



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Indahnya Gerakanku

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 14



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Indahnya Gerakanku

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 14

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX
Modul Tema 14 : Indahya Gerakanku

- **Penulis:** Kasiyem, M.Pd.; Hj. Ratnawati, S.Pd.; Widayanti, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Modul 14 Indahnya Gerakanku	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Tujuan Mempelajari Modul	2
Pengantar Modul	3
Unit 1 Senam Yoga	4
Uraian Materi	4
A. Sejarah Yoga dan Perkembangannya	4
B. Manfaat yoga untuk kesehatan dan kecantikan	9
C. Gerakan Yoga Dasar bagi Pemula untuk Menurunkan Berat Badan	10
Penugasan 1.1	18
Penugasan 1.2	19
Tes Unjuk Kerja	20
Latihan Soal	20
Unit 2 Senam Sajojo	23
Uraian Materi	23
A. Senam Sajojo dan Senam Kebugaran Jasmani Irama Tanpa Alat	23
B. Gerakan-gerakan Pada Senam Sajojo	26
Penugasan 2.1	29
Penugasan 2.2	30
Tes Unjuk Kerja	30
Latihan Soal	31
Rangkuman	34
Saran Referensi	35
Kriteria Pindah / lulus Modul	36
Penilaian	37
Kunci Jawaban	41
Daftar Pustaka	43
Biodata Penulis	44



Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan modul ini adalah :

1. Mempelajari modul mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara Kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Dimana modul mata pelajaran ini tentang Indahnya gerak tubuh dengan senam.
2. Disarankan untuk mengintegrasikan kearifan lokal, tradisi dan budaya setempat sebagai ciri khusus mata pelajaran.
3. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
4. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
5. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
6. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka anda dapat dikatakan tuntas belajar modul ini.

Adapun langkah-langkah dalam menggunakan modul ini adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan modul
2. Membaca dan memahami uraian materi pada setiap unit
3. Mempraktikkan gerakan-gerakan pada uraian materi
4. Perdalam pemahaman materi melalui saran referensi
5. Kerjakan tugas dengan sebaik mungkin
6. Lanjutkan sampai setiap tugas pada masing-masing unit selesai
7. Kerjakan latihan soal
8. Setiap kali akan dan telah menyelesaikan tugas untuk berdiskusi dengan tutor

Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul ini Anda diharapkan mampu :

1. Menjelaskan pengertian senam yoga
2. Menyebutkan manfaat senam yoga
3. Dapat mempraktikkan senam yoga
4. Menjelaskan asal usul senam sajojo
5. Menyebutkan macam-macam gerakan pada senam sajojo
6. Menpraktikkan senam sajojo
7. Mengungkapkan kebanggaan dan rasa syukur kepada Tuhan dikarunia badan sehat dan dapat menjaga kebugaran dengan senam

Pengantar Modul

Senam merupakan aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan. Dengan melakukan olahraga senam akan mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal. Banyak usaha yang dilakukan untuk tetap sehat dan bugar, diantaranya adalah mengkonsumsi makan yang bergizi serta melakukan olahraga secara rutin.

Banyak orang yang mulai menyadari bahwa menjaga kesehatan sangat penting mengingat “sehat” adalah salah satu karunia yang perlu dijaga agar kita bisa lebih menikmati hidup. Rajin melakukan senam adalah usaha untuk menjaga kesehatan tubuh.

Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran yang optimal, tidak cukup hanya dengan makan, makanan yang bergizi, namun juga harus disertai dengan aktifitas fisik olahraga secara rutin. Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang umum dan dapat dilakukan oleh masyarakat secara bersama-sama. Olahraga senam dapat dilakukan tanpa irama maupun dengan irama musik. Keduanya sangat digemari oleh masyarakat, diantaranya adalah senam yoga dan senam sajojo.

Modul 14 “Indahnya Gerakanku” ini terdiri atas dua unit. Unit 1 “Senam Yoga” dan Unit 2 “ Senam Sajojo”. Dalam unit pertama akan dibahas pengenalan senam yoga yang merupakan senam tanpa irama. Gerakan senam yoga yang dipaparkan dalam modul ini cocok bagi pemula yaitu yang ingin memulai atau yang ingin mendalami yoga. Saat ini sudah banyak di ketahui publik bahwa senam yoga memberikan banyak manfaat untuk kesehatan, kecantikan badan dan pikiran.

Sedangkan jenis senam berirama yang dibahas dalam unit kedua adalah senam sajojo, senam ini mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki, meloncat dan membungkukan badan yang diiringi irama music sajojo. Senam sajojo memberikan suasana yang gembira dan dapat dilakukan dimana saja dengan iringan music yang bersemangat dan menyenangkan.

Disamping uraian materi dan contoh-contoh gerakan senam yang menarik, dalam modul juga tersedia penugasan yang harus Anda kerjakan untuk mengukur penguasaan kompetensi Anda.

Uraian Materi



Sumber: Istimewa

Senam yoga merupakan senam tanpa irama. Senam belakangan memulai populer, tidak hanya di Indonesia melainkan juga di dunia. Yoga memiliki berbagai manfaat apabila rutin dilakukan, seperti, bermanfaat untuk meregangkan otot-otot, mengurangi stres, melangsingkan tubuh (menurunkan berat badan atau menjaga berat ideal), menyehatkan tubuh, dan lain-lain. Banyaknya manfaat yang bisa didapatkan dari kegiatan yoga membuat banyak orang berminat untuk mencoba ikut kelas latihan yoga meskipun mereka tahu masih pemula dalam yoga. Bagi anda yang juga tertarik untuk mencoba mendapatkan berbagai manfaat dari latihan yang ditawarkan, bisa mengenal yoga lebih dalam dengan membaca uraian di bawah ini.

A. Sejarah Yoga dan Perkembangannya

Kata “Yoga” berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti “menyatu.” Penyatuan yang dimaksud bermakna “penyatuan dengan Sang Pencipta” dan atau “penyatuan dengan alam.” Yoga terdiri atas berbagai cabang dan bentuk aktivitas seperti, meditasi atau tapa, latihan postur, hingga kekuatan fisik.

Yoga sudah ada sejak 5000 tahun yang lalu. Orang-orang yang melakukan yoga secara umum disebut Yogis. Sedangkan jika dipisahkan berdasarkan gender, praktisi pria disebut Yogin dan praktisi wanita disebut Yogini. Ajaran yoga termuat di dalam sastra Hindu seperti: Hatta Yoga, Bhagavad Gita, Yogasutra, dll. Jika anda tertarik untuk melihat beberapa klasifikasi yoga, Anda bisa mencari buku Karma Yoga, Bakti Yoga, hingga Raja Yoga.

Di Indonesia, yoga pertama kali diperkenalkan oleh MahaRsi Agastya yang berasal dari Kasi, Benares, India. Sejak saat itu, yoga terus berkembang dan banyak dipraktikkan terutama di kerajaan-kerajaan Hindu di tanah air (Kerajaan Kutai, Kerajaan Tarumanegara, Kerajaan Kalingga, hingga Kerajaan Majapahit, dan Pajajaran).

Di zaman modern di Nusantara, yoga semakin banyak dipraktikkan. Sejak tahun 90-an, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, dan lain-lain. Yoga mulai banyak diterima oleh masyarakat sejak kegiatan ini dijadikan sebagai alternatif untuk mengatasi stress yang banyak dirasakan oleh masyarakat pada saat itu.

Dengan senam yoga seseorang mampu memerangi nafsu makan berlebih saat stress dan memberi inspirasi untuk tidak makan terlalu banyak (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Bahasa Indonesia Kelas VII, 2017). Saat ini, yoga semakin banyak diterima dan dipraktikkan di Indonesia karena semakin banyak kelas-kelas yoga yang dibuka serta media (seperti internet) menampilkan berbagai cerita dan pengalaman kepuasan orang yang melakukan yoga dalam mempraktikkan yoga sehingga membuat banyak orang lain menjadi tertarik untuk ikut dan mencoba.

Yang harus diketahui untuk mengenal Yoga bagi Pemula salah satunya adalah Filsafat dan cabang yoga. Pada zaman dahulu, yoga sering diibaratkan sebagai sebuah pohon yang terdiri atas akar, batang, cabang, bunga, dan buah. Setiap cabang yoga memiliki karakteristik yang unik yang dipraktikkan dengan biaya murah bahkan tidak memerlukan biaya. Adapun beberapacabang yoga di antaranya adalah:

- **Hatha Yoga** melibatkan fisik dan mental yang digunakan untuk melatih tubuh dan pikiran
- **Raja Yoga** (mempraktikkan meditasi)
- **Karma Yoga**, yang secara khusus dipraktikkan untuk membebaskan Yogis dari sifat negatif dan egoisme
- **Bhakti Yoga** (jalan pengabdian), merupakan alternatif yoga untuk menyalurkan emosi secara positif dengan mengedepankan toleransi dan keterbukaan.
- **Jnana Yoga**, adalah jalan kebijakan yang akan didapatkan melalui pembelajaran
- **Tantra Yoga** (panduan ritual), mempraktikkan berbagai upacara dan penyempurnaan hubungan dengan Sang Pencipta.

Sejarah yoga dibagi ke dalam empat kategori besar yakni Yoga Veda, Yoga Praklasik, Yoga Klasik, dan Yoga Posklasikal. Kategori ini pada kenyataannya bergerak terus ibarat sebuah pawai sejarah (Windratie, 2014).

1. Yoga Veda

Ajaran yoga ditemukan di atas Rig Veda, dan tiga hymnodis yang dikenal sebagai Yoga Veda. Dalam bahasa Sanskerta veda berarti pengetahuan, sedangkan rig dalam istilah Sankserta (dari ric) yang berarti pujian. Jadi Rig-Ved adalah kumpulan himne yang memuji kekuatan yang lebih tinggi.

Tiga hymnodis Veda lainnya adalah Yajur-Veda (pengetahuan tentang pengorbanan), Sama-Veda (pengetahuan tentang Chants), dan Atharva-Veda (pengetahuan tentang Atharvan). Hymnody ketiga diisi dengan mantra-mantra magis, tapi juga mencakup sejumlah himne filosofis. Yoga Veda yang juga disebut Archaic Yoga, erat dengan ritual India kuno. Ini adalah gagasan pengorbanan yang berarti menggabungkan dunia material dengan dunia roh yang tak terlihat.

Agar ritual berhasil, para pengorban harus dapat memfokuskan pikiran mereka untuk jangka waktu lama. Fokus melampaui keterbatasan pikiran biasa adalah akar dari yoga. Jika berhasil, yogi veda diberkati dengan sebuah daya lihat atau pengalaman realitas transendental. Guru besar yoga veda disebut 'pelihat' dalam resi Sansekerta.

2. Yoga Praklasikal

Kategori ini meliputi jangka waktu luas sekitar dua ribu tahun sampai abad kedua Masehi. Yoga praklasikal datang dalam berbagai bentuk dan samaran. Manifestasi awal masih berhubungan erat dengan budaya kurban Veda, seperti yang dikembangkan oleh Brahmana dan Aranyaka. Brahmana adalah teks Sansekerta yang menjelaskan himne Weda dan ritual di belakangnya. Sementara, Aranyaka adalah teks ritual bagi mereka yang memilih tinggal di pengasingan sebagai pertapa hutan.

Yoga datang dengan sendirinya dengan Upanishad, yakni teks-teks gnostik yang menguraikan ajaran tersembunyi tentang kesatuan. Ada lebih dari 200 kitab suci ini. Meskipun hanya sedikit yang disusun pada periode sebelum Buddha Gautama pada abad ke-5 SM. Salah satu tulisan suci yoga yang luar biasa adalah Bhagavad-gita (Lagu Tuhan), di mana sang pembaharu sosial Mahatma Gandhi berbicara sebagai berikut: "Ketika kekecewaan menatap wajah saya, dan dalam sendirian saya melihat tidak ada satu sinar cahaya, saya kembali ke Bhagavad Gita. Saya menemukan sebuah ayat dan saya segera tersenyum di tengah-tengah tragedi besar, dan hidup saya penuh tragedi eksternal, dan jika mereka tidak terlihat, tidak ada bekas luka

yang tak terhapuskan pada saya, saya berutang pada ajaran Bhagavad Gita."

Yoga praklasikal juga ada dalam dua epos besar India, Ramayana dan Mahabharata. Berbagai sekolah yoga praklasikal mengembangkan teknik untuk mencapai meditasi mendalam, di mana para yogi dan yoginis melampaui tubuh dan pikiran menemukan sifat sejati mereka.

3. Yoga klasik

Label ini berlaku untuk delapan kali lipat yoga, dikenal juga sebagai Raja Yoga, yang diajarkan oleh Patanjali dalam bukunya Yoga-Sutra. Teks Sansekerta ini terdiri dari 200 laporan aforistik. Sutra secara harafiah berarti 'benang'. Maknanya sebagai benang memori, bantuan menghafal bagi siswa yang mempertahankan pengetahuan dan kebijakan Patanjali.

Yoga Sutra mungkin ditulis di abad ke dua Masehi. Komentar Sansekerta tentang Yoga Sutra terdapat pada Yoga-Bhasya (Pidato tentang Yoga) yang dikaitkan dengan Vyasa. Itu ditulis pada abad kelima Masehi. Di luar legenda yang hadir, tidak ada yang diketahui tentang Patanjali atau Vyasa. Patanjali percaya bahwa setiap individu adalah gabungan dari materi (prakriti) dan roh (purusha). Dia memahami proses yoga agar dapat membawa proses perpisahan materi dan roh. Tujuannya agar mampu memulihkan semangat dalam kemurnian mutlak.

4. Yoga posklasikal

Lagi-lagi ini merupakan kategori yang sangat komprehensif. Mengacu pada semua jenis tipe dan sekolah yoga yang bermunculan pada periode setelah Yoga Sutra milik Patanjali. Berbeda dengan yoga klasik, yoga posklasikal menegaskan kesatuan sebagai akhir segalanya. Di satu sisi, dualisme yoga klasik dapat dilihat sebagai selingan singkat yang kuat dalam aliran ajaran nondualis yang kembali ke zaman kuno Veda.

Menurut ajaran ini, Anda, kita, dan semua orang atau semua hal adalah sebuah aspek atau ekspresi dari satu hal dan realitas yang sama. Dalam bahasa Sansekerta realitas tunggal disebut Brahman (berarti tumbuh ekspansif) atau Atman (transendental diri yang bertentangan dengan keterbatasan ego diri). Beberapa abad setelah Patanjali, evolusi Yoga semakin menarik. Sekarang, beberapa pakar besar mulai menyelidiki potensi tersembunyi dari tubuh. Generasi sebelumnya para yogi dan yoginis tidak memberi perhatian khusus pada tubuh.

Mereka lebih tertarik pada kontemplasi, ke titik di mana bisa keluar dari tubuh secara sadar. Tujuannya, mereka meninggalkan dunia di belakang, dan bergabung dengan realitas tanpa bentuk, yakni jiwa. Generasi baru para master yoga menciptakan

sistem yang dirancang untuk meremajakan tubuh dan memperpanjang hidup. Tubuh dianggap sebagai kuil jiwa yang abadi, bukan sekedar wadah yang dibuang pada kesempatan pertama.

Keasyikan menciptakan yoga melahirkan Yoga Hatha, versi amatir yang sekarang dipraktekkan di seluruh dunia. Ini juga yang menyebabkan berbagai cabang dan sekolah lainnya seperti Yoga Tantra.

5. Yoga Modern

Sejarah yoga modern secara luas mulai diawali di parlemen agama di Chicago pada 1893. Pada kongres tersebut Swami Vivekananda (svamin) yang berarti 'master' membuat kesan besar dan abadi di depan publik Amerika. Atas perintah gurunya, Ramakrishna yang suci, dia menemukan jalan ke Amerika, di mana saat itu dia tidak tahu akan jiwa. Dia diundang ke parlemen, dan kemudian menjadi diplomat yoga paling populer. Tahun selanjutnya, dia melakukan perjalanan luas untuk menarik para siswa mempelajari Yoga.

Sebelum Swami Vivekananda beberapa master yoga lain telah menyeberangi lautan mengunjungi Eropa. Namun pengaruh mereka singkat. Kesuksesan besar Vivekananda ibarat membuka pintu air bagi para pakar yogis lain dari India. Rupanya aliran kedatangan guru dari Timur belum berhenti. Setelah Swami Vivekananda, guru paling populer di tahun-tahun awal gerakan Yoga di Barat adalah Paramahansa Yogananda. Dia tiba di Boston pada 1920. Lima tahun berikutnya, dia mendirikan Self-Realization Fellowship, yang kantor pusatnya sekarang masih ada di Los Angeles.

Meskipun dia telah 'meninggalkan' tubuhnya pada 1952 di usia lima puluh sembilan, dia terus memiliki pengikut di seluruh dunia. Setelah kematiannya tubuh Yogananda tidak menunjukkan tanda-tanda kerusakan selama dua puluh hari penuh. Tokoh yang sangat populer selama beberapa dekade setelah 1920-an adalah Ramacharaka. Hanya segelintir orang tahu bahwa Ramacharaka rupanya bukan nama sebenarnya.

Itu adalah nama samaran dari dua orang yakni William Walker Atkinson yang meninggalkan firma hukumnya di Chicago demi berlatih yoga, gurunya Baba Bharata. Sejak awal 1930-an sampai kematiannya pada 1986, Jiddu Krishnamurti berbicara dengan fasih kepada ribuan filsuf Barat. Dia mendemonstrasikan Jnana Yoga, dan menarik kerumunan besar pendengar dan pembaca.

Lingkaran dekat teman-temannya adalah Aldous Huxley, Christopher Isherwood, Charles Chaplin, dan Greta Garbo. Bernard Shaw bahkan menggambarkan Krishnamurti sebagai manusia paling indah yang pernah dilihatnya. Yoga, dalam bentuk Yoga Hatha, memasuki arus utama Amerika saat Yogini asal Rusia Indra

Devi, yang dijuluki sebagai 'First Lady of Yoga' membuka studio di Hollywood pada 1947.

Para bintang yang diajarnya antara lain, Gloria Swanson, Jennifer Jones, dan Robert Ryan, dan melatih ratusan guru. Di usianya yang menginjak sembilan puluhan dia tinggal di Buenos Aires, dan tetap menjadi suara yang berpengaruh bagi Yoga. Sistem Iyengar yoga yang diperkenalkan oleh BKS Iyengar juga menjadi fenomena global, jutaan orang mengikutinya. Buku-buku BKS Iyengar terjual di 70 negara dan diterjemahkan ke dalam 13 bahasa.

Iyengar menekankan kesehatan dan ketepatan kinerja fisik melalui postur tubuh. Karena pendekatannya yang sekuler, pada 1969 hanya yoga Iyengar yang dapat diajarkan di Inner London Education Authority. BKS Iyengar yang pada 20 Agustus lalu wafat di usia ke-95 menjadi sosok seperti selebritas. Dia muncul di televisi melakukan prestasi dengan liukan tubuhnya. Pada 1973, ketika dia mengunjungi Amerika Serikat untuk kedua kalinya, ratusan orang telah menunggu. Bak jamur di musim hujan Asosiasi yoga Iyengar muncul di Amerika Utara, Eropa, dan penjuru dunia lain.

B. Manfaat yoga untuk kesehatan dan kecantikan

Hal berikutnya yang perlu pemula tahu tentang Yoga adalah manfaat kesehatan dan kecantikan.

1. Kecantikan

- Mencerahkan kulit
- Untuk mengencangkan kulit sehingga terlihat awet muda

2. Kesehatan rohani dan jasmani

- Media relaksasi
- Mengatasi stress dan depresi
- Melatih konsentrasi
- Meningkatkan toleransi
- Membantu ibu hamil agar lebih rileks dan lebih mudah saat melahirkan
- Menurunkan berat badan
- Meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas dan kebugaran.
- Melancarkan peredaran darah dan kinerja jantung.

- Menguatkan otot-otot
- Menurunkan kadar kolesterol dan gula darah

Selain beberapa manfaat yang didapatkan dalam melakukan senam yoga juga terdapat beberapa manfaat melakukan senam yoga. Pertama senam yoga dapat menurunkan tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional (Aini, KD, & Novitasari, 2016).

C. Gerakan Yoga Dasar bagi Pemula untuk Menurunkan Berat Badan

Mempunyai perut yang berlemak dan berat badan berlebih pasti membuat tidak nyaman. Bagi kebanyakan orang sudah pasti mendambakan tubuh yang ideal dan langsing. Perut yang terlihat ideal serta langsing lebih nyaman untuk dipandang, terlebih akan menambah rasa percaya diri kita. Bahkan tidak sedikit orang yang rela mengeluarkan biaya yang cukup banyak untuk mendapatkan tubuh langsing yang ideal seperti yang dia inginkan. Banyak juga yang rela menjalani diet ketat, melakukan olahraga yang berat, sampai harus mengatur pola makan dengan makanan sehat. Terkadang kesemuanya itu sudah dilakukan, tetapi tetap masih belum tentu mendapatkan perut rata yang diinginkan. Oleh karena itu kita harus mau lebih sedikit berusaha lagi dan bahkan tanpa perlu mengeluarkan biaya yang mahal untuk memperolehnya. Salah satu cara tersebut adalah dengan melakukan **gerakan yoga**. Dengan melakukan gerakan-gerakan yoga akan dapat mengecilkan dan menghilangkan perut berlemak dan menurunkan berat badan.

Lalu gerakan-gerakan yoga yang seperti apa yang bisa membuat perut kita rata dan tubuh menjadi langsing ini? Berikut akan diulas *gerakan-gerakan yoga* yang dapat membantu Anda mendapatkan bentuk tubuh yang langsing dan ideal.

1. Gerakan Senam Yoga Tadasana

Tadasana merupakan gerakan yoga yang paling dasar dan mudah untuk dicoba. Manfaat gerakan Tadasana ini adalah untuk memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh, menguatkan otot perut, dan membantu menyeimbangkan fungsi otot tubuh secara alami.

Gerakan yoga Tadasana dapat dilakukan dengan mudah yaitu dengan berdiri tegak kemudian jinjitkan kaki, angkat tanganmu ke arah atas bersamaan menarik napas. Setelah 5 detik baru tapakkan kedua kaki pada matras sambil membuang napas. Lakukan gerakan yoga Tadasana ini sebanyak 5 sampai 10 kali berulang-ulang.



Gambar 4.1 : Gerakan Yoga Tadasana
(Sumber gambar: istimewa)

2. Gerakan Senam Yoga Pavanamuktasana

Pavanamuktasana merupakan gerakan yoga yang paling santai dan mudah untuk dilakukan. Manfaat yang didapatkan juga cukup lumayan, yaitu untuk mengecilkan perut, menurunkan berat badan dan menjadikannya rata tidak berlemak.



Sumber Gambar 4.2 Gerakan Yoga Pavanamuktasana
(Sumber gambar: istimewa)

Gerakan yoga Pavanamuktasana dapat dilakukan di dalam ruangan atau di rumah.

Cara melakukan gerakan yoga pavanamuktasana yaitu berbaring di kasur atau matras yoga dan selanjorkan lalu luruskan kakimu. Kemudian perlahan-lahan ambil napas lalu angkat wajah dan kaki kananmu. Setelah itu cium lutut sambil hembuskan napas. Selalu usahakan punggungmu agar selalu rata dengan matras. Lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kirimu. Ulangi gerakan ini sebanyak 5 kali. Untuk mendapatkan gerakan yang sempurna Anda dapat melakukannya dengan tiga tahap. Tahap

- pertama lakukan menggunakan kaki kanan.
- kedua ganti menggunakan kaki kirimu.
- ketiga dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan.

Lakukan masing-masing gerakan sebanyak 5 kali. Melakukan gerakan yoga Pavanamuktasana dapat membuat tubuh menjadi lebih lentur, mengatur napas menjadi lebih teratur, dan menjadikan perut menjadi rata.

3. Gerakan Senam Yoga Bhujangasana

Dari sekian banyaknya gerakan-gerakan dan gaya yoga, cobalah juga untuk melakukan gerakan gaya Bhujangasana. Gerakan yoga Bhujangasana mampu menghilangkan lemak yang berada di perut, menurunkan berat badan. Gerakan yoga Bhujangasana ini juga bisa untuk mengencangkan perut, untuk melenturkan pinggang dan juga tulang belakang. Serta dengan rutin melakukan gerakan Bhujangasana dapat terhindar dari sakit punggung.

Cara melakukan gerakan yoga Bhujangasana juga tidak terlalu sulit yaitu pertama rebahkan badan di posisi tengkurap dengan kaki lurus di atas matras. Kemudian telapak tangan diletakkan di bawah bahu. Setelah sudah dalam posisi yang

disebutkan tadi, kemudian tekan telapak tanganmu dan angkat tubuh secara perlahan sambil mengambil napas secara perlahan-lahan.

Bagi yang baru mencoba gerakan ini atau yang masih belum terbiasa, jangan terlalu memaksakan diri untuk langsung bisa menegakkan tubuh sampai tegak lurus. Anda

bisa mencoba dan melatihnya secara perlahan-lahan sampai tubuh mulai terbiasa. Gaya gerakan Bhujangasana ini memang ampuh untuk mengobati sakit punggung. Dengan melakukan gerakan ini otot perut akan lebih kencang sekaligus akan membakar lemak yang ada dalam perut. Menghilangkan perut buncit dan lemak yang menumpuk tidak harus selalu dengan biaya mahal, menggunakan obat, atau melakukan berbagai olahraga berat. Sekarang Anda dapat mencoba hal baru yang lebih mudah dan yang akan Anda dapatkan juga tidak akan kalah dengan melakukan jogging, aerobic maupun olahraga yang lainnya.



Gambar 4.3 Gerakan Yoga Bhujangasana
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

4. Gerakan Senam Yoga Dhanurasana

Gerakan yoga Dhanurasana sangat baik untuk memperbaiki postur tubuh, meskipun gerakan ini cenderung susah untuk dilakukan. Tetapi bukan berarti Anda tidak bisa

mencobanya. Gerakan yoga Dhanurasana ini sangat efektif untuk membakar lemak yang menumpuk di perut, menurunkan berat badan menguatkan otot punggung, dan membuat postur tubuh menjadi lebih terbentuk lagi. Saat melakukan pose, sirkulasi darah akan berkurang dan setelah masa istirahat sirkulasi darah akan mengalir dalam jumlah yang lebih besar. Hal tersebut dapat meningkatkan kelenturan tulang belakang dan menambah



Gambar 4.4. Gerakan Yoga Dhanurasana
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

tingkat vitalitasmu. Melakukan gerakan yoga Dhanurasana meskipun gerakannya agak sulit, tapi jika dilakukan secara rutin, maka Anda nantinya juga akan terbiasa juga.

Cara melakukan gerakan yoga Dhanurasana adalah berbaring dengan posisi telungkup, kemudian lipat lutut ke atas dan pegang pada pergelangan kaki dengan menggunakan tangan. Setelah itu angkat badan ke atas dengan kepala ke arah atas terlebih dahulu. Dalam tahap ini usahakan tubuh membentuk seperti lengkungan mirip perahu. Tumpuan pada gerakan yoga Dhanurasana ini adalah perut. Arah kepala dan pandangan ke arah atas, lakukan dan tahan selama setengah menit hingga satu menit lamanya.

5. Gerakan Senam Yoga Padahastasana

Perut buncit juga dapat dihilangkan dengan melakukan gerakan yoga Padahastasana ini. Gerakan yoga ini dapat melancarkan oksigen ke otak sehingga bisa menjadikan kita lebih pintar, selain itu gerakan ini juga dapat membakar lemak dalam tubuh, menurunkan berat badan dan mengencangkan otot perut.

Cara melakukan gerakan yoga Padahastasana adalah berdiri tegak, kemudian angkat kedua tangan ke arah atas sambil menarik napas. Lalu tarik dan letakkan tangan di bawah telapak kaki sambil menghembuskan napas. Gerakan yoga Padahastasana ini dilakukan selama satu menit. Jika belum terbiasa jangan terlalu memaksakan diri untuk melakukan pose yang sempurna sampai wajah benar-benar menghadap lutut. Lakukan gerakan yoga Padahastasana ini 10-12 kali.



Gambar 4.5. Gerakan Yoga Padahastasana
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

6. Gerakan Senam Yoga Naukasana

Gerakan yoga Naukasana manfaatnya untuk menghilangkan perut buncit menjadi bentuk perut rata yang di idam-idamkan. Gerakan yoga Naukasana dapat membakar lemak yang ada pada perut dan menurunkan berat badan.

Cara melakukangerakan yoga Naukasana

Pertama baringkan tubuh dan rapatkan kaki dan tangan dalam sikap yang sempurna. Kemudian tarik napas dan angkat tangan secara perlahan-lahan, dibarengi juga dengan mengangkat kepala, dan bahu ke arah atas. Kemudian angkat juga kaki hingga posisinya setinggi pundak. Pusat beban tubuh berada pada bagian pusar.



Gambar 4.6. Gerakan Yoga Naukasana
(Sumber gambar: www. kampoengilmu.com)

Lalu tahan sampai 30 hingga 60 detik, dan lakukan gerakan ini sebanyak 5 kali. Gerakan yoga Naukasana akan membuat otot perut menjadi lebih kencang dan kuat serta lemak di perut juga akan hilang. Pada akhirnya akan terbentuk perut rata seperti yang diidamkan. Lakukan Gerakan yoga Naukasana dengan rutin untuk mendapatkan hasil terbaik dan pastinya perut buncit tidak akan kembali lagi.

7. Gerakan Senam Yoga Uttanpadasana

Gerakan yoga Uttanpadasana ini juga dapat membuat Anda mengatasi perut buncit berlemak dan berat badan berlebih. Perut buncit sering menjadi masalah bagi banyak orang. Untuk mendapatkan perut rata dan tidak buncit lagi Anda dapat mencoba melakukan gerakan yoga Uttanpadasana.



Gambar 4.7 Gerakan Yoga Uttanpadasana
(Sumber gambar: istimewa)

Cara melakukan gerakan yoga Uttanpadasana adalah dengan berbaring dan posisi sempurna di atas matras. Lalu luruskan kaki dan tangan lurus disamping tubuh. Kemudian perlahan angkat kaki sampai terbentuk 40 derajat sampai tegak lurus. Langkah selanjutnya cukup menahan posisi tersebut selama satu menit. Lalu turunkan secara perlahan-lahan kembali ke posisi sempurna. Lakukan dan ulangi gerakan yoga Uttanpadasana ini sebanyak 5 sampai 10 kali. Gerakan yoga Uttanpadasana mampu untuk mengencangkan otot kaki dan juga ototperut. Sehingga lemak yang ada pada perut dan paha dapat berkurang. Lakukan secara rutin gerakan yoga Uttanpadasana untuk hasil yang maksimal sampai mendapat bentuk tubuh yang diinginkan.



Gambar Gambar 4.8 Gerakan Yoga Vrksasana
(Sumber gambar: istimewa)

8. Gerakan Senam Yoga Vrksasana

Gerakan Yoga Vrksasana ini memiliki manfaat untuk menguatkan dan membentuk sisi-sisi perut. Sehingga dengan melakukan gerakan yoga Vrksasana keinginan untuk mendapatkan perut rata dan ramping dapat terwujud.

Cara melakukan gerakan yoga Vrksasana adalah pertama dengan mengambil posisi berdiri sempurna dengan kedua tangan berada di sisi badan dan kaki rapat saling bersentuhan. Selanjutnya letakkan telapak kaki kiri ke bagian dalam paha kanan. Kemudian tarik tangan ke depan sejajarkan dengan tinggi dada sampai telapak tangan kanan dan kiri saling menempel, tahan sampai dua kali hembusan napas. Pada saat hembusan ketiga, angkatlah tangan ke atas dengan posisi tangan terbuka.

Langkah berikutnya kembali ke posisi awal dengan melipat kaki kanan ke bagian dalam paha kiri, lakukan seperti yang Anda lakukan pada tahap kaki kanan tadi. Lakukan gerakan yoga Vrksasana secara berulang-ulang sampai dirasa cukup sesuai kemampuan.

9. Gerakan Senam Yoga Chaturanga

Gerakan yoga Chaturanga ini berguna untuk mengecilkan perut, dan menurunkan berat badan, selain



Gambar 4.9. Gerakan Yoga Chaturanga
(Sumber gambar: www. kampoengilmu.com)

itu juga ada manfaat lain yang akan didapatkan oleh tubuh, yaitu bahu kita akan semakin kuat, tidakhanya bahu, lengan dan punggung juga akan semakin kuat. Cara melakukan gerakan yoga Chaturanga adalah pertama dengan mengambil posisi seperti push-up yaitu kaki bertumpu pada ujung jari kaki, tangan bertumpu di bahu, dan posisi badan sejajar dari ujung kaki sampai ujung kepala. Kemudian turunkan dada ke arah lantai (jangan sampai menyentuh lantai) sambil menghembuskan napas. Sampai telapak tangan dekat dengan tubuh dan otot perut menegang. Dalam melakukan gerakan ini tahan selama satu menit saat melakukannya.

10. Gerakan Senam Yoga Marjariasana

Gerakan yoga Marjariasana ini bisa dilakukan siapa saja bahkan bagi pemula, dan dapat juga aman dilakukan oleh ibu hamil. Gerakan yoga Marjariasana berguna untuk membentuk otot perut dan meningkatkan kelenturan pada tulang belakang. Menurut pakar, gerakan yoga ini juga ada manfaat lain yang akan kita dapatkan yaitu emosi kita akan lebih terkontrol. Emosi kita akan lebih terkontrol dan pikiran akan menjadi lebih tenang.

Langkah melakukan gerakan yoga Marjariasana yaitu pertama posisikan tubuh seperti akan merangkak dengan pergelangan tangan posisinya sejajar dengan bahu, dan posisi lutut ada di bawah pinggul. Kemudian tarik napas yang panjang sambil menguatkan otot perut dan tarik bagian bokong ke arah atas. Hembuskan napas disertai dengan menarik dagu ke atas dada. Usahakan pada punggung dan bokong lengkung ke arah bawah. Lakukan dan ulangi gerakan yoga marjariasana ini 10-12 kali secara bersama-sama.



Gambar 4.10. Gerakan Yoga Marjariasana lihat ke atas.
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

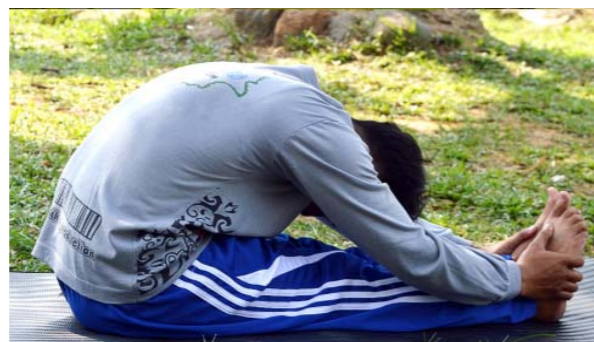


Gambar 4.11 Gerakan Yoga Marjariasana lihat ke bawah
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

11. Gerakan Senam Yoga Paschimottanasana

Gerakan Yoga Paschimottanasana juga salah satu gerakan yoga yang ampuh untuk menghilangkan perut buncit dan menurunkan berat badan berlebih. Selain itu melakukan gerakan yoga ini akan membuat punggung semakin lentur.

Langkah melakukan gerakan yoga Paschimottanasana adalah dengan



Gambar 4.12. Gerakan Yoga Paschimottanasana
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

duduk di atas matras dengan kedua kaki lurus ke depan. Posisikan punggung tetap tegak. Kemudian tarik napas dan kecilkan perut. Selanjutnya pegang kaki dengan kedua tangan sampai mencium lutut kaki. Tahan pada posisi tersebut selama satu menit dan lakukan berulang-ulang sebanyak 10 sampai 12 kali. Jika masih awal dan belum terbiasa, Anda tidak perlu memaksakan sampai mendapat sikap sempurna.

12. Gerakan Senam Yoga Navasana



Gambar 4.13. Gerakan Yoga Navasana
(Sumber gambar: www.kampoengilmu.com)

Gerakan Yoga Navasana ini berguna untuk mengecilkan perut buncit dan juga menguatkan otot perut dan punggung. Gerakan yoga Navasana membutuhkan keseimbangan tubuh dan konsentrasi. Sehingga pikiran kita akan lebih fokus dengan melakukan gerakan yoga tersebut.

Langkah melakukan gerakan yoga Navasana yaitu pertama dengan mengambil posisi duduk, lalu angkat kaki dan tubuh bagian atas sehingga didapat seperti bentuk huruf "V". Tahan dalam posisi tersebut selama 30

detik, dan lakukan sebanyak 2 kali. Apabila masih kesulitan melakukan gerakan yoga Navasana ini, Anda dapat mencoba memulainya dengan melipat lutut. Jika punggung dirasa tegang dan juga tidak nyaman, Anda bisa mencoba menggunakan kursi atau bangku untuk menopang kaki dan tubuh bagian atas.

Jadi, sebenarnya Yoga adalah salah satu pendukung wanita untuk bisa tampil cantik dan mempesona dari dalam. Selain itu jika anda ingin terlihat lebih menawan, tampil dengan vibrasi alami dari dalam diri, penggunaan aksesoris seperti perhiasan cantik yang sesuai dengan keinginan anda juga akan menambah aura kecantikan kepercayaan diri itu sendiri. Melakukan gerakan yoga atau senam yoga meski terlihat begitu sederhana namun dibaliknya terdapat banyak sekali manfaat untuk tubuh kita, selain dapat membuat bentuk tubuh menjadi lebih bagus tapi bisa juga menjaga kesehatan tubuh. Untuk mendapatkan hasil maksimal dianjurkan untuk melakukan gerakan atau senam yoga ini setidaknya dua minggu sekali. Semoga dengan modul mengenai gerakan yoga untuk pemula dapat berguna dan bermanfaat untuk kita semua. Demikian ulasan dari beberapa gerakan-gerakan yoga yang bermanfaat untuk mengecilkan perut dan membentuk tubuh menjadi bentuk yang ideal dan langsing.

PENUGASAN 1.1

Membuat makalah tentang senam yoga yang disertai dengan gambar-gambar tentang alat dan gerakan serta alat untuk melakukan gerakan pada senam yoga.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Menuliskan informasi tentang pengertian senam yoga, perlengkapan yang digunakan pada kegiatan latihan senam yoga, dan salah satu cara membantu menangani latihan senam yoga.
- b. Mendapatkan informasi tentang berbagai cara dalam latihan senam yoga.

2. Media

- a. Kertas HVS atau folio bergaris.
- b. Buku-buku atau majalah tentang olahraga senam yoga
- c. Panduan berbagai olahraga untuk senam yoga
- d. Bola besar, sabuk, matras senam yoga

3. Langkah-langkah

- a. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan, Taman Bacaan di lingkungan anda ataupun sumber melalui media elektronik dan internet. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang cara olahraga senam yoga..
- b. Carilah gambar-gambar tentang senam yoga di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- c. Ketik atau tulis pengertian senam yoga, macam-macam gerakan senam yoga, dan teknik pembelajaran senam yoga pada kertas HVS atau folio bergaris.
- d. Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul

PENUGASAN 1.2

Amati gambar dengan memilih salah satu dari 12 gambar senam yoga yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dan coba praktikkan dengan teman-teman Anda!

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Mempraktekkan senam yoga secara perorangan dan berkelompok.
- b. Mempraktekkan olahraga senam yoga dengan rutin sehingga mendapat pola hidup sehat sebagai dasar pembelajaran dalam pola hidup sehat yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- c. Mempraktekkan teknik senam yoga dalam olahraga ringan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

2. Sarana dan Prasarana

- a. Alat yang digunakan barbell, matras yoga dan bola.
- b. Pakaian baju olahraga.
- c. Teman sebagai lawan diskusi dalam latihan.

3. Langkah-langkah

- a. Siapkan ruangan untuk olahraga kebugaran.
- b. Pelajari atau baca terlebih dahulu pola gerak untuk menjaga kebugaran dan kesehatan.
- c. Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
- d. Praktekkan bersama teman anda.

Tes Unjuk Kerja

Lakukan diskusi tentang senam yoga di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh tutor meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

1. Peragakan olahraga yang bisa untuk menjaga kebugaran jasmani
2. Peragakan berbagai macam gerakan senam yang dapat menjaga kerjasama antar teman.

LATIHAN SOAL

Unit 1

A. Berilah tanda silang pada Jawaban pertanyaan berikut di bawah ini, jawaban benar diberi skor 1 jawaban salah diberi skor 0.

1. Manakah yang termasuk senam tanpa irama adalah
 - a. Senam kesegaran jasmani
 - b. Senam maumere (gemufamire)
 - c. Senam poco-poco
 - d. Senam yoga
2. Yoga berasal dari bahasa sansekerta yang berarti
 - a. Bergerak
 - b. Berpisah
 - c. Menyatu
 - d. Meloncat

3. Praktisi wanita yang melakukan senam yoga disebut
 - a. yogini
 - b. yogin
 - c. yogis
 - d. logis
4. Cabang yoga yang bertujuan untuk membebaskan yogin dari sifat negatif dan egoisme
 - a. Hatha Yoga
 - b. Raja Yoga
 - c. Karma Yoga
 - d. Tantra Yoga
5. Bhakti yoga adalah cabang yoga yang memiliki tujuan
 - a. Melatih tubuh dan pikiran
 - b. Menyalurkan emosi secara positif dengan mengedepankan toleransi dan keterbukaan.
 - c. Penyempurnaan hubungan dengan Sang Pencipta.
 - d. Menurunkan kadar kolesterol.
6. Salah satu manfaat yoga untuk kecantikan adalah ..
 - a. Media relaksasi
 - b. mencerahkankulit
 - c. menurunkanberat badan
 - d. menguatkanotot-otot
7. Berikut adalah manfaat gerakan senam yoga tadasana kecuali
 - a. memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh.
 - b. menguatkan otot perut
 - c. membantu menyeimbangkan secara alami
 - d. mengencangkan perut.

8. Gerakan yoga yang sangat baik untuk memperbaiki postur tubuh adalah ..
 - a. Dhanurasana
 - b. Yoga Padahastasana
 - c. Yoga Naukasana
 - d. Yoga Uttanpadasana

9. Gerakan yoga yang posisinya sama seperti push up adalah..
 - a. Yoga Vrksasana
 - b. Yoga Chaturanga
 - c. Yoga Marjariasana
 - d. Yoga Paschimottanasana

10. Untuk mendapatkan manfaat dari gerakan senam yoga setidaknya dilakukan
 - a. seminggu sekali
 - b. dua minggu sekali
 - c. tiga minggu sekali.
 - d. empat minggu sekali

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan sejarah perkembangan senam yoga!
2. Jelaskan bagaimana gerakan senam yoga Navasana
3. Untuk mendapatkan tahapan yang sempurna bisa melakukan dengan tiga tahapan. Sebutkan?
4. Jelaskan apa manfaat senam yoga !
5. Sebutkan enam cabang yoga ?

UNIT 2

SENAM SAJOJO



Uraian Materi

A. Senam Sajojo dan Senam Kebugaran Jasmani Irama Tanpa Alat

Sajojo, sajojo

Yumanampomisa papa

Samunamunamunakeke

Samunamunamunakeke

Pernahkah Anda mendengar lagu tersebut? Lagu tersebut merupakan bagian dari bait-bait lagu “Sajojo”. Lagu ini biasa digunakan untuk mengiringi tarian Sajojo dari Papua. Selanjutnya, tarian ini dijadikan gerakan senam irama. Gerakan senam sajojo ini mengombinasikan gerakan tangan dan kaki, yakni mengayunkan tangan dengan langkah kaki, meloncat, dan membungkukkan badan.



Senam Sajojo

Sumber : <https://1.bp.blogspot.com/>

Sepintas, gerakan senam sajojo seperti sederhana saja. Namun, jika diikuti hingga akhir gerakan-gerakan senam ini sangat berirama. Untuk mengikuti gerakan sajojo, Anda dan peserta senam lainnya harus ulet karena gerakan sajojo ada hitungannya. Jika Anda sudah memahami dan hafal hitungan tersebut, Anda dapat mengikuti senam sajojo dengan mudah. Gerakan sajojo ini dapat Anda pelajari dan mempraktikkan sebagai senam irama tanpa alat.

Senam irama adalah senam yang berjalan harus menyesuaikan dengan suatu irama yang biasanya irama musik, tetapi dapat juga dengan irama hitungan yang teratur. Irama adalah iringan baik berupa musik ataupun hitungan yang beraturan. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan senam adalah sebagai berikut: a) Irama musik yang dipakai menggunakan bicara, misalnya 2/4, 3/4 dan sebagainya, b) Adanya kontinuitas gerakan, c) Fleksibilitas, d) Keindahan gerak.

Latihan senam irama tanpa diiringi musik, tetapi dengan menggunakan irama hitungan yang teratur. Bola adalah salah satu contoh alat yang sering digunakan pada Senam Irama:

1. Kelentukan
2. Keseimbangan
3. Keluwesan
4. Fleksibilitas
5. Kontinuitas
6. Ketepatan dengan irama

Menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu :

1. Ketepatan musik/irama
2. Kelentukan (fleksibilitas)
3. Kontinuitas gerakan

Senam sajojo gerakan yang fleksibel sehingga sangat dinamis untuk kegiatan belajar senam irama yang tanpa menggunakan alat tetapi tinggal menyesuaikan gerakan dengan irama musik yang tersedia. Selain senam sajojo juga terdapat berbagai senam kebugaran jasmani yang dapat dipraktikkan dengan mudah.

Senam kesegaran jasmani adalah gerakan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Tujuannya adalah menjaga kesehatan fisik dan kesehatan pada umumnya, namun ada juga yang melakukan senam ini untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.

Saat ini, SKJ yang banyak beredar di Indonesia adalah tipe SKJ 2018 yang merupakan daur ulang dari senam SKJ 1984. Meski demikian, manfaat dari senam ini tidak berubah dari masa ke masa.

Manfaat senam kesegaran jasmani sebetulnya mirip dengan berolahraga pada umumnya, yakni menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara fisik maupun mental. Senam kesegaran jasmani akan membawa dampak baik bagi tubuh, yakni: 1) menjaga berat badan, 2) menurunkan risiko serangan jantung, terutama yang diakibatkan oleh naiknya kadar kolesterol dan tekanan darah, 3) menurunkan risiko, 4) meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, serta membuat tubuh lebih rileks sehingga.

Latihan fisik adalah usaha untuk menjaga kesegaran jasmani. Senam zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (*High Intensity Interval Training*) yaitu latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi. Kebugaran kardiorespiratori adalah kemampuan jantung dan paru untuk menyerap dan memanfaatkan oksigen selama latihan fisik. Kebugaran kardiorespiratori dinilai melalui VO2 Max (Gunawan, Polii, & Pengemanan, 2015).

Beberapa penelitian juga menemukan hubungan antara olahraga dan penurunan rasa depresi dalam diri seseorang. Pasalnya, olahraga dapat mengalihkan pikiran dari hal-hal yang negatif, membuat *mood* lebih baik, serta menurunkan kadar hormon stres di dalam otak. Ketika dilakukan secara kelompok, senam kesegaran jasmani juga dapat menjadi ajang sosial bagi manusia. Untuk mendapatkan semua manfaat tersebut, Anda dianjurkan melakukan gerakan senam kesegaran jasmani selama 30 menit per hari.

Bagi yang belum pernah melakukan senam kesegaran jasmani atau sudah lupa dengan gerakannya, senam ini tidak membutuhkan skill tertentu dalam olahraga. Senam kesegaran jasmani adalah latihan sederhana dengan gerakan yang dasar yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Di Indonesia, gerakan senam kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga bagian.

Pertama gerakan pemanasan bertujuan melemaskan otot tubuh agar tidak rentan cedera saat melakukan senam kesegaran jasmani. Otot yang dilemaskan biasa berupa otot leher, lengan, punggung, pinggang, hingga kaki. Pemanasan, dilakukan dengan berdiri tubuh tegak dan pandangan lurus ke depan. Rapatkan tumit, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing, kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam, dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha.

Kedua latihan inti merupakan gerakan senam kesegaran jasmani ini terdiri dari latihan kekuatan tubuh, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan. Dalam latihan inti, gerakan ditujukan untuk melakukan beberapa gerakan yang melatih stamina, pernapasan, maupun

kelenturan otot tubuh, seperti latihan jalan, lari, dan lompat.

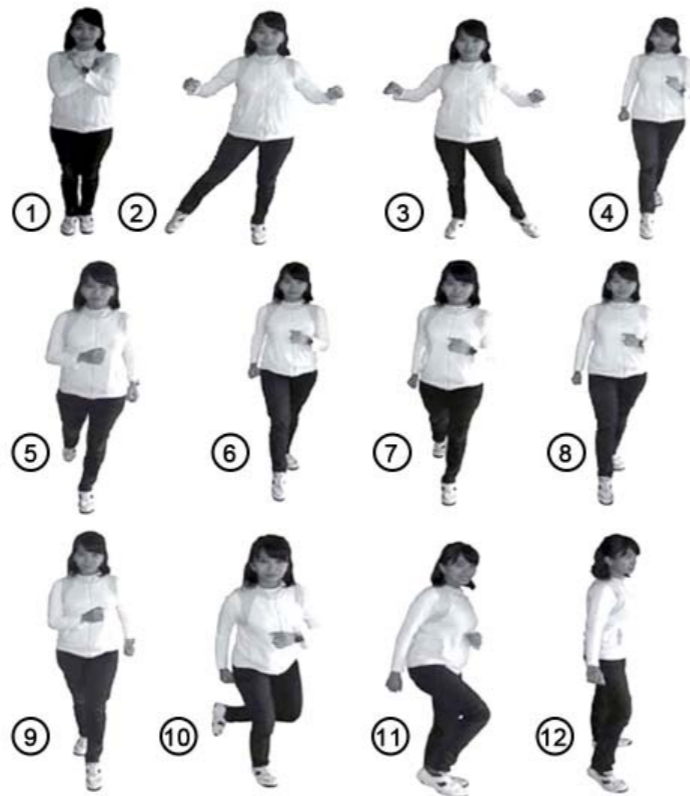
Ketiga, pendinginan atau relaksasi yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula. Ada beberapa gerakan yang dapat dilakukan, salah satunya adalah mengayunkan lengan ke depan lurus setinggi bahu secara bergantian, kaki rapat, dan pandangan lurus ke depan. Pada hitungan kelima, kedua lengan membuat lingkaran melalui bawah ke atas di samping badan. Pada saat di bawah, tapak tangan menghadap ke depan. Sedangkan pada saat di atas, tapak tangan menghadap ke dalam. Pada hitungan ke-8, kedua lengan turun di samping badan. Untuk gerakan lengkapnya, dapat melihat gerakan senam kesegaran jasmani yang tersebar di situs youtube.

B. Gerakan-gerakan Pada Senam Sajojo

Gerakan-gerakan yang akan dijelaskan dalam unit 2 Senam Sajojo ini merupakan gerakan yang sudah divariasikan. Untuk mengetahui setiap gerakannya, mari ikuti penjelasan gerakan senam berikut ini.

Gerakan Pertama

1. Berdiri tegak dengan tangan disilangkan di depan dada.
2. Langkahkan kaki kanan ke sampingkan dan disertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
3. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri disertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
4. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.

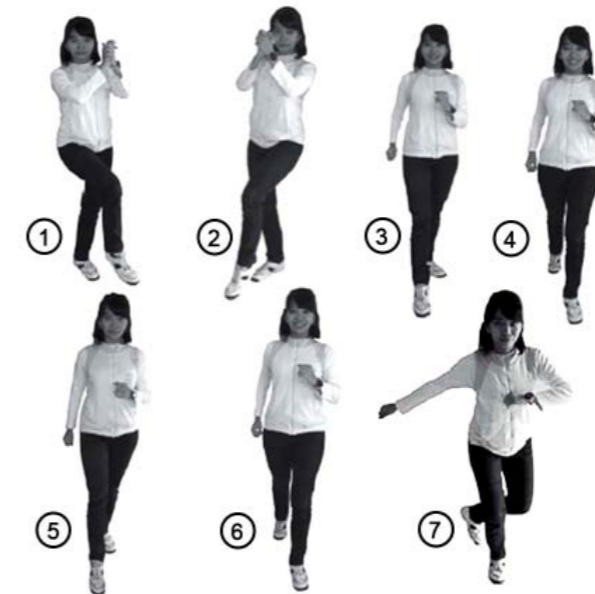


Gambar 4.13 Gerak langkah sajojo pertama
Sumber : Kemdikbud, 2015

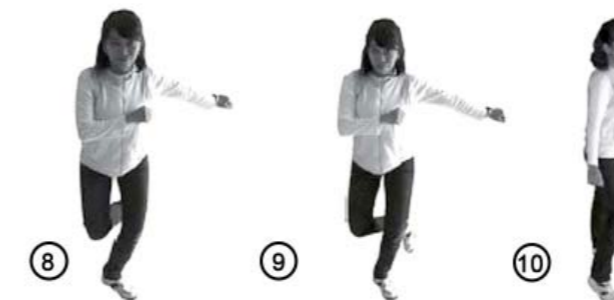
5. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan lagi kaki kanan ke depan dengan gerakan meloncat sambil membalikkan badan ke samping kanan. Posisi kaki kembali sejajar dengan badan.
6. Ayunkan badan dan tangan ke kiri dan kanan sebanyak 2 kali.
7. Ulangi gerakan ke-2 sampai ke-6 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.

Gerakan Kedua

1. Ayunkan kaki kanan ke samping kiri depan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan.
2. Ayunkan kaki kiri ke samping depan kanan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan. Lakukan gerakan ke-1 dan ke-2 ini secara bergantian, masing-masing sebanyak 2 kali.



Gambar 4.14 Gerak langkah sajojo
Sumber : Kemdikbud, 2015



Gambar 4.13 Gerak langkah sajojo lanjutan kedua
Sumber : Kemdikbud, 2015

3. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
4. Langkahkan kaki kanan ke depan, ikuti oleh kaki kiri.
5. Langkahkan kembali kaki kanan ke depan dengan gerakan meloncat, lalu kembali ke posisi awal. Kemudian, loncatkan kembali kaki kanan dan kembalikan pada posisi awal sambil membalikkan badan.
6. Ayunkan badan dan tangan ke kiri dan kanan sebanyak 2 kali
7. Ulangi gerakan ke-1 sampai ke-6 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.

Gerakan Ketiga

1. Berdiri tegak, kaki sejajar dengan badan, tangan berada di samping badan.

①



2. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.

②



③



3. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.

④



⑤



⑥



4. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang.

5. Langkahkan kembali kaki kanan ke depan, ikuti dengan kaki kiri sambil meloncat dan membalikkan badan ke arah kanan.

⑦



⑧



⑨



6. Ayunkan badan dan kedua tangan ke kanan, lalu kembalikan pada posisi awal.

7. Doronglah kedua tangan ke depan dan geserkan kaki ke belakang. Lakukan sebanyak 2 kali.

8. Lakukan gerakan ke-2 sampai ke-7 dengan posisi badan menghadap ke samping kanan, kiri, dan belakang hingga kembali lagi ke depan.

Gambar 4.13 Gerak langkah sajojo pertama
Sumber : Kemdikbud, 2015

Itulah tiga variasi gerakan senam sajojo yang dapat Anda praktikkan bersama teman-teman. Saat melakukan senam tersebut iringi dengan irama lagu "Sajojo". Jika Anda merasa kesulitan untuk melakukannya, mintalah bantuan tutor Anda. Dari rangkaian gerakan-gerakan yang ada tersebut dilakukan dengan santai bersama-sama teman untuk meningkatkan kerjasama dengan teman dan menambah semangat belajar olahraga dan rekreasi sehingga mendapatkan tubuh yang sehat.

PENUGASAN 2.1

Membuat makalah tentang senam sajojo yang disertai dengan gambar-gambar tentang alat dan gerakan serta alat untuk melakukan gerakan pada senam yoga.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Menuliskan informasi tentang pengertian senam sajojo, perlengkapan yang digunakan pada kegiatan latihan senam sajojo, dan salah satu cara membantu menangani latihan senam sajojo.
- Mendapatkan informasi tentang berbagai cara dalam latihan senam sajojo.

2. Media

- Kertas HVS atau folio bergaris.
- Buku-buku atau majalah tentang olahraga senam sajojo
- Panduan berbagai olahraga untuk senam sajojo
- Baju olahraga, DVD senam yoga, tape recorder

3. Langkah-langkah

- Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkungan anda serta mencari informasi di internet. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang cara olahraga senam sajojo atau senam irama lainnya.
- Carilah gambar-gambar tentang senam sajojo di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- Ketik atau tulis pengertian senam sajojo, macam-macam gerakan senam sajojo, dan teknik pembelajaran senam sajojo pada kertas HVS atau folio bergaris.
- Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul.

PENUGASAN 2.2

Praktikan gerakan-gerakan senam sajojo dari video yang anda amati bersama teman-teman Anda.

Tes Unjuk Kerja

Lakukan diskusi tentang senam sajojo di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh tutor meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

1. Peragakan olahraga yang bisa untuk mempermudah latihan senam sajojo
2. Peragakan cara latihan yang bisa menjaga kerjasama serta meningkatkan latihan senam sajojo

LATIHAN SOAL

Unit 2

A. Berilah tanda silang pada Jawaban pertanyaan berikut di bawah ini, jawaban benar diberi skor 1 jawaban salah diberi skor 0.

1. Gerakan senam sajojo berasal dari tarian di daerah
 - a. Aceh
 - b. Jawa
 - c. Ambon
 - d. Papua
2. Gerakan senam sajojo merupakan gabungan dari gerakan
 - a. Mengayun, melangkah, dan berjalan
 - b. Melangkah, berlari, dan jalan di tempat
 - c. Melangkah, meloncat, dan bongkok
 - d. Melangkah, berlari, dan meloncat
3. Gerakan pertama yang benar pada senam sajojo adalah
 - a. Langkahkan kaki kanan ke samping kanandisertai dengan ayunan kedua tangan ke samping. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.
 - b. Berdiri dengan kedua kaki terbukalebar dan sedikit mengangkang.
 - c. Melangkahkan kaki ke depan sebanyak 4 langkah, lalu menggoyangkan lutut
 - d. Rentangkan kedua tangan di samping badan sejajar bahu
4. Berikut ini gerakan kedua dalam senam sajojo, *kecuali*....
 - a. Ayunkan kaki kanan ke samping kiri depan diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan
 - b. Ayunkan kaki kanan ke samping depan kiri diikuti oleh ayunan kedua tangan ke depan sambil bertepuk tangan
 - c. Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang disertai ayunan tangan ke depan secara bergantian
 - d. Langkahkan kaki kanan ke depan, ikuti oleh kaki kiri

5. Sikap awal pada gerakan pertama senam sajojo adalah
 - a. Berdiritegak dengan kaki dijinjit
 - b. Berdiri dengan tangan diletakkan di samping badan
 - c. Berdiri tegak dengan tangan disilangkan di depan dada
 - d. Berdiri sambil menyilangkan kedua tangan di atas kepala
6. Sikap permulaan mengayun dilakukan dengan berdiri dengan kaki
 - a. Rapat
 - b. Terbuka lebar
 - c. Diangkat secara bergantian
 - d. Agak ditekuk
7. Gerakan ayunan ke samping badan dapat divariasikan dengan
 - a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Melompat
 - d. Meloncat
8. Pada saat melakukan sikap awal, pandangan pesenam yaitu ...
 - a. Ke arah kaki
 - b. Lurus ke depan
 - c. Ke arah tongkat
 - d. Ke arah lantai
9. Berikut ini alat-alat yang dapat digunakan dalam senam irama, *kecuali*....
 - a. Bola
 - b. Pita
 - c. Matras
 - d. Papan tumpu
10. Senam sajojo biasa diiringi oleh lagu
 - a. Sajojo
 - b. Ayam Den Lapeh
 - c. Poco-Poco
 - d. Apuse

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Bagaimanakah sikap awal pada gerakan ketiga senam sajojo?
2. Praktikkan ketiga gerakan senam sajojo yang telah Anda pelajari dengan urutan gerakan yang benar!
3. Senam sajojo termasuk jenis senam apa sebutkan ?
4. Sebutkan tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama ?
5. Jelaskan faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan senam!



Rangkuman

1. Yoga sudah ada sejak 5000 tahun yang lalu dan orang-orang yang melakukan yoga secara umum disebut yogis.
2. Yoga terdiri atas beberapa cabang yang masing-masing cabang memiliki karakteristik yang unik. Cabang-cabang yoga diantaranya
 - a. Hatha Yoga
 - b. Raja Yoga
 - c. Karma Yoga
 - d. Bhakti Yoga
 - e. Jnana Yoga
 - f. Tantra Yoga
3. Yoga memiliki manfaat bagi kesehatan dan kecantikan tubuh.
4. Bagi pemula yang baru belajar tentang senam yoga yang kebetulan memiliki perut berlemak dan berat badan yang berlebih perlu melakukan gerakan-gerakan senam yoga sehingga tubuh kembali ideal dan langsing.
5. Gerakan senam yoga yang lembut bisa bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan menjaga kesegaran jasmani bagi yang melakukannya
6. Senam sajojo diiringi musik dengan bait-bait lagu "sajojo" yang biasa digunakan untuk mengiringi tarian sajojo dari Papua.
7. Gerakan senam sajojo mengombinasikan gerakan tangan dan kaki yaitu mengayunkan tangan dengan langkah kaki, meloncat dan membungkukan badan.
8. Gerakan-gerakan senam sajojo sangatlah dinamis dan menarik sehingga begitu mendengar musik dan gerakannya orang yang mendengar serta melihat cenderung ingin mengikuti gerakan dan bergoyang sesuai dengan irama lagunya.



Saran Referensi

- Aini, F., KD, L., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Bahasa Indonesia Kelas VII. (2017). *Bahasa Indonesia Kelas VII. Bahasa Indonesia*.
- Windratie. (2014). *Sejarah dan Asal-Usul Yoga*. Retrieved from <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-2718481/sebelum-mencoba-yoga-pahami-dulu-sejarah-asal-usulnya>.
1. <https://www.youtube.com/watch?v=izcZaJQnKV8>
 2. <https://www.youtube.com/watch?v=4rxMWywx0vM>
 3. <https://www.youtube.com/watch?v=Ad29NOrkotA>
 4. <https://www.youtube.com/watch?v=S8-9DnrfxO4>
 5. <https://www.youtube.com/watch?v=jllCGy6lqz8>
 6. <https://www.youtube.com/watch?v=0GvMtF5VNKk>
 7. <http://kampoengilmu.com/gerakan-yoga/>
 8. <http://www.adelinatampubolon.com/gerakan-yoga-yang-mudah-dilakukan/>



Kriteria Pindah / Lulus Modul

9. <https://id.wikihow.com/Berlatih-Yoga-Setiap-Hari>

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 14 (Senam irama sajojo dan senam tanpa irama Yoga) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai rata-rata Unit 1 + Unit 2 + Unit 3}}{3}$$

Rentang Nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak lulus

PENILAIAN

Penilaian Keterampilan

Rancangan tugas gerak yang harus Anda lakukan:

1. Buatlah kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang, antara laki-laki dan perempuan bisa disatukan atau dipisah sesuai dengan kesepakatan kelas.
2. Rancanglah tugas belajar gerak dengan menggunakan pendekatan bermain sesuai yang tertera pada buku.
3. Adapun *outline* yang harus kalian buat adalah aktivitas, nama permainan, deskripsi pembelajaran, alat yang digunakan, alat dan musik sesuai dengan alat dan musik yang digunakan
4. Buatlah rangkuman tugas belajar gerak yang telah Anda laksanakan supaya Anda memahami betapa pentingnya belajar gerak senam dalam kehidupan kalian.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh tutor. Anda harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar gerak supaya Anda mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Bilfaqih													
2.	Angga													
3.														
4.														
dst														

Keterangan :

- a. Persiapan :berisikan persiapan Anda dalam merancang tugas belajar geraksenam mulai dari memilih jenis musik serta perlengkapan yang digunakan, Nama senam, alat yang digunakan, dsb. Anda harus memperhatikan ini. Jika memenuhi syarat semuanya, Anda akan mendapatkan skor maksimal, yaitu 4.

- b. Jika tidakmemenuhisyarat, akanmendapatkanskor minimum, yaitu 1.
- c. Pelaksanaan : berisikan kegiatan Anda dalam melakukan tugas belajar gerak, mulai dari ketepatan dalam gerakan, pemanfaatan ruang kosong, penanaman nilai sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dsb. Sisi lain yang dipertimbangkan juga berkaitan dengan pengembangan pengetahuan sikap, keterampilan dalam melakukan tugas belajar gerak senam.
- d. Pelaporan : berisikan bagaimana laporan Anda tentang tugas belajar gerak dan laporan juga harus sesuai dengan fakta yang dilakukan di lapangan terkait dengan tugas belajar gerak senam.

Penilaian Penugasan

Berkaitan dengan pembelajaran senam sajojo dan senam yoga, Anda harus mencari bahan dari berbagai sumber terkait dengan pengembangan aktivitas pembelajaran yang bisa digunakan dalam pembelajaran. Tugas berupa memahami dan mempraktekkan gerakan senam irama selain senam sajojo misalnya tentang senam irama modern. Lakukan tugas ini secara berkelompok dengan jumlah setiap kelompok berkisar antara 4-6 orang. Buat tugas tersebut dalam bentuk *power point* kemudian dipresentasikan di kelas. Aspek yang dinilai oleh seorang guru adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.	Bilfaqih													
2.	Angga													
3.														
4.														
dst														

Berikut adalah rubrik atau kriteria penilaian

Kriteria dan skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran

Kriteria dan skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan
4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan

1. Penilaian tugas 1

a. Rubrik Penilaian Tugas 1

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimal	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, tesk yang disusun runtut an sistematika	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

b. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimal	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	20	
3	Praktekkan melakukan persiapan gerakan senam yoga	20	

4	Praktikum melakukan gerakan yoga yang fungsinya dalam gerakan untuk menurunkan berat badan	20	
5	Praktek bersama dalam memperagakan gerakan senam yoga dasar	20	
Total		100	

2. Penilaian tugas 2

a. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimal	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, tesk yang disusun runtut an sistematika	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

b. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimal	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	20	
3	Praktekkan melakukan persiapan gerakan senam sajojo	20	

Kunci Jawaban

4	Praktikum melakukan gerakan senam sajojo dalam gerakan step by step dari awal sampai akhir	20	
5	Praktek bersama dalam memperagakan gerakan senam sajojo secara bersamaan	20	
Total		100	

Unit 1

Kunci Jawaban

A. Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. D | 6. B |
| 2. B | 7. D |
| 3. A | 8. A |
| 4. C | 9. B |
| 5. B | 10. C |

B. Jawaban Esay :

- Sejarah singkat perkembangan senam yoga adalah : Yoga sudah ada sejak 5000 tahun yang lalu. Orang-orang yang melakukan yoga secara umum disebut Yogis. Sedangkan jika dipisahkan berdasarkan gender, praktisi pria disebut Yogin dan praktisi wanita disebut Yogini
- Gerakan senam yoga navasana adalah : Gerakan Yoga Navasana ini berguna untuk mengecilkan perut buncit dan juga menguatkan otot perut dan punggung. Gerakan yoga Navasana membutuhkan keseimbangan tubuh dan konsentrasi
- Gerakan senam yoga yang sempurna dengan melakukan tiga tahapan antara lain : (1) Pertama lakukan menggunakan kaki kanan. (2) Kedua ganti menggunakan kaki kiri. (3) Ketiga dengan menggunakan kedua kaki secara bergantian.
- Manfaat dari melakukan senam yoga antara lain :
 - Untuk kecantikan sehingga dapat mencerahkan kulit serta mengencangkan kulit sehingga terlihat cerah awet muda.
 - Untuk kesehatan jasmani dan rohani sehingga media relaksasi, mengatasi stres dan depresi, konsentrasi serta menurunkan berat badan.
- Gerakan enam cabang yoga antara lain : Hatta yoga, Karna yoga, Bhakti yoga,

Jnama yoga, Tanta yoga.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai Maksimak (PG + Essay)}}$$

Daftar Pustaka

d. Keindahan gerakan

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai Maksimak (PG + Essay)}}$$

<http://kampoengilmu.com/gerakan-yoga/>

Kemendikbud.2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta :
Kemendikbud

Mahendara, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Depdiknas

Sayutisyahara. 2004. *Pembelajaran Senam Dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.

<http://diadjengfamelyla.blogspot.com/2013/01/makalah-cabang-olahraga-senam.html>

Unit 2

A. Pilihan Ganda

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. C |
| 2. C | 7. D |
| 3. A | 8. B |
| 4. B | 9. D |
| 5. C | 10. A |

B. Jawaban Esay:

- Sikap awal pada gerakan ketiga senam sajojo adalah :
 - Berdiri tegak, kaki sejajar dengan badan, tangan berada di samping badan.
 - Langkahkan kaki kanan ke samping kanan sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.
 - Langkahkan kaki kiri ke sampingkiri sebanyak 2 langkah disertai ayunan badan dan tangan.
 - Langkahkan kaki kanan ke depan, lalu langkahkan ke belakang
- Warga belajar mempraktekan gerakan-gerakan yang ada di disajojo dengan tiga variasi gerakan yang dilakukan secara sistematis sesuai urutan gerakan.
- Senam sajojo termasuk jenis senam irama yang tanpa menggunakan alat.
- Tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama adalah :
 - Ketepatan musik/irama
 - Kelentukan
 - Kontinuitas gerak
- Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan senam antara lain :
 - Warna musik yang dipakai
 - Adanya kontinuitas gerakan
 - Fleksibilitas

BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd
Nomor HP : 08125893011
E-Mail : kasiyemnuriyah@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd
Nomor HP : 085387579795
E-Mail : rtnpkb81@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman



Nama lengkap : Widayanti, S.Pd
Nomor HP : 081347670840
Alamat email : widayanti_wida@rocketmail.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang

