



Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs KELAS VIII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2018

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs
Modul Tema 7 : Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik

■ **Penulis:** Aris Priyanto

■ **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 20 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, Desember 2018

Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
MODUL 7 SEHAT NEGERIKU DENGAN SENAM AEROBIK	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul Ini	2
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	2
Pengantar Modul	3
Unit 1 Struktur dan Fungsi jaringan pada Sistem Koordinasi	4
A. Sejarah Senam Aerobik.....	4
B. Manfaat Senam Aerobik	5
Rangkuman.....	7
Penugasan 1	8
Penugasan 2.....	8
Unit 2 Gerakan Semangat dan Riang.....	9
A. Aktivitas Gerak Pemanasan Senam Aerobik	9
B. Aktivitas Gerak Dasar Senam Aerobik	10
C. Aktivitas Gerak Dasar dengan Berbagai Variasi dan Kombinasi Pada Senam Aerobik.....	15
Rangkuman.....	16
Penugasan.....	17
Daftar Pustaka	18

SEHAT NEGERIKU DENGAN SENAM AEROBIK

Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini berfokus pada konsep dasar senam aerobik yang akan memberikan kesempatan untuk anda belajar lebih banyak tentang manfaat, sejarah, dan aktivitas gerak pada senam aerobik. Berbagai aktivitas gerak senam aerobik pada modul ini tentu baik untuk diri anda dan memungkinkan anda untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsungan hidup anda di masa kini dan masa yang akan datang.

Tujuan dari petunjuk ini adalah untuk membantu anda terbiasa dengan memahami terlebih dahulu pelajaran apa yang akan anda pelajari.

Siapa yang Harus Menyelesaikan Modul Ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua warga belajar Paket B Setara Kelas VIII.

Apa Saja yang Akan Dipelajari dalam Modul Ini?

Modul ini berisikan materi senam aerobik yang disajikan dalam bentuk teks dan gambar. Materi senam lantai yang dipelajari antara lain terdiri dari:

Unit 1 Manfaat Irama Gerak Tubuh	Unit 2 Gerakan Semangat dan Riang
Uraian Materi A. Sejarah senam aerobik B. Manfaat senam aerobik	Uraian Materi A. Aktivitas gerak pemanasan senam aerobik B. Aktivitas gerak dasar senam aerobik (Langkah dasar, Gerak dan ayunan lengan dan tangan) C. Aktivitas gerak dasar dengan berbagai variasi dan kombinasi pada senam aerobik

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada pemahaman dan kemampuan mempraktikkan aktivitas gerak senam aerobik. Dalam setiap modul akan disajikan tujuan yang diharapkan dari anda. Oleh sebab itu ada hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat memahami tujuan dari modul ini.

- Baca petunjuk ini dengan sangat hati-hati agar anda tahu apa yang diharapkan dari anda melalui modul ini dan di mana anda dapat menemukan informasi yang lebih terperinci jika menemukan kesulitan.
- Pelajari setiap materi yang disajikan pada modul ini pada masing-masing unitnya.
- Modul ini terdiri dari 2 unit dan harus dipelajari secara berurutan.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran, kerjakan masing-masing penugasan dan periksakan jawaban anda kepada tutor.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik anda sebagai bagian dari tugas anda.

Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

1. **Mengidentifikasi** variasi gerak dan kombinasi gerak tanpa / dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama
2. **Mengidentifikasi** variasi gerak dan kombinasi gerak tanpa / dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama melalui berbagai media/referensi
3. **Mengidentifikasi** variasi dan kombinasi rangkaian langkah, ayunan lengan, dan gerak anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama
4. **Mempraktikkan** variasi gerak dan kombinasi gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama
5. **Mempraktikkan** variasi gerak dan kombinasi gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama
6. **Mempraktikkan** variasi gerak dan kombinasi gerak anggota tubuh dalam aktivitas gerak berirama
7. **Mempraktikkan** prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah

mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama

8. **Mempraktikkan** prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama
9. **mempraktikkan** prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah, ayunan lengan dan gerak anggota tubuh lainnya lainnya mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama



Pengantar Modul

Selamat Datang!

Warga belajar yang telah sampai pada kelas VIII. Semakin tinggi tingkatan maka, tantangan akan semakin sulit pula. Oleh sebab itu persiapkan diri anda dengan lebih baik untuk mencapai hasil yang maksimal.

Modul 7 Paket B VIII “Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik” ini merupakan modul yang membahas mengenai olahraga senam aerobik, mulai dari sejarah, manfaat, hingga aktivitas gerak dalam senam aerobik. Bahasan konsep dasar mengenai olahraga senam aerobik pada modul ini diharapkan mampu memaksimalkan pengetahuan peserta didik dalam kegiatan olahraga senam aerobik. Sehingga kedepannya nanti dapat mewujudkan negeri yang sehat melalui penerapan pengetahuan tentang senam aerobik pada modul ini.

Melalui pengetahuan dari modul ini anda akan memperoleh informasi mengenai sejarah dari olahraga senam aerobik di dunia mulai dari munculnya senam aerobic pada tahun 1970–an di Amerika Serikat hingga perkembangannya di Indonesia melalui organisasi Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia). Olahraga senam aerobik tentunya mempunyai banyak manfaat diantaranya dapat menguatkan otot dalam tubuh, daya tahan tubuh, daya tahan jantung, menurunkan berat badan, kelenturan tubuh meningkat, meningkatkan energi tubuh, membantu mengendalikan gula darah, kekebalan tubuh dapat meningkat

Melalui pengetahuan dari modul ini juga dapat memaksimalkan implementasi dari aktivitas gerak senam aerobik. Mulai dari pemaparan aktivitas gerak pemanasan senam aerobik, yang berguna untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobic. Pada modul ini juga dipaparkan aktivitas gerak dasar senam aerobik (Langkah dasar, Gerak dan ayunan lengan dan tangan). Setelah mahir melakukan aktivitas gerak dasar senam aerobik, maka dapat diperlajari tentang variasi aktivitas gerak pada senam aerobik.

UNIT 1

STRUKTUR DAN FUNGSI JARINGAN PADA SISTEM KOORDINASI

Uraian Materi

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. Oleh karena itu senam aerobik menjadi salah satu jenis olah raga yang banyak dipilih orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Karena menyenangkan dan dapat menjaga kebugaran tubuh, senam aerobik dikategorikan menjadi salah satu jenis olahraga yang bermanfaat untuk hidup. Untuk mengetahui seberapa bermanfaatnya melakukan olah raga senam aerobik dalam kehidupan kita, mari kita pelajari tentang senam aerobik mulai dari sejarah dan manfaatnya.

A. Sejarah Senam Aerobik

Pada tahun 1970–an, dimulailah sejarah dari senam aerobik di Amerika Serikat. Namun Setelah sepuluh tahun berlalu, yaitu memasuki tahun 1980–an barulah senam aerobik masuk ke negara Indonesia. Awalnya senam ini oleh masyarakat Indonesia dikenal dengan kegiatan kebugaran dan rekreasi, tetapi senam aerobik ini menarik banyak minat dari masyarakat Indonesia. Dengan berjalannya waktu, lama kelamaan senam aerobik ini mulai menunjukkan dirinya dihadapan masyarakat dengan sebuah event atau acara yaitu pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional maupun internasional. Pada saat itu senam aerobik masih bernama fitaerobics dan mulai berganti menjadi aerobik pada tahun 1990–an karena ada perkembangan dalam jumlah organisasinya yang dari waktu ke waktu semakin pesat atau meningkat.

Dengan perkembangannya yang dari waktu – ke waktu semakin meningkat, bertambahlah kategorinya mulai dari trio dan berpasangan. Peraturan perlombaan senam aerobik terus menerus dibenahi atau diubah karena teknik dan tingkat kemajuan fisik dari para atlet yang semakin meningkat. Kemudian dibentuklah Ainternational Aerobics Federation (IAF) yang merupakan sebuah federasi yang menaungi semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang.

Ada kabar gembira pada tahun 1995 karena senam aerobik sendiri telah diakui oleh

Federation Internasional Gymnastique yang akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama di Paris. Sebelumnya olahraga yang dinaungi oleh FIG (*federation international gymnastique*) hanyalah senam ritmik sportif dan senam artistik.

Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung melakukan pembinaan otomatis terhadap atlet – atletnya yang ada di negara Indonesia untuk senam aerobik tersebut. Tentunya sebagai konsekuensinya, semua kegiatan yang dilakukan haruslah sesuai acuan yang telah diberikan oleh FIG (*federation international gymnastique*) sebagai pusat yang disebut dengan Code of points. Dalam empat tahun sekali (4 tahun) diadakan evaluasi oleh komisi teknik olahraga aerobik dari FIG. Jika ada hal – hal yang tidak mendukung dan sangat memungkinkan terjadi akan dilakukan revisi oleh pihak FIG.

Pada tahun 2000 olahraga ini semakin menampakkan wujudnya untuk pertama kalinya pada PON (Pekan Olahraga Nasional) XV di kota Surabaya sebagai salah satu cabang lomba. Karena dalam olahraga senam aerobik ini tidak memerlukan tinggi badan atau dipengaruhi oleh spesifikasi yang diperlukan maka para atlet dari Indonesia sangat memungkinkan untuk berpeluang memperoleh prestasi dan menjadi juara dunia. Kemudian pada tahun 2005 *sports aerobics* namanya berubah menjadi *aerobics gymnastic* dan peraturannya yang juga ikut berubah dengan beberapa kualifikasi nomor yang dipertandingkan yang terdiri dari *single (solo)*, *couple*, *trio*, dan *group*.

Perkembangan dari aerobik sendiri dimulai dari tahun 2000 tersebut yang dimana telah kita ulas diatas pertama kalinya olahraga senam aerobik ini diikuti sertakan kedalam event pekan olahraga nasional ke – XV di kota Surabaya dan mulai saat itu juga olahraga ini telah memiliki banyak peminat dari berbagai penjuru di negara Indonesia. Bukan hanya dari negara Indonesia tetapi di luar negeri olahraga semacam ini peminatnya juga banyak sekali apalagi gerakan yang dilakukan sangatlah mudah dan juga bermanfaat sekali dalam membuat tubuh menjadi bugar.

B. Manfaat Senam Aerobik

Ada beberapa manfaat yang sangat besar dengan melakukan senam aerobik apabila dilakukan dengan sungguh – sungguh dan benar. Berikut beberapa manfaat lain yang bisa kita dapat dengan melakukan senam aerobik:

1. Memperkuat Otot Dalam Tubuh

Sangatlah penting dalam menjaga otot pada tubuh kita agar tidak lemas dan tetap kuat dalam melakukan berbagai aktivitas. Untuk melatih otot sendiri kita harus melakukan intensitas yang tinggi serta dengan tenaga yang maksimal. Melatih otot kita harus kita

lakukan secara berulang – ulang kali, terus – menerus, serta harus tetap menjaga intensitas yang tinggi tadi. Dengan kegiatan senam aerobik ini kita bisa membuat otot kita menjadi lebih kuat lagi karena intensitas dalam melakukan senam aerobik yang tinggi serta variasi gerakannya ada yang tinggi dan rendah bisa kita gunakan sebagai pilihan anda dalam menguatkan otot pada tubuh kita.

2. Daya Tahan Tubuh Dan Daya Tahan Jantung

Dengan menjaga rutinitas sehari–hari berolahraga dengan senam aerobik bisa membantu tubuh kita menjadi lebih kuat dan sehat serta membuat daya tahan jantung kita juga kuat. Senam aerobik sendiri bisa meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh kita. Selain mudah ternyata manfaat yang sangat besar bisa kita dapatkan apabila kita teratur dan konsisten dalam berolahraga. Janganlah sampai anda kekurangan istirahat apabila anda telah rutin dan rajin dalam berolah raga karena dapat membuat tubuh anda menjadi lelah serta daya tahan tubuh terhadap penyakit semakin berkurang.

3. Menurunkan Berat Badan

Apabila anda melakukan senam aerobik secara teratur dan menerapkan pola hidup yang sehat, sangatlah bisa dijamin bisa membuat tubuh kita terhindar dari yang namanya kelebihan lemak berlebih, obesitas dan juga apabila tubuh anda ingin turun berat badannya lakukanlah pola hidup sehat dan berolahraga dengan senam aerobik. Kemudian tubuh anda secara bertahap akan turun berat badannya serta kesehatan anda menjadi lebih baik.

4. Kelenturan Tubuh Meningkat

Senam aerobik gerakannya yang meregangkan otot–otot pada tubuh dapat meningkatkan kelenturan pada tubuh anda dan juga bisa melancarkan peredaran pada tubuh. Otot manusia memiliki sifat seperti pita karet semakin kuat anda mengangkat suatu beban maka akan semakin elastis. Begitu pula dengan otot pada tubuh anda semakin kita sering dan rajin dalam berolahraga maka akan membuat otot – otot pada persendian semakin berkembang. Dengan berkembangnya otot yang semakin kuat, tentunya kekuatan pada tubuh anda semakin kuat juga.

5. Meningkatkan Energi Tubuh

Ternyata dengan melakukan senam aerobik tubuh anda bisa mendapatkan banyak manfaat yang sangat luar biasa diantaranya yaitu dengan meningkatkan energi pada tubuh anda. Dengan melakukan senam aerobik, bisa membuat tubuh kita meningkatkan suplai oksigen kedalam tubuh. Apabila dilakukan selama kurang lebih dua puluh menit

(20 menit) dapat meningkatkan energi sebanyak dua puluh persen (20%).

6. Mencegah Penyakit

Senam aerobic merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah resiko terkena berbagai penyakit seperti stroke, kolestrol, jantung dan bahkan penyakit kanker. Oleh karena itu jangan ragu untuk membiasakan melakukan kegiatan senam aerobik.

7. Kekebalan Tubuh Dapat Meningkat

Semua macam olahraga memang dapat meningkatkan kesehatan dan juga kekebalan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit. Termasuk juga dengan melakukan senam aerobik anda dapat membantu tubuh anda menjadi lebih sehat dan kebal terhadap berbagai serangan penyakit. Tentunya dengan intensitas yang rutin serta konsisten dalam melakukan olahraga dan juga tidak salah dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

Rangkuman

1. Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh.
2. Pada tahun 1970-an, dimulailah sejarah dari senam aerobik di Amerika Serikat.
3. Ainternational Aerobics Federation (IAF) yang merupakan sebuah federasi yang menaungi semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang.
4. Pada tahun 1995 karena senam aerobik sendiri telah diakui oleh Federation Internasional Gymnastique yang akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama di Paris
5. Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung melakukan pembinaan otomatis terhadap atlet – atletnya yang ada di negara Indonesia untuk senam aerobik tersebut.
6. Pada tahun 2000 olahraga ini semakin menampakkan wujudnya untuk pertama kalinya pada PON (Pekan Olahraga Nasional) XV di kota Surabaya sebagai salah satu cabang lomba
7. Manfaat senam aerobik meliputi: menguatkan otot dalam tubuh, daya tahan tubuh dan daya tahan jantung, menurunkan berat badan, kelenturan tubuh meningkat, meningkatkan energi tubuh, mencegah penyakit, kekebalan tubuh dapat meningkat

PENUGASAN 1

Tugas:

Membuat Laporan

Tujuan:

Mengetahui dan merasakan langsung manfaat senam aerobik

Prosedur Tugas:

- Ikutilah senam aerobik yang diperuntukkan bagi masyarakat umum disekitar tempat tinggalmu Bersama teman.
- Apa yang anda rasakan manfaatnya saat senam aerobik dan setelah senam aerobik bersama teman!
- Tuliskan manfaat yang anda rasakan pada selemba folio bergaris
- Kumpulkan kepada guru atau tentor.

PENUGASAN 2

Tugas:

Membuat Laporan

Tujuan:

Mengetahui manfaat senam aerobik dari berbagai sumber

Prosedur Tugas:

- Cari informasi tentang manfaat senam aerobik dari berbagai sumber , boleh dari buku, majalah, atau wawancara guru olahraga, atlit dst.
- Simpulkan informasi yang Anda dapatkan.
- Apakah informasi yang Anda dapatkan tentang manfaat senam aerobik sama dengan yang anda rasakan?
- Tuliskan pada selemba folio bergaris
- Kumpulkan kepada guru atau tentor.

 Uraian Materi

Senam aerobik merupakan olahraga yang aktivitasnya melakukan gerakan semangat dan riang. Selain untuk membuat badan bugar, senam aerobik juga mampu membuat semangat dan membuat hati riang melalui variasi gerakannya tersebut. Berikut pemaparan terkait gerakan-gerakan pada senam aerobic mulai dari pemanasan, gerak dasar, hingga variasinya.

A. Aktivitas Gerak Pemanasan Senam Aerobik

Pemanasan yang cukup akan menghindarkan kemungkinan cedera ketika Anda melakukan olahraga inti nantinya. Manfaat lain ketika Anda melakukan pemanasan adalah meningkatkan kerja jantung sehingga dapat mempersiapkan bekerjanya sistem cardiovascular, meningkatkan pertukaran oksigen yang terjadi dalam darah dan dapat meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan dalam sistem metabolisme tubuh.

Pada senam aerobic, gerakan pemanasan (warming up) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobik. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobik. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit, pada sesi ini mencakup latihan-latihan:

1. *Isolation*, pada tahap latihan ini biasanya posisi kita tidak berpindah kemana-mana, misalnya posisi half squat (kaki dibuka selebar satu setengah bahu lutut agak ditekuk) gerakan yang dilakukan hanya terbatas pada persendian dan otot lokal saja. Latihan pada tahap ini tentunya dilakukan dengan menggunakan intensitas yang rendah, pada sesi ini latihan bertujuan untuk menaikkan suhu, dengan menyiapkan otot-otot lokal dan persendian untuk mampu melakukan latihan berikutnya.
2. *Full body movement*, menggerakkan keseluruhan bagian otot tubuh gerakan bouncing menekuk dan meluruskan tungkai dengan kombinasi gerakan yang bertujuan untuk melatih semua otot dan persendian, ingat orientasikan melatih semua yang kita punya.

Gerakan-gerakan memindahkan titik berat badan atau berpindah tempat juga bisa dilakukan seperti tap side, easy walk, marching forward atau marching backward, melakukan gerakan single atau double step tentunya dengan kombinasi gerakan tangan yang relatif mudah.

3. *Stretching*, usahakan agar tetap menjaga gerakan yang ditampilkan baik secara teknik, tujuan dan intensitas, karena pada tahap ini peregangan yang dilakukan adalah peregangan dinamis (dynamic stretch). Lakukan peregangan dengan teknik yang betul dan lakukan peregangan dengan menggunakan daerah gerak yang betul dan yang lebih penting adalah untuk tetap menjaga intensitas latihan tetap terjaga. Secara umum ada beberapa bagian tubuh yang harus diregangkan yaitu:
 - a. Paha depan
 - b. Paha belakang
 - c. Betis
 - d. Pantat
 - e. Punggung

B. Aktivitas Gerak Dasar Senam Aerobik

Aktivitas gerak dasar senam aerobik pada dasarnya meliputi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan tangan. Berikut beberapa penjelasan dari masing-masing gerak dasar senam aerobik.

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*.

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*.

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* maupun *high impact*.



Gambar 1. Gerakan *Knee up*
(Sumber: knight45.blogspot.com)

d. *Single Step*

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

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.

f. *Leg Curl*

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.

g. *Toe Touch*

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

h. *V-Step (easy walk)*

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

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 2. Gerakan Single Step
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 3. Gerakan Double Step
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 4. Gerakan Leg Curl
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 5. Gerakan Toe Touch
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 6. Gerakan V-Step
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 7. Gerakan Squat
(Sumber: knight45.blogspot.com)

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*)

b. *Chest Press*

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

c. *Cross Arms*

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

d. *Butterfly/open the window*

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

e. *Tricep extension*

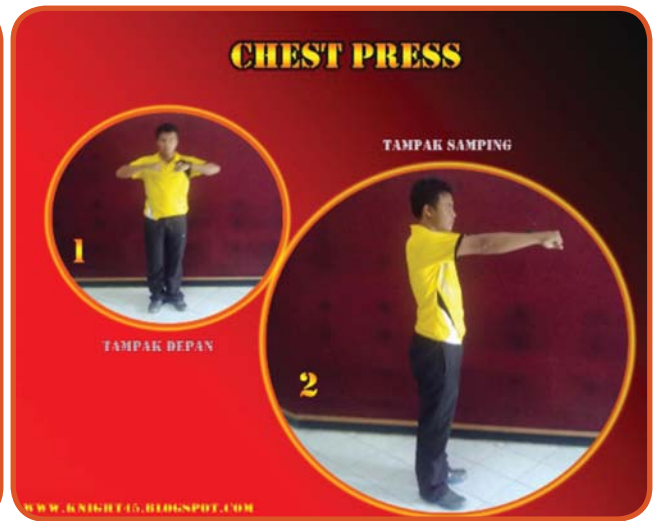
Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)

f. *Pumping*

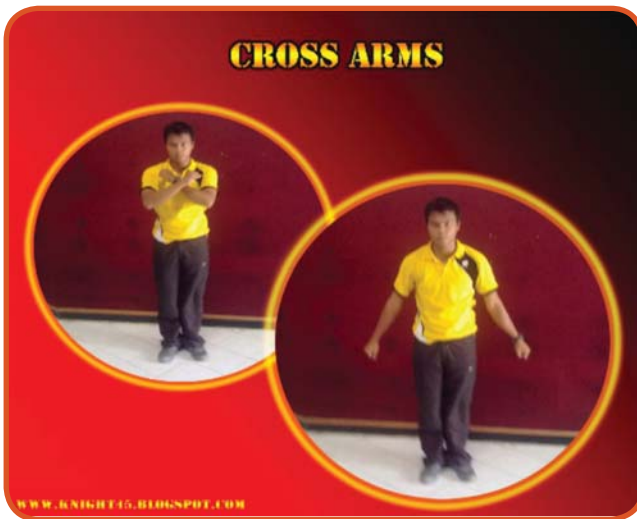
Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan up *right row*)



Gambar 8. Gerakan Biceps Curl
(Sumber: knight45.blogspot.com)



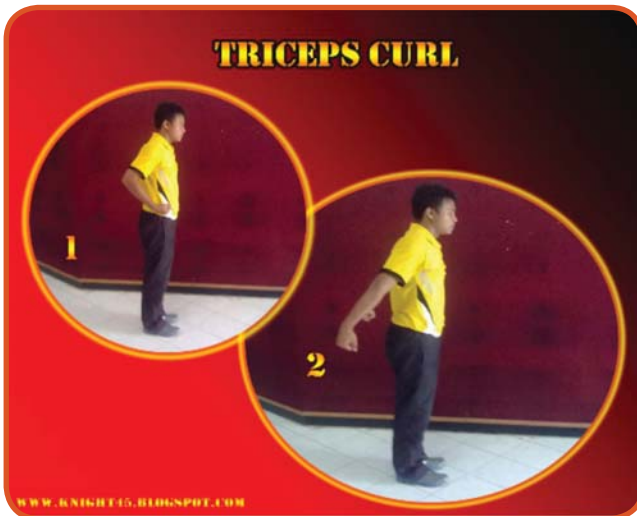
Gambar 9. Gerakan Chest Press
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 10. Gerakan Cross Arms
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 11. Gerakan Open the Window
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 12. Gerakan Triceps Curl
(Sumber: knight45.blogspot.com)



Gambar 13. Gerakan Pump
(Sumber: knight45.blogspot.com)

C. Aktivitas Gerak Dasar dengan Berbagai Variasi dan Kombinasi Pada Senam Aerobik

Olahraga senam aerobik menuntut berbagai variasi gerak yang sangat banyak. Oleh karena itu, gabungan atau kombinasi gerakannya tentu melibatkan seluruh anggota tubuh secara utuh. Berikut beberapa contoh gerakan variasi dalam senam aerobik yang merupakan kombinasi dari beberapa aktivitas gerakan pada senam aerobik.

1. Single Step dengan Butterfly/Open the Window

Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari aktivitas gerak *single step* dengan gerak *butterfly/open the window*. Gerakannya yaitu kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri diikuti dengan gerakan lengan membuka ke samping kepala, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan diikuti dengan gerakan lengan menutup di depan wajah.

2. Double Step dengan Bicep Curl

Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari kedua aktivitas gerak tersebut. Gerakannya yaitu melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri sambil menekuk (*flexi*) persendian siku dengan gerakan terakhir merapatkan kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk dan posisi lengan diluruskan kembali (*extensi*).

3. V-Step dengan Cross Arms

Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari kedua aktivitas gerak tersebut. Gerakannya yaitu membetuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan yang diikuti dengan gerakan lengan menyilang di depan dada ketika melangkah ke depan dan membuka lengan ke bawah ketika melangkah ke belakang.



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait renang gaya bebas, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=LbANxNBgOel>
- https://www.youtube.com/watch?v=LvuQzMXHetI&list=PL5xINwBlaPgX53dfaIuMgA_TP1zMD3Pn_



Rangkuman

1. Pada senam aerobic, gerakan pemanasan (warming up) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobic
2. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit, pada sesi ini mencakup latihan-latihan (Isolation, Full body, Stretching)
3. Aktivitas gerak dasar senam aerobik , meliputi: gerak langkah kaki (*marching, jogging, knee up, single step, double step, leg curl, toe touch, v-step, squat*), gerakan lengan (*bicep curl, chest press, cross arms, butterfly/open the window, tricep extension, pumping*).
4. Aktivitas gerak dasar dengan berbagai variasi dan kombinasi pada senam aerobik, meliputi: *single step* dengan *butterfly/open the window*, *double step* dengan *bicep curl*, *v-step* dengan *cross arms*.

PENUGASAN

Tugas:

Membuat Laporan Kegiatan

Tujuan:

Mempraktekkan latihan gerakan pada senam aerobik

Posedur Tugas:

- Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan gerakan dasar senam aerobik dan gerakan variasi serta kombinasinya. Latihlah bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
- Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali atau lima kali agar anda lancar/luwes dalam senam aerobik
- Ungkapkan perasaanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan saat berlatih senam aerobik pada selembar kertas folio bergaris.



DAFTAR PUSTAKA

_____. (2018, Juny 1). Sistematika Senam Aerobik. Retrieved from Senam Aerobik: <https://senamaerobic.wordpress.com>

Gunawan, I. (2018, Juny 1). Step Dasar dan Gerakan Lengan Aerobik. Retrieved from Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: <http://knight45.blogspot.com>

Hermawan, C. (2018, Juny 1). Istilah Gerakan Senam Aerobik. Retrieved from Pendidikan Jasmani: <http://gurukupenjas.blogspot.com>

Macam-macam Senam Lantai dan Gerakannya. (2018, May 20). Retrieved from gurupenjaskes.com: <https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam -lantai-dan-gerakannya>

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Bogor: PT Ghalia Indonesia Printing.

