



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

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 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 2025/2026 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 2025/2026.
- 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 : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. 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 : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025265
 Tanggal : 08 September 2025265

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 265						
266	<i>Rickadesti Ramadhana, M.Pd</i> 3543778679230033	<i>Senam</i> <i>Sosiologi Keolahragaan</i> <i>Wanita dan Olahraga</i> <i>Olahraga Anak Usia Dini</i> <i>Manajemen Keolahragaan</i>	<i>OR16106</i> <i>OR16114</i> <i>T16319</i> <i>T16758</i> <i>T16756</i>	<i>3</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i>	<i>I / 25.A1, 25.A2, 25.A3</i> <i>I / 25.A1, 25.A2, 25.A3</i> <i>III / 24.A1, 24.A2, 24.A3</i> <i>VII / 22.A1</i> <i>VII / 22.A1</i>	<i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i>
267 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



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

Rektor

ttd

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



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI TEKNIK BIOMEDIS

**KODE
MK**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

[illegible]

PUSTAKA	UTAMA							
	PENDUKUNG							
DOSEN PENGAMPU								
MATAKULIAH SYARAT								
Minggu ke-	CPMK	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Metode dan Bentuk Pembelajaran		Waktu dan Durasi	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian(%)
1 - 4	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai	Mahasiswa Mampu Mempraktikkan teknik dasar senam lantai	Tugas 1: Mempraktikkan Teknik senam lantai dengan benar (20%)	Metode Pembelajaran (Pilih yang sesuai): a. PjBL b. CBL d. Ceramah e. Diskusi Kelompok f. Simulasi g. Kolaboratif h. Kooperatif i. Tugas j. Lainnya		3 x 300	a. Guling depan b. Guling Belakang c. Kayang d. Sikap lilin e. Hand stand f. Head stand g. Meroda	20%
		Mahasiswa Mampu Mengevaluasi kesalahan gerak sanam lantai	UAS: mengevaluasi pelaksanaan senam lantai UAS (5%)	Bentuk Pembelajaran (pilih yang sesuai): a. Kuliah b. Responsi c. Tutorial d. Seminar e. Praktikum f. Praktik Studio g. Praktik Bengkel h. Praktik Lapangan				5%
5 - 8	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	Mahasiswa mampu Mempraktikkan teknik dasar sanam Aerobik	Tugas 2: Mempraktikkan teknik senam aerobik(17,5%)	Metode Pembelajaran (Pilih yang sesuai): a. PjBL b. CBL d. Ceramah e. Diskusi Kelompok f. Simulasi g. Kolaboratif h. Kooperatif i. Tugas j. Lainnya		3 x 300	a. Basic Steps b. Arm Movement c. Koordinasi Gerak d. Pernapasan e. Postur tubuh f. Pemanasan dan Pendinginan	17.50%
		Mahasiswa Mampu Mengevaluasi kesalahan gerak sanam Aerobik	UAS: UAS (5%)	Bentuk Pembelajaran (pilih yang sesuai): a. Kuliah b. Responsi c. Tutorial d. Seminar e. Praktikum f. Praktik Studio g. Praktik Bengkel h. Praktik Lapangan				5%

9-11	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	Mahasiswa mampu Mempraktikkan teknik dasar sanam Ritmik	Tugas 3: Mempraktikkan teknik senam Ritmik(17,5%)	Metode Pembelajaran (Pilih yang sesuai): a. PjBL b. CBL d. Ceramah e. Diskusi Kelompok f. Simulasi g. Kolaboratif h. Kooperatif i. Tugas j. Lainnya		3 x 300	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c. Irama dan Musik d. Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	17.50%
		Mahasiswa Mampu Mengevaluasi kesalahan gerak sanam Ritmik	UAS: Mengevaluasi pelaksanaan senam Ritmik UAS (5%)	Bentuk Pembelajaran (pilih yang sesuai): a. Kuliah b. Responsi c. Tutorial d. Seminar e. Praktikum f. Praktik Studio g. Praktik Bengkel h. Praktik Lapangan				5%
12-16	Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Merancang senam kebugaran	Mahasiswa mampu Mempraktikkan senam kebugaran	Tugas 4: Mempraktikkan senam kebugaran (25%)	Metode Pembelajaran (Pilih yang sesuai): a. PjBL b. CBL d. Ceramah e. Diskusi Kelompok f. Simulasi g. Kolaboratif h. Kooperatif i. Tugas j. Lainnya		3 x 300	a. Pemanasan (Warming Up) b. Gerakan Inti (Gerakan Utama) c. Pendinginan (Cooling Down) d. Teknik Pernapasan e. Postur tubuh f. High intensity g. Low intensity	25%
		Mahasiswa mampu Merancang senam kebugaran	UAS: Merancang senam kebugaran low impact/high impact UAS (5%)	Bentuk Pembelajaran (pilih yang sesuai): a. Kuliah b. Responsi c. Tutorial d. Seminar e. Praktikum f. Praktik Studio g. Praktik Bengkel h. Praktik Lapangan				5%
TOTAL BOBOT MK Mempraktikkan Merancang senam kebugaran 100%								
RENCANA ASESSMEN DAN EVALUASI (RAE)								
Minggu ke-	CPMK	Bentuk Asessmen (Penilaian)	Bobot (%)					
1 - 4	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai	Tugas 1: Mempraktikkan Teknik senam lantai dengan benar (20%)	20					
5-8	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	Tugas 2: Mempraktikkan teknik senam aerobik(17,5%)	17.5					

9-11	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	Tugas 3: Mempraktikkan teknik senam Ritmik(17,5%)	17.5				
12-16	Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Merancang senam kebugaran	Tugas 4: Mempraktikkan senam kebugaran (25%)	25				
		UAS	20				
TOTAL BOBOT			100				
INDIKATOR PENCAPAIAN CPL PADA MATAKULIAH							
CPL	CPMK	Minggu ke-	Bentuk Asessmen	Bobot (%)			
CPL-2	CPMK-1	1-4	Tugas 1	20			
			UAS	5			
	CPMK-2	5-8	Tugas 2	17.5			
			UAS	5			
CPL-3	CPMK-3	9-11	Tugas 3	17.5			
			UAS	5			
CPL-5	CPMK-4	12-16	Tugas 4	25			
			UAS	5			
TOTAL BOBOT				100			



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PERNYATAAN KEABSAHAN DOKUMEN BERITA ACARA PERKULIAHAN DAN PENILAIAN

Dokumen ini disusun sebagai bukti keterlaksanaan proses pembelajaran di Universitas PGRI Yogyakarta.

Nama : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS : 198907292022061002
Jabatan : Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Sains Teknologi

Dengan ini menyatakan bahwa dokumen Berita Acara Perkuliahan dan Berita Acara Pengisian Nilai untuk:

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16106 - SENAM
Kelas : 25-A2
Tahun Akademik : Ganjil 2025/2026

yang dilampirkan merupakan dokumen resmi akademik yang disusun berdasarkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang sesungguhnya, terencana, dan terdokumentasi.

Dengan demikian, dokumen ini dinyatakan sah, autentik, valid, dan akuntabel, serta dapat digunakan sebagai bukti dukung audit mutu internal, akreditasi, evaluasi pembelajaran, dan pelaporan akademik.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 04 Februari 2026

Ketua Program Studi,



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or

NIS: 198907292022061002



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN

Dari :

Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Dosen Matakuliah :

OR16106 / SENAM

Kelas :

25-A2

Menyatakan bahwa proses input BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN untuk matakuliah tersebut telah berhasil dilakukan. Penginputan BAP tersebut dilakukan dengan cermat. Adapun bila terjadi kesalahan data, saya bersedia bertanggung jawab penuh.

Berkas daftar nilai mahasiswa saya lampirkan bersama dengan berita acara ini.

Terima kasih.

Hormat saya,



Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Ringkasan Nilai

Nilai Rata-Rata Kelas : 84.97

Nilai Tertinggi Kelas : 90.75

Nilai Terendah Kelas : 75.25



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PRESENSI DOSEN MENGAJAR TA. 20251 Ganjil

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16106 / SENAM
SKS : Praktikum = 3 SKS ;
Periode : 20251 Ganjil

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A2
Peserta : 35

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
1	Senin, 08 Sep 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Guling depan b. Guling Belakang c. Kayang d. Sikap lilin e. Hand stand f. Head stand g. Meroda	Senam Senam 100% 10 D35 Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai D35 Aktifkan dukungan pembaca layar Untuk mengaktifkan dukungan pembaca layar, tekan Ctrl+Alt+Z. Untuk mempelajari pintasan keyboard, tekan Ctrl+garis miring.	24	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
2	Senin, 15 Sep 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Guling depan b. Guling Belakang c. Kayang d. Sikap lilin e. Hand stand f. Head stand g. Meroda	Senam Senam 100% 10 D35 Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai D35 Aktifkan dukungan pembaca layar Untuk mengaktifkan dukungan pembaca layar, tekan Ctrl+Alt+Z. Untuk mempelajari pintasan keyboard, tekan Ctrl+garis miring.	26	Terlaksana
3	Senin, 22 Sep 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Guling depan b. Guling Belakang c. Kayang d. Sikap lilin e. Hand stand f. Head stand g. Meroda	Senam Senam 100% 10 D35 Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai D35 Aktifkan dukungan pembaca layar Untuk mengaktifkan dukungan pembaca layar, tekan Ctrl+Alt+Z. Untuk mempelajari pintasan keyboard, tekan Ctrl+garis miring.	31	Terlaksana
4	Senin, 29 Sep 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Guling depan b. Guling Belakang c. Kayang d. Sikap lilin e. Hand stand f. Head stand g. Meroda	Senam Senam 100% 10 D35 Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Lantai D35 Aktifkan dukungan pembaca layar Untuk mengaktifkan dukungan pembaca layar, tekan Ctrl+Alt+Z. Untuk mempelajari pintasan keyboard, tekan Ctrl+garis miring.	24	Terlaksana
5	Senin, 06 Oct 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Basic Steps b. Arm Movement c. Koordinasi Gerak d. Pernapasan e. Postur tubuh f. Pemanasan dan Pendinginan	Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	32	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
6	Senin, 13 Oct 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Basic Steps b. Arm Movement c. Koordinasi Gerak d. Pernapasan e. Postur tubuh f. Pemanasan dan Pendinginan	Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	28	Terlaksana
7	Senin, 20 Oct 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Basic Steps b. Arm Movement c. Koordinasi Gerak d. Pernapasan e. Postur tubuh f. Pemanasan dan Pendinginan	Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	30	Terlaksana
8	Senin, 27 Oct 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Basic Steps b. Arm Movement c. Koordinasi Gerak d. Pernapasan e. Postur tubuh f. Pemanasan dan Pendinginan	Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Aerobik	31	Terlaksana
9	Senin, 03 Nov 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c. Irama dan Musik d. Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	33	Terlaksana
10	Senin, 10 Nov 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c. Irama dan Musik d. Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu Mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	34	Terlaksana

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
11	Senin, 17 Nov 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c.Irama dan Musik d, Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	32	Terlaksana
12	Senin, 24 Nov 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c.Irama dan Musik d, Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	31	Terlaksana
13	Senin, 01 Dec 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c.Irama dan Musik d, Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	31	Terlaksana
14	Senin, 08 Dec 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c.Irama dan Musik d, Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	27	Terlaksana
15	Senin, 15 Dec 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Teknik Gerak Dasar Tanpa Alat b. Teknik Gerakan dengan Alat c.Irama dan Musik d, Postur dan Ekspresi e. Keseimbangan dan Koordinasi	1. Mahasiswa Mampu mempraktikkan dan Mengevaluasi Senam Ritmik	25	Terlaksana

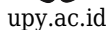
Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Peserta	Status
16	Senin, 22 Dec 2025 09:30 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	Ujian Praktikum	Ujian Praktikum	34	Terlaksana

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)

Dicetak pada 02-02-2026



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

E-mail : info@upy.ac.id

DAFTAR PRESENSI MAHASISWA

TA. 20251 Ganjil

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Mata Kuliah : OR16106 / SENAM

SKS : Praktikum = 3 SKS ;

Periode : 20251 Ganjil

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan

Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025

Nama Kelas : 25-A2

Peserta : 35

[illegible]

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
9	25111600039	Feldin Azelfi Erbita Putra	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
10	25111600040	Arba Ramadhani	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
11	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
12	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
13	25111600044	Adnan Syah Putra	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	13	81.25%
14	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
15	25111600046	Dwi Kurniawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%
16	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
17	25111600050	Fadhil Zikri Robbani	√	√	√	√	√	-	√	-	-	√	-	√	√	-	-	√	10	62.50%
18	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
19	25111600054	Ariel Morris Agustian	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
20	25111600055	Yohanis Pageru	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
21	25111600056	Fajar Mulia	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
22	25111600057	Christian Marcha Setiawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
23	25111600058	Bagas Reno Vernanda	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
24	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	13	81.25%
25	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
26	25111600061	Ilyas Fajariansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
27	25111600062	Juan Einstein Riquelme	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
28	25111600064	Azka Taslimi Anwar	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	15	93.75%
29	25111600070	Carmelia Melan Muid	-	-	√	-	√	-	-	√	√	-	√	-	-	-	√	√	7	43.75%
30	25111600093	Hadi Prasetyo	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
31	25111600094	Risnanda Fausta Rafa	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
32	25111600096	Eno Farida Putri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%
33	25111600099	Tito Raska Alfarro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
34	25111600104	Ajril Azharil Abubakar	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√	√	-	-	-	-	√	5	31.25%
35	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	-	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	56.25%

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)

Dicetak pada 02-02-2026



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

Daftar Nilai Mahasiswa

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Mata Kuliah : OR16106 / SENAM

SKS : Praktikum = 3 SKS ;

Periode : 20251 Ganjil

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan

Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025

Nama Kelas : 25-A2

Peserta : 35

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (30 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
1	25111600001	Muhammad Wildan Alfiansyah	74	81	75	85	79.1	B+	3.25
2	25111600014	Zaky Wandinov	88	85	85	50	75.25	B+	3.25
3	25111600017	Fadel Muhammad Husain	80	85	75	78	79.4	B+	3.25
4	25111600022	Muhamad Gilang Atqo Stavia	95	85	50	94	82.33	A-	3.75
5	25111600032	Az Zazilah	70	85	98	90	85.68	A-	3.75
6	25111600035	Nur Mutiara Sari	80	85	85	87	84.35	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (30 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
7	25111600036	Muhammad Jumna Romadhon Pratama	77	85	85	83	82.4	A-	3.75
8	25111600037	Eries Widya Azahra	77	85	93	88	85.7	A-	3.75
9	25111600039	Feldin Azelfi Erbita Putra	90	88	87	93	89.78	A-	3.75
10	25111600040	Arba Ramadhani	80	85	98	95	89.68	A-	3.75
11	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	90	88	85	94	89.63	A-	3.75
12	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	88	95	85	89	89.2	A-	3.75
13	25111600044	Adnan Syah Putra	77	85	77	88	82.1	A-	3.75
14	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	89	95	85	89	89.45	A-	3.75
15	25111600046	Dwi Kurniawan	90	88	88	80	86.1	A-	3.75
16	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	90	88	90	94	90.75	A	4
17	25111600050	Fadhil Zikri Robbani	85	88	76	70	79.15	B+	3.25
18	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	78	85	78	82	80.78	A-	3.75
19	25111600054	Ariel Morris Agustian	95	87	93	85	89.75	A-	3.75
20	25111600055	Yohanis Pageru	80	85	80	88	83.53	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (22.5 %)	Ujian Praktikum (30 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
21	25111600056	Fajar Mulia	90	88	93	90	90.23	A	4
22	25111600057	Christian Marcha Setiawan	92	87	89	90	89.6	A-	3.75
23	25111600058	Bagas Reno Vernanda	92	87	89	90	89.6	A-	3.75
24	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	94	90	85	92	90.48	A	4
25	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	88	85	85	50	75.25	B+	3.25
26	25111600061	Ilyas Fajariansyah	80	85	80	88	83.53	A-	3.75
27	25111600062	Juan Einstein Riquelme	92	85	88	88	88.33	A-	3.75
28	25111600064	Azka Taslimi Anwar	88	85	78	79	82.38	A-	3.75
29	25111600070	Carmelia Melan Muid	80	85	75	78	79.4	B+	3.25
30	25111600093	Hadi Prasetyo	95	85	93	88	90.2	A	4
31	25111600094	Risnanda Fausta Rafa	89	88	85	86	86.98	A-	3.75
32	25111600096	Eno Farida Putri	95	90	88	88	90.2	A	4
33	25111600099	Tito Raska Alfarro	92	85	98	80	88.18	A-	3.75
34	25111600104	Ajril Azharil Abubakar	85	75	76	79	78.93	B+	3.25
35	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	50	85	98	77	76.78	B+	3.25

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)

Dicetak pada 02-02-2026



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

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2025/2026

MATA KULIAH : Senam
HARI/TANGGAL :
WAKTU : 07.00-10.00 WIB
KELAS : 25. A1, 25. A2, 25. A3
SIFAT : PRAKTIK
DOSEN : RICKADESTI RAMADHANA, M.Pd.

CPL : CPL 2, CPL 3, CPL 6

CPMK : Mata Kuliah (MK) Senam akan mempelajari Senam Lantai, Senam Aerobik, Senam Irama dan Senam Kebugaran sehingga mahasiswa mampu mempraktikan, mengevaluasi serta merancang senam kebugaran

Aturan mengerjakan soal UAS:

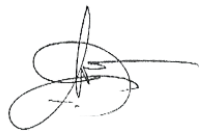
- ✓ Menggunakan pakaian yang praktek yang nyaman!
- ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Silahkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Wajib membawa minum masing-masing!

SOAL UAS

1. Mahasiswa bekerja dalam kelompok beranggotakan 4–6 orang untuk membuat video senam kebugaran berdurasi minimal 12 menit yang terdiri dari tiga bagian, yaitu pemanasan selama 3–4 menit, bagian inti selama 6–8 menit, dan pendinginan selama 2–3 menit.
2. Setiap kelompok harus menampilkan gerakan pemanasan berupa mobilisasi sendi, peregangan dinamis, dan langkah dasar; melakukan variasi gerakan low-impact atau high-impact pada bagian inti; serta diakhiri dengan penurunan tempo, peregangan statis, dan relaksasi napas pada bagian pendingin. Video harus direkam secara kontinu, seluruh anggota wajib tampil, menggunakan gerakan yang seragam, memakai musik dengan tempo yang sesuai, dan mencakup minimal delapan langkah dasar.
3. Membuat video senam, serta setiap kelompok juga diwajibkan mampu memimpin senam bersama tanpa melihat video saat sesi kelas.

PENILAIAN UAS

NPM	Kualitas Gerak	Variasi Gerak	Keserasian gerakan dengan Irama Musik	Pelafalan Gerak	Kekompakan

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

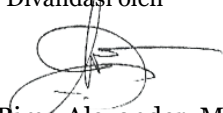
TAHUN AKADEMIK : 2025/2026

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/ 25.A1, 25.A2, 25. A3					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project
			Presentasi		Speaking		Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat		Soal Digandakan				
		v	Langsung Praktik 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	

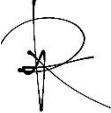
Divalidasi Tanggal 2025

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

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 2025

Yang Menyerahkan  Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
--

Yang Menerima



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,

Rickadesti Ramadhana, M.Pd

DAFTAR ISI

COVER	1
KATA PENGANTAR.....	ii
BAB I	1
SEJARAH SENAM	1
BAB II.....	7
SENAM LANTAI	7
BAB III.....	20
SENAM AEROBIK	20
BAB IV	27
SENAM ARTISTIK	27
DAFTAR PUSTAKA	31

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 memberi 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, s, enam 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 Onbeano, 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 ini senam 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 kemungkinangerak-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 rei!, 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, kelenturan, 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 kompnen 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 aerobik, 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

bantulain. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12×12 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 mendekat dada,
- c. telapak tangan di dekat telinga
- d. Dorongan kedua tangan, sehingga badan berguling ke belakang.
- e. Kembali pada sikap sempurna (berdiri tegak)

Cara mengajarkan guling kebelakang, 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 simbang 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
- 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 lantaiantara 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 aerobik

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

● Memperkuat 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 memperkuat otot pada tubuh.

● Meningkatkan 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 endorphin. Hormon endorphin 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 badang 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
 - a. Kuda-kuda pelana (Pommel horse)
 - Panjang 1,60 m
 - Tinggi 1,10 m
 - b. Gelang-gelang (Rings)
 - Tinggi 2,55 m
 - Jarak 0,50 m
 - c. Kuda-kuda lompat (Vaulting horse)
 - Panjang 1,60 m
 - Tinggi 1,35 m
 - d. Palang sejajar (Parallel bar)
 - Panjang 3,50 m
 - Jarak 0,48 sampai dengan 0,52 m
 - Tinggi 1,75 m
 - e. 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://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*Iucy4s1*_Ga*Q2hmcvnpmedmsda4v1q4vwlrUjvz2lmb1panvlcdzzxqvjptwzcsmfstgthrnfflvfpcxk5zhrmt1boy0fiaw..*_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.