



http://www.upy.ac.id

# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

## PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 01 September 2024  
Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor, Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tanggal : 01 September 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 245						
246	Rickadesti Ramadhana, M.Pd 3543778679230033	Senam Pedagogi Olahraga Wanita dan Olahraga	T16107 T16109 T16319	2 2 2	I / 16-24.A1, 16-24.A2, 16-24.A3 I / 16-24.A1, 16-24.A2, 16-24.A3 III / 16-23.A1, 16-23.A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
247						
Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
NIS. 19090214 199812 1 006

Rektor

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.  
Mata Kuliah : Senam  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : A1. 2024  
Semester : 1 (satu)  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Kode Mata Kuliah : (T16107)

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Mata kuliah senam membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai macam gerak dasar senam. Dalam gerak dasar senam lantai dibekali pengetahuan dan keterampilan gerak dasar sikap. Senam irama, teknik dasar senam aerobik, pola-pola langkah, pola ayunan lengan serta kordinasi gerak dan irama sehingga dapat menciptakan pola gerak berirama yang dipilihnya sendiri dengan didukung oleh kemampuan fisik dan mental yang baik.

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan.
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:**

- Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Senam (S1, S2, S3, S3, S9, S10)

- Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan macam-macam gerak Senam (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)
- Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam gerak Senam (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)
- Mahasiswa mampu menciptakan rangkaian gerak dengan irama dan kreasi yang dipilihnya sendiri (KU5, KU6, KKI, KK4, KK8)

#### Daftar Rujukan:

- Aliriad, H. (2024). Senam Lantai.
- Faridah, E., Kasih, I., & Nugroho, S. (2022). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik*. Penerbit Widina
- Triswan Adi. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka Ilmu

#### Ketentuan/Kesepakatan:

- Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadiran di kelas tanpa keterangan
- Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) **BUKAN KAOS OBLONG**, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi
- Semua indikator penilaian **TIDAK ADA REMIDIAL**

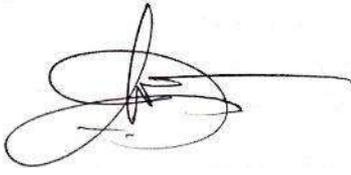
#### Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

Yogyakarta, September 2024  
Ketua Kelas/Angkatan

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu



(Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P)  
NIS. 19901103 202206 1 006

(Rickadesti Ramadhana, M.Pd.)  
NIS. 200012112024082005

(Mepen Minai)  
NPM. 24111600066



# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

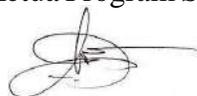


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2024/2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Senam
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. Pangkat/Golongan : IIIb
  - d. NIS : 200012112024082005
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [rickadesti@upy.ac.id](mailto:rickadesti@upy.ac.id) / 081271150868
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
  - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P  
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 2024  
Penyusun



Rickadesti Ramadhana, M. Pd.  
NIS. 200012112024082005

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Senam (T16107)
Nama Dosen dan NIDN		Rickadesti Ramadhana, M. Pd. (                    )
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
<b>Pembelajaran Terkonversi MBKM</b>																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7 ✓</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td>9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 ✓</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7 ✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5 ✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7 ✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5 ✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious.</li> <li>2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.</li> <li>3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.</li> <li>4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.</li> </ol>																				

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri</li> <li>6. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan</li> <li>7. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri</li> <li>8. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini</li> <li>9. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data</li> <li>10. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya</li> <li>11. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi</li> <li>12. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran</li> <li>13. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan</li> </ol>
	Mitra	

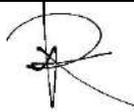
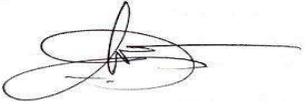


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Kode Dokumen**

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Senam	T16107	ANTROPKINETIKA	T= P= 2	1	Agustus 2024
OTORISASI	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Ketua PRODI</b>
	 Rickadesti Ramadhana, M. Pd.		 Danarstuti Utami, M.Or		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious			
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila			
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa			
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri			
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan.			
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini			
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data			
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya			
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi			
	KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran			
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan			
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>				
CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Senam (S1, S2, S3, S3, S9, S10)				
CPMK2	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan macam-macam gerak Senam (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)				

	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam gerak Senam (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)			
	CPMK4	Mahasiswa mampu menciptakan rangkaian gerak dengan irama dan kreasi yang dipilihnya sendiri (KU5, KU6, KKI, KK4, KK8)			
	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>				
	Sub-CPMK1	Memahami dan mempraktekkan senam lantai (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 1,2,3)			
	Sub-CPMK2	Menganalisis dan mempraktekkan senam ritmik (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)			
	Sub-CPMK3	Menganalisis dan mempraktekkan gerak Senam aerobik (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3)			
	Sub-CPMK4	Menganalisis dan mempraktekkan gerak Senam artistik (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)			
	<b>Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK</b>				
		<b>Sub-CPMK1</b>	<b>Sub-CPMK2</b>	<b>Sub-CPMK3</b>	<b>Sub-CPMK4</b>
	<b>CPMK 1</b>	√			
	<b>CPMK 2</b>	√	√	√	√
	<b>CPMK 3</b>	√	√	√	√
	<b>CPMK 4</b>		√		√
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah senam membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai macam gerak dasar senam. Dalam gerak dasar senam lantai dibekali pengetahuan dan keterampilan gerak dasar sikap. Senam irama, teknik dasar senam aerobik, pola-pola langkah, pola ayunan lengan serta kordinasi gerak dan irama sehingga dapat menciptakan pola gerak berirama yang dipilihnya sendiri dengan didukung oleh kemampuan fisik dan mental yang baik.				
<b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senam Lantai</li> <li>2. Senam Ritmik</li> <li>3. Senam Aerobik</li> <li>4. Senam Artistik</li> </ol>				
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	Hartanto, H. (2024). BUKU AJAR SENAM.			
	<b>Pendukung :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harwanto, S. T., &amp; Suharti, S. P. (2020). <i>BUKU AJAR SENAM DASAR</i>. Jakad Media Publishing.</li> <li>2. Aliriad, H. (2024). Senam Lantai.</li> <li>3. Faridah, E., Kasih, I., &amp; Nugroho, S. (2022). <i>Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik</i>. Penerbit Widina</li> <li>4. Triswan Adi. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka Ilmu</li> </ol>			
<b>Dosen Pengampu</b>	Rickadesti Ramadhana, M. Pd.				
<b>Matakuliah syarat</b>	-				

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ <i>Estimasi Waktu</i> ]		Materi Pembelajaran [ <i>Pustaka</i> ]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Kontrak Kuliah		Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		-	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-5	Dasar gerak senam lantai	1. Mampu mempraktekkan gerakan senam lantai. 2. Mampu menganalisis gerakan senam lantai.	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1.Sikap lilin 2.Kayang 3.Split 4. <i>Forward Roll</i> 5. <i>Backward Roll</i> 6. <i>Hand stand</i> 7. <i>Head stand</i> 8.Meroda  Harwanto, S. T., & Suharti, S. P. (2020). <i>BUKU AJAR SENAM DASAR</i> . Jakad Media Publishing.  Hartanto, H. (2024). <i>BUKU AJAR SENAM</i> .	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

						Aliriad, H. (2024). Senam Lantai.	
<b>6-9</b>	Dasar gerak senam aerobik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu mempraktekkan gerakan senam aerobik</li> <li>2. Mampu menganalisis gerakan senam aerobik</li> <li>3. Mampu menciptakan gerakan senam kreasi</li> </ol>	Rubrik skala grading, persentasi	<p>Pendekatan : Sainifik</p> <p>Strategi: tatap muka di hall senama</p> <p>Metode: Direct instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi dan games</p> <p>TM: (2 X 170')</p> <p>BM: (2 x 60')</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik Gerakan tangan</li> <li>2. Teknik Gerakan Kaki</li> <li>3. Teknik Pengembangan Gerakan Kaki</li> <li>4. Membuat senam kreasi yang senada dengan irama musik</li> </ol> <p>Triswan Adi. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka Ilmu</p> <p>Faridah, E., Kasih, I., &amp; Nugroho, S. (2022). <i>Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik</i>. Penerbit Widina.</p>	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
<b>10-12</b>	Dasar gerak senam Ritmik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu mempraktekkan gerakan senam ritmik</li> <li>2. Mampu menganalisis gerakan senam ritmik</li> </ol>	Rubrik skala grading, persentasi	<p>Pendekatan : Sainifik</p> <p>Strategi: tatap muka di hall senama</p> <p>Metode: Direct instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi dan games</p> <p>TM: (2 X 170')</p> <p>BM: (2 x 60')</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik Gerakan tangan</li> <li>2. Teknik Gerakan Kaki</li> <li>3. Teknik gerakan kombinasi</li> <li>4. Alat-alat dalam senam ritmik</li> </ol> <p>Hartanto, H. (2024). BUKU AJAR SENAM.</p>	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

						Faridah, E., Kasih, I., & Nugroho, S. (2022). <i>Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik</i> . Penerbit Widina.	
13-15	Dasar gerak senam artistik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami rangkaian gerak senam artistic</li> <li>2. Mampu menganalisis gerakan senam artistik</li> </ol>	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami bentuk dan gerakan senam artistik</li> <li>2. Menganalisis gerakan senam artistik</li> </ol> Harwanto, S. T., & Suharti, S. P. (2020). <i>BUKU AJAR SENAM DASAR</i> . Jakad Media Publishing..	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
16	<b>UAS</b>						UAS: 50%

**Bobot Penilaian:**

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

**Skor maksimal 5**

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

**Skor maksimal 30**

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10

4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

***Learning Contract* Dosen dan Mahasiswa pada:**

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadiran di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.

- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang 'tepat' oleh Ketua Program Studi





**Universitas PGRI Yogyakarta**  
 Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

**DAFTAR HADIR KULIAH**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2024/2025  
 Semester : GASAL  
 Dosen : Team Teaching (09000000011)

Kode Matakuliah : T16107  
 Matakuliah : SENAM  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 16-24.A1

Semester : 1  
 Hari :  
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
 Ruang :

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BI/UF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	24111600025	Firmanayah		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
22	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI PRASASTI AKBAR																		
23	24111600027	Muhammad khoerul Willan		ada	ada	ada	ada	ada	ada										14	
24	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
25	24111600032	Choki figrandi		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
26	24111600035	Aliif Dzulkhuda Maulidi		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
27	24111600037	Rahma Wulan Ndari		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
28	24111600038	Amella Anggrahni		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
29	24111600039	Anggun Wiji adha sari		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
30	24111600040	muhammad huda Junjawan		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
31	24111600066	MEPEN MINAI		ada	ada	ada	ada	ada	ada										15	
32	24111600111	RIKI SEPTYANTO																		

Lembar 1 : Untuk Dosen  
 Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Matakuliah : SENAM [T16107]  
 Bobot : 2 SKS  
 Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-24.A1  
 Hari : -  
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
 Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	19 / 09 / 2024	Pengantar	Penjelasan kontrak kuliah dan pps		
II	26 / 09 / 2024	Senam lanka	Karakteristik Senam - Ritu depan - Roli belakang		
III	3 / 10 / 2024		- kayang - split		
IV	10 / 10 / 2024		- star lili - meroda		
V	17 / 10 / 2024		- head stand - hand stand		
VI	24 / 10 / 2024	Senam aerobik	- gerak tangan - gerak kaki		
VII	31 / 10 / 2024		- low impact - high impact		
VIII	7 / 11 / 2024	Senam kreasi	- membuat senam kreasi		
IX	14 / 11 / 2024		- Membuat senam kreasi		
X	21 / 11 / 2024	Senam ritmik	Pemahaman bentuk senam ritmik		
XI	28 / 11 / 2024		gerakan dasar dalam senam ritmik		
XII	5 / 12 / 2024		analisis alat dalam senam ritmik		
XIII	12 / 12 / 2024	Senam artistik	Pemahaman bentuk senam artistik		
XIV	19 / 12 / 2024		analisis gerak dalam senam artistik		
XV	26 / 12 / 2024		analisis kebutuhan dan hambatan dan cara		



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025

**MATA KULIAH** : SENAM  
**HARI/TANGGAL** : Selasa, 31 Desember 2024  
**WAKTU** : 08.00-11.00  
**KELAS** : 24.A1, 24.A2, 24. A3  
**SIFAT** : PRAKTEK  
**DOSEN** : RICKADESTI RAMADHANA, M.Pd.

*CPL* : S1, S2, S3, S4, S10, P1, P3, P4, KU1, KU3, KU4, KU5, KU6, KK1, KK2, KK4, KK6, KK8

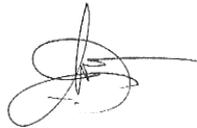
*CPMK* : Mata Kuliah (MK) Senam akan mempelajari prinsip senam seperti teknik dasar bergabai gerak dasar senam, analisis dan praktek berbagai jenis senam.

Aturan mengerjakan soal UAS:

- ✓ Menggunakan pakaian yang praktek yang nyaman!
- ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Silahkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Wajib membawa minum masing-masing!

**PENILAIAN UAS**

NPM	Roll Depan	Roll Belakang	Kayang	Sikap Lilin	Hand Stand	Senam Kreasi

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
✓	✓	✓	✓	 Bimo Alexander, M.Or.



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER: Ganjil

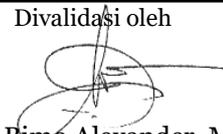
TAHUN AKADEMIK: 2024/2025

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi						
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan						
3	Mata Kuliah/Kelas	Senam/ 24.A1, 24.A2, 24.A3						
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or						
5	Sifat Ujian	Open Book		Close Book		Project	v	Lainnya (sebutkan)
		Presentasi		Speaking		Take Home		Praktek
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan						
		v	Langsung Praktek Lapangan					

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian praktek ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	V	
2	Praktek ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	V	
3	Praktek ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah	V	
4	Praktek ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	V	
5	Praktek ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan Mahasiswa	V	
6	Praktek ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh Mahasiswa	V	

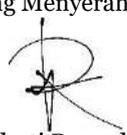
Divalidasi Tanggal  
  
20 Desember 2024

Divalidasi oleh  
  
Bimo Alexander, M.Or.  
NIP/NIS 199011032022061006

..... Akademik .....

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 20 Desember 2024

Yang Menyerahkan  
  
Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Yang Menerima

NO	NIM	NAMA	NILAI MAHASISWA
1	24111600001	Adha Anindyaguna	A-
2	24111600002	Anung Hartanto	A
3	24111600004	Hendi Cipta Nurgraha	E
4	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian	A-
5	24111600006	Victor Christian Derek M	E
6	24111600007	Muhammad Dimas Ababil	A-
7	24111600008	Muhamad Ilham Munif	A
8	24111600009	Galuh Arum Karunia	A-
9	24111600010	Reihan Fayyad Nail	A
10	24111600011	Ahya Baradi	A-
11	24111600012	Fajar Ariyanto	A
12	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi	A-
13	24111600015	Yudha Yanuar Amerta	E
14	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal M	E
15	24111600017	Muh Miftahuddin Arzal Zaidan	E
16	24111600018	Muhammad Raditya Naoval R	A
17	24111600019	M Aisna Wijaya	A-
18	24111600020	Meldy	A-
19	24111600021	M Tengku Irawan	B+
20	24111600022	Zharfan Hazel Laksana	E
21	24111600023	Artansyah Putra Pamungkas	A-
22	24111600024	M. Al-fian Abu Dzar Sebualamo	A
23	24111600025	Firmansyah	A
24	24111600026	Habil Abdillah Yafi' PA	E
25	24111600027	Muhammad Khoerul Wildan	A-
26	24111600038	Amalia Anggraini	A
27	24111600029	Beatrix Dasilva Sartika	A
28	24111600030	Fadhlan Al Ghifari	E
29	24111600039	Anggun Wiji Adha Sari	A-
30	24111600032	Choki Figriandi	A-
31	24111600040	Muhammad Huda Juniawan	A
32	24111600034	Falah Aqshal Choirika	E
33	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi	A
34	24111600066	Mepen Minai	A
35	24111600037	Rahma Wulan Ndari	A-
36			
37			



# Modul Senam

---

Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

## KATA PENGANTAR

### **Salam Olahraga!**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Senam dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai mata kuliah Senam Mempelajari dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar Senam di nomor lantai dan nomor alat dengan didukung oleh kemampuan fisik dan mental yang baik.

. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2024

Penyusun

## DAFTAR ISI

BAB I SEJARAH SENAM.....	4
BAB II SENAM LANTAI.....	8
BAB III SENAM AEROBIK .....	17
BAB IVBAB IV SENAM ARTISTIK .....	22

# BAB I

## SEJARAH SENAM

### A. Sejarah Senam Dunia

Olahraga senam, berasal dari kata Yunani kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti control tubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik, semua dilakukan secara artistik. Senam dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada berbagai tingkatan, dari klub-klub lokal, sekolah, dan perguruan tinggi atau universitas, baik di kompetisi nasional maupun internasional. Pada masyarakat kuno telah di dokumentasikan memiliki berbagai aspek senam dalam keseluruhan pola kesehatan dan pengkondisian. Pada 700 SM orang Athena menambahkan senam untuk kompetisi pada Olimpiade, liputan televisi tentang senam di Olimpiade modern, ditambah dengan meningkatnya minat terhadap kebugaran fisik pada umumnya, telah menyebabkan kebangkitan minat pada olahraga ini (Weiker, 1985). Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Disamping itu senam juga mem-beri sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastics, atau Belanda gymnastiek. Gymnastic sendiri asal katanya dari gymnos Bahasa Gerak. Gymnos yang berarti telanjang. Gymnastiek pada zaman Yunani kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani kuno disebut gymnasium (Kusnandari, 2017).

Kata "senam" adalah istilah umum yang mencakup beberapa olahraga multi peralatan termasuk empat olahraga Olimpiade, beberapa olahraganon-Olimpiade, ditambah sejumlah besar kegiatan yang tidak diformalkan sebagai olahraga, namun demikian, senam memiliki daya pikat internasional yang besar. Kata itu berasal dari Yunani kuno namun aktivitas alam senam telah digambarkan sejak tahun 2000 SM di beberapa kebudayaan. Rangkaian olahraga dan kegiatan senam saat ini telah berevolusi dari empat sumber akar: (1) seni pertunjukan, (2) pelatihan militer,

(3) profesi medis, dan (4) profesi pendidikan. Terlepas dari sejarah panjang ini, senam saat ini berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Senam sering digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium, dan di sekolah. Sekarang, mulai banyak anak sudah diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun guru pendidikan jasmani di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Guru-guru di sekolah dasar sering kali mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Ketika remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Senam Modern, dimulai pada tahun 1774, di Prusia, Johann Bernhard Basedow, memasukkan latihan fisik dengan bentuk-bentuk lain dari instruksi di sekolahnya di Dessau, Saxony. Dengan tindakan ini mulai modernisasi senam, dan juga menyodorkan negara Jerman ke garis terdepan dalam olahraga. Pada akhir 1700-an, Friedrich Ludwig Jahn dari Jerman mengembangkan side bar, horizontal bar, palang sejajar, balok keseimbangan, dan acara melompat. Dia, lebih dari orang lain, dianggap sebagai "bapak senam modern." Senam berkembang di Jerman di tahun 1800-an, sementara di Swedia bentuk yang lebih anggun dari olahraga, menekankan gerakan ritmis, dikembangkan oleh Guts Muth. Pembukaan (1811) sekolah Jahn di Berlin, untuk mempromosikan olahraga versinya, diikuti dengan pembentukan banyak klub di Eropa dan kemudian di Inggris. Olahraga diperkenalkan ke Amerika Serikat oleh Dr Dudley Allen Sargent, yang mengajar senam di beberapa universitas AS, waktu Perang Saudara, dengan menciptakan lebih dari 30 buah alat. Sebagian besar pertumbuhan senam di Amerika Serikat berpusat pada kegiatan imigran Eropa, yang memperkenalkan olahraga di kota-kota baru mereka di tahun 1880-an. Klub dibentuk sebagai kelompok Turnverein dan Sokol, dan pesenam sering disebut sebagai "turner." Senam modern mengecualikan beberapa acara tradisional, seperti angkat beban dan gulat, dan menekankan bentuk daripada persaingan pribadi

Senam berasal dari Yunani kuno dan awalnya ditujukan untuk latihan militer, dimana tentara tersebut digunakan untuk mempersiapkan perang. Pada akhir abad kedelapan belas dan awal abad kesembilan belas, dua pelopor pendidik fisik Jerman - Johann Friedrich GutsMuths (1759-1839) dan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) menciptakan latihan untuk anak-anak dan remaja untuk sifat-sifat mereka telah dirancang yang pada akhirnya menyebabkan apa yang dianggap senam modern. Don Francisco Amoroso Ondeano, lahir pada tanggal 19 Februari 1770 di Valencia dan meninggal pada tanggal 8 Agustus 1848 di Paris. Dia adalah seorang kolonel Spanyol, dan orang

pertama yang mengenalkan senam pendidikan di Prancis. Jahn mempromosikan penggunaan bar yang tinggi paralel bar, cincin dan bar di kompetisi internasional (Muths, 1847).

## B. Sejarah Senam Indonesia

Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada jaman kolonialisme Belanda. Bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, senam juga mejadibagian dari pendidikan jasmani yang juga diajarkan di sekolah. Aliran senam yang diperkenalkan waktu itu adalah sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Selanjutnya pada tahun 1916 sistem Jerman digantikan oleh sistem Swedia. Sistem ini menekankan pada manfaat gerak. Sebuah sistem yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Dr. Minkema inisenam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru. Olahraga senam di Indonesia dimulai dari zaman Jepang yang masuk ke dalam wilayah Indonesia. Pada masa itu tentara PETA Jepang mulai memperkenalkan olahraga senam yang dulu dikenal dengan nama senam Taiso. Pada Tahun 1963 digelar pertama kali pertandingan kejuaraan pesta olahraga Internasional GANEFO (Games of The New Emerging Forces). Untuk organisasi senam lantai di Indonesia dinaungi oleh Persani (Persatuan Senam Indonesia).

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang diadakannya pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, oleh sebab itu perlu dibentuk organisasi yang bertujuan menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas inisiatif dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Tokoh-tokohnya berasal dari daerah seperti: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara.

Organisasi ini kemudian membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kali pesenam-pesenam Indonesia mengikuti pertandingan Internasional. Kegiatan berikutnya adalah mengikuti sertakan team senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, dimana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC. Pada saat itu, pesenam Indonesia mengalami kemajuan dalam perolehan prestasi senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana

politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya. Usaha mengejar ketinggalan perkembangan senam, maka pada tahun 1967 Indonesia mengirim seorang pelatih yaitu: Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian yang kedua dimasukkan dan diperlombakannya cabang olahraga senam artistik untuk pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan selanjutnya dalam setiap penyelenggaraan PON. Sejarah senam Indonesia, senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, pada masa penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Karena senam merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, maka dengan sendirinya senam juga turut diajarkan di sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan gerak-gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916, sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang lebih menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada tahun 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru. Kendati demikian, cikal bakal penyebaran senam ini dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 dibuka MGSS (Militaire Gymnastiek en Sportschool). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik kemudian MGSS membuka cabang di beberapa daerah antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo. Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan menggantinya dengan —Taiso. Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada Kaisar Jepang. Caranya, dengan mengikuti aba-aba yang dikumandangkan, yang berbunyi —seikei reil, semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap ke utara (Tokyo) tempat Kaisar Tenno Heika berada. Masa —Taiso tidak berlangsung lama. Pada masa kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya digunakan kembali di sekolah-sekolah

## **BAB II**

### **SENAM LANTAI**

#### **A. Pengertian Senam**

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh. Definisi formal dari senam, menurut Oxford Dictionaries, adalah "Latihan mengembangkan atau menampilkan kelincahan fisik dan koordinasi. Olahraga modern senam biasanya melibatkan latihan pada bar yang tidak rata, balok keseimbangan, lantai, dan vaulting horse (untuk wanita), dan horisontal bar paralel, cincin, lantai, dan pommel horse (untuk pria). "Pengertian Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Senam adalah olahraga, di mana atlet (disebut pesenam), melakukan prestasi akrobatik-lompatan, membalik, handstand, dan banyak lagi. Sedangkan gerak yang dilakukan di sebuah alat adalah balok keseimbangan, atau dengan sebuah alat, seperti tali atau pita. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian senam adalah latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi. Olahraga kompetitif di mana individu melakukan pertunjukan akrobatik opsional dan ditentukan sebagian besar pada peralatan khusus untuk menunjukkan kekuatan, keseimbangan, dan kontrol tubuh (Muths, 1847).

Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik (Werner et al., 2012). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics. Senam

merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih 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.

## **B. Senam Lantai**

Senam lantai (floor Exercise) adalah salah satu jenis cabang olahraga yang digemari saat ini, senam lantai merupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga disebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Definisi Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa menggunakan alat bantu lain. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah  $12 \times 12$  meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Senam lantai adalah salah satu kegiatan olahraga di mana setiap gerakan kita lakukan di lantai, di daerah berukuran sekitar 12 meter (40 kaki) persegi. Daerah ini ditutupi oleh beberapa jenis kain atau tikar yang biasa disebut matras, biasanya dilengkapi dengan beberapa bantalan. Namun senam lantai di sekolah-sekolah di Indonesia biasa dilakukan di lapangan berumput. Meski begitu, tidak ada peralatan tambahan lainnya yang dibutuhkan dalam melakukan senam lantai ini. Rutinitas pria biasa dilakukan selama 50 sampai 70 detik dalam sekali durasi. Jenis latihan yang diperlukan adalah serangkaian gerakan yang menggabungkan unsur fleksibilitas, kekuatan, loncatan, pegangan, dan keseimbangan, serta manuver lainnya. Seluruh rutinitas ini harus dilakukan dengan ritme dan harmoni, dan pesenam harus bergerak ke arah yang berbeda, menggunakan sebagian besar area yang ditentukan.

Latihan ini biasanya dimulai dan diakhiri dengan serangkaian gerakan jatuh seperti jungkir balik (berguling) baik penuh maupun dengan setengah putaran (roundoff), dilanjutkan dengan handsprings dan jungkir balik baik mundur atau maju, melompat, meloncat, dan berputar di udara yang ditumpu oleh tangan maupun kaki untuk mempertahankan sikap seimbang saat meloncat baik meloncat ke belakang maupun ke depan. Antara awal dan akhir, salto diadakan pada satu kaki, handstand dicapai dengan menempatkan tangan di lantai dan menendang ke posisi berdiri, dan gerakan menyerupai balet, gerakan jatuh, dan melompat.

## C. Macam-Macam Gerakan Senam Lantai

### 1. Guling Depan (forward roll)

Guling ke depan adalah berguling ke depan dengan urutan gerak dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Guling Depan (forward roll) juga biasa disebut guling ke depan yang berarti berguling ke depan atas bagian belakang badan yakni tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan ini cukup mudah dilakukan jika sudah memahami tekniknya, tidak hanya itu berguling ke depan juga mengasyikan. Bagi sebagian orang gerakan ini cukup sederhana, namun jika tidak berhati-hati dan tak dilakukan dengan benar bisa menyebabkan cedera. Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Tidak hanya untuk olahraga yang masuk ke jenis senam ini saja yang menganjurkan, namun semua cabang olahraga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti.

Adapun langkah-langkah untuk melakukan guling ke depan adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- b. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.
- c. Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.
- d. Sentuhkan bahu ke matras.
- e. Bergulinglah ke depan.
- f. Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- g. Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

### 2. Guling Belakang (back roll)

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga senam. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai ialah gerakan senam yang dilaksanakan di atas lantai dengan alas matras. Salah satu materi yang terdapat pada senam lantai adalah roll belakang (berguling ke belakang). Guling belakang (Back Roll) merupakan gerakan badan dengan cara berguling ke arah belakang yang dilakukan dengan tiga tahapan. Tahapan tersebut antara lain ialah, awalan, pelaksanaan, dan dilanjutkan dengan akhiran gerakan (Pangkey & Mahfud, 2020).

Guling belakang (back roll) adalah gerakan badan mengguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan yang diawali dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan

juga tengkuk. Guling ke belakang merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke belakang (dinamis). Gerakan guling belakang adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke belakang dengan bentuk membulat seperti roda :

Langkah-langkah guling belakang yaitu sebagai berikut :

- a. Jongkok
- b. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada,
- c. telapak tangan di dekat telinga
- d. Dorongkan kedua tangan, sehingga badan berguling ke belakang.
- e. Kembali pada sikap sempurna (berdiri tegak)

Cara mengajarkan guling ke belakang, antara lain dapat dilakukan dengan memberikan kemiringan tertentu pada matras dengan tujuan agar memudahkan mengguling tanpa harus memberikan dorongan untuk memutar badan dengan kuat. Hal ini bertujuan memberikan rasa percaya diri bahwa guling belakang pada dasarnya tidak sesulit dengan seperti yang dibayangkan. Dapat juga membantu dengan cara memegang kedua pinggang dengan tujuan agar badan dapat diangkat sehingga akan meringankan untuk mengguling.

### 3. Kayang

Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas. Manfaat dan tujuan melakukan kayang adalah untuk melatih tubuh agar tetap lentur, terutama pada bagian bahu. Namun untuk pemula diwajibkan berlatih secara bertahap, agar tidak terjadi cedera atau tulang patah saat melakukan gerakan sikap kayang ini. Latihan kayang ini juga akan mampu melatih kekuatan otot perut, kaki, bahu, tangan dan pinggang. Biasanya orang yang mampu melakukan gerakan ini mereka mempunyai tubuh yang prima dan kelenturan tubuh yang sangat baik. Gerakan kayang ini sama seperti latihan sikap lilin yaitu sama sama melatih kelenturan tubuh, namun yang membedakan adalah letak tumpuan dan arah kaki.

Berikut gerakan saat melakukan sikap kayang :

- a. Ambil sikap berdiri tegak dan kaki sedikit terbuka. Posisi tangan masing masing berada di samping kaki badan melenting ke belakang.
- b. Gerakan tangan secara bersamaan atau satu tangan dengan mengayunkannya ke belakang. Kemudian
- c. Pastikan jika posisi telapak tangan menyentuh atau mendarat pada matras dengan baik.
- d. Setelah itu Kembali lagi ke posisi sempurna.

#### 4. Hand Stand

Handstand sendiri secara singkatnya adalah berdiri tegak menggunakan kedua/salah satu tangannya untuk menjadi tumpuan dan kedua kaki berada di atas. Manfaat Handstand membawa darah ke kelenjar adrenalin untuk membantu mengurangi produksi kortisol yang merupakan hormon stres pada tubuh. Handstand adalah obat yang terkenal di kalangan yoga sebagai pengangkat suasana hati dan dapat membantu mengurangi depresi ringan. Dengan membawa darah ke kepala, gerakan ini sering dapat meringankan sakit kepala ringan, dan meningkatkan pencernaan Karena handstand secara teknis adalah latihan menahan beban, mereka dapat membantu memperkuat tulang, membuat tulang terhindar terhadap osteoporosis. Handstand juga bermanfaat untuk tulang belakang dan membantu kesehatan tulang di bahu, lengan, dan pergelangan tangan.

Berikut ini adalah gerakan Hand Stand:

- a. Tubuh dalam posisi berdiri tegak. Salah satu kaki dimajukan ke depan. Arahkan pandangan fokus ke depan menghadap matras
- b. Badan dibungkukkan dan tangan diletakkan di matras. Tungkai kaki depan dibengkokkan, sedangkan tungkai kaki belakang lurus.
- c. Tungkai belakang diayunkan ke atas. Hal ini dilakukan bersamaan dengan mengencangkan otot perut. Kedua kaki diluruskan ke depan dan posisinya sejajar dengan tubuh tangan direntangkan lurus ke bawah, sebagai tumpuan berat badan.

## 5. Sikap Kapal Terbang

Salah satu alat peraga untuk keseimbangan adalah balok titian. Balok titian sangat berfungsi untuk melatih keseimbangan dalam berdiri, berjalan dan meniti, serta melatih keberanian. Dalam pembelajaran metode berjalan diatas balok titian keseimbangan merupakan komponen fisik yang harus dimiliki siswa agar dapat dengan mudah melakukan sikap pesawat terbang. Balok titian termasuk dalam kegiatan bermain aktif, kegiatan bermain aktif merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan pada anak melalui aktivitas yang mereka lakukan sendiri, biasanya melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan tubuh selain itu permainan balok titian merupakan permainan untuk melatih keseimbangan anak dan sangat diperlukan dalam pembelajaran senam lantai khususnya sikap pesawat terbang. Sikap pesawat terbang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam posisi badan yang dinamis (bergerak) dalam mempertahankan tubuh dalam waktu tertentu.

Posisi kapal terbang adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan (Irfan, 2019)

Berikut ini adalah gerakan saat melakukan sikap kapal terbang

- a. Posisikan badan berdiri tegak pandangan menghadap ke depan
- b. Rentangkan kedua tangan ke arah samping. Lalu badan dibungkukkan ke arah depan.
- c. Julurkan salah satu kaki ke belakang. Pastikan posisi badan setara dengan kaki. Arahkan pandangan lurus ke depan dan usahakan tahan posisi tersebut selama beberapa hitungan.

## 6. Sikap Lilin

Pengertian Senam lantai sikap lilin adalah sebuah gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan gerakan kaki tegak berada di atas sedangkan kepala berada dibawah sehingga secara perlahan kaki diangkat ke atas dengan otot perut dan bantuan tangan. Sikap lilin merupakan Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras ke atas dan rapat bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai (Cervin et al., 2017).

Manfaat senam lantai sikap lilin adalah untuk menguatkan otot perut atau membentuk otot perut agar lebih terbentuk, menjadikan tubuh agar lebih seimbang dan membentuk kelenturan pada tubuh. Sedangkan Fungsi sikap lilin Fungsi senam lantai sikap lilin adalah untuk melatih keseimbangan tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat. Selain itu juga senam lantai merupakan salah satu dasar untuk senam kategori lainnya.

Berikut adalah langkah langkah dalam melakukan gerakan sikap lilin :

- a. Posisi tubuh yang pertama adalah berbaring terlentang. Kedua Tangan berada di samping.
- b. Angkat kedua kaki, dengan posisi lurus.
- c. Gerakan selanjutnya yaitu mengangkat kaki beserta pantatnya, tahap ini bertumpuan dengan tangan.
- d. Luruskan kaki ke atas, sedangkan posisi tangan memegang pinggang sebagai tumpuan agar tubuh bisa lurus ke atas.

## 7. Head Stand

Headstand merupakan posisi berdiri dengan kepala dibawah. teknik ini digunakan dalam situasi yang berbeda seperti yoga, breakdancing dan pemula senam Gerakan headstand atau yang disebut juga kopstand sejatinya tidak berbeda jauh dengan handstand. Ya, tumpuan gerakan kopstand atau headstand adalah kedua tangan dan kepala. Ketika melakukan headstand, kedua tangan diletakkan di samping kepala guna membantu menopang beban tubuh.

Tujuan daripada melakukan Headstand bukan saja hanya agar tubuh kita bugar namun bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Fahrizal et al., 2014).

Berikut ini adalah langkah-langkah gerakan head stand:

- a. Pada Gerakan yang pertama ini adalah awalan yaitu sikap sempurna berdiri tegak

- b. Ini persiapan ,membukuk dengan kepala ditempelkan ke lantai / matras jika ada ada
- c. Mengangkat kaki secara perlahan sampai lurus keatas /angkatlah kaki satu-satu setangan dulu baru diluruskan keatas
- d. Untuk proses kembalinya turunkan secara perlahan satu-satu/bersamaan jika bisa sampai kaki menempel dilantai/matras lagi.
- e. Gerakan terakhirnya kembalilah pada posisi sikap sempurna seperti awal sebelum melakukan Gerakan.

#### **D. Tujuan Senam Lantai**

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Selain tujuan tersebut, senam lantai juga mempunyai manfaat secara fisik maupun mental. Secara fisik, manfaat senam lantai untuk mengembangkan komponen kebugaran fisik dan kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakannya untuk melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Secara mental, manfaat senam lantai adalah dapat melatih pelaku senam untuk menggunakan kemampuan berpikirnya secara cepat dan analitik melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Beberapa jenis gerakan senam menuntut kemampuan mental yang berani dengan pertimbangan yang baik, seperti flik-flak, salto dan kontra salto, lompat dan guling di atas peti lompat

#### **E. Manfaat Senam Lantai**

Senam lantai memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan bagi kesehatan mental sosial.

##### **1. Manfaat Fisik Senam Lantai**

- a. Senam lantai merupakan kegiatan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kemampuan gerak seseorang. Melalui kegiatan senam lantai peserta dapat mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi.
- b. Program senam lantai dapat menyumbang perbendaharaan dan pengayaan gerak pelakunya. Dasar-dasar gerakan senam lantai sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, kesadaran tubuh, dan keterampilan- keterampilan gerakan senam.

## 2. Manfaat Mental dan Sosial Senam Lantai

Kegiatan senam lantai menuntut pesertanya untuk berpikir dan mengembangkan keterampilannya. Oleh karena itu peserta senam lantai harus mampu berpikir kreatif untuk memecahkan masalah tentang gerak. Dengan demikian mental pesertasenam lantai juga dapat berkembang Ketika melakukan senam lantai, banyak manfaat yang akan diperoleh. Berikut ini adalah beberapa keuntungan melakukan senam lantai antara lain:

- a. kemampuan gerak tubuh semakin lincah.
- b. memperkuat otot lengan, kaki, paha, pinggang, perut dan dada.
- c. menambah kekuatan fisik
- d. menjaga keseimbangan
- e. melatih lompatan
- f. meluruskan tubuh yang bungkuk
- g. melatih kefokusan
- h. membakar lemak
- i. sirkulasi aliran darah lebih lancar
- j. meningkatkan kekuatan jantung
- k. menurunkan berat badan.

## BAB III

### SENAM AEROBIK

Senam aerobik adalah jenis senam yang melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan dengan irama musik dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Gerakan dalam senam aerobik umumnya bersifat repetitif dan melibatkan aktivitas kardio, seperti melompat, berlari di tempat, dan gerakan-gerakan dinamis lainnya. Senam aerobik dapat dilakukan secara individu atau berkelompok dan berfokus pada peningkatan kapasitas jantung, paru-paru, serta kekuatan otot tubuh.

#### 1. Manfaat senam aerobic

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang sangat besar dengan melakukan senam aerobik:

##### ○ Menguatkan Otot dalam Tubuh

Dengan kegiatan senam aerobik ini kita bisa membuat otot menjadi lebih kuat karena intensitas dalam melakukan senam aerobik yang tinggi serta variasi gerakannya ada yang tinggi dan rendah bisa kita gunakan sebagai pilihan dalam menguatkan otot pada tubuh.

##### ○ Menambah Daya Tahan Tubuh dan Jantung

Senam aerobik sendiri bisa meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh. Selain mudah ternyata manfaat yang sangat besar bisa kita dapatkan apabila kita teratur dan konsisten dalam berolahraga.

##### ○ Menurunkan Berat Badan

Melakukan senam aerobik secara teratur dan menerapkan pola hidup yang sehat, bisa dijamin membuat tubuh terhindar dari obesitas dan bisa menurunkan berat badan.

##### ○ Meningkatkan Kelenturan Tubuh

Senam aerobik gerakannya yang meregangkan otot-otot pada tubuh dapat meningkatkan kelenturan tubuh dan juga bisa melancarkan peredaran darah.

##### ○ Meningkatkan Energi Tubuh

senam aerobik juga bisa meningkatkan energi pada tubuh. Dengan melakukan senam aerobik, dapat membuat tubuh kita meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh. Apabila dilakukan selama kurang lebih dua puluh menit dapat meningkatkan energi sebanyak 20 persen.

### ○ Mencegah Penyakit

Senam aerobik merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah risiko terkena berbagai penyakit seperti stroke, kolesterol, jantung dan bahkan penyakit kanker.

### ○ Kekebalan Tubuh Meningkat

## 2. Macam-macam senam aerobik

Senam aerobik adalah jenis olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang terkoordinasi dengan irama musik untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, terutama kesehatan jantung dan paru-paru. Berikut ini beberapa macam senam aerobik yang umum dilakukan:

### Senam Aerobik Dasar (Basic Aerobic Exercise)

Senam aerobik dasar biasanya terdiri dari gerakan-gerakan sederhana yang mudah diikuti. Gerakan-gerakan ini dilakukan dalam urutan yang terstruktur, sering kali dengan melibatkan langkah-langkah dasar seperti melangkah ke depan, ke belakang, atau ke samping, dengan tangan yang mengikuti gerakan kaki.

### Step Aerobik

Senam aerobik step melibatkan penggunaan sebuah platform (step) yang digunakan untuk melangkah naik turun. Gerakan ini membantu melatih kekuatan kaki, meningkatkan daya tahan kardiovaskular, dan membakar kalori secara efektif.

### Zumba

Zumba adalah jenis senam aerobik yang menggabungkan tarian dengan gerakan aerobik yang energik. Musik yang digunakan dalam Zumba biasanya adalah musik Latin atau genre lain seperti reggaeton, salsa, dan cumbia. Senam ini sangat menyenangkan karena berbasis pada tarian dan cocok bagi mereka yang suka berolahraga sambil menikmati musik.

### ○ Senam Aerobik High Impact (High-Impact Aerobics)

Jenis ini melibatkan gerakan yang lebih intensif dengan melompat atau bergerak dengan kecepatan tinggi, seperti melompat, berlari, atau melangkah dengan cepat. High-impact aerobics sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan jantung dan daya tahan tubuh.

### ○ Senam Aerobik Low Impact (Low-Impact Aerobics)

## 3. Teknik-teknik yang harus dilakukan saat senam aerobik

### a. Teknik yoga

Salah satu cara untuk meningkatkan taraf kesehatan diri adalah dengan senam yoga. Senam yoga merupakan senam yang menyatukan jiwa dalam keselarasan yang alami dan menyatukan kesadaran diri terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa. Senam yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphen. Hormon endorphen merupakan neuropeptide yang dihasilkan tubuh di otak dan susunan syaraf tulang belakang pada saat kondisi seseorang sedang relaks. Selain sebagai salah satu alternatif daya tahan tubuh terhadap stress, yoga juga menjadi gaya hidup dimana saat ini sudah terdapat beberapa sanggar yoga di Lampung yang dilatih khusus oleh beberapa personal trainer. Personal trainer ini membantu para anggota untuk memahami teknik-teknik senam yoga, selain itu juga memberikan informasi mengenai asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk menunjang program. Hal ini tentunya menjadi batasan pada sanggar yoga dalam aktifitasnya karena personal

### b. Marcing

Gerakan dasar senam aerobik ini dilakukan dengan cara jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis dan lutut ditekuk dalam posisi tegak lurus 90 derajat. Setiap akan menurunkan kaki setelah diangkat, mulailah dari bagian ujung jari lalu kemudian yang terakhir adalah tumit.

Gerakan *marching* ini dilakukan dengan *low impact*.

### c. Jogging

Gerakan *jogging* dilakukan dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah. Pakai persendian

engkel dan lutut sebagai tumpuan peredam gerakan. Dalam gerakan *jogging*, pastikan kaki benar-benar tertekuk sempurna hingga lutut tegak lurus dengan lantai. Lakukan gerakan *jogging* dengan *high impact*.

d. Kicking

Gerakan dasar senam aerobik *kicking* dilakukan dengan mengayun tungkai dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih. Gerakan ini dilakukan dengan *low impact high intensity* karena lumayan menguras energi. *Kicking* dalam senam aerobik berbeda dengan teknik menendang dalam permainan sepak bola atau olahraga bela diri yang biasanya dilakukan dengan *full power*.

e. Skipping

Gerakan dasar senam aerobik *skipping* adalah gabungan dari gerakan *kicking* dan *jogging*. Gerakan ini dilakukan dengan awalan seperti *jogging*, yaitu menekuk kaki ke arah bokong untuk kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping, tapi tidak lebih tinggi dari pinggang. Teknik gerakan *skipping* ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan *high impact*.

f. Jumping jack

Gerakan *jumping jack* atau yang biasa disebut juga dengan lompat kangkang adalah teknik gerak yang diawali dengan membuka kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat. Kemudian, rapatkan kembali kaki, masih sambil dengan melakukan lompatan. Hal terpenting dari gerakan ini adalah kedua kaki yang mendarat dengan bagian ujung lebih dulu dan berakhir dengan tumit. Gerakan *jumping jack* dilakukan dengan *high impact*.

g. Lunge

Gerakan dasar aerobik, *lunge*, dilakukan dengan memindahkan kaki ke depan, samping, atau belakang dengan memindahkan sebagian berat badan juga. Ketika memindahkan berat badan, jadikan dua kaki sebagai tumpuan dan bagian tungkai sebagai penerima beban berat tubuh. Saat memindahkan kaki ke arah yang berbeda, mulailah dari bagian kaki depan lalu berakhir di bagian tumit. Gerakan *lunge* dilakukan dengan *low impact* maupun *high impact*.

h. Knee up

*knee up* adalah gerakan dasar yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut sampai minimal sebatas pinggang, lalu posisi tungkai atas sejajar dengan lantai, sementara tungkai bawah tegak lurus. Saat melakukan gerakan ini, kaki bisa dalam posisi *flek* atau tertekuk. Namun, bisa juga dilakukan dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini dapat dilakukan dengan *high impact* atau *low impact*.

Gerakan dasar senam aerobik untuk langkah kaki ini kemudian akan dikembangkan lagi menjadi gerakan pengembangan. Contohnya seperti VStep yang dilakukan dengan membentuk gerakan segitiga atau langkah segitiga, ke depan dan ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan. Namun, gerakan-gerakan yang disebutkan di atas adalah gerakan dasar yang menjadi sumber pengembangan gerakan senam aerobik lainnya.

## **BAB IV**

### **SENAM ARTISTIK**

Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek kelenturan tubuh dan kekuatan untuk mendapatkan aspek keindahan. Senam artistik adalah salah satu disiplin dalam senam. Jenis senam ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan ketahanan dengan gaya dan keanggunan. Gerakan-gerakan yang tangkas, cepat, dan sulit telah dipertontonkan pada Olimpiade selama seperempat abad terakhir.

#### **A. Sejarah Senam Artistik**

Senam artistik muncul di Indonesia pada saat menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta tahun 1963. Pada waktu itu, senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pada tanggal 14 Juli 1963 dibentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenam olahraga ini. Organisasi ini diberi nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia). PERSANI telah membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat tampil dalam Ganefo I dan untuk pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan Internasional. Kegiatan selanjutnya adalah mengikutsertakan tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia. Untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini, dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC, sehingga Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Ganefo merupakan singkatan dari Games of the New Emerging Forces. Ganefo adalah suatu ajang olahraga tandingan Olimpiade ciptaan mantan Presiden Indonesia, Soekarno, pada akhir tahun 1962.

Pada 1969, cabang olahraga senam artistik untuk pertama kalinya masuk dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII) di Surabaya. Namun perkembangan senam di Indonesia mengalami banyak faktor kesulitan, terutama faktor SDM dan sarana. Modal utama inilah hingga sekarang belum dapat terpecahkan secara maksimal.

#### **B. Kelas dalam Senam Artistik**

Pada senam artistik dengan alat, kelas yang dilombakan untuk kategori putra adalah sebagai berikut.

- Palang Horizontal
- All-Round Perorangan
- Palang Sejajar
- Kuda-Kuda
- Gelang-gelang
- Kompetisi Tim

Pada senam artistik dengan alat, kelas yang dilombakan untuk kategori putri adalah sebagai berikut.

- Palang Seimbang
- Senam Lantai
- All - Round Perorangan
- Kompetisi Tim
- Palang Tidak Sejajar

### C. Peralatan Senam Artistik

#### 1. Untuk putra ada 6 alat

- Kuda-kuda pelana (Pommel horse)
  - Panjang 1,60 m
  - Tinggi 1,10 m
- Gelang-gelang (Rings)
  - Tinggi 2,55 m
  - Jarak 0,50 m
- Kuda-kuda lompat (Vaulting horse)
  - Panjang 1,60 m
  - Tinggi 1,35 m
- Palang sejajar (Parallel bar)
  - Panjang 3,50 m
  - Jarak 0,48 sampai dengan 0,52 m
  - Tinggi 1,75 m
- Palang tunggal (Horizontal bar)
  - Panjang 2,40 m
  - Tinggi 2,55 m

- f. Lantai (Floor exercise) berukuran 12 x 12 m
- 2. Untuk putri ada 4 alat
  - a. Kuda-kuda lompat (Vaulting horse)
    - Panjang 1,60 m
    - Tinggi 1,20 m
  - b. Palang bertingkat (Uneven bars)
    - \* Panjang 2,40 m
    - \* Tinggi palang bawah 1,50 m
    - \* Tinggi palang atas 2,30 m
  - c. Balok keseimbangan (Balance beam)
    - Panjang 5,00 m
    - Tinggi 1,20 m
  - d. Lantai (Floor exercise) berukuran 12 x 12 m

#### D. Manfaat Senam Artistik

1. Memperbaiki Postur Tubuh; Senam artistik sangat efektif untuk memperbaiki postur tubuh. Latihan yang teratur dapat mencegah cacat postural seperti bungkuk.
2. Meningkatkan Fleksibilitas: Berbeda dengan latihan ketahanan atau interval, senam artistik lebih fokus pada peregangan. Dengan latihan yang rutin, tubuhmu pun akan menjadi lebih lentur.
3. Memperkuat Otot: Senam artistik tidak hanya membuat tubuh lentur, tapi juga memperkuat otot-otot. Pasalnya, gerakan-gerakan yang dilakukan dapat mengencangkan otot dan membentuk tubuh menjadi lebih ramping.

## DAFTAR PUSTAKA

- A\_History\_Of\_Gymnastics\_From\_Ancient\_Gre.* (N.D.). Cervin, G., Nicolas, C., Dufraisse, S., Bohuon,
- Arfin, Z. (2017). *Senam Aerobic Sebagai Olahraga Yang Efektif Untuk Menurunkan Berat Badan.* *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 37-42.
- Budianto, S. (2020). *Manfaat Senam Aerobik Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik.* *Jurnal Psikologi Olahraga*, 12(3), 34-40. *Artikel Ini Mengeksplorasi Bagaimana Senam Aerobik Dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental, Termasuk Pengurangan Stres Dan Kecemasan.*
- Buku Ini Memberikan Pemahaman Tentang Konsep Dasar Senam Aerobik, Teknik-Teknik Dasar, Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Tubuh.*
- Fahrizal, M., Astra, I. K. B., & Widiastuti Giri, M. K. (2014). *Meningkatkan Belajar Head Stand Dan Sikap Lilin Senam Ketangkasan.* *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1).
- Haris, A., & Nurhadi. (2020). *Dasar-Dasar Senam Aerobik.*
- [https://id.m.wikipedia.org/wiki/Senam\\_Artistik](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Senam_Artistik) <https://fithub.id/blog/senam-artistik>
- <https://www.idntimes.com/sport/arena/yogama-wisnu-oktyandito/senam-artistiksejarah-jenis-teknik-dan-nomor->
- Irfan, M. (2019). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke.* Kushartanti, B. W., & Satyagraha, A. (2019).
- Kusnandari, I. (2017). *Pengaruh Senam Irama Pada Pendidikan Jasmani Adaptif Terhadap Peningkatan Kemampuan Motoric Kasar Anak Tunanetra Kelas V Di SLB A YKAB Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018.*
- Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 1(2).
- Muths, J. C. F. G. (1847). *Gymnastik Für Die Jugend.* Hoffmann.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar.* *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 1(1), 33–40.

Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang

PEMBELAJARAN SIKAP KAYANG DENGAN MEDIA KARET BAN SISWA SDN 28  
MENGKAYAR KABUPATEN SAMBAS. *Jurnal*

*Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).

Penyusunan Standard Diagnosis Dan Terapi Fisik Untuk Ischialgia Dan Low Back Pain Di  
Klinik Terapi Fisik Fik-Uny. *Klinik Terapi Fisik Fikuny*, 1–25.

Permatasari, D. A., Priyono, B., & Rustiadi, T. (2012).

[Pertandingannya?Page=All&\\_Gl=1\\*1ucy4s1\\* Ga\\*Q2hmcvnpmedmsda4v1q4vwlr  
Ujvvz21mb1panvlcdzxxqvjptwzcsmfstgthrnfflvfpcxk5zhrmt1boy0fiaw..\\*  
Ga TT180KERFB\\*Mtczmzkymduzms4yljeumtczmzkymduzmi4wljauma](#)

Quin, G. (2017). Gymnastics' Centre Of Gravity: The Fédération Internationale De  
Gymnastique, Its Governance And The Cold War, 1956–1976. *Sport In History*, 37(3),  
309–331.

Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (N.D.). PENINGKATAN

Slentz, C. A., Duscha, B. D., Johnson, J. L., Ketchum, K., Aiken, L. B., Samsa, G. P., Houmard,  
J. A., Bales, C. W., & Kraus, W. E. (2004). Effects Of The Amount Of Exercise On Body  
Weight, Body Composition, And Measures Of Central Obesity: STRRIDE—A  
Randomized Controlled Study. *Archives*

Weiker, G. G. (1985). Club Gymnastics. *Clinics In Sports Medicine*, 4(1), 39–43.

Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching Children Gymnastics*. Human  
Kinetics.

*Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*