

Buku pegangan kuliah

Pengenalan Macam-Macam Senam Dan Manfaatnya



Oleh :

Drs. Jarot Marwoto

UNIT PELAKSANA TEKNIS MATA KULIAH UMUM OLAHRAGA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2008

UPT-PUSTAK-UNDIP
No. Daft: 643/KI/MKU/C1
Tgl. : 21-1-2008

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan buku pegangan kuliah dengan judul “Pengenalan Macam-Macam Senam dan Manfaatnya”.

Penyusunan buku ini dimaksudkan untuk memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam materi perkuliahan olahraga khususnya senam serta memperkenalkan cara belajar senam dan dapat dikembangkan lagi kepada masyarakat pada umumnya, khusus untuk materi ini mahasiswa Universitas Diponegoro. Olahraga senam merupakan olahraga yang bersifat massal, sehingga materi perkuliahan akan lebih bervariasi.

Dalam penyusunan buku ini, terdapat banyak pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan penulis, semoga buku yang masih sangat sederhana ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya mahasiswa.

Semarang, Januari 2008

Penyusun

Drs. Jarot Marwoto

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Bab I Pendahuluan.....	1
Pengertian Senam.....	1
Bab II Manfaat Senam.....	4
Prinsip Latihan.....	5
Bab III Senam Ketangkasan.....	7
Bab IV Senam Asyik Ceria.....	14
Bab V Senam Pramuka.....	22
Bab VI Senam POCO-POCO.....	31
Bab VII Senam Osteoporosis.....	35
Daftar Pustaka.....	43

BAB I

A. PENDAHULUAN

Pengembangan kepribadian mahasiswa melalui senam difokuskan pada penciptaan kegembiraan dan kesegaran jasmani. Olahraga senam merupakan olahraga yang murah, menyenangkan, dan sangat bermanfaat.

Senam di perguruan tinggi diberikan kepada mahasiswa sebagai salah satu materi perkuliahan karena olahraga ini bersifat massal sehingga materi perkuliahan dapat lebih bervariasi.

Untuk mencapai kebugaran, maka senam ini harus dilakukan dengan teratur, terukur, dan terprogram sesuai dengan prinsip latihan. Prinsip latihan tersebut meliputi 3 hal, yaitu intensitas latihan, lama latihan, dan frekuensi latihan.

B. PENGERTIAN SENAM

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana. Disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Ciri-ciri kaidah senam yaitu :

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.

- b. Gerakan gerakannya berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- c. Gerakan harus selalu tersusun dan sistematis.

Dalam perkembangan sekarang ini calisthenic ditujukan untuk pemeliharaan atau penjagaan kesegaran jasmani, misalnya : senam pagi, senam kamar. Untuk meningkatkan kelentukan dan keluwesan, misalnya : untuk penari, peragawatu. Untuk memelihara teknik dasar atau keterampilan.

Adapun kesegaran total harus memenuhi beberapa segi yaitu :

- a. Secara jasmani seseorang memiliki peralatan tubuh yang kuat memperlihatkan. Kemantapan tenaga dan aktif serta terampil dalam melakukan kegiatan-kegiatan fisik.
- b. Mengenal prinsip kehidupan sosial yaitu tidak seorang pun dapat hidup menyendiri. Oleh karena itu harus mengerti dan menjunjung tinggi hak asasi orang lain, mencintai sesama, dapat melayani kepentingan sendiri dan memuaskan kelompok bersama.
- c. Dari segi mental memiliki pandangan baru yang sehat terhadap kehidupan. Berpikir secara bebas dan konstruktif, penuh dengan pandangan baru dan selalu berada dalam keadaan segar.
- d. Memiliki emosi yang stabil dan sanggup mengendalikan diri menghadapi kenyataan secara jujur dengan adat istiadat yang baik.

Sebenarnya, tidaklah merupakan keharusan agar semua orang memiliki kesegaran jasmani yang sama tingkatnya. Sudah mencukupi bilamana kita dapat

memenuhi kebutuhan untuk menunaikan pekerjaan masing-masing dengan baik dan tersedia sedikit cadangan tenaga bagi keadaan darurat.

Nilai-nilai kegunaan senam ialah :

- a. Untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi pertumbuhan.
- b. Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya.
- c. Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh buruk di sekolah misalnya duduk di bangku terlalu lama.
- d. Untuk mempertebal perasaan kebangsaan.
- e. Untuk menumpuk keberanian dan kepercayaan diri sendiri.
- f. Untuk menumpuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.
- g. Memupuk kesanggupan untuk berkerja sama.

BAB II

A. 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 vasculair fitness*.
6. *Neuro musculair 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 hormone 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 lubang-lubang pada tulang, sehingga tulang menipis.
2. Osteoclast yaitu sel-sel membentuk 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 : di tengah-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-manarik, akibatnya otot menjadi kenyal. Orang yang melakukan stretching akan menambah cairan sinovial, sehingga persedian akan licin dan mencegah cidera.

B. PRINSIP LATIHAN

Menurut Sadoso (1997;20 lihat Kravits) bahwa pematapan 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 dikondisikan dengan latihan yang sesuai dengan tubuh.

Progression : Tantanglah 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 : Kontinuitas latihan, bila berhenti berlatih akan tampak tanda-tanda penurunan keterampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain.

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

BAB III

SENAM KETANGKASAN

Melakukan Senam Ketangkasan Tanpa Menggunakan Alat dan Menggunakan Alat dengan Koordinasi Gerak yang Baik

Senam Ketangkasan adalah bentuk gerakan tubuh yang diatur sedemikian rupa dan secara berurutan menghasilkan bentuk gerakan yang indah. Bentuk senam ketangkasan di antaranya :

1. Senam ketangkasan berguling ;
2. Senam ketangkasan melompat ;
3. Senam ketangkasan meloncat ;
4. Senam ketangkasan keseimbangan.

Senam ketangkasan ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu.

1. Lompat Kangkang dan Jonkok Melewati Rintangan

a. Lompat Kangkang Melewati Rintangan Orang yang Berjongkok

Loncat kangkang dilakukan dengan awalan kemudian menumpukkan kedua telapak tangan di punggung teman. Lalu, dilanjutkan dengan melompat mengangkang melewati punggung temannya, kemudian mendarat dengan kedua kaki.

b. Lompat Kangkang Melewati Kuda-Kuda Lompat

Cara melakukannya adalah :

1. Mengambil awalan dengan lari menuju kuda-kuda ;
2. Angkat pinggul ke atas ;
3. Buka kedua kaki ke samping ;
4. Mengayun melewati kuda-kuda ;
5. Waktu mendarat, lepas kedua tangan ;
6. Mendarat dengan kedua kaki.

c. Lompat Kangkang Melewati Peti Lompat

Cara melakukannya sama seperti lompat kangkang melewati kuda-kuda dan punggung temannya.

d. Lompat Jongkok Melewati Mistar

Cara melakukannya :

1. Mengambil awalan lari ;
2. Tolakkan kedua kaki ke tanah ;
3. Melompat dalam sikap jongkok ;
4. Mendarat dengan kedua kaki.

2. Berdiri dengan Menggunakan Tumpuan Kepala

Tujuan melakukan berdiri dengan tumpuan kepala adalah untuk melatih keseimbangan berdiri tegak.

Cara melakukannya adalah :

1. Sikap jongkok ;

2. Tumpukkan dahi pada lantai ;
3. Kedua telapak tangan diletakkan di samping kepala, membentuk garis segitiga ;
4. Angkat kedua kaki lurus ke atas ;
5. Tahan sikap keseimbangan beberapa saat.

3. Melakukan Guling ke Depan dan Guling Lenting

Tujuan melakukan guling ke depan dan guling lenting adalah melatih ketangkasan gerakan menggulingkan tubuh.

a. Gerakan Guling ke Depan

Cara melakukannya :

1. Sikap berdiri, kedua lengan lurus ;
2. Tumpukkan kedua tangan di lantai selebar bahu ;
3. Dari sikap jongkok masukkan kepala di antara kedua tangan ;
4. Dorong bahu hingga menyentuh lantai ;
5. Dilanjutkan dengan berguling ke depan ;
6. Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut ;
7. Kembali ke sikap jongkok.

b. Berguling ke Belakang

Cara melakukannya ;

1. Sikap duduk di tepi matras membelakangi matras ;
2. Kedua lutut ditekuk rapat, punggung membusur ;
3. Kedua telapak tangan sejajar bahu, siku dilipat ;

4. Rebahkan badan dilanjutkan berguling ke belakang ;
5. Pada waktu mengguling, lutut ditekuk.

c. Berguling ke Samping Kiri dan Kanan

Guling ke Samping Kiri dengan Tumpuan Bahu Kiri

Cara melakukannya :

1. Diawali sikap jongkok membungkuk ;
2. Kedua lutut ditekuk ;
3. Tangan kanan memegang kepala, tangan kiri diletakkan pada matras ;
4. Tumpukkan bahu kiri pada matras ;
5. Dilanjutkan dengan berguling kembali ke sikap jongkok.

Guling ke Samping Kanan dengan tumpuan Bahu Kanan

Cara melakukannya :

1. Diawali sikap jongkok membungkuk ;
2. Kedua lutut ditekuk ;
3. Tangan kiri memegang kepala, tangan kanan diletakkan pada matras ;
4. Tumpukkan bahu kanan pada matras ;
5. Kemudian, berguling sampai dengan kembali ke sikap jongkok.

d. Guling Lenting

Cara melakukannya :

1. Diawali sikap jongkok menghadap ke matras ;
2. Tumpukkan kedua tangan pada matras selebar bahu ;

3. Tumpukkan pundak pada matras bersamaan dengan melipat sau dagu merapat pada dada ;
4. Luruskan kedua lengan untuk membantu mengangkat tubuh ;
5. Berakhir dengan sikap berdiri.

4. Melakukan Rangkaian Senam dengan Awalan dan Tanpa Awalan

a. Rangkaian Senam dengan Awalan

Gerakan senam di atas merupakan rangkaian gerak tanpa berhenti dimulai dari loncat kangkang dengan awalan lari. Kemudian, melompat melewati mistar dan dilanjutkan dengan guling depan, setelah itu, berdiri dengan tumpuan kepala (*head balance*).

b. Rangkaian Senam Tanpa Awalan

Rangkaian senam tanpa awalan merupakan gerakan yang terdiri dari beberapa gerakan senam tanpa berhenti secara berurutan tanpa melakukan awalan terlebih dahulu. Gerakan dimulai dari loncat kangkang. Lalu, melompat melewati mistar dan dilanjutkan dengan guling ke depan. Setelah itu, melakukan gerakan berdiri dengan tumpuan kepala.

5. Memuta Tubuh saat Melompat dan Meloncat dengan Koordinasi yang Baik

Meloncat Berputar 180°

Tujuan dari meloncat sambil berputar 180° ini adalah untuk melatih keseimbangan berputar.

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat ;
2. Lengan bengkok di samping badan ;
3. Jari-jari tangan dikepalkan ;
4. Gerakannya melompat tegak dan berputar 180° ;
5. Mendarat dengan kedua kaki.

6. Merangkak dan Merayap Melewati Rintangan

a. Merangkak Melewati Rintangan

1. Menerobos kaki teman yang berdiri mengangkang

Cara melakukannya :

- a) Diawali dengan sikap merangkak ;
- b) Menerobos melewati teman yang berdiri mengangkang ;
- c) Dilakukan secara bergantian sehingga semua dapat melakukannya.

2. Merangkak menerobos tali yang dibentangkan

Cara melakukannya :

- a) Berdiri menghadap ke depan ;
- b) Setiap anak merangkak melewati rintangan berupa tali yang dibentangkan ;
- c) Lakukan secara berurutan sampai dengan anak yang paling belakang.

b. Merayap Melewati Rintangan

Cara melakukannya :

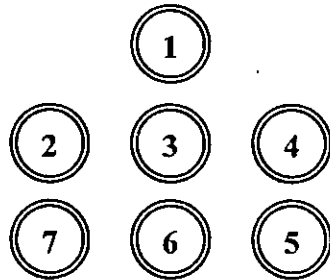
1. Merayap secara perlahan-lahan sambil melewati rintangan :
2. Rintangan satu per satu dilewati ;
3. Pada waktu merayap, tidak boleh menyentuh rintangan.

BAB IV

SENAM ASYIK CERIA

I. PEMANASAN

Posisi :



Gerakan Peralihan 2 X 8

- Kaki jalan di tempat, tangan di depan, siku ditekuk, pergelangan tangan digoyang, hitungan 1, 2, 5, 6.
 - Kaki jalan di tempat, tangan bertepuk tangan , hitungan 3, 4, 7, 8.
- 1.- Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala geleng ke kanan, hitungan 1, 2, 3.
 - Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala geleng ke kiri, hitungan 5, 6, 7.
 - Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala tegak, hitungan 4, 8.
 - 2.- Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala hadap kanan, hitungan 1, 2, 3.
 - Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala hadap kiri, hitungan 5, 6, 7.
 - Tangan di pinggang, kaki jalan di tempat, kepala tegak, hitungan 4, 8.

- 3.- Tangan di pinggang, kaki kanan dibuka, pundak diputar ke depan dilanjutkan kaki kiri ditutup, hitungan 1, 3, 5, 7.
 - Tangan di pinggang, kaki kiri dibuka, pundak diputar ke depan dilanjutkan kaki kanan ditutup, hitungan 2, 4, 6, 8.

- 4.- Kaki kanan dibuka, tangan kanan di samping badan, tangan kiri siap, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.
 - Kaki kanan ditutup, tangan kanan siap, hitungan 2, 4, 8.
 - Kaki kiri dibuka, tangan kiri di samping badan, tangan kanan siap, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.
 - Kaki kiri ditutup, tangan kiri siap, hitungan 2, 4, 8.

- 5.- Kaki kiri dibuka, lutut kiri ditekuk sedikit, tangan kanan lurus ke atas di samping telinga, tangan kiri di atas lutut kaki kiri, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.
 - Kaki terbuka, tangan kanan ditekuk mengepal di samping pundak kanan, hitungan 2, 4.
 - Kaki kiri ditutup, tangan siap, hitungan 8.
 - Kaki kanan dibuka, lutut kanan ditekuk sedikit, tangan kiri lurus ke atas di samping telinga, tangan kanan di atas lutut kaki kanan, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.
 - Kaki terbuka, tangan kiri ditekuk mengepal di samping pundak kiri, hitungan 2, 4.
 - Kaki kanan ditutup, tangan siap, hitungan 8.

6.- Kaki kanan ke belakang, kedua tangan ke atas, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.

Kaki kanan ke belakang jinjit, kedua tangan diayunkan ke belakang, hitungan 2,

4.

Kaki kanan ditutup, tangan siap, hitungan 8.

- Kaki kiri ke belakang, kedua tangan ke atas, hitungan 1, 3, 5, 6, 7.

Kaki kiri ke belakang jinjit, kedua tangan diayunkan ke belakang, hitungan 2, 4.

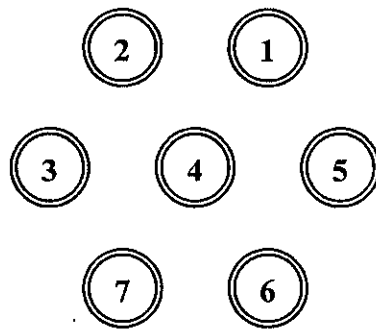
Kaki kiri ditutup, tangan siap, hitungan 8.

7.- Kaki kanan dibuka, tangan di pinggang diputar ke kanan, hitungan 1, 3, 5, 7. dan

diputar ke kiri hitungan 2, 4, 6, 8.

II. INTI

Posisi :



Gerakan Pealihan Inti 1 Hitungan 2 X 8

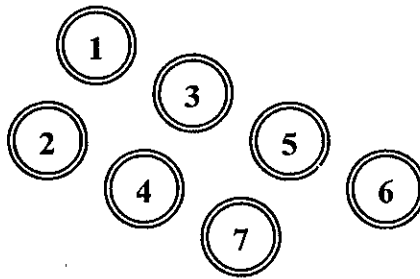
- 1.- Kaki kanan maju, kedua tangan ditekuk ke depan, dilanjutkan kaki kanan ditutup, kedua tangan di bawah, hitungan 1, 2, 5, 6.
 - Kaki kiri maju, kedua tangan ditekuk ke depan, dilanjutkan kaki kiri ditutup, kedua tangan di bawah, hitungan 3, 4, 7, 8.

- 2.- Kaki kanan dibuka ke samping, kedua tangan direntangkan dengan mengepal, dilanjutkan kedua tangan ditekuk ke depan dada, kaki kiri ditutup, hitungan 1, 2, 5, 6.
 - Kaki kiri dibuka ke samping, kedua tangan direntangkan dengan mengepal, dilanjutkan kedua tangan ditekuk ke depan dada, kaki kanan ditutup, hitungan 3, 4, 7, 8.

- 3.- Kaki kanan buka tutup, tangan kanan membentuk siku didorong tangan kiri, hitungan 1, 2, 5, 6.

- Kaki kiri buka tutup, tangan kiri membentuk siku didorong tangan kanan, hitungan 3, 4, 7, 8.
- 4.- Kaki kanan dibuka, tangan mengepal seperti menangkis, dilanjutkan kaki kiri ditutup, hitungan 1, 2, 5, 6.
- Kaki kiri dibuka, tangan mengepal seperti menangkis, dilanjutkan kaki kanan ditutup, hitungan 3, 4, 7, 8.
- 5.- Kaki kanan diangkat, kedua tangan sikunya ditekuk menutup muka, dilanjutkan kedua tangan ke samping sejajar kepala, hitungan 1, 2, 5, 6.
- Kaki kiri diangkat, kedua tangan sikunya ditekuk menutup muka, dilanjutkan kedua tangan ke samping sejajar kepala, hitungan 3, 4, 7, 8.
- 6.- Kaki kanan dibuka, badan membungkuk, kedua tangan diputar, hitungan 1, 5.
- Kaki kanan ditutup, kedua tangan bertepuk tangan 2 X, hitungan 2, 6.
 - Kaki kiri dibuka, badan membungkuk, kedua tangan diputar, hitungan 1, 5.
 - Kaki kiri ditutup, kedua tangan bertepuk tangan 2 X, hitungan 2, 6.

Pindah Posisi : tangan di atas, kaki jinjit



Gerakan Peralihan Inti 2 Hitungan 2 X 8

- 1.- Kaki kanan dibuka, dilanjutkan kaki kiri ditutup, kedua tangan ke atas seperti gerakan mengambil buah, hitungan 1, 3, 5, 7
 - Kaki kiri dibuka, dilanjutkan kaki kanan ditutup, kedua tangan ke atas seperti gerakan mengambil buah, hitungan 2, 4, 6, 8.

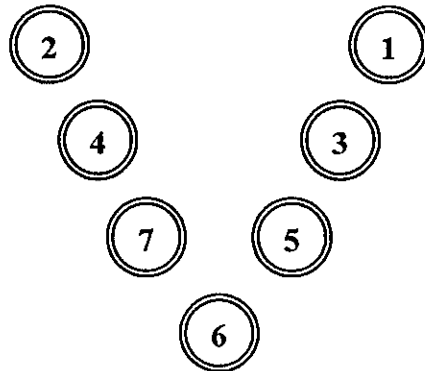
- 2.- Kaki kanan dibuka, dilanjutkan kaki kiri ditutup, kedua tangan ke samping dengan gerak memukul secara bergantian, hitungan 1, 3, 5, 7
 - Kaki kiri dibuka, dilanjutkan kaki kanan ditutup, kedua tangan ke samping dengan gerak memukul secara bergantian, hitungan 2, 4, 6, 8.

- 3- Mengulang gerakan No. 1
- 4.- Mengulang gerakan No. 2

- 5.- Jalan maju hitungan 1, 2, 3, 4.
 - Jalan mundur hitungan 5, 6, 7, 8. (hitungan 2 X8)

- 6.- Gerakan kapal terbang, kaki kiri diangkat, kedua tangan direntangkan, hitungan 1, 2, 3, 4.
- Gerakan kapal terbang, kaki kanan diangkat, kedua tangan direntangkan, hitungan 1, 2, 3, 4.

Posisi :

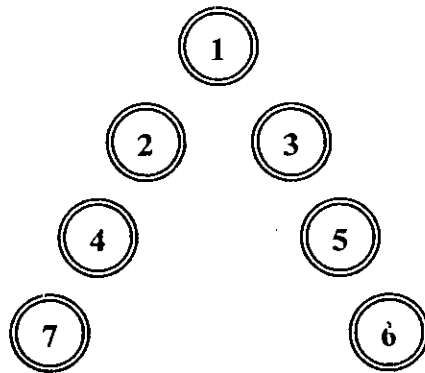


Gerakan Peralihan Posisi Hitungan 2 X 8

- 1.- Lari maju, hitungan 1,2
 - Tangan di dorong ke depan, kaki kanan dan kiri dilempar ke depan secara bergantian, hitungan 3, 4, 7, 8.
 - Lari ke belakang, hitungan 5, 6.
- 2.- Tangan memompa, kaki kanan dan kiri dilempar ke depan secara bergantian, hitungan 1 X 8.
- 3.- Mengulang gerakan No. 1:
- 4.- Mengulang gerakan No. 2.

III. PENDINGINAN

Gerakan Peralihan Posisi :



Gerakan Peralihan

- 1.- Kaki kanan dibuka, kedua tangan diangkat ke depan, hitungan 1, 2, ke samping hitungan 4, 5, turun ke bawah hitungan 5, 6, 7, 8.
- 2.- Tangan kanan direntangkan, ke samping kaki kanan ditekuk, hitungan 1 X 8, sebaliknya.
- 3.- Kedua tangan diangkat, ambil napas, hitungan 1 X 8, kaki kiri ke belakang, kedua tangan direntangkan, dilanjutkan kaki jinjit, hitungan 1 X 8, sebaliknya.
- 4.- Kaki dibuka, kedua tangan direntangkan, tangan kanan di atas, tangan kiri di bawah, hitungan 1, 2, 3, 4, sebaliknya hitungan 5, 6, 7, 8.
- 5.- Gerakan ambil napas, hitungan 1 X 8.

BAB V

SENAM PRAMUKA

Senam Pramuka menurut Kwarnas (2002) adalah sebagai berikut :

I. SIKAP PERMULAAN

Berdiri tegak menghadap ke depan 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. Pandangan lurus ke depan.
4. Kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha,

Sikap di atas merupakan sikap permulaan untuk setiap melakukan senam Pramuka.

II. PEMANASAN

Latihan I

Gerakan : Jalan di tempat.

Tujuan :

1. Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psilogis, agar dapat melaksanakan latihan senam Pramuka dengan baik dan benar.
2. Menaikkan / meningkatkan suhu tubuh secara bertahap.
3. Meningkatkan koordinasi oto dan persendian.
4. Memenuhi keinginan bergerak.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan.

Latihan II

Gerakan : Kepala

Tujuan :

1. Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.
2. Melatih persendian dan otot bagian samping.

Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan.

Latihan III

Gerakan : Bahu

Tujuan :

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

Pelaksanaan : 4 x 8 hitungan.

Latihan IV

Gerakan : Lengan punggung atas.

Tujuan : Melenturkan 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 : 4 x 8 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 : 2 x 8 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 : 2 x 8 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 : 2 x 8 hitungan.

Latihan X

Gerakan : Peregangan dinamis dan statis.

Tujuan :

1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh, dan tungkai.
2. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

Gerakan Peralihan

Gerakan : Jalan tepuk tangan.

Tujuan : Mempersiapkan sikap badan untuk melakukan gerakan berikutnya.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

III. INTI

Latihan I

Gerakan : Meluruskan dan menekuk lengan.

Tujuan :

1. Memperkuat otot dada, punggung / lengan bagian belakang
2. Koordinasi gerakan lengan dengan tungkai, dengan gerakan frontal dan lateral.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

Latihan II

Gerakan : Mengayunkan lengan dan mengangkat kaki.

Tujuan :

1. Melatih persendian dan otot bahu.
2. Meluaskan gerakan bahu.
3. Melatih kelincahan kaki.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

Latihan III

Gerakan : Lompatan.

Tujuan :

1. Melatih kelincahan gerakan terutama otot kaki.
2. Meningkatkan stamina ? daya tahan tubuh.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

Latihan IV

Gerakan : Mambo (cha-cha).

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

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan x 4.

IV. PENDINGINAN

Latihan I

Gerakan : Peregangan dinamis.

Tujuan :

1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, dan tungkai.
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan.

Latihan II

Gerakan : Peregangan dinamis.

Tujuan :

1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, dan tungkai.
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 1 x 8 hitungan.

Latihan III

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan.

Tujuan :

1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, dan tungkai.
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

Latihan IV

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan.

Tujuan :

1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, dan tungkai.
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

Pelaksanaan : 2 x 8 hitungan.

Latihan V

Gerakan : Peregangan dinamis otot samping badan.

Tujuan :

3. Meregangkan otot lengan, leher, sisi tubuh.
4. Meregangkan otot tungkai.

Pelaksanaan : 6 x 8 hitungan.

Latihan VI

Gerakan : Pernapasan

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

Pelaksanaan : 1 x 4 hitungan.

BAB VI

SENAM POCO-POCO

Poco-poco adalah lagu daerah yang berasal dari Manado. Lagu ini sejenis dengan Sajojo dan Yospan. Kedua lagu tersebut sempat populer di dunia 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 gernal dasarnya sangat mudah dan simple, sehingga mudah untuk dipelajari dan dikembangkan. Dari pengembangan-pengembangan itu muncul variasi-variasi gerakan namun tidak mengubah dasar senam Poco-poco itu sendiri. Bahkan, kini mulai ramai dilombakan. Adapun gerak dasar dari senam Poco-poco adalah :

- a. Gerakan melenggang ke samping kanan dan kiri,
- b. Gerakan mencangkul.
- c. Goyangan pinggul.

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

I. VERSI INSTASI

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

- 2.a. Dua langkah ke arah kanan dan dua langkah ke arah kiri.
 - b. Dua langkah serong ke samping kanan (hit 1-4).
 - c. Hit 5-8, gerakan mencangkul.
 - d. Gesut (ganti arah) pruat ke arah 4 penjuru.

- 3.a. Dua langkah ke arah kanan dan dua langkah ke arah 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 ke arah kanan dan dua langkah ke arah kiri.
 - b. Satu langkah ke belakang serong kanan, satu langkah ke belakang serong kiri putar 180° (balik kanan) ulang.

- 5.a. Dua langkah ke arah kanan dan dua langkah ke arah kiri.
 - b. Dua langkah serong ke samping kanan (hit 1-4).
 - 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 ke arah kanan dan dua langkah ke arah 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 hitungan ke belakang, pada hit ke-4 kaki kiri diangkat, hit ke-5 letakkan kaki kiri, gesut kaki kanan, tandang 2x ke arah bawah pada hit 6-8.
- 7 a. Dua langkah ke arah kanan dengan kaki disilang ke belakang pada hit 1-8.
- b. Ulang ke arah kiri pada hit 2-8.
- c. Bawa kaki kanan ke samping kanan, kaki kiri ke samping kiri, kaki kanan ke depan dan kaki kiri ke depan.
- d. Gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2 langkah, serong maju 2 langkah, gesut (putar arah).
- 8.a. Dua langkah ke arah kanan dengan kaki disilang ke depan pada hit 1-8.
- b. Ulang ke arah kiri pada hit 2-8.
- c. Cha-cha kanan, cha-cha kiri, samba tutup.
- d. Gerakan peralihan kaki kanan serong mundur 2 langkah, serong maju 2 langkah, gesut (putar arah).
- 9.a. Dua langkah ke arah kanan pada hit 1-4, hit 5-8 samba.
- b. Ulang ke arah kiri.

c. Kaki kanan, tumit jinjit tendang 2x mundur ke arah belakang 2x, ulang maju ke depan 2x.

10. a. Dua langkah ke arah kanan dan dua langkah ke arah kiri.

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

c. Goyang pinggul / twist pada hit 1-4.

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

BAB VII

SENAM OSTEOPOROSIS

I. PEMANASAN

1. Salam Pembuka

- a. Sikap tubuh : berdiri dalam posisi yang baik, kedua kaki saling mendekat, lengan ke samping bada, telapak tangan saling menekan.



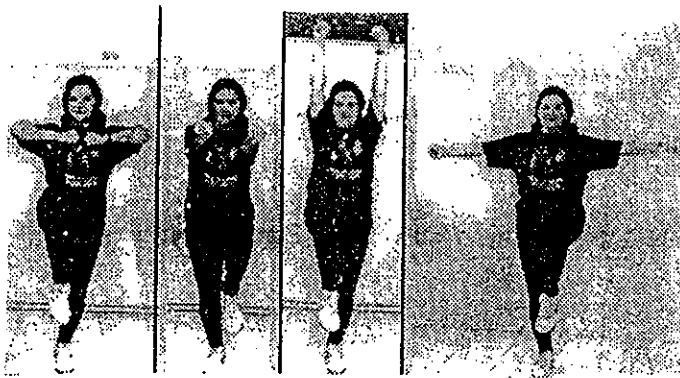
- b. Gerakan 1 jalan di tempat hitungan 2 x 8.
- c. Gerakan 2 dengan kepala hitungan 4 x 8.



d. Gerakan bahu hitungan 2 x 8.



e. Gerakan siku dan tangan hitungan 2 x 8.

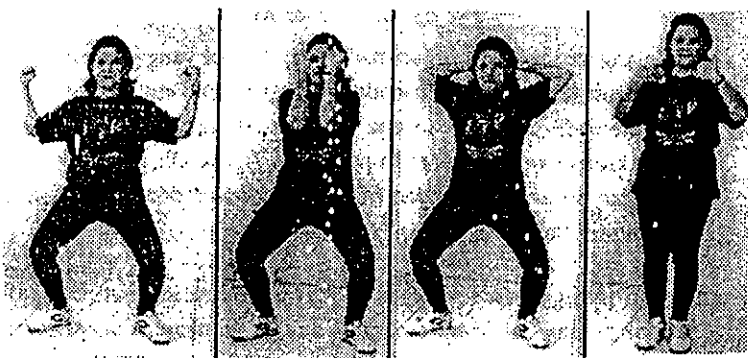


f. Gerakan kaki dan tangan langkah tunggal ke samping bergantian tangan diayun ke depan dan ke samping.

g. Gerakan pinggul dan pergelangan tangan.



h. Gerakan lutut dan otot biceps serta jari-jari.



2. Latihan Peregangan

a. Jalan di tempat dengan meluruskan lengan hitungan 3x 8.

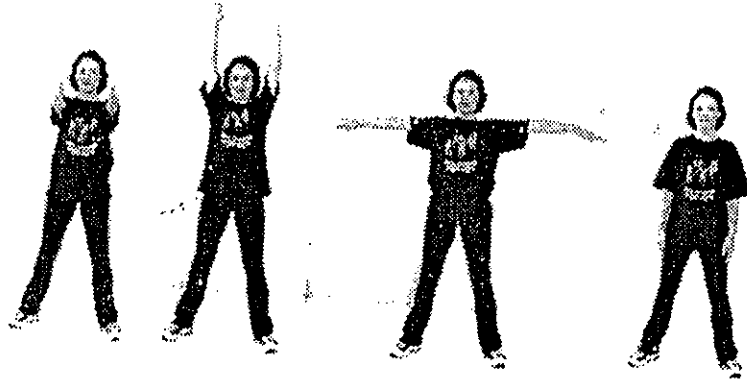


b. Jalan di tempat dengan tangan ke samping dan ditekuk hitungan 2x 8.



c. Jalan di tempat lengan diluruskan dengan badan diliukkan sedikit ke kanan dan ke kiri.

d. Kaki kanan dibuka ke samping.



e. Kedua kaki pada posisi terbuka.



f. Lutut kanan ditebuk lengan ke atas.



g. Lutut kanan ditekuk lengan direntangkan.



h. Peregangan otot betis dengan kaki ke depuan salah satu.



h. Ambil napas dari hidung lepas dari mulut.



II. LATIHAN INTI

1. Latihan I

a. Gerakan sisipan jalan di tempat dengan kedua lengan digerakkan.



b. Langkah tunggal jari tangan mengepal dan langkah danda.



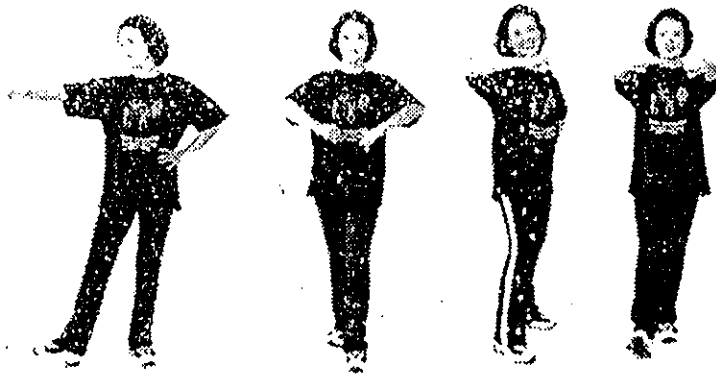
c. Melangkah ke depan 4 langkah dan mundur 4 langkah.



d. Gerakan tumit ke depan bergantian dan tumit ke samping.



e. Dua langkah diagonal 4 langkah dan mundur 4 langkah.



2. Latihan II Depan Menggunakan Beban

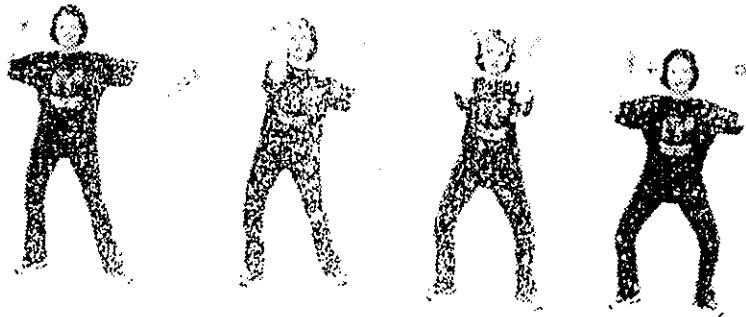
a. Gerakan sisipan badan tegak bahu diputar ke belakang dan ke depan.

b. Gerakan tangan bergantian ditekuk perkenaan otot biceps hitungan 2x 8 A, B, C,

D.



c. Gerakan menguatkan otot biceps A, B, C, D.



d. Gerakan menghadap ke depan dengan kaki terbuka A, B, C, D.



III. PENDINGINAN

Latihan pendinginan mengulangi gerakan pemanasan dan diakhiri dengan ambil napas.

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

Kuartil Nasional Pramuka. 2000. *Senam Pramuka*. Jakarta

Tutik Production. 2000. *Senam Poco-Poco*. Semarang