

Eva Faridah | Indra Kasih | Sinung Nugroho

**METODE  
PRAKTIS BELAJAR**

# **SENAM**

**AKTIVITAS RITMIK**



**METODE  
PRAKTIS BELAJAR  
SENAM  
AKTIVITAS RITMIK**

**Eva Faridah | Indra Kasih | Sinung Nugroho**

# METODE PRAKTIS BELAJAR SENAM AKTIVITAS RITMIK

Tim Penulis:

**Eva Faridah, Indra Kasih, Sinung Nugroho**

Desain Cover:

**Usman Taufik**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**Rudi Hartono**

Proofreader:

**Evi Damayanti**

ISBN:

**978-623-459-135-4**

Cetakan Pertama:

**Juli, 2022**

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2022**

**by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG**

**(Grup CV. Widina Media Utama)**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucap rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik.

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “tiada gading yang tidak retak” dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik Tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Juli, 2022

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Pengertian dan Sejarah Senam.....	1
B. Senam Aerobik dan Perkembangannya .....	3
<b>BAB 2 KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Gerakan Dasar Senam Aerobik <i>Dance</i> .....	7
<b>BAB 3 PEMBAHASAN</b> .....	<b>43</b>
A. Pengetahuan Tentang Latihan.....	43
B. Sistematika Latihan.....	46
<b>BAB 4 PENUTUP</b> .....	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>50</b>
<b>PROFIL PENULIS</b> .....	<b>51</b>



BAB  
1

## PENDAHULUAN

---

### A. PENGERTIAN DAN SEJARAH SENAM

Senam adalah merupakan suatu olahraga yang mempunyai ruang lingkup tersendiri, mempunyai dimain atau daerah batas-batas lingkup tersendiri dan mempunyai kaidah-kaidah tersendiri yang pada hakikatnya semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam. Gerakan-gerakan senam ini dilakukan dengan maksud-maksud tertentu dan biasanya dipergunakan pada gerakan-gerakan pemanasan (*warming-up*). Ini berarti senam merupakan bagian dari kegiatan olahraga.

Senam memiliki kaidah-kaidah tertentu. Mahmudi Sholeh (1992) membagi kaidah senam menjadi 3 bagian besar, yaitu:

1. Gerakan-gerakan senam harus direncanakan dan diciptakan secara sengaja.
2. Gerakan-gerakan senam harus disusun secara sistematis.
3. Gerakan-gerakan senam harus bermanfaat dan mempunyai tujuan tertentu,

Misalnya; normalisasi, pembentukan, *calisthenics*, keindahan, kesehatan, prestasi, seni gerak (senam irama) dan akrobatik.

Oleh sebab itu yang dikatakan dengan jenis senam harus berpatokan pada salah satu tujuan senam itu sendiri. Diluar dari tujuan diatas tidak dikategorikan dengan jenis senam.

Senam adalah terjemahan dari kata *Gymnastis* (Bhs. Inggris), *Gymnastick* (Bhs. Belanda). *Gymnastic* asal katanya dari *gymness* atau *gymnazein* (bhs Greek- Yunani) yang berarti telanjang (Nude). Pada zaman kuno *Gymnastic*



BAB  
2

## KAJIAN TEORI

---

### **A. GERAKAN DASAR SENAM AEROBIK DANCE**

Pelaksanaan senam aerobik di pimpin oleh seorang instruktur Senam Aerobik yang di iringi dengan musik. Seorang instruktur diharapkan tidak hanya mampu membawakan senam dengan baik tetapi tahu juga dasar dan tujuan dari setiap gerakan yang diajarkan. Demikian juga hanya para instruktur senam aerobik juga yang akan merangkaikan gerakan senam, terutama selain harus tahu tujuannya juga diharapkan tahu maksud setiap gerakan yang akan di susunnya. Dengan demikian suatu rangkaian gerakan terutama bentuk gerakan, yang kompleks dalam arti gerakan lanjutan yang telah dikuti dengan inprovisasi gerakan, perlu diketahui dasar-dasarnya terlebih dahulu.

Semua dasar dan analisa gerakan ini akan sangat membantu para instruktur senam aerobik dalam menyusun ragam gerak senam dalam menyelesaikan tugasnya atau minimal mampu melakukan gerakan dan bahagian mana yang dilatih.

Untuk keberhasilan pengajaran senam aerobik, seseorang pengajar semestinya tidak hanya mampu mempraktekan semua gerakan yang ada, tanpa mengerti adanya tujuan yang jelas. Keberhasilan belajar Senam Aerobik di tentukan oleh beberapa faktor antara lain:

- Faktor metode
- Faktor peserta senam
- Faktor pengajar



BAB  
3

## PEMBAHASAN

---

### **SISTEMATIKA SENAM *AEROBIC DANCE* (SENAM AKTIVITAS RITMIK)**

#### **A. PENGETAHUAN TENTANG LATIHAN**

Sebelum kita membahas tentang sistematika gerak senam aerobik/senam aktivitas ritmik alangkah baiknya kita akan membahas terlebih dahulu tentang Latihan. Senam aerobik merupakan salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2$  Max). Di samping itu latihan senam aerobik juga dapat bertujuan untuk menurunkan kadar lemak tubuh. Jadi, latihan nya harus mengacu pada nilai nilai kebugaran dengan meningkatkan nilai aerobik dan kerja jantung dan paru paru. Oleh sebab itu latihan ini harus diarahkan pada peningkatan kerja kardiovaskuler, kelentukan tubuh, kekuatan dan kecepatan agar latihan tersebut bermakna.

Latihan adalah suatu proses kerja fisik yang dilakukan secara sistematis dan berulang ulang dengan menambah jumlah beban. Untuk mendapatkan hasil latihan harus mengacu pada prinsip dan pedoman latihan.

#### **a. Prinsip Latihan**

##### **1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)**

Maksudnya adalah apabila kita melaksanakan suatu prose latihan haruslah menambah jumlah beban. Penambahan jumlah beban in dilakukan harus secara bertahan sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai.

Sistem tubuh akan memberikan respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau stimulus disebut dengan stres. Stres yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi (penyesuaian) yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan kapasitas fungsional. Stress karena latihan yang dilakukan secara teratur dan benar setelah dua





BAB  
4

## PENUTUP

---

### A. KESIMPULAN

Tujuan masyarakat dewasa ini berbondong-bondong melakukan aktivitas senam aerobik sebab senam aerobik memiliki karakteristik 5 M yaitu mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dengan bersenam aerobik yang memiliki 5 M tersebut dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga latihan ini sangat digemari oleh masyarakat.

Pelaksanaan senam aerobik selain untuk kebugaran juga dapat diperlombakan secara masal. Setiap orang yang melakukan kegiatan senam aerobik, ingin mengetahui bagaimana cara mengukur dan menilai kegiatan senam aerobik ini manakala senam aerobik diperlombakan atau di gemakan untuk pemberian penilaian dalam proses pelaksanaan tau pembelajaran.

### B. SARAN

Dalam kehidupan masyarakat, hal buruk yang sering terjadi dalam senam aerobik adalah melupakan 2 hal penting dalam melakukan senam aerobik, yaitu pemanasan dan pendinginan.

Kegiatan pemanasan adalah kegiatan yang sangat penting. Pemanasan yang kurang baik akan selalu mengundang resiko cedera baik yang bersifat ringan atau yang kronis. Oleh sebab itu pemanasan in harus dilakukan secara baik dan tepat. sedangkan pendinginan berguna mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi sebelumnya agar denyut nadi dan pernafasan berangsur-angsur pulih kembali. Otot-otot yang sudah bekerja, kembali lemas dan menghilangkan sisa-sisa pembakaran. semoga di kalangan masyarakat tidak lupa melakukan 2 hal penting ini agar tubuh tetap terjaga dari cedera setelah melakukan senam aerobik

## DAFTAR PUSTAKA

- David R. Lamb. 1984. *Physiology of Exercise Reposes and Adaptation*. NewYork : Mcmillan Publishing Company.
- Giam dan the, 1996. Ilmu Kedokteran Olahraga. Binarupa Aksara, Grogol Jawa barat.
- Hasley. D. William, Johnston B. 1987. Enclopedia Volume II.
- Hidayat, S. Imam .1992. Senam. LP2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Depdiknas. Ditjen Olahraga. Jakarta
- Sadoso.S 1993. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Gramedia. Jakarta
- Sadoso, S. 1996. Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga Yang Benar. Jakarta; Gramedia.
- Sholeh, Mahmudi. 1992. Olahraga Pilihan Senam. LP2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Smith. P. Paul. 1983. *The Student Dictionary*.
- Sumato dan Sukiyo. 1992. Senam. L.P2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.

## PROFIL PENULIS



### **Dr. Eva Faridah, S.Pd., M.Or**

Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981. Jabatan Lektor Kepala/Golongan IVa. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen Sekolah Pascasarjana (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus dari SDN Karang Kumpul I Semarang tahun 1994, SMPN 13 Semarang tahun 1997, SMAN I Ungaran tahun 2000.

Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004). Gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010), dan Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020). Mengampu mata kuliah senam aktivitas ritmik, belajar motorik, pertumbuhan perkembangan gerak, sosiologi olahraga, tes pengukuran dan evaluasi olahraga, manajemen penjas dan olahraga, *micro teaching*, azas dan filsafat olahraga. E-mail: [evafaridah@unimed.ac.id](mailto:evafaridah@unimed.ac.id), ID Orcid, <https://orcid.org/0000-0003-0255-0383>, ID SINTA: 6040536, Scholar ID: qMAwwegAAAAJ, ID Scopus: 57211397088.



### **Dr. Indra Kasih, S.Pd., M.Or**

Penulis lahir di Padang Sidempuan tanggal 23 Juni 1977. Lulus Sekolah Dasar Negeri (SDN) 16 Padang Sidempuan tahun 1990, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama/MTsN Padang Sidempuan lulus tahun 1993, melanjutkan Sekolah Menengah Atas/MAN Padang Sidempuan dan lulus tahun 1996, melanjutkan kejenjang S-I di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Medan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) lulus tahun 2001, melanjutkan studi S-2, Ilmu Olahraga (IOR) di Universitas Sebelas Maret Solo lulus tahun 2007, Kemudian 2012

melanjutkan Studi S-3 di Pendidikan Olahraga (POR) PPs-Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tamat tahun 2015. Pengalaman bekerja tahun 2001 sebagai tenaga administrasi di PPS Unimed kemudian tahun 2002 diangkat sebagai tenaga edukatif (Dosen) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi membidangi mata kuliah Bola Voli, Senam Lantai, *Microteaching*, Pendidikan Jasmani Adapted dan di Sekolah Pasca Sarjana Unimed dengan membidangi mata kuliah Sosiologi Olahraga, Isu-isu Olahraga dan Management Olahraga. Email. [kasihindra833@gmail.com](mailto:kasihindra833@gmail.com), id orchid; <https://orcid.org/0000-0002-9867-1296> , ID Scopus indra kasih: 57581153900.



**Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or**

Penulis lahir di Sukoharjo, 5 Mei 1981. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus SDN 1 Ngemplak Kartasura Sukoharjo tahun 1994, SMPN 2 Gatak Sukoharjo tahun 1997, SMA Batik 2 Surakarta tahun 2000, memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2005 dan S2 Ilmu Keolahragaan dari

Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010). Mengampu mata kuliah Keterampilan Dasar Atletik, Pembelajaran Atletik, Strategi Pembelajaran, Program Latihan Kebugaran, Dasar-Dasar Fitness, Teori dan Metode Latihan, dan Kebugaran Jasmani. Aktif berperan di cabang olahraga atletik sampai sekarang. Pendidikan Non Formal antara lain Coaching wasit Asean Paragames Solo 2011, Penataran Pelatih Level 1 IAAF 2015, Lisensi Strength Conditioning 2018. Pengalaman sebagai Callroom manager Kejurnas PPLM Solo 2011, Call room manager Asean Paragames Solo 2011, Wakil koordinator peralatan Asian Paragames 2018 Jakarta. Pelatih Tim SUMUT PON XIX 2016 dan Peparnas JABAR 2016 cabang olahraga atletik. Pelatih Tim SUMUT PON PAPUA XX 2021 dan Peparnas PAPUA 2021 cabang olahraga atletik. ID Orchid, <https://orcid.org/0000-0002-6345-526X>, E-mail: [sinungnugroho@unimed.ac.id](mailto:sinungnugroho@unimed.ac.id).

# METODE PRAKTIS BELAJAR **SENAM** AKTIVITAS RITMIK

Secara sederhana, senam ritmik merupakan suatu gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik dengan adanya ketukan atau ritme. Senam ini bisa dilakukan menggunakan bantuan alat, seperti pita, bola, tongkat, dan tali, maupun tanpa menggunakan bantuan alat apapun. Pada saat sedang melakukannya, hampir semua anggota tubuh Kita akan terlibat. Mulai dari kepala, tangan, sampai kaki.

Fungsi dari senam tersebut adalah melatih kelincahan, ketangkasan, daya tahan tubuh, dan juga kelenturan tubuh. Selain ritmik, senam ini juga sering disebut sebagai senam irama. Tidak ada satupun perbedaan senam irama dan senam ritmik yang signifikan. Mungkin hanya penyebutannya saja yang membuat kedua jenis senam tersebut terdengar seperti berbeda. Kesesuaian dan keserasian gerakan aktivitas senam ritmik dilakukan dengan kedisiplinan, konsentrasi, keluwesan, koordinasi gerak yang benar, penuh toleransi, dan estetika. Maka dari itu, pada dasarnya, tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik adalah irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Terdapat banyak pilihan olahraga yang dapat Kita lakukan agar tidak terasa monoton dan membosankan, salah satunya adalah senam ritmik.

Senam ritmik disebut sering juga dengan senam irama. Jenis senam ini bisa dijadikan sebagai salah satu opsi olahraga bagi Kita yang membutuhkan latihan untuk keluwesan, kelincahan, dan juga keseimbangan. Senam ritmik dilakukan dengan iringan musik, ketukan, dan tangan, sehingga bisa menambah semangat dan tidak akan terasa membosankan. Tujuan dari jenis senam yang satu ini, adalah meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh. Selain itu senam ini juga mampu melatih keseimbangan serta koordinasi tubuh, memelihara kesehatan jantung, dan juga meningkatkan kesehatan tulang.