PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

PKM senam aerobik berbasis keterampilan gerak

Baharuddin[1], Nukhrawi Nawir[2]
[1,2]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. Preliminary observations explain that students majoring in Physical Education and Recreation (Penjaskesrek) Faculty of Sports Science (FIK) State University of Makassar (UNM), find it difficult to combine footsteps with arm swings and they are not quite right to integrate with the music used. In this case the intended aerobic exercise without tools. The target of this activity is Physical Education students of FIK UNM programmers of advanced gymnastics. The purpose of this socialization is that students are able to lead gymnastics together at the school where they teach that has been determined with good performance, and the movements created must be in accordance with the rules of motion in movement skills. The method used is a direct demonstration. The process of each activity is carried out interactively by giving a question and answer session and discussion with participants. The results achieved from the 21 partners we choose, 81% or 17 students were able to carry out this aerobic exercise well.

Keywords: sport, exercise, aerobic, moevement

I. PENDAHULUAN

Senam aerobik merupakan salah satu mata ajar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskesrek FIK UNM). Senam aerobik atau biasa dikenal dengan senam irama atau senam ritmik, merupakan salah satu jenis olahraga senam yang mengunakan musik atau irama. Setiap gerakannya disesuaikan dengan musik yang digunakan. Sehingga seseorang yang akan melakukan terutama yang akan memimpin atau biasa disebut instruktur harus mendesain sedemikian rupa antara gerakan dengan musik untuk mendapatkan gerakan yang indah jika dilihat dan gerakan yang dilakukan haruslah benar agar tidak menyebabkan cedera. Gerakan yang benar adalah gerakan yang sesuai dengan kaidah-kaidah keterampilan gerak, ilmu fisiologi, dan ilmu biomekanika.

Penciptaan senam aerobik ini lebih pada eksplorasi diri seseorang dalam menciptakan gerak, agar gerakan dalam senam tidak terkesan monoton dan membosankan. Penciptaan gerak bisa diambil dari kegiatan apa saja, misalnya menari, olahraga bahkan kegiatan sehari-hari. Namun gerakan utama dari senam aerobik ini adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan keterampilan gerak tubuh manusia.

Senam aerobik merupakan gerakan senam yang diiringi dengan musik sesuai dengan irama. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam aerobik adalan kelenturan, kesinambungan gerakan dan ketepatan irama. Gerakan senam aerobik merupakan rangkaian gerak dari langkah kaki dan ayunan tangan. Dalam hal ini senam aerobik yang dilakukan adalah senam aerobik tanpa alat sehingga akan lebih mudah untuk berkonsentrasi pada gerakan yang benar sesuai dengan keterampilan gerak. Gerakan senam aerobik bertujuan untuk memperluas gerak persendian, mengurangi cedera otot, dan meningkatkan kebugaran jasmani, untuk itu diperlukan penguasaan teknik gerakan pada senam aerobik agar dapat menghasilkan gerakan yang benar, indah, serta bermanfaat bagi jasmani dan rohani.

Latihan senam aerobic dilakukan dalam tiga sesi yaitu: a. pemanasan, b. latihan inti, c. pendinginan. Macam-macam senam aerobik:

1. *Low impact*, yaitu senam aerobik dengan intensitas ringan,
2. H*igh impact*, yaitu senam aerobik dengan intensitas tinggi,
3. *Mix impact*, yaitu kombinasi gerakan aerobik intensitas ringan dan tinggi,
4. Senam aerobik dengan menggunakan alat, pada dasarnya ini adalah pengembangan dari gerakan senam aerobik agar lebih bervariasi, intensitas dan volume latihannya lebih meningkat. Peralatan yang digunakan bisa berupa bangku, kursi, tongkat, *sanchtband* (seperti pita namun terbuat dari karet yang kelenturannya berjenjang), *gymball* (bola karet yang lentur).

II. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan pada mitra dilakukan secara intens, hingga mitra siap untuk diterjunkan ke lapangan sebagai instruktur senam di sekolah PPL. Setelah mitra dianggap siap barulah mitra diterjunkan untuk menjadi instruktur. Dalam pelaksaaan praktek langsung, mitra dalam hal ini mahasiswa, akan dihadapkan dengan siswa secara langsung. Mitra dihadapkan dengan peserta senam aerobik dengan jumlah berkisar antara 30-40 orang. Namun pada pertemuan akhir mitra dihasapkan pada siswa yang jumlahnya lebih banyak yaitu berkisar 150-200 siswa. Musik yang digunakan disetiap sesinya

ISBN: 978-623-7496-01-4

juga diharapkan berbeda sehingga siswa yang mengikuti kegiatan senam disekolah tidak merasa bosan. Disetiap akhir kegiatan diadakan evaluasi ketercapaian program, sehingga mitra akan mengetahui kekurangan yang harus diperbaiki.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan karakteristik dan kemudian diklasifikasikan berdasarkan kesamaan karakter pada pola gerak tertentu. Keterampilan gerak diklasifikasikan pada beberapa sudut pandang yaitu:

1. Klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan kecermatan gerakan, dibagi menjadi dua yaitu : 1) Keterampilan gerak agal, 2) Keterampilan gerak halus.
2. Klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan, dibagi menjadi tiga bagian yaitu: 1) Keterampilan gerak diskret, 2) Keterampilan gerak serial, 3) Keterampilan gerak kontinu.
3. Klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan stabilitas lingkungan, dibedakan menjadi 2 macam, yaitu : 1) Keterampilan gerak tertutup, 2) Keterampilan gerak terbuka.

Keutamaan dari kegiatan ini adalah mahasiswa Penjaskesrek FIK UNM dapat memimpin senam bersama disekolah tempat mereka mengajar yang telah ditentukan dengan *performa* yang baik, serta gerakan yang diciptakan harus sesuai dengan kaidah gerak dalam keterampilan gerak. Penyamaan persepsi tentang dasar-dasar gerakan langkah kaki dan ayunan tangan dalam senam aerobik dianggap penting, sehingga pada saat memimpin senam aerobik tidak terjadi kesalahan dan cedera.

Dalam pelaksanaan PKM senam aerobik ini, antara pelaksana PKM dan mitra sama-sama aktif dalam melakukan kegiatan PKM. Pihak pelaksana menciptakan gerak senam aerobik, sedangkan mitra aktif mensosialisasikan di sekolah tempat mereka PPL. Hasil yang dicapai dari 21 mitra yang kami pilih, 81% atau 17 mahasiswa dapat melaksanakan kegiatan senam aerobik ini dengan baik.

Gambar 1. Peserta pelatihan

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan PKM ini sebagian besar dari mahasiswa pemrogram PPL FIK UNM sudah dapat melakukan senam aerobik, dan bahkan sudah sanggup untuk menjadi instruktur senam aerobik sesuai dengan yang diciptakan oleh tim PKM