

RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH:

SENAM



Nama Dosen : Priska Dyana Kristi, M. Or.

NIS : 19910417 202206 2 004

PROGRAM SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

2023/2024

HALAMAN PENGESAHAN

1. RPS Mata Kuliah : Senam
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap : Priska Dyana Kristi, M. Or.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Golongan : III.B
 - d. NIP/NIS : 199104172022062004
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telpon/Faks/E-mail/HP : priskadyanakristi@upy.ac.id
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya : Rp.....,-

Mengetahui,
Kaprosdi Ilmu Keolahragaan

Bimo Alexander, M. Or.
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 20 Agustus 2023
Pelaksana/Penulis

Priska Dyana Kristi, M. Or.
NIS. 199104172022062004

Menyetujui,
Kepala Lembaga Pengembangan Pendidikan

Selly Rahmawati, M.Pd
NIS. 19870723 201302 2 002



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT (SKS)	SEMESTER	TANGGAL PENYUSUNAN
ANATOMI		Mata Kuliah Khusus	P=3	1	20/07/2022
OTORISASI / PENGESAHAN	Dosen Pengembang RPS	Koordinator RMK	Kaprodi		
	Priska Dyana Kristi, M. Or.		Bimo Alexander, M. Or.		
Capaian Pembelajaran	CPL- PROD I				
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila			
	S8	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.			
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri			
	P1	Mampu menguasai berbagai konsep teoritis dari ilmu kesehatan yang diperuntukkan dalam analisis penelitian atau eksperimen			
	P2	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini.			
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis dan terukur dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai di bidang keahliannya			
	KK 5	Mampu menganalisis dalam proses pemecahan masalah kesehatan perseorangan, kelompok, dan masyarakat			

	CPL MK	
	CPL MK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menguasai dan mempraktekkan gerak dasar senam lantai. 2. Mampu menganalisis macam macam gerak dasar senam lantai. 3. Mampu menguasai dan mempraktekkan senam aerobik. 4. Mampu menguasai dan mempraktekkan senam irama/ritmik (salsa, cha-cha, poco-poco, dan zumba) 5. Menciptakan rangkaian gerak dengan irama dan kreasi yang dipilihnya sendiri
Diskripsi singkat MK		<p>Mata kuliah senam membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai macam gerak dasar senam lantai. Dalam gerak dasar senam lantai dibekali pengetahuan dan keterampilan gerak dasar sikap, yaitu: guling depan, guling belakang, meroda, <i>hand stand</i>, <i>head stand</i>, back extension (sut), kayang (back limber), split, back handspring, front handspring. Dalam aktivitas ritmik, mahasiswa dibekali pengetahuan dan keterampilan berbagai jenis irama agar memiliki kepekaan irama, teknik dasar 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.</p>
Bahan kajian (Materi Pembelajaran)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar Gerak Senam dan Jenis-jenis Senam Lantai 2. Gerakan Senam Lantai: Sikap Lilin; Kayang; Split 3. Gerakan Senam Lantai: <i>Forward Roll dan Backward Roll</i> 4. Gerakan Senam Lantai: <i>Hand stand dan Head stand</i> 5. Gerakan Senam Lantai: <i>Meroda</i> 6. Analisis Gerakan Senam Lantai 7. Dasar Gerak Senam Irama: Prinsip Gerakan Senam Irama 8. Dasar Gerak Senam Irama: Pola Langkah Senam Irama 9. Dasar Gerak Senam Irama: Pola Ayun Senam Irama 10. Dasar Gerak Senam Aerobik: Pengantar Senam Aerobik, Prinsip Senam Aerobik 11. Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Gerakan Kaki 12. Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Gerakan Tangan 13. Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Pengembangan Gerakan Kaki 14. Dasar Gerak Chacha: Langkah Dasar Maju-Mundur; Samping 15. Dasar Gerak Chacha: Langkah Dasar Berputar; Chacha berpasangan
Pustaka		<p>Utama:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agus Mahendra, M.A. (2001). Pembelajaran Senam Sekolah Dasar. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

	<p>2. Karl-Heinz Zschocke. (1997). <i>International Gymnastics Federation Code of Point</i>. German: FIG</p> <p>3. Sapto, Adi. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. http://fik.um.ac.id</p> <p>4. Sayuti Shyanara, DR. (2005). Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.</p>
Dosen Pengampu	Priska Dyana Kristi, M. Or.
Mata Kuliah Syarat	Senam

Mg ke-	Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir yang diharapkan)	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	Memahami macam-macam Gerak Dasar Senam	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu memahami gerak dasar senam lantai. • Mampu mendeskripsikan macam-macam senam lantai. 	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Diskusi, [TM: 1x(3x50'')]	Materi: Dasar Gerak Senam dan Jenis-jenis Senam Lantai	5
2.	Memahami dan dapat melakukan gerakan dasar gerak senam lantai.	Mampu mempraktekkan gerakan Sikap Lilin, Kayang, Split.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Gerakan Senam Lantai: Sikap Lilin, Kayang, Split	5
3.	Memahami dan dapat melakukan gerakan dasar gerak senam lantai.	Mampu mempraktekkan gerakan <i>forward roll</i> ; <i>backward roll</i> .	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Gerakan Senam Lantai: <i>forward roll</i> ; <i>backward roll</i>	5
4.	Memahami dan dapat melakukan gerakan dasar gerak senam lantai.	Mampu mempraktekkan gerakan <i>Hand stand</i> dan <i>Head stand</i> .	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran:	Materi: Gerakan Senam Lantai: <i>Hand stand</i> ; <i>Head stand</i>	5

				Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]		
5.	Memahami dan dapat melakukan gerakan dasar gerak senam lantai.	Mampu mempraktekkan gerakan Meroda.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Gerakan Senam Lantai: meroda	5
6.	Memahami dan dapat melakukan gerakan dasar gerak senam lantai.	Mampu mempraktekkan dan menganalisis gerakan senam lantai.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Analisis Gerakan Senam Lantai	5
7.	Mempelajari Dasar gerak senam Irama	Mampu memahami dan menganalisis gerakan senam irama.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Irama: Prinsip Gerakan Senam Irama	5
8.	Memahami dan dapat melakukan dasar gerak senam irama	Mampu mempraktekkan pola langkah Senam Irama.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Irama: Pola Langkah Senam Irama	
9.	Memahami dan dapat melakukan dasar gerak senam Irama	Mampu mempraktekkan pola Ayun lengan.	Kriteria: Rubrik skala grading	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran:	Materi: Dasar Gerak Senam Irama: Pola	5

			Bentuk non-test: Presentasi	Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Ayun lengan Senam Irama	
10.	Mempelajari dasar gerak senam aerobik dan prinsip senam aerobik.	Memahami dasar gerak senam aerobik beserta prinsip senam aerobik.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Aerobik: Pengantar Senam Aerobik, Prinsip Senam Aerobik.	5
11.	Memahami dan dapat melakukan dasar gerak senam Aerobik	Mampu memahami dan membuat Teknik gerakan kaki.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Gerakan kaki	5
12.	Memahami dan dapat melakukan dasar gerak senam Aerobik	Mampu memahami dan membuat Teknik gerakan tangan.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Gerakan Tangan	5
13.	Memahami dan dapat melakukan dasar gerak senam aerobik	Mampu mengembangkan teknik gerakan kaki.	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Senam Aerobik: Teknik Pengembangan Gerakan kaki	5
14.	Memahami dan dapat melakukan Langkah dasar kaki	<ul style="list-style-type: none"> Mampu mempraktekkan langkah dasar maju-mundur 	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran:	Materi: Dasar Gerak Cha cha: Langkah Dasar Maju-mundur, Samping.	5

		<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mempraktekkan langkah dasar ke samping kanan-kiri 		Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]		
15.	Mampu menyelaraskan musik dengan gerakan cha cha	<ul style="list-style-type: none"> • Keselarasan musik dengan gerakan cha cha secara individu • Keselarasan musik dengan gerakan cha cha secara berpasangan 	Kriteria: Rubrik skala grading Bentuk non-test: Presentasi	Bentuk pembelajaran: Kuliah praktek Metode Pembelajaran: Eksperimen, [TM: 1x(2x170'')]	Materi: Dasar Gerak Cha cha: Langkah Dasar Berputar: Cha cha berpasangan.	5
16.	UAS/EVALUASI AKHIR SEMESTER: Melakukan Validasi hasil penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa					50



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

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah : Senam
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A/2023
Semester : 1 (Satu)
Tahun Akademik : 2023/2024
Kode Mata Kuliah : T16107

Deksripsi Mata Kuliah :

Mata kuliah senam memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi yang bersifat praktek. Mata kuliah senam merupakan mata kuliah yang diajarkan untuk membekali mahasiswa dalam keterampilan gerakan yang diiringi dengan musik.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi.
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran.
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan konsep pembelajaran praktek senam lantai, senam ritmik cha-cha, irama dan senam aerobik. Mahasiswa tidak hanya belajar bagaimana teknik gerak yang benar, tetapi juga diharapkan dapat memberikan pengajaran kepada orang lain.

Daftar Rujukan:

1. Sari IP, Effendi M. Efektivitas Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Lamongan. *Indones J Heal Sci.* 2020;4(1):50.
2. H E, Jatnika G, Nurhartini S. Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Kadar Gula Darah Pada Wanita Penyandang Diabetes Melitus. *J Kesehat Olahraga.* 2019;7(2):275–84.
3. Islamay, E. 2021. *Senam Irama: Pengertian, Sejarah, Manfaat Unsur dan Jenisnya.* Jakarta: Gramedia.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	20%
Sikap	25%
Tugas	25%
UAS	30%
Total	100%

Yogyakarta, 12 September 2023

Ketua Program Studi



Bimo Alexander, M.Or
NIS. 199011032022061006

Dosen Pengampu



Priska Dyana Kristi, M. Or
NIS. 199104172022062004

Ketua Kelas/Angkatan



Zulham
NPM. 23111600049



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : SENAM [T16107]
Bobot : 2 SKS
Dosen : PRISKA DYANA KRISTI [0517049102]

Kelas : 21A
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	15/9	Kontrak kuliah	- Perkenalan - Kontrak kuliah.		
II	22/9	Dasar Gerak Senam Lantai	- Pengantar - Jenis-jenis senam lantai		
III	29/9	/	- Sikap lilit - kayang. - splits		
IV	6/10	=	- Forward roll - Backward roll		
V	13/10	/	- Head stand - Hand stand		
VI	20/10	/	- Meroda		
VII	27/10	/	- Analisis Gerak Dasar Senam lantai (1)		
VIII	3/11	/	- Analisis Gerak Dasar Senam lantai (2)		
IX	10/11	/	- Analisis Gerak Dasar Senam lantai (3)		
X	17/11	Dasar Gerak Senam Irama	Prinsip Gerakan Senam Irama.		
XI	24/11	/	Pola Langkah senam Irama.		
XII	1/12	/	Pola Ayun senam Irama		
XIII	8/12	Dasar Gerak Senam Aerobik.	- Prinsip gerak Senam Aerobik - Teknik Gerakan Senam Kaki		
XIV	15/12	/	- Teknik Gerakan Tangan		
XV	22/12	/	- Gerakan Gerakan Mix / Kombinasi.		



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Mata Kuliah : SENAM (T16107)
 Dosen : 2 SKS
 Dosen : PRISKA DYANA KRISTI (0517049102)

Kelas : 23B
 Hari : -
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang : -

No	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf	
I	15/9	Kontrak kuliah	- Perkenalan - kontrak kuliah.		On	
II	22/9	Dasar gerak senam lantai	- Pengantar - jenis 1' senam lantai		On	
III	29/9	/	- sikap lilit - splits - Kayong		On	
IV	6/10		- forward roll - backward roll		On	
V	13/10		- Head stand - Hand stand.		On	
VI	20/10		- Meroda		On	
VII	27/10		- Analisis gerak Dasar senam lantai (1)		On	
VIII	3/11		- Analisis gerak Dasar senam lantai (2)		On	
IX	10/11		- Analisis gerak Dasar senam lantai (3)		On	
X	17/11		Dasar gerak senam irama	Prinsip Dasar Gerakan senam irama		On
XI	24/11		/	Pola Langkah senam irama		On
XII	1/12	Pola Ayun senam irama			On	
XIII	8/12	Dasar gerak senam Aerobik		Prinsip senam Aerobik - teknik Gerakan kaki		On
IV	15/12	/	- Teknik Gerakan tangan.		On	
XV	22/12		Gerakan Mix /kombinasi		On	



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

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : **ILMU KEOLAHRAGAAN**
 Tahun Akademik : **2023/2024**
 Semester : **GASAL**
 Dosen : **PRISKA DYANA KRISTI (0517049102)**

Kode Matakuliah : **176107**
 Mata kuliah : **SENAM**
 Bobol : **2 SKS**
 Kelas : **22A**

Semester : **1**
 Hari : **09:00 s.d. 00:00**
 Pukul : **11 - 14**
 Ruang : **11**

No	No. Induk Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUKIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
1	23111630001	FAJAR TRI RAHMAYAN																		
2	23111630002	ARIF BAGUS PRASETYA																		
3	23111630003	DRALAT NUR RAHMAT																		
4	23111630004	MAULIDA ABDUL HAKIM																		
5	23111630005	CHRISTOPHER ARSENO EKADHANA																		
6	23111630007	MUHAMMAD VAROSATUL ULUM																		
7	23111630008	DESTA ARYA PRAYOGA																		
8	23111630009	ROMADHO LHAM																		
9	23111630011	LUTHFI AL ANSHORI																		
10	23111630013	IRAM NUR ARIFIN																		
11	23111630014	NOVITA TIARA DEWI																		
12	23111630015	MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFI																		
13	23111630016	HAYANTO OKTIA PRABOWO																		
14	23111630018	IRAM MAULANA YUSUF																		
15	23111630019	WISNU GESTI A DEWANGGA																		
16	23111630020	MUHAMMAD IQBAL ARDIANSYAH PUTRA																		
17	23111630021	AGUSTYAN CHAREL																		
18	23111630022	MAHENDRA EKA ZULYANA																		
19	23111630023	ANDREAN PRATIAMA PUTRA																		
20	23111630024	IRAN PUTRA ANDIKA																		

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



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

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : LLMU KECOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2023/2024
 Semester : GASAL
 Dosen : PRISKA DYANA KRISTI [9517049102]

Kode Mata Kuliah : T16107
 Mata Kuliah : SENAM
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 23A

Semester : 1
 Hari :
 Pokok :
 Ruang :
 Waktu : 08.00 s.d. 09.00

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BU/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR																		
22	23111600028	ABDI NUGROHO																		
23	23111600029	YUSUF NUGRAHADI MARTIN																		
24	23111600030	ALIF USMAN																		
25	23111600031	PUTRA DANUTIRTA																		
26	23111600032	NOVA JULIANTINA																		
27	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN																		
28	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA																		
29	23111600064	Muhammad Arga Pebianta																		
30	23111600065	Dhea sanggawati sikora																		
31	23111600088	Muhammad Ryadh																		
32	23111600059	ALFRET TAGI																		
33	23111600071	Redi Negrho Wibowo																		

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



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

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2017/2018
 Semester : PRISKA DYANA KRISTI (N5170491021)
 Dosen :

Kode Matakuliah : T16107
 Mata Kuliah : SENAM
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 2IB

Semester : 1
 Hari :
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang : U.L.I.L

No. NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	RUHP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
1	23111630034 MURAHYAND KOTLE ANHADI		Da	15	100%														
2	23111630036 YUSTIRA NAWANGSYAH PUTRA		Da	15	100%														
3	23111630037 BAGAS ENJIANG SEPTIAN		Da	15	100%														
4	23111630038 WICKASO NO NUGROHO		Da	15	100%														
5	23111630039 AFRYANTO NARJO		Da	15	100%														
6	23111630040 MAUSO ZADAN FARUK		Da	15	100%														
7	23111630041 FATIMAH DEWI ADIAN YUSDYANTORO		Da	15	100%														
8	23111630042 YOSNA TAGI		Da	15	100%														
9	23111630043 GEORGE GALDI PRHAKTIKOKO NUGROHO		Da	15	100%														
10	23111630044 YAKI SANSA SANJAYA HIA		Da	15	100%														
11	23111630045 LHAM ARDAN PRMANSYAH		Da	15	100%														
12	23111630046 ICAL WIDOMO		Da	15	100%														
13	23111630047 NURU ANWAR		Da	15	100%														
14	23111630048 JANUARIUS HASUKAKAU		Da	15	100%														
15	23111630049 ZULHAM		Da	15	100%														
16	23111630050 NANOQ VERI EMBA		Da	15	100%														
17	23111630051 ANUF HILMI		Da	15	100%														
18	23111630052 VERIBHO DHEERANDRA GALUHI		Da	15	100%														
19	23111630053 RIZAL BAGUS ASYARI		Da	15	100%														
20	23111630054 SHAFIRA LIA MAHARUHI		Da	15	100%														

Lembar 1 : Urut Dosen
 Lembar 2 : Urut Absen Program Studi



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2023/2024
 Semester : GASAL
 Dosen : PRISKA DYANA KRISTI (0517043102)

Kode Matakuliah : T16107
 Matakuliah : SENAM
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 23B

Semester : 1
 Hari :
 Waktu : 08:00 s.d. 09:00
 Ruang : U1, U4

No	NPM Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BU/UP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	23111600055	FARIS AMAR FATIH		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
22	23111600056	USAMA AHMAD RAIHAN		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
23	23111600058	PANCA SATRIA		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
24	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M'		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
25	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
26	23111600062	Bayu Bagaskoro		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
27	23111600063	ARYA HENDRIAWAN		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
28	23111600066	Rayendra pascal wibowo		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
29	23111600067	Fathurahman		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
30	23111600070	Johan Mangliawan		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
31	23111600072	Moh. Ali Abdur Rohman		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
32	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100
33	23111600074	Rifal Hanif		h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	15	100

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

MODUL PRAKTIS

SENAM



PENULIS
PRISKA DYANA KRISTI, M. OR.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

2022

MODUL 1

SEJARAH DAN HAKIKAT SENAM

A. Latar Belakang dan Sejarah Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal banyak orang sejak dulu. Jika melihat sejarah perkembangan senam ternyata belum diketahui sejak kapan senam itu berada namun sebagai patokan menurut Hidayat dalam Atmaja (2008:17) mengatakan “senam dalam arti yang sebenarnya baru berkembang pada abad ke-18, akan tetapi unsur-unsur senam dalam bentuk latihan akrobatik, latihan pernapasan dan latihan penyembuhan sudah ada sejak zaman kebudayaan kuno”.

Senam sudah dikenal sejak lama diperkirakan sejak abad ke-18 atau bahkan lebih awal. Di era modern sekarang, cabang olahraga ini sudah menjadi salah satu bagian penting dalam dunia pendidikan, pembelajaran senam sudah diberikan dari mulai sekolah tingkat dasar sampai tingkat perguruan tinggi, ini membuktikan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk menunjang kebugaran anak didik dan dunia pendidikan. Senam adalah salah satu cabang olahraga yang di dalamnya terdapat berbagai aktivitas gerakan fisik yang ditampilkan mulai dari gerakan yang sederhana hingga gerakan kompleks, serta disusun dan dipilih dengan sedemikian rupa sehingga membentuk gerakan yang artistik dan indah untuk ditonton.

Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata *gymnastics*, “*Gymnas*” berarti telanjang, sebab pada waktu itu orang-orang berlatih tanpa memakai pakaian. Sedangkan Gymnasium adalah suatu tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam. Pada zaman itu *gymnastic* dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa Zeus.

Pada awal permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr. J. F. Williams, Dr. Dubly Sorgen dan Thomas D. Wood. Frederik Jahn adalah bapak *gymnastic*. Beliau mengkombinasikan latihan-latihan gimnastik dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Beliau juga menemukan beberapa perelatan senam, diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang, dan bak lompat.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah : Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah. Senam juga aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995:7), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastic* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga Negara yang baik sesuai cita-cita Negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Sokrates, Plato, dan Aristoteles telah mendukung program-program latihan fisik ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan keindahan dan kecantikan, kekuatan serta efisiensi gerak. Dari jaman itulah mulai muncul tanda-tanda berkembangnya senam medis, massage dan kebugaran jasmani. Dengan pendekatan sejarah, perkembangannya dapat ditelusuri kembali.

B. Pengertian Senam

Senam adalah suatu Gerakan yang diciptakan dengan terencana dan sistematis serta memiliki keindahan dan keharmonisan dalam gerakannya dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

C. Hakikat Senam

Senam adalah Gerakan badan seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan atau fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih, terencana untuk tercapai tujuan yang diharapkan.

MODUL 2

MACAM-MACAM SENAM

Berolahraga merupakan metode efektif yang bisa Anda lakukan untuk meraih kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang bisa dengan mudah dan murah Anda lakukan adalah senam. Tak perlu banyak peralatan dan bisa dilakukan di rumah, senam bisa menjadi opsi untuk Anda pilih. Ada macam-macam senam yang memiliki manfaat berbeda dan bisa disesuaikan dengan kebutuhan Anda. Cabang olahraga atau cabang senam pertama kali dipertandingkan dalam ajang Olimpiade modern pada 1896. Dikutip dari laman Olympic.org, induk organisasi senam dunia atau *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG) didirikan sejak 1881. Hal ini sekaligus menjadikannya organisasi olahraga internasional tertua di dunia.

Selain macam-macam senam yang dipertandingkan, ada pula jenis olahraga senam yang bisa Anda jadikan rutinitas sehari-hari dan dapat dipraktikkan dengan mudah untuk menjaga kebugaran tubuh.

Menurut *Federation International de Gymnastique* (FIG) yang kemudian dikutip oleh Agus Mahendra (2001: 12-14) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu:

1. Senam Artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat, contohnya: lantai, kuda, pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal.

2. Senam Ritmik Sportif (*sportive ritmic gymnastics*)

Senam irama merupakan senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.

3. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan *tumbling*, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit, misalnya mendarat di atas tangan atau bahu pasangan yang melakukan senam. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

MODUL 3

AKTIVITAS SENAM RITMIK

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar ditanggapi oleh sebagian guru sebagai hal yang memberatkan. Dapat dimaklumi bahwa guru-guru pendidikan jasmani sebagian besar kurang menguasai pemahaman teori maupun kemampuan keterampilan untuk membelajarkan aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik merupakan rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Kesesuaian antara gerakan tubuh dengan irama sangat diutamakan dalam aktivitas ritmik.

Aktivitas ritmik di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi. Ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk memberikan pengalaman kepada anak-anak, yaitu: tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*), dan tarian kreatif (*creative dance*).

Gerak dasar fundamental yang perlu dikembangkan dalam aktivitas ritmik meliputi:

1. Gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, *hop/jangkit*, melompat, *skip/skipping*, *sliding*, berderap/*gallop*, dan *leaping*;
2. Gerakan nonlokomotor, seperti goyangan, ayunan, mengerut/meregang, menekuk/meluruskan, dan putaran;
3. Gerak manipulatif, seperti melempar, menangkap, menggiring.

Setiap lagu yang biasa dipergunakan untuk mengiringi gerakan dalam aktivitas ritmik sesuai kecepatannya dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Irama mars, yaitu irama yang cepat, bersuasana semangat, riang gembira;
2. Irama waltz, yaitu irama yang lebih lambat (*slow*);
3. Irama cha-cha; yaitu langkah dengan 4 hitungan, tetapi antara hitungan 3 dan 4 ditambah satu ketukan.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Aktivitas ritmik sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan materi-materi pendidikan jasmani minimal materi-materi seperti yang tercantum dalam kurikulum penjas sekolah dasar,

agar tujuan pembelajaran penjas dapat tercapai serta kebutuhan anak akan bermacam-macam gerak dapat terpenuhi.

Melalui aktivitas ritmik, kebutuhan akan gerak dasar anak dapat dikembangkan. Gerak untuk keterampilan tubuh dibedakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ((Iain Adams dan Rahamtoknam, 1988: 21-22). Pengertian Aktivitas Ritmik Sebelum istilah aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerak-gerak senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya sebatas gerak senam, seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 58), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya.

Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari, seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 118), bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Agus Mahendra, 2008).

Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa. Tari pada dasarnya adalah merupakan sebuah gerakan ekspresif dengan maksud untuk menyatakan perasaan bagi anak yang melakukannya. Tarian meliputi seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan masing-masing anak.

Dalam kehidupan sehari-hari, anak sering melakukan gerak ekspresif walaupun secara tidak kita sadari. Sebagai contoh, anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan atau memperkuat terhadap apa yang ia maksudkan kepada anak lain. Apabila anak dibimbing secara benar, sehingga dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari, maka memungkinkan anak untuk membawa gerakan dalam pengendaliannya serta mengembangkan pola-pola gerak ekspresif, sehingga memiliki model berkomunikasi gerak yang tersusun dengan baik. Dalam pembelajaran tari anak dibimbing untuk mengembangkan penggunaan tubuh agar terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri, dan itu merupakan sebuah muatan penuh gagasan dan abstraksi.

Pengertian dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, dapat pula dikatakan sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu

lingkup budaya tertentu. Kemudian berkembang, dansa dipergunakan untuk hiburan agar memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dalam pergaulan, serta sebagai kegiatan yang menyehatkan. Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik kita mencoba bagaimana gerak berirama dibawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak. Alam di sekitar kita merupakan sekumpulan suara yang berirama, misalnya suara angin yang meniup pepohonan muncul karena adanya tekanan udara. Dalam cabang olahraga dikenal dengan istilah senam ritmik sportif, yaitu gerakan yang ditampilkan sudah baku serta harus mengikuti aturan tertentu. Pelaksanaannya dalam pendidikan jasmani aturannya bisa dibuat dan diatur sehingga tidak menjadi kaku dan membosankan. Materi gerakannya dipilih yang tidak terlalu sulit dan yang diambil hanya gerakan dasarnya saja seperti halnya dengan senam aerobik.

Elemen Irama Aktivitas ritmik sangat mengandalkan keserasian antara gerakan tubuh dengan irama. Ada empat aspek dalam struktur irama yang meliputi:

1. Ketukan (*pulse beat*). Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Pengenalan ketukan terhadap anak dapat melalui bunyi dari langkah, berdetiknya jarum jam, metronome, tepukan tangan, dan sebagainya. Ketukan dapat terjadi dalam tempo yang cepat, sedang, atau lambat, serta dalam tingkat kecepatan yang tetap maupun berubah-ubah. Di dalam senam aerobik juga diajarkan tentang memahami ketukan dalam sebuah lagu, misalnya 160 BPM yang dimaksud adalah terdapat 160 ketukan dalam 1 menit.

2. Aksentuasi. Aksentuasi atau tekanan adalah suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Dapat pula dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan atau diaksentuasi.
3. Pola irama. Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini dapat bersifat rata dan dapat pula tidak rata. Contoh dari pola irama yang rata seperti gerak jalan, lari, lompat, hop, leap, dan waltz. Sedangkan contoh dari pola irama yang tidak rata seperti berderap, skip, langkah-tutup-langkah.
4. Birama musik (*phrase*). Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep yang utuh dari musik. Satu rangkaian gerak dibuat untuk setiap birama musik.

MODUL 4

MENGENAL DAN MENGAMATI GERAKAN SENAM LANTAI

Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 X 12 m dan dapat ditambahkan matras sekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama.

A. Latihan senam lantai

Senam lantai merupakan salah satu jenis senam dalam dunia olahraga. Bahkan menjadi salah satu topik pembelajaran yang ditemukan dalam mata pelajaran olahraga di sekolah. Untuk itu perlu dipahami definisi singkat dan gerakan yang dilakukan dalam senam ini.

Sesuai dengan namanya, cara gerakan dan bentuk latihan senam lantai dilakukan di atas lantai. Lantai yang dimaksud dalam hal ini dilapisi dengan matras atau pun permadani. Senam lantai juga dapat disebut dengan latihan bebas. Sebab dalam senam ini, tidak mempergunakan benda-benda atau pun perkakas untuk latihan. Misalnya, tidak menggunakan balok, tongkat, dan sebagainya. Sekalipun menggunakan benda atau perkakas dalam latihan, biasanya hanya untuk menambah ketangkasan, kelemasan, kekuatan, atau pun keseimbangan. Berikut ini gerakan dasar senam lantai:

1. Guling depan

Guling depan (*forward roll*) adalah berguling ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan awalan sikap berdiri dan awalan jongkok. Urutan langkah melakukan:

a. Guling Depan dengan Awalan Berdiri:

- Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, posisi kaki lurus.
- Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.

- Sentuhkan bahu ke matras.
- Bergulinglah ke depan.
- Lipat kedua lutut, tarik dagu dan lutut ke dada dengan posisi tangan merangkul lutut.
- Sikap akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

b. Guling Depan dengan Awalan Jongkok:

- Diawali dengan sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, dan kedua tangan bertumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
- Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

2. Guling Belakang

Guling belakang (back roll) adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Urutan langkah melakukan:

- a. Posisi jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- b. Kepala menunduk, dagu rapat ke dada, kemudian kaki menolak ke belakang.
- c. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat diatas matras ke sikap jongkok.

3. Gerakan Guling Lenting

Gerakan guling lenting adalah gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Latihan gerakan guling lenting ini dibedakan menjadi dua berdasarkan dengan tumpuannya, yaitu bertumpu pada tengkuk dan kepala. Urutan langkah

melakukan:

a. Latihan Guling Lenting Tengkok:

- Sikap permulaan berbaring menelentang atau duduk telunjur.
- Mengguling ke belakang, tungkai lurus, kaki dekat kepala, lengan bengkok, tangan menumpu disamping kepala, ibu jari dekat dengan telinga.
- Mengguling ke depan disertai dengan lecutan tungkai ke atas depan, tangan menolak badan melayang dan membusur, kepala pasif.
- Mendarat dengan kaki rapat, dorong panggul ke depan, badan membusur lengan lurus ke atas.

b. Latihan Guling Lenting Kepala

- Membungkuk bertumpu pada kaki dan membentuk segitiga sama sisi punggung tegak lurus, tungkai rapat dan lurus, jari-jari kaki bertumpu di lantai.
- Mengguling ke belakang disertai lecutan tungkai serentak tangan menolak sekuat-kuatnya, kepala pasif badan melayang dan membusur.
- Mendarat dengan kaki rapat badan membusur dan lengan ke atas.

4. Kayang

Kayang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Urutan langkah melakukan:

- a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala dilipat ke belakang.
- c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d. Posisi badan melengkung bagai busur.

5. Berdiri dengan Menggunakan Tangan (*Handstand*)

Berdiri dengan menggunakan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan dengan siku-siku lurus ke atas. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan hand stand adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas

yang keras, seperti lantai, agar seimbang. Urutan langkah melakukan:

- a. Sikap permulaan berdiri tegak, salah satu kaki sedikit ke depan.
- b. Bungkukkan badan, tangan menumpu pada matras selebar bahu lengan keras, pandangan sedikit ke depan, pantat didorong setinggi-tingginya, tungkai depan
- c. bengkok sedang tungkai belakang lurus.
- d. Ayunkan tungkai belakang ke atas, kencangkan otot perut.
- e. Kedua tungkai rapat dan lurus merupakan satu garis dengan badan dan lengan, pandangan diantara tumpuan tangan, badan dijulurkan ke atas.

6. Berdiri dengan Menggunakan Kepala (*Headstand*)

Berdiri dengan menggunakan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan dengan siku-siku ditekuk dan telapak tangan sebagai tumpuannya. Sama halnya dengan handstand, headstand juga harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras. Urutan langkah melakukan:

- a. Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.
- b. Sikap permulaan membungkuk bertumpu pada dahi dan tangan. Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.
- c. Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. Untuk menjaga agar badan tidak mengguling ke depan, panggul ke depan, dan punggung membusur.
- d. Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.

7. Lompat Jongkok

Teknik untuk loncat jongkok dasarnya hampir sama dengan loncat kangkang. Karena tahap latihannya sama yaitu awalan, tolakan, melewati peti lompat dan mendarat. Urutan langkah melakukan:

- a. Awalan dilakukan dengan lari secepat mungkin dan badan condong ke depan.
- b. Kedua kaki menolak pada papan tolakan disertai ayunan lengan ke atas, badan melayang tangan menumpu pada pangkal peti, lengan lurus, pandangan ke depan tangan.
- c. Segera kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga, lutut dilipat ke dada, luruskan tungkai saat berada di atas bagian ujung peti.

- d. Mendarat dengan ujung kaki, lutut mengeper, lengan direntangkan ke atas

8. Meroda

Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan. Latihan meroda dapat dilakukan secara bertahap yaitu dari melakukan satu kali gerakan meroda, apabila sudah merasakan baik dapat ditingkatkan menjadi beberapa kali gerakan:

- a. Mula-mula berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan.
- b. Kemudian jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan ke samping kiri, kemudian kaki kanan terangkat lurus ke atas. Disusul dengan meletakkan telapak tangan di samping tangan kiri.
- c. Saat kaki kanan diayunkan, maka kaki kiri ditolak pada lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping.
- d. Kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan.
- e. Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas ke posisi semula.

9. Sikap lilin

Sikap lilin adalah salah satu teknik dasar senam lantai yang sangat mudah. Posisi ini dilakukan dengan cara tubuh tidur terlentang dengan bahu menempel di lantai, sementara pinggang diangkat menggunakan kedua tangan dan kedua kaki dirapatkan keatas secara lurus dan tegak.

MODUL 5

SENAM KONTEMPORER

Senam kontemporer adalah perkembangan gerakan berirama yang diiringi dengan music yang terpengaruh pada dampak modernisasi dan berkembang sebagai produk senam yang saat ini sedang terjadi atau berlangsung. Instilah senam kontemporer di Indonesia semakin berkembang seiring dengan beragamnya tarian di berbagai daerah. Gerakan senamkontemporer juga berkembang sesuai dengan penciptanya. Senam kontemporer tercipta dari pencampuran music, tradisi, kesenian yang memberikan nilai artistik di dalam sebuah kemasan karya.

Senam kontemporer di berbagai belahan dunia bermacam-macam jenis sesuai dengan perkembangan zaman. Senam kontemporer juga memiliki ciri khas budaya sesuai dengan negaranya masing-masing. Berikut contoh perkembangan senam kontemporer yang ada di dunia:

1. Yoga yang berasal dari India, dahulu adalah seni meditasi yang dilakukan untuk mengontrol emosi dan jiwa. Seiring bertambahnya waktu, yoga telah menjadi olahraga alternatif bagi semua kalangan di dunia. Saat ini yoga sudah ada di setiap *fitness centre*.
2. Zumba yang berasal dari amerika latin/ Columbia. Dasar gerakan senam Zumba dahulu adalah senam aerobic yang diiringi dengan lagu latin. Seiring berkembangnya zaman, Zumba akhirnya mempunyai ciri khas tersendiri dengan gerakan yang menggabungkan tarian cumbia, latin, rumba, salsa, dan reggaeton. Zumba saat ini banyak digemari karena memiliki banyak variasi musik dan gerakan. Zumba juga dapat mempercepat penurunan lemak tubuh karena gerakan yang cenderung berintensitas tinggi.
3. Senam Aerobik pada mulanya lebih kenal oleh masyarakat Indonesia sebagai kegiatan kebugaran dan rekreasi. Seiring bertambahnya waktu senam ini mulai muncul dalam sebuah event atau acara yang pada waktu itu merupakan pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional dan internasional. Pada waktu itu, senam aerobik ini masih bernama *fitaerobics*. *Fitaerobics* mulai berganti nama pada tahun 1990an dengan nama aerobik.

Senam kontemporer bermacam-macam jenis sesuai dengan perkembangan zaman di Indoensia Contoh senam kontemporer yang berkembang di Indonesia seperti senam SKJ dengan alunan music daerah, senam poco,poco, senam maumere, senam *aerobic*, dan

senam baku lainnya. Senam kontemporer memiliki gerakan-gerakan dasar fundamental yang dilakukan untuk mengajatkan kepekaan irama musik. Adapun gerakan-gerakan dasar tersebut adalah:

1. Gerak Lokomotor

- a) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
- b) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.
- c) *Hop* (jangkit), adalah gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. Gerakan jangkit ini dengan berbagai variasi.
- d) Melompat/meloncat, adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan satu/dua kaki.
- e) Skip (*skipping*), adalah gerakan gabungan antara melangkah (*step*) dan jangkit (*hop*).
- f) Sliding, adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar.
- g) Berderap (*gallop*), adalah gerakan melompat ke depan dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar.
- h) *Leaping*, adalah gerakan split di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh.

2. Gerak Nonlokomotor

- a) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
- b) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
- c) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.
- d) Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

3. **Keterampilan Manipulatif.**

1. Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
2. Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

MODUL 6

SENAM AEROBIK

Senam memang sangat digemari oleh masyarakat luas untuk mengisi waktu olahraga dipagi hari, dan banyak yang dari masyarakat dunia menggemari senam ini. Aerobik sendiri berasal dari kata “aero” yang berarti oksigen. Sehingga, senam aerobik ini dapat kita artikan sebagai senam yang menggunakan oksigen. Setiap gerakan yang ada di dalam senam ini bertujuan untuk meningkatkan oksigen yang nantinya akan masuk ke dalam tubuh. Seperti yang diketahui oksigen memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan dan proses pembakaran ataupun proses metabolisme di dalam tubuh.

Pengertian Senam Aerobik menurut Para Ahli:

Adapun beberapa pendapat dari para ahli tentang pengertian senam aerobik ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Federation International Gymnastique (FIG)

Menurut pendapat dari FIG (*federation international gymnastique*). Senam aerobik ini sendiri adalah kemampuan dalam melakukan gerakan secara kompleks dan berlanjut (*continue*) yang mengikuti pola gerakan dengan intensitas tinggi. Dengan gerakannya yang terus menerus, serta menunjukkan kekuatan, fleksibilitas. Dan yang terakhir yaitu memanfaatkan tujuh langkah dasar dan memecahkan kesulitan unsur gerak yang dilakukan secara sempurna.

2. Dr. Kenneth Cooper

Senam aerobik merupakan suatu kegiatan menggerakkan suatu bagian tubuh yang memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya. Serta menuntut lebih banyak oksigen yang berguna untuk memperpanjang waktu dalam senam. Senam aerobik ini sendiri dapat meningkatkan detak jantung dan memompa oksigen dikarenakan gerakannya yang teratur dengan menggunakan konsep ritme musik.

3. Marta Dinata (2007)

Pengertian senam aerobik menurut pendapat Marta Dinata adalah serangkaian gerak tubuh yang dilakukan secara sengaja. Dipilih dengan mengikuti sebuah irama musik yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, serta durasi tertentu. Senam aerobik merupakan suatu susunan gabungan sebuah rangkaian gerak tubuh dengan irama musik yang sengaja dibuat. Yang berguna untuk menampakkan keselarasan antara gerak tubuh dengan musik untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

4. Jackie Sorensens.

Menurut Jackie Sorensens yang berasal dari Amerika Serikat. Senam aerobik merupakan senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangatlah lengkap. Oleh karena itu semua meliputi beberapa latihan dan juga kegembiraan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, dan meregangkan badan. Meskipun berbeda-beda, sesungguhnya senam aerobik ini memiliki artian yang sama. Yakni suatu gerakan yang diiringi dengan menggunakan musik dalam durasi tertentu.

Senam aerobik ini berasal dari negara Amerika Serikat yang muncul sekitar tahun 1970– an. Dan senam ini baru masuk ke negara Indonesia setelah 10 tahun kemudian yang pada saat itu memasuki tahun 1980 an. Pada mulanya, senam ini lebih dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai kegiatan kebugaran dan rekreasi. Dan seiring bertambahnya waktu. Senam ini mulai muncul dalam sebuah event atau acara. Yang pada itu merupakan pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional ataupun internasional. Pada waktu itu, senam aerobik ini masih bernama *fitaerobics*. Serta mulai diganti pada tahun 1990–an dengan nama aerobik. Karena perkembangan senam itu sendiri yang semakin pesat serta bertambahnya organisasi senam aerobik yang terus bertambah. Karena kepopuleran senam aerobik yang terus melambung maka hadirilah berbagai kategori seperti trio dan berpasangan. Serta peraturan dalam senam ini terus diperbaharui sebab teknik dan tingkat kemajuan fisik dari para atlet yang juga semakin meningkat. Selanjutnya, lahirilah suatu organisasi bernama *Ainternational Aerobics Federation (IAF)*. Yang dimana itu adalah sebuah federasi yang menaungi hal semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang.

Pada tahun 1995. Sebab senam aerobik sendiri sudah diakui oleh *Federation Internasional Gymnastique* yang nantinya akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama yang diadakan di Paris. Sebelumnya, olahraga senam dinaungi oleh FIG namun hanya senam ritmik sportif dan senam artistik saja. Pada saat itu pula, negara Indonesia khususnya Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung mengadakan pembinaan otomatis terhadap para atlet yang akan mengikuti perlombaan senam tersebut. Tentunya ada konsekuensinya. Dimana semua kegiatan yang nantinya dilakukan harus sesuai dengan acuan yang telah diberikan oleh FIG. Sebagai pusat yang disebut juga dengan *Code of points*. Dalam empat tahun sekali, diadakan evaluasi oleh pihak komisi teknik olahraga aerobik dari FIG. Dan apabila teradapat hal-hal yang tidak mendukung serta sangat memungkinkan terjadi akan dilakukan revisi oleh pihak FIG.

Pada tahun 2000, senam aerobik semakin menampakkan wujudnya dengan muncul di PON (Pekan Olahraga Nasional) XV bertempat di kota Surabaya sebagai salah satu olahraga yang dilombakan. Sebab, dalam olahraga senam aerobik ini tidak diperlukan tinggi badan ataupun spesifikasi lainnya. Membuat Indonesia berpeluang besar untuk memperoleh juara dunia. Selanjutnya di tahun 2005, nama sports aerobics berubah menjadi aerobics gymnastic. Serta peraturannya pun ikut diberubah dengan beberapa kualifikasi nomor yang dipertandingkan, yang terdiri atas single (solo), *couple*, *trio*, dan juga *group*. Perkembangan dari aerobik sendiri dimulai dari tahun 2000. Seperti yang telah kita bahas di atas, dalam pertama kalinya olahraga senam aerobik ini diikuti sertakan ke dalam *event* PON ke – XV yang bertempat di kota Surabaya. Pada saat itu juga olahraga ini telah mempunyai banyak peminat dari berbagai penjuru daerah di negara Indonesia. Bukan hanya dari negara Indonesia saja, namun di luar negeri olahraga semacam ini peminatnya juga melimpah. Adapun berbagai jenis dari senam aerobik yang akan yuksinau.id jelaskan buat kalian semua, simak ulasan di bawah: Seperti yang telah disebutkan di atas, aerobik memanfaatkan irama musik sebagai iringan gerakannya. Irama musik ini tak lain digunakan sebagai panduan gerakan senam, pemberi motivasi dan juga semangat kepada peserta senam.

Berdasarkan jenis musik pengiringnya serta alat yang digunakan, senam aerobik dibedakan menjadi:

1. *High impact aerobics* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan keras.
2. *Low impact aerobics* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan ringan.
3. *Discorobic* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan kombinasi antara beberapa gerakan dari aerobik aliran keras. Serta dipadukan dengan gerakan-gerakan aerobik aliran ringan.
4. *Rockrobic* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan beberapa gerakan aerobik ringan dan juga gerakan *rock n roll*.
5. *Aerobic sport* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan memadukan beberapa gerakan keras dengan gerakan ringan serta beberapa gerakan kelentukan.
6. *Aerobic dance* yakni senam aerobik yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah.
7. Aerobik dengan menggunakan alat yakni senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan peralatan, seperti bangku, kursi, tongkat, tali, pita, ataupun bola.

Penggunaan alat ini berfungsi sebagai upaya guna menambah variasi, intensitas, dan juga volume latihan.

A. Pengertian *Basic Step* Dalam Senam Aerobik

Basic step adalah langkah dasar awal yang harus diperkenalkan dalam senam aerobic. *Basic step* adalah gerakan dasar yang akan menjadi bagian dari susunan gerakan senam aerobik. *Basic step* atau langkah dasar dalam senam aerobic mempunyai tujuh gerakan. Irama musik dalam senam aerobik mempunyai ketentuan ritmis, berkesinambungan, dan mempunyai durasi tertentu. Gerakan senam aerobik memerlukan penggunaan oksigen untuk melakukan gerakan. Pemenuhan kebutuhan oksigen di dalam senam aerobic adalah tubuh melakukan gerakan senam selama 20-30 menit. Gerakan di dalam senam aerobic cukup unik sehingga dilakukan secara berulang-ulang. Di dalam gerakan senam aerobik terdapat tujuh *basic step* atau gerak dasar yang harus diajarkan terlebih dahulu. Tujuh *basic step* tersebut diantaranya, *marching*, *jogging*, *skipping*, *kick*, *knee up*, *lunges*, dan *jumping jack*. Dari ketujuh gerak *basic step* tersebut terdapat juga pengembangan gerakan yang digunakan sebagai variasi gerakan dalam senam aerobik. Penggunaan musik dalam senam aerobik ditujukan sebagai motivasi dan pengaturan waktu latihan.

B. Macam-Macam *Basic Step*

Di dalam senam aerobic terdapat 7 langkah dasar (*Basic Step*) yang dilakukan dalam rangkaian gerakan. Tujuh langkah dasar diajarkan pertama kali untuk melakukan gerakan senam aerobik. Gerakan kaki ini diajarkan di awal pembelajaran karena sebagai dasar gerakan lanjutan. Berikut ini tujuh *basic step* yang dilakukan:

1. *Marching* (jalan ditempat)

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*.



Gambar.1 *Marching*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

2. *Jogging* (berlari)

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*.



Gambar. 2 *Jogging*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

3. *Kicking* (menendang)

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*.



Gambar. 3 *Kicking*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

4. *Skipping* (lempar 1 kaki)

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



Gambar. 4 Skipping
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

5. *Jumping jack* (lompat dengan 2 kaki di buka)

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. Gerakan *jumping jack* dilakukan dengan *high impact*.



Gambar. 5 Jumping Jack
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

6. *Lunge* (meloncat dengan menggeser arah kaki)

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*.



Gambar. 6 Lunge
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

7. *Knee up* (angkat lutut)

Sesuai dengan namanya, *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*.



Gambar. 7 Knee up
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

Tujuh basic step yang diuraikan adalah langkah dasar yang diajarkan pertama kali. Teknik gerak langkah kaki tidak hanya terbatas pada tujuh teknik tersebut. Dari ketujuh langkah dasar tersebut terdapat pengembangan gerakan yang dilakukan sehingga memperbanyak variasi gerak menjadi lebih luas. Gerakan yang dikembangkan memperhatikan dari persendian kaki yang dapat melakukan berbagai gerakan. Perkembangan tersebut diantaranya:

1. *Single Step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuh kaki satunya. Lutut tumpuan agar ditekuk, kedua lutut merapat dan menghadap ke depan.



Gambar. 8 Single Step
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

2. *Double Step*

Gerakan melangkahkan dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan mata kaki. Posisi lutut menghadap ke depan lutut kaki tumpu agak ditekuk.



Gambar.9 Double Step
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

3. *Gripevine*

Gerakan melangkahkan dua kaki ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.



Gambar. 10 Gripevine
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

4. *Leg Curl*

Leg Curl adalah gerakan menekuk kaki ke arah pantat



Gambar. 11 Leg Curl
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

5. *Heel Touch*

Gerakan menyentuh tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu



Gambar. 12 Heel Touch
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

6. *Toe Touch*

Menyentuh mata kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu



Gambar. 12 Heel Touch
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

7. *Tap Side*

Gerakan menyentuh bola kaki ke kanan atau ke kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu



Gambar. 12 Heel Touch
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

8. *V-Step (easy walk)*

Gerakan membentuk segitiga atau langkah kaki segitiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.



Gambar. 13 V-step
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

9. *Mambo*

Gerakan melangkah salah satu kaki ke depan dan ke belakang dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat



Gambar. 14 Mambo
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

10. *Squat*

Gerakan membuka kaki selbar satu setengah lebar bahu, kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.



Gambar. 15 Squat
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

11. *Twist (Hip Shake)*

Gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan, gerakan ini bias dilakukan dengan cara low impact ataupun high impact.



Gambar. 16 Twist
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

12. *Bouncing*

Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul.



Gambar. 17 Bouncing
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

C. Gerakan Lengan dalam Senam Aerobik

Gerakan dalam senama erobik tidak hanya berfokus pada gerakan kaki saja, tetapi juga pada gerakan lengan. Gerakan lengan dalam senam aerobic mempunyai beragam variasi. Gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan pergerakan sendi yang terdapat di bagian lengan sehingga terdapat bermacam-macam gerakan. Perpaduan gerakan kaki dan lengan menghasilkan sebuah kombo (variasi gerakan) yang membuat gerakan tersebut bisa bervariasi. Gerakan lengan dan kaki yang dipadukan memberikan

manfaat yang berbeda pula di dalam perkenaan otot. Berikut adalah gerakan lengan yang sering digunakan dalam senam aerobik:

1. *Bicep curl*

Bicep curl adalah gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali ke extensi, gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan bicep



Gambar.18 *Bicep Curl*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

2. *Tricep curl*

Tricep Curl adalah gerakan meluruskan (extensi) persendian siku, gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan belakang (tricep)



Gambar. 19 *Tricep Curl*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

3. *Up right row*

Up right row adalah Gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada



Gambar. 20 *Up right Row*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

4. *Chest pres*

Chest Press adalah gerakan mendorong lengan lurus ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral)



Gambar. 21 Chest Press
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

5. *Chest Pull*

Chest Pull Gerakan yang bentuknya sama dengan chest press, tetapi pada chest pull gerakannya menarik ke arah dada.



Gambar.22 *Chest Pull*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

6. *Butterfly / open the window*

Butterfly adalah gerakan membuka dan menutup lengan di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada)



Gambar. 23 *Butterfly*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

7. *Flexex*

Flexex adalah gerakan menekuk dan meluruskan lengan , gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)



Gambar. 24 Flexex
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

8. *Shoulder press up*

Shoulder Press Up adalah gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)



Gambar.25 Shoulder Press
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

9. *Arm swing*

Arm swing adalah gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)



Gambar. 26 Arm Swing
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

10. *Punching*

Punching adalah Gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan beladiri seperti *jab*, *upper cut*, *hook*.



Gambar. 27 *Pouncing*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

11. *Pumping*

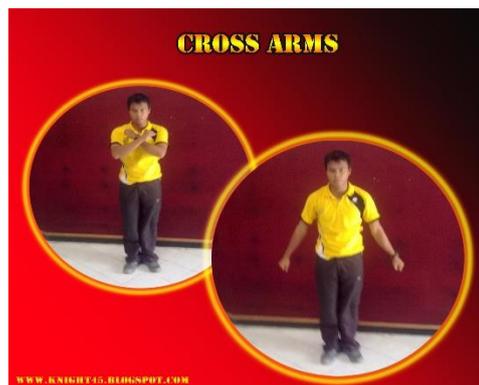
Pumping adalah Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa



Gambar. 28 *Pumping*
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

12. *Chest cross over*

Chest cross Over adalah gerakan lengan mendorong dengan silang di depan dada



Gambar. 29 *Chest Cross Over*
(<http://iqballove.blogspot.com/>)

13. *Lateral raise*

Lateral raise adalah gerakan merentangkan tangan kesamping setinggi bahu



Gambar. 30 Lateral Raise
(<https://www.pjok-in.my.id/>)

Senam aerobik mempunyai alur gerakan dari pemanasan sampai pendinginan. Terdapat rangkaian alur yang harus dilakukan pada saat melakukan senam aerobik agar prinsip latihan tetap diterapkan. Alur yang diterapkan dalam senam aerobic tergantung pada ketukan/irama dalam music. Berikut penjelasan tentang ritme gerakan yang ada di dalam senam aerobik:

1. Low Impact

Senam dengan irama low impact adalah gerakan senam yang kedua kakinya atau salah satu kaki menempel di lantai. Senam aerobik low impact mempunyai gerakan ringan, intensitas sedang, dan mudah untuk dilakukan. Irama Low Impact menghindari gerakan loncat-loncat dibandingkan dengan senam aerobik high impact, discrobic, rockrobic, dan *aerobic sport* yang mempunyai aliran dan gerakan yang keras.

Senam aerobic low impact merupakan senam yang gerakannya ringan dan pelan bisa dilakukan oleh berbagai kalangan karena ritme gerakan yang bisa diikuti. Gerakannya ini berupa gerakan-gerakan kaki, seperti jalan ditempat, jalan maju mundur, tepuk tangan, serta dikombinasikan dengan gerakan gerakan tangan dibahu, sehingga olahraga ini cocok digunakan. Senam dengan ritme low impact ini biasanya cocok direkomendasikan bagi pemula yang baru mengenal senam. Senam dengan ritme impact bukan berarti intensitasnya rendah daripada senam dengan high impact, tetapi hanya memebrikan beban yang lebih rendah kepada sendi si setiap gerakan.

Gerakan di dalam *low impact* ini berhubungan dengan ketukan yang ada di dalam musik. Biasanya musik yang digunakan mempunyai ketukan 90-120 ketukan/menit (90 BPM). Gerakannya ini berupa gerakan-gerakan kaki, seperti jalan ditempat, jalan maju mundur, tepuk tangan, serta dikombinasikan dengan gerakan gerakan tangan dibahu, sehingga senam ini cocok digunakan untuk pemanasan.

2. Mix Impact

Senam dengan irama *mix impact* adalah penggabungan gerakan antara *low impact* dan *high impact*. Gerakan *mix impact* sebagian waktu digunakan untuk gerakan *low impact* dan sebagiannya lagi untuk gerakan *high impact*. Penggabungan gerakan ini dimaksudkan agar pelaku olahraga tidak bosan saat melakukan senam aerobik.

Gerakan *mix impact* biasanya masuk di dalam gerakan inti senam aerobik. Gerakan *mix impact* dilakukan untuk mengawali gerakan *high impact* sehingga dari gerakan *low impact* tidak diperkenankan untuk langsung ke *high impact* agar tubuh juga menyesuaikan gerakan yang berat seperti melompat, meloncat, dan pindah tempat. Ketukan yang digunakan pada gerakan *mix impact* adalah 120-150 BPM

Gerakan *mix impact* digabungkan dengan gerakan di dalam inti senam aerobik. Biasanya gerakan *mix impact* menggabungkan gerakan *low impact* terlebih dahulu kemudian gerakan *high impact*. Gerakan *mix impact* biasanya dilakukan oleh pelaku olahraga yang sudah sering melakukan gerakan senam. Gerakan *mix impact* tidak diperkenankan untuk lansia dikarenakan gerakan banyak menekan persendian.

3. High Impact

Senam dengan ritme *high impact* adalah gerakan senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas aliran gerakan yang keras atau cepat. Contoh gerakan *high impact* adalah lompat vertikal dengan membuka kedua kaki menjauhi dari tubuh ke arah kanan ataupun kiri, mengangkat lutut, loncat (loncat sergap, power moves, split dan juga twist). Gerakan jenis ini hanya cocok untuk orang yang sudah terlatih. Syarat-syarat yang harus dienuhi apabila melakukan gerakan *high impact* adalah pelaku olahraga yang mempunyai kualitas dan teknik senam yang memadai.

Senam *high impact* melibatkan gerakan dengan hentakan seperti saat melompat. Dikatakan latihan *high impact* jika ada saat di mana kedua kaki Anda tidak menginjak lantai atau tanah pada saat yang bersamaan. Contohnya jogging, lompat tali, skipping, jumping jack, dan latihan lainnya yang mengharuskan kedua kaki melompat. Olahraga *high-impact* akan membuat pembebanan ekstra di lutut, pergelangan kaki, dan pinggul.

Aktivitas olahraga *high impact* cenderung membakar lebih banyak kalori daripada olahraga *low impact*, sebab jantung akan memompa darah lebih cepat sehingga pembakaran kalori akan semakin besar. Gerakan *high impact* cenderung mengalami

cedera lebih mudah terjadi pada olahraga ini. Contohnya saat berlari, meloncat, dan melompat akan memberikan beban pada kaki sebanyak 2,5 kali berat badan.

Latihan senam aerobik dengan high impact harus diawali dengan gerakan low impact terlebih dahulu agar tubuh mampu menyesuaikan gerakan. Gerakan high impact cenderung berat sehingga lebih banyak dilakukan oleh usia muda. Latihan high atau lompatan- lompatan adalah jenis latihan yang bertujuan meningkatkan power dan meningkatkan kardiovaskular bagi pelakunya. Latihan ini adalah latihan yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi diiringi oleh musik yang berirama cepat. Ketukan yang digunakan antara 150 ketukan/menit (150 BPM) ke atas.

Saat melakukan senam aerobik, baik yang *low impact*, *high impact* maupun *mix impact*, biasanya gerakan akan terbagi menjadi tiga tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti aerobik, dan pendinginan. Gerakan pemanasan dan pendinginan berupa peregangan statis dan dinamis dan gerakan-gerakan yang menyerupai gerakan senam aerobik (Sari, Indrawati & Djing, 2008). Berikut penjelasan tentang tahapan gerak yang dilakukan dalam senam aerobik

A. Gerakan Pemanasan

Pemanasan atau *warming up* adalah tahapan gerakan yang dilakukan untuk mempersiapkan kondisi emosional, psikologis, dan fisik saat melakukan latihan. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung secara bertahap, meningkatkan suhu tubuh, mempersiapkan otot dan persendian dan meningkatkan sirkulasi cairan tubuh. Pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga wajib untuk dilakukan guna menghindari cedera pada saat melakukan senam aerobik.

Pemanasan dilakukan antara 7-15 menit tergantung kondisi tubuh pelaku olahraga. Pemanasan dilakukan dengan intensitas rendah dan menerapkan prinsip non impact dan low impact. Pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, menaikkan denyut jantung, meregangkan otot-otot, dan melatih sendi dalam melakukan aktivitas.

Kegiatan pemanasan atau *warming up* memiliki tujuan yaitu meningkatkan elastisitas otot-otot dan ligament disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera, meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju ke aktivitas utama yaitu aktivitas latihan. Dalam fase ini. Pemulihan gerakan harus dilakukan secara sistematis, runtut, dan konsisten dimulai dari kepala, lengan, dada, pinggang dan kaki (Moh, Gilang 2010) Gerakan-gerakan yang dilakukan adalah

sebagi berikut b. Jalan ditempat Sambil jalan ditempat melakukan gerakan-gerakan a. Kepala menunduk (8 hitungan) b. Kepala menegadah (8 hitungan) c. Kepala menoleh kekanan dan kekiri (8 hitungan) d. Mematahkan kepala kekanan dan kiri (8 hitungan)

B. Gerakan Inti

Gerakan inti adalah gerakan di pertengahan latihan, biasanya bentuk gerakan sudah aktif dan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antar anggota tubuh. Gerakan inti merupakan gerakan dasar dari senam aerobik meliputi Gerakan dengan intensitas ringan yang memadukan gerakan leher, pinggang, kaki dan tangan. Gerakan inti dilakukan selama 15-50 menit (Haryanto&Ibrahim, 2012). Gerakan kaki merupakan gerakan utama dalam senam seperti yang disebutkan oleh Haryanto dan Ibrahim (2012) bahwa dalam senam aerobik terdapat 3 macam gerakan kaki.

Gerakan inti merupakan gerakan yang telah aktif dengan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antar anggota tubuh. Model gerakan pada fase ini adalah gerakan pengeringan dengan gerakan pelan tanpa gerakan yang kuat. Pada umumnya gerakan pada fase ini diulang sebanyak 2 - 5 kali. Latihan inti atau fase aerobik terdiri atas:

1. Pelembasan, penguatan, dan pelepasan
2. Keseimbangan
3. Ketangkasan
4. Keterampilan
5. Kelincahan
6. Jalan dan Lari
7. Lompat dan Loncat
8. Kombinasi

Setelah tubuh selesai pemanasan maka dapat melakukan gerakan inti dengan intensitas yang tinggi pula. Gerakan inti dilakukan dengan gerakan *mix impact* dan *high impact*. Gerakan dalam inti senam aerobik cenderung cepat dan berat sehingga kerja jantung untuk memompa darah juga begitu cepat. Dengan adanya gerakan yang cepat dan berat memberikan efek denyut nadi yang cepat. Denyut nadi yang dimiliki oleh setiap orang berbeda-beda tergantung pada tingkat usia seseorang. Berikut rumus untuk mencari denyut nadi maksimal seorang atlet

Denyut Nadi Maksimal = 220-Uusia

Gerakan-gerakan pada senam irama tahap inti adalah gerakan kepala, lengan, kaki, dan koordinasi gerakan berbagai anggota tubuh.

1. Gerakan Tangan

- a) Mengangkat tangan ke atas
- b) Membuka dan menyilangkan tangan
- c) Mengayunkan tangan memutar ke kiri dan kanan.
- d) Menepuk kedua tangan
- e) Melakukan gerakan tinju

2. Gerakan Kaki

- a) Berjalan ditempat
- b) Melangkah ke depan, belakang, kanan, dan kiri.
- c) Melompat satu kaki atau dua kaki ke arah depan, belakang, atau samping.
- d) Menendang ke depan, belakang atau samping.
- e) Menggeser kaki ke kanan atau ke kiri.

Gerakan-gerakan koordinasi dalam melaksanakan fase inti antara lain sebagai berikut.

1. Tangan kanan ditekuk dan diayun-ayunkan ke atas serong ke kanan dan ke atas serong ke kiri secara bergantian. Diikuti kaki berjalan ditempat.
2. Kedua tangan ditekuk secara horizontal di depan dada ditarik ke belakang, kemudian ditarik ke depan lagi ke depan. Diikuti juga dengan gerakan kaki berjalan ditempat.
3. Tangan ditekuk secara vertikal, kemudian disejajarkan dengan dada, lalu ke dua tangan ditarik kebelakang dan ditarik lagi sejajar dengan dada, diikuti langkah kaki ke depan dan ke belakang.
4. Tangan kanan dan kiri bergantian menyentuh kaki
5. Tangan kanan ditekuk diarahkan ke depan perut, sedangkan kaki kiri ditekuk diarahkan ke belakang perut dan kaki kiri diangkat, kemudian dijatuhkan dan bertumpu pada ujung kaki, sebaliknya.
6. Tangan diluruskan ke depan (kanan kiri), lalu kaki bergantian mencoba menyentuh telapak tangan

7. Tangan menempel dengan ditekuk ke depan dada dengan mengayunkan ke samping belakang dan merentangkan dengan menggerakkan kaki ke kanan dan ke kiri.
8. Bentuk tangan menyerupai huruf S di belakang badan. Lakukan secara bergantian kanan dan kiri. Lakukan gerakan kaki ke samping kanan dan kiri.
9. Kedua tangan direntangkan ke kanan, lalu diangkat memutar ke atas pada hitungan kelima disertai kaki jinjit secara bergantian.
10. Tangan kanan direntangkan pada tangan kiri di depan dada disertai kaki kiri diangkat, dan sebaliknya.

C. Transisi

Gerakan transisi dalam senam aerobik adalah gerakan yang dilakukan antara gerakan inti dan pendinginan. Gerakan transisi dilakukan untuk menurunkan denyut nadi dan kerja jantung dari intensitas tinggi ke intensitas rendah. Transisi memberikan jeda untuk mengatur nafas. Transisi dilakukan dengan ritme low impact. Waktu yang diperlukan dalam transisi ini adalah 3-5 menit. Pada saat transisi ketukan hitungan rata-rata 120 BPM. Rangkaian gerakan transisi adalah rangkaian gerakan peralihan antara gerakan high impact ke low impact sehingga tujuan dari transisi adalah memberikan jeda latihan.

D. Pendinginan

Pendinginan adalah sebuah fase yang dilakukan setelah melakukan kegiatan olahraga. Pendinginan yang dilakukan pada rangkaian senam aerobik biasanya memakan waktu 5-7 menit tergantung intensitas senam yang dilakukan. Apabila intensitas tinggi maka waktu yang dibutuhkan semakin lama. Pada fase pendinginan tubuh tetap bergerak tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-angsur. Hal terpenting pada akhir latihan senam adalah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan.

Tujuan dari melakukan gerakan pendinginan adalah untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung kembali normal setelah melakukan gerakan inti yang cukup memacu kerja jantung, selain itu pendinginan juga berfungsi untuk mengembalikan otot pada kondisi normal. Pada fase pendinginan ini denyut nadi akan mendekati denyut nadi awal latihan. Intensitas dari fase pendinginan adalah intensitas rendah

dengan gerakan low impact bahkan non impact. Ditinjau dari segi faal, perubahan dan penurunan intensitas secara bertahap tersebut berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang akan menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian atau tertentu (Malahayati, 2010). Dalam tahap akhir kegiatan aerobik ini bertujuan mengembalikan nadi yang cepat karena latihan kembali menjadi normal

Pada fase ini hendaknya melakukan dan memilih gerakan-gerakan yang mampu menurunkan frekuensi denyut nadi untuk mendekati denyut nadi yang normal atau tidaknya mendekati awal dari latihan. Pemilihan gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari tingkat tinggi ke gerakan tingkat rendah. Hal terpenting pada akhir latihan senam irama adalah perlunya untuk tetap bergerak agar darah tidak dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan.

Gerakan pada tahap pendinginan meliputi gerakan sebagai berikut.

1. Telapak tangan kanan ditarik ke tangan kiri, begitu juga sebaliknya.
2. Badan di diliukkan ke kanan dan ke kiri, tangan diserahkan ke atas.
3. Kaki diluruskan ke kanan, sementara kaki kiri ditekuk. Lakukan secara bergantian.
4. Tangan kanan menarik tangan kiri, begitu juga sebaliknya.
5. Kepala ditekuk ke kiri, sedangkan tangan kiri memegang kepala, kemudian sedikit ditarik dan sebaliknya
6. Mengambil nafas sambil mengangkat kedua tangan ke atas, kemudian menghembuskan nafas sambil menurunkan kedua tangan hingga ke depan dada.

MODUL 7

DANSA CHA CHA

Pada modul ini, secara khusus membahas irama langkah cha cha. Dianggap khusus, karena cha cha ini, di samping lebih populer di masyarakat, juga karena langkahnya lebih sulit dari langkah lain. Mengapa tarian ini disebut Cha cha? Tidak ada penjelasan pasti. Penulis hanya dapat menduga bahwa penyebutan nama cha cha, diambil dari kelajiman menyebut ketukan terakhir yang berjumlah tiga ketukan itu dengan “*cha cha cha*”. Mungkin di negara aslinya, orang menyebut atau menyuarakan ketukan itu dengan cara itu. Sama seperti orang yang berbahasa Inggris menyebut sesuatu yang tidak perlu diuraikan dengan cara menyuarakan: “*bla bla bla*”. Mungkin dari situlah nama cha cha diperoleh, sehingga menjadi kesepakatan umum yang diterima secara universal.

Dalam bab ini, akan diperkenalkan pola langkah irama cha cha secara khusus, mengingat cukup sulit menguraikan sesuatu yang bersifat praktek dengan jalan mendeskripsikannya dengan kata-kata. Memberi ilustrasi pun tidak semudah yang dibayangkan, karena yang harus digambarkan adalah rangkaian gerak langkah kaki yang berubah-ubah letaknya secara tak beraturan. Ini berbeda misalnya dengan menggambarkan gerakan utuh seperti gerakan senam yang mudah diilustrasikan dengan tiga buah atau empat buah gambar yang berurutan, dengan masing-masing posisi tubuh yang berbeda di setiap tahapnya. Langkah irama cha cha pada dasarnya merupakan pola langkah 4, yang diubah arah dan ketukannya. Inilah yang menyebabkan irama langkahnya lebih kompleks dari sekedar pola langkah biasa.

Dalam materi ini mahasiswa diarahkan untuk betul-betul menguasai langkah dasarnya terlebih dahulu, sebelum melangkah ke tahap berikutnya. Namun secara keseluruhan mahasiswa akan diminta untuk menguasai keseluruhan substansi, dari mulai konsep pengertian irama cha cha, langkah dasarnya, variasi geraknya, sampai pada rangkaian gerakan langkah cha cha. Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian irama cha cha serta urutan langkahnya secara utuh.
2. Menjelaskan variasi langkah irama cha cha serta kemungkinan pengembangannya.
3. Melakukan dan mengajarkan irama cha cha dengan urutan yang tepat, sehingga memungkinkan Anda dan murid Anda dapat menikmati tarian ini secara penuh.

Sama seperti pada pembelajaran Langkah Irama, kiat menguasai materi ini terletak pada penguasaan pola langkah dasarnya. Sekali pola langkah dasar ini dikuasai, maka langkah-langkah variasinya hanya berkaitan dengan arah yang berbeda, hitungan yang berbeda, serta gerakan tangan atau badan yang berbeda. Demikian juga dalam hal mempelajari langkah ini, alangkah baiknya mahasiswa bekerja sama dengan rekan secara berkelompok, untuk memastikan bahwa petunjuk dalam modul benar-benar dipahami secara utuh. Kerja kelompok juga akan memungkinkan mahasiswa berperan bergantian, antara melakukan praktek latihan gerak tarian dengan menyanyikan lagu tertentu sebagai iringan gerakan.

A. Pengertian Irama Cha-cha

Irama cha-cha dalam suatu lagu, seperti irama Mars, mempunyai tanda birama $4/4$. yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan. (1, 2, 3, 4). Yang berarti pula bahwa setiap not yang berharga $1/4$ (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Irama cha-cha mempunyai kekhususan, yaitu pada hitungan 3 dan 4, di tengah-tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan (1) lagi (cha). Sehingga hitungannya bukan (1, 2, 3, 4) melainkan 1, 2, 3 cha 4. Karena masing-masing 3, cha, 4 harganya sama maka dijadikan cha cha cha. Dengan demikian, sebenarnya irama langkah cha cha masih dianggap sebagai pola langkah 4, yaitu langkah yang berakhir pada hitungan ke empat. Hanya saja, ketukannya ditambah satu hitungan di antara langkah 3 dan langkah 4. Meskipun hitungannya ditambah, nilai ketukannya dianggap sama, yaitu empat ketukan. Akibatnya, tiga hitungan terakhir nilai ketukan pada setiap langkahnya dikurangi, atau dengan kata lain dipercepat, sehingga berbeda dengan dua hitungan sebelumnya. Sehingga hitungan menjadi 1 - 2, cha cha cha. Hitungan 1 dan 2 gerakan atau ketukannya lambat (misalnya nilainya satu), sedangkan hitungan tiga dan empat dijadikan tiga ketukan sehingga menjadi lebih cepat (misalnya nilainya jadi $1/3$ pada setiap langkah).

Mempelajari langkah Cha cha memang tidak mudah. Inilah pola langkah yang dianggap sulit, karena adanya perubahan ketukan yang terjadi di tengah perjalanan, dari lambat ke cepat, lalu lambat lagi. Di samping itu, kesulitan lainnya adalah karena antara langkah 1 dan langkah 2 arah gerakannya berbeda arah. Langkah 1 arahnya ke depan, sedangkan langkah 2 arahnya ke belakang. Pada saat itu, terjadi pemindahan berat badan yang cepat dari kedua kaki ke kaki kiri, dan segera berpindah lagi ke kaki kanan. Oleh karena itu, pembelajaran langkah cha cha perlu dilakukan secara

bertahap, dengan menekankan pada pemindahan berat badan pada langkah 1 dan 2 terlebih dahulu.

Pengalaman penulis, pada pertemuan pertama, cukup penting jika Anda hanya berkonsentrasi pada langkah 1 dan langkah 2. Misalnya, Cobalah ikuti aba-aba berikut: “Satu! langkahkan kaki kiri ke depan agak serong, berat badan pindahkan ke kaki kiri. Kaki kanan angkat. Coba mana kaki kanannya. Angkat semua.” Maksudnya agar Anda mengikuti kata-kata tersebut, yang menekankan adanya perpindahan berat badan. Kemudian: “Dua! Kaki kanan yang terangkat kembalikan ke tempat semula (gerak mundur) ketika Anda tadi berdiri tegak. Ya... Bagus! Pindahkan berat badan ke kaki kanan kembali. Ingat, kaki kiri masih di tinggal di titik sebelumnya, tapi terangkat dari lantai. Nah... begitu. Bagus! Nah, sekarang tempatkan lagi kaki kiri di tempat tadi, bersamaan dengan memindahkan berat badan. Satu! “Ingat kaki kanannya, angkat semua. Berikut, kembalikan lagi berat badan ke kaki kanan sambil pindahkan pula berat badannya, Dua! Ya seperti itu”. Setelah dilakukan berulang-ulang seperti itu, Anda selanjutnya dapat melanjutkan ke penyelesaian langkah terakhir, yaitu langkah cha cha cha-nya. “Sekarang, lengkapi langkahnya. Setelah langkah 1 dan langkah 2, langkah terakhir adalah tiga ketukan langkah sesuai irama, cha cha cha. Ya, siap... Satu! “Dua! cha cha cha”. Pada saat terdengar kata cha cha cha, kaki kalian bergerak di tempat, di mulai dari kaki kiri ditempatkan di samping kaki kanan, lalu kaki kanan, dan kaki kiri lagi. Ini seperti jalan atau lari di tempat. Ya, bagus!” Itu tadi baru setengah pola, karena baru menyelesaikan satu kali langkah maju dan kembali ke tempat. Setengah pola berikutnya arahnya ke belakang, dan dimulai oleh kaki kanan. Ingat, setengah pola ke depan, berakhir di kaki kiri, sehingga berat badan pun ada di kaki kiri. Dari posisi itu, langkahkan kaki kanan mundur agak serong, (Satu!), dan pindahkan berat badan ke kaki kanan. Lalu kaki kiri yang sekarang di angkat, tapi tidak usah ditarik ke arah kaki kanan. Biarkan saja ia menjulur di depan. Lalu, pijakkan lagi kaki kiri yang terangkat ke tempat tadi berdiri tegak, (Dua!), pindahkan juga dengan berat badan Anda. Lalu, lakukan langkah di tempat (cha cha cha), kaki kanan yang mulai, di susul kaki kiri, dan kaki kanan kembali. Ya... itu baru lengkap satu pola langkah irama cha cha. Setelah itu, ulangi lagi langkah ke depan. Dengan demikian, pola langkah irama cha cha adalah satu kali ke depan, satu kali ke belakang. Seiring waktu, cobalah perhalus gerakan ketukan cha cha cha nya, sehingga tidak lagi menjadi gerakan lari di tempat, tetapi menjadi semacam gerakan jingjit bergantian.

Setelah pola langkah tersebut dikuasai tanpa lagu (hanya dengan hitungan verbal), berikutnya cobalah lakukan irama cha cha tersebut dengan iringan musik cha cha. Ini pun tidak mudah dilakukan, karena pertama-tama Anda harus mengenali irama cha cha tersebut ketika harus bergerak sesuai iringan musik. Untuk mengetahui pola irama musik cha cha, Anda pun diharuskan sering mendengarkan musik cha cha. Setelah itu, cobalah Anda temukan ketukan “cha cha cha” dalam musik itu. Ketukan itulah yang harus menjadi tanda kapan langkah 1 harus dimulai. Di awal, bisa dipastikan bahwa Anda akan menemui kesulitan mengikuti irama musik itu, karena kecepatan musik berbeda dari ketika Anda melakukannya tanpa musik. Tidak perlu putus asa, cobalah terus menerus. Kalau Anda betul-betul merasa kehilangan ketukan sama sekali ketika melakukannya dengan musik, kembalilah ke langkah tanpa musik, baru setelah polanya ditemukan kembali, cobalah lagi dengan mengikuti irama musik. Yang harus Anda sadari adalah bahwa langkah seperti cha cha memerlukan latihan terus menerus, karena langkah itu merupakan sebuah keterampilan. Artinya, karena berupa keterampilan, langkah itu harus dilatih terus menerus sampai menjadi bersifat otomatis. Kalau sudah sampai pada tahap demikian, maka gerakan Anda sudah tidak memerlukan pemikiran lagi, karena sudah berlangsung dengan sendirinya. Rasakan betapa menyenangkan melakukan langkah irama cha cha jika sudah terkuasai dengan baik.

Jika langkah tersebut sudah dikuasai sendiri-sendiri, berikutnya adalah mencoba melakukan langkah itu secara berpasangan sambil berhadapan. Ketika dilakukan sambil berpasangan, maka harus disepakati, siapa yang bergerak ke depan terlebih dahulu, dan konsekuensinya pasangannya yang akan bergerak ke belakang. Maksudnya, jika Anda yang bergerak ke depan dan partner Anda bergerak ke belakang, berarti Anda mulai melangkah dengan kaki kiri maju, sedangkan pada saat yang sama partner Anda melangkah mundur dengan kaki kanan. Berikutnya, Ketika Anda bergerak melangkah mundur dengan kaki kanan Anda, maka pasangan Anda harus bergerak langkah maju dengan kaki kirinya. Patokan bahwa Anda dan pasangan Anda sudah sesuai dan benar melakukan langkah secara bersamaan adalah dengan melihat apakah ketukan cha cha nya berlangsung bersamaan atau tidak. Hal itu dapat dengan mudah dilakukan dengan saling melihat kaki dari pasangan masing-masing. Siapapun yang merasa bahwa dirinya yang ketinggalan atau terlalu cepat bergerak, segera berusaha menyesuaikan dengan langkah pasangannya yang sudah dianggap benar. Jika sudah sesuai, lakukan lebih lanjut lagi, sehingga semakin merasakan irama cha cha merasuk ke dalam diri dan emosi Anda, sehingga Anda

dapat merasakan sebuah rasa irama yang menghanyutkan. Berusahalah agar langkah Anda menjadi semakin ringan, sehingga berikutnya Anda bisa berkonsentrasi pada kehalusan gerak serta nilai estetis dari gerakan Anda sendiri. Cobalah berbagai variasi gerak langkah sambil menggerakkan lengan Anda sehingga menambah manisnya gerak tubuh secara keseluruhan.

Iringan musik cha cha dalam kaset akan sangat membantu menambah riangnya suasana hati Anda. Banyak kaset dengan label Cha Cha dapat ditemukan di toko kaset. Jika kaset yang khusus berirama cha cha tidak ditemui, sebenarnya musik berirama 4/4 biasa pun dapat digunakan. Bahkan, kalau kaset dan pemutarnya (tape recorder) tidak tersedia, iringan lagu yang dinyanyikan pun dapat digunakan. Beberapa lagu ada yang asli berirama cha-cha, tetapi banyak juga yang gubahan.

Lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah banyak yang berirama cha-cha, atau digubah menjadi irama cha cha. Berikut contoh beberapa judul lagu yang biasa berirama cha-cha. 1. Mangga pisang jambu karya Bing Slamet. 2. Kampung Nan Jauh Dimato, lagu daerah Sumatera Barat. 3. Tinggi Gunung Seribu Janji oleh Ismail Marzuki. 4. Diwajahmu Kulihat Bulan karya Muchtar Embut. 5. Pakarena dari Sulawesi Utara.

B. Langkah Dasar Irama Cha-Cha (Tari Cha-cha Ria)

Langkah Dasar di Tempat Sikap awal: Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan diangkat.

Hitungan 2: Letakkan kaki kanan, kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Cha 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang (mundur) melewati kaki kanan, berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 2: Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 3: Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pindah pada kaki kiri.

Hitungan 3: Langkahkan kaki kanan ke belakang (mundur) melewati kaki kiri diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 4: Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 1: Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha2: Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3: Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

C. Langkah Dasar Maju

Sikap awal: Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan/maju.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan/maju melewati kaki kiri.

Cha 1: Langkahkan kaki kiri ke depan lagi lewat kaki kanan, berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2: Letakkan kaki kanan pada tempat semula, dengan memindahkan berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 3: Pijakkan kaki kiri di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 3: Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.

Hitungan 4: Langkahkan kaki kiri ke depan/maju melewati kaki kanan.

Cha 1: Langkahkan kaki kanan ke depan lagi lewat kaki kiri, berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 2: Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3: Pijakkan kaki kanan di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

D. Langkah Dasar Mundur

Sikap awal: Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri.

Cha 1: Langkahkan lagi kaki kiri ke belakang (mundur) melewati dan melewati kaki kanan dengan memindahkan erat badan pada kaki kiri, kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2: Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Cha 3: Pijakkan kaki kiri ditempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 3: Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur.

Hitungan 4: Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan.

Cha 1: Langkahkan lagi kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai.

Cha 2: Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3: Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

E. Langkah Dasar Samping (Kiri dan Kanan)

Sikap awal: Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri di samping kaki kiri.

Cha 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2: Pijakkan kaki kanan di tempat, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Cha 3: Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 3: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 4: Langkahkan kaki kiri ke samping kanan disisi kaki kanan.

Cha 1: Langkahkan lagi kaki kanan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.

Cha 2: Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3: Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

