

LEMBAR OBSERVASI

SENAM AEROBIC LOW IMPACT (POCO-POCO)

Kode Responden :

(Diisi Oleh Peneliti)

NO.	Kegiatan Senam	Skor Penilaian			
		Pre		Post	
		Mampu=1	Tidak Mampu=0	Mampu=1	Tidak Mampu=0
Gerakan Pemanasan					
1.	Jalan ditempat				
2.	Tangan diangkat keatas				
3.	Tengok kepala kekiri dan kekakanan				
4.	Tolak pinggang kedepan dan kebelakang				
Gerakan Inti senam poco-poco					
5.	Hitungan 1-4 jalan ditempat				
6.	Hitungan 5-8 ganti arah ke samping kiri jalan ditempat				
7.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama				

	putar ke empat penjuru				
8.	Hitungan 1-4 jalan ditempat				
9.	Hitungan 5-8 ganti arah ke samping kanan jalan ditempat sambil tepuk tangan				
10.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru				
11.	Hitungan 1-4 Dua langkah ke kanan dan dua langkah ke kiri				
12.	Dua langkah ke belakang dua langkah ke depan				
13.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru				
14.	Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri				
15.	Hitungan 5-8 satu langkah kaki kanan ke belakang, kaki kiri di angkat sedikit ke depan sambil melompat ringan dan tepuk tangan ke depan, kebelakang dan kembali kedepan				

16.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru				
17.	Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri				
18.	Hitungan 5-8 kaki kiri diangkat ke belakang tangan kanan menyentuh kaki kiri				
19.	Kaki kiri diangkat kedepan tangan kanan menyentuh kaki kiri				
20.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat penjuru				
21.	Hitungan 1-4 dua langkah kearah kanan dan dua langkah kearah kiri				
22.	Satu langkah kaki kanan ke belakang, satu langkah kaki kiri ke depan diangkat sedikit, satu langkah kaki kiri ke depan, satu langkah kaki kanan ke belakang diangkat sedikit.				
23.	Ganti arah lakukan gerakan yang sama putar ke empat				

	penjuru				
Gerakan Pendinginan					
24.	Tangan melambai kiri-kanan				
25.	Menendang kaki kearah depan				
26.	Melakukan pernapasan dengan mengambil napas dari hidung, kemudian menghembuskan melalui mulut				