

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd.

# PEMBELAJARAN SENAM RAMA AEROBİK



# PEMBELAJARAN SENAM IRAMA AEROBIK

**MERLINA SARI**



Penerbit:

**AHLIMEDIA PRESS**

# **PEMBELAJARAN SENAM IRAMA AEROBIK**

**Penulis:**

Merlina Sari

**Editor:**

Novri Gazali

**Penyunting:**

Masyrifatul Khairiyah

**Desain Cover:**

Aditya Rendy T.

**Penerbit:**

Ahlimedia Press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020)

Jl. Ki Ageng Gribig, Gang Kaserin MU No. 36

Kota Malang 65138

Telp: +628523277747

[www.ahlimediapress.com](http://www.ahlimediapress.com)

**ISBN: 978-623-6351-71-0**

Cetakan Pertama, Oktober 2021

Hak cipta oleh Penulis dan Dilindungi Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta, Pasal 72. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

## KATA PENGANTAR

Pendidikan merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat karena kondisi geografis, sosial, budaya, ekonomi, dan psikologis menjadi penyebab tidak adanya kesempatan masyarakat mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Pendidikan juga merupakan tolok ukur dari suatu bangsa karena semakin maju pendidikannya, dianggap semakin baik pula kehidupan masyarakatnya.

Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modul di mana mahasiswa memiliki kebebasan dalam menyelesaikan setiap modul yang disajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan yang memungkinkan mahasiswa untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri. Pada 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 untuk kepentingan pembelajaran yang telah disesuaikan dengan RPP dan silabus pendidikan mata kuliah senam aerobik.

Modul pembelajaran ini dibuat hanya sebagai bahan ajar yang dipakai dalam mata kuliah Senam Irama Aerobik. Terima kasih atas dorongan dan motivasi dari teman-teman semua serta berbagai pihak yang telah membantu.

Pekanbaru, September 2021  
Penulis

Merlina Sari

# DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>  | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>  | <b>iv</b>  |
| Modul Senam Aerobik Sehat dan Rileks .....                             | 1          |
| Petunjuk Penggunaan Modul.....   | 1          |
| Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul .....          | 3          |
| Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul .....                 | 4          |
| Pengantar Modul.....   | 5          |
| <b>Unit 1 Struktur dan Fungsi Jaringan pada Sistem Koordinasi ....</b> | <b>8</b>   |
| A. Sejarah Senam Aerobik .....   | 9          |
| B. Manfaat Senam Aerobik.....  | 12         |
| Rangkuman .....  | 15         |
| Penugasan 1 .....  | 17         |
| Penugasan 2 .....  | 18         |
| <b>Unit 2 Gerakan Semangat dan Riang .....</b>                         | <b>19</b>  |
| A. Aktivitas Gerak Pemanasan Senam Aerobik.....                        | 19         |
| B. Aktivitas Gerak Dasar Senam Aerobik.....                            | 22         |
| Rangkuman .....  | 31         |
| Penugasan .....  | 32         |
| Daftar Pustaka.....  | 33         |
| Tentang Penulis .....  | 34         |

# SENAM AEROBIK SEHAT DAN RILEKS



## Petunjuk Penggunaan Modul

Dalam 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 kehidupan Anda di masa kini dan masa yang akan datang. serta memberikan pengetahuan tentang senam Aerobik.

Tujuan dari petunjuk ini adalah untuk membantu Anda terbiasa dengan memahami terlebih dahulu Mata Kuliah apa yang akan Anda pelajari.

## Siapa yang Harus Menyelesaikan Modul Ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua mahasiswa yang mengikuti pembelajaran mata kuliah senam Aerobik.

## 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:

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



## Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul

Modul ini berfokus pada pemahaman, kemampuan dan cara 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.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran, kerjakan masing-masing penugasan dan periksakan jawaban Anda kepada Dosen.
- Pahami dalam bentuk yang disederhanakan pada materi yang dibaca.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik dan 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 Perkuliahan

Selamat membaca!

Mahasiswa yang sedang mempelajari senam pada semester 2 dan 4. Semakin tinggi tingkatan maka, tantangan akan semakin sulit pula. Oleh sebab itu persiapkan diri Anda dengan lebih baik untuk mencapai hasil yang maksimal.

Modul 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 mahasiswa dalam kegiatan olahraga senam aerobik. Sehingga ke depannya nanti dapat mewujudkan pembelajaran senam aerobik yang lebih baik lagi.

Melalui pengetahuan dari modul ini Anda akan memperoleh informasi mengenai sejarah dari olahraga senam aerobik di dunia mulai dari munculnya senam aerobik 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 serta membuat hati dan pikiran menjadi rileks.

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 aerobik. 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 dipelajari tentang variasi aktivitas gerak pada senam aerobik.

# UNIT 1

## STRUKTUR DAN FUNGSI JARINGAN PADA SISTEM KOORDINASI SENAM IRAMA AEROBIK



### Uraian Materi

Pengertian 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 olahraga 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 olahraga 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 *fit aerobics* 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 International 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 Internationale Gymnastique yang akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama di Paris. Sebelumnya olahraga yang dinaungi oleh FIG (*federation internationale 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 internationale 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. Menguatkan 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 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 berolahraga 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 aerobik merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah resiko terkena berbagai penyakit seperti stroke, kolesterol, jantung, 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. International 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.

# TUGAS 1

## **Tugas:**

Membuat Laporan senam Aerobik.

## **Tujuan:**

Mengetahui dan merasakan langsung manfaat senam aerobik.

## **Prosedur Tugas:**

Ikutilah senam aerobik yang diperuntukkan bagi masyarakat umum disekitar tempat tinggalmu Bersama teman!

Apayang Anda rasakan manfaatnya saat senamaerobik dan setelah senamaerobik bersama teman!

- Tuliskan manfaat yang Anda rasakan pada selembark folio bergaris!
- Kumpulkan kepada dosen mata kuliah!

## TUGAS 2

### **Tugas:**

Membuat Laporan senam irama aerobik.

### **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, atlet, dst!
- Simpulkan informasi yang Anda dapatkan!
- Apakah informasi yang Anda dapatkan tentang manfaat senam aerobik sama dengan yang Anda rasakan?
- Tuliskan pada selembar folio bergaris!
- Kumpulkan kepada guru atau tentor!

# UNIT 2

## GERAKAN SEMANGAT DAN RIANG



### 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 aerobik 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 aerobik, 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 bouching 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*.

d. *Single Step*



**Gambar 1. Gerakan *Knee up***  
(Sumber: [knee up.blogspot.com](http://knee.up.blogspot.com))

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*

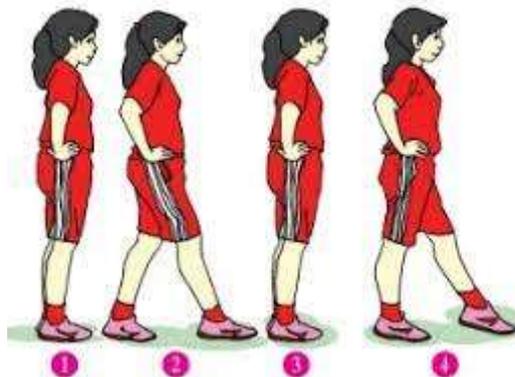
Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

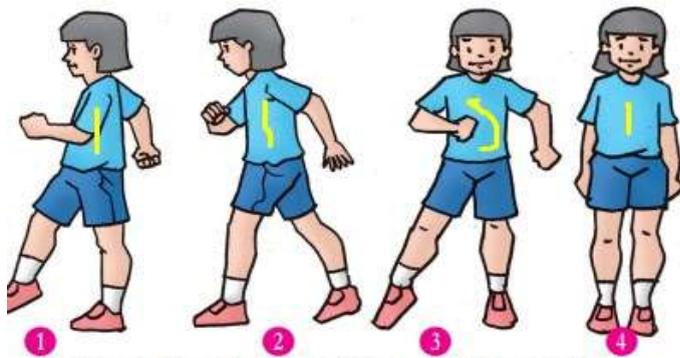
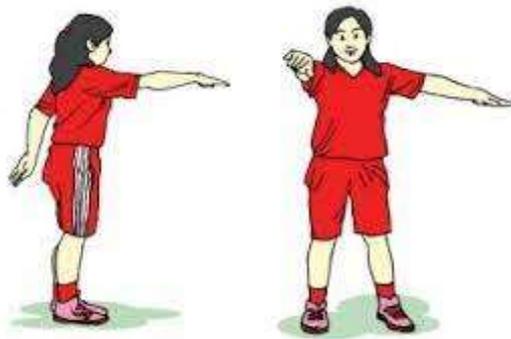
h. *V-Step (Easy Walk)*

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

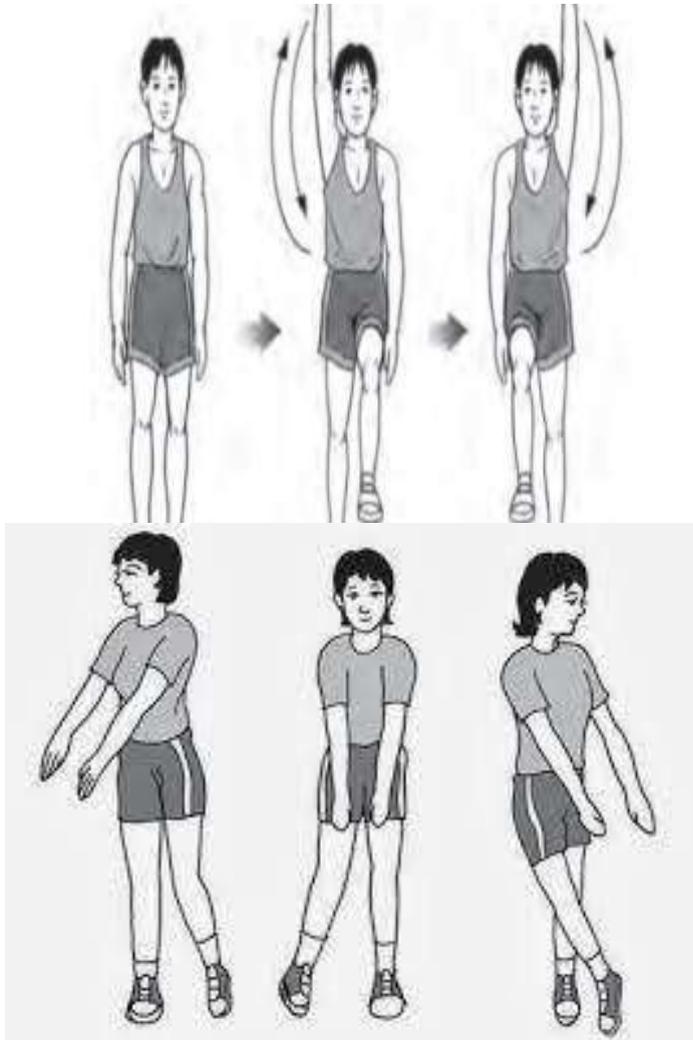
i. *Squat*

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.





Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping



Gambar 2. gerakan senam melatih gerak motorik  
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 persis 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 menutup 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*)



(Sumber: 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.

## **2. 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.

## **3. 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*).

## **4. V-Step dengan Cross Arms**

Kombinasi gerakan ini merupakan gerakan gabungan dari kedua aktivitas gerak tersebut. Gerakannya yaitu membentuk 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.



## Rangkuman

1. Pada senam aerobik, gerakan pemanasan (warming up) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobik.
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*.

## TUGAS 3

### **Tugas:**

Membuat Laporan Kegiatan.

### **Tujuan:**

Mempraktikkan 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): <https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya>

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

## TENTANG PENULIS



**Merlina Sari** lahir di Toar, 21 september 1986. Jenjang pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri 008 Cerenti (1994—1999) dan SLTP Negeri (1999—2002). Jenjang pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Taluk Kuantan (2002—2005). Penulis melanjutkan kuliah strata 1 di Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek tahun (2005—2009) dan menempuh program studi magister di Universitas Negeri Padang (2010-2012). Menjadi dosen sejak tahun 2013 di Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau (UIR).

Buku *Pembelajaran Senam Irama Aerobik* ini merupakan buku ajar pertama penulis. Semoga buku ajar pembelajaran ini bermanfaat untuk menunjang perkuliahan mahasiswa pada mata kuliah Senam Irama Aerobik.

# PEMBELAJARAN SENAM IRAMA AEROBIK

Modul ini dibuat sebagai bahan ajar dalam pembelajaran Senam Irama Aerobik bagi mahasiswa. Modul ini membahas tentang sejarah singkat dan pentingnya mempelajari senam irama aerobik untuk kebugaran dan sebagai bentuk olahraga yang dapat dibuat berbagai ekspresi, di antaranya rileks, riang, dan menyenangkan. Dalam modul ini ada dua bahasan utama, yaitu “Struktur dan Fungsi Jaringan pada Sistem Koordinasi Senam Irama Aerobik” dan “Gerakan Senam Irama Aerobik Semangat dan Riang”. Jika terdapat kesamaan dan kosakata yang sama dengan buku ataupun modul lainnya, hal itu semata-mata tidak untuk meniru atau plagiat, tetapi hanya sebagai acuan yang dipakai penulis untuk menyamakan materi pembelajaran.



Penerbit:

**Ahlimedia Press (Anggota IKAPI)**

Jl. Ki Ageng Gribig, Gang Kaserin MU No. 36

Kota Malang 65138, Telp: +628523277747

[www.ahlmediapress.com](http://www.ahlmediapress.com)

ISBN 978-623-6351-71-0



9 786236 351710