

DASAR LATIHAN SENAM AEROBIK

Endang Rini S, M.S

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Ratna Budiarti, M.Or

PENGERTIAN SENAM AEROBIK

- ⦿ Aerobik adalah suatu aktivitas dimana seluruh bagian tubuh digerakkan sesuai irama/musik.
- ⦿ Gerakan dalam aerobik adalah terus menerus, berirama dan maju berkelanjutan

DASAR SENAM AEROBIK

- ◉ Posisi: sikap berdiri, berlutut dan tidur
- ◉ Latihan penguluran dan kelentukan (stretching, flexibility) - peregangan aktif dan peregangan pasif
- ◉ Latihan pelepasan: ke muka, belakang, semua arah

- ◉ Latihan kekuatan otot setempat: otot lengan, tungkai, punggung dan perut/togok, pinggang, leher
- ◉ Gerakan: setempat, kaki/tungkai, tangan/lengan, variasi gerakan kaki/tungkai dan lengan/tangan, gerakan jalan, melangkah, loncat dan lari, gerakan maju, mundur ke samping dan silang

- Arah gerakan: ke muka, ke samping, ke belakang, silang. Putaran 90° , 180° , 360°

PRINSIP LATIHAN TERDIRI DR:

- Prinsip spesifik: sistem energi - cabang olahraga/ nomor cabang olahraga energi dominan
- Prinsip overload: sistem tbh meningkat fungsinya jika "stress" relatif membebani. Overload dikendalikan dg frekuensi, intensitas, durasi, volume dan recovery.

- ◉ Prinsip adaptasi: terjadi akibat “latihan” yg terukur, teratur dan bersinambung.
- ◉ Prinsip progresif: jika beban latihan ditingkatkan secara progresif akan terjadi adaptasi optimal shg tbh me- miliki kemampuan lebih baik
- ◉ Prinsip bervariasi: agar atlet interes thd latihan

PERENCANAAN LATIHAN SENAM AEROBIK

- Perencanaan latihan hrs melalui langkah-langkah yang sistematis dan prosedural.
Sistematis: terencana, terorganisasi dan terarah shg tujuannya jelas
Prosedural: langkah-langkah yg berurutan dan bertahap.

FUNGSI PERENCANAAN:

- ◉ Sbg acuan/panduan pelaksanaan program
- ◉ Sbg alat pengendali pelaksanaan program
- ◉ Sbg tolok ukur kegiatan evaluasi
- ◉ Sbg materi yg akan dievaluasi
- ◉ Utk mengukur unsur penghambat dan penunjang
- ◉ Merumuskan kriteria keberhasilan program

CIRI-CIRI PERENCANAAN

- ◉ Sederhana dan fleksibel
- ◉ Penempatan personalia sesuai keahlian
- ◉ Terperinci
- ◉ Disusun berdasarkan tujuan latihan
- ◉ Perencanaan hrs mempermudah tercapainya tujuan

PRINSIP PERENCANAAN

- ◉ Kebutuhan: disusun berdasarkan keinginan peserta memilih program latihan
- ◉ Konsistensi: keselarasan antara tujuan dan proses pelaksanaan program
- ◉ Efisiensi dan produktif: berorientasi pd pemanfaatan sumber daya alam yg ada
- ◉ Universal: mempertimbangkan berbagai faktor yg berpengaruh secara keseluruhan

KOMPONEN PERENCANAAN

- ◉ Kegiatan: jenis program latihan yg tersedia
- ◉ Tujuan: yaitu harapan yg akan dicapai lewat program latihan
- ◉ Output: hasil latihan yg diharapkan
- ◉ Proses kegiatan: pelaksanaan kegiatan dr awal hingga evaluasi
- ◉ Kelompok sasaran: subyek yg dikenai program latihan
- ◉ Waktu: jangka waktu yg tersedia utk berlatih
- ◉ Lokasi: tempat latihan
- ◉ Biaya: jumlah dana yg diperlukan

KONSEP FITT (FREKUENSI, INTENSITY, TIME AND TYPE)

- ◉ Frequency atau frekuensi, hasil latihan akan optimal jika senam aerobik dilakukan 3-5 kali seminggu
- ◉ Intensity atau intensitas: ukuran kualitas latihan
- ◉ Time atau lama latihan, setiap berlatih membutuhkan waktu 20-60 menit
- ◉ Type atau jenis latihan

PERIODISASI LATIHAN SENAM AEROBIK(PERENCANAAN UMUM):

- ⦿ Rencana jangka panjang: 6-12 bulan
- ⦿ Rencana jangka menengah: 3-6 bulan
- ⦿ Rencana jangka pendek: 1-3 bulan terbagi menjadi rencana mingguan dan sesi

KEAMANAN DAN KENYAMANAN LATIHAN:

- ◉ Sarana latihan: lantai, sepatu dan ruangan
- ◉ Gerakan: usahakan sederhana agar mudah diikuti
- ◉ Efektivitas program
- ◉ Variasi: baik gerakan, musik, formasi, peralatan

STANDAR LAYANAN KEPADA KLIEN ANTARA LAIN:

- ◉ Penjaringan riwayat kebugaran, kesehatan dan gaya hidup
- ◉ Pemeriksaan status kebugaran, kesehatan dan gaya hidup
- ◉ Diagnosis
- ◉ Penyusunan program latihan
- ◉ Treatment
- ◉ Evaluasi