

## SENAM RITMIK

### A. Pengertian Senam Aerobik

Pelopop senam aerobik adalah Dr. Kenneth Cooper tahun 1960 yaitu konsep ritme musik dan gerakan yang teratur, sehingga tubuh dapat memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung. Aerobik adalah kegiatan atau gerak badan yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistimnya.

Senam irama disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Alat yang sering digunakan dalam senam irama yaitu gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain. Senam ini untuk menyalurkan nilai seni atau rasa keindahan, membina dan meningkatkan seni gerak. Yang ditekankan dalam senam irama, yaitu irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Menurut Jackie Sorensens (Amerika Serikat): senam aerobik atau senam kesegaran jasmani adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap, meliputi latihan dan kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, jogging, meregang, bergoyang dengan mengombinasikan gerakan dansa atau gerakan tarian tradisional, tari rakyat, tari kontemporer.

### B. Ruang Lingkup Senam Aerobik

#### → . Macam Senam aerobik

Macam-macam senam aerobik menurut cara melakukan dan musik sebagai pengiringnya dibedakan ada lima:

1. .High impact aerobics (senam aerobik gerakan keras)
2. .Low impact aerobics (senam aerobik gerakan ringan)
3. .Discorobic (kombinasi antara gerakan aerobic gerakan keras, ringan dan disco)
4. .Rokrobic (kombinasi gerakan aerobic keras, ringan dan gerakan rock n'roll)
5. .Aerobic sport (kombinasi antara gerakan aerobic keras, ringan dan gerakan kelentukan)

#### → .Manfaat senam aerobic:

1. .Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, serta memperbaiki penampilan, menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot bagian tubuh,yaitu pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan dan kaki.
2. .Program penurunan berat badan
3. .Meningkatkan nafsu makan
4. .Mencegah penyakit yang menyerang tubuh
5. .Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan lainnya.

#### → . Takaran Latihan

Agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani latihan dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup, yaitu

1. Intensitas latihan dapat dilihat dari denyut nadi, apabila usia 40 tahun ke atas denyut nadi awal 125/menit, maka denyut nadi akhir tidak boleh lebih dari 153/menit setelah latihan. Untuk usia 15-17 tahun denyut nadi awal 143/menit, maka denyut nadi tidak boleh lebih dari 174/menit setelah latihan.

2. Lamanya latihan : minimal 15 menit

3. Frekuensi latihan : 3 hari dalam 1 minggu/ 5 hari/mininggu

→ . Gejala fisik selama latihan:

1. sesak nafas karena pemanasan kurang

2. mual dan muntah, kunang-kunang, berdebar karena takaran latihan terlalu tinggi

3. sukar tidur karena latihan kurang dari 3 jam waktu tidur.

→ . Tahap-tahap melakukan senam :

1. pemanasan 10 menit

2. latihan inti 15-20 menit

3. pendinginan/pelepasan 5 menit

### **C. Gerakan Senam Aerobik**

Latihan-latihan senam aerobic terdiri dari hal-hal berikut ini:

1. Latihan jalan di tempat

2. Latihan lari di tempat atau keliling

3. Latihan Lompat-lompat bervariasi

4. Latihan ayunanlengan

Karakter senam aerobic menggunakan susunan sebagai berikut”

1. Latihan Pemanasan (fase warming up)

Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti,akan tetapi terkadang banyak orang yang melailaikan, hingga mengakibatkan otot sakit (cedera), frustasi ataupun tegang.

Pemanasan mempunyai 2 tujuan penting, yaitu:

a ..Menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh

b ..Menyiapkan denyut jantung, hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapat denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik (inti).

Umumnya pemanasan harus terdiri dari latihan ringan untuk 3-5 menit, jangan sampai melakukan latihan yang berat, karena akan memerlukan banyak oksigen. Justru dengan latihan yang berat akan membutuhkan oksigen yang banyak sehingga akan menyebabkan kelelahan ketika memulai fase aerobik (inti).

2. Latihan inti (fase aerobic), yang terdiri atas:

a .. Pelepasan, penguatan, pelepasan

- b .. Keseimbangan
- c .. Ketangkasan
- d .. Keterampilan
- e .. Kelincahan
- f .. Jalan, lari
- g .. Lompat, loncat
- h .. Kombinasi

Fase ini merupakan inti dari gerakan senam. Kegiatan senam irama harus dilakukan dengan teratur sesuai jadwal. Model gerakan pada fase ini adalah gerakan yang ringan dengan gerakan pelan tanpa gerakan yang kuat. Umumnya dalam fase ini gerakannya diulang 2-5 kali ulangan.

### 3. Latihan pendinginan (fase colling down)

Fase ketiga dari aktivitas senam disebut fase pendinginan atau 'cooling down' yang memerlukan sedikitnya waktu 5 menit. Pada fase ini harus tetap bergerak, tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-angsur. Hal terpenting pada akhir latihan senam irama ialah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan