

SENAM AEROBIK

**M. Imran Hasanuddin
Ricardo Valentino Latuheru
Ade yuni sahruni
Wening Nugraheni
Citra resita**



GET PRESS INDONESIA

SENAM AEROBIK

Penulis :

M. Imran Hasanuddin
Ricardo Valentino Latuheru
Ade yuni sahruni
Wening Nugraheni
Citra resita

ISBN :

Editor : Mila Sari.,S.ST M.Si

Penyunting : Ari Yanto,S.Pd.M.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat

Website : www.getpress.co.id

Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, November 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Senam Aerobik ini.

Buku ini membahas sejarah senam dan pengertian aerobik, manfaat dan keunggulan senam aerobik, pemanasan peregangan dan pendinginan senam aerobik, koreografi melalui gambar, metodik senam aerobik.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
BAB 1 SEJARAH SENAM DAN PENGERTIAN AEROBIK.....	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Sejarah Senam Di Dunia	1
1.3 Sejarah Senam Di Indonesia.....	4
1.4 Pengertian Senam Aerobik.....	6
1.5 Tujuan Senam Aerobik.....	7
DAFTAR PUSTAKA.....	11
BAB 2 MANFAAT DAN KEUNGGULAN SENAM	
AEROBIK	13
2.1 Pendahuluan	13
2.2 Manfaat Senam Aerobik.....	15
2.3 Keuntungan Melakukan Senam Aerobik	18
2.4 Keunggulan Senam Aerobik Dibanding Olahraga Lain.....	19
2.5 Amati Kesehatan Anda Saat Melakukan Senam Aerobik.....	21
DAFTAR PUSTAKA.....	22
BAB 3 PEMANASAN, PEREGANGAN DAN	
PENDINGINAN SENAM AEROBIK.....	23
3.1 Pendahuluan	23
3.2 Pemanasan.....	25
3.2.1 Manfaat dalam Melakukan Pemanasan :.....	25
3.2.2 Urutan Gerakan Pemanasan Senam Aerobik.	26
3.2.3 Pemanasan untuk latihan tertentu.....	27
3.3 Peregangan.....	28
3.4 Pendinginan.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
BAB 4 KOREOGRAFI SENAM AEROBIK	
MELALUI GAMBAR.....	31
4.1 Dasar-Dasar Gerakan Senam Aerobik	31
4.2 Koreografi dalam Senam Aerobik.....	42

4.3 Contoh Sederhana Koreografi Senam Aerobik.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	55
BAB 5 METODIK SENAM AEROBIK	57
5.1 Pendahuluan	57
5.2 Pengertian Senam aerobik.....	58
5.3 Macam-macam Senam Aerobik.....	58
5.4 Syarat-syarat Metodis Aktivitas Ritmik	60
5.5 Pembagian Metodik.....	61
5.6 Sistematis Latihan	61
5.7 Metode Belajar dan Mengajar	64
DAFTAR PUSTAKA.....	72
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1.	Squat Menggunakan Kursi	27
Gambar 4.1.	Gerakan langkah kaki <i>marching</i>	32
Gambar 4.2.	Gerakan langkah kaki <i>jogging</i>	33
Gambar 4.3.	Gerakan langkah kaki <i>Knee Up</i>	33
Gambar 4.4.	Gerakan langkah kaki <i>single step</i>	34
Gambar 4.5.	Gerakan langkah kaki <i>Double Step</i>	34
Gambar 4.6.	Gerakan langkah kaki <i>leg curl</i>	34
Gambar 4.7.	Gerakan langkah kaki <i>Toe Touch</i>	35
Gambar 4.8.	Gerakan langkah kaki <i>V step/Easy Walk</i>	35
Gambar 4.9.	Gerakan langkah kaki <i>squat</i>	36
Gambar 4.10.	Gerakan langkah kaki <i>single cross</i>	36
Gambar 4.11.	Gerakan langkah kaki <i>Double Cross</i>	36
Gambar 4.12.	Gerakan langkah kaki <i>side step</i>	37
Gambar 4.13.	Gerakan langkah kaki <i>jumping jack</i>	37
Gambar 4.14.	Gerakan langkah kaki <i>Front Flick</i>	37
Gambar 4.15.	Gerakan langkah kaki Mambo	38
Gambar 4.16.	Gerakan langkah kaki <i>front step</i>	38
Gambar 4.17.	Gerakan langkah kaki <i>lunes</i>	38
Gambar 4.18.	Gerakan langkah kaki <i>Gripevine</i>	39
Gambar 4.19.	Gerakan Tangan <i>Bicep Curl</i>	40
Gambar 4.20.	Gerakan tangan <i>Chest Press</i>	40
Gambar 4.21.	Gerakan tangan <i>cross arms</i>	40
Gambar 4.22.	Gerakan tangan <i>Butterfly/Open</i> <i>the window</i>	41
Gambar 4.23.	Gerakan tangan <i>Tricep Extension</i>	41
Gambar 4.24.	Gerakan tangan <i>Pumping</i>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Satu gerakan dalam 1x8 hitungan	44
Tabel 4.2. Dua Gerakan dalam 1x8 hitungan	44

BAB 1

SEJARAH SENAM DAN PENGERTIAN AEROBIK

Oleh M. Imran Hasanuddin

1.1 Pendahuluan

Aktivitas fisik atau latihan tubuh yang dapat memberikan dampak positif pada tubuh secara keseluruhan dikenal sebagai olahraga. Salah satu contoh yang sering dipraktikkan oleh masyarakat adalah senam. Senam merupakan cabang olahraga yang melibatkan eksekusi gerakan yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerakan tubuh yang teratur.

Saat ini, kesadaran masyarakat terkait gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik semakin meningkat. Ini tercermin dalam peningkatan jumlah pusat kebugaran yang penuh aktivitas saat ini. Senam, khususnya senam aerobik, telah mengalami perkembangan yang signifikan dan mendapat minat besar dari kalangan ibu-ibu dan remaja. Senam merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh oleh para praktisinya. Gerakan-gerakan dalam senam aerobik beragam dan dapat disesuaikan dengan tujuan program latihan yang diinginkan.

1.2 Sejarah Senam Di Dunia

Senam memiliki sejarah yang panjang. Yunani kuno adalah tempat seniman pertama kali muncul. Istilah "senam" berasal dari kata "*gymnas*," yang berarti "telanjang," karena pada masa itu orang berlatih senam tanpa pakaian. *Gymnasium*, di sisi lain, digunakan sebagai tempat untuk melakukan senam. Pada masa itu, senam dilakukan sebagai bentuk penghormatan kepada dewa Zeus.

Pada awal abad ke-20, senam telah menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah Amerika Serikat. Hal ini dicapai berkat kontribusi dari beberapa tokoh

terkemuka seperti Dr. J.F. Williams, Dr. Dubly Sorgen, dan Thomas D. Wood. Frederik Jahn dianggap sebagai pionir dalam bidang Gymnastik karena ia menggabungkan latihan-latihan gymnastik dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Dia juga menciptakan beberapa peralatan senam, termasuk palang horizontal, palang sejajar, kuda melintang, dan bak lompat. Senam adalah jenis olahraga yang melibatkan pelaksanaan gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi tubuh yang terencana. Bentuk senam modern meliputi disiplin seperti palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Dikatakan bahwa bentuk-bentuk ini berasal dari latihan yang dulu dilakukan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni kuda, serta pertunjukan sirkus.

Senam seringkali dimanfaatkan oleh individu untuk tujuan rekreasi, relaksasi, atau mengurangi stres, dan umumnya dilakukan di berbagai tempat seperti rumah, pusat kebugaran, gymnasium, atau di sekolah. Lebih dari itu, senam juga merupakan kegiatan fisik yang memiliki manfaat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Gerakan-gerakan dalam senam sangat cocok untuk memperkaya program pendidikan jasmani. Gerakan tersebut mendorong perkembangan berbagai aspek kebugaran tubuh, termasuk peningkatan kekuatan dan daya tahan otot di seluruh tubuh. Selain itu, senam juga memiliki potensi untuk membantu pengembangan keterampilan dasar dalam gerakan, yang menjadi fondasi yang penting dalam memahami teknik olahraga tertentu.

Senam yang merupakan salah satu disiplin olahraga dalam bahasa Indonesia, merupakan terjemahan langsung dari kata "*Gymnastics*" dalam bahasa Inggris, atau "*Gymnastiek*" dalam bahasa Belanda. Asal usul istilah "*Gymnastics*" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*gymnos*," yang artinya "telanjang." Seperti yang dijelaskan oleh Hidayat (1995:7), istilah "*gymnastiek*" digunakan untuk merujuk pada aktivitas fisik yang memerlukan kebebasan gerakan, sehingga pada masa itu sering dilakukan tanpa pakaian atau setengah telanjang. Ini disebabkan oleh keterbatasan teknologi pembuatan pakaian pada saat itu,

yang tidak memungkinkan pembuatan pakaian yang elastis sehingga dapat mengikuti gerakan tubuh penggunanya seperti yang mungkin terjadi saat ini.

Dalam bahasa Yunani, istilah "*gymnastics*" berasal dari kata kerja "*gymnazein*," yang memiliki arti berlatih atau melatih diri. Pada zaman kuno Yunani (sekitar 1000 SM hingga sekitar 476), aktivitas latihan ini menjadi sangat penting bagi pemuda-pemuda Yunani. Latihan ini memiliki tujuan untuk membentuk mereka menjadi warga negara yang ideal sesuai dengan visi negara, dan juga untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan manusia. Program latihan fisik ini, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, keindahan, dan efisiensi gerakan tubuh, didukung oleh filosof-filosof terkenal seperti Sokrates, Plato, dan Aristoteles. Dari masa itu, kita mulai melihat tanda-tanda senam medis, terapi pijat, dan gagasan tentang kebugaran fisik muncul. Jika kita mengikuti jejak sejarahnya, kita dapat melihat perkembangan senam dan pengertian tentang kebugaran tubuh.

Agar kita memahami konsep senam, kita perlu mengenali karakteristik utamanya, yang meliputi:

1. Gerakan-gerakan dalam senam selalu disusun secara sengaja.
2. Setiap gerakan dalam senam harus memiliki tujuan tertentu, seperti meningkatkan kelenturan, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan keindahan gerakan, mengembangkan keterampilan, atau meningkatkan kesehatan tubuh.
3. Gerakan-gerakan dalam senam harus diatur dengan cara yang sistematis dan terstruktur.

Dengan merujuk pada karakteristik yang telah disebutkan, definisi senam adalah kegiatan fisik yang dipilih dan dirancang dengan perencanaan, diorganisir secara terstruktur, dan bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian secara seimbang.

Untuk memperjelas definisi senam, kita dapat mengacu pada klasifikasi senam yang telah diperkenalkan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), yang juga dikenal sebagai Federasi Senam Internasional dalam versi terjemahan bahasa Indonesia.

Menurut FIG, senam dapat dibagi menjadi enam kategori, yang meliputi:

1. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)
Senam artistik adalah jenis senam yang menggabungkan elemen tumbukan dan akrobatik dengan tujuan menciptakan efek artistik melalui gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu.
2. Senam Ritmik (*Rhythmic Gymnastics*)
Senam ritmik merupakan varian senam yang berkembang dari senam irama, dan biasanya dapat dipertandingkan.
3. Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)
Senam akrobatik menekankan pada gerakan-gerakan akrobatik dan tumbling, yang sering melibatkan salto dan putaran. Pesenam harus mendarat dengan aman di tempat-tempat yang sulit.
4. Senam Aerobik (*Aerobic Gymnastics*)
Senam aerobik adalah evolusi dari senam aerobik, di mana latihan-latihan yang melibatkan tarian atau gerakan kalesthenik tertentu digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang menantang agar dapat dipertandingkan.
5. Senam Trampolin (*Trampolinning*)
Senam trampolin adalah bentuk senam yang berkembang dari latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah alat yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, memberikan daya pantul yang tinggi.
6. Senam Umum (*General Gymnastics*)
Senam umum, juga dikenal sebagai SKJ (Senam Kesegaran Jasmani), merupakan serangkaian gerakan kebugaran yang dilakukan dengan musik atau lagu sebagai latar. Gerakan berirama dalam senam kesegaran jasmani bertujuan untuk menjaga kondisi fisik individu.

1.3 Sejarah Senam Di Indonesia

Senam memasuki Indonesia pada tahun 1912 selama masa penjajahan Belanda. Pada saat yang sama, senam juga diterapkan sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan dijadikan mata

pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Senam yang pertama kali diperkenalkan adalah senam berdasarkan sistem Jerman. Sistem ini memberikan penekanan pada ragam gerakan yang beragam sebagai alat pendidikan. Pada tahun 1916, sistem tersebut digantikan oleh sistem Swedia, yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H.F. Minkema.

Sebuah institusi pendidikan yang terkait dengan senam bernama Militaire Gymnastiek en Sporschool (MGSS) didirikan di Bandung pada tahun 1922. Sekolah senam ini kemudian membuka cabang-cabangnya di beberapa kota lain, seperti Bogor, Malang, Surakarta, Medan, dan Probolinggo. Kedatangan Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 menandai akhir dari praktik senam yang sangat dipengaruhi oleh budaya Barat. Jepang melarang segala bentuk senam di sekolah dan masyarakat, menggantikannya dengan kegiatan yang disebut "Taiso."

Masa "Taiso" tidak berlangsung dalam waktu yang lama. Pada era kemerdekaan, senam yang diwajibkan oleh Jepang mendapat perlawanan di semua tempat. Peristiwa penting dalam perkembangan senam olahraga pada masa kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an, yang dicirikan oleh pendirian organisasi utama senam Indonesia pada tanggal 14 Juli 1963.

Seperti yang telah disinggung di atas, peristiwa penting yang terjadi di tahun 60-an adalah momen ketika didirikannya induk organisasi senam Indonesia yang disebut dengan Persatuan Senam Indonesia atau Persani. Persani merupakan induk organisasi cabang olahraga senam yang memiliki arah pembinaan dan pengembangan tidak hanya senam prestasi tetapi juga difokuskan kepada senam lainnya seperti ritmik, sport aerobic, general gymnastic, dan trampolinning. Ketua Persani yang pertama adalah Bapak R. Suhadi.

Awalnya, Persani hanya membina dua disiplin senam artistik yaitu artistik putra dan artistik putri. Kemudian, pada tahun 80-an semakin berkembang dengan menambah satu nomor perlombaan yaitu ritmik sportif. Di tahun 2000-an, disiplin aerobik juga mulai diperlombakan. Hingga tahun 2008,

pertumbuhan induk organisasi cabang olahraga senam di tingkat provinsi telah mencapai 22 nomor perlombaan.

1.4 Pengertian Senam Aerobik

Secara etimologis, istilah "aerobik" memiliki akar kata dari "aero," yang merujuk kepada oksigen. Oleh karena itu, senam aerobik mengacu pada jenis senam yang berhubungan dengan penggunaan oksigen.

Dalam arti lain, senam aerobik adalah kumpulan gerakan yang dilakukan dalam rentang waktu tertentu sesuai dengan melodi musik. "Kardio" adalah istilah lain untuk "senam aerobik". Senam aerobik memuat beragam jenis gerakan yang beraneka ragam, terinspirasi oleh gerakan tradisional yang kaya nilai budaya masyarakat Indonesia. Jenis gerakan dasar dalam senam aerobik mencakup gerakan "high impact," "low impact," dan "medium impact." Penyelenggaraan senam aerobik seringkali tergantung pada kelompok usia, dan sering diadakan di pedesaan dan daerah yang sedang berkembang. Peserta senam aerobik melibatkan berbagai kelompok usia, mulai dari yang berusia 40 tahun ke atas hingga lansia, juga termasuk kelompok usia 40 tahun ke bawah hingga anak-anak. Perlu diingat bahwa gerakan yang terjadi dalam senam aerobik untuk kelompok usia 40 tahun ke atas hingga lansia cenderung lebih tenang dibandingkan dengan gerakan yang diterapkan oleh kelompok usia 40 tahun ke bawah hingga anak-anak.

Dalam konteks penerapannya, senam aerobik untuk kelompok usia lanjut, khususnya lansia, bertujuan untuk mempromosikan kesehatan, meningkatkan kebugaran, menjaga kesegaran jasmani, dan merangsang daya kognitif untuk mencegah penurunan fungsi otak yang terkait dengan penuaan. Praktik senam aerobik pada usia lanjut melibatkan teknik gerakan yang dilakukan dengan lembut namun tetap mempertahankan kekuatan. Filosofi ini tercermin dalam gerakan senam aerobik yang lebih lembut tetapi penuh energi ini. Ini dianggap baik untuk orang biasa karena denyut nadi mereka lebih rendah saat beristirahat, membuat mereka lebih

banyak bergerak, dan membantu mereka menghindari tekanan darah tinggi.

1.5 Tujuan Senam Aerobik

Senam aerobik adalah bentuk latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Tujuan-tujuan utama dari senam aerobik mencakup berbagai aspek kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah beberapa tujuan umum yang ingin dicapai melalui gerakan senam aerobik:

1. **Menurunkan Berat Badan:** Salah satu tujuan utama senam aerobik adalah membantu individu menurunkan berat badan. Latihan aerobik membakar kalori dengan efisien dan dapat membantu dalam pembakaran lemak. Dengan konsistensi, senam aerobik dapat membantu seseorang mencapai dan menjaga berat badan yang sehat.
2. **Meningkatkan Fungsi Jantung dan Pernapasan:** Senam aerobik adalah latihan kardiovaskular yang sangat efektif. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik membantu meningkatkan detak jantung dan membuat jantung bekerja lebih keras. Ini menguatkan otot jantung dan meningkatkan kapasitas paru-paru, sehingga memperbaiki fungsi pernapasan.
3. **Melatih Kesehatan Paru-paru:** Senam aerobik melibatkan pernapasan yang dalam dan teratur. Ini membantu meningkatkan kesehatan paru-paru dan kapasitas paru-paru. Orang yang rajin berolahraga aerobik memiliki kemampuan pernapasan yang lebih baik, yang berkontribusi pada kesejahteraan umum.
4. **Menjernihkan Pikiran:** Senam aerobik juga memiliki manfaat kesehatan mental. Saat berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang merupakan hormon yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Latihan ini juga dapat memberikan waktu untuk merenung dan menjernihkan pikiran, membantu seseorang merasa lebih tenang dan fokus.

Selain keempat tujuan tersebut, ada banyak lagi manfaat yang bisa diperoleh dari senam aerobik, termasuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan tubuh, memperbaiki keseimbangan dan koordinasi, serta meningkatkan kualitas tidur. Penting untuk diingat bahwa untuk mencapai tujuan-tujuan ini, konsistensi dalam latihan sangatlah penting. Dengan menggabungkan senam aerobik ke dalam rutinitas harian, seseorang dapat mencapai berbagai manfaat kesehatan fisik dan mental yang signifikan.

Senam aerobik adalah jenis olahraga yang dikenal dengan gerakan-gerakan dinamis, ritmis, dan berirama yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jantung, kebugaran fisik, dan keseimbangan tubuh. Tujuan utama senam aerobik adalah untuk meningkatkan kondisi kardiovaskular, meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, serta memberikan manfaat kesehatan mental.

1. Meningkatkan Kondisi Kardiovaskular

Salah satu tujuan utama senam aerobik adalah untuk meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Latihan aerobik melibatkan gerakan-gerakan yang berulang dan memerlukan suplai oksigen yang cukup untuk otot-otot tubuh. Hal ini membantu memperkuat jantung dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan melakukan senam aerobik secara teratur, seseorang dapat mengurangi risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit kardiovaskular lainnya.

2. Penurunan Berat Badan dan Pengelolaan Berat Badan

Tujuan lain dari senam aerobik adalah membantu dalam penurunan berat badan dan pengelolaan berat badan yang sehat. Latihan aerobik membakar kalori dengan efisien, sehingga dapat membantu dalam pembakaran lemak dan mengurangi berat badan. Dengan mengkombinasikan senam aerobik dengan pola makan yang seimbang, seseorang dapat mencapai berat badan yang ideal dan menjaga kebugaran tubuh.

3. Peningkatan Kekuatan dan Ketahanan Tubuh

Meskipun senam aerobik terfokus pada aktivitas kardiovaskular, ini juga dapat membantu meningkatkan

kekuatan otot dan ketahanan tubuh. Banyak gerakan senam aerobik melibatkan penggunaan berbagai grup otot, termasuk otot-otot kaki, lengan, dan inti. Dengan melibatkan otot-otot ini secara teratur, seseorang dapat memperoleh kekuatan fisik yang lebih baik dan meningkatkan daya tahan tubuh.

4. Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi

Senam aerobik sering melibatkan gerakan-gerakan yang memerlukan keseimbangan dan koordinasi yang baik. Ini termasuk gerakan melompat, berputar, dan berbalik arah dengan cepat. Latihan ini membantu meningkatkan keterampilan keseimbangan dan koordinasi, yang penting untuk menjaga keamanan dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, atau bahkan menghindari cedera.

5. Peningkatan Kesehatan Mental

Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, senam aerobik juga memiliki manfaat besar untuk kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat merangsang pelepasan endorfin, zat kimia dalam otak yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Senam aerobik juga dapat menjadi bentuk relaksasi yang efektif, membantu seseorang melepaskan ketegangan dan merasa lebih baik secara mental.

6. Meningkatkan Kualitas Tidur

Seseorang yang rajin melakukan senam aerobik juga dapat mengalami peningkatan dalam kualitas tidur mereka. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengatur pola tidur dan memastikan seseorang mendapatkan tidur yang cukup. Ini dapat mengurangi masalah tidur seperti insomnia dan meningkatkan energi dan kewaspadaan sepanjang hari.

7. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mencapai berbagai tujuan yang telah disebutkan di atas, senam aerobik secara keseluruhan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki kesehatan jantung yang baik, berat badan yang sehat, kekuatan fisik yang memadai, keseimbangan, dan kesehatan mental yang baik akan merasa lebih baik secara keseluruhan.

Ini akan memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih aktif, produktif, dan bahagia.

8. **Menjaga Kehidupan Sosial**

Senam aerobik sering kali dilakukan dalam kelompok atau kelas bersama orang lain. Ini dapat membantu seseorang menjaga kehidupan sosial yang sehat. Melalui senam aerobik, seseorang dapat bertemu dengan teman-teman baru, menjalin hubungan sosial yang kuat, dan merasa termotivasi untuk tetap aktif bersama-sama.

9. **Peningkatan Kepercayaan Diri**

Melalui pencapaian berbagai tujuan dalam senam aerobik, seseorang dapat merasa lebih percaya diri. Ketika seseorang merasa sehat dan kuat secara fisik, ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan, dan aktivitas sehari-hari.

10. **Keselamatan dan Kualitas Hidup pada Usia Lanjut**

Aktivitas senam aerobik yang konsisten dapat membantu seseorang menjaga kesehatan mereka hingga usia lanjut. Ini dapat meningkatkan kualitas hidup pada masa pensiun, memungkinkan seseorang untuk tetap aktif, bebas dari berbagai masalah kesehatan, dan merasa lebih energik saat menikmati masa pensiun mereka.

Senam aerobik memiliki berbagai tujuan yang mencakup kesehatan fisik dan mental yang baik, penurunan berat badan, peningkatan kekuatan, keseimbangan, dan kesehatan jantung. Dengan melakukan senam aerobik secara teratur, seseorang dapat mencapai tujuan-tujuan ini dan mengalami manfaat yang signifikan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, senam aerobik merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat direkomendasikan untuk semua orang,

DAFTAR PUSTAKA

- Basri. 2019. Sejarah senam. Jurnal pendidikan; Teori, Penelitian Dan Pengembangan Senam.
- Budiyono, K. 2018. Mekanika Gerak Dan Fungsi Senam Aerobik.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. 2016. Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 29(1), 69-73.
- Damayanti, A. F., Hasibuan, A. T., Akmal, S. R., & Medan, U. S. U. 2021. THE HISTORY OF GYMNASTICS AND TYPES OF GYMNASTICS IN SD/MI (SEJARAH SENAM DAN JENIS-JENIS SENAM DI SD/MI).
- Pana, B.S. 2015. Peranan Olahraga. Dalam Meningkatkan Kesehatan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015.
- Pomatahu, A. R. 2015. Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru. Kota Gorontalo: Ideas Publishing.
- Putri, G. G. 2021. Tingkat Motivasi Lansia (Middle Age) Dalam Mengikuti Senam Aerobic Low Impact Pada Sanggar Senam Graha Ayu Kota Ciamis Jawa Barat (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

BAB 2

MANFAAT DAN KEUNGGULAN SENAM AEROBIK

Oleh Ricardo Valentino Latuheru

2.1 Pendahuluan

Senam aerobik ini melibatkan beragam gerakan yang sangat beragam, termasuk gerakan dasar yang terinspirasi oleh gerakan tradisional Indonesia yang kaya akan seni gerak. Gerakan-gerakan dalam senam aerobik ini dapat dikelompokkan berdasarkan usia, dengan aplikasi khusus untuk lansia yang bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, dan memperkuat daya ingat mereka untuk menghindari penuaan. Dalam praktiknya, gerakan senam diadaptasi agar lembut namun tetap efektif bagi lansia. Filosofi ini tercermin dalam gerakan yang lembut, gembira, dan energetik dalam senam aerobik. Pemilik pusat senam menganggap bahwa jenis senam aerobik ini sesuai untuk masyarakat umum, terutama dalam meningkatkan kesehatan fisik saat memasuki usia lanjut. Ini sering dimanfaatkan oleh instruktur dan pemilik pusat senam untuk mengembangkan lebih lanjut pelatihan olahraga dengan pendekatan inovatif.

Banyak keuntungan yang dapat diperoleh melalui latihan aerobik, termasuk kemampuan untuk mengakibatkan perubahan dalam kinerja jantung dan paru-paru sebagai bagian dari sistem kardiorespirasi. Salah satunya adalah meningkatkan pasokan oksigen ke sel-sel otot, yang membantu sel-sel otot dalam memproduksi energi yang dibutuhkan untuk kontraksi. Perubahan yang dapat terlihat pada jantung meliputi peningkatan ukuran jantung, penurunan denyut jantung, dan peningkatan volume pengisian ventrikel, sehingga meningkatkan jumlah darah yang dapat diisi ke dalam ventrikel selama diastole. Hal ini mengakibatkan peningkatan volume stroke. Oleh karena itu, para

peserta senam aerobik dapat menikmati kesehatan dan kebugaran tubuhnya saat memasuki masa usia senja.

Saat ini, aktivitas fisik telah menjadi kebutuhan yang esensial bagi setiap individu. Selain memberikan manfaat kesehatan, olahraga juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan tubuh kita. Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menemukan berbagai macam jenis olahraga, salah satunya adalah senam. Senam merupakan kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita, karena melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh, termasuk kepala, tangan, badan, kaki, otot, dan lainnya. Senam bermanfaat bagi semua orang, baik pria maupun wanita, tanpa memandang usia. Saat ini, baik pria maupun wanita secara bersama-sama mengikuti program senam untuk meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan mereka. Apapun jenis senam yang dipilih, semuanya memiliki manfaat yang signifikan bagi tubuh, termasuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan penampilan fisik. Penting untuk menjalankan latihan dengan konsistensi, kehati-hatian, dan sesuai dengan panduan yang benar. Salah satu bentuk olahraga yang bertujuan untuk memperkuat sistem kardiovaskular adalah senam aerobik atau kardio. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan detak jantung dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Hasilnya, aliran darah yang lebih baik membantu mengantarkan oksigen ke seluruh sel dalam tubuh.

Senam aerobik telah menjadi pilihan populer bagi banyak orang yang ingin mengurangi berat badan. Mungkin saja Anda juga telah mengikuti program ini sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh kesadaran bahwa memiliki berat badan berlebihan tidak hanya memengaruhi penampilan fisik kita, tetapi juga dapat menyebabkan kelelahan yang lebih cepat dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Ketika berat badan kita melebihi nilai yang seimbang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), ini disebut sebagai obesitas, yang merupakan faktor risiko utama bagi penyakit jantung dan stroke (Marta Dinata, 2007).

2.2 Manfaat Senam Aerobik

Semua jenis olahraga memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan kesehatan tubuh; namun, jika dilakukan secara teratur, setiap jenis olahraga memiliki manfaat khusus yang dapat diperoleh. Menurut Mahendra (2000), latihan aerobik dapat memiliki banyak manfaat jika dilakukan secara teratur.

1. Pengurangan Berat Badan

Salah satu manfaat utama dari senam aerobik adalah kemampuannya untuk membantu mengurangi berat badan. Jenis olahraga ini efektif dalam membakar kalori karena melibatkan gerakan seluruh tubuh dalam sesi latihan yang berlangsung cukup lama. Ketika senam aerobik dilakukan secara teratur dan dikombinasikan dengan pola makan yang sehat, penurunan berat badan dapat dicapai dengan lebih efisien.

2. Penurunan Kolesterol

Senam aerobik memiliki potensi untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Dengan meningkatkan aktivitas jantung, senam aerobik memungkinkan aliran oksigen yang lebih baik ke seluruh tubuh, yang membantu mencegah penumpukan kolesterol jahat di dalam pembuluh darah.

3. Pengendalian Tekanan Darah Tinggi

Selain menurunkan kadar kolesterol, senam aerobik juga berkontribusi pada pengendalian tekanan darah tinggi. Dengan meningkatkan sirkulasi darah dan pasokan oksigen ke seluruh tubuh, risiko tekanan darah tinggi dapat berkurang. Keduanya, kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi, merupakan faktor risiko serius yang perlu diwaspadai karena dapat memicu berbagai penyakit serius.

4. Peningkatan Fungsi Jantung

Seperti yang disebutkan sebelumnya, senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung, yang pada gilirannya dapat menghasilkan irama jantung yang lebih stabil.

5. Pengurangan Stres dan Peningkatan Kesejahteraan

Senam aerobik juga memiliki dampak positif dalam mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Selama latihan senam aerobik, tubuh melepaskan hormon endorfin yang dapat

meningkatkan mood. Ini juga telah terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan fungsi kognitif, yang dapat mengurangi risiko depresi.

6. Pemeliharaan Kesehatan Otot

Latihan senam aerobik melibatkan otot-otot tubuh, dan sebagai akibatnya, senam aerobik memiliki manfaat bagi perawatan kesehatan otot. Selain itu, peningkatan aliran darah dan suplai oksigen yang lebih baik juga membantu mencegah penumpukan asam laktat dalam otot.

7. Pengembangan Kesehatan Tulang dan Sendi

Selain menjaga kesehatan otot, senam aerobik juga dapat berperan dalam mengembangkan kesehatan tulang dan persendian. Saat seseorang menua, risiko kerapuhan tulang dan masalah persendian dapat meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memulai pelatihan otot dan persendian sejak usia muda, dan salah satu caranya adalah dengan melakukan senam aerobik secara teratur.

8. Pemeliharaan Penampilan Awet Muda

Keuntungan lain dari senam aerobik adalah kemampuannya untuk mempertahankan penampilan yang lebih muda. Rutinitas senam aerobik dapat membantu meningkatkan elastisitas kulit, membuat kulit lebih kencang dan lebih indah.

9. Pemeliharaan Sistem Pernapasan

Individu yang kurang aktif dalam berolahraga memiliki kecenderungan mengalami sesak napas lebih sering daripada mereka yang berolahraga secara teratur. Rutin melakukan senam aerobik memiliki manfaat besar dalam melatih sistem pernapasan agar tetap efisien saat beraktivitas.

10. Pencegahan Penyakit Kronis

Senam aerobik memainkan peran yang signifikan dalam pencegahan penyakit kronis. Seperti yang telah dijelaskan, senam aerobik dapat mengurangi kadar kolesterol dan mencegah hipertensi, sehingga membantu mencegah timbulnya kondisi serius seperti gagal jantung dan stroke.

11. Peningkatan Daya Tahan Tubuh

Selain berperan dalam pencegahan penyakit kronis, senam aerobik juga memiliki potensi untuk meningkatkan ketahanan

tubuh. Sistem kekebalan yang lebih kuat dapat memberikan perlindungan terhadap serangan virus dan bakteri, sehingga mengurangi risiko terkena penyakit.

12. Peningkatan Stamina

Walaupun berolahraga memerlukan usaha, rutinitas latihan senam aerobik secara konsisten dapat meningkatkan stamina dan energi tubuh, sehingga Anda merasa lebih bertenaga dan tidak mudah lelah saat beraktivitas.

13. Peningkatan Usia Hidup

Studi ilmiah menunjukkan bahwa individu yang konsisten dalam berolahraga memiliki kecenderungan untuk memiliki usia yang lebih panjang. Mengingat manfaat senam aerobik yang telah diuraikan sebelumnya, tidak mengherankan bahwa senam aerobik dianggap memiliki potensi untuk memperpanjang umur. Menjaga kesehatan adalah faktor kunci dalam memungkinkan hidup lebih lama.

14. Fasilitasi Proses Persalinan

Bagi ibu hamil, rutinitas senam aerobik dapat membantu mempersiapkan otot perut dan vagina agar lebih kuat dan elastis, sehingga proses persalinan menjadi lebih lancar. Namun, selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai latihan ini dan mengikuti kelas yang dirancang khusus untuk ibu hamil.

15. Pengendalian Kadar Gula Darah

Senam aerobik melibatkan gerakan berenergi tinggi yang dapat menghasilkan pembakaran kalori yang cepat. Salah satu sumber kalori adalah gula, sehingga senam aerobik dapat membantu dalam mengelola kadar gula darah dengan lebih efisien. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Louisiana State University menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan senam aerobik dan latihan angkat beban mengalami penurunan kadar glukosa, dengan level HbA1c yang mengalami penurunan dari 7,7 persen menjadi 7,3 persen.

2.3 Keuntungan Melakukan Senam Aerobik

Menurut Lynne Brick (2001:4-7) dalam Fajar Sriwahyuniati (2016:6), ada beberapa keuntungan fisik yang dapat diperoleh dari pelaksanaan senam aerobik dalam lima aspek kesehatan fisik, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat untuk Jantung

Istilah "aerobik" merujuk pada aktivitas "dengan oksigen." Ini berhubungan dengan fisiologi tubuh yang memerlukan oksigen saat bergerak. Ketika beban kerja pada otot meningkat, tubuh meningkatkan pengiriman oksigen ke otot dan jantung untuk memenuhi kebutuhannya. Ini mengakibatkan peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernapasan. Selama proses ini, kalori terbakar, dan lemak dapat dibakar. Senam aerobik membantu meningkatkan tingkat kesehatan fisik dan adaptasi tubuh terhadap program latihan aerobik biasanya terjadi dalam beberapa minggu.

2. Peningkatan Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat ditingkatkan melalui latihan yang melibatkan beban yang melebihi kondisi normal. Dalam senam aerobik, variasi intensitas dari tinggi hingga rendah dapat menyebabkan peningkatan kekuatan otot.

3. Daya Tahan Otot yang Lebih Baik

Senam aerobik dapat meningkatkan daya tahan otot, terutama melalui gerakan-gerakan ringan yang diulang. Misalnya, melompat-lompat, mengangkat lutut, dan menendang dapat membantu meningkatkan daya tahan otot.

4. Peningkatan Kelenturan

Peregangan setelah latihan aerobik membantu meningkatkan kelenturan tubuh dan membantu sirkulasi darah. Ini membantu memperpanjang otot, yang dapat menjadi lebih elastis dengan peregangan yang teratur setelah latihan.

5. Perubahan dalam Komposisi Tubuh

Latihan aerobik yang teratur dapat membantu mengubah komposisi tubuh dengan mengurangi lemak dan meningkatkan massa otot. Latihan aerobik dalam intensitas yang beragam juga membantu membentuk otot. Senam aerobik adalah salah satu bentuk latihan kebugaran yang populer, yang dapat dilakukan

sendirian atau dengan orang lain. Selain manfaat fisiknya, senam aerobik juga memberikan efek positif seperti tidur yang lebih baik, pengurangan stres, dan pengalaman yang menyenangkan selama latihan.

2.4 Keunggulan Senam Aerobik Dibanding Olahraga Lain

1. Senam aerobik mudah diakses
Anda tidak perlu peralatan khusus untuk melakukan senam aerobik, sehingga Anda dapat melakukannya di mana saja dan kapan saja.
2. Senam aerobik menyenangkan
Senam aerobik menyediakan banyak variasi gerakan yang bisa Anda lakukan, sehingga dapat membantu menjaga semangat dan motivasi tinggi.
3. Senam aerobik lebih aman
Senam aerobik memiliki risiko cedera yang lebih rendah dibandingkan dengan olahraga lainnya seperti tinju atau sepak bola.

Ini adalah cara tubuh merespons gerakan senam aerobik, seperti yang dijelaskan oleh Adriant M dan Wijatmadi B. (2014):

1. Senam aerobik berkontribusi pada peningkatan manfaat pernapasan dengan memungkinkan seseorang untuk melakukan napas yang lebih dalam dan teratur. Ini mengakibatkan peningkatan kadar oksigen dalam aliran darah, otot, dan jantung, yang pada gilirannya memfasilitasi pelebaran pembuluh darah. Hal ini memungkinkan tubuh untuk lebih efisien menghilangkan zat-zat buangan seperti karbondioksida dan asam laktat.
2. Senam aerobik merangsang peningkatan detak jantung, yang membantu dalam distribusi darah yang lebih efisien ke otot-otot dan memungkinkan darah untuk dikembalikan ke paru-paru dengan lebih efektif.
3. Senam aerobik memiliki dampak positif pada suasana hati dan kenyamanan emosi. Olahraga ini merangsang pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa

sakit alami, meningkatkan perasaan kebahagiaan, dan secara positif memengaruhi suasana hati.

4. Senam aerobik berkontribusi pada penguatan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan aliran darah yang mengarah ke kedua organ tersebut.
5. Senam aerobik berdampak positif pada efisiensi sirkulasi darah dan mungkin menghasilkan penurunan tekanan darah.
6. Senam aerobik juga memiliki potensi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh. Sel-sel ini memegang peran penting dalam mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh dan membawa karbondioksida dari jaringan ke paru-paru.

Senam aerobik dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan sehari-hari jika dilakukan bersama dengan pola makan yang sehat dan cukup istirahat. Beberapa di antaranya adalah:

1. Meningkatkan stamina dan sistem kekebalan tubuh: Ini dapat mengurangi risiko penyakit, terutama infeksi virus seperti pilek, karena tubuh menjadi lebih tahan terhadap penyakit.
2. Menjaga berat badan yang ideal: Senam aerobik dapat membantu Anda mempertahankan berat badan yang ideal.
3. Mengurangi kelelahan tubuh: Melakukan senam aerobik secara teratur dapat meningkatkan energi Anda, meningkatkan daya tahan Anda, dan mengurangi kelelahan tubuh.
4. Meningkatkan kemampuan otot untuk membakar lemak: gerakan senam aerobik dapat membantu otot membakar lemak lebih efisien selama aktivitas fisik.

Jika dijalankan secara teratur dalam jangka waktu yang panjang, senam aerobik memiliki potensi untuk mengurangi risiko sejumlah kondisi kronis tertentu. Aktivitas senam aerobik dapat memiliki dampak positif pada penyakit jantung koroner dengan meningkatkan kadar kolesterol baik (high-density lipoprotein/HDL) sambil menekan kadar kolesterol jahat (low-density lipoprotein/LDL). Selain itu, senam aerobik juga membantu dalam

mengontrol tekanan darah dan kadar gula dalam darah. Selain manfaat ini, senam aerobik juga dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, stroke, beberapa jenis kanker, dan osteoporosis. Tidak hanya untuk kesehatan fisik, senam aerobik juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dengan mengurangi risiko depresi dan kecemasan, menjaga ketajaman mental seiring bertambahnya usia, dan bahkan dapat membantu mengurangi penurunan kemampuan kognitif pada orang tua. Namun, perlu diingat bahwa berolahraga aerobik secara berlebihan juga dapat berdampak negatif pada tubuh, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan palpitasi jantung saat istirahat. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan dalam berolahraga sangat penting. Jika Anda bergabung dengan pusat kebugaran, Anda dapat memiliki sesi latihan yang lebih terarah dengan bimbingan seorang instruktur dan mendapatkan dukungan dari teman-teman yang memiliki tujuan yang sama dalam mencapai kesehatan yang optimal. Bagi yang memiliki keterbatasan waktu atau preferensi, senam aerobik juga dapat dilakukan di rumah. Pemanasan selama sekitar enam menit sebelum memulai sesi senam aerobik sangat penting untuk mengurangi risiko cedera dan mempersiapkan tubuh untuk gerakan yang akan dilakukan. Yang terpenting, menjadikan senam aerobik sebagai bagian integral dari gaya hidup dan rutinitas harian Anda adalah kunci untuk memanfaatkan semua manfaat kesehatan yang ditawarkannya

2.5 Amati Kesehatan Anda Saat Melakukan Senam Aerobik

1. **Periksa Detak Jantung Anda**
Periksa denyut nadi Anda setelah melakukannya selama beberapa menit. Periksa apakah detak jantung Anda berada dalam rentang yang tepat untuk tujuan kebugaran Anda.
2. **Pemantauan Lingkar Pinggang**
Periksa ukuran lingkaran pinggang Anda untuk mengukur tingkat kebugaran Anda.
3. **Pemantauan Berat Badan**
Periksa berat badan Anda secara teratur untuk memantau kemajuan Anda dalam mencapai tingkat kebugaran optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahendra. 2000. *Manfaat Kegiatan Senam Aerobik*. Jakarta : Dirjen Dikndasman Dopdiknas.
- Marta Dinata. 2007. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandung : Angkasa Koentjaraningrat.
- Ch. Fajar Sriwahyuniati & Ratna Budiarti. 2016. *Panduan Gerakan Senam Tiga Generasi*. Yogyakarta: LPPM UNY

BAB 3

PEMANASAN, PEREGANGAN DAN PENDINGINAN SENAM AEROBIK

Oleh Ade Yuni Sahruni

3.1 Pendahuluan

Masyarakat Indonesia telah diperkenalkan society 5.0 yang di adopsi dari negara Jepang pada bulan januari 2016 (Ade, Febry and Ansar, 2022) spesifiknya dalam konsep pengembangan ini dari era revolusi industri 4.0 berpotensi mendegradasi peran aktivitas manusia. Pada era society 5.0 ini mempunyai konsep yaitu memusatkan manusia sebagai komponen utama dalam penggunaan teknologi secara modern. Harapannya dalam menghadapi tantangan, teknologi mampu mempermudah masyarakat pada suatu hal yang diluar batas kemampuannya. Hal ini terungkap atas perkembangan teknologi di Jepang membuat negara ini lebih maju di banding Indonesia bahkan di seluruh dunia.

Pada era revolusi 5.0 dalam hal (Arfanda, 2023) perkembangan sains dan teknologi merupakan suatu hal yang dari berbagai aspek kehidupan menjadikan aktivitas lebih efisien dalam melakukannya, akan tetapi dampak negatif dalam hal ini menjadikan kurang baiknya untuk kesehatan dan kebugaran karena tubuh kurang gerak sehingga hal ini dapat menimbulkan *hipokinesia* (kurang gerak). Selain itu, tidak sedikit orang juga bergantung pada sarana transportasi dalam memudahkan mobilitas seseorang dengan menggunakan *lift* dibandingkan dengan naik tangga. Hal lain juga yang sering mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani yaitu seringnya mengomsumsi makanan yang tinggi kalori sehingga dapat menimbulkan ketidakseimbangan kalori yang ada didalam tubuh dan akhirnya berdampak obesitas (kegemukan). Jika sudah

berdampak pada kegemukan maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit *degenerative* yang berbahaya antara lain yaitu Coronary heart disease, CHD (Penyakit jantung koroner),

hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes melitus (DM), rheumatoid arthritis (rematik). Selain penyakit tersebut juga sangat mempengaruhi postur tubuh seseorang, kurang leluasa bergerak sehingga cenderung lambat melakukan aktivitas serta berpengaruh pada penampilan yang kurang elok. Masalah kesehatan atas tidak menjaganya pola hidup sehat dapat menimbulkan gangguan kardiovaskular seperti hipertensi penyakit jantung koroner serta gangguan pada respirasi.

Beberapa cara yang dilakukan agar dapat terhindar dari obesitas seperti halnya melakukan suatu aktivitas fisik yang terprogram rutin, makan makanan yang bergizi, menghindari minuman yang beralkohol dan yang terpenting beristirahat yang cukup. Melakukan aktivitas fisik dengan olahraga memberikan manfaat dalam meningkatkan keadaan kondisi fisik. Dalam melakukan olahraga di perlukan metode, taktik dan strategi sehingga baiknya disusun dengan sedemikian rupa agar mencapai suatu tujuan. Senam adalah salah satu dari bentuk latihan aerobik yang merupakan salah satu aktivitas yang digemari seseorang terkhususnya masyarakat Indonesia. Hal ini terbukti atas perkembangan sanggar senam aerobik ataupun klub-klub senam aerobik terbentuk di perkotaan maupun di pedesaan. Terlebih senam aerobik telah banyak di lakukan oleh berbagai kalangan karena menggunakan media yang sederhana, dilakukan di ruangan tertutup maupun terbuka sehingga tidak membutuhkan tempat yang khusus, selain itu senam aerobik juga sangat ekonomis sehingga tidak membutuhkan biaya yang terlalu mahal.

Senam aerobik telah menjadi pilihan pola hidup sehat bagi sebagian masyarakat terlebih banyaknya pusat kebugaran menawarkan berbagai macam model latihan senam aerobik diantaranya yaitu *funkyrobic*, *senam aerobikdut*, *zumba*, *body language*, *hip hop*, *belly dance*, *pilates*, *yoga*, *body combat*. Tidak sedikit orang menganggap jika senam aerobik merupakan olahraga yang dilakukan dengan gembira dengan menggunakan berbagai macam musik dan melakukan berbagai bentuk gerakan senam yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Terlebih sangat mudah dilakukan karena peserta hanya akan meniru gerakan instruktur yang kecepatannya diatur dan dilakukan dengan durasi tertentu

manfaatnya agar berkembangnya kemampuan kerja paru-paru dan jantung dan khususnya menghasilkan pembakaran lemak sehingga dapat meningkatkan terbentuknya otot-otot.

Senam aerobik dilakukan dengan keahlian akan tetapi hal yang paling penting adalah bagaimana agar anda mendapatkan kesenangan dari latihan senam tersebut. Agar mendapatkan manfaat dari melakukan senam aerobik yaitu dengan melakukan latihan yang benar. Berikut beberapa uraian langkah-langkah dalam melakukan senam aerobik.

3.2 Pemanasan

Pemanasan (*warming up*), adalah gerakan yang harus dilakukan diawal latihan senam aerobik yang bertujuan sebagai persiapan emosional, psikologis dan fisik sebelum masuk ke bagian inti dan pendinginan pada senam aerobik.

3.2.1 Manfaat dalam Melakukan Pemanasan :

1. Pemanasan yang jika dilakukan dengan rutin akan menaikkan denyut jantung, gerakan dengan mengikuti irama selama pemanasan mulai dari tempo yang lambat hingga cepat dapat menaikkan denyut jantung.
2. Mempersiapkan otot-otot sendi, dengan memisahkan gerakan bagian atas dan bawah tubuh akan membantu : anterior (depan), posterior (belakang) dan mediolateral (tengah dan samping). Gerakan yang dilakukan akan memanaskan bagian-bagian otot dan sendi sehingga tidak ada yang terabaikan apabila dilakukan dengan benar.
3. Meningkatkan suhu inti tubuh, pada akhir pemanasan sehingga tubuh akan terasa hangat dan mengeluarkan keringat jika dilakukan selama enam sampai delapan menit.
4. Meningkatkan sirkulasi cairan dalam tubuh, secara berkelanjutan sirkulasi darah pada otot yang bekerja juga akan memberikan peningkatan dan membuat sendi tetap licin.
5. Pemanasan memberikan kesiapan secara psikologis dan emosional, dalam hal ini keadaan setiap orang tidak menentu akan merasakan suasana hati yang baik dalam

melakukan latihan senam akan tetapi bisa dilakukan dengan perilaku mental yang positif.

3.2.2 Urutan Gerakan Pemanasan Senam Aerobik.

Adapun urutan gerak pemanasan yang biasanya dilakukan dengan cara yang spesifik dan efisien. Berikut contoh gerakan-gerakan pemanasan yang biasa dilakukan pada saat awal latihan senam aerobik :

1. Berdiri dengan posisi sempurna
2. Ambil nafas sedalam-dalamnya hitungan 2-4 kali pengulangan.
3. Lakukan 4-8 kali gerak pelepasan punggung.
4. Mulailah gerakan dengan menekuk lutut ikuti sesuai irama.
5. Lakukan peregangan statis selama 10-15 detik. Selama meregangkan tubuh bagian bawah denyut jantung akan meningkat dan otot besar yang meregang adalah otot betis, pinggul kuadrisep dan otot hamstring.
6. Lakukan ketukan ibu jari agar dapat memperkuat otot, kelenjar dan tulang sendi yang dapat menopang pergelangan kaki dan tulang kering sehingga dapat melindungi tulang kering agar tidak terbelat.

Berikut contoh lain dalam melakukan pemanasan “

1. Gerakan memutar kepala
Pada gerakan memutar kepala dapat dilakukan dengan posisi berdiri sempurna dan kaki dibuka selebar bahu, kemudian lakukan gerakan kepala memutar ke kanan dan ke kiri dengan cara yang bergantian sebanyak 2 x 8 hitungan. Melakukan gerakan ini dapat meningkatkan fungsi otak.
2. Gerakan Memutar Pinggang
Gerakan memutar pinggang dilakukan dengan memutar pinggang ke arah kanan dan ke arah kiri dengan cara bergantian dan dapat dilakukan sebanyak 10 tungan. Gerakan ini dimaksud agar dapat melatih kelenturan pada bagian pinggang sebelum olahraga dimulai.
3. Gerakan Memutar Bahu

Gerakan memutar bahu dengan cara letakkan tangan di atas bahu Anda selanjutnya putar ke arah depan dan belakang. Lakukan secara bergantian dengan mengitung sebanyak 20 hitungan.

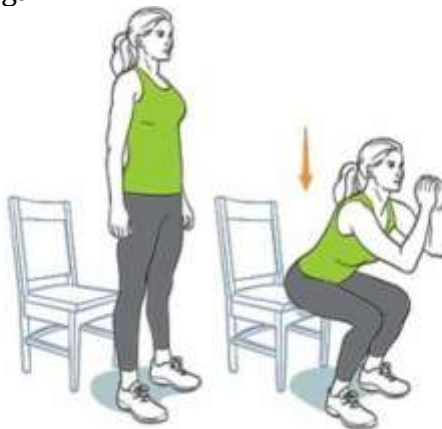
4. Menekuk pergelangan kaki

Dilakukan dengan mengangkat satu kaki dengan membentuk sudut 90 derajat selanjutnya tangan menahan kaki selama beberapa detik, begitupun pada kaki yang satunya. Manfaat dari gerakan ini yaitu, agar dapat melatih keseimbangan.

3.2.3 Pemanasan untuk latihan tertentu

Pemanasan menggunakan kursi dimulai dengan duduk tegak kemudian ambil nafas tiga sampai empat kali hitungan, lakukan gerakan squat dengan berdiri pada posisi kedua kaki terbuka sejajar dengan bahu kemudian tubuh didorong ke arah bawah sehingga lutut akan menekuk sampai 90 derajat atau sebisanya. Gerakan squat dilakukan dengan cara duduk di kursi dan tidak bersandar. Saat tubuh terdorong, pandangan dan posisi tangan lurus kedepan lalu ditahan sejenak kemudian lurus kembali dan lakukan gerakan pengulangan tersebut selama 3-5 menit.

Gerakan ini dapat dilakukan pada setiap kesempatan sehingga kapanpun Anda memiliki kesempatan dan waktu luang dalam berolahraga



Gambar 3.1. Squat Menggunakan Kursi
(Sumber : <https://health.grid.id>)

3.3 Peregangan

Peregangan atau gerakan inti pada senam aerobik merupakan gerakan yang sifatnya fleksibel sehingga menuntut tubuh dalam melakukan gerakan yang aktif. Fungsi dari gerakan peregangan yaitu agar dapat meningkatkan kelenturan tubuh dengan bergerak dan mengikuti irama musik. jika melakukan olahraga sebaiknya terlebih dahulu melakukan peregangan agar otot tidak tegang saat melakukan aktivitas. Dalam melakukan peregangan pada senam aerobik hal yang harus di perhatikan sebelumnya agar tidak terjadi cedera otot yang kaku, sebaiknya memperhatikan hal berikut :

1. Mengambil nafas seperti pada umumnya selama melakukan senam erobik,
2. Lakukan pemanasan dengan benar,
3. Jika otot sudah terasa mulai panas, gerakan selanjutnya boleh ditingkatkan dengan intensitas tinggi.
4. Jangan melakukan gerakan peregangan senam aerobik ketika sedang cedera, kecuali jika tidak parah dan ada terapis yang menangani.
5. Jika usia dia atas 65 tahun keatas di perlukan ke hati-hatian dalam melakukan gerakan peregangan sehingga tidak menimbulkan resiko yang berbahaya.

Beberapa tujuan dalam melakukan gerakan peregangan sebelum olahraga bertujuan :

1. Mempersiapkan otot dan sendi agar dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik,
2. Membantu mencegah adanya ketegangan pada otot dan sendi.
3. Meningkatkan kelenturan tubuh dalam bergerak dengan mengikuti irama musik
4. Gerakan peregangan dapat membantu melancarkan aliran darah ke otot. Singga dapat mengurangi rasa nyeri dan pegal-pegal setelah melakukan olahraga.
5. Dapat memperbaiki postur tubuh selama rutin melakukan gerakan peregangan.

3.4 Pendinginan

Setelah menyelesaikan gerakan pemanasan dan inti pada senam aerobik, sangat penting untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu gerakan pendinginan. Gerakan pendinginan pada umumnya dilakukan setelah melewati fase pemanasan dan gerakan inti dengan tujuan untuk menurunkan suhu badan agar menjadi normal kembali dengan cara menurunkan intensitas gerak pendinginan secara bertahap dengan melakukan gerakan meregangkan otot tubuh. Jika melakukan gerakan dengan benar dan terstruktur maka akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Langkah yang di ambil pada bagian pertama melakukan gerak secara berangsur-angsur menurunkan intensitas gerak yang mudah dan di ulang sebanyak 8 sampai 32 kali, sehingga jantung akan secara berangsur-angsur pula kembali secara normal sama seperti sebelum memulakan latihan aerobik. Latihan gerakan pendinginan tetap dilakukan dengan mendengarkan musik namun kali ini, tempo nya agak lambat. Pada bagian kedua dengan melakukan gerakan peregangan hal yang paling penting meregangkan otot dan sendi adalah setelah melakukan gerak pemanasan dan inti. Peregangan berfungsi membantu darah dalam mengalir kembali ke jantung, menurunkan resiko cedera dan merilekskan tubuh. Gerakan peregangan dilakukan dengan tetap menggunakan musik yang agak lambat dan kurang dari 118 permenit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Y.S., Febry, R.S. and Ansar, C.S. 2022. 'Motivasi masyarakat terhadap olahraga petanque menyongsong era society 5.0', *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS)*, 2(2), pp. 75–81.
- Arfanda, P.E. 2023. *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit NEM.

BAB 4

KOREOGRAFI SENAM AEROBIK MELALUI GAMBAR

Oleh Wening Nugraheni

4.1 Dasar-Dasar Gerakan Senam Aerobik

Aktivitas gerak dasar dalam senama aerobik pada dasarnya meliputi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan tangan. Berikut beberapa penjelasan dari masing-masing gerak dasar senama aerobik (Aris Priyanto, 2018):

1. Gerak langkah kaki

a. *Marching*

Adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan *marching* ini dilakukan hanya dengan *low impact*.





Gambar 4.1. Gerakan langkah kaki *marching*

b. *Jogging*

Gerakan *jogging* ini ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan *jogging* ini dilakukan hanya dengan *high impact*.

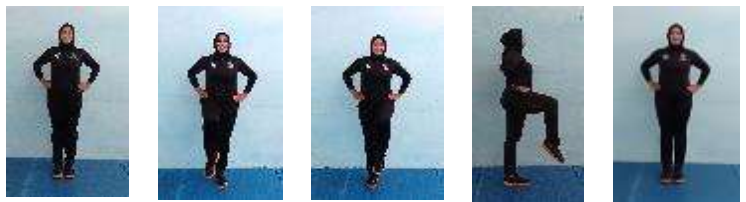




Gambar 4.2. Gerakan langkah kaki *jogging*

c. *Knee Up*

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan *flek* atau tertekuk bisa juga telapak kaki dalam keadaan *point* dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low impact* maupun *high impact*.



Gambar 4.3. Gerakan langkah kaki *Knee Up*

d. *Single Step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola kaki, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.



Gambar 4.4. Gerakan langkah kaki *single step*

e. *Double Step*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk



Gambar 4.5. Gerakan langkah kaki *Double Step*

f. *Leg Curl*

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.



Gambar 4.6. Gerakan langkah kaki *leg curl*

g. *Toe Touch*

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



Gambar 4.7. Gerakan langkah kaki *Toe Touch*

h. *V Step (easy walk)*

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



Gambar 4.8. Gerakan langkah kaki *V step/Easy Walk*

i. *Squat*

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



Gambar 4.9. Gerakan langkah kaki *squat*.

j. *Single Cross*



Gambar 4.10. Gerakan langkah kaki *single cross*

k. *Double Cross*



Gambar 4.11. Gerakan langkah kaki *Double Cross*

l. *Side Step*

Gerakan menyentuh ujung kaki kanan ke samping kanan lalu kembali ke posisi semula, begitu juga dengan kaki kiri.



Gambar 4.12. Gerakan langkah kaki *side step*

m. *Jumping jack*

Gerakan membuka dan menutup kaki kanan dan kiri bersamaan ke samping dengan diikuti lompatan.



Gambar 4.13. Gerakan langkah kaki *jumping jack*

n. *Front Flick*

Gerakan kaki mengayun ke depan bergantian kanan dan kiri (seperti menendang).



Gambar 4.14. Gerakan langkah kaki *Front Flick*

o. Mambo

Gerakan kaki kanan melangkah satu kali ke depan, kaki kiri melangkah ditempat, dilanjutkan kaki kanan melangkah ke belakang.



Gambar 4.15. Gerakan langkah kaki Mambo

p. *Front step*



Gambar 4.16. Gerakan langkah kaki *front step*

q. *Lunges*

Gerakan kaki kanan maju ke depan, lutut ditekuk tunun ke bawah seperti *squat*, bergantian kanan dan kiri.



Gambar 4.17. Gerakan langkah kaki *lunges*

r. *Gripevine*

Gerakan kaki seperti *double step*, melangkah dua langkah ke samping kanan atau kiri namun ketika langkah pertama, kaki yang digerakkan terakhir disilang ke belakang.



Gambar 4.18. Gerakan langkah kaki *Gripevine*

2. Gerakan lengan

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada senam aerobik sebenarnya mengadopsi dari gerakan-gerakan yang ada dalam teknik gerak latihan beban, karena itu nama dan teknik gerak lengan yang ada dalam senam aerobik adalah sama persisi dengan nama dan teknik gerak dalam latihan angkat beban. Berikut ini adalah beberapa teknik gerak lengan dalam senam aerobik:

a. *Bicep Curl*

Gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali (extensi), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)



Gambar 4.19. Gerakan Tangan *Bicep Curl*

b. Chest Press

Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral)



Gambar 4.20. Gerakan tangan *Chest Press*

c. Cross Arms

Gerakan lengan menyilang di depan dada dan membuka lengan ke bawah.



Gambar 4.21. Gerakan tangan *cross arms*

d. *Butterfly/Open the window*

Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.



Gambar 4.22. Gerakan tangan *Butterfly/Open the window*

e. *Tricep extension*

Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)



Gambar 4.23. Gerakan tangan *Tricep Extension*

f. *Pumping*

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan *up right row*)



Gambar 4.24. Gerakan tangan *Pumping*

4.2 Koreografi dalam Senam Aerobik

Koreografi adalah suatu pengetahuan yang berhubungan dengan penciptaan tari. Koreografi merupakan suatu teori yang memberi petunjuk dalam mencipta atau menggarap tarian (Sri Asiaty, 2016). konsep koreografis untuk menganalisis sebuah tarian dapat dilakukan dengan telaah bentuk gerakannya, teknik gerakannya, serta gaya gerakannya (Hadi, 2007). Proses penciptaan tari, pencipta menggambarkan perasaan dan pikirannya sebagai usaha mencari intuisi, ide, dan atau gagasan untuk mendapatkan komposisi gerak dan bentuk gerak yang dapat digunakan untuk menggambarkan apa yang dirasakan oleh pencipta agar apresiator dapat menikmati tari yang diciptakan (Wadiyo, 2008). Sehingga dapat disimpulkan koreografi dalam senam aerobik berarti menggabungkan gerak atau dalam senam aerobik sering disebut dengan koreo adalah merupakan suatu cara menggabungkan gerak menjadi satu rangkaian yang bagus, mudah dilakukan dan indah untuk dilihat serta memiliki manfaat yang baik bagi tubuh kita. Untuk menggabungkan gerakan dengan baik, harus terlebih dahulu mengenal sifat-sifat gerakan. Sifat-sifat gerakan ini diantaranya:

1. Gerakan harus mudah dilakukan
2. Gerakan harus dimulai dari yang mudah atau sederhana dan sudah dikenal sebelumnya.
3. Gerakan harus berututan tanpa henti
4. Kominasi gerak tangan dan kaki secara seimbang
5. Setiap gerak harus disesuaikan dengan musik yang mengiringi
6. Jangan memaksakan gerak yang sulit diikuti

7. Gerakan harus dapat membuat seseorang menjadi lebih lincah, lebih kuat. (memiliki nilai manfaat bagi tubuh)
8. Gerakan harus menyenangkan dan menggembirakan

Dalam menggabungkan gerak diperlukan keterampilan, keterampilan ini akan diperoleh melalui tahapan dalam belajar gerak yang meliputi:

1. Tahap Kognitif: merupakan tahap dalam pencarian gerak yang biasanya lebih pada pengetahuan dengan membaca buku, melihat gerak langsung. Pada tahap ini masih pada tahap mencari gerak yang sebanyak-banyaknya dan kemudian di tampung, gerak sudah dicoba-coba tetapi masih asal bisa, dengan kata lain baru eksplorasi atau mencari-cari.
2. Tahap Asosiatif: merupakan tahap menerapkan gerak, dengan banyak melakukan atau mencoba-coba gerak yang sudah dipelajari baik lewat buku, melihat langsung di klub, melihat di audio visual dll. Pada tahap ini gerakan sudah dicoba-coba melalui gerak tetapi sesuai dengan kemampuannya sendiri dan masih banyak mengalami kesalahan atau merupakan improvisasi gerak.
3. Tahap Otomatis: merupakan tahap paling akhir dalam mempelajari gerak yaitu gerak sudah otomatis seakan tanpa dipikir, padahal itu semua hasil dari latihan yang dilakukan terus menerus sehingga hasilnya menjadi gerak yang otomatis.

Hal-hal yang perlu diketahui dalam merangkai gerak/komposisi gerak antara lain:

1. variasi: dalam merangkai gerakan perlu kreatifitas dan ketelitian
2. perulangan: dalam perulangan gerak dapat diberikan secara berurutan dari A s.d. Z dan seterusnya, kemudian bervariasi A1, A2, B1, B2, C1, C2, dll.
3. Transisi: dalam merangkai gerak transisi atau perpindahan ini merupakan hal yang penting dan harus ada serta harus dipahami oleh pelatih. Tujuan dari transisi adalah agar

perpindahan gerakan yang satu ke gerakan yang lain terlihat indah dan mudah dilakukan. Satu yang penting di dalam transisi adalah harus menyatu dengan gerak, tidak boleh terpisah-pisah.

4. Merangkai gerak: dalam rangkaian tidak hanya terbatas pada asal gerak yang digabung menjadi satu namun bagaimana gerakan itu dirangkai menjadi satu kesatuan yang utuh dan indah.

Yang diperlukan dalam menggabungkan gerak atau merangkai gerak adalah:

1. Menguasai teknik dasar/basic
2. Kreatifitas
3. Menentukan irama
4. Ide menggabungkan dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar pengembangan gerak.

Tidak mudah untuk merangkai ide-ide gerak menjadi suatu gerakan yang sistematis dan harmonis serta mengolah gerak kemudian mengambil gerakan untuk menjadi suatu rangkaian. Contoh rangkaian gerakan dalam senam aerobik:

Tabel 4.1. Satu gerakan dalam 1x8 hitungan

Hitungan	Gerakan tungkai	Gerakan lengan
1x8 Diulang 2x8	<i>Single step</i>	<i>Bicep</i>
1x8 Diulang 2x8	<i>Heel tap</i>	<i>pumping</i>

Tabel 4.2. Dua Gerakan dalam 1x8 hitungan

Hitungan	Gerakan Tungkai	Gerakan lengan
1-4 5-8 Diulang 3x8	<i>Double step</i> <i>Easy Walk/V step</i>	<i>Butterfly</i> <i>Cross Arms</i>
1-4 5-8 Diulang 3x8	<i>Squat</i> <i>Leg curl</i>	<i>Chest press</i> <i>Tricep extension</i>

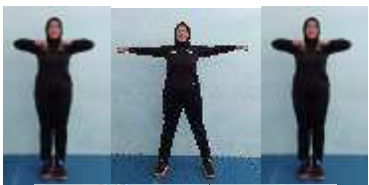
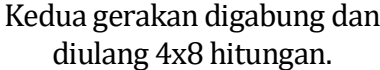
4.3 Contoh Sederhana Koreografi Senam Aerobik

Durasi waktu 30-45 menit

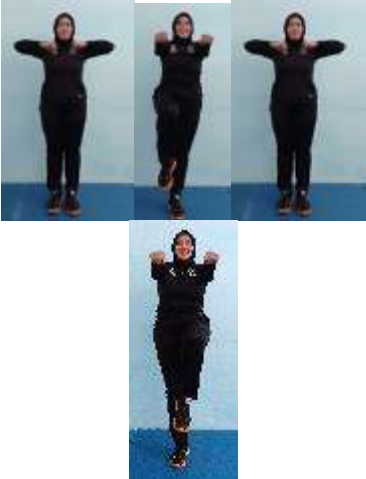
Tahap	Keterangan	Gambar
Pemanasan 5-7 Menit	Gerakan <i>Non Impact</i> untuk <i>warming up</i> : Jalan di tempat 2x8 hitungan	
		
	Jalan ditempat, kepalat tunduk atas bawah 2x8	
	Jalan ditempat, kepala patah kanan kiri 2x8	
	Jalan ditempat, kepala tengok kanan kiri 2x8	

Tahap	Keterangan	Gambar
	Jalan ditempat, bahu angkat naik turun 2x8	
	Jalan di tempat, bahu putar depan belakang 2x8	
	Gerakan tangan <i>bicep curl</i> , gerakan kaki <i>heel touch</i> 2x8 hitungan	
	Gerakan tangan <i>Buterfly</i> , gerakan kaki <i>heel touch</i> 2x8 hitungan	
	Gerakan tangan <i>Tricep extension</i> , gerakan kaki <i>heel touch</i> 2x8 hitungan	
	Gerakan <i>Stretching</i> / peregangan	

Tahap	Keterangan	Gambar
	Badan menghadap kanan/kiri, kaki depan ditekuk, kaki belakang lurus, tangan dorong ke depan lakukan 1x8 hitungan kanan dan kiri	
	Kaki kanan/kiri lurus, sentuh ujung kaki kanan/kiri dengan tangan kanan/kiri lakukan 1x8 hitungan kanan dan kiri	
	Kaki kanan/kiri ditekuk, tangan kanan/kiri disamping telinga diluruskan lakukan 1x8 hitungan, kanan dan kiri.	

Tahap	Keterangan	Gambar
Latihan Inti 20-30 menit	Gerakan <i>Low Impact:</i> Gerakan kaki <i>Single step,</i> gerakan tangan <i>pumping</i> 1x8 hitungan (ulang 4x8 hitungan)	  
	Gerakan kaki <i>Double step,</i> gerakan tangan <i>lateral rise</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	Kedua gerakan digabung dan diulang 4x8 hitungan. 
	Gerakan <i>Mix Impact:</i> Gerakan kaki <i>V step,</i> gerakan tangan <i>cross arms</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	
	Gerakan kaki <i>Leg curl,</i>	

Tahap	Keterangan	Gambar
	gerakan tangan <i>tricep extension</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	 Kedua gerakan digabung dan diulang 4x8 hitungan.
	Gerakan <i>high Impact:</i> kaki <i>Jumping jack</i>, gerakan tangan <i>tricep extension</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan) Gerakan kaki <i>Front Flick</i>, gerakan tangan buka samping 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	 Kedua gerakan digabung dan diulang 4x8 hitungan.

Tahap	Keterangan	Gambar
	Gerakan <i>Mix Impact:</i> gerakan kaki <i>Knee up</i>, gerakan tangan <i>chest press</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	
	Gerakan kaki <i>Toe touch</i>, gerakan tangan <i>butterfly</i> 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	
		Kedua gerakan digabung dan diulang 4x8 hitungan.
	Gerakan <i>Low Impact:</i> gerakan kaki <i>Single cross step</i>, gerakan tangan <i>L position</i> 1x8 hitungan	

Tahap	Keterangan	Gambar
	(diulang 4x8 hitungan) Gerakan kaki <i>Side step</i>, gerakan tangan silang kanan kiri 1x8 hitungan (diulang 4x8 hitungan)	 Kedua gerakan digabung dan diulang 4x8 hitungan.
Pendinginan/<i>Cooling down</i> 3-5 menit	Pelepasan dan pelepasan Kedua tangan dibuka ke samping, kaki ditekuk ke kanan dan kiri 1x8 hitungan kanan kiri	
	Tangan kanan/kiri ditekuk didepan dada, kaki tekuk kanan kiri. 1x8 hitungan kanan dan kiri.	

Tahap	Keterangan	Gambar
	Kedua kaki dibuka, tangan kanan/kiri kesamping badan lurus keatas disamping telinga, kaki tekuk salah satu sesuai arah gerakan dan tahan gerakan 1x8 hitungan kanan dan kiri	
	Badan menghadap kanan/kiri, kaki yang didepan ditekuk, kaki belakang lurus, kedua tangan didorong ke depan 1x8 hitungan kanan dan kiri.	
	Kaki depan diluruskan, kaki belakang ditekuk, kedua tangan diatas paha, pandangan	

Tahap	Keterangan	Gambar	
	mata kebawah 1x8 hitungan kanan dan kiri.		
	Kaki rapat, tangan dibawah dagu, kepala melihat ke atas. Lakukan 1x8 hitungan.		
	Kedua tangan di kepala bagian belakang, kepala ditundukkan, kedua kaki rapat. lakukan 1x8 hitungan.		
	Kepala tengok ke kiri, tangan kanan dipipi kanan, kaki rapat. Lakukan 1x8 hitungan.		
	Kepala tengok ke kanan, tangan kiri dipipi kiri, kaki rapat. Lakukan 1x8 hitungan.		

Tahap	Keterangan	Gambar
	Kepala patah kanan, tangan kanan ditelinga kiri, kaki rapat. Lakukan 1x8 hitungan.	
	Kepala patah kiri, tangan kiri ditelingan kanan, kaki rpat. Lakukan 1x8 hitungan.	
	Ambil nafas dari hidung dan buang nafas dari mulut, tangan disamping badan, ayun ke atas perlahan pada tarikan nafas, dan turunkan tangan ke depan pada saat membuang nafas, kaki rapat. Lakukan 1x8 hitungan.	    
Selesai		

DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, Sumandiyo. 2007. Kajian Tari Teks dan Konteks. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher
- Wadiyo. 2008. Sosiologi Seni (Sisi Pendekatan Multi Tafsir). Semarang: Universitas Negeri Semarang PRESS
- Asiati, Sri. 2016. Koreografi Tari Relief karya Tien Kusumawati. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Priyanto, Aris. 2018. Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rini, Endang. 2009. Pelatihan Instruktur Senam tingkat Dasar. Yogyakarta: Selabora Senam PKO FIK UNY.

BAB 5

METODIK SENAM AEROBIK

Oleh Citra Resita

5.1 Pendahuluan

Metode berasal dari kata meta dan hodos. Meta berarti kepada, lewat dan hodos berarti jalan. Kata metode berarti jalan yang dilalui atau cara mencapai tujuan. Metoda sering juga disebut pendekatan atau approach. Kata pendekatan dan metoda sering dipertukarkan. Lain mata pelajaran, lain pula metoda yang digunakan. Untuk mengajarkan ilmu pengetahuan sosial digunakan metode ceramah, dalam pelajaran bahasa digunakan resitasi (mengulang kembali yang telah dikatakan guru).

Metode merupakan suatu cara agar tujuan pengajaran tercapai sesuai dengan yang telah dirumuskan oleh pendidik (Jeprizal, 2014). Metode disini hanya sebagai alat, dan bukan sebagai tujuan sehingga metode mengandung implikasi bahwasannya proses penggunaannya harus sistematis dan kondisional. Metode sebagai metode mengajar, diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyukseskan tugas-tugas belajar (learning task) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif, dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode ditentukan oleh tujuan dan isi kegiatan. Metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan belajar mengajar, metode diperlukan oleh guru agar penggunaannya bervariasi sesuai yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir (Chamalah *et al.*, 2013).

Maka hakekatnya penggunaan metode dalam proses belajar mengajar adalah pelaksanaan sikap hati-hati dalam pekerjaan mendidik dan mengajar. Karena metode berarti cara yang paling tepat dan cepat, maka urutan kerja dalam suatu metode harus diperhitungkan benar-benar secara ilmiah. Metode dalam proses

belajar mengajar merupakan sebagai alat untuk mencapai tujuan, perumusan tujuan dengan sejelas-jelasnya merupakan syarat terpenting sebelum seseorang menentukan dan memilih metode mengajar yang tepat.

5.2 Pengertian Senam aerobik

Senam ritmik adalah beberapa rangkaian gerakan yang di kombinasi serta disusun secara sistematis melalui tempo yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang (Muhammad Asprizal, Citra Resita, 2022). Senam aerobik adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dan oksigen yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan latihan lain yang relevan dan penggalan nilai-nilai yang terkandung didalamnya (Suhesti, 2020).

Dalam senam aerobik merupakan koordinasi antara musik dengan gerakan, maka musik yang dipilih harus memiliki ciri-ciri yaitu Beat per Minute (BPM), istilah dalam bahasa Indonesia beat per minute adalah ketukan per menit bagi sebuah lagu. Senam aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan-latihan aerobik seperti jogging, running, walking, dan jumping yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan gerakangerakan lengan, pinggang, tungkai yang bisa dilakukan sendiri-sendiri atau kelompok.

5.3 Macam-macam Senam aerobik

Senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis, yaitu high impact merupakan benturan yang paling tinggi dengan kaki yang meninggalkan lantai. *Low impact* ialah benturan ringan yang dilakukan di mana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu dan tanpa tekanan tingkat tinggi pada otot dan sendi. Mix impact adalah benturan sedang yang merupakan kombinasi antara keduanya. Jenis-jenis senam aerobik menurut Darsi (2018:45) yaitu:

1. Senam *aerobic Low impact* Senam aerobik low impact yaitu suatu gerakan senam yang dilaksanakan dengan gerakan irama lambat berupa gerakan dasar dan tidak ada lompatan dalam gerakannya.
2. Senam *aerobik high impact*
Senam aerobik *high impact* merupakan gerakan senam yang di dimonankan akan gerakan lompatan-lompatan. Latihan senam ini umumnya dilakukan oleh orang yang sudah mahir dan yang sudah bisa melakukan gerakan senam aerobik high impact dan bagi yang sudah pernah mengalami cedera tidak diperbolehkan melakukan gerakan senam ini.
3. Senam aerobik *mixed impact*
Senam aerobik *mixed impact* yaitu gerakan perpaduan antara gerakan *low impac* dan gerakan senam *high impact*. Gerakan melompat-lompat yang terdapat di dalam latihan ini membuat otot tungkai dan otot yang lainnya bergerak aktif, sehingga latihan ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan, peredaran darah, dan memperbaiki kondisi jantung. Menurut Elfiannisa (2016:42) ditinjau dari berat ringannya latihan senam aerobik terdiri atas :
 - a. *Low Impact*
Latihan *low impact* adalah latihan yang dilakukan dengan iringan musik dengan irama sedang dengan rangkaian gerakan tanpa menggunakan lompatan-lompatan. Latihan ini cocok untuk pemula dan semua usia.
 - b. *High Impact*
High impact adalah latihan yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi diiringi oleh musik yang berirama cepat. Latihan ini cocok bagi peserta yang telah memiliki kualitas dan teknik senam aerobik yang baik. Latihan high impact diikuti dengan lompatanlompatan, dengan tujuan meningkatkan *power* dan meningkatkan cardiovascular bagi pelakunya. Latihan ini cocok bagi peserta dengan usia 30 tahun atau dibawahnya.
 - c. *Mix Impact*
Perpaduan antara *low impact* dan high impact juga dapat digunakan dalam usaha peningkatan daya tahan aerobik.

Senam aerobik jenis ini sering disebut Mix Impact. Biasanya dilakukan secara ritmis dimulai dari low impact kemudian diteruskan dengan high impact. Latihan ini selain untuk meningkatkan daya tahan aerobik, juga dapat meningkatkan power bagi pelakunya. Latihan ini sangat cocok bagi pemula dan yang sudah terlatih

5.4 Syarat-syarat Metodis Aktivitas Ritmik

Tujuan dari belajar motorik pada umumnya adalah sama pada semua cabang olahraga, yaitu terjadinya perubahan pada perilaku motorik, artinya perubahan menuju perbaikan gerak dan pembaharuan gerak. Mempelajari gerak motorik ini dilakukan secara bertahap:

1. Belajar mengenal bentuk gerak yang baru.
2. Melatih gerakan agar lebih efisien atau memperbaiki teknik gerak tertentu.
3. Gerak dasar motorik yang sudah dikuasai dibentuk dalam situasi yang lain. Menurut Meinel yang dikutip dari Imam Hidayat (1985:28) untuk mempelajari irama gerak, ada beberapa tahap yang harus dilalui: (1) Menguasai bentuk gerak yang baru. Siswa harus mengenal tugas geraknya. Kesukaran kesukaran yang dialami, menemukan kemungkinan gerak tersebut. Disini hal terpenting adalah memecahkan bermacam-macam masalah, dari sini akan diperoleh pengalaman gerak yang halus. (2) Tahap ini harus ada kemauan untuk memperbaiki dan memperhalus koordinasi. Perlu adanya penyesuaian terhadap hukum-hukum gerak yang berlaku. Koreksi perlu diperhatikan, petunjuk dan penjelasan sangat bermanfaat. (3) Bentuk gerak yang ideal harus ditunjukkan.

Kesalahan, penyimpangan gerak harus dicegah sedini mungkin. Tugas gerak yang spesifik dari latihan pelepasan, kelenturan dan kekuatan harus dikuasai. Setelah itu gerakan dimantapkan.

5.5 Pembagian Metodik

Bahan latihan yang akan disajikan kepada murid harus disusun. Susunan tersebut adalah pembagian dari latihan dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu. Faktor-faktor tersebut antara :

1. Susunannya harus sistematis (dari yang mudah meningkat ke yang sukar), dan sesuai dengan sifat serta gunanya.
2. Takaran atau porsi latihan meningkat sedikit demi sedikit (sesuai dengan kurva fisiologis).
3. Sesuai dengan perkembangan jiwa anak didik (menarik perhatian).
4. Proses peningkatan latihan harus bertolak dari pengalaman dan pengertian yang sudah pernah diperoleh anak didik.
5. Susunan latihan yang dibagi dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut diatas disebut pembagian metodik.

5.6 Sistematik Latihan

Alternatif pemilihan senam aerobik sebagai kegiatan untuk meningkatkan kebugaran di karenakan memiliki karakteristik 5 M, yaitu; mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dalam pelaksanaan senam aerobik dipimpin oleh seorang instruktur. Instruktur harus mampu membuat rangkaian gerak yang variatif dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip kesehatan. Oleh sebab itu, instruktur di samping terampil membuat gerakan juga harus memiliki pengetahuan praktis tentang kesehatan olahraga. Di dalam pelaksanaannya kegiatan senam aerobik memiliki urutan gerakan. Urutan kegiatan ini pada prinsipnya meliputi 3 bagian besar yaitu: (1) pemanasan, (2) latihan inti dan (3) pendinginan.

1. Pemanasan

Kegiatan pemanasan adalah kegiatan yang sangat penting, tetapi belum diketahui bagaimana prosedur pemanasan yang baik. Pemanasan yang kurang baik akan selalu mengundang resiko cedera baik yang bersifat ringan atau yang kronis. Oleh sebab itu, pemanasan in harus dilakukan secara baik dan tepat. Pemanasan yang tepat memiliki keuntungan sebagai berikut; (1) menaikkan suhu tubuh secara perlahan, (2) mengurangi resiko cedera dan

(3) mempersiapkan diri untuk melakukan aktivitas berikutnya yang lebih berat. Disamping itu tujuan pemanasan adalah mengulur, meregangkan dan memanaskan/mempersiapkan sekelompok otot yang akan digunakan pada latihan. Inti terutama otot-otot punggung dan otot-otot alat gerak, serta sedikit demi sedikit memacu jantung sedemikian rupa sehingga selanjutnya peningkatan denyut nadi tidak melonjak. Pelaksanaan pemanasan dilakukan sebaiknya antara 10-15 untuk senam aerobik.

Kegiatannya meliputi pengaktifan seluruh otot-otot tubuh baik yang kelompok kecil atau yang besar. Kemudian kegiatan pemanasan juga berupaya menggerakkan seluruh sendi secara teratur, dapat dilakukan dari sendi paling atas tubuh menuju ke bawah atau dari sendi bawah menuju ke atas dengan patokan denyut nadi mencapai 120/menit. Kegiatan pemanasan dapat dilakukan dengan penguluran (stretching/pasif/statis) kemudian dinamis/aktif (dengan pergerakan). Gerakan, ini tidak mutlak sebab dapat dilakukan sebaliknya. Dinamis terlebih dahulu kemudian statis. Prinsipnya pemanasan harus melibatkan seluruh sendi dan otot digerakkan secara berurutan. Dalam pelaksanaan senam aerobik, irama musik yang dipergunakan untuk pemanasan adalah menurut Sadoso (1993) tempo pemanasan 100-120 BPM.

Beliau juga menganjurkan gerakan pemanasan dilakukan dengan melakukan gerakan ritmis untuk menaikkan suhu badan dan melonggarkan otot dan pemanasan diakhiri dengan peregangan statis. Teknik gerakan stretching dapat dilakukan dengan gerakan mendorong lengan, menarik, membungkuk, memutar pinggang memeluk lutut baik lurus atau bengkok dan sebagainya.

2. Latihan Inti

Latihan merupakan tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tujuan latihan yang dilakukan. Latihan inti ini harus mengacu pada peningkatan kerja jantung menuju pada tingkat training zone dengan bantuan gerakan-gerakan

otot dan sendi mulai dari gerakan ritmis menuju gerakan yang kompleks dengan berupaya memperluas amplitudo sendi-sendi. Latihan inti ini dilakukan antara 20 sampai dengan 30 menit. Gerakangerakan yang dilakukan pada permulaan lagu biasanya adalah low impact (benturan ringan). Misalnya; *mars, lunges, grive fine, step touch, hill touch* , angkat lutut dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa. Berikutnya gerakan yang dilakukan adalah gerakan mix impact yang merupakan gerakan perantara menuju gerakan berikutnya.

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

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

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

3. Pendinginan

Maksud pendinginan adalah mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi sebelumnya agar denyut nadi dan pernafasan berangsur-angsur pulih kembali. Otot-otot yang sudah bekerja, kembali lemas dan menghilangkan sisa-sisa pembakaran. Oleh karena itu gerakan pendinginan bersifat lambat (*slowly*) dan santai serta lemas. Otot tidak di regangkan sebagaimana pemanasan, tetapi justru dilemaskan atau di kendorkan. Latihan ini dapat dilakukan 5 menit. Disamping itu latihan setelah latihan ini dapat dilanjutkan dengan latihan pernafasan. Gerakannya berupa menarik nafas dari hidung ke dada ditahan sampai beberapa detik, pindahkan ke perut beberapa detik tanpa menghirup udara lagi, kemudian memindahkan lagi ke dada dan hembus dari mulut. Lakukan beberapa kali dengan posisi duduk bersila dan memejamkan mata. Irama 80 - 90 PBM.

5.7 Metode Belajar dan Mengajar

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

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

Sebelum melangkah lebih lanjut, gerak senam aerobik merupakan senam irama yang berarti senam menggunakan hitungan/irama. Irama hitungan diganti dengan musik, yang di dalamnya memiliki ketukan atau disebut dengan Beat. Setiap musik memiliki ketukan yang berbeda jenisnya. Untuk melakukan senam harus mengenal dan mengetahui ketukan Cara berlatih dengarlah

musik dengan sambil mengetuk/hentakkan kaki, atau tepuk tangan dan sebagainya. Tanpa sadar kita telah merasakan dan melatih ketukan. Lakukanlah sesering mungkin dengan menghitung perdelapan (1-8 diulang kembali dari 1-8 dan seterusnya). Untuk itu ketukan dapat dihitung permenitnya yang sekaligus untuk menentukan intensitas latihan berupa ketukan permenitnya. Uraianannya akan diuraikan pada bab berikut. Oleh sebab itu seorang instruktur senam harus mampu memahami dan memilih jenis musik yang merupakan faktor penentu keberhasilan senam aerobik.

1. Paket

Paket adalah suatu gabungan gerakan baik kaki dan tangan yang dipasangkan dengan gerakan lain dan tetap berpegang teguh pada prinsip perdelapanan, perempatan atau perduaan. Setelah penggabungan gerakan akan diulang lagi gerakan tersebut. Pengulangan gerakan sampai beberapa kali itulah yang disebut set. Gerakan dilakukan minimal 2 set baru dapat namakan paket. Paket dapat dilakukan 2 berupa sesuai dengan keinginan. Dalam menggunakan gerakan senam aerobik, harus memakai prinsip keseimbangan antar bagian arah baik kanan-kiri, depan belakang atau atas bawah. Latihan menggunakan paket dipakai bertujuan untuk mengatur latihan agar teratur dan memiliki pola, sehingga mudah dalam mengembangkan variasi gerakan. Latihan menggunakan paket memiliki keuntungan yaitu dapat mengatur keseimbangan gerak, memudahkan untuk pengajar, memudahkan untuk peserta senam dan latihan memiliki pola tertentu.

2. Session

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

3. Set

Set merupakan suatu ulangan atau berapa kali ulangan yang dilakukan baik yang bersifat paket atau session. Paket set merupakan berapa paketkah gerakan tersebut diulang, itulah yang dinamakan paket set. Session set merupakan berapa sessionkah gerakan itu diulang merupakan session set. Pengaturan berapa set kah per paket atau berapa set kah per session tergantung kebutuhan yang disesuaikan dengan keadaan peserta senam.

4. Rangkaian gerak senam aerobik

Rangkaian gerak senam aerobik merupakan hal yang jelas mutlak yang harus dilakukan. Kualitas instruktur aerobik ditentukan oleh kemampuan merangkai gerakan yang letap berpegang teguh pada nilai-nilai atau kaidah-kaidah senam. Merangkai gerakan senam disamping mengandung kaidah-kaidah senam juga harus diminati oleh peserta atau pelaku senam. Sehingga membutuhkan kreatifitas dan inovatif. Untuk dapat menyusun gerak senam yang teratur dan berpola, menyusun pola paket dengan cara sebagai berikut:

a. Pola langkah1 (satu) Terdiri dari:

1) Pola 1 - 2

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

Contoh gerakan:

Mars 1 X 8 dengan gerakan tangan amcurl

Mars 1 X 8 dengan gerakan tangan chest press

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

Contoh lain:

a) Kick I X 8 dengan gerakan tangan tepuk.

b) Kick I X 8 dengan gerakan tangan butterfly

c) Grive fine I X 8 tangan single shoulder up

- d) Grive fine 1 X 8 tangan double shoulder up
- e) V step 1 X 4 tangan dorong tepuk
- f) V step I X 4 samping bergantian.

2) Pola 1-3

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

- a) Step touch 1 X 8 tangan arm curl
- b) Step touch 1 X 8 tangan arm curl shoulder
- c) Step touch I X 8 tangan push

Contoh lain:

- a) Grive fine 1 X 8 tangan rentang I tangan ke samping
- b) Grive fine 1 X 8 tangan rentang 2 tangan ke samping
- c) Grive fine 1 X 8 tangan dorong ke atas.

3) Pola 1 - 4

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

Contoh gerakan:

- a) Fore ward 1 X 4 tangan chest press.
- b) Fore ward 1 X 4 tangan buterfly.
- c) Fore ward 1 X 4 tangan shoulder pres.
- d) Fore ward 1 X 4 tangan push.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set sesuai dengan kemauan.

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

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set sesuai dengan kemauan.

4) Lebih dari pola 1 - 4

Disebut gerak bebas (free movement) aturlah gerakan sesuai dengan pola lebih dari 4 dan tetap mengacu pada keteraturan gerak.

b. Pola langkah 2 (dua) Terdiri dari:

1) Pola 2 - 1

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

Contoh gerakan

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

Gerakan 1 X 8 diulang beberapa set.

- a) 1 X 4 foreware gerak tangan dorong ke depan.
- b) 1 X 4 kick gerak tangan dorong ke depan.

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

2) Pola 2 - 2

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

Contoh gerakan:

- a) 1 X 4 kick gerakan tangan shoulder-up.
- b) 1 X 4 lungs gerakan tangan ayun samping tepuk.

Gerakan 1 X 8 diulang beberapa set.

- a) 1 X 4 fore ward gerakan tangan buka di depan perut.
- b) 1 X 4 tap front tangan putar di depan. Gerakan diulang beberapa set.

3) Pola 2 - 3

Maksudnya 2 gerakan kaki (step) dan 3 gerakan tangan.

Contoh gerakan:

- a) 1 X 8 cha-cha 1 tangan dorong ayun ke samping
- b) 1 X 4 step touch tangan rentang ramping
- c) 1 X 4 step touch tangan alternate arm curl.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set.

- a) 1 X 4 high knee single gerak tangan dorong ke atas.
- b) 1 X 4 high knee single gerak tangan dorong ke depan.
- c) 1 X 8 cross high knee gerak tangan butterfly.

Gerakan 2 X 8 diulang beberapa set.

4) Pola 2 - 4

Maksudnya 2 gerak kaki dan 4 gerak tangan

Contoh gerakan:

- a) 1 X 4 kick tepuk.
- b) 1 X 4 kick shoulder up.
- c) 1 X 4 jumping jack tangan rentang ke samping:
- d) 1 X 4 jumping jack tangan dorong ke depan.

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

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

c. Pola Langkah 3 (tiga) Terdiri dari:

1) Pola 3-1

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

Contoh gerakan:

- a) 1 x 4 high kick gerak tangan butterfly
- b) 1 x 4 jumping jack tangan tetap
- c) 1 x 8 high knee cross jump tangan tetap

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

Contoh lain

- a) 1 x 8 grive fine tangan horizontal cest
- b) 1 x 4 foreward tangan tetap

- c) 1 x 4 kick tangan tetap

2) Pola 3 - 2

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

Contoh gerakan

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

Contoh lain:

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

3) Pola 3 - 3

Maksudnya tiga jenis step dan 3 juga jenis gerak tangan

Contoh gerakan:

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

Contoh lain:

- a) 1 x 8 skip dan gerak tangan memutar di samping
- b) 1 x 4 menendang dan gerak tangan over up
- c) 1 x 4 jumping jack cest press

4) Pola 3 - 4

Maksudnya adalah tiga gerak kaki dan empat gerak tangan.

Contoh gerakan:

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

- d) Pola lebih dari empat disebut gerak bebas (free move)

d. Pola Langkah 4 (empat) Terdiri dari :

1) Pola 4 - 1

Maksudnya adalah empat jenis gerak kaki dan satu gerak tangan. Contoh gerakan:

- a) 1 x 4 front back gerak tangan tepuk
- b) 1 x 4 v step gerak tangan tetap
- c) 1 x 4 grive fine tangan tetap
- d) 1 x 4 step touch tangan tetap

2) Pola 4 - 2

Maksudnya adalah empat gerak kaki dan dua gerak tangan. Contoh gerakan: - 1 x 4 double V-step gerak tangan dorong-tepuk - 1 x 4 kick gerak tangan tepuk - 1 x 4 front back tangan dorong tepuk - 1 x 4 high knee tangan tepuk c) Pola 4 - 3 Maksudnya empat gerak kaki dan 3 gerak tangan. Contoh gerakan: - 1 x 4 high kick tangan arm curl - 1 x 4 high knee tangan arm up - 1 x 4 high knee side tangan shoulder press - 1 x 4 high knee cross tangan tetap. d) Pola 4 - 4 Maksudnya adalah empat gerak kaki dan empat gerak tangan. Contoh gerakan: - 1 x 4 high kick tangan chest press - 1 x 4 jumping jack tangan butterfly - 1 x 4 high knee tangan tepuk - 1 x 4 leg up tangan cross front chest. e) Lebih dari empat disebut pola gerak bebas (free move)

DAFTAR PUSTAKA

- Chamalah, E. *et al.* 2013 *Model dan metode pembelajaran*.
- Jeprizal. 2014. 'Penerapan Metode Unit Teaching Pada Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Madrasah Tsanawiyah Lkmd Giti Kecamatan Kabun Kabupaten Rokan Hulu', *Universitas Pendidikan Indonesia*, pp. 77–100. Available at: <http://repository.uin-suska.ac.id/4847/>.
- Muhammad Asprizal, Citra Resita, R. A. 2022. 'Pengaruh Media Musik Remix Terhadap Minat Siswa Dalam Materi Senam Ritmik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sman 13 Depok', 5, pp. 63–78.
- Suhesti, H. & M. 2020. 'Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik', *Jurnal Patriot*, 2(1), pp. 278–290.

BIODATA PENULIS



M. Imran Hasanuddin

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang, 23 Pebruari 1990. Telah menyelesaikan pendidikan SD Negeri 1 Paccinang, SMP Negeri 19 Makassar dan SMA Negeri 12 Makassar. Menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar dan S-2 pada Program Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kekhususan Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen, juga sebagai Pengurus Provinsi Federasi Kurash Indonesia (PENGPROV FERKUSHI) Sulawesi Selatan (2022-2026). Telah menerbitkan buku dengan judul Model Pendekatan Bermain pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar dan buku kolaborasi Psikologi Belajar dan Pembelajaran.

BIODATA PENULIS



Ricardo Valentino Latuheru, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD an
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang, 16 Juni 1969. Penulis
adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ke SD
an. Menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Olahraga
dan melanjutkan S2 jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

BIODATA PENULIS



Ade Yuni Sahrani, S.Pd., M.Pd.

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Penulis lahir di Parepare tanggal 29 Juni 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Wening Nugraheni, S.Pd, M.Pd

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Penulis lahir di Purbalingga, 31 Mei 1989. Anak ke-1 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Slamet, S.Pd dan Ibu Suryani Kurniawati, S.H. Penulis telah menempuh pendidikan formal di SDN 3 Purbalingga Kidul lulus tahun 2001, SMPN 1 Purbalingga lulus tahun 2004, SMAN 1 Purbalingga lulus tahun 2007. DII PG-PGSD FIK UNY lulus tahun 2011, S-1 PJKR FIK UNY lulus tahun 2013 dan Pendidikan Olahraga (POR) Pascasarjana UNNES lulus tahun 2015 dan saat ini penulis sedang menempuh Pendidikan doctoral pada Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) pada program studi Pendidikan Olahraga (POR). Saat ini penulis merupakan salah satu dosen tetap Universitas Muhammadiyah Sukabumi dengan mata kuliah keahlian Pendidikan Rekreasi, Senam, Dikdaktik Metodik Pengajaran Senam, Aktivitas Gerak dan Musik, serta Gerak dan Olahraga untuk Lansia. Pada tahun 2016 hingga sekarang penulis menjadi pimpinan redaksi pada jurnal kependidikan utile yang ada di FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi, menjadi sekretaris ASIAFI (Asosiasi Instruktur Senam dan Fitness Indonesia) Kota Sukabumi. Buku pertama penulis berjudul Pendidikan Kesehatan dalam islam, buku kedua berjudul panduan senam bugar muhammadiyah. Artikel penulis satu tahun terakhir meliputi: 1. Pemahaman mahasiswa terhadap MBKM: pelaksanaan dan

program MBKM 2. Pengajaran Pendidikan jasmani dan covid-19: menyelidiki persepsi mahasiswa Pendidikan jasmani terhadap blended learning. Model senam bugar pelajar muhamamdiyah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pelajar Muhammadiyah.

BIODATA PENULIS



Citra Resita, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Penulis lahir di Madiun tanggal 6 Mei 1983. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan pendidikan jasmani di Universitas Negeri Jakarta kemudian melanjutkan S2 pada Jurusan pendidikan olahraga pada tahun 2009. Penulis menekuni bidang Menulis buku yang sudah diterbitkan berjudul Didaktik Metodik Pembelajaran aktivitas ritmik untuk Mahasiswa disalah satu penerbit besar bernama PT Refika Aditama.