



# Semangat Irama Kehidupan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA  
KELAS XI

**MODUL TEMA 7**



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2021





# Semangat Irama Kehidupan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA  
KELAS XI

**MODUL TEMA 7**



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2021

## UNIT 1 Harmonisasi Gerak dan Irama

### Uraian Materi

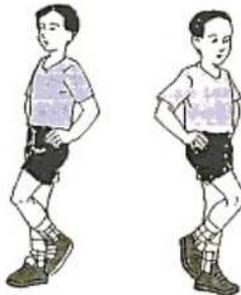
Aktivitas ritmik atau senam irama melibatkan seluruh tubuh untuk bergerak secara berulang-ulang sesuai dengan irama atau hitungan yang dikehendaki. Senam ritmik menuntut kepala, lengan, togok, dan kaki bergerak selaras dengan irama yang mengiringi.

#### A. Langkah dasar

Sebelum kita melakukan langkah kaki maka kita mempelajari tentang sikap awal disingkat (SA) yaitu sikap pada waktu akan melakukan gerakan senam irama. Adapun sikap awal dapat terbagi atas 2 bagian yaitu:

##### a) Sikap tegak langkah (TL) kaki kiri atau kaki kanan

- 1) Tegak langkah (TL) kiri  
Berdiri di atas kaki kanan, ujung kaki kiri diletakkan disamping tumit kanan. Lutut kanan ditekuk sedikit.
- 2) Tegak langkah (TL) kanan  
Berdiri di atas kaki kiri, ujung kaki kanan diletakkan di samping tumit kiri, lutut kiri ditekuk sedikit.



Gambar Sikap tegak langkah kiri dan sikap tegak langkah kanan

##### b) Sikap tegak anjur (TA) kaki kiri atau kaki kanan, ke muka atau ke belakang

- 1) Tegak anjur (TA) kiri ke muka berdiri di atas kaki kanan, lutut di tekuk sedikit. Kaki kiri lurus ke muka, ujung jari-jari kaki di lantai, tumit diangkat dan berat badan pada kaki kanan.
- 2) Tegak anjur (TA) kanan ke muka berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit. Kaki kanan lurus ke muka. Ujung jari kaki di lantai dan tumit diangkat. Berat badan pada kaki kiri.
- 3) Tegak anjur (TA) kiri ke belakang  
Berdiri di atas kaki kanan, lutut kanan ditekuk sedikit, kaki kanan lurus ke belakang dan tumit diangkat.
- 4) Tegak anjur (TA) kanan ke belakang  
Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk sedikit, kaki kanan lurus ke belakang dan tumit diangkat.

Hak Cipta © 2018 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA  
Modul Tema 7 : Semangat Irama Kehidupan

- **Penulis:** Moh. Fathur Rohman
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-  
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan  
Kebudayaan, 2018

iv+ 24 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Edisi Revisi Tahun 2021

**Modul Dinamis:** Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar serta didesain sesuai kurikulum 2013. Selain itu modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

## Daftar Isi

	<b>Halaman</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<b>PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL</b> .....	1
<b>Unit 1 Harmonisasi Gerak dan Irama</b> .....	3
A. Langkah Dasar .....	3
B. Gerak dan ayunan lengan dan tangan .....	5
C. Irama Gerak .....	8
D. Prinsip Senam Irama .....	8
<b>Unit 1 Penugasan 1</b> .....	9
<b>Unit 1 Penugasan 2</b> .....	9
<b>Unit 2 Belajar Menjadi Instruktur</b> .....	10
A. Instruktur Senam Aerobik .....	10
B. Membuat Rencana Senam Aerobik .....	11
<b>Unit 2 Penugasan 1</b> .....	12
<b>Unit 2 Penugasan 2</b> .....	13
<b>Unit 3 Bugar-Populer Bersama Senam Aerobik</b> .....	14
A. Kegiatan-Kegiatan Kebugaran yang Berkaitan dengan Senam Aerobik .....	14
B. Bagaimana Senam Aerobik Menjadikan Tubuh Bugar .....	14
<b>Unit 3 Penugasan 1</b> .....	15
<b>Rangkuman</b> .....	17
<b>Latihan Soal</b> .....	18
<b>Penilaian</b> .....	20
<b>Kriteria Pindah/ Lulus Modul</b> .....	23
<b>Saran Referensi</b> .....	24
<b>Daftar Pustaka</b> .....	24

## Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular di mana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang disajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A), sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2018

Direktur Jenderal

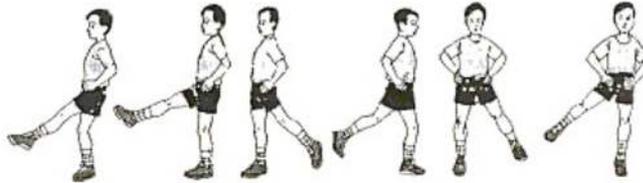
ttd

Harris Iskandar

Semangat Irama Kehidupan

iii

- 5) Tegak anjur (TA) kiri ke samping  
Berdiri tegak di atas kaki kanan, lutut kanan dapat ditekuk sedikit, kaki kiri lurus ke samping kiri dan tumit diangkat
- 6) Tegak anjur (TA) kanan ke samping  
Berdiri di atas kaki kiri, lutut kiri dapat ditekuk sedikit dan kaki kanan lurus ke samping kanan. Tumit kemudian diangkat. Mengenai gerakan-gerakan tersebut lihat gambar berikut dibawah ini.



Gambar Tegak anjur ke kanan dan ke samping

#### b. Macam-macam langkah kaki

- a. Langkah biasa (*looppas*)
  - 1) Sikap awal (SA)  
Tegak langkah kiri dengan kedua tangan berada di pinggang
  - 2) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah dilakukan dengan mengepit dan diikuti dengan pemindahan berat badan.
  - 3) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan, di muka kaki kiri. Tumit selalu diangkat dan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap melangkah selalu dilakukan dengan ngeper dan diikuti pemindahan berat badan. Pada langkah ini dapat digunakan irama  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ .
- b. Langkah rapat (*by trek pas*)
  - 1) Sikap awal (SA)  
Tegak langkah kaki kiri, kedua tangan di pinggang.
  - 2) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan, diikuti pemindahan berat badan ke depan.
  - 3) Hitungan ke 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan telapak kaki di sisi dan rapatkan dengan kaki kiri. Setiap langkah selalu dilakukan dengan gerakan ngeper. Dan pemindahan berat badan. Langkah rapat ini dapat diikuti dengan irama  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ .
- c. Langkah tiga (*wallpas*)
  - 1) Sikap awal  
Tegak langkah kaki kiri kedua tangan di pinggang
  - 2) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa
  - 3) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kanan ke depan setengah langkah
  - 4) Hitungan 3

- Selesaikan semua tugas dan kirimkan kepada tutor Anda untuk penilaian ketika Anda telah menyelesaikan masing-masing unit.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik Anda sebagai bagian dari tugas Anda.
- Tulis ujian akhir anda ketika Anda telah menyelesaikan unit 1 sampai 3.

### Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul

Setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

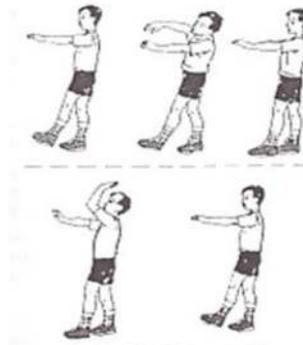
1. **Menelaah** konsep rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama melalui berbagai sumber belajar (Text, Video, Audio, Multimedia) dan referensi lainnya dengan benar.
2. **Menguraikan** menguraikan konsep rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama tahap demi tahap dalam bentuk verbal dan tulisan dengan benar.
3. **Memecahkan masalah** yang berkaitan dengan rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari.
4. **Mengkomunikasikan** teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama berdasarkan teori dan hasil analisis yang dibuat dengan baik.
5. **Mempraktikkan** rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama berdasarkan teori yang ada dan hasil analisis yang dibuat secara mandiri.
6. **Melatihkan** rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama berdasarkan teori yang ada dan hasil analisis yang dibuat bersama kelompok.

### Pengantar Modul

Modul Paket C XI Semangat Irama Kehidupan (Senam Irama Aerobik) ini merupakan modul lanjutan dari modul yang telah anda pelajari sebelumnya. Pada bahasan ini merupakan lanjutan dari aktifitas senam lantai yang telah anda pelajari dan praktikkan di kelas VII Paket B Modul 7 "*Senam Aerobik: Sehat Negeriku dengan Aerobik*". Anda tentu masih ingat kan bagaimana pelajarannya?

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Biasanya alat yang sering digunakan adalah ganda, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama.

Sebelum melakukan senam irama perlu dilakukan latihan dasar atau latihan pendahuluan. Latihan ini bertujuan untuk menyeimbangkan perkembangan otot dan perbaikan kelentukan di semua persendian tubuh. Dalam latihan persiapan, sikap tubuh haruslah baik dan seluruh bagian tubuh harus terlibat aktif dalam setiap gerakan. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan.



Gambar 7.10 Latihan senam

Gambar Latihan IV

### C. Irama gerak

Melakukan rangkaian gerakan ayunan lengan, siswa melakukan rangkaian gerakan ayunan lengan secara keseluruhan dari berbagai macam gerakan ayunan yang sudah dipelajari di atas. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Gerakan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang
- Gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan
- Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan
- Gerakan ayunan dua lengan memutar ke kiri dan ke kanan

Pada saat melakukan gerakan senam ritmik kadang kala terjadi kesalahan. Misalnya kesalahan gerakan yang tidak sesuai dengan irama. Oleh karena itu, perlu perbaikan agar tidak terjadi kesalahan lagi. Caranya dengan menunjuk salah satu orang yang hafal gerakannya menjadi seorang pemimpin. Sebelum menggunakan musik, pemimpin akan memberikan contoh gerakan yang benar. Apabila semua gerakan sudah dikuasai, baru dicoba dengan iringan musik. Pada akhirnya gerakan peserta akan padu dengan musik sehingga akan terlihat harmonis.

### D. Prinsip Senam Irama

Prinsip gerakan-gerakan dalam senam irama ditentukan oleh:

- Irama:** Pada dasarnya irama telah dikenal oleh mahasiswa semasa di Sekolah Menengah Pertama maupun di sekolah Menengah Atas, misalnya irama: 2/3, 3/4, 4/4 dan sebagainya.
- Kelentukan tubuh dalam gerakan (fleksibilitas):** Prinsip kelentukan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan akan makan waktu yang cukup lama.
- Kontinuitas gerakan:** Kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Ini membutuhkan latihan yang tekun dan cukup lama. Maka demi terciptanya keserasian dalam gerak irama harus dikuasai secara matang. Sebelum menginjak pada latihan dengan alat seperti pita, bola, gada, tali dan simpai, terlebih dahulu harus mengenal dan menguasai latihan dasar yaitu: macam-macam langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan latihan.

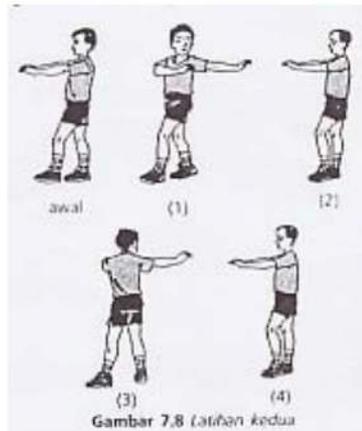
Langkahkan kaki kiri ke depan lagi setengah langkah, untuk selanjutnya ganti dengan kaki kanan. Setiap langkah selalu dengan ngeper dan pandangan selalu ke depan. Pada langkah tiga ini harus digunakan atau diikuti dengan lagu yang berirama  $\frac{3}{4}$ .

- d. Langkah ganti (*Wisselpas*)
  - 1) Sikap awal  
Tegak langkah kaki kiri dan kedua tangan di pinggang
  - 2) Hitungan 1  
Langkahkan kaki kiri ke depan, disusul kaki kanan melangkah ke depan samping tumit kaki kiri
  - 3) Hitungan 2  
Langkahkan kaki kiri ke depan lagi, berat badan pindah ke kaki kiri
  - 4) Hitungan 3  
Langkahkan kaki kanan ke depan, disusul kaki kiri melangkah ke depan samping tumit kaki kanan
  - 5) Hitungan 4
  - 6) Langkahkan kaki kanan ke depan lagi dan berat badan pindah ke kaki kanan. Langkah ini dapat diikuti dengan menggunakan irama  $\frac{4}{4}$ .

## B. Gerak dan ayunan lengan dan tangan

Gerakan ayunan tangan meliputi.

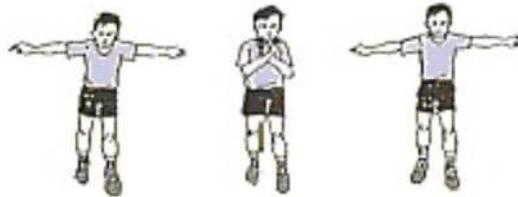
- a. Mengayun satu lengan
  - Mengayun tangan ke atas  
Pelaksanaannya.  
Berdiri tegak kedua tangan di samping badan. Hitungan 1–2, mengayun tangan kanan ke atas 2 × hitungan, kembali ke sikap semula. Hitungan 3–4, mengayun tangan kiri ke atas 2× hitungan, kembali ke setiap semula. Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.
  - Mengayun tangan ke samping  
Pelaksanaannya.  
Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan ditekuk di depan dada. Hitungan 1–2, mengayun tangan kiri ke kiri 2× hitungan. Hitungan 3–4, kembali tangan kiri ditekuk. Hitungan 5–6, mengayunkan tangan kanan ke kanan 2× hitungan. Hitungan 7–8, kembali tangan kanan ditekuk di depan dada. Lakukan gerakan ini bergantian 2×8 hitungan.
- b. Mengayun dua lengan
  - Mengayun kedua lengan ke atas  
Pelaksanaannya.  
Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan di samping badan. Hitungan 1–3, mengayun kedua lengan ke atas 3× hitungan. Hitungan 4, kembali ke sikap awal. Hitungan 5–7, mengayun lagi kedua lengan ke atas. Hitungan 8, kembali ke sikap awal. Lakukan berulang-ulang 2×8 hitungan.
  - Mengayun kedua lengan ke samping



Gambar Latihan II

**Latihan III (ayunan lengan silang dan rentang di muka badan)**

- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan terlentang
- 2) Hitungan 1  
Kedua lengan disilangkan di muka dada
- 3) Hitungan 2  
Kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu (lihat gambar!)



Gambar. Latihan III

**Latihan IV (ayunan satu lengan melingkar di atas kepala)**

- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan
- 2) Hitungan 1  
Lengan kanan diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala. Badan meliuk ke belakang
- 3) Hitungan 2  
Tegak langkahkan kaki kanan. Kedua lengan lurus ke depan
- 4) Hitungan 3  
Lengan kiri diayunkan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala, badan meliuk ke belakang
- 5) Hitungan 4  
Tegak langkahkan kaki kiri ke dua lengan lurus ke depan.

## PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

**M**odul ini berfokus pada konsep dan praktik gerakan senam irama yang merupakan lanjutan dari apa yang telah Anda pelajari di Kelas 7. Modul ini akan memberi Anda kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang berbagai rangkaian gerakan senam irama yang menarik dan memungkinkan anda untuk mempraktikkan dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsungan hidup anda di masa kini dan masa yang akan datang.

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

### Siapa Yang Harus Menyelesaikan Modul Ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua warga belajar Pket C Setara Kelas XI.

### Apa Saja Yang Akan Dipelajari Dalam Modul Ini?

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

Unit 1 Harmonisasi Gerak dan Irama	Unit 2 Belajar menjadi Instruktur	Unit 3 Bugar-Populer Bersama Senam Aerobik
<b>Uraian Materi</b> A. Langkah dasar B. Gerak dan ayunan lengan dan tangan C. Irama gerak D. Prinsip Senam Irama	<b>Uraian Materi</b> A. Instruktur Senam Aerobik B. Membuat Rencana Senam Aerobik	<b>Uraian Materi</b> A. Kegiatan-Kegiatan Kebugaran yang Berkaitan dengan Senam Aerobik B. Bagaimana Senam Aerobik Menjadikan Tubuh Bugar

### Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada pemahaman, analisis dan kemampuan mempraktikkan rangkaian gerakan senam irama 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 pelajaran di masing-masing unit.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran dan periksa jawaban Anda di kunci jawaban yang disediakan.

## UNIT 2 Belajar Menjadi Instruktur

### Uraian Materi

#### A. Instruktur Senam Aerobik

Tahukah Anda apa itu Instruktur? Ya. Seringkali kita mendengar kata instruktur yang merujuk kepada seseorang yang mengajar dan melatih seseorang atau sekelompok orang. Seorang instruktur harus mampu menjadikan orang lain dapat melakukan apa yang diajarkan.

Terdapat banyak seorang instruktur di sekitar kita, antara lain instruktur tari, instruktur drama, instruktur kebugaran, dan juga termasuk instruktur senam aerobik.

Instruktur senam aerobik merupakan seorang yang memandu dan melatih gerakan-gerakan senam irama aerobik. Seringkali kita menemuinya saat kegiatan senam bersama hari minggu, *carfree day*, jalan sehat, atau kegiatan olahraga massal lainnya. Bagaimanakah menurut kalian penampilan instruktur senam aerobik? Sangat energik bukan?

Dengan sekumpulan kemampuan tertentu, anda juga akan dapat menjadi seorang instruktur senam aerobik yang handal. Ada tiga kemampuan utama yang perlu dimiliki untuk menjadi seorang instruktur, yaitu:

Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan dasar gerakan senam aerobik</li> <li>• kemampuan merancang kegiatan senam aerobik secara sistematis</li> <li>• Pengetahuan pendukung lainnya (mis: latihan, gizi, dll)</li> <li>• Kreatifitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan yang mantab</li> <li>• Energik dan Indah dilihat</li> <li>• Luwes dan memiliki koordinasi gerak yang baik</li> <li>• keterampilan komunikasi yang baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pribadi yang baik</li> <li>• Memiliki sikap sosial yang baik</li> </ul>



Seorang instruktur senam aerobik harus mempunyai pengetahuan yang memadai tentang senam aerobik dan berbagai hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan kesehatan. Setidaknya seorang instruktur senam aerobik harus mampu menyebutkan, menggambarkan dan mengurutkan susunan latihan senam aerobik. Instruktur senam aerobik harus dapat menjelaskan tentang senam aerobik, kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu harus dapat mengkaji ulang akibat dari kesalahan latihan/ gerakan senam aerobik.

Seorang instruktur aerobik juga harus komunikatif, mampu memberi instruksi verbal secara jelas. Instruksi ini untuk memberitahu peserta kapan kerakannya berubah. Tanpa instruksi (aba-aba) semacam, peserta akan kebingungan menebak arah gerakan selanjutnya. Instruktur aerobik yang tidak menguasai teknik pemberian aba-aba ini biasanya ditandai dengan tidak seragamnya gerakan koreo para pesertanya.

Seorang instruktur aerobik harus menerapkan beberapa aspek penting secara bersamaan, yaitu mendidik publik untuk sehat, sekaligus meningkatkan daya tarik peserta terhadap aerobik, sehingga peserta menjadi tidak cepat bosan, tidak cepat lelah, dan tetap

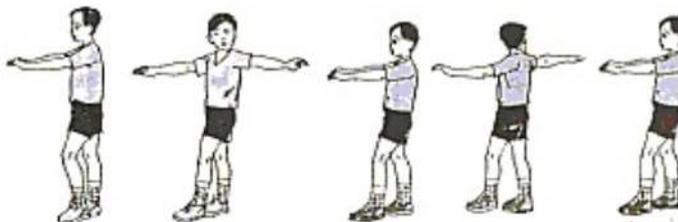
Pelaksanaannya.

Berdiri, kedua tangan diluruskan ke depan. Hitungan 1–3, mengayun kedua tangan ke samping kiri 3× hitungan. Hitungan 4, kedua tangan kembali ke posisi semula. Hitungan 5–7, mengayun kedua tangan ke samping kanan 3× hitungan. Hitungan 8, kedua tangan kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan mengayun kedua lengan ke kiri dan ke kanan 2×8 hitungan

#### Latihan I (ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka)

- 1) Sikap awal  
sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Hitungan 1  
Lengan kiri diayun ke belakang
- 3) Hitungan 2  
Lengan kiri diayun ke depan
- 4) Hitungan 3  
Lengan kanan diayun ke belakang
- 5) Hitungan 4  
Lengan kanan diayun ke depan

Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan (lihat gambar berikut).



Gambar Latihan I

#### Latihan II (ayunan kedua tangan ke belakang dan ke depan)

- 1) Sikap awal  
Sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan
- 2) Hitungan 1  
Kedua lengan diayun ke belakang samping kiri
- 3) Hitungan 2  
Kedua lengan diayun kembali ke depan
- 4) Hitungan 3  
Kedua lengan di ayun ke belakang samping kanan
- 5) Hitungan 4  
Kedua lengan diayun kembali ke depan. Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

## 2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti biasanya merupakan gerakan yang sudah lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup. Kegiatan ini hendaknya mengikuti alur tertentu yang sudah direncanakan sebelumnya, gerakan yang dipilih dinilai dari bagian atas tubuh ke bawah atau dari bagian kepala, bahu, lengan, pinggang ke gerakan gabungan. Biasanya pelaksanaan dari bagian inti ini bergerak secara bertahap dari gerakan tunggal bagian tubuh hingga pergerakan bagian tubuh secara bersamaan.

## 3. Pendinginan (*Cooling-down*)

Kegiatan tahap akhir dari senam aerobik ini harus melakukan gerakan-gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi untuk kembali mendekati denyut nadi yang normal. Pelaksanaan gerakan pendinginan ini harus merupakan penurunan secara bertahap dari gerakan yang cepat ke lambat, berat ke ringan.

### Penugasan 1

#### Tujuan

1. Mengomunikasikan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) kepada orang lainnya.
2. Mempraktikkan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) secara individu dan berkelompok.
3. Melatihkan teknik teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) pada teman lain.

#### Media

1. Komputer dan Internet
2. Buku, koran, majalah
3. Alat tulis
4. Video
5. Soundsystem

#### Langkah-Langkah

1. Presentasikan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Lakukanlah berbagai model latihan dan pembelajaran teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) yang ada pada modul secara bertahap.
3. Jadilah seorang instruktur teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) bagi teman kalian secara bergantian.
4. Mintalah guru dan teman untuk menjadi penilai penampilan kalian, kemudian kumpulkan semua nilai tersebut. Nilai tersebut akan digunakan oleh tutor untuk memberikan penilaian anda sebagai instruktur.

Karena sifat tekanan seperti hal-hal tersebut di atas itu lebih banyak dimiliki oleh putri, maka senam irama umumnya dilakukan oleh putri.

### Penugasan 1

#### Tujuan

1. Menelaah teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) secara individu dan berkelompok.
2. Menguraikan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) secara individu dan berkelompok.

#### Media

1. Komputer dan Internet
2. Buku, koran, majalah
3. Alat tulis
4. Video
5. Soundsystem

#### Langkah-Langkah

1. Buatlah makalah tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dengan cara melakukan studi pustaka (buku, Koran, dll), mengakses internet, melihat video, wawancara orang tua/masyarakat.
2. Lakukan diskusi dengan teman kalian dengan pokok bahasan makalah yang telah kalian buat tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan), kemudian tuliskan hasil diskusi beserta kesimpulannya.

### Penugasan 2

#### Tujuan

1. Memanfaatkan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam kehidupan sehari-hari.

#### Media

1. Komputer dan Internet
2. Buku, koran, majalah
3. Alat tulis
4. Video
5. Soundsystem

#### Langkah-Langkah

1. Buatlah daftar manfaat rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam kehidupan sehari-hari.
2. Praktikkan rangkaian tersebut di depan tutor atau teman lainnya.

#### Tips Mengerjakan Tugas

Berikut ini adalah metode yang bisa anda gunakan untuk menyelesaikan tugas di atas

- *Eksplorasi informasi* : dengan mencari menggunakan buku, Koran, internet, video dan bertanya pada orang yang lebih tahu tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) kalian akan menemukan apa yang dimaksud dengan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan).
- *Diskusi* : dengan saling mengutarakan pendapat pada orang lain dan saling bertukar pikiran, kalian mungkin akan menemukan hal yang baru.
- *Menulis/mengetik* : otak manusia sangat luar biasa namun memiliki keterbatasan mengingat informasi, maka dari itu tuangkan apa yang telah kalian ketahui.

bersemangat. Karenanya hanya instruktur yang kreatif dan rajin membuat ide baru sajalah yang bisa bertahan.

### B. Membuat Rencana Senam Aerobik

Setiap olahraga mempunyai ciri khas dan aturan tertentu dalam pelaksanaannya, sehingga hal tersebut dijadikan sebagai daya beda dari olahraga lainnya. Karakteristik olahraga senam aerobik diantaranya adalah mempunyai tujuan untuk meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, pembentukan tubuh, dan menggunakan irama musik.

Dalam merancang suatu rangkaian gerakan senam aerobik harus mempertimbangkan hal-hal berikut ini:

1. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa.
2. Gerakan yang dipilih harus mengandung unsur koordinasi dan kaidah gerak dasar senam irama aerobic berserta variasinya..
3. Irama musik yang menggugah. Di satu sisi musik bertindak sebagai patokan irama gerak, di sisi lain musik bertindak sebagai panjaga motivasi serta semangat dari para pelakunya.

Seperti halnya olahraga pada umumnya, dalam senam aerobik pun mengikuti ketentuan yang sudah diterima secara umum, yaitu sistematika latihan yang meliputi latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pendinginan. Berikut ini merupakan pembahasan mengenai sistematika latihan senam aerobik:



#### 1. Pemanasan (*Warm-up*)

Kegiatan ini merupakan kegiatan pendahuluan yang pelaksanaannya mengandung unsur sebagai berikut:

- a. Peningkatan suhu tubuh dan secara bertahap meningkatkan jumlah denyut nadi, dari denyut nadi istirahat ke denyut nadi latihan. Peningkatan suhu tersebut biasanya dilakukan dengan gerakan, seperti jalan di tempat atau gerakan dasar yang sederhana seperti mengayunkan kepala ke samping kiri dan kanan dan gerakan lengan atau kaki yang sederhana.
- b. Pelaksanaannya harus dilakukan secara perlahan-lahan dan tidak terlampau memaksakan.
- c. Untuk mempersiapkan tubuh baik fisik maupun mental ke aktivitas yang dilaksanakan.

## UNIT 3 Bugar-Populer Bersama Senam Aerobik

### Uraian Materi

#### A. Kegiatan-Kegiatan Kebugaran yang Berkaitan dengan Senam Aerobik

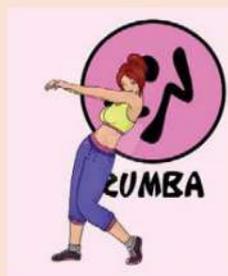
Berdasarkan cara melakukan dan musik pengiringnya, senam aerobik dapat dibagi menjadi lima macam, antara lain sebagai berikut.

- High impact aerobic (senam aerobik aliran/gerakan keras)
- Low impact aerobic (senam aerobik aliran/gerakan ringan)
- Discrobic (kombinasi anrata gerakan - gerakan aerobik aliran keras dan ringan/disco)
- Rockrobic (kombinasi gerakan-gerakan aerobik keras dan ringan serta gerakan-gerakanrockandroll)
- Aerobic sport (kombinasi antara gerakan - gerakan aerobik keras dan ringan serta gerakan - gerakan melatih kelenturan/fleksibilitas tubuh).

Namun demikian, aktivitas kebugaran dengan unsur senam irama, tidak hanya terbatas pada macam-macam senam aerobik. Saat ini telah banyak berkembang jenis senam dengan unsur aerobik yang digemari masyarakat, antara lain:



Water Aerobic



Zumba



Senam Maumere



Tarian Tradisional

#### B. Bagaimana Senam Aerobik Menjadikan Tubuh Bugar

Ada empat komponen dasar yang mutlak diperlukan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani serta sikap tubuh yang baik yaitu kekuatan otot, kelenturan, daya tahan dan relaksasi. Keempat komponen dasar tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan senam.

- e. 5 inchi
9. Diameter lingkaran simpai adalah:.....
- a. 25 inchi  
b. 26 inchi  
c. 27 inchi  
d. 28 inchi  
e. 29 inchi
10. Pada latihan ayunan tangan I gerakan sikap tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan, merupakan bagian dari:.....
- a. Sikap Awal  
b. Hitungan 1  
c. Hitungan 2  
d. Hitungan 3  
e. Hitungan 4
11. Pada latihan ayunan tangan II gerakan Kedua lengan diayun ke belakang samping kiri, merupakan bagian dari ....
- a. Sikap Awal  
b. Hitungan 1  
c. Hitungan 2  
d. Hitungan 3  
e. Hitungan 4
12. Pada latihan ayunan tangan III gerakan kedua lengan direntangkan kembali setinggi bahu, merupakan bagian dari .....
- a. Sikap Awal  
b. Hitungan 1  
c. Hitungan 2  
d. Hitungan 3  
e. Hitungan 4
13. Pada latihan ayunan tangan IV gerakan Tegak langkah kaki kiri ke dua lengan lurus ke depan, merupakan bagian dari:
- a. Sikap Awal  
b. Hitungan 1  
c. Hitungan 2  
d. Hitungan 3  
e. Hitungan 4
14. Pada latihan langkah ganti (*Wisselpas*) gerakan melangkahkan kaki kiri ke depan lagi, berat badan pindah ke kaki kiri, merupakan bagian dari:
- a. Sikap Awal  
b. Hitungan 1  
c. Hitungan 2  
d. Hitungan 3  
e. Hitungan 4
15. Penemu aliran senam irama adalah:
- a. Johan Basedow  
b. Pehr Hendrik Ling  
c. J.J Dalerose  
d. William G. Morgan  
e. Elli Bjorkstan

- Sound system

### Langkah-Langkah

1. Susun proposal kegiatan bersama dengan teman.
2. Konsultasikan proposal tersebut kepada tutor/ guru.
3. Bekerjasamalah dengan masyarakat, misal: karangtaruna, ibu PKK, perangkat desa, atau komunitas lainnya.
4. Laksanakan kegiatan tersebut dengan baik.
5. Buat laporan kegiatan disertai dokumentasi.

### Tips Mengerjakan Tugas

Berikut ini adalah metode yang bisa anda gunakan untuk menyelesaikan tugas di atas:

- *Eksplorasi informasi* : dengan mencari menggunakan buku, Koran, internet, video dan bertanya pada orang yang lebih tahu tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) kalian akan menemukan apa yang dimaksud dengan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan).
- *Diskusi* : dengan saling mengutarakan pendapat pada orang lain dan saling bertukar pikiran, kalian mungkin akan menemukan hal yang baru.
- *Menulis/mengetik* : otak manusia sangat luar biasa namun memiliki keterbatasan mengingat informasi, maka dari itu tuangkan apa yang telah kalian ketahui.
- *Latihan* : untuk bisa melakukan suatu gerakan yang baik dan indah, maka perlu dilakukan berulang-ulang.
- *Peer* : kalian akan memerlukan masukan dari teman kalian atau orang lain tentang gerakan yang dilakukan.

### Latihan Soal

1. Nama induk organisasi senam dunia...
  - a. IVBF
  - b. FIBA
  - c. FIG
  - d. FIS
  - e. AIG
2. Organisasi senam di Indonesia adalah:
  - a. Persani
  - b. PSSI
  - c. Perbasasi
  - d. PBVSI
  - e. PCSI
3. Gymnastic berasal dari kata gymnos, yang memiliki arti:
  - a. Yunani
  - b. Swedia
  - c. Sparta
  - d. Romawi
  - e. Athena
4. Gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, disebut:
  - a. senam lantai
  - b. senam alat
  - c. senam irama
  - d. Taiso
  - e. Tarian
5. Senam yang dikembangkan dari senam irama adalah:
  - a. Ritmik sportif
  - b. Artistic Aerobics
  - c. Aerobic
  - d. General gymnastic
  - e. Sport Aerobic
6. Berikut ini bahan simpai, kecuali:
  - a. Kayu
  - b. Pipa
  - c. Pipa Aluminium
  - d. Besi
  - e. Rotan
7. Bapak olahraga senam adalah:
  - a. Johan Basedow
  - b. Pehr Hendrik Ling
  - c. William G. Morgan
  - d. Johan C.F. Guthmuths
  - e. Elli Bjorkstan
8. Ukuran lebar simpai adalah:
  - a. 1 inchi
  - b. 2 inchi
  - c. 3 inchi
  - d. 4 inchi

## Penilaian

### Unit 1 Penugasan 1

1. Membuat makalah tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dengan cara melakukan studi pustaka (buku, Koran, dll), mengakses internet, melihat video, wawancara orang tua/masyarakat.
2. Melakukan diskusi dengan teman kalian dengan pokok bahasan makalah yang telah dibuat tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan), kemudian tuliskan hasil diskusi beserta kesimpulannya.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memberikan informasi terkait teknik senam irama	15		
	• Memberikan pendapat terkait teknik senam irama	20		
2	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
	• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang senam irama	20		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

## Rangkuman

Senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, misalnya dengan menggunakan tepukan tangan, ketukan, tambure, nyanyian, musik dan sebagainya. Untuk dapat melakukan gerakan senam irama dengan baik, tentunya kita harus mengetahui gerakan-gerakan dasar senam irama. Latihan beberapa macam ayunan tangan dan langkah kaki secara bervariasi mengikuti irama dan latihan gerak senam irama menggunakan simpai merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan senam irama.

### Teknologi dalam Senam Aerobik

*Di zaman yang semakin maju ini, begitu banyak perangkat keras maupun lunak (software) yang dapat digunakan untuk membantu proses latihan. Salah satunya ketika latihan senam ritmik. Seorang peneliti mengembangkan software gymnastics automatic choreography yang mampu mengubah gerakan senam ritmis menjadi animasi virtual. Software tersebut juga dilengkapi dengan musik dan video sehingga gerakan senam ritmik bisa menjadi lebih harmonis dan serasi. Penggunaan software ini telah berhasil mencapai hasil yang baik dalam pembelajaran senam.*

Sumber

**Application of Automatic Choreography Software Based on Virtual Technology in the Gymnastics Teaching.**

International Journal of Emerging Technologies in Learning . 2016, Vol. 11 Issue 5, p39-44. 6p. 3 Color Photographs, 3 Diagrams, 3 Charts.

Author(s): Yingbao Zhou

## Penugasan 2

### Tujuan

1. Menelaah sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara individu dan berkelompok.
2. Menguraikan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara individu dan berkelompok.
3. Menyusun sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari.

### Media

1. Komputer dan Internet
2. Buku, koran, majalah
3. Alat tulis
4. Video
5. Soundsystem

### Langkah-Langkah

1. Buatlah makalah tentang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan cara melakukan studi pustaka (buku, Koran, dll), mengakses internet, melihat video, wawancara org tua/masyarakat.
2. Lakukan diskusi dengan teman kalian dengan pokok bahasan makalah yang telah kalian buat tentang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama, kemudian tuliskan hasil diskusi beserta kesimpulannya.
3. Buatlah rencana sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam seolah kalian menjadi seorang instruktur.

### Tips Mengerjakan Tugas

Berikut ini adalah metode yang bisa anda gunakan untuk menyelesaikan tugas di atas:

- *Eksplorasi informasi* : dengan mencari menggunakan buku, Koran, internet, video dan bertanya pada orang yang lebih tahu tentang teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) kalian akan menemukan apa yang dimaksud dengan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan).
- *Diskusi* : dengan saling mengutarakan pendapat pada orang lain dan saling bertukar pikiran, kalian mungkin akan menemukan hal yang baru.
- *Menulis/mengetik* : otak manusia sangat luar biasa namun memiliki keterbatasan mengingat informasi, maka dari itu tuangkan apa yang telah kalian ketahui.
- *Latihan* : untuk bisa melakukan suatu gerakan yang baik dan indah, maka perlu dilakukan berulang-ulang.
- *Peer* : kalian akan memerlukan masukan dari teman kalian atau orang lain tentang gerakan yang dilakukan.

## Kriteria Pindah/ Lulus Modul

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 6 **Semangat Irama Kehidupan (*Senam Irama Aerobik*)** telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Nilai Rata2 Unit 1} + \text{Nilai Rata2 Unit 2} + \text{Nilai Rata2 Unit 3}}{3}$$

Rentang Nilai (0 – 100)	Nilai	Kelulusan
86 – 100	A	Lulus
71 – 85	B	Lulus
56 – 70	C	Lulus
< 55	D	Tidak Lulus



- a. **Kekuatan otot:** Merupakan komponen dasar dalam menyelesaikan tugas-tugas fisik yang memerlukan pengerahan tenaga. Kekuatan ialah kemampuan mengerahkan tenaga dalam melawan beban atau tahanan. Dengan latihan dan kerja yang teratur dan berkesinambungan maka otot-otot akan menjadi kuat. Dengan senam yang direncanakan kekuatan dapat dikembangkan serta tegangan otot diperbaiki. Otot-otot terdiri atas sejumlah fibrin (serabut otot) yang secara genetis jumlahnya tidak sama bagi setiap individu. Jumlah fibril yang lebih banyak mempunyai potensi fungsional lebih tinggi dari yang kurang. Artinya dapat lebih kuat, bila sama-sama dilatih. Otot yang terlatih menjadi lebih besar, fibril-fibril lebih gemuk dan menjadi lebih kuat.
- b. **Kelentukan:** Kelentukan ialah derajat kemampuan gerak pada berbagai persendiaan atau beberapa persendiaan. Kelentukan merupakan syarat mutlak untuk mengerahkan kekuatan dengan derajat kemungkinan gerak secara efisien.
- c. **Daya tahan:** Daya tahan adalah kemampuan menunda kelelahan yang akan menyertai kerja fisik. Batasan ini sebenarnya sama pengertiannya dengan yang terdahulu. Daya tahan secara praktis menyangkut kemampuan kerja sistem cardio vascular respiratory (sistem peredaran darah dan pernafasan).
- d. **Daya tahan otot:** Daya tahan otot ialah daya tahan setempat (lokal) pada otot yang bekerja untuk sesuatu kegiatan. Daya tahan otot bergantung pada dua hal yaitu kekuatan otot dan pengerahan (suplai) darah terhadap kelompok-kelompok otot tersebut. Otot-otot dengan kekuatan yang lebih besar mempunyai daya tahan yang lebih besar pula.
- e. **Daya tahan cardio vascular respiratory:** Daya tahan ini menyangkut kemampuan tubuh untuk mengerahkan daerah yang mengandung O<sub>2</sub> dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif, serta menyangkut sisa-sisa metabolisme ke alat pengeluarannya. Latihan daya tahan cardio vascular respiratory selain memperkuat jantung yang berarti melancarkan peredaran darah juga mempengaruhi kapasitas vital yaitu jumlah O<sub>2</sub> yang dapat diambil oleh paru-paru pada saat bernafas, sehingga tarikan nafas pada saat istirahat tidak dalam.
- f. **Relaksasi:** Komponen ini sebenarnya bersifat jasmaniah dan rohaniah. Secara jasmaniah maka relaksasi adalah kemampuan melepaskan ketegangan yang berlebihan pada saraf otot. Ketegangan yang berlebihan pada saraf dan otot dapat disembuhkan dengan berolahraga yang mengandung unsur rekreatif. Saraf dan otot harus berada dalam tegangan yang optimal. Dalam keadaan demikian otot cepat reaksinya dan mudah serta bebas gerakannya.

## Penugasan 1

### Tujuan

- Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur senam irama.
- Melakukan rencana kegiatan senam lantai yang telah dibuat dengan aman.
- Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

### Media

- Komputer
- Kertas dan alat tulis
- Video

### Unit 1 Penugasan 2

1. Membuat daftar manfaat rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) dalam kehidupan sehari-hari.
2. Mempraktikkan rangkaian tersebut di depan tutor atau teman lainnya.

Cara Melakukan Penilaian:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas</li> <li>• Menginventaris berbagai gerakan senam irama</li> <li>• Terdapat deskripsi pada masing-masing gerakan</li> </ul>	10	50	
		15		
		25		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik 5 variasi</li> <li>• Praktik 8 variasi</li> <li>• Praktik 10 variasi</li> </ul>	5	50	
		20		
		25		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

### Unit 2 Penugasan 1

1. Mempresentasikan teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Mempraktikkan berbagai model latihan dan pembelajaran teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) yang ada pada modul secara bertahap.
3. Menjadi seorang instruktur teknik rangkaian langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya mengikuti irama (ketukan) bagi teman kalian secara bergantian.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat Powerpoint</li> <li>• Powerpoint dilengkapi gambar dan video</li> <li>• Menyampaikan dengan lugas dan komunikatif</li> </ul>	5	25	
		9		
		11		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik 5 variasi</li> <li>• Praktik 8 variasi</li> <li>• Praktik 10 variasi</li> </ul>	5	25	
		9		
		11		
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikasi</li> <li>• Sistematika Rangkaian</li> <li>• Variasi Gerakan</li> </ul>	5	50	
		20		
		25		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

## Unit 2 Penugasan 2

1. Membuat makalah tentang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan cara melakukan studi pustaka (buku, Koran, dll), mengakses internet, melihat video, wawancara org tua/masyarakat.
2. Melakukan diskusi dengan teman kalian dengan pokok bahasan makalah yang telah kalian buat tentang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama, kemudian tuliskan hasil diskusi beserta kesimpulannya.
3. Membuat rencana sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam seolah kalian menjadi seorang instruktur.

Cara Melakukan Penilaian:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Memberikan informasi terkait teknik senam irama	9		
	• Memberikan pendapat terkait teknik senam irama	11		
2	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	5	25	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	9		
	• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang senam irama	11		
3	• Sistematika rancangan gerakan • Variasi Gerakan	25 25	50	
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

## Unit 3 Penugasan 1

Tugas Proyek membuat kegiatan massal terkait senam lantai.

1. Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur senam irama.
2. Melakukan rencana kegiatan senam lantai yang telah dibuat dengan aman.
3. Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Ide/ Konsep Menarik	15	100	
• Dilengkapi Rancangan (Proposal)	18		
• Dilengkapi Jadwal Kegiatan	20		
• Dilengkapi Dokumentasi	23		
• Terdapat Laporan Kegiatan	24		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 2</b>		<b>100</b>	

### Saran Referensi

1. <https://www.youtube.com/watch?v=6otU5k2iuJ0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=79JgaRrKDy0>
3. [https://www.youtube.com/watch?v=LvuQzMXHetI&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA\\_TP1zMD3Pn](https://www.youtube.com/watch?v=LvuQzMXHetI&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA_TP1zMD3Pn)
4. [https://www.youtube.com/watch?v=v3zbcqsQPyg&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA\\_TP1zMD3Pn\\_index=2](https://www.youtube.com/watch?v=v3zbcqsQPyg&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA_TP1zMD3Pn_index=2)
5. [https://www.youtube.com/watch?v=hQ55FGuuFf4&index=3&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA\\_TP1zMD3Pn](https://www.youtube.com/watch?v=hQ55FGuuFf4&index=3&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA_TP1zMD3Pn)
6. [https://www.youtube.com/watch?v=mwVThq-4rp8&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA\\_TP1zMD3Pn\\_index=4](https://www.youtube.com/watch?v=mwVThq-4rp8&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA_TP1zMD3Pn_index=4)
7. [https://www.youtube.com/watch?v=S4Su7kAHMCY&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA\\_TP1zMD3Pn\\_index=5](https://www.youtube.com/watch?v=S4Su7kAHMCY&list=PL5xINwBlaPgX53dfaluMgA_TP1zMD3Pn_index=5)
8. <https://www.youtube.com/channel/UCWfMTxapi79GMfpq8nY-JJg>
9. [https://www.gymnastics.org.au/ga/Gymsports/Aerobic\\_Gymnastics/Shared\\_Content/Gymsports/AER/Aerobic\\_Gymnastics.aspx](https://www.gymnastics.org.au/ga/Gymsports/Aerobic_Gymnastics/Shared_Content/Gymsports/AER/Aerobic_Gymnastics.aspx)
10. Bota, A., Urzeală, C., & Mezei, M., (2012). Effort intensity and technical difficulty in junior aerobic gymnastics, *Congresul internațional de educație fizică, sport și kinetoterapie*, Editura Discobolul, București, pp 8 (brochure).
11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814017595>

### Daftar Pustaka

- Abdulah. Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya
- Hidayat, Imam. 2000. *Senam*. Diklat, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga DITJORA DEPDIKNAS Mahendra, Agus. (2009). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Sukarma, H.T. 2001. *Senam Ritmik: Bentuk-Bentuk Tugas Ajar & Pembelajarannya*. Jakarta: DEPDIKNAS DIKDASMEN & DITJORA
- T. Sukarma M. (2010). *Pembelajaran Senam Ritmik*. Jakarta. Ditjora-Dikdasmen, Depdiknas.