

BAB
7

Aktivitas Gerak Berirama



Tujuan pembelajaran:

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak, berupa rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerak berirama (senam aerobic) dengan benar.
- Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berupa rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerak berirama (senam aerobic) dengan benar.
- Membandingkan berbagai manfaat aktivitas jasmani untuk menjaga Kesehatan.



Sumber: *dokumen penerbit*





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran diri untuk belajar merangkai gerakan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama secara mandiri.

Gotong Royong:

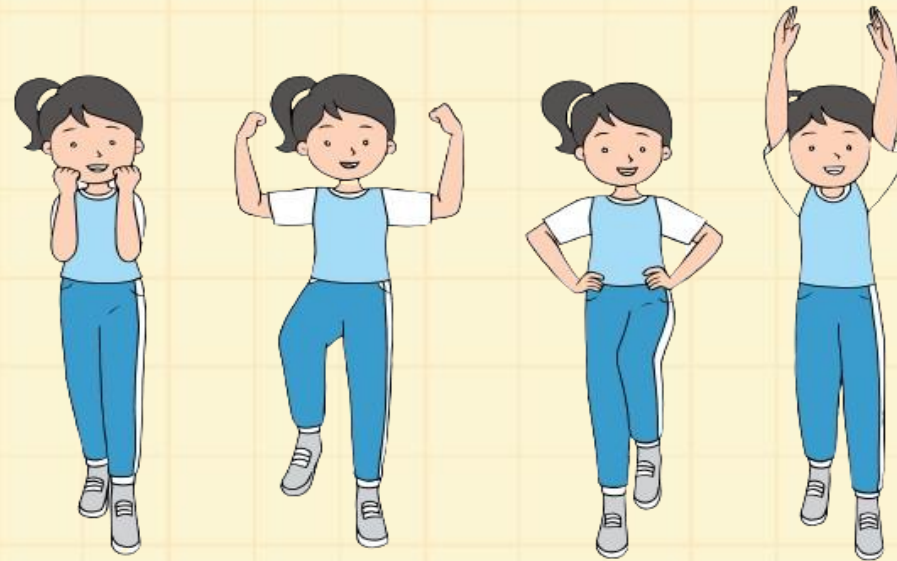
- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran, dan proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerakan pemanasan pada senam aerobik.



Selanjutnya, bacalah materi bab ini atau sumber/referensi lain yang terkait gerakan pemanasan senam aerobik. Tulislah gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan yang ada pada gambar yang kamu amati dan identifikasi di buku tugasmu.



Pembelajaran 1

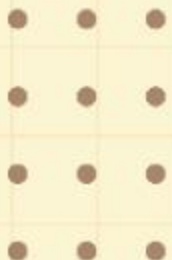


© PT PENERBIT ERLANGGA

A. Pengantar Senam Aerobik

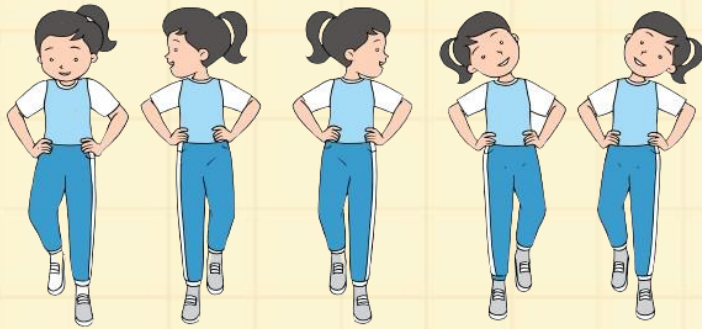


Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik dengan durasi waktu tertentu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring, pengertian senam aerobik adalah senam untuk meningkatkan pernapasan dan detak jantung.

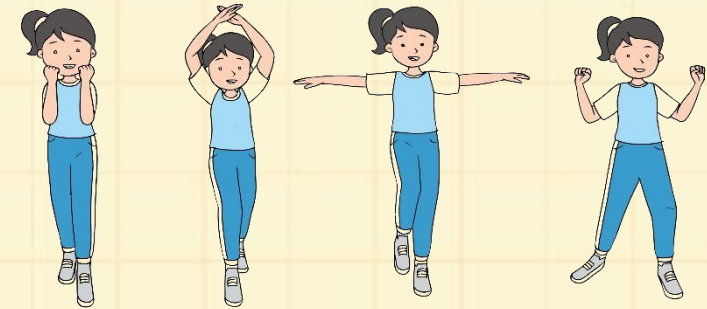


Pembelajaran 1

B. Keterampilan Gerakan Pemanasan Senam Aerobik



Praktik rangkaian gerakan pemanasan 1



Praktik rangkaian gerakan pemanasan 2

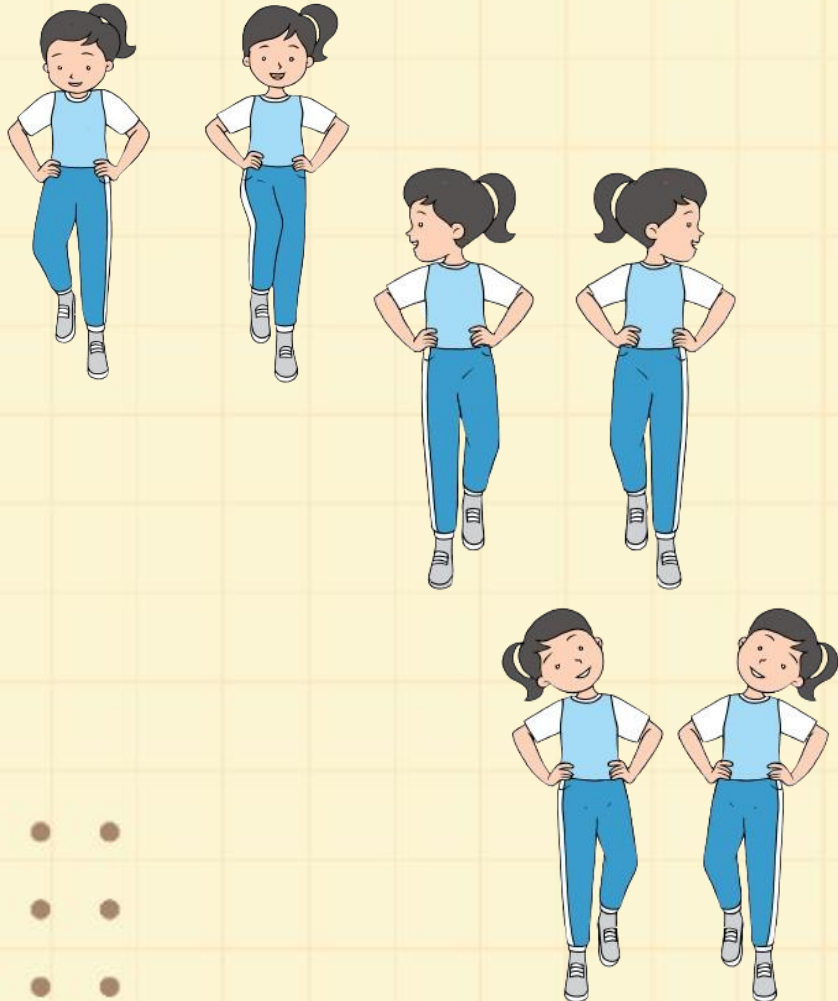


Praktik rangkaian gerakan pemanasan 3



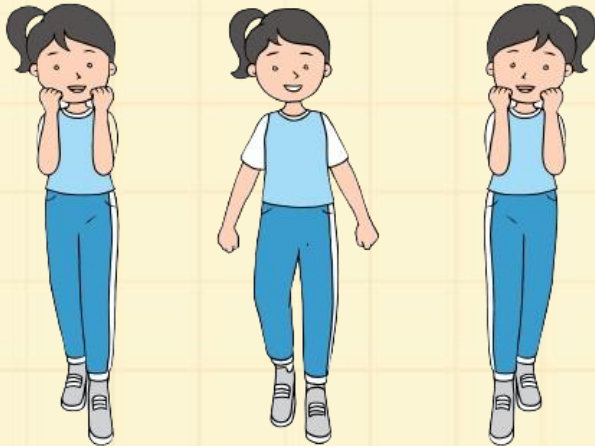
Pembelajaran 1

2. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 1



- Kombinasi gerak mengganggu kepala dan gerakan kaki. Kedua tangan di pinggang berjalan ditempat sambil mengganggu kepala, lalu tegakkan kepala. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 hitungan.
- Kombinasi gerakan menolehkan kepala dan gerakan kaki. Kedua tangan dipinggang. Berjalan ditempat, pandangan ke depan, miringkan kepala ke kanan, tegak, lalu ke kiri, dan tegak kembali. Lakukan Gerakan ini sebanyak 8 hitungan.
- Kombinasi gerakan memiringkan kepala dan gerakan kaki. Kedua tangan dipinggang. Berjalan ditempat, pandangan ke depan, miringkan kepala ke kanan, tegak, lalu ke kiri, dan tegak kembali. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 hitungan.

3. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 2



- Kombinasi Gerakan tangan biceps curl dengan Gerakan kaki toe touch

Kedua tangan ditekuk di depan dada. Kaki kiri didepan dengan posisi jinjit. Kemudian, turunkan kedua tangan sambil menarik kaki kanan (kedua kaki rapat). Selanjutnya, kedua tangan dinaikkan Kembali, sambil kaki kanan melangkah ke depan dengan posisi jinjit

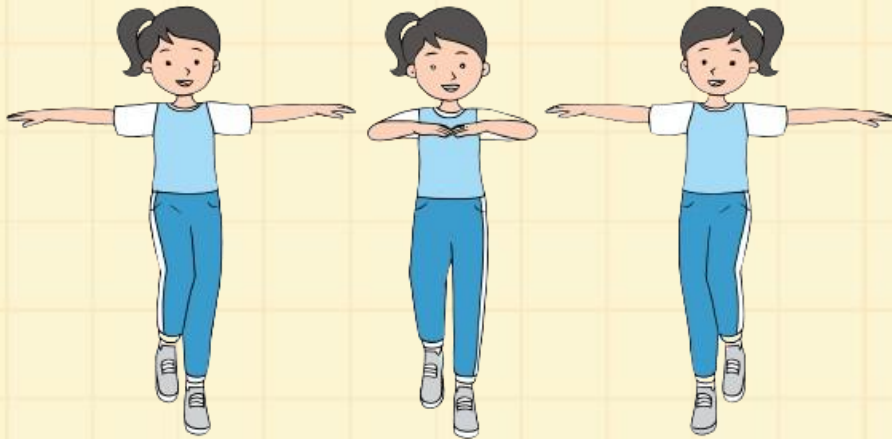


- kombinasi gerakan tangan arm swing dengan Gerakan kaki lunges belakang.

Kedua tangan di depan ke arah bawah dalam posisi silang, kaki kanan melangkah ke depan dengan posisi jinjit. Setelah itu, pindahkan kedua tangan ke atas (merentangkan tangan dari bawah ke atas) sambil menarik kaki kanan berganti dengan kaki kiri di depan dengan posisi jinjit.



3. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 2

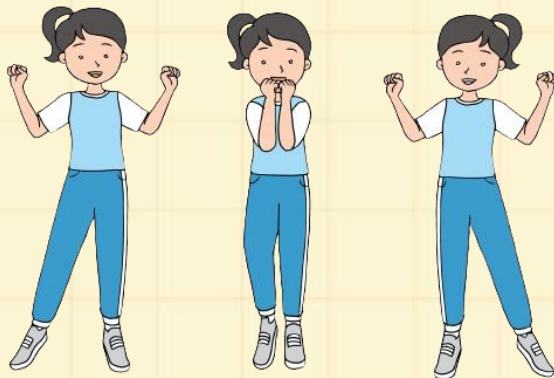


- Kombinasi Gerakan tangan lateral raise dengan Gerakan kaki marching.

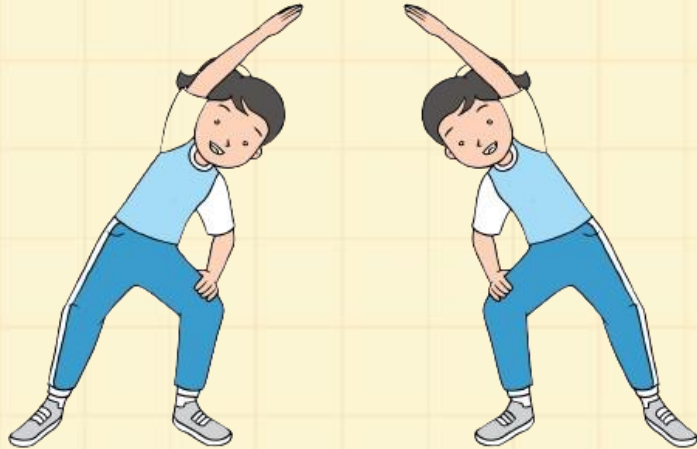
Kedua tangan direntangkan kesamping, kaki kanan diangkat. Kemudian, siku ditekuk sehingga lengan berada di depan dada sambil menurunkan kaki kanan. Rentangkan kedua tangan Kembali sambil mengangkat kaki kiri.

- Kombinasi Gerakan tangan butterfly dengan Gerakan kaki single step.

Kedua tangan direntangkan ke samping, kedua siku ditekuk keatas, kaki kanan bergerak satu langkah ke samping kanan. Kemudian, rapatkan tangan sehingga kedua tangan didepan dada (dalam posisi siku tetap menekuk), kaki kanan ditarik keposisi awal. Selanjutnya, rentangkan Kembali sambil menggerakkan kaki kiri satu langkah ke kiri

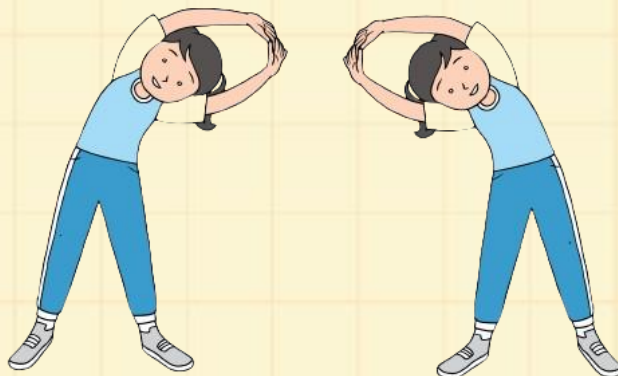


4. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 3



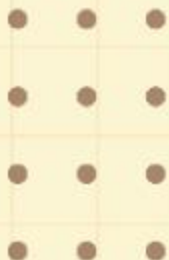
- Peregangan otot tangan

Kedua kaki dibuka selebar bahu. Tangan kiri menyentuh lutut kiri (menopang badan) dan tangan kanan lurus ke atas dan mendorong tubuh agar miring ke kiri, tahan posisi ini selama 8 hitungan. Setelah itu, berganti tangan kanan menyentuh lutut kanan (menopang badan). Tangan kiri diluruskan ke atas dan mendorong tubuh agar miring ke kanan, Tahan posisi ini selama 8 hitungan.



- Peregangan otot pinggang

Kedua kaki dibuka selebar bahu. Jari – jari kedua tangan saling mengikat dengan telapak tangan menghadap keluar. Angkat kedua tangan tersebut ke atas (seperti menarik tubuh ke atas). Setelah itu, miringkan tubuh ke kiri. Tahan posisi ini selama 8 hitungan. Kemudian, berganti miringkan tubuh ke kanan. Tahan posisi ini selama 8 hitungan.



4. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 3



- Peregangan otot punggung
Kedua kaki dibuka selebar bahu. Badan membungkuk, kedua tangan menyentuh kaki kanan (posisi badan agak serong ke kanan) dengan posisi kaki tetap lurus. Tahan posisi ini selama 8 hitungan. Kemudian, badan membungkuk, pindahkan posisi badan menghadap ke depan, kedua tangan menyentuh lantai dengan posisi kaki tetap lurus. Tahan posisi ini selama 8 hitungan. Selanjutnya, pindahkan posisi badan ke sebelah kiri (badan masih membungkuk), kedua tangan menyentuh kaki kiri (badan agak serong ke kiri) dengan posisi kaki tetap lurus. Tahan posisi ini selama 8 hitungan



4. Menganalisis Rangkaian Gerakan Pemanasan 3



- Peragangan otot kaki

Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan direntangkan ke samping. Tangan kanan menyentuh kaki kanan dengan posisi ujung kaki kanan diangkat. Badan agak membungkuk ke samping kanan, dan lutut kiri sedikit ditekuk. Tahan posisi ini selama 8 hitungan. Kemudian, Kembali ke posisi awal. Selanjutnya, berganti dengan tangan kiri menyentuh kaki kiri, dan lutut kanan sedikit ditekuk. Tahan posisi ini selama 8 hitungan

