

Senam NADINE 2022

MOH. SYAFFRUDDIN KURYANTO, S.SI., M.OR.

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
BERKOLABORASI DENGAN PPSDSN PENDOWO KUDUS

Bahan Ajar Pendampingan

Senam NADINE 2022

(seNAm DIabilitas NEtra tahun 2022)

Moh. Syaffruddin Kuryanto, S.Si., M.Or.

Tim Penyusun

- 1. Penasehat** : Dekan FKIP UMK
Kepala PPSDSN Disabilitas Netra Pendowo Dinas Sosial Kudus
- 2. Ketua** : Moh. Syaffruddin Kuryanto, S.Si., M.Or.
- 3. Anggota** :
a. Risma Anggira
b. Sulistiowati
c. Lasino
- 4. Instruktur** : Taufiqul Lutfiyah
- 5. Tim Ahli Materi** : Dr. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
- 6. Tim Ahli Media** : Widia Dwi Jayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya sehingga kami tim penyusun buku panduan ini dapat menyelesaikan dengan lancar sebagaimana mestinya.

Buku panduan ini merupakan hasil pengembangan satu kesatuan dengan senam disabilitas netra melalui kegiatan berkerjasama dengan PPSDSN Pendowo Kudus dengan Universitas Muria Kudus. Buku panduan ini berisikan tentang panduan gerakan senam yang dapat dilakukan oleh Pengguna Manfaat Disabilitas Netra dikarenakan media yang digunakan telah dimodifikasi menggunakan perintah untuk mempermudah Pengguna Manfaat Disabilitas Netra dalam mengikuti Senam Disabilitas Netra. Gerakan dalam Senam Disabilitas Netra telah dirancang sedemikian rupa sehingga setiap gerakan yang terkandung didalamnya memiliki manfaat baik bagi tubuh seperti meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kelentukan tubuh, serta meningkatkan keseimbangan tubuh Pengguna Manfaat Disabilitas Netra yang pada umumnya kurang sehingga dapat mendorong Pengguna Manfaat Disabilitas Netra untuk menerapkan pola hidup yang aktif dan sehat bersama Senam Disabilitas Netra.

Kami menyadari bahwa penyusunan buku panduan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak kami harapkan untuk menyempurnakan penyusunan buku panduan ini, dan terlaksananya pengembangan Senam Disabilitas Netra ini, maka kami berharap agar Pengguna Manfaat Disabilitas Netra dapat menerapkan pola hidup yang aktif dan mandiri dalam kehidupan bermasyarakat.

Kudus, 4 Januari 2023

Tim Penyusun

Tujuan Penyusunan

Penyusunan buku panduan Senam Disabilitas Netra ini diharapkan dapat membantu Pengguna Manfaat Disabilitas Netra dan Masyarakat dalam berlatih senam dan sebagai pedoman untuk melakukan latihan senam sehingga dapat melakukan latihan dengan baik dan akhirnya dapat tercapai tujuan dari pengembangan Senam Disabilitas Netra yaitu dapat mendorong Pengguna Manfaat Disabilitas Netra dapat menerapkan pola hidup yang aktif, sehat dan mandiri dalam kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR ISI

TEORI SENAM DISABILITAS NETRA

Kebugaran jasmani merupakan hak yang dimiliki oleh seluruh individu tak terkecuali oleh masyarakat dengan disabilitas netra. Seperti dalam

INSTRUKSI

SENAM DISABILITAS NETRA 2022

PEMANASAN :

1. Nama Gerakan

Gerakan mengambil nafas

Deskripsi gerakan

- Posisi tegak lurus, tarik nafas, kedua tangan lewat samping ke atas tepuk kembali turun ke samping paha.
- Posisi kaki dibuka selebar bahu

Pelaksanaan

Tarik nafas (2X8)

Tujuan gerakan

Untuk mempersiapkan tubuh, menyeimbangkan pernafasan, dan memperlancar pernafasan agar tubuh dapat terhindar dari cedera.

2. Nama Gerakan

Half lateral rise menyamping dan Elbows held behind head

Deskripsi gerakan

Siap tangan kanan ke samping, tangan kiri memegang siku, tarik ke belakang memegang pundak.

Pelaksanaan

Tangan kanan lurus (Half lateral rise menyamping) (hitungan 1-4)

Tangan ke belakang (Elbows held behind head) (hitungan 5-8)

Berlaku hitungan 1x8 kanan dan 1x8 kiri

Tujuan gerakan

Untuk mempersiapkan tubuh, menyeimbangkan pernafasan, dan memperlancar pernafasan agar tubuh dapat terhindar dari cedera.

Tangan Lurus Kiri – Tangan Belakang (2X8)

Sebaliknya.

3. Nama Gerakan

Stretching kepala (Tengok kepala).

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Kepala tengok kanan, depan, kiri.
- Gerakan kaki marching atau jalan di tempat

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan otot leher, membuat perasaan rilex dan nyaman.

4. Nama Gerakan

Stretching kepala (Kepala Tengkleng).

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Tengok kanan, depan, kiri. Kepala patahkan kanan depan dan kiri.
- Gerakan kaki marching atau jalan ditempat.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan otot leher, membuat perasaan rilex dan nyaman.

5. Nama Gerakan

Stretching kepala (Kepala nunduk, depan , atas).

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Kepala menunduk kemudian posisi ke depan dan keatas.
- Gerakan kaki marching atau jalan ditempat.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan otot leher, membuat perasaan rilex dan nyaman.

PERALIHAN :

1. Nama Gerakan

Forward-Backward (melangkah maju-mundur)

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Maju 3 langkah tepuk dan mundur 3 langkah tepuk.

Pelaksanaan

pelaksanaan (1x8).

Tujuan gerakan

Memberi jeda dan sebagai penanda akan memasuki gerakan inti serta mempersiapkan badan (keseimbangan) untuk menuju gerakan selanjutnya.

2. Nama Gerakan

Peralihan gerakan bathil rokok

Deskripsi gerakan

- Ujung jari tengah dan ibu jari ketemu, pergelangan tangan naik turun (posisi seperti bathil rokok)
- Gerakan kaki forward (maju) dan backward (mundur) 4x ke depan dan ke belakang (2x hitungan)
- Posisi tangan direntangkan, badan hadap kanan, turun-naik 2x kemudian hadap kiri turun-naik 2x.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan badan dan menjaga keseimbangan badan.

INTI 1:

1. Nama Gerakan

Single step butterfly dan double step butterfly.

Deskripsi gerakan

- Untuk single step butterfly basic step kaki dilakukan dengan melangkah 1 kali baik ke kanan dan ke kiri instruksi yang lebih detailnya sebagai berikut, kedua tangan mengepal posisi didepan muka , langkah kanan tutup langkah kiri tutup
- Untuk double step butterfly basic step kaki dilakukan dengan melangkah 2 kali baik ke kanan maupun ke kiri instruksi lebih detailnya sebagai berikut kedua tangan mengepal posisi didepan muka , langkah ke kanan 2x buka tutup, kembali

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8) single step dan 2x8 double step

Tujuan gerakan

Melatih daya tahan otot lengan, khususnya bagian deltoids atau lengan atas.

2. Nama Gerakan

Single step reach and pull dan double step reach and pull.

Deskripsi gerakan

- Untuk single step reach and pull basic step kaki dilakukan dengan melangkah 1 kali baik ke kanan dan ke kiri instruksi yang lebih detailnya sebagai berikut, kedua tangan mengepal di pinggang, kaki melangkah ke kanan tangan ke atas, kaki menutup tangan kembali. Kaki langkah ke kiri tangan ke atas, kaki menutup tangan kembali.
- Untuk double step reach and pull basic step kaki dilakukan dengan melangkah 2 kali baik ke kanan maupun ke kiri untuk gerakan tangan memiliki instruksi yang sama dengan single step reach and pull akan tetapi bedanya hitunganya ditambah 1 kali lagi karena melangkah baik ke kanan dan ke kiri masing masing 2 kali.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8) single step dan 2x8 double step

Tujuan gerakan

Melatih daya tahan otot lengan khususnya bagian lengan atas atau deltoids

PERALIHAN :

1. Nama Gerakan

Forward-Backward (melangkah maju-mundur)

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Maju 3 langkah tepuk dan mundur 3 langkah tepuk.

Pelaksanaan

pelaksanaan (1x8).

Tujuan gerakan

Memberi jeda dan sebagai penanda akan memasuki gerakan inti serta mempersiapkan badan (keseimbangan) untuk menuju gerakan selanjutnya.

2. Nama Gerakan

Peralihan gerakan bathil rokok

Deskripsi gerakan

- Ujung jari tengah dan ibu jari ketemu, pergelangan tangan naik turun (posisi seperti bathil rokok)
- Gerakan kaki forward (maju) dan backward (mundur) 4x ke depan dan ke belakang (2x hitungan)
- Posisi tangan direntangkan, badan hadap kanan, turun-naik 2x kemudian hadap kiri turun-naik 2x.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan badan dan menjaga keseimbangan badan.

INTI 2 :

1. Nama Gerakan

Forward-backward overhead dan suad.

Deskripsi gerakan

- Gerakan basic step kaki forward (maju) instruksi lebih detailnya sebagai berikut kaki melangkah maju kemudian menutup (2 langkah ke depan) diiringi dengan gerakan tangan overhead dilanjutkan dengan suad kanan dan kiri.
- Gerakan basic step backward (mundur) instruksi lebih detailnya sebagai berikut kaki melangkah mundur kemudian menutup (2 langkah ke belakang) diiringi dengan gerakan overhead dilanjutkan dengan squad kanan dan kiri.

Pelaksanaan

Overhead maju ke depan (2X8) - Squad kanan kiri (2X8)

Tujuan gerakan

Melatih daya tahan otot hamstring (paha belakang) dan glutes (pantat).

2. Nama Gerakan

Forward-backward overhead dan side knee up.

Deskripsi gerakan

- Gerakan basic step kaki forward (maju) instruksi lebih detailnya sebagai berikut kaki melangkah maju kemudian menutup (2 langkah ke depan) diiringi dengan gerakan tangan overhead dilanjutkan dengan side knee up kanan dan kiri..
- Gerakan basic step backward (mundur) instruksi lebih detailnya sebagai berikut kaki melangkah mundur kemudian menutup (2 langkah ke belakang) diiringi dengan gerakan overhead dilanjutkan dengan side knee up kanan dan kiri

Pelaksanaan

Overhead Maju Ke Depan (2X8) - Side Knee Up (2X8)

Tujuan gerakan

Melatih keseimbangan tubuh.

PERALIHAN :

1. Nama Gerakan

Forward-Backward (melangkah maju-mundur)

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Maju 3 langkah tepuk dan mundur 3 langkah tepuk.

Pelaksanaan

pelaksanaan (1x8).

Tujuan gerakan

Memberi jeda dan sebagai penanda akan memasuki gerakan inti serta mempersiapkan badan (keseimbangan) untuk menuju gerakan selanjutnya.

2. Nama Gerakan

Peralihan gerakan bathil rokok

Deskripsi gerakan

- Ujung jari tengah dan ibu jari ketemu, pergelangan tangan naik turun (posisi seperti bathil rokok)
- Gerakan kaki forward (maju) dan backward (mundur) 4x ke depan dan ke belakang (2x hitungan)
- Posisi tangan direntangkan, badan hadap kanan, turun-naik 2x kemudian hadap kiri turun-naik 2x.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan badan dan menjaga keseimbangan badan.

INTI 3 :

1. Nama Gerakan

Roll hand dan jumping jack..

Deskripsi gerakan

- Gerakan basic step kaki mambo (kaki kanan melangkah maju) kembali tutup diiringi dengan gerakan tangan roll (menggulung) dalam hitungan ke 5-8 dilanjut dengan gerakan jumping jack yakni gerakan loncat , kaki membuka dan menutup kembali. Ulangi gerakan mambo tersebut dengan menggunakan kaki kiri dan instruksi gerakan yang sama.

Pelaksanaan

Roll Hand Kaki Kanan Maju Mundur (2X8) + Jumping Jack (2X8)

Tujuan gerakan

Melatih daya tahan jantung dan keseimbangan tubuh..

Roll Hand Kaki Kiri dan Jumping jack

PERALIHAN :

1. Nama Gerakan

Forward-Backward (melangkah maju-mundur)

Deskripsi gerakan

- Kedua Tangan di pinggang posisi mengepal. Maju 3 langkah tepuk dan mundur 3 langkah tepuk.

Pelaksanaan

pelaksanaan (1x8).

Tujuan gerakan

Memberi jeda dan sebagai penanda akan memasuki gerakan inti serta mempersiapkan badan (keseimbangan) untuk menuju gerakan selanjutnya.

2. Nama Gerakan

Peralihan gerakan bathil rokok

Deskripsi gerakan

- Ujung jari tengah dan ibu jari ketemu, pergelangan tangan naik turun (posisi seperti bathil rokok)
- Gerakan kaki forward (maju) dan backward (mundur) 4x ke depan dan ke belakang (2x hitungan)
- Posisi tangan direntangkan, badan hadap kanan, turun-naik 2x kemudian hadap kiri turun-naik 2x.

Pelaksanaan

pelaksanaan (2X8).

Tujuan gerakan

Meningkatkan kelenturan badan dan menjaga keseimbangan badan.

PENDINGINAN :

1. Nama Gerakan

Inhale mengambil nafas.

Deskripsi gerakan

- Posisi tegak lurus, tarik nafas, kedua tangan lewat samping ke atas tepuk kembali turun ke samping paha.
- Posisi kaki dibuka selebar bahu

Pelaksanaan

Tarik nafas (2X8)

Tujuan gerakan

Untuk mempersiapkan tubuh, menyeimbangkan pernafasan, dan memperlancar pernafasan agar tubuh dapat terhindar dari cedera.

2. Nama Gerakan

Stretching kepala yang diantaranya terdapat 3 macam gerakan :

- a. **Kepala tengkleng kanan dan kiri**
- b. **Kepala nunduk dan mendongak**
- c. **Kepala toleh kanan dan kiri**

Deskripsi gerakan

- Instruksi pertama yakni kepala tengkleng kanan dan kiri tangan kiri lurus ke samping, tangan kanan memegang telinga kiri tarik kemudian ganti.
- Instruksi yang kedua yakni kepala nunduk dan mendongak. Kedua tangan di kaitkan di belakang kepala, di tekan ke bawah. Kedua telapak tangan bertemu, ujung jari mendorong dagu ke atas.
- Instruksi ketiga yakni kepala toleh ke kanan dan ke kiri. Telapak tangan kanan memegang pipi kanan, Kemudian ganti kiri dan seterusnya.

Pelaksanaan

Masing-masing dari ke 3 gerakan tersebut dilakukan 2x8 hitungan sehingga peregangan kepala pada pendinginan ada 6x8 hitungan.

Tujuan gerakan

Agar otot-otot leher kita dapat rileks dan tidak kaku.

3. Nama Gerakan

Lunge hadap kanan dan kiri.

Deskripsi gerakan

Membuka kaki selebar bahu, kedua tangan naik ke atas, menghadap kanan, posisi tangan lurus sejajar dengan bahu. Tangan kiri ke belakang, tangan kanan menyentuh ujung kaki. Kemudian sebaliknya (lunge kiri)

Pelaksanaan

Masing-masing 1x8 kanan dan kiri sehingga jumlah hitungannya 2x8

Tujuan gerakan

Merilekskan kaki setelah melakukan aktifitas fisik serangkaian gerakan inti pada senam.

Lunge Ke Kiri Tangan Bergerak Ke Atas, Pegang Ujung Kaki Menggunakan Tangan Kiri (1X8)

4. Nama Gerakan

Gerakan pernafasan ala Pak Do

Deskripsi gerakan

Kaki selebar bahu, tangan lurus ke depan, telapak tangan berhadapan, tarik nafas, tangan mengikuti ke arah dada, buang nafas, tangan mendorong ke atas. Dari atas tarik nafas, tangan ke arah dada, buang nafas, tangan ke arah bawah.

Pelaksanaan

Pelaksanaan (1x8)

Tujuan gerakan

5. Nama Gerakan

Gerakan pernafasan ala Pak Do

Deskripsi gerakan

Ambil nafas, tangan ke arah dada, buang nafas, tangan ke arah depan. Kembali sikap siap.

Pelaksanaan

Pelaksanaan (1x8)

Tujuan gerakan