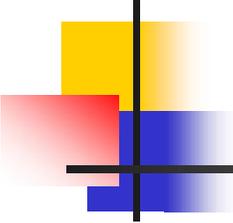


SENAM KEBUGARAN

Oleh:

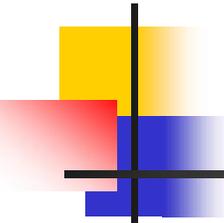
Endang Rini S, MS

Fajar Sri W, M. Or



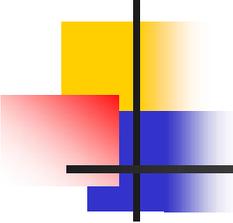
Apakah yang dimaksud dengan senam kebugaran?

- Org bugar = mereka yg dpt menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (total fitness).
- Kebugaran= kebugaran fisik/jasmani (physical fitness) yaitu kemampuan seseorang utk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yg berarti sehingga masih dpt menikmati waktu luangnya.



Kebugaran dikelompokkan menjadi 3 yaitu:

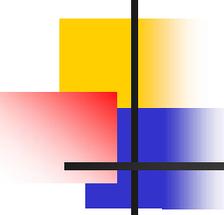
- Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit (sehat)
 - Kebugaran dinamis: kemampuan utk bekerja secara efisien yg tdk memerlukan keterampilan, misal: berjalan, mengangkat dan memanjat
 - Kebugaran motoris: kemampuan utk melakukan kerja secara efisien dg memerlukan keterampilan, misal: pemain bola hrs mampu berlari cepat sambil menggiring bola
- * Orang yg sehat belum tentu bugar, sdgkan orang yg bugar semestinya sehat



Komponen kebugaran dikelompokkan mjd:

- Kom. kebugaran yg berhub dg kesehatan, meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh
- Kebugaran yg berhub dg keterampilan, meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan dan perasaan gerak

Jenis-jenis senam kebugaran:

- 
- Senam aerobik yaitu rangkaian grk ritmis dg iringan musik, dikerjakan berkelanjutan menggunakan otot-otot besar tubuh.

Gerakan dlm senam aerobik bersifat kontinyu ritmis, yg melibatkan hampir seluruh bag tubuh terutama otot-otot besar

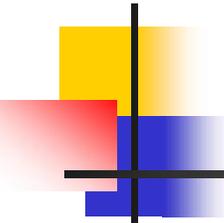
Manfaat: memperbaiki daya tahan paru jantung, pembakaran lemak utk menurunkan berat badan

- Tahap II Kondisioning, tersusun atas 2 bag:
 - bagian aerobik yakni gerak kontinyu ritmis (20-30 menit)

- bagian penguatan atau tahanan: berisi gerak melawan beban

- Tahap III Cooldown (pendinginan)

Tujuan: mengembalikan fungsi fisik seperti keadaan awal secara bertahap yg ditandai dg menurunnya suhu, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung kembali normal.



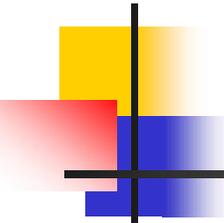
Tahapan rangkaian senam aerobik meliputi:

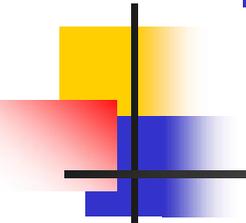
- Tahap I Warm Up (pemanasan)

Tujuan: mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pd tahap kondising.

Aspek yang perlu dikerjakan pd tahap ini: meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot.

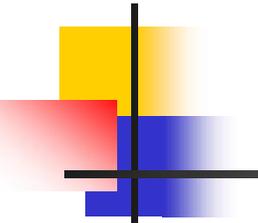
Tahapan latihan body language

- 
- Tahap I Pemanasan, berisi penguluran dan peregangan
 - Tahap II Muscle conditioning, berisi pengencangan dan pembentukan otot, latihan pernafasan, reposisi sikap dan postur tubuh
 - Tahap III Stretch, berupa peregangan pd otot-otot besar
 - Tahap IV Penenangan, berupa gerakan rileksasi

- 
- Body Language (BL): merupakan olah tubuh yg memadukan antara pernafasan, gerak dan sikap tubuh, dg sasaran gerakan pd bahu, lengan, dada, perut, pinggang, panggul, punggung, pantat, paha, betis.

Sifat gerakan terpusat pd bag tubuh tertentu.

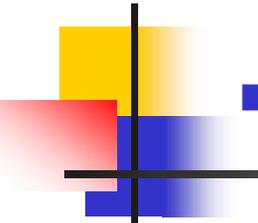
Manfaat: meningkatkan kekuatan dan daya tahan, meningkatkan kelentukan, memperbaiki postur dan sikap tubuh.

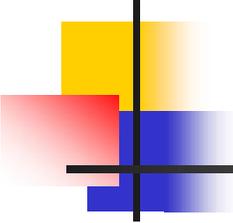
- 
- Taebo: merupakan bentuk latihan modifikasi dari senam aerobik dg beladiri tinju atau boxing

Rangkaian gerakan dlm taebo terdiri atas gerak memukul, menendang dan kombinasi keduanya serta gerak dinamik lainnya.

Manfaat: meningkatkan kemampuan aerobik dan anaerobik, meningkatkan kecepatan dan power, menyempurnakan keterampilan motorik.

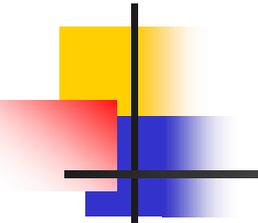
Tahapan latihan taebo:

- 
- Tahap I Warm Up (pemanasan) berisi penguluran dan peregangan pada leher, bahu, samping badan, punggung, tungkai
 - Tahap II Positioning and Puch Drills, berupa gerakan memutar togok, pukulan tunggal dan ganda
 - Tahap III kicking drill, berupa gerak menendang ke depan, tendangan samping, tendangan lurus
 - Tahap IV traveling punch and kick patterns, berupa rangkaian gerak memukul dan menendang
 - Tahap V Penenangan berupa gerak rileksasi

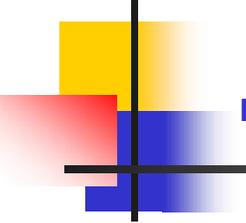


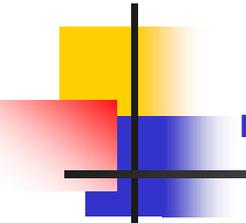
DAFTAR ISTILAH

- Fleksi (flexion)
- Ekstensi (extention)
- Lordosis (lordosis)
- Hiperekstensi punggung (spinal hiper-extention)
- Hperfleksi punggung (spinal hiperflexion)
- Abduksi (abduction)
- Ligamen (ligaments)
- Tendon (tendons)
- Vertebrae (Vertrebae)
- Lempeng interverbal (interverbal Discs)
- Ligamen longitudinal (Longitudinal ligamens)
- Abdominal (abdominals)
- Gluteal (gluteals)
- Kuadrisep (Quadrisep)
- Hamstring (hamstrings)
- Illio-psoas (Illio-psoas)

- 
- Turn: putaran yang dilakukan salah satunya menyentuh lantai atau dlm garis vertikal pada posisi airborne
 - Twist: putaran yg dilakukan diluar garis vertikal
 - Jump: lompatan vertikal dg saat memulai lompatan dan saat mendarat berada pd tempat yg sama
 - Leap: gerakan yg mempunyai target maju dari tempat saat memulai lompatan menuju tempat mendarat

Basic Steps

- 
- Low impact: salah satu kaki msh menyentuh lantai setiap waktu
 - High impact: kedua kaki sdh diangkat dari lantai
 - March: gerakan low impact dg syarat mendarat pd bola kaki
 - Jog: gerakan hih impact dari march dimana lutut segaris di bwh atau di dpn sendi pinggul
 - Skip: gerakan HI atau LI, yg menggabungkan gerakan lutut yg diluruskan dan pinggul yg ditekuk.
 - Knee lift: gerakan HI atau LI dimana lutut yg diangkat menekuk min 90° dr persendian pinggul dan persendian lutut. Ankle boleh pd posisi ditekuk atau diluruskan

- 
- Kick: gerakan HI atau LI dr penekukan persendian pinggul dg tungkai kaki lurus. Angkle boleh pd posisi ditekuk atau diluruskan
 - Jumping jack: gerakan high impact dimana selama tungkai kaki dibuka & ditutup ke-samping dari persendian pinggul
 - Lunge: gerakan HI atau LI, dr persendian pinggul yg dibuka dan ditutup dg tungkai kaki menyilang
 - Arm movement: semua gerakan lengan yg hrs dikontrol & tepat tanpa ketegangan pd pergelangan, siku dan persendian bahu
 - Strength: kekuatan yg ditampilkan oleh atlet dlm melakukan push up atau mendarat pd push up dr air-borne atau free fall tanpa dada menyentuh lantai
 - Synchronisation: melakukan semua gerakan dlm satu kesatuan waktu baik pada MP, TR, GR