

# Metodik Senam

Pengampu: Tim Senam

# Senam Aerobik

- Latihan senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama, maju dan berkelanjutan.
- Sasaran utamanya adalah daya tahan jantung dan paru-paru.
- Lakukan pemeriksaan sebelum latihan:  
jalan cepat 5 mnt istirahat 10 mnt hitung denyut nadi 1 mnt, jk lebih dari 100/mnt dan kesulitan bernapas perlu hati2, jk kurang bisa dilanjutkan latihan aerobik.

# Hal yang perlu diperhatikan

- Derajat kebugaran jasmani
- Umur
- Jenis kelamin
- Status kesehatan
- Minat berlatih seseorang
- Waktu dan fasilitas yang tersedia
- Pemahaman akan maat dan irama dlm musik
- Struktur konstruksi dan sistem tubuh

# Hal yang diperhatikan saat latihan

- Tidak berhenti saat latihan ( mengganggu Kreb's Cycle, mengubah set point effect).
- pakailah sepatu khusus: bantalan lunak dibagian bola kaki dan dengan penguat di bagian samping tumit.

# Menyusun latihan senam aerobik

1. Perhatikan prinsip-prinsip latihan:
  - jenis macam latihan harus diseleksi dan diteliti.
  - Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remidi)
  - Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar.
  - Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuannya.

1. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak:
  - Setelah menguasai latihan yang lama kemudian meningkat ke latihan yang baru.
  - Latihan dimulai dari yang mudah ke yg sukar
  - Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks.
  - Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

- Sistematika program senam aerobik:
- Fase I pemanasan/warming up
- Sifat latihan:
  - a. Mudah dilakukan
  - b. Sederahan/sudah dikenal
  - c. Lincah
  - d. Menyenangkan/menggembirakan
  - e. Menyeluruh
  - f. Musik ringan, maat 2/4 – 4/4 irama tetap
  - g. Waktu antara 8-10 mnt

# Gerakan meliputi;

- Pelemasan
- Pemanasan pada sendi
- Stimulan pada paru-paru dan jantung
- Peregangan pendek

- Fase II Aerobik
- Fase III Muscular strength & endurance
- Long stretch
- Pendinginan/cooldown