

## Lampiran

### Jadwal Program Latihan

Program Latihan Senam Irama Frekuensi 3 x 1 Minggu Selama 12 kali pertemuan Bulan Januari 2018 – Februari 2018.




#### Januari

S	S	R	K	J	S	M
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### Februari

S	S	R	K	J	S	M
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Keterangan :

-  *Pretest* (kelompok senam dan kelompok kontrol)
-  Latihan Senam
-  *Posttest* (kelompok senam dan kelompok kontrol)

## Lampiran

### Gerakan Senam

### Program Latihan

Hitungan	Bagian Bawah tubuh	Bagian Atas tubuh
1x8	Jalan ditempat	Tangan kanan dan kiri digerak dan diayun
1x8	Loncat dan jalan ditempat	Tangan diangkat kemudian digoyang
1x8	Turun kebawah (gerakan squad)	Tangan diangkat kedada
1x8	Kaki gerakan ke kiri dan ke kanan secara bergantian	Kedua tangan gerakan melebar kiri ke kanan
1x8	Gerakan kaki kiri dan kanan kebelakang secara bergantian mengikuti gerakan tangan	Tangan kanan dan kiri diangkat secara bersamaan kedepan
1x8	Kaki kiri dan kanan diangkat ke atas secara bergantian	Kedua tangan diangkat ke atas
1x8	Kaki diangkat kebelakang silang	Kedua tangan diangkat gerakan atas bawah
	Loncat2x	Tangan digerak kedepan
1x8	Kaki kiri dan kanan kedepan secara bergantian	Tangan di samping kanan kedepan kiri
1x4	Jalan di tempat	Kedua Tangan di gerak
1x8	Kaki ke samping kiri dan kanan secara bergantian	Tangan kanan dan kiri angkat ke samping dengan lurus secara gantian, jika tangan kanan kesamping tangan kiri dipinggang segitupun sebaliknya
1x8	Kaki ke samping kiri dan kanan secara bergantian	Tangan kanan dan kiri angkat ke atas dengan miring dengan lurus secara gantian jika tangan kanan ke atas tangan kiri dipinggang segitupun sebaliknya
1x4	Jalan ditempat	Kedua tangan diangkat ke bahu

	Loncat 2x	Tangan ( jari ) digerak kedepan dan diayun samping kiri dan kanan
1x8	Turun kebawah (gerakan squad)	Tangan diangkat kedada
1x8	Kaki gerakan ke kiri dan ke kanan secara bergantian	Kedua tangan gerakan melebar kiri ke kanan
1x8	Gerakan kaki kiri dan kanan kebelakang secara bergantian mengikuti gerakan tangan	Tangan kanan dan kiri diangkat secara bersamaan kedepan
1x8	Kaki ke atas secara bergantian kanan dan kiri sambil loncat	Kedua Tangan diangkat dari atas gerak ke bawah bahu
Kembali ke-gerakan		
1x8	Kaki diangkat kebelakang silang	Kedua tangan diangkat gerakan atas bawah
	Loncat2x	Kedua tangan digerak kedepan
1x8	Kaki kiri dan kanan kedepan secara bergantian	Jika tangan di samping kanan yang kedepan kiri
1x4	Jalan di tempat	Kedua tangan digerak kanan kiri
1x8	Kaki ke samping kiri dan kanan secara bergantian	Tangan kanan dan kiri angkat ke samping dengan lurus secara gantian, jika tangan kanan kesamping tangan kiri dipinggang segitupun sebaliknya
1x8	Kaki ke samping kiri dan kanan secara bergantian	Tangan kanan dan kiri angkat ke atas dengan miring dengan lurus secara gantian jika tangan kanan ke atas tangan kiri dipinggang segitupun sebaliknya
	Jalan ditempat	Tangan diangkat gerakan dari atas ke bahu kemudian loncat pinggang digoyang kanan kiri sambil tangan di goyang kanan kiri
	Loncat 1x	Tangan ( jari ) digerak kedepan dan diayun samping kiri dan kanan