7. Untuk memupuk dan meningkatkan prestasi (senam prestasi).
8. Untuk meningkatkan prestasi ahli gerak senam (senam *akrobatic*).

Semua tujuan senam ini memiliki tujuan yang mengacu pada nilai-nilai kaedah senam itu sendiri. Berdasarkan tujuannya senam dikelompokkan pada:

1. Senam Normalisasi
2. Senam pembentukan
3. Senam Kesehatan/kebugaran
4. Senam ritmik dan irama
5. Senam prestasi

6. Senam *akrobatic*.

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

B. Aktivitas Ritmik

Sebelum istilah aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerak-gerak senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya sebatas gerak senam, seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari, seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992), bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar *music* disampaikan, Agus Mahendra (2008).

Aktivitas ritmik merupakan rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke seni. Aktivitas gerak ritmik yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap/ekspresi dari suatu ruang lingkup budaya tertentu, yang pada

perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, juga sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini kita kenal, umumnya aktivitas ritmik adalah gabungan yang telah dimodifikasi antara tarian dan dansa.

Aktivitas ritmik merupakan istilah yang baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebenarnya kehadirannya diwakili oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK), sebagai salah satu pembelajaran yang ada pada kurikulum KBK. Ruang lingkup materi aktivitas ritmik masuk pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, maka pembahasan aktivitas ritmik termaksud ke dalam ruang lingkup pembahasan teori tari atau dansa.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmik yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Di Amerika, dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina, menambah pengayaan gerak dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran

jasmani serta mengembangkan gerak. Meskipun menjadi bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani, dansa sendiri masih dianggap sebagai cabang dari seni. Dansa digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh.

Bahkan di analisa bahwa aspek seni dari dansa dipandang mampu mengurangi kecenderungan pembelajaran pendidikan jasmani agar tidak terlalu berorientasi kompetitif dengan memasukkan, unsur aestetiknya. Jadi sifatnya untuk melengkapi fungsi dan peranan pembelajaran pendidikan jasmani dalam membentuk manusia yang utuh seperti dapat dilihat dari arti pendidikan jasmani itu sendiri.

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum. Alasannya bermacam-macam, seperti karena tidak memiliki *tape recorder*, kaset, serta guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik.

Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan materi-materi pendidikan jasmani minimal materi-materi seperti yang tercantum dalam kurikulum penjas sekolah dasar, agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai serta kebutuhan anak akan bermacam macam gerak dapat terpenuhi. Melalui aktivitas ritmik, kebutuhan akan gerak dasar anak dapat dikembangkan. Gerak untuk keterampilan tubuh dibedakan *lokomotor*, *nonlokomotor*, dan *manipulatif* diungkapkan lain Adams dan Rahamtoknam (1988).

C. Aktivitas Ritmik dengan Senam Kebugaran

Dalam rangka pembangunan bangsa dan pembentukan manusia seutuhnya, maka olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut. Pembangunan yang kita laksanakan bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang maju, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu olahraga harus memasyarakatkan. Olahraga sangat penting untuk setiap orang, karena dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Khususnya untuk anak olahraga juga membantunya untuk tumbuh dan berkembang serta meningkatkan daya tahan tubuhnya.

Dalam masa tumbuh kembang anak memerlukan aktivitas olahraga untuk membantunya tumbuh besar agar pertumbuhan tubuhnya optimal atau maksimal. Pertumbuhan tubuh anak biasanya dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan dan juga gen yang diturunkan oleh orang tuanya. Jika orang tuanya tinggi maka anaknya nantinya juga tinggi dan sebaliknya jika orang tuanya pendek maka anaknya biasanya akan pendek juga.

Ada banyak olahraga yang dapat membantu anak untuk tumbuh dan berkembang, salah satunya yaitu aktivitas ritmik dengan melakukan senam kebugaran. Senam kebugaran sangat baik untuk pertumbuhan tubuh anak, terutama pada peserta didik dan mampu meningkatkan kemampuan anak seperti: motorik, *kognitif* (pikiran atau daya ingat), *psikomotor* dan *afektif* (sikap). Terutama perkembangan motorik anak, pada aktivitas ritmik ini diasah agar memiliki keterampilan gerak yang baik.

Senam kebugaran juga berguna untuk melenturkan otot – otot dan sendi pada tubuh, sebelum melakukan aktivitas sehari – hari yang berat maupun ringan agar badan terasa segar dan bersemangat dalam bekerja maupun belajar.

Senam kebugaran sebaiknya dilakukan sebelum beraktivitas pada pagi hari ketika udaranya masih segar dan bersih.

Dibeberapa sekolah-sekolah sekarang senam kebugaran sudah mulai dijadikan kegiatan rutin yang dilaksanakan satu minggu sekali. Ini menunjukkan guru sudah mulai mengerti akan pentingnya olahraga atau senam kebugaran bagi kesehatan tubuh peserta didiknya. Olahraga juga akan menunjang prestasi siswanya dan mengharumkan nama sekolah. Untuk itu kita harus membudayakan hidup sehat dengan melakukan senam kebugaran secara rutin dan teratur agar tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran sangat bagus untuk anak karena dapat membantu anak dalam meningkatkan tumbuh kembangnya, agar tumbuh dan berkembang secara optimal. selanjutnya akan berdampak pada peningkatan *kognitif* anak, menjadi sehat, berprestasi serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM).

Senam kebugaran adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani. Sesuai dengan kaidah dan ciri-ciri senam kebugaran, gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran jasmani. Sebagai contoh adalah pada Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dan Senam Jantung Sehat (SJS), dll. Dalam melakukan SKJ, SJS dan senam kesegaran lainnya selalu di iringi musik yang telah ada.

Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru secara optimal serta dapat melenturkan otot-otot tubuh. Senam kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari-hari agar tubuh bugar menjadikan dalam bekerja bersemangat dan memperoleh hasil yang optimal.

Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran sangat baik untuk anak karena dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak seperti:

1. Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran, tubuh anak akan tumbuh secara optimal dengan gerakan – gerakan pada senam yang meregangkan tubuh.
2. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru serta mengatur komposisi lemak yang terkandung dalam tubuh sehingga tubuh anak menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.
3. Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran mampu mengembangkan aspek – aspek sebagai berikut:
 - a. *Motorik* (gerak), dengan senam anak mampu meningkatkan keterampilan geraknya agar menjadi lebih kompleks.
 - b. *Afektif* (sikap), anak akan menjadi lebih disiplin/
 - c. *Kognitif* (pikiran atau daya ingat), senam akan meningkatkan daya ingat anak melalui menghafal gerakan dan musik yang diputar.

Untuk itu marilah sama-sama membudayakan hidup sehat dengan olahraga Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran seperti Senam Kebugaran Jasmani (SJK) dan senam kebugaran lainnya yang sejenis.

D. 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 *aerobic* memiliki pengaruh yang amat besar terhadap tujuan senam itu sendiri. Aktivitas senam ini memiliki tarik sendiri karena dalam pelaksanaannya diiringi dengan music. Dalam

pelaksanaannya senam ini melibatkan otot-otot, kardiovaskular, kelenturan, kelincahan, dan terjadinya perubahan faal secara keseluruhan, pengembangan seni gerak yang bertujuan secara langsung terhadap kebugaran. Senam *aerobic* memiliki tujuan senam secara keseluruhan maka senam ini digolongkan secara sendiri.

Menurut **Marta Dinata (2007)** senam *aerobic* adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. **Senam *aerobic*** adalah suatu susunan gabungan antara **rangkaian GERAK** dan **MUSIK** yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu (**TUBUH SEHAT dan BUGAR**).

Aerobic berasal dari kata *aero* yang berarti **oksigen**. Jadi *aerobic* sangatlah erat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti **latihan *aerobic*** adalah **latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama. Olahraga yang berlangsung secara terus menerus** lebih dari empat menit dengan **tingkatan rendah** termasuk **golongan *aerobic***. Jadi **olahraga** yang bersifat *aerobic* bukan hanya senam aerobic, tetapi masih banyak jenis olahraga lainnya, misalnya **bersepeda, berenang, jalan cepat, lari lintas alam, lari maraton.**

Dr. Kenneth Cooper memperkenalkan kebugaran *aerobic* pada dunia pada tahun 1960-an. Pada tahun 1970-an tarian *aerobic* menjadi berubah sejak tarian yang populer. Pada saat itu, sekelompok orang mempelajari tarian dalam jangka waktu sekitar enam sampai delapan minggu. Tarian – tarian ini diadakan di desa, pusat rekreasi, klub kebugaran dan juga sekolah. Pada era ini, *aerobic* telah jauh berkembang pesat dan berbeda. Sekarang *aerobic* bisa dilakukan secara **individu** dengan menirukan gerakan senam yang terdapat dalam **Video Senam Aerobic**. *Aerobic* yang dilakukan pada saat ini **tidak seperti tarian.**

Pada saat ini, *aerobic* mempunyai gerakan yang tersusun, tapi penampilannya tidak terpaku pada musik. Sebagai tambahan pula, konsep *aerobic* ini telah meluas dengan adanya berbagai macam jenis latihan seperti halnya latihan dengan kursi, *low impact*, *high / low impact*, *step* dan juga *slide aerobic*. Orang - orang telah mengetahui bahwa ***aerobic* menolong mereka berpenampilan lebih baik dan merasa lebih baik dengan mendapatkan kesenangan dan kesehatan.**

Banyak kegiatan-kegiatan olahraga *aerobic* yang dapat dilakukan seperti jalan, *jogging*, bersepeda, *tread mile* dan lain-lain, namun lama-kelamaan orang mulai bosan dan berasa jenuh, sebab latihan tersebut kelihatan monoton. Kemudian timbul solusi untuk mengatasi hal tersebut. Maka latihan *aerobic* tersebut mulai dilakukan dengan menggunakan music ternyata orang mulai tertarik untuk melakukan olahraga. Oleh sebab itu latihan ini disebut dengan senam *aerobic*. Disebut senam karena mengandung nilai-nilai kaedah didalam senam itu sendiri.

Ricard Simons, Jane Fonda, Judi Sheppard Missett merupakan motivator-motivator yang menyebarluaskan aktivitas kebugaran ini diseluruh dunia. Kathie dan Peter Davis membentuk persatuan antar bangsa tentang kebugaran untuk menolong para penggemar, Pembina dan instructor senam aerobic, yaitu *International Pame Exercise Assosiation* (IDEA) atau sekarang disebut dengan *International Association for Fitness Professionals*.

Latihan *aerobic* atau kardiovaskular adalah bentuk-bentuk aktivitas yang bertujuan meningkatkan denyut jantung selama durasi tertentu. *Aerobic* bermanfaat dalam meningkatkan aliran oksigen ke otot dan jantung. Semakin banyak oksigen yang masuk, tubuh menjadi makin sehat. Cara tubuh merespons gerakan *aerobic* yang anda lakukan.

1. *Aerobic* membuat anda lebih mudah untuk bernapas lebih panjang dan dalam sehingga meningkatkan kadar

oksigen dalam darah, otot, dan jantung. Peningkatan ini akan membuat pembuluh darah melebar dan tubuh lebih mudah untuk mengeluarkan gas buangan, seperti karbondioksida dan asam laktat.

2. Jantung akan berdetak lebih cepat sehingga mampu memompa darah ke otot dan kembali ke paru-paru.
3. *Aerobic* membuat tubuh anda melepaskan hormon *endorfin* yang berperan sebagai pereda nyeri alami, membuat hati gembira dan meningkatkan *mood*.
4. Memperkuat otot jantung sehingga meningkatkan pemompaan darah dan mengurangi jeda denyut jantung atau disebut dengan kondisi *aerobic*.
5. Mengencangkan otot-otot yang mendukung pernapasan dan keluar-masuknya udara dari dan ke jantung.
6. Meningkatkan efisiensi sirkulasi darah serta mengurangi tekanan darah.
7. Meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh. Sel ini berperan meningkatkan lalu lintas oksigen.

Jika dipadukan dengan pola makan sehat dan istirahat yang cukup, *aerobic* berpotensi mendatangkan banyak manfaat bagi kesehatan sehari-hari:

1. Meningkatkan stamina dan sistem kekebalan tubuh sehingga mengurangi risiko sakit, terutama infeksi virus flu dan pilek.
2. Menjaga berat tubuh tetap ideal.
3. Membuat tubuh tidak mudah lelah.
4. Meningkatkan kemampuan otot untuk membakar lemak selama melakukan gerakan.

Manfaat lain setelah melakukan latihan dengan senam *aerobic* 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. Perubahan-perubahan fungsi tubuh lainnya.

Jika dilakukan secara teratur dalam jangka panjang, senam *aerobic* juga berperan mengurangi risiko kondisi-kondisi kronis tertentu. Kondisi pengidap gangguan koroner arteri bisa membaik jika melakukan aerobik secara teratur. *Aerobic* mencegah penumpukan pada arteri dengan meningkatkan kadar kolesterol baik (*high-density lipoprotein/HDL*) dan menekan kadar kolesterol jahat (*low-density lipoprotein/LDL*). Selain membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula dalam darah, *aerobic* membuat risiko Anda terkena penyakit berkurang, terutama penyakit-penyakit berikut ini: Obesitas, diabetes tipe 2, stroke, beberapa tipe kanker, osteoporosis.

Melakukan senam *aerobic* tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tapi juga untuk kesehatan mental. Senam *aerobic* selama 30 menit dan sebanyak tiga kali sepekan terbukti mengurangi penurunan kemampuan *kognitif* pada lansia. Selain mengurangi risiko depresi dan kecemasan dengan membuat pikiran lebih *rileks*, *aerobic* membuat pikiran tetap tajam meski usia bertambah. Lebih jauh, sebagai hasil dari semua manfaat di atas, mereka yang melakukan aktivitas ini lebih berpeluang berumur panjang dibandingkan mereka yang tidak melakukan senam *aerobic*.

Melakukan senam *aerobic* 30 menit tiap hari atau satu jam tiga hari sekali? Penelitian menemukan bahwa senam *aerobic* yang dilakukan dalam durasi panjang tapi lebih jarang, lebih sedikit mendatangkan manfaat dibandingkan yang dilakukan dalam waktu lebih singkat tapi lebih sering. Namun yang terpenting adalah menjadikan aerobik sebagai bagian dari keseharian dan gaya hidup.

Meski demikian, berolahraga aerobik secara berlebihan ternyata juga berpotensi membawa dampak negatif seperti berikut ini:

1. Membuat otot justru tidak terbentuk dengan baik.
2. Aerobik dengan intensitas dan frekuensi tinggi dapat menyebabkan cedera.
3. Terlalu sering melakukan senam *aerobic* dapat ditandai dengan gejala-gejala; Seperti kelelahan, gangguan tidur, jeda yang lama pada detak jantung. Melalui bergabung di pusat kebugaran, latihan Anda akan lebih terarah dengan bantuan seorang instruktur. Selain itu, banyaknya rekan yang bersemangat berlatih membuat Anda merasa tidak sendiri dalam mencapai tujuan kesehatan. Bagi Anda yang tidak memiliki cukup waktu pergi ke pusat kebugaran, senam aerobik juga dapat juga dilakukan di rumah.

Awalilah senam dengan pemanasan sekitar enam menit, melakukan pemanasan atau peregangan sebelum dan pendinginan. Sesudah melakukan senam aerobik berfungsi mengurangi cedera dan meningkatkan kesiapan tubuh melakukan gerakan. Selanjutnya lakukan gerakan inti sekitar 30 menit, dapat dipacu dengan gerakan intensitas rendah dan dilanjutkan dengan gerakan intensitas tinggi. Kemudian di akhiri dengan pendinginan atau *cooling down* sekitar 6 menit sampai 10 menit, menyalurkan perjalan darah dengan sempurna.

Dewasa ini senam *aerobic* sudah populer di Indonesia dan memiliki tujuan kebugaran fisik atau kesegaran jasmani. Kebugaran fisik atau kesegaran jasmani pada istilah lain disebut *Physical Fitness*. 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 energy untuk dapat melakukan aktivitas lainnya yang bersifat mendadak dan memanfaatkan waktu luang

dengan istirahat aktif. Kebugaran menurut Giam dan *The* dibagi menjadi 2 kelompok yaitu:

1. Berhubungan dengan kesehatan meliputi, a) Sehat (terhindari 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. Berhubungan dengan keterampilan meliputi, a) Daya tahan (*Endurance*), b) Kekuatan (*Strenght*), c) Kecepatan (*Speed*), d) Kelentukan (*Felxibility*).

Pada istilah lain senam *aerobic* disebut juga dengan *Aerobik Dance*, Sadoso (1993) menjelaskan: Senam *aerobic* (*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 diiringi dengan irama yang berupa *music*. Dijelaskan juga bahwa komponen-komponen senam *aerobic* adalah pemanasan, inti, kalestenik, pemulihan, peregangan akhir, pernafasan dan relaksasi.

Dalam pelaksanaan senam *aerobic* 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 kelenturan serta keterampilan gerak. Oleh sebab itu latihan senam *aerobic* memiliki fungsi yang *multidimensi*. Latihan ini juga kelihatan lebih menarik karena diiringi dengan *music* yang dipilih sehingga selain latihan itu dilakukan dengan gembira.

Senam *aerobic* (*aerobic dance*) sesuai dengan jenis gerakannya secara umum dibagi pada 3 bahagian yaitu:

1. *Low imfact aerobic* (senam *aerobic* dengan benturan rendah)

2. *Hight impact aerobic* (senam *aerobic* benturan keras), dan
3. *Mix impact aerobic* (gabungan antara *low impact* dengan *hight impact aerobic*)

Dalam melakukan senam *aerobic* selalu diiringi musik. Irama musik dalam *aerobic* berfungsi sebagai panduan gerak, pemberi motivasi, dan semangat peserta yang melakukan senam *aerobic*. Oleh karena itu, pilihlah irama musik *aerobic* yang menyenangkan, penuh energi, dan mempunyai warna yang menggerakkan. Musik yang dipilih biasanya mempunyai empat ketukan per irama dengan irama yang tetap. Menurut cara melakukan dan musik yang mengiringinya, senam *aerobic* dapat dibagi sebagai berikut:

1. *High impact aerobics* (senam *aerobic* aliran gerakan keras).
2. *Low impact aerobics* (senam *aerobic* aliran gerakan ringan).
3. *Discorobic* (kombinasi antara gerakan-gerakan *aerobic* aliran keras dan ringan disko).
4. *Rockrobic* (kombinasi gerakan-gerakan *aerobic* dan ringan serta gerakan-gerakan rock n'roll).
5. *Aerobic sport* (kombinasi gerakan-gerakan keras dan ringan serta gerakan-gerakan kalestetik/kelentukan).
6. *Aerobic dance*, yaitu senam *aerobic* yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah.
7. *Aerobic* dengan menggunakan alat, pada dasarnya adalah upaya menambah variasi, intensitas, serta volume latihan agar lebih meningkat. Biasanya, menggunakan peralatan, antara lain kursi, bangku, tali (pita), tongkat, dan bola.

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 di uraikan metode belajar tentang senam kebugaran dengan model *low impact*, *high impact* dan *mix impact*. Dari ketiga model latihan tersebut, prinsip gerakannya hampir sama hanya di bedakan pada *step* pada langkah kaki.

Out put membaca dan mempelajari buku ini diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip gerakan dasar dan pengembangan variasi yang berpola senam ritmik yang disesuaikan dengan tubuh dan bertujuan untuk kebugaran. Disamping itu buku ini dapat menjadi pedoman belajar praktis bagi calon *instructur* senam kebugaran baru.





THE
Character Building
UNIVERSITY

BAB II

CARA MEMPERKENALKAN IRAMA

Memperkenalkan irama pada anak-anak sekolah dasar hendaknya dengan menggunakan penjelasan yang sederhana, tidak usah panjang lebar, dan disertai dengan contoh-contoh. Menurut Agus Mahendra (2008), libatkan anak dalam aktivitas yang bernuansa ritmis dan berikan penekanan pada bagaimana mereka mengalaminya dengan riang dan gembira. Irama merupakan nadi kehidupan, karena pada hakekatnya irama atau ritmik merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama dipandang sebagai sebuah pola yang mengikat dan memiliki rancangan berulang pada berbagai tingkatan, seperti sebuah arsitektur yang memadukan berbagai unsur membentuk sebuah harmoni. Di alam terbuka kita dapat mengamati bahwa semua aktivitas kehidupan selalu mengikuti irama teratur. Tanaman tumbuh sesuai irama. Semua gerak tubuh juga cenderung mengikuti suatu irama.

Dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan kita sehari-hari adalah irama itu sendiri. Sebenarnya kita mengalir dalam irama denyutan nadi yang tidak kunjung berhenti karena diikat dalam bingkai irama. Gejolak apapun yang menyebabkan denyut jantung kita meningkat atau menurun, harus tetap berirama dalam keteraturan. Makanya ketika irama denyut jantung tidak lagi sesuai irama, para dokter menyatakan bahwa itulah saatnya kita harus mulai khawatir. Berarti ada gangguan terhadap irama kita. Setiap gangguan

kepada keteraturan irama, menandakan ketidaknormalan dalam hidup kita.

Meskipun kita hidup dalam irama, lebih sering kita tidak menyadari kehadiran irama tersebut. Sering kita abaikan irama, karena tidak ada seorang pun yang menyadarkan kita akan hadirnya irama itu dalam kehidupan kita. Demikian juga dengan anak-anak kita. Mereka umumnya tidak mengetahui bahwa mereka hidup dalam balutan irama. Mereka tidak pernah mengalami irama itu dalam sebuah pengalaman bermakna, pengalaman estetis dan pengalaman artistik. Tugas siapa menyadarkan anak akan irama? Tidak lain itu adalah tugas guru Pendidikan Jasmani.

Irama dalam tarian pastilah tidak sama dengan irama yang ditemukan dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Irama dalam tarian bukan merupakan tujuan fungsional tetapi benar-benar menjadi gerakan ekspresif, baik dilakukan dengan atau tanpa musik. Dalam mengajar anak-anak, kita harus memulainya dengan sesuatu yang dikenal dan berlanjut sebagai keterampilan dan persepsi yang meningkat. Cara-cara untuk memperkenalkan irama antara lain dengan menggunakan:

A. Tepukan Tangan

Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama serta ketukan. Kegembiraan dan keriangannya biasanya ditunjukkan anak dengan cara bertepuk tangan. Ada dua macam tepukan tangan jika dilihat dari bunyi suaranya yaitu tepukan dengan bunyi atau nada besar dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan tepukan nada kecil dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari tangan. Anak diajak mencoba melakukan kedua jenis tepukan ini secara bergantian, kemudian diperkenalkan juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan irama tertentu.

Cobalah perkenalkan pada anak-anak tepukan yang paling sederhana. Dilihat dari perbedaan bunyi, ada dua macam tepukan yang dapat diperkenalkan. Pertama adalah tepukan dengan bunyi atau nada besar, yang dimungkinkan oleh bertemunya dua telapak tangan secara utuh, yaitu telapak dengan telapak yang dipertemukan secara menyilang. Kedua adalah tepukan dengan nada kecil, yang timbul dari bertemunya telapak tangan dengan ujung tangan atau jari-jari tangan.

Ajaklah siswa untuk mencoba kedua jenis tepukan ini secara bergantian, sehingga mereka mengetahui perbedaannya secara meyakinkan. Setelah itu, perkenalkan juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan sebuah irama. Sebagai contoh, lakukan empat tepukan nada kecil, dan satu tepukan nada besar: —tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek— tek-tek—bruk. Cobalah beberapa saat, sehingga gaung tepukan dirasakan betul sebagai sebuah irama. Itulah irama.

Coba pula tantang anak untuk menciptakan irama lain dari gabungan kedua tepukan tadi, sehingga menghasilkan irama yang sungguh berbeda. Atau dapat juga anak dibagi dalam kelompok, dan setiap kelompok diberi tugas untuk mencari atau menciptakan irama dari hasil penggabungan kedua tepukan tadi. Minta mereka memainkan irama itu secara berkelompok, dan jika semua kelompok sudah meyakini bahwa hasil temuan kelompok benar-benar berbeda satu sama lain, coba pula gabungkan semua irama tepukan tadi secara bersamaan.

Jika guru cukup kreatif, memperkenalkan irama tepukan dapat juga dilakukan secara serentak atas komando guru. Guru bisa memberi penjelasan begini: Anak-anak, sekarang kalian perhatikan lengan Ibu. Kalau lengan Ibu di angkat ke atas begini (guru mengangkat lengannya lurus sambil dikejutkan di udara), maka kalian harus bertepuk dengan nada kecil. Jika lengan Ibu di depan dada (guru kembali

mencontohkan menggerakkan lengannya bengkok sejajar dada atau bahu), maka kalian harus bertepuk dengan nada besar. Kalau lengan Ibu ke bawah, tidak boleh ada tepukan apapun.

Lalu lakukan komando tersebut berulang-ulang, sambil sesekali menjebak anak dengan gerakan lengan yang tidak terduga serta dengan mengubah-ubah irama secara bervariasi. Tahap berikutnya, ajak anak-anak untuk membuat irama tepukan tangan dengan mengikuti atau mengiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Pilihlah lagu yang dapat dinyanyikan oleh anak-anak (misalnya Di Pucuk Pohon Cempaka), kemudian minta anak bertepuk tangan bersama sesuai tuntunan guru. Jangan lupa pula meminta anak untuk mencari irama ketukan yang berbeda untuk lagu yang sama, misalnya dengan mengatakan:

Anak-anak, siapa di antara kalian yang dapat mengiringi lagu tadi dengan irama tepukan yang berbeda? Mungkin ada beberapa anak yang mencoba, atau semua anak serentak mencoba-coba mencari irama tepukan yang dimaksud. Setelah beberapa lama, tunjuk satu orang anak untuk memperdengarkannya pada anak-anak yang lain. Coba lakukan beramasama sambil bernyanyi bersama lagi. Berikutnya tunjuk lagi anak yang lain untuk memperdengarkan temuannya, dan coba lagi lakukan bersama-sama sambil bernyanyi bersama masih dengan lagu yang sama. Jika sudah menampilkan beberapa temuan dari anak, guru dapat juga meminta semua anak bernyanyi bersama lagi, tetapi masing-masing anak bertepuk tangan dengan iramanya masing-masing.

Berbagai lagu dapat dimanfaatkan untuk mempertajam kepekaan anak akan irama dengan memanfaatkan berbagai irama tepukan tangan, baik yang dipikirkan oleh guru maupun hasil temuan dari anak-anak. Bahkan berikutnya, memperkenalkan irama melalui tepukan ini dapat dilanjutkan ketika cara yang lain sudah diberikan, dengan menggabungkannya. Misalnya jika memperkenalkan irama

dengan pola langkah sudah diberikan, pola langkah ini dapat digabung dengan tepukan tangan.

B. Pantulan Bola

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan memantul-mantulkan bola seperti aksi mendribling bola. Bola yang digunakan bisa bermacam-macam, tidak hanya terbatas pada bola basket saja. Bola itu harus bola yang dapat memantul.

Sebagai guru Anda tentu akan dapat melihat manfaat ganda dari kegiatan tersebut. Di samping untuk meningkatkan kepekaan irama, kegiatan inipun dapat dianggap meningkatkan kemampuan dribling anak-anak. Beberapa kegiatan dengan memantulkan bola tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti berikut:

1. Stel musik atau nyanyi bersama, kemudian lakukan pantulan bola sesuai irama musik tersebut. Kegiatan ini tentu harus diawali dengan irama yang seragam terlebih dahulu. Pastikan bahwa semua anak dapat memantulkan bola sesuai irama yang terpusat, sehingga jika ada yang terlepas dari irama tersebut akan segera dapat diketahui dengan mudah.
2. Masih dengan iringan musik, berikutnya aturlah agar siswa dapat memantulkan bolanya secara berpasangan atau dalam kelompok kecil, dengan formasi melingkar. Pantulan bola tetap harus mengikuti irama sesuai iringan musik.
3. Anak-anak beraksi sebagai bola yang dipantulkan berkeliling lapangan ketika musik beralun. Pantulan tubuh harus disesuaikan dengan alunan musik yang membawakan irama tertentu.
4. Tugaskan semua anak berpasang-pasangan. Satu anak menjadi bola, anak yang lain menjadi pemantul. Lakukan pantulan sesuai dengan iringan musik. Coba bergiliran, yang jadi bola berikutnya menjadi pemantul.

C. Pola Langkah

Pola langkah yang dapat dipergunakan oleh guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak adalah:

1. Pola langkah 1 (satu), yaitu langkah yang selalu jatuh pada hitungan satu seperti pada langkah biasa.
2. Pola langkah 2 (dua), yaitu gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua.
3. Pola langkah 3 (tiga), yaitu gerak langkah dengan tiga hitungan dengan ketentuan langkah pertama biasa ke depan, sedangkan langkah kedua dan ketiga langkah ditempatkan sebagai penutup.

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah.

Bergerak bebas di dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama. Nyanyikanlah sebuah lagu, misalnya Sorak-Sorak Bergembira. Minta anak untuk menyanyikan bersama sambil melakukan pola langkah satu di sekeliling ruangan. Pergerakan bebas, boleh maju terus secara berkeliling, atau berbelok-belok di seluruh wilayah ruang, asalkan tidak saling bertabrakan. Cara seperti ini akan sangat bagus untuk anak-anak kelas satu dan kelas dua.

Bergerak bebas dengan iringan musik irama *mars*. Irama *mars* adalah irama yang biasanya berciri ketukan $2/4$ sehingga ketukannya pendek-pendek atau cepat dan bersuasana riang serta bersemangat (lihat Modul 7 untuk penjelasan lebih lanjut). Pilihan musik mars dapat dengan mudah di dapat di toko kaset dengan memilih kaset lagu-lagu perjuangan. Cobalah aktivitas ritmik ini di kelas penjas dengan meminta anak-anak melakukan berbagai variasi pola langkah satu dengan iringan musik irama *mars*.

Kegiatan ritmik dengan irama *Mars* dapat divariasikan sebagai berikut: (1) Awali dengan dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik *mars*. (2) Berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, dengan gerak pertama diawali oleh kaki kiri. (3) Berjalan ke depan bersamaan dengan iringan musik, kedua lengan diayun di samping badan. (4) Berjalan ke depan dengan menekankan pada upaya merubah gerakan langkah kaki dengan pola langkah-tutup-langkah seolah-olah salah langkah. (5) Berjalan ke depan 8 kali, ke belakang 8 kali, ke samping kiri 8 kali dan ke samping kanan 8 kali.

Gerak jalan beregu dengan pola langkah satu. Gerak jalan sebagai bagian dari baris berbaris adalah bagian integral juga dari pelajaran aktivitas ritmik. Gerak jalan teratur, pada dasarnya anak sedang mengatur irama sedemikian rupa, sehingga diperlukan koordinasi, kepekaan, serta kedisiplinan. Jadikan aktivitas ritmik ini untuk meningkatkan dan mengajarkan kemampuan baris berbaris, minimal dalam kemampuan gerak jalan, yang dapat divariasikan dengan berbagai cara, dari mulai gerak jalan langkah biasa, langkah tegap, dan langkah rapat dengan mengangkat lutut cukup tinggi. Beberapa variasi yang dapat dilakukan ketika melakukan gerak jalan adalah sebagai berikut:

1. Dalam formasi melingkar, berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar, dan 3 berbanjar.
2. Dalam formasi empat persegi, anak berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar, dan 3 berbanjar. Buatlah belokan pada sudut persegi, ketika berbaris 2 atau 3 berbanjar, dengan cara mereka yang berada di bagian dalam barisan melakukan semacam sebuah pivot untuk menyesuaikan diri dengan yang ada di bagian luar barisan.

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah

kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, maka kaki kanan yang melangkah pada hitungan kedua hanya semata-mata dipertemukan dengan kaki kiri. Pada saat menutup itulah hitungan kedua disuarakan.

Ketika kaki kanan menutup atau merapat ke kaki kiri, berat badan tetap dipelihara pada kaki kiri, karena langkah selanjutnya akan selalu dimulai oleh kaki yang baru menutup, dalam hal ini kaki kanan. Demikian juga pada saat kaki kanan digerakkan sebagai langkah pertama, maka berikutnya kaki kiri dilangkahkan dari belakang sekedar untuk mengejar dan dipertemukan dengan kaki kanan. Demikian, yang mulai melangkah berikutnya adalah kaki kiri lagi. Rumusnya adalah, kaki yang menutup selalu memulai pada langkah berikutnya.

Setelah anak mengetahui prinsip dari pola langkah 2 ini, selanjutnya guru dapat memanfaatkan berbagai lagu, untuk mencoba pola langkah 2 ini dalam berbagai variasi. Biasanya semua lagu dengan ketukan $2/4$ atau $4/4$ akan sangat cocok untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran pola langkah 2. Variasi yang dapat dilakukan minimal menempuh tiga cara berikut:

1. Bergerak bebas dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama. Sama seperti pola langkah 1 sebelumnya, pelaksanaan pola langkah 2 dapat dilakukan dengan memanfaatkan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.
2. Bergerak berpasangan saling berhadapan dengan iringan musik. Siswa dipasangkan dengan saling berhadapan. Kepada mereka diberikan tugas secara seragam untuk bergerak bersama iringan musik dengan jumlah langkah 8 kali ke depan, delapan kali ke belakang, delapan atau empat kali ke samping kiri, dan delapan atau empat kali ke samping kanan.

3. Bergerak berpasangan atau kelompok, dengan menciptakan arah dan variasi gerak sendiri. Siswa selanjutnya diberi tugas untuk menciptakan variasi langkah sendirisendiri dengan ketentuan yang cukup jelas dari guru. Misalnya, minta mereka mencari kemungkinan untuk menggabungkan pola langkah 2 tersebut dengan mencoba berbagai arah (depan-belakang, kiri-kanan, diagonal) dan formasi (melingkar dan persegi).

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat sebagai penutup. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: Satu: Langkah kaki kiri, dua: Tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki kiri. Satu: Langkah kaki kanan, dua: tutup kaki kiri, tiga: Tutup kaki kanan. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan.

Pada dasarnya pola langkah 3 adalah langkah walsa (wals). Jika prinsipnya sudah diketahui, maka berikutnya akan baik jika pelaksanaan pola langkah tiga diiringi lagu yang berirama wals. Lagu yang berjudul Desaku Yang Kucinta akan menjadi lagu yang cukup mudah di ikuti dengan langkah wals ini. Awali langkah ini ketika sudah masuk pada kata “sa” dari kalimat lagu “Desaku yang kucinta”. Jadi ketika kata “sa” disuarakan, maka kaki kiri segera dilangkahkan sebagai hitungan satu, dan disusul oleh hitungan kedua dan ketiga dengan menutupkan kaki kanan dan kaki kiri. Kemudian ketika kata “yang” disuarakan, hitungan satu dari kaki kanan dimulai yang segera disusul oleh hitungan kedua dan ketiga dengan menutupkan kaki kiri dan kaki kanan. Demikian seterusnya, sehingga ketika satu kalimat “desa...ku yang..

kucin...ta...” berakhir, terdapat empat kali langkah-tiga yang berulang.

Agar pola langkah ini dapat dikuasai dengan baik, berikan variasi gerakannya dalam minimal dua tahap berikut ini:

1. Bergerak ke depan secara serentak sambil menyanyikan lagu bersama. Ini dimaksudkan agar semua anak mengerti prinsip dari pola langkah tiga secara sendirisendiri.
2. Bergerak berpasangan sambil diiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Setelah langkah tiga dikuasai sendiri-sendiri, berikutnya pasangkan anak secara berhadapan, dan beri tugas untuk melakukan langkah tiga dengan pasangannya. Minta di antara pasangan itu untuk sepakat, siapa yang bergerak ke depan, dan siapa yang bergerak ke belakang. Bahkan untuk mempermudah, mereka berpasangan berhadapan dengan saling berpegangan tangan.

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang baru saja menutup.

Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis.

Memperkenalkan pola langkah empat dipandang paling mudah dengan menggunakan irama ketukan lagu 4/4. Dalam lagu dengan ketukan 4/4, terdapat empat ketukan yang secara pas diwakili oleh setiap langkah dalam pola langkah 4. Lagu seperti Indonesia Raya pun akan dapat digunakan untuk mengiringi latihan pola langkah 4. Memvariasikan

pembelajaran pola langkah 4 sama halnya seperti pola langkah 2. Dilihat dari pola langkah ini, tarian cha cha pun bisa dimasukkan sebagai kelompok pola langkah 4, meskipun di dalamnya mengandung 5 ketukan (lihat modul 8).

D. Lompat Tali

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan tali *skipping*. Tali yang digunakan bisa berupa tali panjang sehingga digunakan untuk banyak anak dengan di ayun dua orang anak pada kedua ujung tali. Dapat juga berupa tali untuk dipakai secara perorangan. Kegiatan ini mungkin hanya dapat diperkenalkan pada anak-anak yang sudah berada di kelas III ke atas, karena memerlukan keterampilan dan timing yang tepat. Cobalah anak-anak diminta melakukan lompat tali disesuaikan dengan irama iringan *music*.

E. Tarian nyanyian (singing dance)

Singing Dance adalah aktivitas ritmik yang gerakan-gerakannya lebih banyak ditentukan oleh syair dari lagu yang dinyanyikan oleh anak secara bersama-sama. Secara khusus anak-anak memang mengikuti apa yang disuarakan oleh lagu tersebut, dengan mengikuti irama lagu untuk menggerakkan anggota tubuh tertentu atau berpindah tempat. Contoh *singing dance* yang paling mudah adalah Kepala Pundak:

“Kepala Pundak Lutut Kaki Lutut Kaki”

“Kepala Pundak Lutut Kaki Lutut Kaki”

Pada nyanyian ini, anak-anak hanya mengikuti perintah dari lagu untuk menyentuh bagian tubuh yang disebutkan dalam lagu. Ketika mereka mengatakan kepala, maka kedua tangan menyentuh kepala. Demikian juga ketika lagu menyebutkan kata pundak, kedua tangan anak menyentuh pundak, dst. Simak juga permainan dan tarian Ular Naga di bawah ini:

**“Ular naga panjangnya bukan kepalang
Menjalar-jalar selalu kian kemari”
“Umpan yang lezat itulah yang dicari
Inilah dia yang terbelakang”**

Ketika nyanyian ini berlangsung, anak-anak sudah membentuk formasi sedemikian rupa, yaitu 2 orang anak menjadi penangkap, dengan cara berdiri berhadapan dengan kedua tangan saling berpegangan dan di angkat tinggi di atas kepala. Anak-anak yang lain berbaris berbanjar dan anak yang belakang memegang baju dari anak yang di depannya membentuk sebuah barisan panjang seperti tubuh seekor ular naga. Dengan adanya nyanyian tadi, anak-anak yang berbaris bergerak maju dan melewati dua orang temannya yang mengangkat lengan. Di akhir lagu, barisan yang paling belakang akan ditangkap oleh dua orang yang mengangkat lengan tadi dan berdiri di belakang salah satu anak yang menangkap.

Tarian nyanyian merupakan aktivitas yang sangat baik untuk anak-anak kelas rendah. Tarian atau permainan ini merupakan aktivitas yang sangat dikenal oleh banyak anak, bahkan merupakan permainan yang dipelajari ketika mereka belum masuk sekolah. Karenanya, kegiatan ini seolah-olah bertindak sebagai jembatan penghubung antara apa yang sudah dipelajari anak dengan apa yang akan dipelajari anak di sekolah.

Tarian nyanyian dapat dengan mudah dipelajari, dan fokusnya pun bukan pada kualitas gerak yang dilakukan anak, tetapi lebih ditekankan pada partisipasi penuh anak-anak. Tarian nyanyian ini merupakan gabungan yang seimbang antara musik atau nyanyian, bahasa, dan tarian, dengan fokus pembelajaran yang bergeser dari satu dimensi ke dimensi lainnya. Dalam pelajaran tari, tarian nyanyian ini dianalisis berdasarkan isi gerakannya, dan tujuan pelajarannya ditekankan pada kemajuan perkembangan

keterampilan gerak dan perkembangan ekspresi anak melalui gerak.

Meskipun kelihatannya tarian nyanyian ini lebih cocok untuk anak-anak kelas rendah, tarian nyanyian yang lebih terstruktur dapat menarik minat anak-anak yang lebih besar, serta dapat mengarah pada tarian rakyat (folk dances) yang sederhana. Memang terkadang sulit untuk mengatakan yang mana tarian nyanyian yang mana tarian rakyat, khususnya tarian daerah yang dimainkan oleh anak-anak dari seluruh pelosok Indonesia.

F. Folk Dance (Tarian Rakyat)

Tarian rakyat untuk pemahaman kita adalah tarian daerah yang banyak berkembang di masing-masing wilayah pelosok tanah air sehingga memiliki kekhasan masing-masing. Kalau memang tidak mampu menemukan tarian daerah yang cocok, maka tarian dari negara lain dapat diadopsi.

Tarian daerah kita sangat banyak, sehingga kadang cukup sulit bagi kita untuk menentukan yang mana yang harus diperkenalkan kepada anak. Sebagai patokan, guru harus memilah di antara sekian banyak itu, tentu yang banyak mengandung unsur gerak dasar fundamental, seperti adanya pola langkah, lari, lompat, dsb. Dari segi pengaruhnya pada tubuh, pilihan dapat dipertegas dengan melihat unsur-unsur geraknya seperti di bawah ini:

1. Berlangsung minimum lebih dari 3 menit.
2. Mengandung pengulangan gerak dari langkah-langkah lari, berderap atau *skipping*.
3. Memiliki sedikit masa berdiri diam, sehingga meningkatkan denyut nadi dari anak yang melakukannya

Pengajaran tarian rakyat biasanya lebih banyak miripnya dengan pengajaran untuk tarian nyanyian. Tarian ini harus dianalisis dalam hal konsep geraknya dan rencana pembelajaran dikembangkan untuk memberikan

pengalaman pembelajaran yang relevan sehingga anak dapat menari dengan perasaan riang dan ceria.

Agar pengalaman dalam tarian rakyat ini menjadi otentik bagi anak, tarian tersebut tidak perlu dimodifikasi atas dasar kemampuan dan kebutuhan anak. Terdapat banyak sekali pilihan tarian rakyat yang cukup sederhana. Kemampuan guru memilih tarian yang tepat tergantung pada pemahaman guru tentang isi gerak dan tantangan pembelajaran yang melekat pada setiap tarian. Dimensi sosial dalam tarian rakyat harus diberi penekanan. Belajar memilih pasangan adalah salah satu dimensi sosial tersebut yang dapat dimanfaatkan untuk proses pembelajaran juga.

Anak-anak dari kelas rendah akan menyukai berpasangan dengan temannya sendiri dan biasanya mereka akan tampil lebih baik jika berpasangan dengan teman yang mereka sukai. Disarankan agar mereka diperkenankan untuk memilih pasangannya sendiri, meskipun dapat memakan waktu lebih banyak. Untuk mengalihkan perhatian mereka dari memilih teman dekat mereka, bisa dilakukan dengan cara tidak langsung, misalnya dengan sebuah permainan. Banyak terdapat aktivitas yang menantang anak untuk menemukan pasangan tanpa harus peduli dengan siapa mereka berpasangan.

Setiap tarian rakyat dan daerah biasanya memiliki gaya dan kualitas gerak tertentu, dan agar tarian tersebut tidak hanya berupa latihan fisik saja, perhatian harus diberikan pada kekhasan masing-masing daerah tersebut. Tekankan kepada anak-anak bahwa adalah penting bagi mereka untuk mengetahui, memahami, dan menghargai karakteristik etnik suatu daerah beserta tariannya. Hal ini merupakan cara agar anak dapat menghargai adanya perbedaan budaya di antara sesama.

Tarian-tarian yang menggunakan keterampilan dasar yang umum seperti berjalan, berlari, melompat, berjingkat atau skipping, seharusnya dipilih pertama kali untuk menjadi

pengenalan dasar dari tarian rakyat ini. Beberapa tarian daerah seperti dari Lampung dan Kalimantan atau Irian dapat dianggap sebagai contoh. Di daerah Sunda terdapat tarian rakyat (mungkin juga dikelompokkan sebagai permainan nyanyian) yang cukup populer bagi anak-anak, yaitu Tari Jangget, Tari Melinting. Sekumpulan anak sambil berdiri saling membelakangi, mengaitkan salah satu kakinya dengan kaki dari teman-temannya (biasanya saling menumpukan kaki), sehingga berdiri dengan hanya satu kaki dan membentuk lingkaran. Kemudian mereka melompat-lompat sambil menyanyikan lagu:

Tarian yang berasal dari Provinsi Lampung seperti;

“Tari Jangget, Tari Melinting”

Akan halnya di Kalimantan Timur ada juga tarian rakyat yang dikenal sebagai Tari Gantar, yang mengharuskan pesertanya menari bersama dengan pola langkah 4, bergerak dari satu sisi ke sisi lain, sambil memegang satu tongkat yang disebut gantar dan sebuah bumbung bambu yang berisi serbuk pasir sehingga setiap kali digoyang berbunyi: “crek...crek...crek”.

Di Papua pun terdapat tarian yang menggunakan sebuah benda dari gulungan bulu atau karet gelang atau bunga kemboja yang diikat sebagai sebuah bola berbulu, dan dimainkan oleh kaki sehingga memantul-mantul di udara yang harus dijaga agar tidak jatuh ke bumi. Iringan musik, anak akan berusaha mengukur tenaga tendangan sehingga pantulan benda itu terukur ketinggiannya, yang memungkinkan si anak melakukan gerak tari sesuai irama musik.

Seperti telah diungkap di atas, terdapat banyak sekali tarian daerah yang tepat untuk diperkenalkan kepada anak-anak sekolah dasar. Bahkan tarian rakyat atau tarian daerah ini dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk menciptakan kurikulum terpadu ketika diintegrasikan ke dalam pelajaran lain, misalnya dengan pelajaran IPS. Jika ini dipilih,

pembelajaran tarian daerah dapat sekaligus digabungkan dengan tugas untuk memahami budaya dari daerah yang tariannya dipilih. Dalam hal ini, budaya yang dilibatkan misalnya mengetahui tentang jenis pakaian yang dipakai, jenis bahasa yang dipakai, serta jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh penduduk daerah yang bersangkutan.

G. Tarian Kreatif (Creative Dance)

Tarian kreatif mungkin merupakan jenis tarian yang akan mendapat jatah paling sedikit dalam hal penjelasannya dalam modul ini. Tari kreatif masih dianggap asing dan belum banyak menjadi telaahan serius para ahli di Indonesia, karena termasuk bidang baru yang tumbuh belakangan. Meskipun demikian dapat dikatakan bahwa tari kreatif menawarkan sekian banyak pengalaman gerak yang sangat kaya, dengan kemungkinan yang sangat besar untuk memberi kesempatan pada anak menggunakan gagasannya sendiri dalam menciptakan tarian.

Apakah yang kita lakukan dalam pelajaran tari kreatif? Itulah pertanyaan yang kemungkinan besar mengemuka dari para guru. Ketika kita mengajar tarian nyanyian dan tarian rakyat atau daerah, materi dan struktur tariannya cukup jelas nyata. Kita mengetahui betul, hasil apa dan apa yang harus terjadi ketika pelajaran berakhir, sehingga mudah bagi guru untuk membuat perencanaan bagaimana mulai dan mengembangkan pelajarannya. Tapi dalam hal tari kreatif kondisinya tidaklah demikian.

Laban sebagaimana dikutip oleh Wall dan Murray (1994) menyatakan: materi pelajaran untuk tarian terletak pada wilayah yang secara verbal hampir tidak dapat dimasuki tentang pengalaman vital dan pemikiran kualitatif anak. Dengan mengatakan demikian, diartikan bahwa ketika materi pelajaran dari tarian bukan merupakan konsep gerak, hal itu harus merupakan sesuatu yang sudah merupakan pengalaman bagi anak. Artinya, mereka sendiri harus dapat

mentrasfer citra dan pengertian mereka tentang stimulus ke dalam konsep gerak, yang dapat diubah menjadi sebuah aksi.

Pelajaran tari kreatif untuk anak kelas rendah tetap harus merupakan tentang gerak, sebab mereka membutuhkan sedikit dorongan untuk bergerak. Sedangkan anak yang lebih tua memerlukan rasa aman dari hadirnya sebuah stimulus yang konkrit. Ketika kematangan dan pengalaman meningkat, anak dapat kembali kepada gagasan yang lebih abstrak.

Agar lebih jelas, mungkin dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tari kreatif mengarah pada upaya mendorong anak untuk melahirkan gagasannya dalam bentuk gerak, yang diciptakan bukan hasil dari peniruan. Agar temuan mereka tidak terlalu mengambang, tentukan agar materi gerak yang dapat mereka pergunakan sebagai sarana menunjukkan gagasannya masih dibatasi di sekitar pola-pola gerak dasar fundamental seperti gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, serta gerak manipulatif. Oleh karena itu, calon guru dan guru pendidikan jasmani harus terlebih dahulu memahami pengertian serta ruang lingkup dari kesemua gerak dasar fundamental tersebut.

H. SKJ dan Senam Kebugaran

SKJ dan senam kebugaran (*aerobic*) sudah banyak dikenal oleh masyarakat luas, termasuk oleh anak-anak di sekolah. Bahkan semua guru penjas tentu sudah mengenal dengan lebih jelas tentang apa yang dimaksud SKJ dan senam kebugaran tersebut. SKJ dan senam kebugaran adalah jenis latihan tubuh (senam) yang di iringi alunan musik, sehingga ketukan dan pengulangan gerakannya bisa lebih teratur dan terukur. Gerakannya yang teratur itulah maka SKJ dan senam kebugaran pun bisa dimasukkan sebagai salah satu alat untuk memperkenalkan irama dalam pelajaran aktivitas ritmik di sekolah. Hanya jangan berlebihan, karena biasanya SKJ dan senam kebugaran hanya bersifat komando, hanya mengikuti instruktur atau mengandalkan hapalan terhadap

urutan gerak tertentu, sehingga tidak menantang anak untuk berkreasi.

Senam kebugaran (*aerobic*) populer pada akhir 1970-an. Namun, saat ini senam kebugaran (*aerobic*) digemari berbagai kalangan usia. Hal tersebut dapat anda lihat setiap minggu pagi, lapangan-lapangan (alun-alun Kota) atau di pelataran parkir dijadikan sebagai tempat untuk melakukan senam kebugaran (*aerobic*).



BAB III

GERAKAN DASAR SENAM KEBUGARAN

Dalam pelaksanaan senam kebugaran dapat langsung di pimpin seorang *instructur* senam kebugaran yang di iringi dengan *music*. Seorang *instructur* diharapkan tidak hanya mampu membawakan senam dengan baik tetapi tahu juga dasar dan tujuan dari setiap gerakan yang diajarkan. Demikian juga halnya para *instructur* senam kebugaran juga yang akan merangkaikan gerakan senam, terutama selain harus tahu tujuannya juga diharapkan tahu maksud setiap gerakan yang akan disusunnya. Suatu rangkaian gerakan terutama bentuk gerakan, yang kompleks dalam arti gerakan lanjutan yang telah di ikuti dengan modifikasi gerakan, perlu diketahui dasar-dasarnya terlebih dahulu.

Untuk itu semua dasar dan analisa gerakan ini akan sangat membantu para *instructur* senam kebugaran dalam menyusun ragam gerak senam dalam menyelesaikan tugasnya atau minimal mampu melakukan gerakan dan bahagian mana yang dilatih.

Untuk keberhasilan pengajaran senam kebugaran, seseorang pengajar semestinya tidak hanya mampu mempraktekkan semua gerakan yang ada, tanpa mengerti adanya tujuan yang jelas. Keberhasilan belajar senam kebugaran di tentukan oleh beberapa indikator antara lain: (1) Indikator profil kompetensi instruktur, (2) Indikator kebermanfaatn terhadap peserta senam, (3) Indikator metode gerakan dasar senam kebugaran. Untuk lebih

jelasnya, diuraikan dari indikator-indikator keberhasilan belajar senam kebugaran sebagai berikut:

A. Indikator Profil Kompetensi Instruktur

Profil sering diartikan sebagai gambaran mengenai sesuatu objek. Oleh karena yang menjadi pembahasan ini adalah instruktur senam kebugaran, maka profil yang dimaksud adalah gambaran tentang kompetensi instruktur senam kebugaran.

Sanggar senam atau pusat kebugaran jasmani yang menyediakan sarana olahraga senam kebugaran yang dalam hal ini adalah senam kebugaran, pada saat ini bukan saja sebagai tempat untuk mengembangkan kuantitas dan kualitas jasmani, tetapi merupakan tempat penyaluran aktivitas sosial dan sarana pemanfaatan waktu luang. Hal ini menjadikan keberadaan sanggar senam dan pusat kebugaran jasmani menjadi salah satu jenis kebutuhan masyarakat.

Instruktur senam kebugaran sebagai salah satu bagian dari unsur organisasi yaitu unsur manusia (*human*) menempati posisi penting dalam kerangka kerja organisasi usaha. Hal ini dikarenakan organisasi baru ada jika ada unsur manusia yang bekerja sama, ada pemimpin dan ada yang dipimpin (bawahan) yang dalam hal ini adalah instruktur senam kebugaran sebagai pelaksana di lapangan.

Ditinjau dari latar belakang pendidikan formal, pada umumnya instruktur senam kebugaran berasal dari institusi pendidikan yang beragam mulai dari sekolah lanjutan sampai dengan perguruan tinggi. Sedangkan dari latar belakang pendidikan non-formal, pada umumnya instruktur senam kebugaran telah mempunyai sertifikat sebagai instruktur senam kebugaran dari lembaga-lembaga yang mengadakan kegiatan pelatihan, penataran dan seminar tentang keolahragaan, khususnya olahraga kebugaran. Hal ini menggambarkan bahwa ditinjau dari latar belakang pendidikan, maka instruktur senam kebugaran relatif dapat

melaksanakan tugasnya dengan baik dan mempunyai kinerja yang baik.

Ditinjau dari pengalaman bekerja menjadi instruktur senam kebugaran, pada umumnya pengalaman bekerja para instruktur senam aerobik relatif beragam mulai dari yang kurang lebih satu tahun sampai dengan yang sudah mencapai 10 tahun. Hal ini menggambarkan bahwa pengalaman kerja instruktur senam kebugaran akan mempengaruhi kemampuan kerja dan diduga mempunyai kompetensi yang baik. Hal ini memberikan gambaran pula bahwa para instruktur senam kebugaran harus mempunyai kompetensi yang baik. Terlepas dari beberapa hasil pengamatan tersebut di atas, persyaratan atau kriteria yang harus dipenuhi oleh seorang instruktur senam kebugaran untuk menggambarkan kompetensinya dapat mengacu pada penjelasan Simanjuntak (2006) tentang standar kompetensi sebagai berikut: Standar kompetensi mencakup persyaratan kunci pelaksanaan tugas di tempat kerja dan terdiri atas empat komponen:

1. Elemen yang menggambarkan garis besar aktivitas-aktivitas terpenting yang akan dilaksanakan.
2. Kriteria pelaksanaan tugas yang merinci hal-hal yang harus dilakukan untuk menunjukkan kemampuan seseorang.
3. Beberapa variabel yang dapat menggambarkan relevansi konteks dan kondisi pada suatu unit.
4. Penentuan bukti yang memberikan gambaran bagaimana kompetensi akan diakui.

Merujuk standar di tempat kerja di atas, maka Standar Kompetensi kaitannya dengan kompetensi instruktur senam kebugaran sebagai berikut:

1. Standar yang menggambarkan pengetahuan, keterampilan maupun sikap yang disyaratkan dalam pekerjaan.
2. Dibuat oleh lembaga/instansi yang bersangkutan.

3. Merupakan pedoman dasar pelatihan, untuk menentukan kualifikasi maupun penilaian
4. Merupakan pedoman bagi pelatih maupun *evaluator* terhadap penyelenggaraan dan penilaian pelatihan.

Selain penjelasan di atas, sebaiknya kompetensi seorang instruktur senam kebugaran dibuktikan secara formal melalui sertifikat atau bukti konkrit lain. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Simanjuntak (2006) sebagai berikut: Sertifikat kompetensi adalah pengakuan formal bahwa seseorang telah memperoleh kompetensi dalam suatu bidang tertentu, artinya: 1) Orang itu harus dapat mendemonstrasikan pelaksanaan pekerjaan yang disyaratkan di tempat kerja, 2) Orang ini mungkin saja telah beberapa lama mengembangkan dan melatih keterampilannya di tempat kerja dan 3) Orang itu akan dinilai berdasarkan kompetensi.

Berkenaan dengan tujuan perusahaan yaitu memperoleh laba sebesar-besarnya, maka keberadaan instruktur senam kebugaran yang berhubungan langsung dengan konsumen merupakan tulang punggung terhadap maju-mundurnya perusahaan. Kemampuan berkomunikasi dan interaksi dengan para konsumen merupakan modal utama yang harus dikembangkan oleh instruktur senam kebugaran. Dengan demikian maka kompetensi para instruktur senam aerobik akan tergambar melalui kemampuannya dalam komunikasi dan interaksi dengan para konsumen, menyusun program latihan, menerapkan program latihan sesuai tujuan latihan para konsumen dan kemampuan memberikan bimbingan dan arahan kepada para konsumen untuk mencapai tujuan latihannya.

Berkaitan dengan kemampuan seorang instruktur senam kebugaran layaknya seorang pendidik atau guru bagi para anggotanya, Safa'at (2000) mengemukakan tentang upaya dalam membangun kompetensi diri adalah ada 4 hal penting yang dapat diusahakan oleh guru untuk membangun

kemantapan diri sekaligus mengembangkan kompetensi diri dan kompetensi mengajarnya, diantaranya:

1. Membangun kemantapan diri daripada mereduksi ekspektasi dengan terus melakukan regulasi diri yang relevan dengan pengembangan profesinya.
2. Mengikuti kegiatan-kegiatan ilmiah (seminar, lokakarya, diskusi ilmiah, dsb) secara berkesinambungan dalam merespons secara aktif setiap isu-isu terbaru yang berkembang di dunia pendidikan.
3. Mempelajari hasil-hasil penelitian dari berbagai literatur tentang kompetensi mengajarnya yang berhubungan dengan prestasi subjek didik.
4. Sebagai hasil dari analisis tugas mengajar pada tingkat dan kurikulum yang berbeda.

B. Indikator Kebermanfaatan Terhadap Peserta Senam

Senam kebugaran terdapat beberapa manfaat kesehatan bagi tubuh kita, hal itu akan diperoleh jika dilakukan dengan teknik dan gerakan senam kebugaran yang benar. Manfaat langsung dari melakukan senam kebugaran tersebut diantaranya:

1. **Manfaat fisik**, senam merupakan kegiatan utama yang paling berpengaruh untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak organ tubuh. Seperti yang akan dibentuk adalah daya tahan otot, kelentukan, kekuatan (*power*), kelincahan, koordinasi, dan juga keseimbangannya. Dasar-dasar kegiatan senam akan bekerja sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan tubuh dan kesadaran tubuh secara menyeluruh, dan juga keterampilan-keterampilan senam.
2. **Manfaat mental dan sosial**, saat Anda mengikuti kegiatan senam, Anda tentu dituntut untuk berpikir mandiri tentang pengembangan keterampilannya sesuai respon tubuh Anda. Untuk itu, Anda harus mampu

menggunakan kemampuan fikiran secara kreatif untuk pemecahan masalah-masalah gerak. Secara tidak langsung kekuatan mental Anda pun akan semakin terasah.

3. ***Menjaga kebugaran tubuh***, bukan hanya dengan melakukan kegiatan olah raga fitness saja, dengan gerakan senam pun mampu menjaga kebugaran tubuh anda lho.. Dimana kebugaran tubuh menjadikan kita merasa lebih sehat dan segar, Selain itu juga mampu meningkatkan semangat dalam diri untuk melakukan aktivitas lainnya.
4. ***Kesehatan tubuh lebih terjaga***, sebenarnya semua bidang olahraga bisa menyehatkan tubuh karena adanya pembakaran lemak yang berlebih. Nah, pilihan olah raga ini cocok bagi penderita obesitas. Melalui olahraga senam lantai hal tersebut obesitas pun dapat diatasi, karena adanya proses pembakaran dalam tubuh yang dapat meluruhkan lemak tanpa menghambat arteri atau saluran darah yang lain untuk mengedarkannya ke seluruh tubuh. Hal itu pula berlaku pada olahraga senam lantai yang mampu membakar lemak dalam tubuh manusia.
5. ***Membentuk dan mengembangkan otot tubuh***, manfaat lain yang bisa kita ambil pada saat melakukan olahraga senam ini sendiri adalah bisa membentuk dan mengembangkan otot-otot pada tubuh kita. Hal ini akan terjadi jika kita melakukan olahraga senam kebugaran secara rutin.
6. ***Memperbaiki bentuk tubuh yang kurang proposional***, senam kebugaran juga memiliki manfaat untuk memperbaiki bentuk tubuh, ini dikarenakan terdapat gerakan-gerakan yang memainkan seluruh anggota bagian tubuh, di tambah dengan kecepatan, intensitas, durasi dan koordinasi tangan dan kaki, semua model gerakan dapat dilakukan. sehingga bentuk tubuh yang

kurang proporsional dapat dibentuk untuk menjadi lebih proporsional.

7. **Mengembangkan kualitas fisik**, manfaat lain yang dapat kita ambil pada saat melakukan gerakan senam kebugaran ini sendiri adalah mampu membentuk dan mengembangkan kualitas fisik . Hal ini akan terbentuk karena gerakan senam yang rutin kita lakukan, dimana sendi dan otot dalam tubuh ikut terlatih karena gerakan-gerakan senam kebugaran.
8. **Mengurangi berat badan**, bagi yang ingin melangsingkan tubuh bisa melakukannya dengan latihan senam lantai secara rutin dan teratur. Alasan senam kebugaran mampu menurunkan berat badan karena pada dasarnya seluruh rangkaian olahraga akan menurunkan berat badan, dimana pada saat kita melakukan olahraga terdapat pembakaran lemak dalam tubuh manusia yang membuat bobot tubuh manusia menjadi berkurang.
9. **Membentuk keindahan tubuh**, senam kebugaran pun bermanfaat untuk membentuk keindahan dari tubuh kita sendiri. Untuk atlet putra biasanya dapat membuat badan menjadi berbentuk dan bagus, dan untuk atlet putri sendiri dapat membuat badannya menjadi terlihat langsing dan juga terlihat indah di mata semua orang.
10. **Tubuh menjadi lentur**, memiliki badan yang lentur bagi sebagian wanita adalah sesuatu yang dimimpikan, karena dari badan yang lentur dapat membuat wanita lebih terlihat anggun dan seksi. Ini bisa diperoleh hanya dengan melakukan senam kebugaran secara rutin.
11. **Sebagai proses dalam pembentukan tubuh**, senam kebugaran memiliki manfaat yang baik dalam proses pembentukan tubuh, dimana otot-otot akan terus dilatih melalui gerakan-gerakan yang melibatkan

seluruh anggota tubuh. Tentu gerakan ini juga harus dilakukan dengan benar.

12. ***Tinggi badan menjadi lebih bertambah***, pada setiap gerakan senam kebugaran memiliki manfaat lain yang luar biasa, seperti untuk peninggian tubuh, dimana dalam gerakannya bertumpu pada satu yaitu tulang punggung yang mampu meninggikan badan.
13. ***Membantu dalam penguatan tulang***, ternyata pada gerakan senam kebugaran juga mampu sebagai pencegahan *osteoporosis* lho.. *Osteoporosis* terjadi karena tulang yang ada didalamnya mengalami kerapuhan akibat beberapa faktor. Hanya melakukan senam kebugaran yang teratur hal itu dapat diatasi melalui gerakan-gerakan senam kebugaran sederhana.
14. ***Proses dalam melentukan bahu***, salah satu gerakan pada senam kebugaran yaitu adalah sikap kayang, dimana sikap kayang ini merupakan sikap yang posisi kakinya bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregangkan dan mengangkat otot serta pinggang. Pada gerakan ini kaki lebih tinggi dengan memberikan penekan pada bahu dan juga pada pinggang, melalui gerakan ini mampu meningkatkan kelentukan pada bahu karena bahu sendiri yang menjadi tekanannya lebih besar dan juga pada pinggang namun sedikit lebih kecil. Itulah yang menyebabkan kelentukan pada bahu bisa meningkat dari sebelumnya. (Baca juga: Manfaat kayang).
15. ***Memelihara Kebugaran Jasmani***, Manfaat dari senam kebugaran yang terakhir sendiri adalah dapat memelihara kebugaran jasmani kita, dalam hal ini kita tidak akan gampang terserang penyakit ataupun gampang lelah dan juga kecapekan pada saat melakukan suatu aktivitas yang sangat menguras energy. Hal ini sendiri disebabkan karena kita sudah melakukan senam lantai, sehingga badan kita sendiri

menjadi sangat bugar. Dalam hal ini penyakit-penyakit pun pasti akan susah menyerang tubuh kita, karena tubuh kita sendiri sudah terlindung oleh metabolisme yang sangat kuat yang berada pada tubuh kita sendiri ini.

16. ***Sebagai detoksifikasi***, detoksifikasi merupakan proses yang dimana mengeluarkan racun dalam tubuh melalui beberapa cara atau beberapa pengeluaran bisa melalui pengeluaran keringat atau pun melalui melalui air kencing, hubungan dengan senam yaitu dalam setiap olahraga ada pasti mengeluarkan keringat. Pada senam kebugaran pun sama akan menghasilkan keringat yang dikeluarkan oleh tubuh dengan dibarengi dengan pengeluaran lemak melalui keringat.
17. ***Meningkatkan kepercayaan diri***, senam kebugaran ternyata mampu meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki setiap orang, karena biasanya suggest yang ada dalam diri akan meningkat dalam hal segi positif yang membuat orang menjadi lebih meningkat kesenangannya. Kepercayaan diri disini dapat meningkat karena bisa saja terjadi pada saat berat badan menurun, hal itu bagi orang yang melakukan *diet* akan senang, sehingga kepercayaan dirinya meningkat karena ia telah berhasil dalam menurunkan berat badan.

C. Indikator Metode Gerakan Dasar Senam Kebugaran

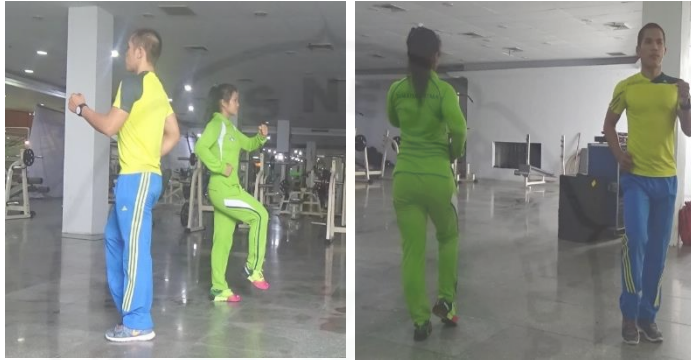
1. Gerakan Untuk *Low Impact*

Gerak Langkah Kaki (*Step*)

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

a. *Mars*

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



Gambar 1. Gerakan *Mars*

Pelaksanannya:

Mars merupakan gerakan berjalan dimulai dengan angkat kaki kanan + 35° kemudian di ikuti kaki kiri secara bergantian pada posisi berdiri dan disertakan menganyunkan gerakan tangan secara berirama.

b. *Kick*

Gerakan adalah posisi berdiri dengan memajukan salah satu kaki kedepan + 15-20 cm denan menyentuh tumit dan kembali pada setiap hitungan (bilangan). Demikian dilakukan kaki secara bergantian, dan kaki yang tidak dimajukan sedikit bengkok.



Gambar 2. Gerakan *Kick*

c. *Front-Back*

Gerakannya adalah sama dengan mars hanya saja dilakukan dengan maju kedepan dan kebelakang + berjarak 30-50 cm. Irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1 langkah dan mundur 1 langkah.



Gambar 3. Gerakan *Front Back*

d. *V-Step*

Geraknya adalah sama dengan gerakan *front back* hanya saja gerakan maju kedepan sama dengan huruf V atau segi tiga. Lalu kembali keposisi semula.



Gambar 4. Gerakan *V-Step*

e. *Step Touch*

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



Gambar 5. Gerakan *Step Touch*

f. *Two Side/Double Step*

Gerakannya berdiri kaki rapat kemudian memindahkan badan dua kali kesamping dengan langkah kaki seperti Gambar.5 setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang di inginkan.



Gambar 6. Gerakan *Two side/Double Step*

g. *Grive Fine*

Gerakan sama dengan gerakan-gerakan Gambar. 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan kebelakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang kebelakang kemudian rapat.



Gambar 7. Gerakan *Grive Fine*

h. *Four ward*

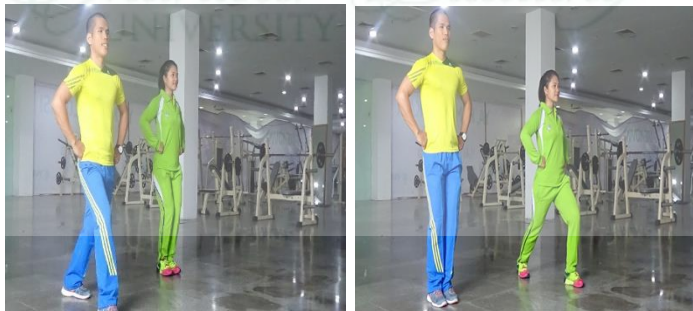
Gerakan jalan kedepan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali keposisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan tiga; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan di ikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.



Gambar 8. Gerakan *Four ward*

i. *Front Lunges*

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



Gambar 9. Gerakan *Front lunges*

j. *Side Lungers*

Gerakannya yang sama dengan gerakan9, hanya memindahkan kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (ditutup) dan seterusnya.



Gambar 10. Gerakan *Side lungers*

k. *Back Lunges*

Gerakannya sama dengan gerakan no. 10 hanya memindahkan kaki kebelakang. Hitungan juga sama.



Gambar 11. Gerakan *Back Lunges*

1. *Back Kick*

Gerakannya sama dengan 2, hanya menggerakkan kaki kebelakang hitungannya juga sama. *Gerakan ini dapat divariasikan degan dua kali hitungan kaki kaki.*



Gambar 12. Gerakan *Back Kick*

m. *Move in Place*

Gerakannya, posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokan 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 di inginkan.



Gambar 13. Gerakan *Move in Place*

n. *Top Front*

Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak dilantai pada bahagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan 2 kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan.



Gambar 14. Gerakan *Top Front*

o. *Top Side*

Gerakannya sama dengan 14, hanya menggerakkan kaki kesamping kanan dan kiri hitungan sama. **Variasi:** Dapat dilakukan dengan dua kaki kanan, dua kali kiri dan dilakukan seterusnya.



Gambar 15. Gerakan *Top Side*

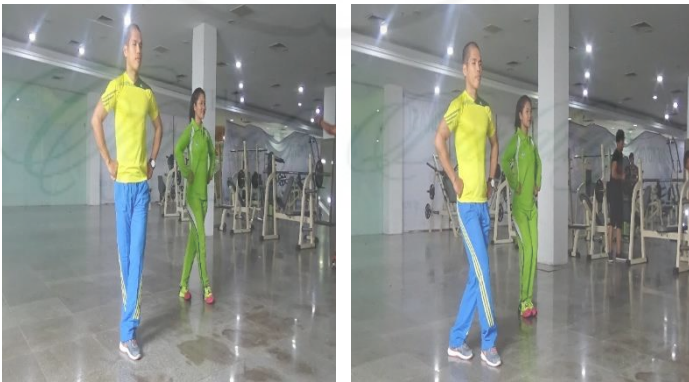
p. *Front Cross & Back Cross*

Gerakannya menyilang kaki kedepan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur, 5 kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan.

Variasi: Memindahkan berat badan bergantian melakukan hitungan 1 kiri, 2 kanan dan seterusnya sampai yang diinginkan.



Gambar 16. Gerakan *Front Cross*



Gambar 17. Gerakan *Back Cross*

q. *Squat*

Gerakannya, kaki buka lutut dibengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan 1 langsung dibengkokkan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya. **Variasi:** Memindahkan berat badan bergantian melakukan hitungan 1 kiri, 2 kanan dan seterusnya sampai yang di inginkan.



Gambar 18. Gerakan *Squat*

r. *Cha-Cha Step*

Gerakannya adalah gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang didepan kaki kanan, pada saat penarik 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 menyilang kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung

menarik kembali kaki kanan, 2 ganti 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. Harus diperhatikan adalah harus berirama *cha-cha*. Gerakan *cha-cha* dapat divariasikan sesuai kemampuan kita sehingga lebih *variatif*.



Gambar 19. Gerakan *Cha-Cha* Arah Kanan



Gambar 20. Gerakan *Cha-Cha* Arah Balik

s. *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 di inginkan. Variasi; Dapat dilakukan dengan 2 kali (*double high knee*) dan dapat dilakukan kesamping kanan-kiri (*side high knee*).



Gambar 21. Gerakan *High Knee*

t. *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 ganti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

Variasi; Gerakan ini dapat divariasikan penyilangan kaki kebelakang, atau *high knee Cross Back*.



Gambar 22. Gerakan *Cross high knee*

u. *Leg Curl*

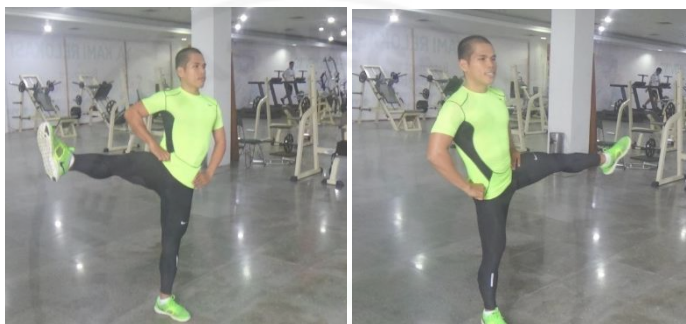
Gerakannya membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 bengkok kaki kanan - lurus, 2 kiri - lurus, 3 kanan - lurus, 4 kiri - lurus demikian seterusnya. Variasi; Dapat dilakukan dengan kaki terbuka, dapat dilakukan dengan maju dari mundur serta dapat dilakukan dua kali kaki kanan dan dua kali kaki kiri.



Gambar 23. Gerakan *Leg Curl*

v. *Leg - Up*

Gerakannya mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus. Hitungan 1. Angkat kakan kembali 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang di inginkan. Variasi; Dapat dilakukan dengan mengakat ke depan dan hitungan dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri.



Gambar 24. Gerakan *Leg Up*

2. Untuk Gerakan *High Impact*

Dalam pelaksanaannya gerakan *aerobic high impack* berawal dari gerakan-gerakan *low imfact* yang divariasikan dengan melompat-melompat atau ada saat meninggalkan lantai. Senam *aerobic* benturan keras dapat dikelompokkan pada beberapa bagian. Semua gerakan dilakukan dengan benturan (melompat) ada saat meninggalkan lantai, latihannya adalah sebagai berikut:

a. *High Kick*

Gerakanya sama dengan *kick* yaitu menyetuhkan tumit ke lantai, hanya dilakukan dengan melompat pada pergantian kaki (kanan dan kiri) dilakukan sambil lompat. Variasi; Latihan ini juga dapat divariasikan dengan satu kali atau dua kali, gerakan ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 25. Gerakan *High Kick*

b. High Side Kick

Kaki diayunkan ke sisi badan dengan menyentuhkan tumit ke lantai, kaki kanan di ayunkan ke sebelah kanan badan dan kaki kiri ke samping kiri badan. Variasi; Dapat dilakukan dengan satu kali atau dua kali



Gambar 26. Gerakan *High Side Kick*

c. *Skip*

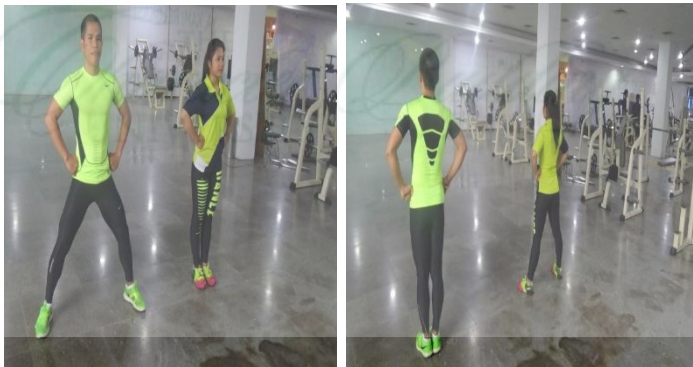
Gerakannya melompat-lompat dengan menggunakan kedua kaki tumpuan seperti gerakan orang bermain *Skipping*. Variasi; Dapat dilakukan dengan melompat maju – mundur dan kiri – kanan



Gambar 27. Gerakan *Skip*

d. *Jumping Jack*

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



(1)

(2)

Gambar 28. Gerakan *Jumping Jack*

e. High Knee Jump

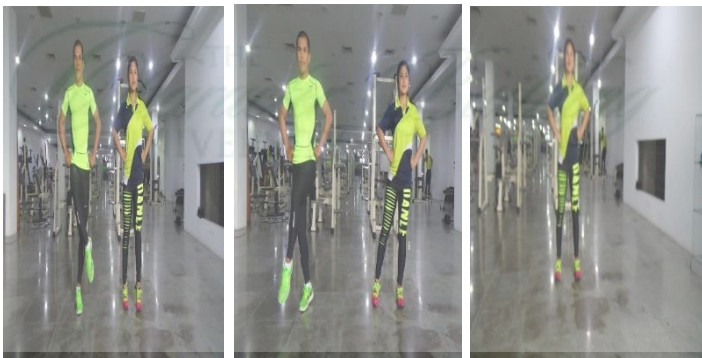
Gerakan mengangkat lutut 90° dan dilakukan sambil melompat Variasi; Dapat dilakukan dengan satu kali atau dua kali



Gambar 29. Gerakan *High Knee Jump*

f. High Knee Cross Jump

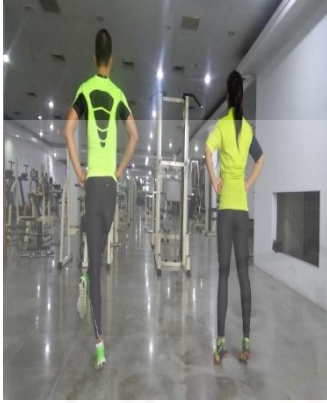
Gerakannya mengangkat lutut kemudian disilangkan di depan kemudian kembali mengangkat lutut lagi, kemudian seperti semula. Dilakukan dengan kaki yang lain bergantian. Setiap kali hitungan kaki harus diangkat, jika tidak berarti salah. Variasi; Dapat dilakukan menyeberangkan kaki ke belakang.



(1)

(2)

(3)



(4)



(5)

Gambar 30. Gerakan *High Knee Cross Jump*

g. *High Knee Side Jump*

Geraknya; Mengangkat lutut setinggi 90° dilakukan di sisi kanan dan kiri badan. Variasi; Dapat dilakukan dengan satu kali atau dua kali



(2)



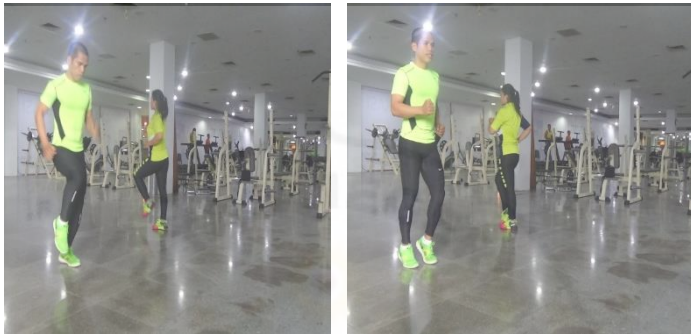
(2)

Gambar 31. Gerakan *High Knee Side Jump*

h. *Running*

Gerakannya adalah gerakan berlari di tempat dengan berbagai variasi. Variasi; Dapat dilakukan

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



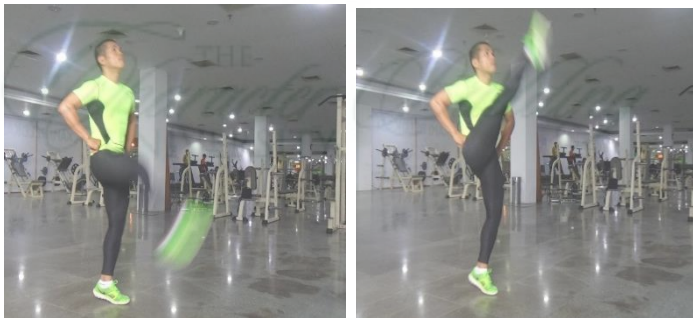
(1)

(2)

Gambar 32. Gerakan *Running*

i. *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.



(1)

(2)



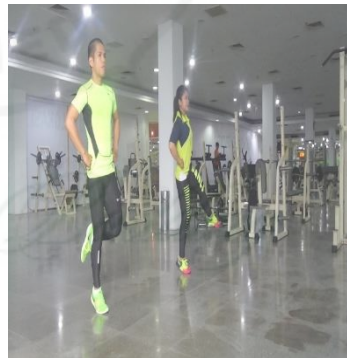
Gambar 33. Gerakan *Leg Up Jump*

j. *Leg Curl Side Jump*

Gerakannya lompat sambil membengkokkan lutut kebelakang dilakukan bergantian dapat dilakukan dengan satu kali dan dua kali. Variasi; Dapat diputar 90° dengan membuka dan menutup ke samping.



(1)



(2)

Gambar 34. Gerakan *Leg Up Jump*

k. *Changes High Kick*

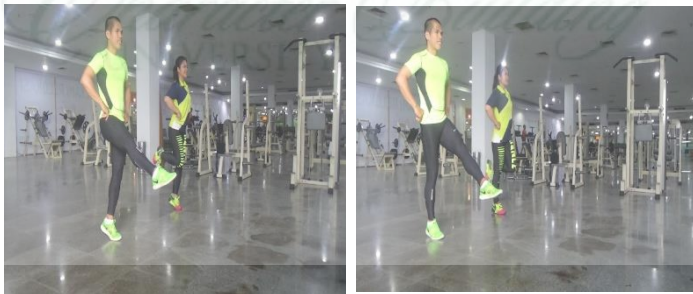
Gerakan hamper sama dengan *high kick* hanya dilakukan lebih cepat. Setiap kali hitungan harus kembali pada posisi kaki kanan di depan *kick*. Demikian seterusnya sesuai dengan kebutuhan.



Gambar 35. Gerakan *Changes High Kick*

l. *Menendang*

Gerakan menendang kaki ke depan dari posisi kaki bengkok belakang yang dilakukan sambil melompat. Variasi: Dapat dilakukan dengan satu kali dan dua kali, dapat juga menendang kesamping. Kaki kanan menendang ke samping kanan dan kaki kiri menendang ke samping kiri.



Gambar 36. Gerakan *Menendang*

3. Gerakan Mix Impact

Gerakan *Mix Impact* pada senam kebugaran merupakan gerakan gabungan antara *low impact* dengan *high impact*. Maksudnya menggabungkan satu atau lebih gerakan, *Low impact* dan *high impact* sehingga menghasilkan rangkaian gerak. Sebagai contoh pola langkah kaki: Gerakan *Kick 1 X 4* kemudian dilanjutkan *High Kick 1X 4*, contoh lain *Double Step 1 X 2* langsung *High Knee 1 X 2* dan seterusnya. Contoh gerakan lain adalah: *Four Ward 1 x 4* kemudian dilanjutkan *High Knee 1x4* dan gerakan yang sama kembali lagi ke posisi bersedia. Untuk gerakan tangan bisa menyesuaikan dengan hitungan pola gerakan kaki.

Penggabungan ini dapat dilakukan dengan ragam gerakan yang sangat banyak, baik yang bersifat sederhana atau yang kompleks. Kompleksitas gerakan yang dirangkaikan berpedoman kepada gerakan-gerakan dasar *low impact* dan gerakan dasar *high impact*. Dalam penggabungan gerakan dasar *low impact* dan gerakan dasar *high impact*, instruktur senam kebugaran harus memami terlebih dahulu gerakan dasar dari gerakan dasar *low impact* dan gerakan dasar *high impact*. Agar latihan yang dilakukan selaras dan nyaman untuk dilakukan.

Seorang calon atau instruktur senam kebugaran selalu dapat menggabungkan atau mengkoombinasi gerakan *low impact* dan *high impact*. Perlu dipahami yang sangat penting adalah urutan gerakan dari prinsip latihan jangan sampai terlewatkan. Mulai dari pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan, sehingga gerakan yang dilakukan akan bermanfaat bagi tubuh dan menghindari terjadinya cedera otot, ligamen atau kram pada otot-otot di tubuh.



THE
Character Building
UNIVERSITY

BAB IV

PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK

Pembentukan aktivitas ritmik melalui senam kebugaran mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak menjadi gerakan yang tak terhambat, dan membuat gerakan sebebaskan dan serileks mungkin, sehingga terciptalah gerakan yang sewajarnya. Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran merupakan pengantar untuk menyiapkan badan/fisik agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak, menuju ke latihan yang lebih sulit seperti *aerobic dance, dance, artistic, ritmic* bahkan balet atau tari-tarian.

A. Prinsip Aktivitas Ritmik Dalam Senam Kebugaran

Adapun yang perlu diperhatikan menjadi prinsip aktivitas ritmik melalui senam kebugaran: (1) Maat dan Irama, (2) Kelentukan tubuh dalam gerakan (*fleksibilitas*), (3) Kontinuitas gerakan

1. **Maat dan Irama**, Maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama (keteraturan gerak), Irama adalah pengulangan dari bagian-bagian yang menyerupai (gerak berkelanjutan yang teratur).

| Maat | Irama |
|--------------------------|--------------------------------|
| Disadari | Tidak disadari |
| Konstan/Ajeg | Berubah-ubah |
| Berpusat pada kata-kata | Berpusat pada kehidupan |
| Ulangan yang selalu sama | Pembaharuan yang terus menerus |

2. **Kelenturan tubuh/fleksibilitas**, yaitu mudahnya seseorang dalam menekuk (melipat) dan meliukkan tubuh, sehingga tampak adanya elastisitas dan kelenturan gerakan tubuh; misalnya membungkukkan badan, meliuk ke samping, memilin. Latihan ini penting dalam senam irama, agar tidak menimbulkan gerakan-gerakan kaku, dan agar bisa menciptakan keluwesan gerak.
3. **Kontinuitas gerakan**, rangkaian gerakan dalam senam irama terdiri dari rangkaian gerakan yang satu dengan lainnya merupakan kelanjutan, perpindahan dari satu gerak ke gerak berikutnya tidak terputus, atau tidak ada saat gerakan terhenti. Untuk mencapai prestasi yang baik harus diperhatikan 3 unsur yang tidak boleh diabaikan: Gerakan yg benar dan baik, maat yang tepat, dan irama yang serasi.

Metode mengajar senam kebugaran terdiri dari: (1) Latihan pemanasan, (2) Latihan inti; a. Latihan tubuh, b. Latihan keseimbangan, c. Latihan kekuatan dan ketangkasan, d. Latihan jalan dan lari, e. Latihan lompat/loncat, (3) Latihan pendinginan.

Setelah metode diperhatikan, kemudian merangkai gerakan senam kebugaran. Dalam pelaksanaan merangkai senam kebugaran, perlu diperhatikan hal-hal berikut ini: (1) Pilihlah gerakan dari yang mudah ke gerakan yang sukar, (2) Gerakan ayun satu lengan kemudian dilanjut ke dua lengan,

(3) Gerakan ditempat ngeper, uitvaal ke gerakan berpindah tempat, memutar, dan menyilang.

Hal yang perlu diperhatikan pada pelaksanaan senam kebugaran adalah: (1) Derajat kebugaran jasmani, (2) Umur, (3) Jenis kelamin, (4) Status kesehatan, (5) Minat berlatih seseorang, (6) Waktu dan fasilitas yang tersedia, (7) Pemahaman akan maat dan irama dalam musik, (8) Struktur konstruksi dan sistem tubuh manusia.

Hal yang diperhatikan saat latihan: (1) Tidak berhenti saat latihan (menggangu *Kreb's Cycle*, mengubah *set point effect*), (2) Pakailah sepatu khusus: Bantalan lunak dibagian bola kaki dan dengan penguat di bagian samping tumit. Harus dipahami dalam menyusun latihan senam kebugaran sebagai berikut:

1. Perhatikan prinsip-prinsip latihan;
 - Jenis macam latihan harus diseleksi dan diteliti,
 - Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remedial),
 - Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar,
 - Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.
2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak;
 - Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru,
 - Latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar,
 - Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks,
 - Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

Hal yang perlu diperhatikan pada pembuatan dan penyusunan sistematika program senam kebugaran adalah: (1) Fase I pemanasan/*warming up*, (2) Sifat latihan; Mudah dilakukan, sederhana/sudah dikenal, lincah, menyenangkan/menggembirakan, menyeluruh, musik ringan, maat 2/4 - 4/4 irama tetap, waktu antara 8-10 menit, (3) Gerakannya meliputi; Pelepasan, pemanasan pada sendi, stimulan pada paru-paru dan jantung, peregangan pendek, Fase II *aerobic*, Fase III *Muscular strength & endurance*, *Long stretch*, (4) Pendinginan/*Cooling down*.

B. Metode Mengajar dan Belajar

Pada dasarnya sistematika mengajar aktivitas ritmik melalui senam kebugaran adalah bagaimana kita mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan dengan benar, untuk mencapai tujuan mengajar senam kebugaran intinya adalah bagaimana kita bermain-main dengan intensitas, bagaimana kita menggunakan atau mengatur intensitas latihan untuk sesi awal latihan, bagaimana kita mampu mengatur intensitas latihan saat kita berada pada puncak latihan dan bagaimana kita mengatur intensitas latihan ketika kelas akan berakhir.

Kalau berorientasi pada waktu yang tersedia dalam sesi pembelajaran, maka bagaimana kita mampu mengatur intensitas pada kesempatan mengajar dengan waktu yang relatif pendek, juga sebaliknya bagaimana kita mampu mengatur intensitas mengajar pada kesempatan mengajar dengan waktu yang relatif lama. Jika kita berorientasi pada frekuensi latihan, maka ini berhubungan dengan bagaimana kita mengatur intensitas kalau kita melakukan latihan dua kali latihan dalam seminggu atau bagaimana kita mengatur intensitas latihan kalau kita melakukan latihan lima kali dalam seminggu.

Calon instruktur/instruktur senam kebugaran harus sadar apa yang dilakukan, bagaimana seorang instruktur senam kebugaran harus mengatur intensitas latihan. Banyak

kejadian dalam pengalaman di lapangan, ditemui sebagian para instruktur senam kebugaran dengan gagahnya melakukan gerakan-gerakan tetapi hanya untuk dirinya sendiri. Peserta mencoba mengikutinya dengan kocar-kacir pada akhirnya peserta hanya mampu melihat saja.

Cara mengajar dan belajar senam kebugaran yang paling baik adalah dengan menggunakan metode (1) Paket, (2) *Seasion*, (3) *Set* dan (4) Rangkaian gerak. Sebelum melangkah lebih lanjut, gerak senam kebugaran merupakan senam irama yang berarti senam menggunakan hitungan/irama. Irama hitungan diganti dengan musik, yang didalamnya 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/hentakan kaki, atau tepuk tangan dan sebagainya. Tanpa sadar kita telah merasakan dan melatih ketukan. Lakukanlah sesering mungkin dengan menghitung perdelapan (1 – 8 di ulang kembali dari 1 – 8 dan seterusnya

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

1. Paket

Paket merupakan gabungan gerakan kaki dan gerakan tangan yang dipasangkan dengan gerakan lain dan tetap berpegang teguh pada prinsip 8 hitungan (1x8), 4 hitungan (1x4) atau 2 hitungan (1x2). Setelah penggabungan gerakan akan di ulang 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 *set* berupa sesuai dengan keinginan.

Dalam menggunakan gerakan senam kebugaran, harus memakai prinsip keseimbangan antar bahagian 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 instruktur, memudahkan untuk peserta senam dan latihan memiliki pola tertentu.

2. Seasion

Seasion merupakan penggabungan 2 atau lebih paket yang dirangkaikan dan menggunakan prinsip pengulangan. Dikatakan *seasion* jika latihan tersebut merupakan penggabungan dua atau lebih jenis paket yang akan di ulang 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, itu yang dinamakan Paket *set*. *Seasion set* merupakan berupa *seasion*kah gerakan itu di ulang merupakan *seasion set*.

Pengaturan berapa set kah per paket atau berapa setkah per *seasion* tergantung kebutuhan yang disesuaikan dengan keadaan peserta senam (*members*).

4. Rangkaian gerak

Rangkaian gerak senam kebugaran merupakan hal yang jelas mutlak yang harus dilakukan. Kualitas instruktur senam kebugaran ditentukan oleh kemampuan merangkai gerakan yang tetap 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 kebugaran yang teratur dan terukur, sebaiknya calon instruktur/instruktur menyusun rangkaian gerakan berdasarkan dengan pola langkah, paket, *seasion*, *set* dan dengan cara sebagai berikut:

a. Pola langkah 1 (satu)

- Pola 1-2

Pola 1-2 maksudnya adalah melakukan 1 jenis gerak *step* kaki digabung dengan 2 jenis gerak lainnya dengan pergantian gerak tangan dapat dilakukan perdelapan atau perempat atau perdua.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|-----------------|--------------------|------------|
| <i>Mars</i> | 1 x 8 | <i>Chest press</i> | |
| <i>Mars</i> | 1 x 8 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|-----------------|----------------|------------|
| <i>Step Touch</i> | 1 x 8 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 8 | <i>Power</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Chest press</i> | |
| <i>Pront Back</i> | 1 x 8 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Grive fine</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder up</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 1-3

Pola 1-3 maksudnya adalah melakukan 1 gerakan kaki (*step*) dan 3 melakukan gerakan tangan

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Chest press</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Butterfly</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Step Touch</i> | 1 x 8 | <i>Power</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 8 | <i>Shoulder up</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 8 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Double Step</i> | 1 x 8 | <i>Shoulder up</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 8 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 8 | <i>Butterfly</i> | |
| Gerakan ini diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 1-4

Pola 1-4 maksudnya adalah melakukan 1 gerak kaki (*step*) dan 4 melakukan gerak tangan, Lebih dari pola 1 – 4 disebut gerak bebas (*free movement*) aturlah gerakan sesuai dengan pola lebih dari 4 dan tetap mengacu pada keteraturan gerak.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|---------------------------|-------------------|
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Single Shoulder Up</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Chest Press</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Butterfly</i> | |
| Gerakan ini diulang 2x8 kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|---------------------------|-------------------|
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Single Shoulder Up</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Butterfly</i> | |
| Gerakan ini diulang 2x8 kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder up</i> | |
| Gerakan ini diulang 2x8 kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

b. Pola langkah 2 (dua)

- Pola 2-1

Pola 2-1 maksudnya adalah melakukan 2 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 1 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|---|-----------------|--------------------|------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder up</i> | |
| <i>Mars</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder up</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , jumlah hitungan dapat dilakukan hitungan 1 sampai 4 ganti gerakan atau hitungan 1 sampai 2 gerakan diganti | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|---|-----------------|----------------|------------|
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , jumlah hitungan dapat dilakukan hitungan 1 sampai 4 ganti gerakan atau hitungan 1 sampai 2 gerakan diganti | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|---|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>V-Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Skip</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Mars</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , jumlah hitungan dapat dilakukan hitungan 1 sampai 4 ganti gerakan atau hitungan 1 sampai 2 gerakan diganti | | | |

- Pola 2-2

Pola 2-2 maksudnya adalah melakukan 2 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 2 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Touch</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>Tup Front</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Front Lunges</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>Cha-Cha</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Two Side</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |
| <i>V-Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Side Lunges</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan 1x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 2-3

Pola 2-3 maksudnya adalah melakukan 2 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 3 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>V-Step</i> | 1 x 8 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Skip</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Step Touch</i> | 1 x 8 | <i>Butterfly</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Tup Front</i> | 1 x 8 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| Gerakan 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 2-4

Pola 2-4 maksudnya adalah melakukan 2 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 4 gerakan tangan, lebih dari pola 4 disebut gerak bebas (*free movement*).

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|-----------------|----------------|------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Cha-Cha</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Cha-Cha</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|-----------------|--------------------|------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>High Kick</i> | 1 x 4 | <i>Chest Press</i> | |
| <i>High Kick</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| Gerakan <i>mix impact</i> 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Amcurl</i> | |
| <i>High Knee Cross Jump</i> | 1 x 4 | <i>Chest Press</i> | |
| <i>High Knee Cross Jump</i> | 1 x 4 | <i>Chest Press Up</i> | |
| Gerakan <i>mix impact</i> 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

c. Pola Langkah 3 (tiga)

- Pola 3 – 1

Pola 3-1 maksudnya adalah melakukan 3 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 1 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High knee</i> | 1 x 8 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| Step Touch | 1 x 4 | Variasi | |
| Grive fine Horizontal 45 ⁰ | 1 x 4 | Variasi | |
| Kick | 1 x 8 | Variasi | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 3-2

Pola 3-2 maksudnya adalah melakukan 3 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 2 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder Up</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder Up</i> | |
| <i>Back Kick</i> | 1 x 8 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cross High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 8 | <i>Chest Press</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Leg Curl</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 3 – 3

Pola 3-3 maksudnya adalah melakukan 3 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 3 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High knee</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 8 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Kick</i> | 1 x 4 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Move In Place</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 3 – 4

Pola 3-4 maksudnya adalah melakukan 3 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 4 gerakan tangan, Pola lebih dari empat disebut gerak bebas (*free move*)

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back + High knee</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | 1x4 Ganti gerakan berikutnya |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Squat</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Front Back + High knee</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | 1x4 Ganti gerakan berikutnya |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| <i>Front Lunges</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back + High knee</i> | 1 x 8 | <i>Power Up</i> | 1x4 Ganti gerakan berikutnya |
| Gerakan dapat diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

d. Pola Langkah 4 (empat)

- Pola 4-1

Pola 4-4 maksudnya adalah melakukan 4 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 1 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Skip</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Cross High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| Gerakan <i>mix impact</i> 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 4 – 2

Pola 4-2 maksudnya adalah melakukan 4 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 2 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Armcurl</i> | |
| <i>Two Side</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Top front</i> | 1 x 4 | <i>Armcurl</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Step Tauch</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

- Pola 4-3

Pola 4-3 maksudnya adalah melakukan 4 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 3 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Kick</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 4 | <i>Amrcurl</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa set, sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder Press</i> | |
| <i>Cross High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Armcurl</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Aplus</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Fore Ward</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Armcurl</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

- **Pola 4-4**

Pola 4-4 maksudnya adalah melakukan 4 gerakan kaki (*step*) dan melakukan 4 gerakan tangan, Lebih dari empat disebut pola gerak bebas (*free move*)

Contoh gerakan:

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Shoulder Up</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Double Step</i> | 1 x 4 | <i>Butterfly</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Cha Cha Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Skip</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Cross High Knee</i> | 1 x 4 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan <i>mix impact</i> 2x8 diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |

| Gerakan Kaki | Jumlah Hitungan | Gerakan Tangan | Keterangan |
|--|------------------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Front Back</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>V Step</i> | 1 x 4 | <i>Variasi</i> | |
| <i>Step Touch</i> | 1 x 4 | <i>Power</i> | |
| <i>Grive Fine</i> | 1 x 4 | <i>Power Up</i> | |
| Gerakan diulang kembali sampai beberapa <i>set</i> , sesuai dengan kemauan | | | |



BAB V

SISTEMATIKA AKTIVITAS RITMIK DALAM LATIHAN SENAM KEBUGARAN

A. Pengetahuan Tentang Latihan

Aktivitas ritmik melalui senam kebugaran atau sering pada umumnya disebut senam *aerobic* merupakan salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas *aerobic* (*VO2 Max*). Di samping itu latihan senam kebugaran juga dapat bertujuan untuk menurunkan kadar lemak tubuh. Latihannya harus mengacu ke unsur-unsur kebugaran dengan meningkatkan nilai *aerobic* pada kerja jantung dan paru paru. Oleh sebab itu latihan ini harus diarahkan pada peningkatan kerja kardiovaskuler, kelenturan tubuh, kekuatan dan kecepatan agar latihan tersebut berarti, kemudian bermanfaat pada tubuh.

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-prinsip dan pedoman latihan.

1. Prinsip Latihan

a. Prinsip Beban Berlebihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban berlebih merupakan apabila kita melaksanakan suatu proses latihan haruslah menambah jumlah beban. Penambahan jumlah beban ini dilakukan harus secara bertahan sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai. Sistem kerja pada tubuh akan

memberikan respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau *stimulus* disebut dengan stress. Stress 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 senam kebugaran akan menimbulkan perbaikan *system kardiovaskuler* dengan meningkatnya kapasitas *aerobic* maksimal.

Secara fungsi kerja tubuh (*Faal*) 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 kebugaran, peningkatan beban dapat dilakukan dengan jumlah ketukan per menit.

b. 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 *aerobic* dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Sebagai contoh, bila seorang pemula ikut dalam kelas *aerobic* sebaiknya ikut pada kelas pemula. Bagi mereka usia diatas 40 hendaknya ikut dalam kelas sesuai dengan kebutuhannya atau sebagai seorang *instructor* harus mengetahui kemampuan para *members* sehingga dapat menyesuaikan bobot latihannya.

c. Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Dari observasi berulang dapat diketahui bahwa melatih sebuah sistem yang khas atau bagian tubuh terutama tidak akan banyak mempengaruhi perkembangan sistem atau bagian tubuh lainnya. Sebagai contoh latihan *aerobic* jarang sekali menimbulkan peningkatan kapasitas *aerobic*, atau latihan *dumbel bicep* tidak akan menimbulkan *hipertrophy* 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 *cardiorespiratory* maka latihannya adalah latihan yang bersifat *aerobic*.

d. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan 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.

2. Pedoman Berlatih

a. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan dalam senam kebugaran merupakan berapa kali latihan yang 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.

b. Intensitas Latihan

Intensitas latihan dimaksudkan adalah bobot latihan yang akan dilakukan. Dalam senam kebugaran 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. Pada umumnya intensitas latihan senam kebugaran lebih dikenal dengan istilah **Training Zone**. Untuk itu senam kebugaran yang dilaksanakan agar latihan lebih bermakna dan bermanfaat terhadap tubuh, harus mencapai pada tingkat *Training Zone*, maksudnya daerah denyut nadi latihan. Jika latihan yang dilakukan di bawah ambang batas *Training Zone* latihan tersebut dapat dikatakan tidak berarti, artinya kurang bermanfaat terhadap tubuh dan apa bila latihan melebihi tingkat *Training Zone* latihan tersebut dapat dikatakan berbahaya terhadap tubuh.

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 lebih baik dapat dilakukan 85% - 90% dari DNM. Perhitungan *Training Zone* dapat dilakukan dengan rumus: $TZ = \text{Intensitas } 85\% - 90\% (220 - \text{umur})$. Sebagai contoh adalah: Diketahui: Eva berusia 20 tahun, maka *Training Zone*, Eva dapat diketahui sebagai berikut:

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

Jadi daerah **Training Zone** Eva adalah 170-180 per menit.

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

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



Gambar 37. Training Zone

c. Lama Latihan (Duration of Training)

Setiap kali latihan dianjurkan dengan menggunakan waktu 15 – 30 menit untuk latihan intinya.

B. Sistematika Latihan Mengajar

Alternative pemilihan aktivitas ritmik melalui senam kebugaran sebagai kegiatan untuk meningkatkan kebugaran dikarenakan memiliki karakteristik 5 M, yaitu; Mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dalam pelaksanaannya dipimpin oleh seorang instruktur. Instruktur mampu membuat rangkaian gerak yang variatif dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip kesehatan. Oleh sebab itu instruktur disamping terampil membuat gerakan juga harus memiliki pengetahuan praktis tentang kesehatan olahraga.

Didalam pelaksanaannya kegiatan aktivitas ritmik melalui senam kebugaran memiliki urutan gerakan. Urutan kegiatan ini pada prinsipnya meliputi 3 bahagian besar yaitu: (1) Pemanasan, (2) Latihan inti dan (3) Pendinginan.

1. Pemanasan,

Pelaksanaan pemanasan sebaiknya dilakukan kurang lebih selama 15 menit untuk senam kebugaran. Kegiatannya 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 (*streeching*/pasif /*statis*) kemudian *dinamis*/aktif (dengan pergerakan). Gerakan ini tidak mutlak sebab dapat dilakukan sebaliknya. Peregangan *dinamis* terlebih dahulu kemudian dilanjutkan peregangan *statis*. Prinsipnya pemanasan harus melibatkan seluruh sendi dan otot digerakkan secara berurutan.

Dalam pelaksanaan aktivitas ritmik melalui senam kebugaran, irama musik yang dipergunakan untuk pemanasan adalah menurut Sadoso (1993) tempo pemanasan 100-120 BPM. Beliau juga menganjurkan gerakan pemanasan dilakukan dengan melakukan gerakan ritmik untuk menaikkan suhu badan dan melonggarkan otot dan pemanasan di akhiri dengan peregangan *statis*.

Teknik gerakan *streeching* dapat dilakukan dengan gerakan mendorong lengan, menarik, membungkuk, memutar pinggang memeluk lutut baik lurus atau bengkok dan sebagainya. Pada sesi ini mencakup latihan-latihan sebagai berikut:

- a. **Isolation**, pada tahap latihan ini biasanya posisi kita tidak berpindah kemana-mana, misalnya posisi *half squat* (kaki dibuka selebar satu setengah bahu lutut agak ditekuk) gerakan yang dilakukan hanya terbatas pada persendian dan otot lokal saja. Seperti menekuk dan meluruskan tungkai, memutar bahu, menaikkan atau menurunkan bahu, menengok ke kanan atau kiri,

menundukkan kepala, menggerakkan otot dada atau punggung, melatih persendian kaki. Latihan pada tahap ini tentunya dilakukan dengan menggunakan intensitas yang rendah, pada sesi ini latihan bertujuan untuk menaikkan suhu, dengan menyiapkan otot-otot lokal dan persendian untuk mampu melakukan latihan berikutnya.

- b. **Full body movement**, menggerakkan keseluruhan bagian otot tubuh gerakan bouncing menekuk dan meluruskan tungkai dengan kombinasi gerakan yang bertujuan untuk melatih semua otot dan persendian, ingat orientasikan melatih semua yang kita punya. Gerakan-gerakan memindahkan titik berat badan atau berpindah tempat juga bisa dilakukan seperti *tap side*, *easy walk*, *marching forward* atau *marching backward*, melakukan gerakan *single* atau *double step* tentunya dengan kombinasi gerakan tangan yang relatif mudah. Pada tahap ini kita harus tetap pada pengaturan intensitas, jangan terlalu memaksakan untuk menaikkan intensitas terlalu tinggi kita gunakan otot tubuh, atau jangan hanya melatih bagian-bagian tertentu dari otot atau persendian sehingga hanya akan menimbulkan kelelahan yang berlebihan pada bagian tersebut, jadikan sesi latihan ini layaknya kita melakukan salam perkenalan, hangatkan suasana dengan memberikan gerakan-gerakan yang nyaman sehingga suhu tubuh kita sedikit demi sedikit meningkat dan siap untuk diregangkan.
- c. **Stretching**, usahakan agar tetap menjaga gerakan yang ditampilkan baik secara teknik, tujuan dan intensitas, karena pada tahap ini peregangan yang dilakukan adalah peregangan *dinamis (dynamic stretch)*. Lakukan peregangan dengan teknik yang betul dan lakukan peregangan dengan menggunakan daerah gerak yang betul dan yang lebih penting adalah untuk tetap menjaga intensitas latihan tetap terjaga, kunci untuk

tetap terjaga intensitas latihan pada tahap peregangannya dinamis adalah melakukan peregangannya pada daerah gerak sendi yang baik dan betul, lakukan peregangannya pada panjang otot yang sempurna dan yang juga harus dilakukan untuk tetap terjaga intensitas latihan, pada tahap ini adalah lakukan peregangannya dengan bergerak atau menggunakan irama, kita bisa melakukan sikap peregangannya dengan menggunakan bantuan musik satu hitungan, dua hitungan atau empat hitungan. Untuk memasuki pada sesi latihan selanjutnya yang lebih *intens* maka kita harus sadar bagian-bagian tubuh mana saja yang harus diregangkan, agar kita bisa melakukan latihan tahap selanjutnya dengan aman, maka secara umum ada beberapa bagian tubuh yang harus diregangkan yaitu: Paha depan, paha belakang, betis, pantat, punggung.

2. Latihan Inti I (*cardiorespiratory*)

Latihan inti ditujukan untuk membakar lemak, melatih pernafasan serta daya tahan otot tubuh, dilakukan + selama 20-30 menit, 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.

Gerakan-gerakan yang dilakukan pada permulaan lagu biasanya adalah *low impact* (benturan ringan). Misalnya; *Mars, Kick, Step Touch, Double Step, Grive Fine, High Knee* dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa.

Berikut 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 peketan.

Setelah melakukan beberapa gerakan *mix impact* dilanjutkan gerakan *high impact* (benturan keras) yaitu dengan gerakan-gerakan melompat dan menggabungkan 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 20-30 menit sedangkan jumlah irama ketukan musik 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 (dilantai) yang bertujuan untuk pembentukan. Pelaksanaan kegiatan dapat dilakukand engan mengangkat kaki dengan posisi duduk, tidur dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa sehingga disamping melatih otot, juga persediaan. 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 angka kaki, *push up*, *sit up* dan lain-lain. Latihan ini hendaknya mampu menjadikan saran dalam upaya pencapaian tujuan latihan baik peningkatan kerja jantung atau jperubahan 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 rincinya dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. **Pre aerobic (low impact)**, latihan untuk mengantarkan kita ke dalam tujuan kelas senam kebugaran yang kita targetkan. Kalau pada tahap *full body movement* kita telah membuat blok gerakan, maka kita dapat menggunakan blok gerakan tersebut pada sesi *low impact*, tetapi jangan lupa untuk menaikkan

intensitas atau bermain-main dengan intensitas, untuk target denyut nadi naikkan intensitas latihan perlahan-lahan, selalu ingat untuk tidak membuat rasa capek yang mendadak, berilah porsi yang seimbang untuk kerja otot dan persendian sehingga kelas akan tetap berjalan dengan keceriaan tanpa merasa tersiksa dengan rasa capek juga dengan penggunaan gerakan atau blok gerakan yang bisa diikuti oleh peserta.

- b. **Peak aerobic**, pada sesi inilah target yang kita capai harus dipertahankan untuk beberapa saat, misalnya tujuan yang hendak dicapai adalah latihan untuk melatih sistem peredaran darah dan pernafasan lewat kelas *mix impact* maka yang harus menjadi bahan pertimbangan adalah penggunaan waktu dan pemilihan gerakan. Harus di ingat pada semua jenis kelas senam kebugaran adalah kita tetap bergerak dalam durasi tertentu dengan penggunaan udara secara bebas, artinya kita bergerak tanpa merasa terengah-engah kita tetap mampu menghirup oksigen dengan bebas saat aktivitas senam kebugaran.
- c. **Post aerobic (low impact)**, pemilihan gerakan yang paling tidak menguras konsentrasi adalah kalau kita menggunakan gerakan-gerakan yang ada pada sesi *pre aerobic*, yang perlu diingat bagaimana kita mengatur intensitas, menurunkan intensitas secara perlahan adalah bagian harus kita lakukan agar pada sesi selanjutnya kita lebih siap untuk melakukan latihan kekuatan atau latihan peregangan. Di lapangan banyak instruktur yang memberikan gerakan-gerakan dengan iringan musik dangdut, musik daerah, musik *hip hop*, musik salsa dan sebagainya. Hal ini boleh-boleh saja dilakukan, sekali lagi yang paling penting adalah bagaimana kita mampu menurunkan intensitas sehingga kita akan lebih siap dan tenang untuk melakukan sesi berikutnya. Kalaupun setelah *post aerobic* kelas akan langsung dilanjutkan dengan

peregangan terakhir maka sekali lagi yang terpenting adalah bagaimana kita mampu mengatur intensitas sehingga kita mampu mengakhiri kelas dengan tenang.

3. **Latihan Inti II (*challestenic*)**, pada latihan inti II dilakukan + 15 menit, terdiri dari latihan-latihan sebagai berikut:

- a. **Pengencangan**, pada sesi inilah target yang kita capai harus ditingkatkan untuk beberapa saat, misalnya tujuan yang hendak dicapai adalah latihan untuk melatih sistem *cardiorespiratory*, lewat kelas *high impact* maka yang harus menjadi bahan pertimbangan adalah penggunaan waktu dan pemilihan gerakan yang tepat. Agar latihan yang dilakukan benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan target yang di inginkan.
- b. **Penguatan (*strenght*)**, pada sesi latihan penguatan ini instruktur senam kabugaran dapat mengulangi kembali gerakan pada latihan pengencangan dengan beberapa set, dengan mengoptimalkan seluruh tenaga dengan tujuan melatih kekuatan otot-otot pada tubuh. Gerakan latihan pada kekuatan ini tetap pada level latihan *high impact*.
- c. **Kelentukan (*flexibility*)**, pada latihan kelentukan, pilihlah gerakan-gerakan yang benar dapat membantu kelentukan tubuh. Latihan dapat digabungkan antara *low impact* dan *high impact*.

4. **Pendinginan (*cooling down*)**

Pendinginan biasanya dapat dilakukan + selama 10 menit, maksud pendinginan merupakan kegiatan yang 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 diregangkan

sebagaimana pemanasan, tetapi justru dilemaskan atau dikendorkan. Latihan pendinginan ini dapat dilakukan kurang lebih 10 menit.

Disamping itu latihan setelah latihan ini dapat dilanjutkan dengan latihan pernafasan. Gerakannya berupa menarik nafas dari hidung ke dada ditahan sampai beberapa detik, pindahkan keperut 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. Latihan pendinginan ini terdiri dari latihan-latihan sebagai berikut:

- a. *Dynamic stretching*
- b. *Static stretching*

Selamat Mencoba dan Berlatih!!!

BAB VI

PENGUKURAN, PENILAIAN

Tujuan masyarakat dewasa ini berbondong-bondong melakukan aktivitas ritmik melalui senam kebugaran yang biasa disebut *aerobic*, senam *aerobic* memiliki karakteristik 5 M yaitu Mudah, Murah, Massal, Meriah dan Manfaat. Melalui olahraga senam kebugaran atau pun *aerobic* yang memiliki 5 M tersebut dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga latihan senam ini sangat buming di tengah-tengah masyarakat.

Pelaksanaan senam *aerobic* selain untuk kebugaran juga dapat diperlombakan secara massal. Setiap orang yang melakukan kegiatan senam *aerobic*, ingin mengetahui bagaimana cara mengukur dan menilai kegiatan senam *aerobic* yang telah dilakukannya. Aspek-aspek yang diukur dan dinilai menurut Nurhasan (2001) dalam kegiatan senam *aerobic* yang diperlombakan meliputi 4 aspek yaitu:

1. Kecepatan Mengikuti, kecepatan mengikuti instruktur merupakan kemampuan pesenam mengikuti seluruh gerakan yang ditampilkan oleh instruktur, sejak mulai sampai selesai lomba, tanpa melakukan kesalahan atau terlambat dalam mengikuti gerakan yang ditampilkan oleh instruktur. Nilai maksimal dari aspek ini (kecepatan mengikuti instruktur) adalah 10. Setiap kesalahan gerak atau terlambat mengikuti instruktur, akan mendapat finalti berupa pengurangan nilai. Besar kecilnya pengurangan nilai tergantung dari besar-kecilnya atau

keterlambatan yang dilakukan oleh pesenam yang bersangkutan.

2. Teknik Gerak, teknik gerak merupakan kemampuan pesenam dalam menampilkan gerakan yang sesuai dengan gerak yang ditampilkan oleh instruktur. Dalam menilai teknik gerak ini, ada 5 (lima) komponen yang dinilai yaitu:
 - a. *Body alignment (sikap posisi tubuh)*. Posisi tubuh yang dimaksud adalah sikap pesenam mulai dari kepala, bahu, punggung, pinggul, lutut dan tungkai membentuk garis lurus dan tegak dengan lantai. Sikap ini harus dipertahankan dari mulai sampai akhir lomba.
 - b. *Intensitas*. Intensitas gerakan harus dilakukan penuh tenaga dan semangat. Intensitas gerak ini harus dipertahankan selama lomba berlangsung.
 - c. *Koordinasi*. Koordinasi gerak antara kepala, lengan, tungkai dan seluruh bagian tubuh, dapat terkendali secara utuh.
 - d. *Kelenturan*. Keluwesan dalam penampilan gerak harus tampil dengan ruang gerak yang luas, arah gerakan terkontrol baik.
 - e. *Keseimbangan*. Setiap gerakan yang dilakukan, baik gerakan itu *statis* atau *dinamis* tanpa kehilangan keseimbangan. Nilai maksimal dari aspek teknik gerak adalah 10. Setiap kesalahan yang dilakukan oleh pesenam, akan mengurangi nilai maksimal dari aspek teknik gerak.
3. Daya Tahan (*Endurance*), Daya tahan (Endurance) merupakan kemampuan pesenam dalam mengikuti aktivitas gerak secara kontinyu tanpa istirahat, sejak mulai lomba sampai akhir, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Nilai maksimal dari aspek ini adalah 10. Apabila pesenam terlihat dalam penampilan

performance daya tahannya menurun, maka ia akan mendapatkan pengurangan dari nilai maksimal pada aspek ini

4. Penampilan Umum, penampilan umum yang dimaksud dalam aspek ini merupakan penampilan pesenam yang mencerminkan *ekspresif*, energik, seluruh gerak dan gaya dilakukan dengan penuh percaya diri dan terdapat keserasian gerak dan kostum yang dipakainya. Nilai maksimal dari aspek ini adalah 10. Nilai keseluruhan dari empat aspek ini berjumlah 40.

A. Kategori Lomba

Kategori lomba aktivitas ritmik melalui senam kebugaran secara nasional belum ada standart baku, hanya saja setiap daerah atau panitia lomba, telah memiliki kategori lomba tersebut. Pada umumnya dalam menentukan kategori lomba berdasarkan kepada kelompok umur, intensitas gerakan (*low/high impact*), kemampuan dan jenis aktivitas ritmik untuk kebugaran. Kategori lomba yang berdasarkan umur yaitu:

1. Usia di bawah 16 tahun
2. Usia 16-24 Tahun
3. Usia 25-34 Tahun
4. Usia 35-44 Tahun
5. Usia 45 Keatas

Pembagian kategori berdasarkan intensitas gerakan (*low/high impact*), dapat dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu:

1. Kategori *low impact*

Gerakan yang dilakukan tidak ada lompatan-lompatan, pada prinsipnya gerakan kedua kali lepas dari lantai.

2. Kategori *high impact*

Gerakan yang dilakukan diselingi dengan gerakan-gerakan lompat-lompat.

Pembagian kategori lomba berdasarkan kemampuan, terdapat dua kelompok yaitu:

1. Kategori pemula
2. Kategori instruktur

Dalam senam kebugaran, terdapat perlombaan yang sering dilakukan, adapun pembagian kategori menurut jenis senam kebugaran tersebut adalah:

1. Kategori Dangdut *aerobic*
2. Kategori Marathon *aerobic*
3. Kategori *Dance A Thon*
4. Komedi *aerobic*
5. Boxing *aerobic*
6. Kategori Taebo *aerobic*

B. Penilaian

Penilaian aktivitas ritmik melalui senam kebugaran, dilakukan terhadap 4 aspek yaitu: (1) Ketepatan mengikuti instruktur, (2) Teknik gerak, (3) Daya tahan, dan (4) Penampilan umum. Setiap aspek masing-masing mempunyai nilai maksimal 10.

Untuk memudahkan penilaian, dibuat format penilaian sebagai berikut:

FORMAT PENILAIAN

Kategori Lomba Senam :

Jenis Kelamin :

Tanggal dan Tempat :

| No | Nomor Dada | Nilai Penampilan | | | | Jumlah Nilai |
|-----|------------|---------------------------|--------------|------------|-----------------|--------------|
| | | Kec. Mengikuti Instruktur | Teknik Gerak | Daya Tahan | Penampilan Umum | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| dst | | | | | | |

Penilai,

.....



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2015. *Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik Di Sekolah Dasar*. CV. Bintang Warlia Artika, Bandung.
- Brick, Lynne. 2006. *Bugar dengan Senam Aerobik*. PT. Raja Grafindo, Jakarta.
- Fonda, Jane. 1985. *Ramping Bersama Jane Fonda*. PT. Gaya Favorit, Jakarta.
- Hidayat, S. Imam. 1992. *Senam*. LP2TK Dirjen Dikti, Jakarta.
- James Tangkudung. 2006. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas Ditjen Olahraga, Jakarta.
- Robert L. Goldstein. 1993. *Aerobics Instructor Manual*. American Council on Exercise (ACE), Amerika.
- Santoso Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Sadoso, S. 1993. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Gramedia, Jakarta.
- Sadoso, S. 1996. *Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga Yang Benar*. Gramedia, Jakarta.
- Suharjana. 2010. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Jurnal Pendidikan Olahraga FIK-UNY, Yogyakarta.
- Tim Pengampu Aktivitas Ritmik_____. *Bahan Ajar Aktivitas Ritmik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Tim Dosen Senam. 2003. *Metode Praktis Belajar Senam Aerobik*. FIK-Unimed, Medan.
- Waitz, Stromme, Railo. 1983. *Mengatasi Ketegangan Bersama Grete Waitz*. Angkasa Bandung, Bandung.
- William E. Prentice. 2004. *Get Fit, Stay Fit*. Mc Graw Hill, New York.


Pengantar Aktivitas Ritmik


Konsep, Teori, dan Panduan

Aktivitas ritmik merupakan rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Buku ini sepenuhnya menyajikan tentang teori, konsep sampai dengan praktik aktivitas ritmik. Karena bersifat panduan, maka buku ini disertai juga dengan gambar yang memudahkan pembaca untuk memahaminya.


Akademia Pustaka


Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](#)

 [@akademiapustaka](#)

 081216178398

