



MODUL  
TEMA 14

# Bugar dengan Gerak Berirama

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



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020



MODUL  
TEMA 14



# Bugar dengan Gerak Berirama

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



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

- **Penulis:** Mahayudin Syafari, M.Pd; Lalu Muh. Fahrurrozi, S.Kom, M.M
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto  
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

**Modul Dinamis:** Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga 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.

## 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 dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. 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 Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. 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, 1 Juli 2020  
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

## Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>Modul 14 Bugar Dengan Gerak Berirama .....</b>	<b>1</b>
Petunjuk Penggunaan Modul .....	1
Tujuan Mempelajari Modul .....	2
Pengantar Modul .....	3
<b>Unit 1 Gerakan Pemanasan Olahraga Senam Berirama .....</b>	<b>5</b>
Uraian Materi .....	5
1. Pemanasan .....	5
2. Bentuk-bentuk gerakan pemanasan .....	7
Penugasan 1.1 .....	10
Penugasan 1.2 .....	11
<b>Unit 2 Gerakan Inti Olahraga Senam Berirama .....</b>	<b>12</b>
Uraian Materi .....	12
1. Gerakan inti .....	12
2. Bentuk-bentuk gerak dasar langkah kaki .....	14
3. Bentuk-bentuk gerak dasar ayunan lengan .....	15
Penugasan 2.1 .....	21
Penugasan 2.2 .....	22
<b>Unit 3 Gerakan Pendinginan Olahraga Senam Berirama .....</b>	<b>24</b>
Uraian Materi .....	24
1. Pendinginan .....	24
2. Bentuk-Bentuk Gerakan Pendinginan .....	25
Penugasan 3.1 .....	27
Penugasan 3.2 .....	28
Rangkuman .....	29
Latihan Soal .....	30
Penilaian .....	33
Kriteria Pindah / Lulus Modul .....	38
Kunci Jawaban .....	39
Saran Referensi .....	42
Daftar Pustaka .....	42
Profil Penulis .....	43



# BUGAR DENGAN GERAK BERIRAMA

## Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk dapat memahami dan menguasai keseluruhan isi materi dalam modul ini, diharapkan supaya Anda mengikuti langkah-langkah petunjuk penggunaan modul sebagai berikut.

1. Bacalah materi modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami dengan jelas.
2. Pahami uraian materi yang disajikan dalam modul ini, dan coba praktikkan secara mandiri atau bersama teman-teman Anda semua keterampilan gerak yang ada.
3. Setelah membaca, memahami, menganalisis dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak pada uraian materi, maka lakukanlah diskusi dengan teman kemudian saling memberikan koreksi.
4. Setelah menyelesaikan semua materi, kerjakan penugasan sesuai petunjuk yang ada.
5. Ukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan mengerjakan tes yang ada pada bagian penilaian dalam modul ini.

6. Berlatihlah secara rutin dengan mempraktikkan keterampilan gerak yang dipaparkan dalam modul ini.
7. Untuk menunjang keefektifan pembelajaran dapat menggunakan e-tutorial yang disediakan di youtube dengan alamat domain <https://youtu.be/8XxzHxjF3jk>

Proses pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri; artinya Anda dapat membaca sendiri modul yang sudah ada, juga dapat dilakukan dengan bantuan tutor; artinya Anda dapat dipandu dalam ruangan, serta dapat dilakukan dengan belajar kelompok, baik di rumah maupun di kelas. Dalam proses pembelajaran juga ditampilkan melalui audio visual untuk dibahas contoh gerakan-gerakan yang benar dalam pelaksanaan pembelajaran yang harus dikuasai setelah mempelajari modul. Untuk melihat video tutorial dilakukan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran melalui sumber yang telah disediakan.

Sementara itu, kriteria kelulusan atau pindah modul apabila Anda dapat memperoleh skor nilai maksimal 100 dari penugasan dan soal latihan yang ada dalam materi modul atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 dari jawaban yang diperoleh. Jika dari ketetapan nilai tidak dapat dicapai, maka Anda harus mengulang kembali.

Adapun rentang nilai total yang harus dicapai untuk dapat lulus/pindah modul adalah (a) 65-100=Lulus, (b) 0-64 Tidak lulus.

## Tujuan Mempelajari Modul

Modul ini terdiri dari tiga unit yaitu (1) Gerakan Pemanasan pada Olahraga Senam, (2) Gerakan Inti pada Olahraga Senam, (3) Gerakan Pendinginan pada Olahraga Senam. Materi olahraga senam pada mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi kelas XII Paket C dikemas sesuai dengan kurikulum 2013.

Adapun tujuan mempelajari modul dan video audio visual ini adalah, Anda dapat:

1. Memahami, menganalisis, mempraktikkan macam-macam gerakan pemanasan yang bersifat statis dan pemanasan yang bersifat dinamis.
2. Memahami, menganalisis, mempraktikkan macam-macam gerakan inti senam berirama.
3. Memahami, menganalisis, mempraktikkan macam-macam gerakan pendinginan dengan melemaskan atau merilekskan otot tubuh, menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, merilekskan otot dan mencegah terjadinya cedera.
4. Menerapkan olahraga senam dengan rutin melalui proses pembiasaan sehingga memperoleh hasil yang optimal.

## Pengantar Modul

Senam merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang dipertandingkan, dan biasanya dilakukan secara berkelompok, meskipun tidak jarang dilakukan secara individual. Olahraga senam menciptakan kebugaran fisik.

Modul 14 ini mengupas tentang “Bugar Dengan Gerak Berirama” yang terdiri dari tiga unit. Unit 1 yaitu Gerakan Pemanasan pada Olahraga Senam, unit 2 Gerakan Inti pada Olahraga Senam, unit 3 Gerakan Pendinginan pada Olahraga Senam.

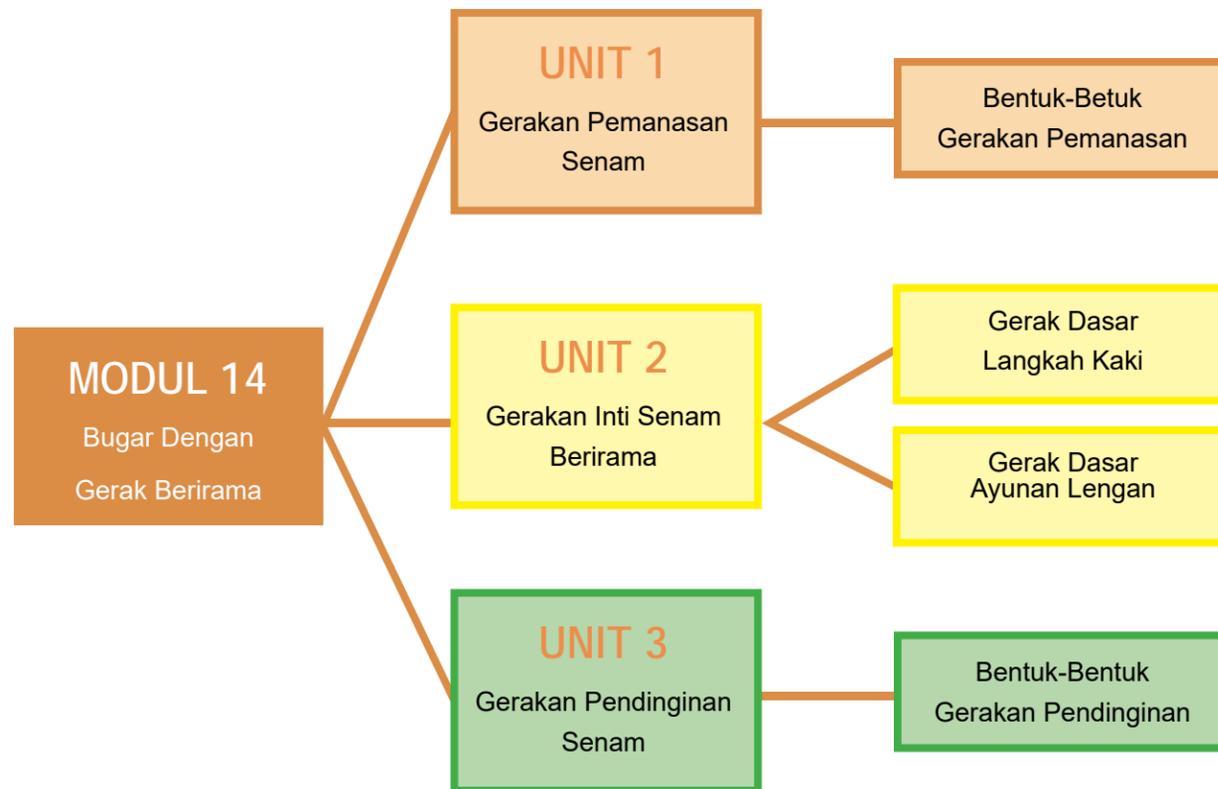
Pada Unit 1, gerakan pemanasan yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Kegiatan persiapan tubuh untuk meningkatkan suhu tubuh dan mempersiapkan kinerja jantung dan paru sampai mencapai kesiapan latihan. Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah. Sedangkan pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Gerakan pemanasan dalam senam kebugaran meliputi: gerakan kepala ke atas dan ke bawah, gerakan kepala ke samping kanan dan kiri, gerakan lengan ke atas dan ke bawah dan gerakan lengan membuka tutup kearah samping.

Unit 2, membahas tentang gerakan inti yang merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam. Gerakan inti dalam senam berirama dilakukan setelah pelaksanaan gerakan pemanasan. Bentuk-bentuk dari gerakan inti adalah jalan di tempat, melangkah ke depan dan ke belakang, Gerak membuka lengan, gerak mendorong kedua lengan ke atas, gerak maju mundur sambil menepuk tangan, dll.

Unit 3, membahas gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah anda latih saat berolahraga ringan sampai berat. Gerakan pendinginan yaitu: merentangkan tangan, mengayunkan lengan ke kanan, tangan lurus sejajar ke depan dan menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan. Manfaat pendinginan bagi tubuh yaitu menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, merilekskan otot dan mencegah terjadinya cedera.

Dalam olahraga senam tentunya harus menguasai gerakan-gerakan mulai pemanasan, inti, dan pendinginan yang merupakan gerakan penutup. Terkait dengan hal tersebut, maka di dalam modul ini membahas bagaimana cara melaksanakan gerakan-gerakan yang dapat dilakukan secara nyaman dan aman, tanpa terjadinya cedera pada olahragawan.

Berikut ini adalah peta materi pada modul ini:



## UNIT 1

# GERAKAN PEMANASAN OLAHRAGA SENAM BERIRAMA

*Motivasi :*

***Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini  
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan***



## Uraian Materi

### 1. Pemanasan

Dalam aktivitas olahraga, kita sering mendengar kata pemanasan dan juga peregangan. Apakah menurut Anda dua kata tersebut sama?

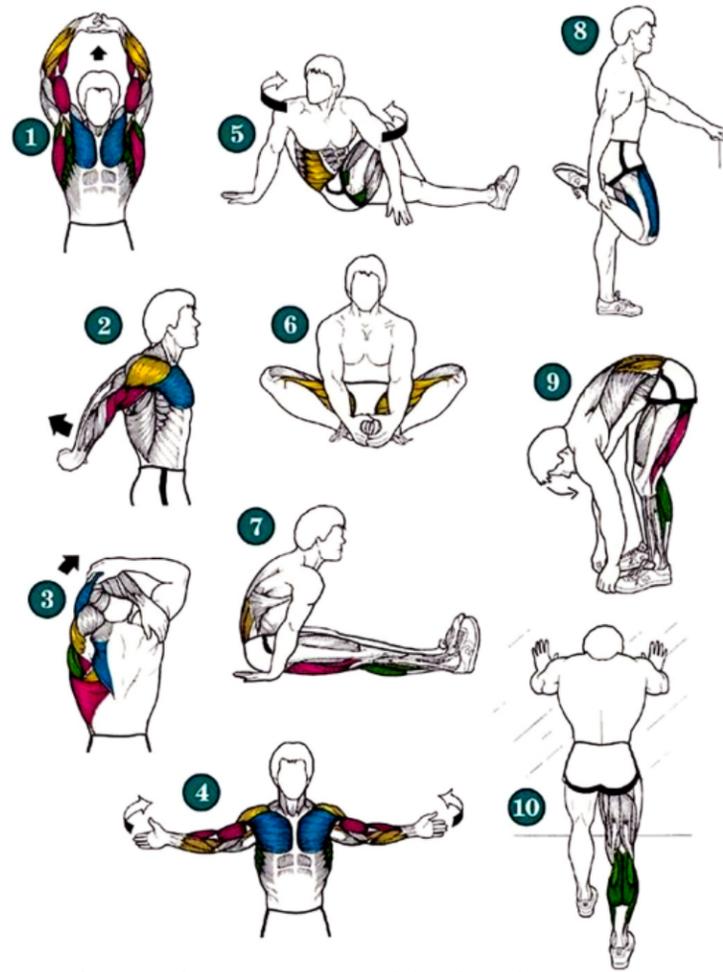
Pemanasan dan peregangan adalah aktivitas yang berbeda. Aktivitas pemanasan dalam olahraga tidak hanya berbentuk peregangan. Peregangan memang salah satu bentuk pemanasan, namun aktivitas pemanasan memiliki jenis yang lainnya juga, bahkan jalan santai atau lari kecil juga dapat dijadikan aktivitas pemanasan. Pemanasan mempersiapkan organ-organ tubuh, sedangkan peregangan berhubungan dengan otot dan sendi.

Pemanasan merupakan suatu aktivitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih baik dengan resiko cedera yang kecil. Tujuan dari pemanasan ini adalah meningkatkan sirkulasi peredaran darah, mengembangkan paru-paru dan meningkatkan detak jantung secara bertahap. Dengan kondisi yang demikian tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan menjadi lebih hangat. Selain itu, aktivitas pemanasan sangat baik dilakukan sebagai upaya pencegahan cedera.

Adapun macam-macam pemanasan yang perlu diketahui yaitu:

a. Pemanasan Statis

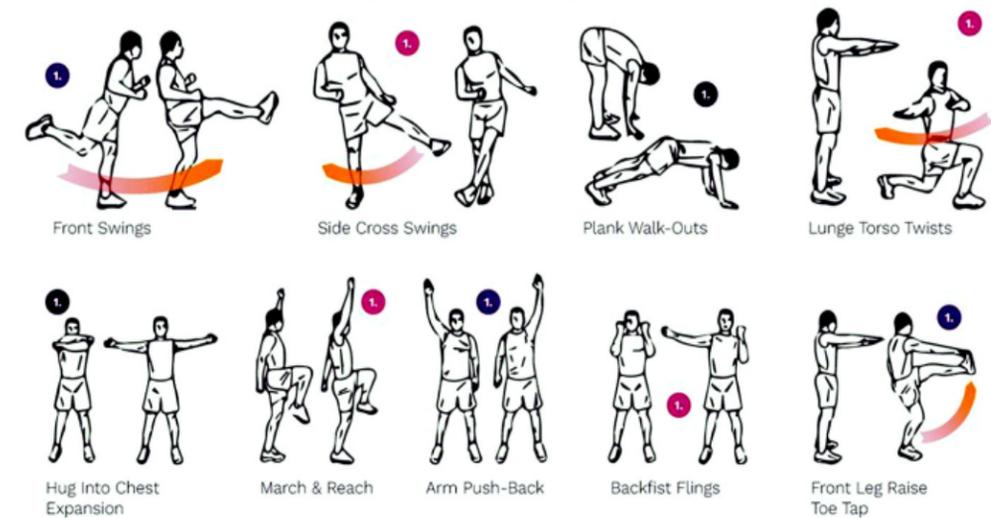
Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) dengan menggunakan hitungan 1x8. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai.



Gambar Contoh pemanasan statis dalam bentuk peregangan  
Sumber: <https://ablephysiotherapyhamptonhill.wordpress.com/2015/01/19/static-stretching/>

b. Pemanasan Dinamis

Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Contoh gerakan pemanasan dinamis yaitu dengan menggerakkan kepala keatas dan kebawah, gerakan menekuk pendek-pendek panjang-panjang pada tangan atau gerakang kombinasi (bongkok jongkok bongkok tegak). Pemanasan bentuk ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang kaku.



Gambar Bentuk Gerakan Pemanasan Dinamis  
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/181340322482882323/>

c. Pemanasan senam gerak berirama

Pemanasan senam gerak berirama tidak jauh berbeda dengan pemanasan statis dan dinamis. Dalam hal ini pemanasan biasanya diiringi oleh musik, sehingga salah satu alasan mengapa senam ini dikatakan senam gerak berirama. Pemanasan yang nantinya digunakan dalam senam gerak berirama adalah kombinasi antara sebagian pemanasan statis dan dinamis.

2. Bentuk-bentuk gerakan pemanasan

Adapun bentuk-bentuk gerakan pemanasan untuk senam gerak berirama sebagai berikut:

a. Gerakan kepala

- 1) Gerakan menundukkan dan mengangkat kepala ke bawah dan ke atas.

Adapun cara melakukannya yaitu:

- a) Kedua kaki jalan di tempat seiringnya irama musik
- b) Kedua tangan diletakkan di pinggang
- c) Gerakan kepala ke bawah terlebih dahulu
- d) Kemudian gerakan kepala ke atas



Gambar 2.1 Menundukkan dan mengangkat kepala ke bawah dan ke atas

- 2) Gerakan menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri.  
Adapun cara melakukan gerakan sebagai berikut:

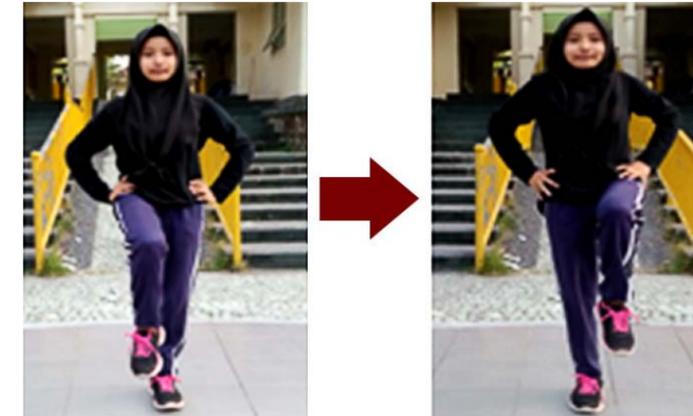
- a) Kedua kaki jalan di tempat seiringnya irama musik
- b) Kedua tangan diletakkan di pinggang
- c) Kepala secara bergantian menoleh ke kiri dan ke kanan



Gambar 2.2 Menoleh ke kanan dan ke kiri

- 3) Gerakan bahu ke atas dan ke bawah.  
Adapun cara melakukan gerakan sebagai berikut:
- a) Kedua kaki jalan di tempat seiringnya irama musik

- b) Kedua tangan diletakkan di pinggang
- c) Gerakkan bahu ke atas dan ke bawah



Gambar 2.3 Gerakan bahu ke atas dan ke bawah

- 4) Gerakan memutar bahu ke arah depan dan ke belakang.  
Adapun cara melakukan gerakan sebagai berikut:

- a) Kedua kaki jalan di tempat seiringnya irama musik
- b) Kedua tangan diletakkan di pinggang
- c) Gerakkan bahu diputar ke depan dan ke belakang

Ketiga gerakan seperti di atas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Gambar 2.4 Membuka tutup lengan tangan

## PENUGASAN 1.1

Mengamati dan mendeskripsikan pola gerakan pemanasan pada olahraga senam kebugaran.

### 1. Tujuan

- Memahami gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama dengan baik.
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan gerakan pemanasan senam berirama yang diamati.

### 2. Media dan Alat

- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil dari berbagai sumber yang ada (internet, video CD, dll).

### 3. Langkah-Langkah

- Amatilah gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman anda terkait gerakan pemanasan yang efektif pada olahraga senam berirama sesuai hasil pengamatan video.
- Tuliskan aktivitas kerja kalian pada lembar kerja berikut

#### Analisis Dan Praktikum Gerak Pemanasan Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Bentuk Gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama berdasarkan hasil pengamatan.	
b. Kelebihan dan kekurangan gerak pemanasan pada olahraga senam yang diamati.	

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 1.2

Menganalisis dan mempraktikkan pola gerakan pemanasan pada olahraga senam kebugaran.

### 1. Tujuan

- Merancang pemanasan pada olahraga senam berirama dengan baik.
- Mempraktikkan rancangan pemanasan pada olahraga senam berirama dengan baik.

### 2. Media dan Alat

- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil di internet yang relevan.

### 3. Langkah-Langkah

- Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan gerakan pemanasan pada olahraga senam.
- Diskusikan gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- Ungkapkan dan tentukanlah berbagai gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- Buatlah rancangan gerakan pemanasan senam berirama ama hasil karya sendiri kemudian praktikkan dengan baik. Isilah lembar kerja berikut untuk membantu kerja merancang dan mempraktikkan bentuk-bentuk pemanasan senam berirama.

#### Lembar Kerja Rancangan dan Praktikum Pemanasan Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Menganalisis Bentuk-Bentuk rangkaian gerak pemanasan senam berirama	
b. Merancang rangkaian gerak pemanasan senam berirama hasil karya sendiri (minimal 10 jenis gerakan)	
c. Mempraktikkan rancangan rangkaian gerak pemanasan senam berirama	

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

**Motivasi :**

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini  
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**

## Uraian Materi

### 1. Gerakan inti

Gerakan inti dalam senam irama justru merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam dan berangkat dari gerakan dasar inilah kemudian atlet senam irama bisa menciptakan koreografinya sendiri. Teknik dasar dalam gerakan inti ini menggunakan teknik dasar senam aerobik. Adapun penjelasan dari masing-masing teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut:

#### a. Pelurusan Persendian

Tubuh (*body allignment*). Kemampuan menjaga bentuk dan posisi tubuh dan anggotanya secara benar, yaitu pada satu garis lurus (tulang belakang tubuh) pada saat bergerak di permukaan lantai, melompat ke udara atau lepas dari lantai dan kembali mendarat, maupun ketika bergerak di lantai. Gerakan tersebut bisa saja berupa gerak langkah dasar dengan ayunan lengan, maupun gerakan lainnya.

#### b. Langkah dasar (*basic steps*)

Terdapat tujuh langkah dasar dalam senam aerobik, sehingga langkah ini sering disebut sebagai *seven basic steps*. Pengembangan dari tujuh langkah dasar ini bisa saja dilakukan, sehingga dapat memperbanyak variasi gerak menjadi lebih luas seluas gerak dalam hidup sehari-hari. *Seven basic steps* dalam senam aerobik terdiri dari; *march, jogging, skip, knee lift, kick, jumping jack, dan lunge*. Adapun pengembangannya terdiri dari; *single step, double steps, grapefine,*

*heel touch, toe touch, tap side, easy walk/v step, box step, squat, leg curl, plie, twist, on the spot, slide, mambo chacha.*

#### c. Gerak dan ayunan lengan (*arm movements*)

Gerak dan ayunan lengan terdiri dari; *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, punching*, dan lain-lain. Melakukan gerak dan ayunan lengan pada senam aerobik sebenarnya identik dengan melakukan berbagai gerakan yang dapat dilakukan oleh lengan dan tangan dalam aktivitas sehari-hari. Perbedaan dari teknik gerak tersebut adalah bahwa gerak pada senam aerobik dilakukan dengan memaksimalkan fungsi gerak lengan dan tangan untuk mencapai tujuan-tujuan peningkatan dan pengembangan kebugaran. Gerak tersebut, secara mekanik dilakukan berdasarkan prinsip mekanika gerak tubuh manusia, berupa gerak *abduksi, adduksi, pronasi, rotasi, fleksi, ekstensi*, dan lain-lain. Jenis dan tipe pergerakan senam aerobik dipelajari secara lebih teknis dan terperinci dalam kinesiologi dan biomekanika. Teknik-teknik berupa *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, punching*, dan lainnya tidak terlepas dari berbagai keterangan yang telah disampaikan sebelumnya.

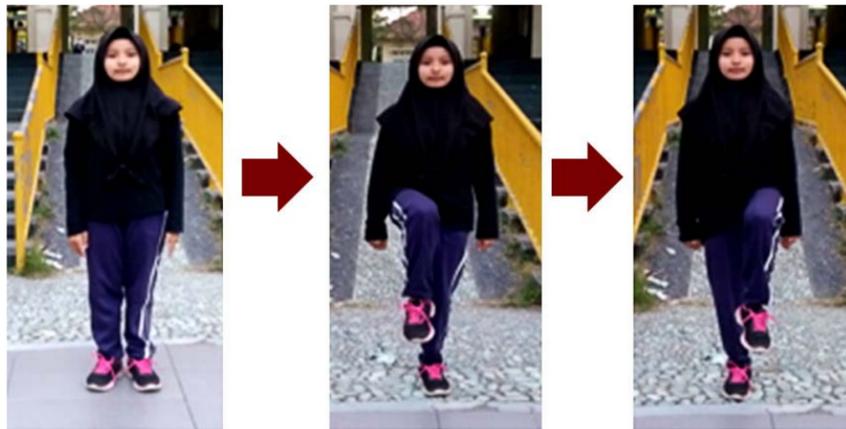
#### d. Musikalitas (*musicality*)

Kemampuan seseorang untuk bergerak ritmis sesuai dengan irama yang digunakan sebagai pengiring. Pergerakan sesuai dengan aksentuasi musik, tepat dengan ketukan pada musik, sesuai dengan tema musik yang digunakan, serta kemampuan menjiwai ide pada musik tersebut. Musikalitas pelaku pada senam aerobik dilakukan dengan terlebih dahulu melalui tahap pengenalan terhadap ketukan (*beat*), sehingga pergerakan yang dilakukan tetap dalam irama yang diinginkan. Permulaan lagu yang berarti sebagai tanda dimulainya gerakan. Pada tahap ini, pelaku senam aerobik mengenal sekuens yang biasanya terdiri dari delapan ketukan (birama 4/4) ditandai dengan perubahan warna musik dengan suara instrumen yang menonjol (misalnya, suara drum yang beruntun, terompet, dan alat musik lainnya). Mengenali berbagai tipe musik dan lagu merupakan cara untuk mengasah musikalitas seseorang. Langkah terakhir yang perlu dilakukan adalah dengan menghayati lagu sebagai ekspresi yang diejawantahkan melalui gerakan yang dinamis, semangat, dan gembira. Musik pengiring adalah nyawa dari proses pelatihan senam, untuk itu diperlukan kejelian dalam memilih musik atau lagu sebagai pengiring.

## 2. Bentuk-bentuk gerak dasar langkah kaki

### a. Marching

*Marching* adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan marching ini dilakukan hanya dengan *low impact* (gambar)



Gambar gerakan Marching

### b. Jogging

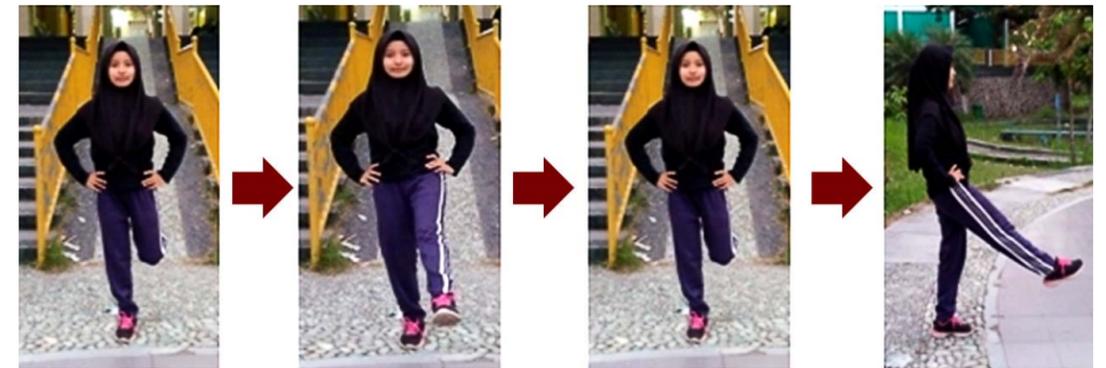
Gerakan *jogging* sebagai aktivitas pemanasan merupakan rangkaian lari kecil di tempat. Dalam pelaksanaannya jogging ini terdapat beberapa variasi, baik jogging kecil, jogging *knee up*, jogging *butt tap*, dan lainnya. Salah satu variasi gerakan jogging adalah *butt tap* yang ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan jogging ini dilakukan hanya dengan *high impact*.



Gambar Gerakan Jogging

### c. Skipping

Teknik gerak kaki ini merupakan gabungan dari gerakan *jogging* dan *kicking*, gerakan ini ditandai dengan awalan seperti *jogging*, yaitu adanya tekukan kaki ke arah bokong yang kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih tinggi dari pinggang. Teknik gerak *skipping* ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan *high impact*. Untuk mengetahuinya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar Gerakan Skipping

### d. Jumping Jack

Lompat kangkang adalah sebutan yang sudah populer di kalangan kita untuk menjelaskan *jumping jack*, teknik gerak ini diawali dengan membukakan kedua kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupkan kembali sambil melompat, yang perlu ditekankan disini adalah kedua kaki mendarat berawal dari bola kaki dan berakhir ke tumit dengan menggunakan fungsi persendian engkel sebagai peredam gerakan, kemudian sambil menekukkan lutut untuk meredam gerakan lompat dan jaga arah lutut tetap ke depan. Gerakan ini hanya dilakukan dengan *high impact*.



Gambar Gerakan Jumping

e. *Lunge*

Memindahkan kaki ke depan, belakang atau ke samping dengan memindahkan sebagian berat badan, berat badan berada pada ke dua kaki, saat memindahkan kaki, bagian yang menyentuh pertama adalah bola kaki sampai hampir kearah tumit tungkai yang dipindahkan dalam keadaan lurus, tungkai yang diam ditekuk dengan ujung lutut tidak melebihi ujung kaki atau diatas punggung kaki pastikan saat melakukan gerakan ini ada pembebanan pada kedua tungkai. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*. Untuk mengetahuinya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar Gerakan Lunge

f. *Knee Up*

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. posisi Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek (tertekuk) bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut



Gambar Salah Satu Variasi Gerakan Knee Up (Cross Knee Up)

g. *Single Step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut rapat dan menghadap ke depan.



Gambar Gerakan Single Step

h. *Double Step*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.



Gambar Gerakan Double Step

i. *Leg Curl*

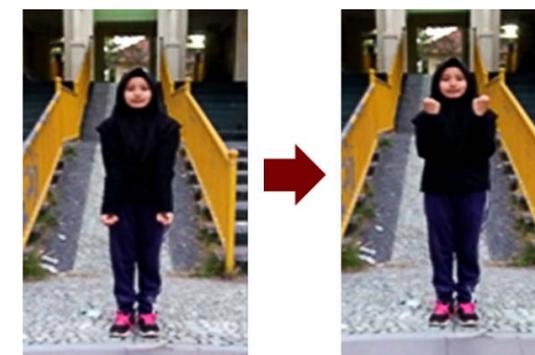
Gerakan menekuk kaki ke arah bokong merupakan bentuk *leg curl* dalam senam.



Gambar Gerakan Single Step

### 3. Bentuk-bentuk gerak dasar ayunan lengan (*Arms Movement*)

a. *Bicep Curl*

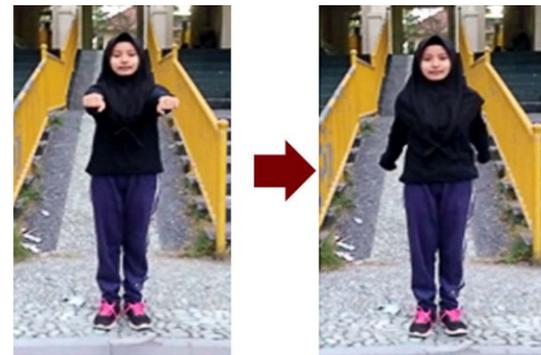


Gambar Gerakan Bicep Curl

Gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskannya kembali (*extensi*), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)

b. *Rowing*

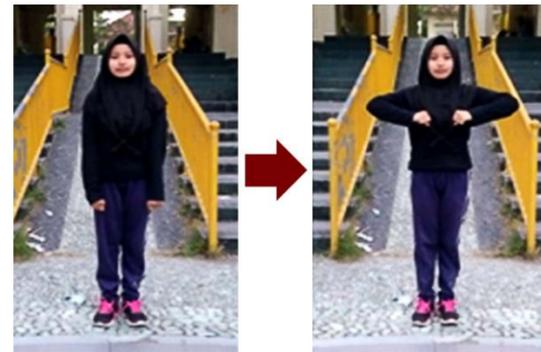
Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*).



Gambar Gerakan Rowing

c. *Up right row*

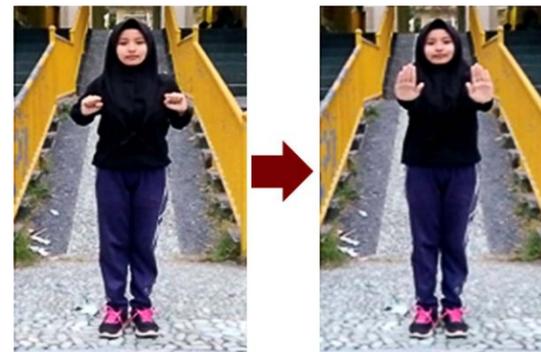
Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada. Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)



Gambar Gerakan Up right row

d. *Chest Pres*

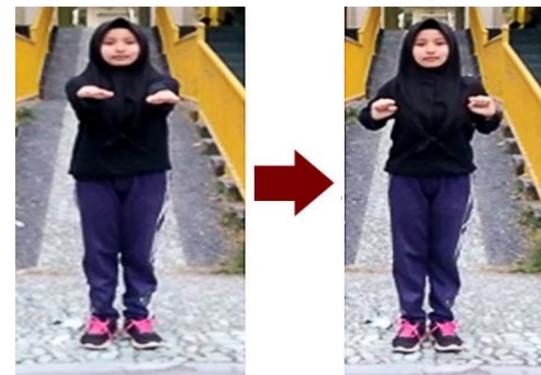
Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)



Gambar Gerakan Chest Pres

e. *Chest pull*

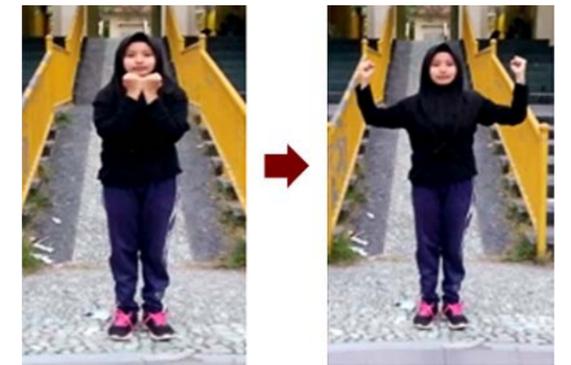
Gerakan yang bentuknya sama dengan chest pres, tetapi pada *chest pull* aksennya ke arah dada.



Gambar Gerakan Chest Pull

f. *Butterfly / open the window*

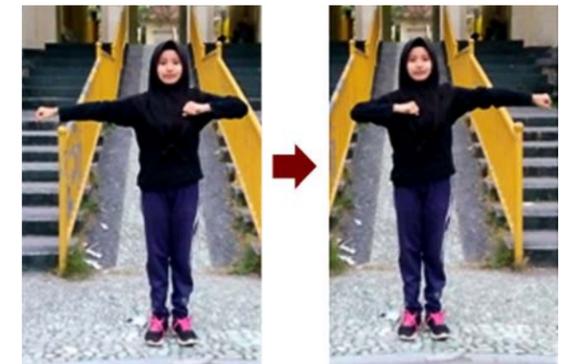
Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.



Gambar Gerakan Butterfly / open the window

g. *Flexex*

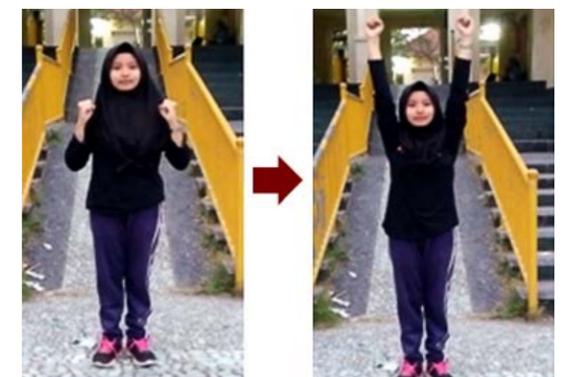
Gerakan menekuk dan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar Gerakan Flexex

h. *Shoulder Pres Up*

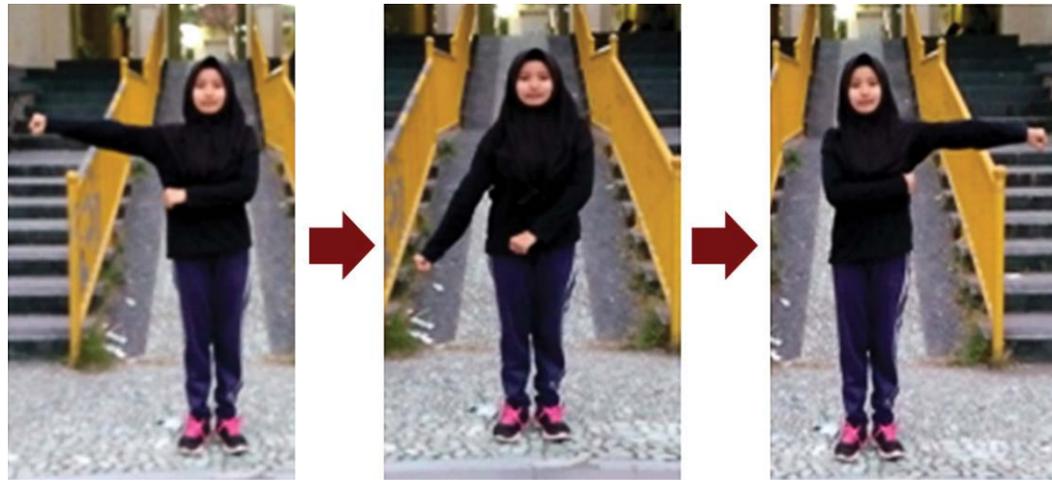
Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar Gerakan Shoulder Pres Up

i. *Arm swing*

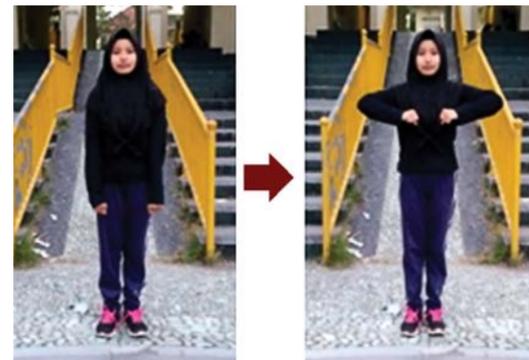
Gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)



Gambar Gerakan Arm Swing

j. *Pumping*

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan up right row)



Gambar Gerakan Pumping

## PENUGASAN 2.1

Mengamati dan mendeskripsikan pola gerakan inti pada olahraga senam berirama.

### 1. Tujuan

- Memahami gerakan inti pada olahraga senam berirama dengan baik.
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan gerakan inti senam berirama yang diamati.

### 2. Media dan Alat

- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan inti pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil dari berbagai sumber yang ada (internet, video CD, dll).

### 3. Langkah-Langkah

- Amatilah berbagai gerakan inti pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video maupun secara langsung.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman Anda terkait gerakan inti yang efektif dan menarik pada olahraga senam berirama sesuai hasil pengamatan video.
- Tuliskan aktivitas kerja Anda pada lembar kerja berikut

#### Lembar Kerja Analisis Gerak Inti Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Bentuk Gerakan inti pada olahraga senam berirama berdasarkan hasil pengamatan.	
b. Kelebihan dan kekurangan gerak inti pada olahraga senam yang diamati.	

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 2.2

Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerakan inti pada olahraga senam kebugaran.

### 1. Tujuan

- a. Merancang gerakan inti pada olahraga senam berirama dengan baik.
- b. Mempraktikkan rancangan rangkaian gerakan inti pada olahraga senam berirama dengan baik.

### 2. Media dan Alat

- a. Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan inti pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil di internet yang relevan.

### 3. Langkah-Langkah

- a. Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan gerakan inti pada olahraga senam.
- b. Diskusikan rangkaian gerakan inti pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video atau amatan langsung.
- c. Ungkapkan dan tentukanlah berbagai gerakan inti pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- d. Buatlah rancangan rangkaian gerakan inti senam berirama hasil karya sendiri kemudian praktikkan dengan baik. Isilah lembar kerja berikut untuk membantu kerja merancang dan mempraktikkan bentuk-bentuk pemanasan senam berirama.

### Lembar Kerja Rancangan dan Praktikum Pemanasan Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Menganalisis Bentuk-Bentuk rangkaian gerak inti senam berirama	
b. Mempraktikkan berbagai bentuk rangkaian gerak inti senam berirama sebagai berikut:  1. <i>Marching, jogging, skipping, jumping, lunge</i> pada olahraga senam.  2. <i>Single Step</i> dan <i>Double Step</i> pada olahraga senam.  3. <i>Leg Curldan Bicep Curl</i> pada olahraga senam.  4. <i>Butterfly/open the window</i> pada olahraga senam.  5. <i>Flexex</i> pada olahraga senam.	
c. Merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak inti senam berirama hasil karya sendiri (minimal 10 jenis gerakan)	

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

**Motivasi :**

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini  
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**

## Uraian Materi

### 1. Pendinginan

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat. Aktivitas pendinginan umumnya terdiri dari aktivitas aerobik/kardiovaskular yang ringan/santai dan peregangan.

Aktivitas pendinginan bertujuan untuk secara bertahap mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot. Aktivitas pendinginan yang baik dapat mengembalikan tubuh ke kondisi semula. Latihan kardiovaskular yang ringan, seperti jogging atau berjalan, secara bertahap akan menurunkan suhu tubuh dan menurunkan detak jantung, sementara peregangan akan mengendurkan otot-otot dengan baik.

Manfaat gerakan pendinginan sangat banyak bagi kesehatan tubuh. Adapun manfaat pendinginan bagi tubuh yaitu:

- Menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh
- Merilekskan otot
- Mencegah terjadinya cedera

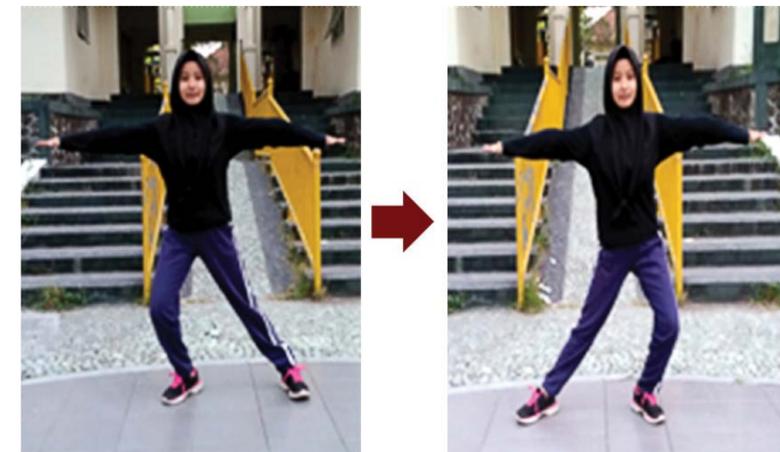
### 2. Bentuk-Bentuk Gerakan Pendinginan

#### a. Merentangkan tangan

Adapun cara melaksanakannya sebagai berikut:

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Kedua tangan direntangkan
- Pada saat gerakan ke kiri, lutut kaki kiri ditekuk
- Pada saat gerakan ke kanan, lutut kaki kanan ditekuk

Keempat cara seperti yang dijelaskan di atas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut

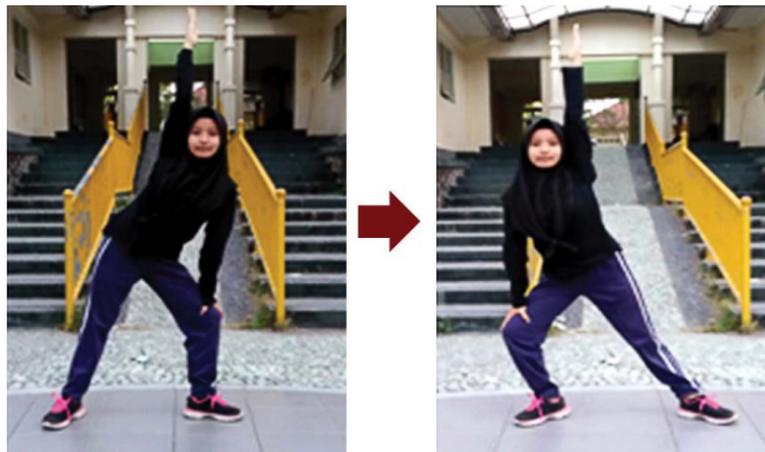


Gambar Gerakan Merentangkan tangan

#### b. Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan.

Adapun cara melakukannya sebagai berikut:

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Ketika tangan kanan dipinggang, maka tangan kiri diangkat lurus
- Tariklah tangan kiri ke arah kanan, sehingga badan membengkok
- Ketika tangan kiri dipinggang, maka tangan kanan diangkat lurus
- Tariklah tangan kanan ke arah kiri, sehingga badan membengkok.
- Tahan sesuai jumlah hitungan

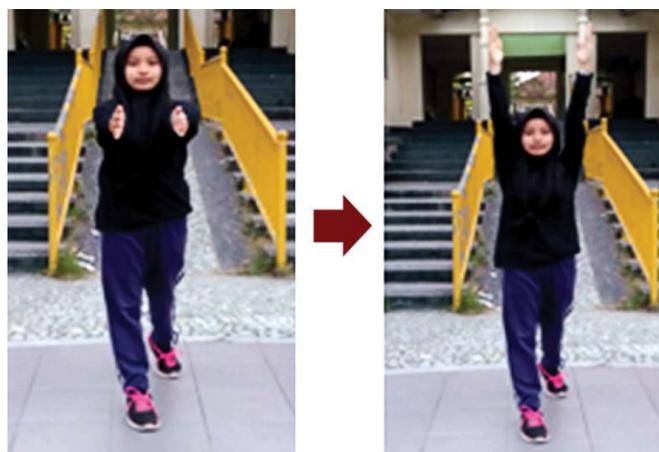


Gambar Gerakan Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan

c. Tangan lurus sejajar ke depan

Adapun cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak dan kedua kaki dirapatkan
- 2) Kaki kanan melangkah ke depan bersamaan dengan kedua tangan diangkat sejajar ke atas
- 3) Kemudian kaki kanan kembali ke belakang sejajar dengan kaki kiri dan kedua tangan diturunkan
- 4) Begitu juga dengan kaki kiri bergantian seperti yang dilakukan kaki kanan sesuai dengan jumlah hitungan



Gambar Gerakan Tangan lurus sejajar ke depan

## PENUGASAN 3.1

Mengamati dan mendeskripsikan pola gerakan pendinginan pada olahraga senam kebugaran.

### 1. Tujuan

- a. Memahami gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama dengan baik.
- b. Menganalisis kelebihan dan kekurangan gerakan pendinginan senam berirama yang diamati.

### 2. Media dan Alat

- c. Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil dari berbagai sumber yang ada (internet, video CD, dll).

### 3. Langkah-Langkah

- a. Amatilah gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- b. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman Anda terkait gerakan pendinginan yang efektif pada olahraga senam berirama sesuai hasil pengamatan video.
- c. Tuliskan aktivitas kerja Anda pada lembar kerja berikut

#### Lembar Kerja Analisis Dan Praktikum Gerak Pendinginan Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Bentuk Gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama berdasarkan hasil pengamatan.	
b. Kelebihan dan kekurangan gerak pendinginan pada olahraga senam yang diamati.	

- d. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 3.2

Menganalisis dan mempraktikkan pola gerakan pendinginan pada olahraga senam kebugaran.

### 1. Tujuan

- Merancang pendinginan pada olahraga senam berirama dengan baik.
- Mempraktikkan rancangan pendinginan pada olahraga senam berirama dengan baik.

### 2. Media dan Alat

- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama dengan baik yang diambil di internet yang relevan.

### 3. Langkah-Langkah

- Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan gerakan pendinginan pada olahraga senam.
- Diskusikan gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- Ungkapkan dan tentukanlah berbagai gerakan pendinginan pada olahraga senam berirama yang ditayangkan melalui video.
- Buatlah rancangan gerakan pendinginan senam berirama ama hasil karya sendiri kemudian praktikkan dengan baik. Isilah lembar kerja berikut untuk membantu kerja merancang dan mempraktikkan bentuk-bentuk pemanasan senam berirama.

#### Lembar Kerja Rancangan dan Praktikum Pendinginan Senam Berirama

Aspek Kerja	Hasil Kerja
a. Menganalisis bentuk-bentuk rangkaian gerak pendinginan senam berirama	
b. Merancang rangkaian gerak pendinginan senam berirama hasil karya sendiri (minimal 10 jenis gerakan)	
c. Mempraktikkan rancangan rangkaian gerak pendinginan senam berirama	

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## Rangkuman

Pemanasan merupakan suatu gerakan yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan adalah kegiatan persiapan tubuh untuk meningkatkan panas atau suhu tubuh sampai mencapai kadar yang sesuai dengan kebutuhannya. Adapun macam-macam pemanasan yang perlu diketahui yaitu pemanasan Statis dan pemanasan dinamis. Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah. Sedangkan pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Ada beberapa contoh gerakan pemanasan dalam senam kebugaran meliputi: gerakan kepala ke atas dan ke bawah, gerakan kepala ke samping kanan dan kiri, gerakan lengan ke atas dan ke bawah dan gerakan lengan membuka tutup kearah samping.

Gerakan inti dalam senam irama justru merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam dan berangkat dari gerakan dasar inilah kemudian atlet senam irama bisa menciptakan koreografinya sendiri. Gerakan inti dalam senam kebugaran dilakukan setelah pelaksanaan gerakan pemanasan. Adapun bentuk-bentuk dari gerakan inti ini adalah Gerakan jalan di tempat, melangkah ke depan dan ke belakang, Gerak membuka lengan, gerak mendorong kedua lengan ke atas, gerak maju mundur sambil menepuk tangan, dll.

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah anda latih saat berolahraga ringan atau berat. Manfaat gerakan pendinginan sangat banyak bagi kesehatan tubuh. Adapun manfaat pendinginan bagi tubuh yaitu menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, merilekskan otot dan mencegah terjadinya cedera. Adapun bentuk gerakan-gerakan dalam melakukan pendinginan yaitu: beberapa contoh gerakan pemanasan dalam senam kebugaran meliputi: merentangkan tangan, mengayunkan lengan ke kanan, tangan lurus sejajar ke depan dan menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan.

## A. Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat

1. Gerakan di bawah ini merupakan gerakan pemanasan, kecuali .....
  - a. Gerakan kepala ke atas ke bawah
  - b. Gerakan kepala ke kanan dan ke kiri
  - c. Gerakan membuka dan menutup lengan tangan
  - d. Gerakan melompat
2. Posisi awalan lengan ketika melakukan gerakan pemanasan membuka tutup adalah...
  - a. Sejajar di depan dada
  - b. Lurus ke atas
  - c. Sejajar ke atas
  - d. Lurus di samping kiri dan kanan
3. pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan disebut pemanasan....
  - a. Statis
  - b. Pasif
  - c. Dinamis
  - d. Nonlokomotor
4. Persiapan tubuh untuk meningkatkan panas atau suhu tubuh sampai mencapai kadar yang sesuai dengan kebutuhannya merupakan pengertian dari....
  - a. Pendinginan
  - b. Pemulihan
  - c. Pelepasan
  - d. Pemanasan

5. Melakukan pemanasan agar kita terhindar dari.....
  - a. Cedera
  - b. Sakit
  - c. Kecelakaan
  - d. Bahaya
6. Yang dimaksud *body alignment* pada teknik dasar senam aerobik adalah....
  - a. Kemampuan menjaga bentuk tubuh pada posisi tertentu
  - b. Kemampuan menjaga posisi tubuh pada posisi tertentu
  - c. Kemampuan menjaga bentuk dan posisi tubuh dan anggotanya secara benar
  - d. Kemampuan menjaga bentuk dan posisi tubuh hingga sejajar
7. Gerak dan ayunan lengan terdiri dari....
  - a. *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm girl, pull up/down, rowing, punching,*
  - b. *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, punching,*
  - c. *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, fishing,*
  - d. *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, punching,*
8. Musikalitas pelaku pada senam aerobik dilakukan dengan terlebih dahulu melalui tahap pengenalan terhadap....
  - a. Irama
  - b. Ketukan
  - c. Gerakan
  - d. Musik
9. Gerak dasar langkah kaki pada gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat disebut....
  - a. *Marching*
  - b. *Handding*
  - c. *Jogging*
  - d. *Skipping*
10. Istilah lain dari lompat kangkang ialah....
  - a. *Jumping jack*
  - b. *Leg Jump*
  - c. *Snow Jump*
  - d. *Jumping crack*

## B. Soal Esay

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pemanasan.....
2. Sebutkan rangkaian gerak pemanasan senam kebugaran yang anda ketahui....
3. Jelaskan perbedaan gerak pemanasan antara statis dan dinamis....
4. Jelaskan cara melakukan gerak pemanasan senam kebugaran bagian kepala ke atas dan ke bawah...
5. Jelaskan tujuan dari pemanasan dalam setiap aktivitas.....
6. Jelaskan dengan singkat yang dimaksud pendinginan....
7. Apakah manfaat pendinginan bagi tubuh....
8. Sebutkan 3 bentuk gerakan pendinginan yang sederhana....
9. Sebutkan bentuk-bentuk gerakan inti yang kamu ketahui.....
10. Jelaskan cara melakukan gerakan inti melangkah ke samping sambil memutar bahu....
11. Jelaskan pengertian dari gerakan inti dalam senam kebugaran atau gerak berirama....
12. Jelaskan cara melakukan gerakan inti gerak membuka lengan....
13. Apakah yang dimaksud dengan kombinasi gerak ritmik.....
14. Coba jelaskan dengan singkat pengertian dari gerak pendinginan.....
15. Jelaskan mengapa kita harus melakukan gerakan pendinginan setelah beraktivitas.....
16. Sebutkan sistematika rangkaian senam kebugaran atau gerak berirama....
17. Jelaskan cara melakukan gerak pendinginan mengayunkan lengan ke kanan dan ke kiri
18. Apakah fungsi gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskannya kembali (*extensi*) pada bentuk gerak dasar ayunan lengan....
19. Bagaimana cara melakukan gerakan *double step* pada gerak dasar langkah kaki....
20. Apakah yang dimaksud dengan musikalitas pada teknik dasar senam aerobik....

## PENILAIAN

### A. Penilaian Penugasan

Unit 1

Penugasan 1

1. Mengamati dan mendeskripsikan pola gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Menginventaris berbagai jenis pemanasan.	15		
• Memberikan pendapat terkait pola pola tersebut diatas dalam laporan disertai gambar dan sumber.	20			
2.	Diskusi			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20			
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

## Penugasan 2

1. Menganalisis dan mempraktikkan pola gerakan pemanasan pada olahraga senam berirama.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dianalisis	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 1 (Analisis)</b>		<b>100</b>	

Cara Melakukan Penilaian Praktikum:

Aspek yang dipraktikkan	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
a. Gerakan Pemanasan Kepala	20	
b. Gerakan Pemanasan Lengan	20	
c. Gerakan Pemanasan Kaki	20	
d. Rangkaian Gerakan Pemanasan	40	
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 1 (Praktikum)</b>	<b>100</b>	

## Unit 2

### Penugasan 1

- a. Mengamati dan mendeskripsikan pola gerakan inti pada olahraga senam berirama.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas</li> <li>• Menginventaris berbagai jenis gerakan inti.</li> <li>• Memberikan pendapat terkait temuan tersebut diatas dalam laporan disertai gambar dan sumber.</li> </ul>	15	50	
		15		
		20		
2.	Diskusi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas</li> <li>• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.</li> <li>• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi</li> </ul>	15	50	
		15		
		20		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 2</b>			<b>100</b>	

## Penugasan 2

1. Menganalisis dan mempraktikkan pola gerakan inti pada olahraga senam berirama.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dianalisis	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 2 (Analisis)</b>		<b>100</b>	

Cara Melakukan Penilaian Praktikum:

Aspek yang dipraktikkan	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
a. <i>Marching, jogging, skipping, jumping, lunge</i>	10	
b. <i>Single Step dan Double Step</i>	10	
c. <i>Leg Curl dan Bicep Curl</i>	10	
d. <i>Butterfly/open the window</i>	10	
e. <i>Flexex.</i>	10	
f. <i>Rangkaian Gerakan Karya Mandiri</i>	50	
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 2 (Praktikum)</b>	<b>100</b>	

## B. Latihan Soal

Aspek yang dipraktikkan	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
10 soal pilihan ganda *1 soal benar memperoleh skor 5		50
20 soal essay *1 jawaban benar maksimal memperoleh skor 7,5		150
<b>Nilai Total</b>		<b>200</b>

## C. Penilaian Akhir

Berikut adalah cara menentukan nilai akhir penugasan dan latihan soal warga belajar

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{U1P1+U1P2+U2P1+U2P2+U3P1+U3P2+PG+ES}{1000}$$

### Keterangan:

- U1P1 : Skor Unit 1 Penugasan 1 (skor maks 100)
- U1P2 : Skor Unit 1 Penugasan 2 (skor maks 200)
- U2P1 : Skor Unit 2 Penugasan 1 (skor maks 100)
- U2P2 : Skor Unit 2 Penugasan 2 (skor maks 200)
- U3P1 : Skor Unit 3 Penugasan 1 (skor maks 100)
- U3P2 : Skor Unit 3 Penugasan 2 (skor maks 200)
- PG : Skor Pilihan Ganda (skor maks 50)
- ES : Skor Essay (skor maks 150)

## Kriteria Pindah / Lulus Modul

1. Kriteria pindah lulus atau pindah modul apabila peserta didik dapat memperoleh skor nilai 100 dari masing-masing penugasannya atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 tiap penugasan dan hasil menjawab soal latihan
2. Keterangan rentang nilai total;
  - a. 65-100 = Lulus
  - b. 0-64 = Tidak lulus

## Kunci Jawaban

### Unit 1

#### A. Pilihan Ganda

1. d. Gerakan melompat
2. a. Sejajar di depan dada
3. c. Dinamis
4. d. Pemanasan
5. a. Cedera
6. c. Kemampuan menjaga bentuk dan posisi tubuh dan anggotanya secara benar
7. d. *arm curl, butterfly, chest press, arm extension, arm pumping, pull up/down, rowing, punching,*
8. b. Ketukan
9. a. *Marching*
10. a. *Jumping jack*

#### B. Esay

1. Pengertian pemanasan adalah kegiatan persiapan tubuh untuk meningkatkan panas atau suhu tubuh sampai mencapai kadar yang sesuai dengan kebutuhannya
2. Rangkaian gerakan pemanasan dimulai dari kepala ke atas dan ke bawah, kepal ke samping kanan dan kiri lengan ke atas dan ke bawah dan lengan membuka dan menutup
3. Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju ke bawah sedangkan Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan.
4. Adapun cara melakukannya gerakan kepala ke atas dan ke bawah:
  - a. Kedua kaki jalan di tempat seiringnya irama musik
  - b. Kedua tangan diletakkan di pinggang
  - c. Gerakan kepala ke bawah terlebih dahulu

5. Tujuan kita melakukan suatu pemanasan adalah agar terhindar dari cedera dan dapat menaikkan suhu tubuh untuk mempersiapkan dalam melakukan aktivitas
6. Bentuk-bentuk gerakan inti sebagai berikut
  - a. Melangkah ke depan dan ke belakang
  - b. Melangkah ke samping sambil memutar bahu
  - c. Gerak membuka lengan
  - d. Mendorong kedua lengan ke atas samping kiri kanan
7. Adapun cara melakukan gerakan sebagai berikut:
  - a. Berdirilah tegak dengan kedua kaki rapat
  - b. Luruskan kedua lengan disamping tubuh
  - c. Langkahkan kaki kanan 2 kali ke samping kanan, sambil memutar bahu ke belakang
  - d. Lakukan secara bergantian dengan melangkahkan kaki kiri ke samping
8. Gerakan inti merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam dan berangkat dari gerakan dasar.
9. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:
  - a. Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebarbahu
  - b. Kedua lengan rapat ditekuk di depan muka
  - c. Langkahkan satu ke kanan, bersamaan dengan itu, buka kedua lengan ke samping bahu
  - d. Langkahkan satu ke kiri, bersamaan dengan itu, buka kedua lengan ke samping bahu
  - e. Tarik kaki kanan rapat
10. Gerakan kombinasi adalah koordinasi gerak tangan dan kaki yang dilakukan dengan serasi seperti mengayunkan lengan ke samping seiring berpindahannya kaki ke kiri ke kanan
11. Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah anda latih saat berolahraga ringan atau berat
12. Alasan kita harus melakukan gerakan pendinginan setelah beraktivitas adalah untuk menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh serta merileksasikan otot agar terhindar dari cedera
13. Sistematika senam kebugaran atau gerak berirama dimulai dari pemanasan selanjutnya masuk kegerakan inti dan diakhiri dengan gerakan pendinginan

14. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:
  - a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
  - b. Kedua lengan sejajar lurus ke bawah di depan tubuh
  - c. Ayunkan bersamaan kedua lengan ke kanan sesuai dengan irama
  - d. Ayunkan bersamaan kedua lengan ke kiri sesuai irama music
15. Adapun cara melakukannya sebagai berikut:
  - a. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
  - b. Ketika tangan kanan dipinggang, maka tangan kiri diangkat lurus
  - c. Tariklah tangan kiri kearah kanan, sehingga badan membengkok
  - d. Ketika tangan kiri dipinggang, maka tangan kanan diangkat lurus
  - e. Tariklah tangan kanan ke arah kiri, sehingga badan membengkok, dst
  - f. Tahan sesuai jumlah hitungan
16. Untuk menciptakan koreografi gerakan senam sendiri pesenam harus memperhatikan gerakan inti dalam senam irama yang merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dimiliki oleh pesenam untuk dikembangkan sendiri.
17. Tujuh langkah dasar yang dapat dijadikan variasi dalam senam aerobik terdiri dari; *march, jogging, skip, knee lift, kick, jumping jack, dan lunge*. Adapun pengembangannya terdiri dari; *single step, double steps, grapefine, heel touch, toe touch, tap side, easy walk/v step, box step, squat, leg curl, plie, twist, on the spot, slide, mambo chacha*.
18. Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah Anda latih saat berolahraga ringan atau berat.
19. Manfaat pendinginan bagi tubuh yaitu: (a) menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, (b) merilekskan otot, (c) mencegah terjadinya cedera.
20. Bentuk-bentuk gerakan pendinginan yang sederhana seperti merentangkan tangan, menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan, tangan lurus sejajar ke depan.

## Saran Referensi

1. <https://youtu.be/cLGTdYoqUKc>
2. Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of sport Sciences and Fitness*, 1(1).
3. Brick, L. (2001). Bugar dengan senam aerobik. *Jakarta: PT Raja Gasindo Persada*.
4. Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
5. Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan senam Lantai*. Grasindo.
6. Hidayat, I. (1985). *Senam dan Metodik Senam Irama*. Jakarta: PT. Dulang
7. Husnul, A. (2011). Bergembira melakukan senam Irama. *Jakarta: Wadah Ilmu*.
8. Kadi, K., Halida, H., & Yuniarni, D. (2018). Senam Irama dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun di TK Karya Yosef. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(6).

## Daftar Pustaka

Hananingsih, W, dkk. 2019. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Mataram:Arga Puji Press

Bahrudin, dkk. 2013. *Kreatif Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Duta

<https://gudangpelajaran.com/senam-irama/>

<http://ternakgame.blogspot.com/2016/12/manfaat-gerakan-pendinginan-setelah-berolahraga.html>

<https://www.google.com/search?q=gambar+senam+jalan+di+tempat&safe>

## Profil Penulis

Nama Lengkap : **Mahayudin Syafari**  
Telp Kantor/Hp : 0370-620870/081337376988  
e-mail : [mahayudinsyafari@yahoo.co.id](mailto:mahayudinsyafari@yahoo.co.id)  
Alamat Kantor : Jl. Gajahmada, No 173, Jempong Baru, Kekarbele, Mataram-NTB  
Bidang Keahlian : Pengkajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

### Riwayat Pekerjaan (Profesi dalam 10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2008-2013: Asesor BAN-PNF
2. Tahun 2013 s.d 2016: Pamong Belajar Pertama
3. Tahun 2016 s.d Sekarang: Pamong Belajar Muda
4. Tahun 2017 sampai Sekarang: Fasilitator Kelompok Kerja Pendidikan Keluarga di Dinas Pendidikan Kota Mataram-NTB

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri Bunmas 1989, NTB.
2. Madrasah Tsanawiyah Nw Remajun 1992, NTB.
3. Madrasah Aliah Negeri 2 Mataram 1995, NTB.
4. Universitas Islam Indonesia 2000, Yogyakarta.
5. Universitas Negeri Yogyakarta 2004, Yogyakarta.

### Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2010: Model Penyelenggaraan Desa Vokasi di Lombok Barat-NTB.
2. Tahun 2011: Model Optimalisasi Penyelenggaraan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sebagai Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Pesisir di Lombok Tengah-NTB.
3. Tahun 2012: Model Peningkatan Pendidikan Keterampilan (*Life Skill*) Kaum Perempuan Perdesaan, Lombok Timur-NTB.
4. Tahun 2013: Model Peningkatan Pendidikan Masyarakat Pesisir melalui Pendekatan Tutor Antara, Lombok Timur-NTB.
5. Tahun 2014: Model Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Kawasan (PAUD, Dikmas, Kursus), Lombok Utara-NTB.
6. Tahun 2014: Model Sinergitas "Peningkatan Kompetensi Tenaga Pendidik" Bagi Pamong Belajar, Penilik, Tutor di NTB
7. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
8. Tahun 2016: Model Penyelenggaraan Hari Pertama Masuk Sekolah (HPMS) di Sekolah Dasar, Mataram-NTB.
9. Tahun 2017: Model Pelibatan Orang Tua dengan Satuan Pendidikan melalui Budaya Sesenggak di Sekolah Dasar Islam Kutaraja, Lombok Timur, NTB.
10. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.

Nama Lengkap : Lalu Muh. Fahrurrozi  
Telp Kantor : (0370) 620870 / 081807109962  
E-Mail : Laludodik1@Yahoo.co.id  
Alamat Kantor : Jl. Gajah Mada No.173 Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram,  
Provinsi NTB  
Bidang Keahlian : Pengkajian Dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

### **Riwayat Pekerjaan/Profesi Dalam 10 Tahun Terakhir**

Tahun 2013 S.d Sekarang: Pamong Belajar Pertama

### **Riwayat Pendidika Tinggi Dan Tahun Lulus**

1. Sekolah Dasar Negeri 4 Dasan Agung Mataram 1994, NTB
2. Sekolah Menengah Pertama 6 Mataram 2000, NTB
3. Sekolah Muhammadiyah Mataram 2003, NTB
4. Sekolah Tinggi Informatika Dan Komputer Indonesia 2009, Malang
5. Universitas Negeri Mataram 2019, NTB

### **Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)**

1. Tahun 2013: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri
2. Tahun 2014: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri.
3. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
4. Tahun 2016: Model Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi Kursus
5. Tahun 2017: Model Pendidikan Kecakapan Kerja Personality Perhotelan.
6. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.