

736.4
612
b c1

Buku Pegangan Kuliah
PENGERTIAN SENAM, MANFAAT SENAM DAN
URUTAN GERAKAN

Oleh :
DRS. SUROTO. MPd

UNIT PELAKSANA TEKNIS MATA KULIAH UMUM OLAAHRAGA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2004

UPT-PUSTAK-UNDIP

No. D-55: 3/11/may/04

KATA PENGANTAR

Terlebih dahulu penyusun panjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga buku pedoman belajar senam, pengertian senam dan urutan gerakan untuk mahasiswa yang dapat dikembangkan lagi. Materi buku ini penyusun ambil dari pelatihan senam osteoporosis, senam pramuka, senam lansia, dan senam poco-poco yang diselenggarakan oleh toety production bertempat di aula SMU Negeri 1 Semarang dan di gedung Dolog, selain itu penyusun sendiri merupakan instruktur senam yang ada di kota Semarang.

Penyusunan buku ini dimaksudkan untuk memperkenalkan cara belajar senam dan dapat dikembangkan lagi di masyarakat pada umum, terutama khususnya untuk materi perkuliahan mahasiswa di Universitas Diponegoro. Olahraga senam merupakan olahraga yang bersifat masal, sehingga materi perkuliahan akan lebih bervariasi.

Penyusunan buku ini disertai gambar-gambar untuk panduan melaksanakan pembelajaran senam serta berisikan teori belajar senam, manfaat dari senam dan urutan dalam belajar senam.

Dalam penyusunan buku ini, penyusun ucapkan terimakasih pada Toety Production yang telah membantu dalam pengembangan olahraga senam, serta sumbangan saran dari teman-teman sejawat.

Semarang, Juni 2004

Penyusun

Drs, Suroto, MPd

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------------|----------------|
| Bab I Pendahuluan | 1 |
| Pengertian senam | 1 |
| Bab II Manfaat Senam | |
| Prinsip Latihan | 6 |
| Bab III | |
| Urutan-urutan Senam | 7 |
| Bab IV | |
| Senam Poco-Poco | 10 |
| Bab V | |
| Senam Lansia | 14 |
| Bab VI | |
| Senam Osteoporosis | 28 |
| Bab VII | |
| Senam Pramuka | 36 |
| Daftar Pustaka | 42 |

BAB I

I. Pendahuluan

Olahraga senam sudah ada sejak dahulu, dimana keberadaan senam pada waktu itu belumlah semarang pada sekarang ini. Olahraga senam banyak diminati segala lapisan masyarakat tidak memandang usia, jenis kelamin, maupun pejabat. Olahraga senam sekarang ini banyak sekali macam dan ragamnya yang ada di pergaulan masyarakat, termasuk dalam dunia pendidikan. Senam masuk dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani yang wajib dilaksanakan oleh seluruh siswa. Kelenturan, koordinasi, dan semua unsur kondisi fisik dapat dicapai melalui olahraga senam secara teratur, dan sesuai dengan prinsip latihan. Prinsip latihan yang meliputi : kualitas latihan, frekuensi latihan, interval latihan, lama latihan, kualitas latihan dan variasi latihan.

Semaraknya olahraga senam ini dikarenakan gerakan yang dilakukan yang diiringi dengan musik membawa keceriaan dan kegembiraan dalam melakukan gerakan, sehingga olahraga senam dapat dijadikan sarana untuk melepas kelelahan baik fisik maupun psikis selain untuk peningkatan kondisi fisik. Olahraga senam yang ada dalam buku ini meliputi senam poco-poco yaitu senam yang digunakan untuk pergaulan dan dilakukan senam senang gembira juga dapat dilombakan, senam lansia ditujukan untuk orang tua, senam osteoporosis yaitu senam yang digunakan sebagai sarana pencegahan keropos tulang.

II. Pengertian Senam

Senam berasal dari kata Yunani yaitu *gymnastic*, *gymnos* berarti telanjang dimana pada zaman tersebut orang yang melakukan senam harus bertelanjang, dengan maksud agar keleluasaan gerak dan pertumbuhan badan yang dilatih dapat terpantau.

Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan :

1. Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau kekuatan terhadap suatu tahanan.
2. Kelentukan persendian merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi
3. Kelincahan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah posisi tertentu dengan kecepatan
4. Keseimbangan gerak merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam mencapai posisi seimbang
5. Daya tahan (endurance) merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan.
6. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga.
7. Stamina merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan

Dalam latihan senam semua anggota tubuh (oto-otot) mendapat suatu perlakuan atau perkenaan, otot-otot tersebut terdiri dari : 1). Gross muscle, 2). Fine muscle.

Gross muscle digunakan untuk melakukan tugas-tugas berat, sedang fine muscle untuk melakukan tugas-tugas ringan atau halus. Pengaruh senam dalam gerak manusia terdiri dari : 1). Tindakan (*action*) merupakan suatu perubahan pada perilaku gerak, 2). Gerak expressive yaitu gerak didapat secara spontan, 3). Gerak representative yaitu gerak yang

sudah mengakar atau gerak yang tetap tersimpan dalam memori, 4). Gerak intermediate yaitu gerak antara sifatnya belum menetap, 5). Gerak improvisasi, 6). Gerak ritual.

Selain itu senam mempengaruhi gaya atau *style* yang dimaksud adalah penampilan dalam bergerak pada manusia, adapun gaya tersebut adalah gaya *person* yaitu suatu gaya yang dipengaruhi bentuk tubuh atau *posture* manusia, gaya konfermasi yaitu gaya peran yang dipengaruhi oleh peranan, dan gaya budaya (*culture*) yaitu gaya yang dipengaruhi oleh lingkungan atau budaya.

BAB II

1. Manfaat Senam

Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik (*good physical fitness*).

Unsur-unsurnya terdiri dari :

1. Kekuatan otot.
2. Kelentukan persendian.
3. Kelincahan gerak.
4. Keluwesan.
5. *Cardio vascular fitness*.
6. *Neuro muscular fitness*.

Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkat jumlah atau volume darah. Dan 20% darah terdapat di otak, maka akan terjadi proses indorfin. hingga terbentuk hormon norepinefrin yang menimbulkan :

1. Rasa gembira.
2. Rasa sakit hilang.
3. Adiksi (kecanduan gerak).
4. Menghilangkan depresi.

Apabila orang dalam melakukan senam secara teratur akan terjadi keseimbangan antara :

1. Osteoblast yaitu resorpsi tulang . sel-sel osteoblast membuat tulang lubang-lubang pada tulang, sehingga tulang menipis.
2. Osteoclast yaitu sel-sel membantuk tulang dengan mengisi lubang-lubang

Apabila kegiatan senam berhenti, maka osteoblast berkurang, sehingga pembentukan tulang berhenti dan akan terjadi osteoporosis yaitu keropos tulang.

Apabila orang melakukan senam selalu melakukan stretching, maka otot-ototnya akan tetap kenyal, sebab : Ditengah-tengah serabut otot ada simpul syaraf yang dinamakan *muscle spindle*, bila otot diulur atau recking, maka *muscle spindle* akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Orang yang melakukan stretching akan menambah cairan sinoval, sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera.

2. PRINSIP LATIHAN

Menurut Sadoso (1997;20 lihat Kravits) bahwa pemantapan kondisi latihan olahraga harus berprinsip S. P. O. R. T yaitu sebagai berikut :

Specificity : Kekhususan menghilangkan cara latihan yang berdasarkan kira-kira saja, dimana tubuh dalam aktivitas latihan perlu untuk dikondisikan dengan latihan yang sesuai dengan tubuh.

Progression : Tanggallah kemampuan badan secara bertahap, dan kemudian tingkatkan karena akan membantu dalam pembentukan otot.

Overload : Peningkatan beban latihan dengan meningkatkan intensitas, lamanya atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang sudah dilakukan.

Reversibility : Kotinyuitas latihan, bila berhenti berlatih akan tampak tanda-tanda penurunan ketrampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain

Training Effect : melakukan latihan untuk suatu aktivitas tertentu, secara bertahap dan progresif meningkatkan kemampuan ketrampilan dan kemampuan jantung serta paru-paru.

BAB III

Urutan Gerakan

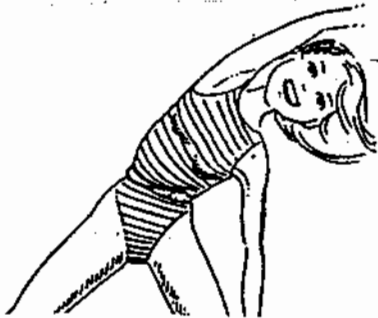
Dimulai dengan Pemanasan kurang lebih dilakukan 5-10 menit dengan aerobik ringan menurut sadoso (1997;29,lihat kravits) mulai dari atas yaitu gerakan pada leher yaitu gerakan kepala pada sisi samping, depan, dan mengganguk (lihat gambar diwah ini :



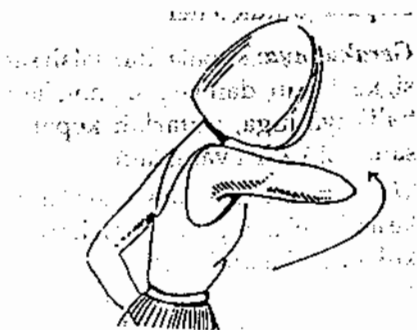
Memutar bahu, putar bahu secara perlahan-lahan kedepan dan sebaliknya



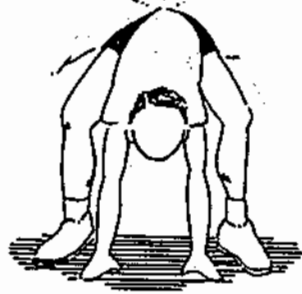
Badan atas diregangkan dengan lengan kesamping



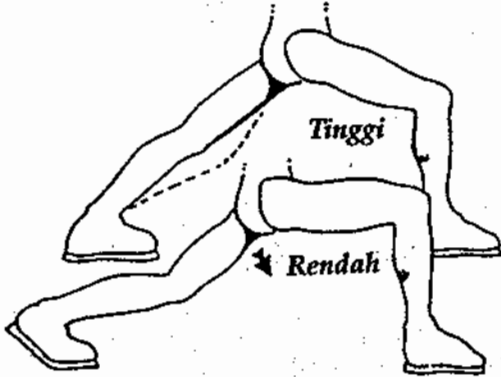
Putar lingkaran badan bagian atas



Bongkokkan badan kedepan maupun sisi badan



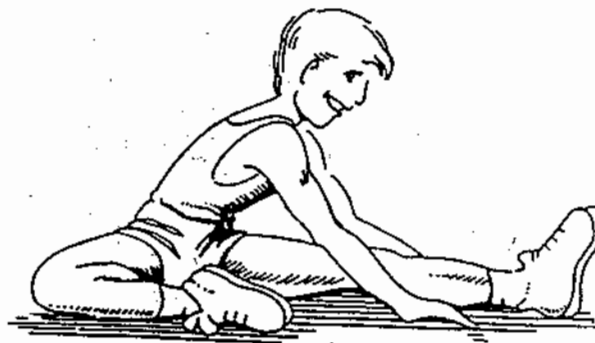
Melangkahkan dan meregangkan kaki



Gerak pemanasan ini disebut dengan pemanasan dinamis Setelah itu peregangan atau gerak statis yaitu dengan meregangkan kaki posisi kangkang



Peregangan setengah kangkang



Pemanasan perlu dilakukan karena sebagai berikut :

1. Untuk menaikkan denyut nadi, dimana gerakan perlahan-lahan.
2. Untuk mempersiapkan otot dan sendi, agar gerakan yang dilakukan dalam gerakan inti tidak terhambat.
3. Untuk menaikkan suhu tubuh
4. Untuk meningkatkan sirkulasi darah.
5. Untuk mempersiapkan kejiwaan dan emosial.

ANJURAN :

Bagi orang yang sudah berumur 40 tahun keatas, dianjurkan melakukan stretching atau penguluran terlebih dahulu sehari tiga kali , agar otot-otot tetap kenyal, dan untuk menguatkan tulang dapat dilakukan latihan-latihan dengan barbel atau dumpel dengan berat yang ringan.

c. Setelah itu kaki kanan mundur 3 hit kebelakang pada hit ke-4 kaki kiri diangkat, hit ke-5 letakkan kaki kiri, gesut kaki kanan, tendang 2x kearah bawah pada hit 6-8

7.a. Dua langkah kearah kanan dengan kaki disilang kebelakang pada hit 1-8

b. ulang ke arah kiri hit 2-8

c. Bawa kaki kanan kesamping kanan, kaki kiri kesamping kiri, kaki kanan kedepan dan kaki kiri kedepan

d. Gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2 langkah / serong maju 2 langkah, gesut (putar arah)

8.a. Dua langkah kaki kearah kanan dengan kaki disilang kedepan hitungan 1-8

b. Ulang kearah kiri pada hitungan 1-8

c. Cha-cha kanan, cha-cha kiri, samba tutup

d. gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2x, maju 2x, gesut (putar arah)

9.a. Dua langkah kearah kanan pada hitungan 1-4, hitungan 5-8 samba

b. Ulangi gerakan kearah kiri

c. Kaki kanan, tumit jinjit tendang 2x mundur kearah belakang 2x, ulang maju kedepan 2x

10.a. Dua langkah kearah kanan dan kiri

- b. Dua langkah serong kesamping kanan (hit 1-4)
 - c. Hit 5-8. gerakan mencangkul
 - d. Gesut (ganti arah) putar kearah 4 penjuru
- 3.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Dua langkah serong ke samping kanan (hit 1-4)
 - c. Hit 5-7, gerakan twist / goyang pinggul
 - d. Hit ke-8 gesut sambil putar arah
- 4.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Satu langkah kebelakang serong kanan, satu langkah kebelakang serong kiri putar 180 (balik kanan) ulang
- 5.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Dua langkah serong kesamping kanan (hit 1-4 0
 - c. Hit ke-5 gerakan mencangkul 3x setelah itu twist / goyang pinggul pada hit 5-7, hit ke-8 gesut putar / ganti arah
- 6.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Kaki kanan mundur 3 hit ke belakang, hit ke-4 kaki kiri, diangkat hit ke-5 kaki kiri taruh, hit ke-6 kaki kanan tutup, hit ke -7 kaki kanan dibawa ke samping kanan, hit ke-8 kaki kanan diangkat

BAB IV

P O C O - P O C O

Poco-poco adalah lagu daerah yang berasal dari Manado. Lagu ini sejenis dengan Sajojo dan Yospan. Kedua lagu tersebut sempat populer didunia senam dan digemari oleh masyarakat umum sebagai senam Sajojo dan senam Yospan. Setelah kedua senam tersebut mulai hilang dari pasaran, kini mulai tumbuh senam baru yaitu senam Poco-poco. Senam Poco-poco ini termasuk salah satu olahraga yang gerakan dasarnya sangat mudah dan simpel, sehingga mudah untuk dipelajari dan dikembangkan. Dari pengembangan-pengembangan itu muncul variasi-variasi gerakan namun tidak merubah gerak dasar senam Poco-poco itu sendiri. Bahkan kini mulai ramai dilombakan. Adapun gerak dasar dari senam Poco-poco adalah :

- a. Gerakan melenggang kesamping kanan dan kekiri.
- b. Gerakan mencangkul.
- c. Goyangan pinggul.

Supaya tidak ada kerancuan dalam berpoco-poco disini akan kita lakukan gerakan poco-poco yang biasa digunakan secara umum yaitu Poco-poco versi instansi dan versi lomba.

a. Versi Instansi

- 1.a. Dua langkah ke arah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Dua langkah serong ke samping kanan / putar kearah kiri / gesut (pindah arah)

- 2.a. Dua langkah kerah kanan dan dua langkah kearah kiri

- b. Dua langkah serong kesamping kanan (hit 1-4)
 - c. Hit 5-8, gerakan mencangkul
 - d. Gesut (ganti arah) putar kearah 4 penjuru
- 3.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Dua langkah serong ke samping kanan (hit 1-4)
 - c. Hit 5-7, gerakan twist / goyang pinggul
 - d. Hit ke-8 gesut sambil putar arah
- 4.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Satu langkah kebelakang serong kanan, satu langkah kebelakang serong kiri putar 180 (balik kanan) ulang
- 5.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Dua langkah serong kesamping kanan (hit 1-4 0
 - c. Hit ke-5 gerakan mencangkul 3x setelah itu twist / goyang pinggul pada hit 5-7, hit ke-8 gesut putar / ganti arah
- 6.a. Dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri
- b. Kaki kanan mundur 3 hit ke belakang, hit ke-4 kaki kiri, diangkat hit ke-5 kaki kiri taruh, hit ke-6 kaki kanan tutup, hit ke -7 kaki kanan dibawa ke samping kanan, hit ke-8 kaki kanan diangkat

c. Setelah itu kaki kanan mundur 3 hit kebelakang pada hit ke-4 kaki kiri diangkat, hit ke-5 letakkan kaki kiri, gesut kaki kanan, tendang 2x kearah bawah pada hit 6-8

7.a. Dua langkah kearah kanan dengan kaki disilang kebelakang pada hit 1-8

b. ulang ke arah kiri hit 2-8

c. Bawa kaki kanan kesamping kanan, kaki kiri kesamping kiri, kaki kanan kedepan dan kaki kiri kedepan

d. Gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2 langkah / serong maju 2 langkah, gesut (putar arah)

8.a. Dua langkah kaki kearah kanan dengan kaki disilang kedepan hitungan 1-8

b. Ulang kearah kiri pada hitungan 1-8

c. Cha-cha kanan, cha-cha kiri, samba tutup

d. gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2x, maju 2x, gesut (putar arah)

9.a. Dua langkah kearah kanan pada hitungan 1-4, hitungan 5-8 samba

b. Ulangi gerakan kearah kiri

c. Kaki kanan, tumit jinjit tendang 2x mundur kearah belakang 2x, ulang maju kedepan 2x

10.a. Dua langkah kearah kanan dan kiri

b. kaki kiri mundur kebelakang 3 hitungan, hitungan ke-4 angkat kaki kiri, hitungan 5-8 bawa putar dengan kaki kanan diangkat terus putar balik dengan kaki kiri diangkat pada hitungan 1-4, setelah itu hitungan ke 5-8 gerakan mencangkul 1x

c. Goyang pinggul / twist pada hitungan 1-4

d. Gerakan peralihan serong maju 2x, serong mundur 2x, gesut

BAB V

SENAM LANSIA

Senam lansia yang dibuat oleh kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur. Adapun bentuk latihan senam lansia (Menpora, 2000) sebagai berikut

I. Sikap Permulaan dan Pemanasan

Tujuan : Menyiapkan diri secara psikologi untuk melaksanakan senam lansia.

Sikap permulaan

Berdiri tegak, menghadap kedepan dengan sikap seperti dibawah ini :



- a. Mengambil napas dengan mengangkat kedua lengan membentuk huruf V

Latihan 1

Jalan ditempat dengan hitungan 4x8 hitungan



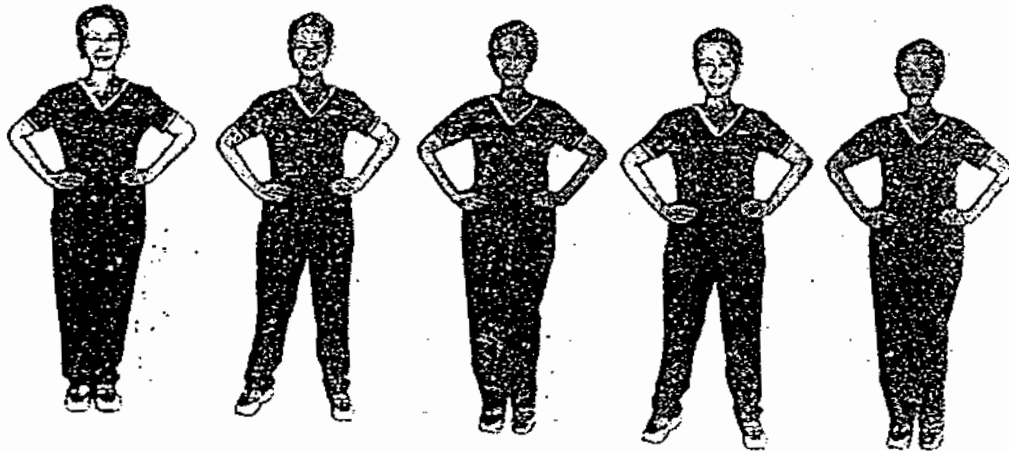
Latihan 2

Jalan maju, mundur, gerakan kepala menenggok samping, memiringkan kepala, menundukkan kepala 8x8



Latihan 3

Melangkahkan satu langkah kesamping dengan menggerakkan bahu 8x8



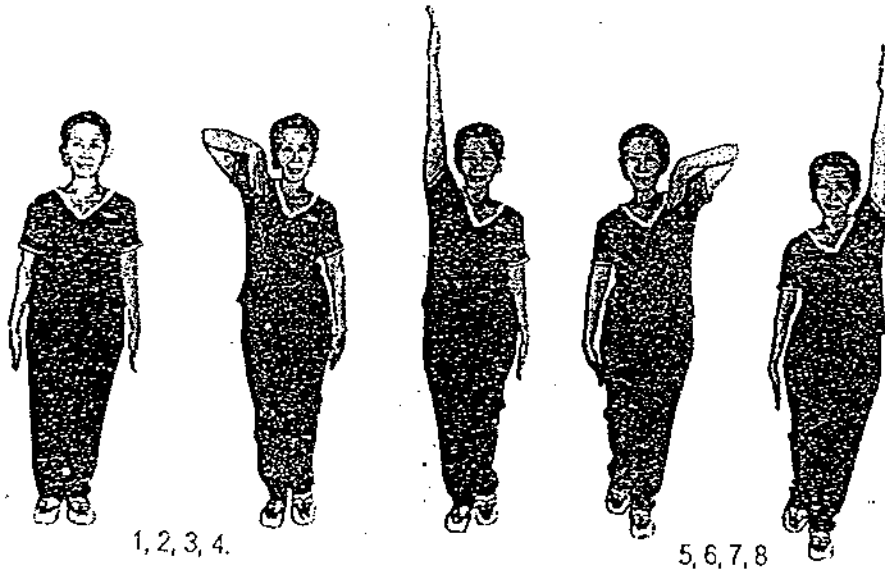
Latihan 4

Dorong tumit kanan kedepan bergantian dengan tumit kiri, angkat kaki, tekuk lengan 8x8



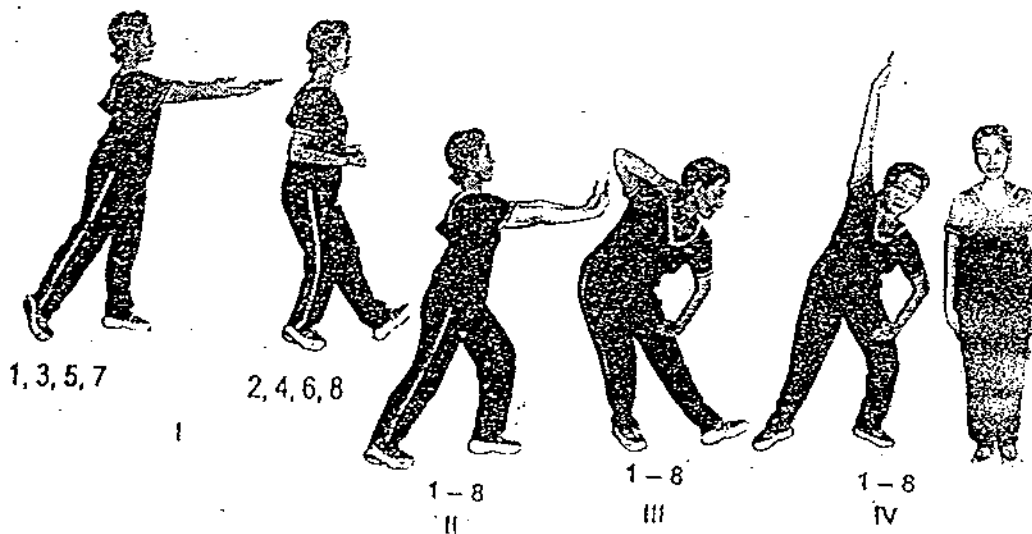
Latihan 5

Peregangan dinamis dengan jalan ditempat hitungan 8x8



Latihan 6

Gerakan peregangan dinamis dan statis hitungan 8x8

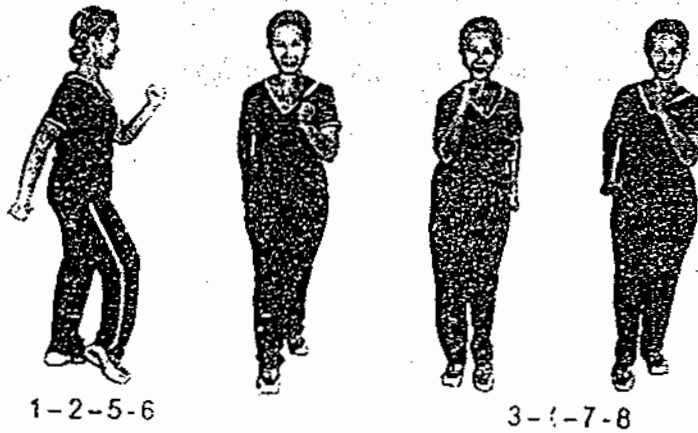


-1. Gerakan Inti

a. dimulai dengan gerakan peralihan : jalan, tepuk dan goyang tangan 2x8 hitungan



1. jalan maju dan mundur melatih koordinasi lengan dan tungkai 2x8 hitungan



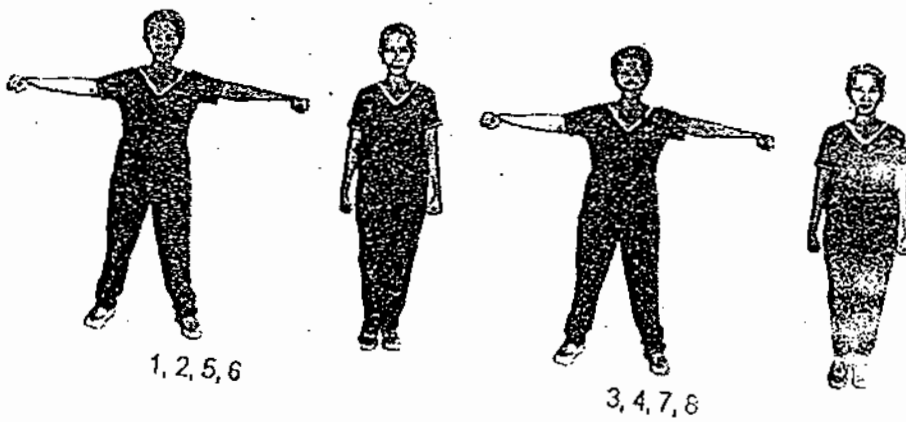
a. gerakan peralihan

2. melangkah kesamping dengan mengayun lengan kedepan, menguatkan otot lengan
2x8 hitungan.



a. gerakan peralihan

3. melangkah kesamping dengan mengayun lengan kesamping, menguatkan lengan atas dan bawah, 2x8 hitungan.



a. gerakan peralihan

4. kaki bertumpu pada tumit, tekuk lengan koordinasi gerakan kaki dengan lengan 2x8 hitungan



a. gerakan peralihan

5. mendorong kaki ke belakang dengan lengan ke belakang, 2x8 hitungan.



a. gerakan peralihan.

6. gerakan mendorong kesamping dengan lengan mendorong keatas, 2x8 hitungan



1, 2, 5, 6



3, 4, 7, 8



a. gerakan peralihan

7. mengangkat lutut kedepan dengan tangan lurus keatas, koordinasi dan menguatkan otot tungkai, 2x8 hitungan



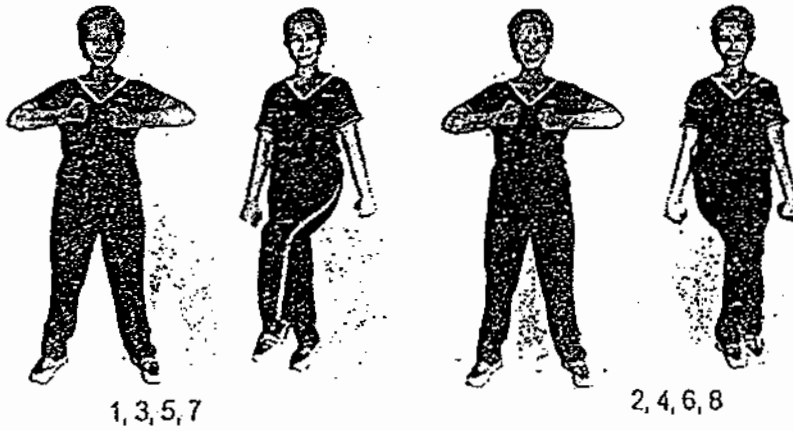
1, 3, 5, 7



2, 4, 6, 8

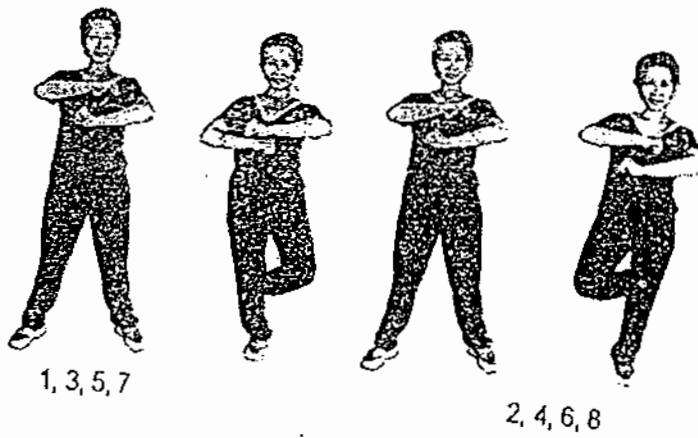
a. gerakan peralihan

8. mengangkat kaki dengan tangan menggulung 2x8 hitungan



a. gerakan peralihan

9. mengangkat kaki kedepan serong dengan tangan tekuk lurus 2x8 hitungan



a. gerakan peralihan

10. gerakan Mambo 1x8 hitungan, melangkah kesamping 2 langkah kekanan tangan diayun kesamping 1x8 hitungan, gerakan sebaliknya juga sama 2x8 hitungan.



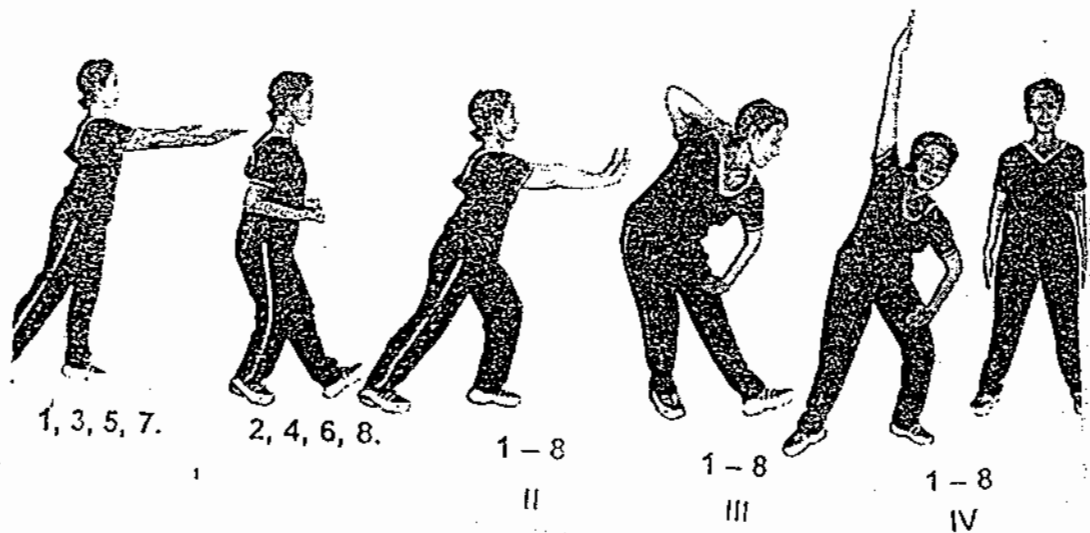
a. gerakan peralihan.

Gerakan Pendinginan

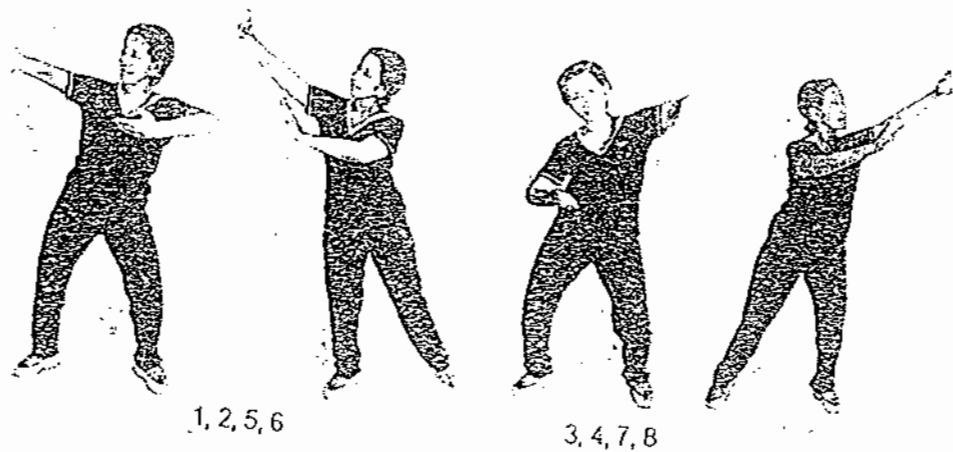
1. peregangan dinamis dengan mengangkat lengan bergantian 2x8 hitungan



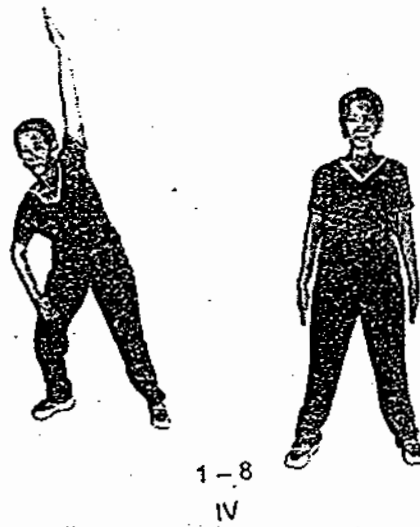
2. peregangan dinamis dengan mengangkat lengan keduanya 2x8 hitungan



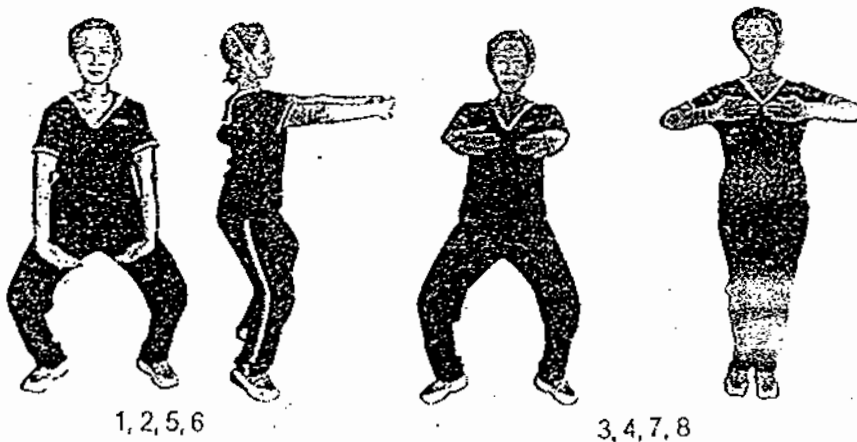
3. Buka kaki kanan, tekuk lutut kanan sambil mengangkat tangan kanan ke atas, tangan kiri disamping badan. 2x8 hitungan



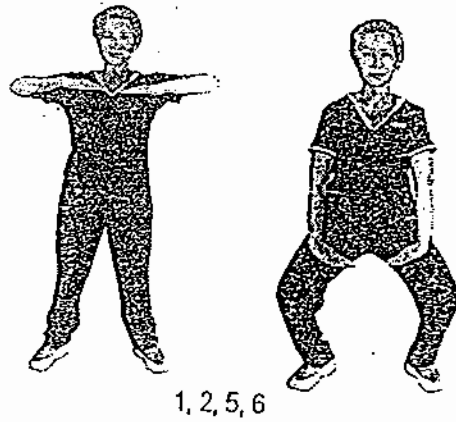
4. Kaki terbuka, tekuk lutut kanan sambil mengangkat tangan kanan ke atas melalui samping, tangan kiri disamping badan. 2x8 hitungan



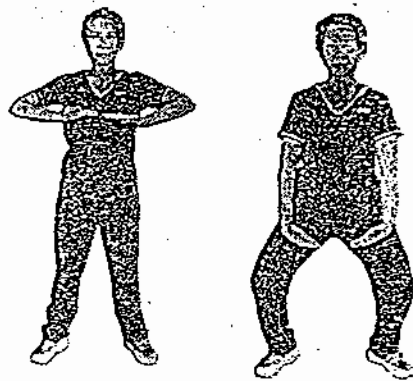
5. Peregangan dinamis dan statis dengan memutar badan dan memindahkan kedua ujung kaki 4x8 hitungan kekanan, dan 4x8 hitungan kekiri.



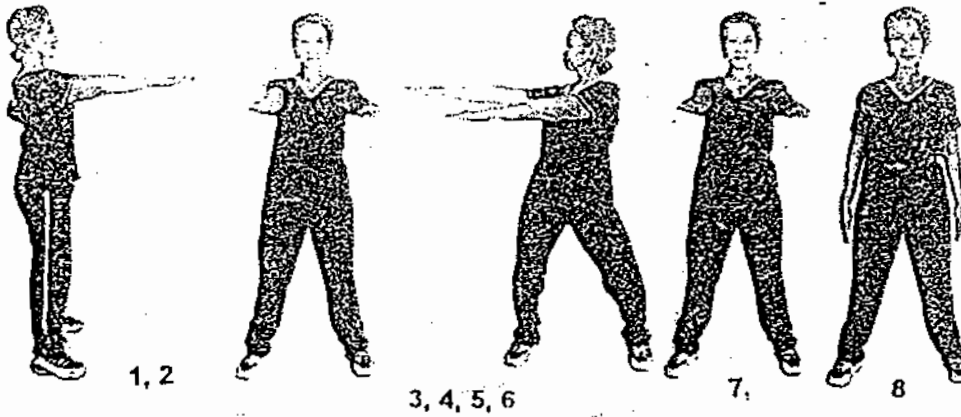
6. Gerakan pernapasan dengan membuka kaki selebar bahu tangan mendorong kesamping kanan dan kiri 2x8 hitungan



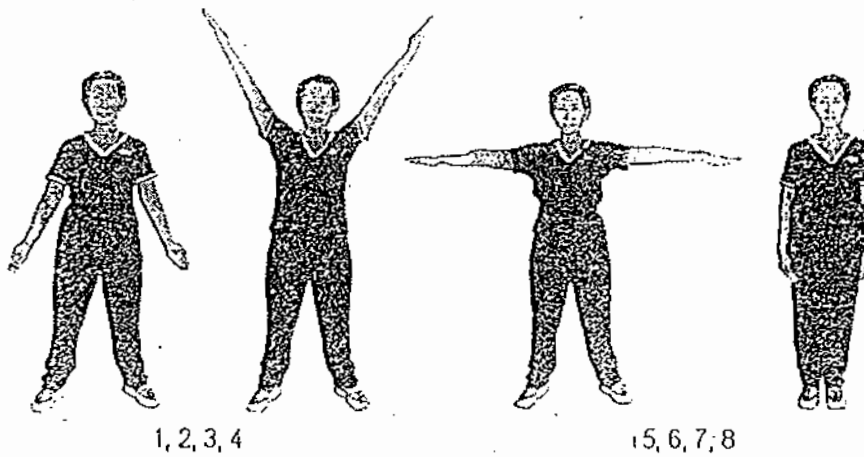
7. Gerakan pernapasan dengan lutut ditebuk tangan mendorong kebawah 2x8 hitungan



8. gerakan pernapasan dengan lutut ditekuk dan tangan mendorong kedepan 2x8 hitungan



9. Gerakan pernapasan kaki terbuka selebar bahu tangan diangkat keatas membentuk huruf V 2x8 hitungan.



BAB VI

SENAM OSTEOPOROSIS

I. Salam pembuka

Sikap tubuh : berdiri dalam posisi yang baik, kedua kaki saling mendekat, lengan kesamping badan, telapak tangan saling menekan



Gerakan 1 jalan ditempat hitungan 2x8

Gerakan 2 dengan kepala hitungan 4x8



Gerakan bahu hitungan 2x8



Gerakan siku dan tangan 2x8



Gerakan kaki dan tangan langkah tunggal kesamping bergantian tangan diayun kedepan dan kesamping.

Gerakan pinggul dan pergelangan tangan



Gerakan lutut dan otot biceps serta jari-jari



II. Latihan Peregangan

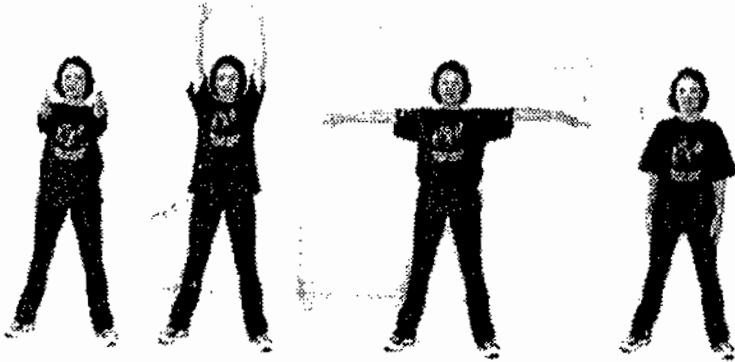
a. jalan ditempat dengan meluruskan lengan 3x8



b. jalan ditempat dengan tangan kesamping dan ditekuk 2x8



- c. jalan ditempat lengan diluruskan dengan badan diliukkan sedikit kekanan dan kekiri
- d. Kaki kanan dibuka ke samping



- e. Kedua kaki pada posisi terbuka



- f. lutut kanan ditekuk lengan keatas



g. lutut kanan ditekuk lengan direntangkan.



h. peregangan otot betis dengan kaki kedepan salah satu



i. ambil napas dari hidung lepas dari mulut.



Latihan inti

1. gerakan sisipan jalan ditempat dengan kedua lengan digerakan



2. langkah tunggal jari tangan mengepal dan langkah ganda



3. melangkah kedepan 4 langkah dan mundur 4 langkah



4. gerakan tumit kedepan bergantian dan tumit kesamping



5. dua langkah diagonal 4 langkah dan mundur 4 langkah

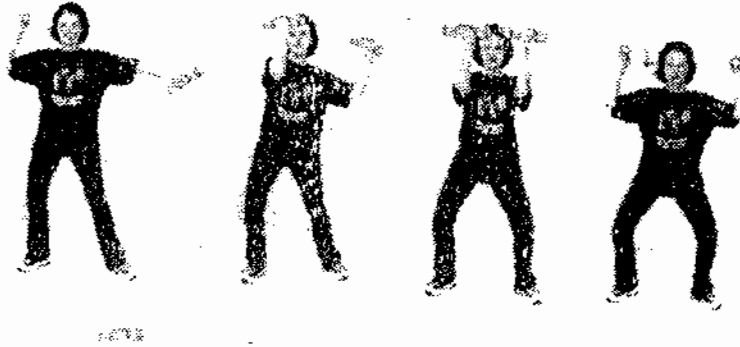


Latihan inti ke II depan menggunakan beban

1. gerakan sisipan badan tegak bahu diputar kebelakang dan kedepan
2. gerakan tangan bergantian ditebuk perkenaan otot biceps 2x8 A,B,C,D



3. gerakan menguatkan otot triceps A,B,C,D



3. gerakan menghadap kedepan dengan kaki terbuka A,B,C,D



Latihan pendinginan mengulangi gerakan pemanasan dan diakhiri dengan ambil napas.

SENAM PRAMUKA

Senam pramuka menurut Kwarnas (2002) adalah sebagai berikut :

SIKAP PERMULAAN

Berdiri tegak menghadap kedepan dengan sikap:

1. Tubuh merupakan satu garis tegak lurus dengan rantai mulai dari bahu, pinggul, lutut dan mata kaki
2. Tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing- masing
3. Pandang lurus kedepan
4. Kedua lengan lurus disisi tubuh, telapak tangan menghadap kedalam dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha.

Sikap diatas merupakan sikap permulaan untuk setiap melakukan senam pramuka.

PEMANASAN

LATIHAN I

Gerakan : Jalan di tempat

Tujuan : 1. Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis, agar dapat melaksanakan latihan senam pramuka dengan baik dan benar

2. Menaikkan / meningkatkan suhu tubuh secara bertahap
3. Meningkatkan kordinasi otot dan persendian
4. Mengurangi resiko cedera
5. Memenuhi keinginan bergerak.

Pelaksanaan : 1x8 hitungan.

LATIHAN II

Gerakan : kepala

Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot leher bagian belakang

2. Melatih persendian dan otot bagian samping.

Pelaksanaan : 6x8 hitungan

LATIHAN III

Gerakan : bahu

Tujuan : 1. Melatih persendian dan otot bahu
2. Melaksanakan gerakan bahu.

Pelaksanaan : 4x8 hitungan

LATIHAN IV

Gerakan : Lengan punggung atas

Tujuan : Melenturkan sendi dengan otot tangan dan punggung atas

LATIHAN V

Gerakan : Lengan , bahu , dada , sisi badan dan tungkai

Tujuan : Meregangkan otot lengan , bahu , dada , sisi badan dan tungkai

LATIHAN VI

Gerakan : Lengan , bahu , dada , tungkai

Tujuan : meregangkan otot lengan , bahu , dada , dan tungkai

Pelaksanaan : 4x8 hitungan

LATIHAN VII

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot --otot lengan ,bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai.

2. Meregangkan otot tangan , punggung atas , paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

LATIHAN VIII

Gerakan : Peragaan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan , bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai.

2. Meragangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

LATIHAN IX

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan , bahu , sisi tubuh , pinggang, tungkai

2. Meregangkan otot tangan, punggung atas , paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

LATIHAN X

Gerakan : Peregangan dinamis dan statis

Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai

2. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

GERAKAN PERALIHAN

Gerakan : Jalan tepuk tangan

Tujuan : Mempersiapkan sikap badan untuk melakuakn gerakan berikut

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

INTI

LATIHAN I

Gerakan : Meluruskan dan menekuk lengan

Tujuan : 1. Menguatkan otot dada , punggung / lengan bagian belakang.

2. Koordinasi gerakan lengan dengan tungkai, dengan gerakan frontal dan lateral.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan x 4

LATIHAN II

Gerakan : Mengayunkan lengan dan mengangkat kaki

Tujuan : 1. Melatih persendian otot dan bahu

2. Meluaskan gerakan bahu

3. Melatih kelincuhan kaki

Pelaksanaan : 2x8 hitungan x4

LATIHAN III

Gerakan : Lompatan

Tujuan : 1. Melatih kelincuhan gerakan terutama otot kaki

2. Meningkatkan stamina / daya tahan tubuh

Pelaksanaan : 2x8 hitungan x4

LATIHAN IV

Gerakan : Membuat arah

Tujuan : Melatih kelincuhan kaki dan tangan serta mengenal arah gerak

Pelaksanaan : 4x8 hitungan

LATIHAN V

Gerakan : Mambo (cha-cha)

Tujuan : Melatih koordinasi kaki dan tangan dengan gerakan-gerakan yang ringan

Pelaksanaan : 2x8 hitungan x4

PENDINGINAN

LATIHAN I

Gerakan : Peragaan dinamis

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai

2. Meregangkan otot tangan , punggung atas , paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 1x8 hitungan

LATIHAN II

Gerakan : Peregangan dinamis

Tujuan : 1. Melenturkan meregangkan otot-otot lengan , bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai

2. Meregangkan otot tangan , punggung atas , paha depan dan belakang serta betis

Pelaksanaan : 1x8 hitungan

LATIHAN III

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan , bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai

2. Meregangkan otot tangan , punggung atas , paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

LATIHAN IV

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan , bahu , sisi tubuh , pinggang , tungkai

2. Meregangkan otot tangan , punggung atas , paha depan dan belakang serta

betis

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

LATIHAN V

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan

Tujuan : 1. Meregangkan otot lengan, leher , sisi tubuh
2. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 6x8 hitungan

LATIHAN VI

Gerakan : Pernafasan

Tujuan : Pemulihan kembali keadaan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis,
agar dapat melakukan tugas selanjutnya dengan baik dan bugra.

Pelaksanaan : 1x4 hitungan

UPT-PUSTAK-UNDIP

Daftar Pustaka

Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, 2000, *Senam Kesegaran Jasmani Lanjut Usia*, Jakarta

Kelompok Peneliti Osteoporosis FK UI/ RSCM, 1999, *Senam pencegahan keropos tulang (osteoporosis)*, Jakarta

Kwartir Nasional Pramuka, 2000, *Senam Pramuka*, Jakarta

Tutik Production, 2000, *Senam poco-poco*, Semarang