

Nama

Jenis Kelamin

Umur

Berat Badan

Alamat

Pekerjaan

No. Telpon

Pertanyaan

Lingkarkan jawaban sesuai dengan keadaan yang anda rasakan saat sekarang

1. Apakah saat ini ibu sedang melakukan olahraga?

a. ya

b. Tidak

2. Bila "ya" berapa kali seminggu ibu berolahraga?

a. 1 kali seminggu

b. 3 kali seminggu

c. 5 kali seminggu

3. Sudah berapa lama ibu melakukan olahraga?

a. 1 bulan

b. 2 bulan

c. 3 bulan

4. Apa alasan ibu melakukan olahraga?

- a. Untuk menurunkan berat badan
- b. Untuk meningkatkan kebugaran
- c. Hobi

5. Berapa kali sehari ibu makan?

- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. 3 kali

6. Makanan apa yang biasa ibu konsumsi sehari - hari?

- a. Mengandung karbohidrat
- b. Mengandung lemak
- c. Mengandung protein

Senam Aerobic High Impact

Pemanasan



Sikap Awal : Berdiri tegak.

Gerakan : Jalan di tempat, kemudian sambil menundukkan kepala serta menoleh ke kanan dan ke kiri.

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Mempersiapkan tubuh untuk memulai senam aerobik serta melemaskan otot pada sekitar leher



Sikap Awal : Lari di tempat.

Gerakan : Gerakan lompat ke depan seperti gerakan melangkah dengan tangan ke arah samping berlawanan ketika kaki kanan maju ke depan tangan kiri ke arah samping

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Menaikan denyut nadi



Sikap Awal : Lari di tempat dan melangkah ke samping.

Gerakan : Mengangkat bahu sambil lari di tempat dan dilanjutkan dengan mengangkat bahu dan jalan ke samping 2x langkahkan dengan 4x8 hitungan



Sikap Awal : Lari di tempat.

Gerakan : Gerakan tangan dibuka selebar bahu kemudian melangkah ke depan serta ke belakang dengan langkah menyerong dengan gerakan yang cepat.

Frekuensi : 4x8 Hitungan.

Fungsi : Menaikan denyut nadi dan mencapai target *zone*.



Sikap Awal : Jalan di tempat.

Gerakan : Gerakan melebarkan kaki selebar bahu kemudian melangkah ke samping sambil badan dibungkukkan dan menoleh ke kanan dan ke kiri, bahu kiri maupun kanan digerakkan

Frekuensi : 2x8 Hitungan.

Fungsi : Peregangan otot-otot punggung.

Latihan Inti



Sikap Awal : Lari di tempat.

Gerakan : Gerakan mengangkat tangan lalu maju ke depan dan melangkah ke kiri serta ke kanan dengan tangan di buka ke samping

Frekuensi : 4x8 Hitungan.

Fungsi : Melemaskan otot-otot bahu serta sendi dan menaikkan denyut nadi.



Sikap Awal : Lari di tempat dan tangan diteguk dan diletakkan disamping tubuh.

Gerakan : Gerakan lompat ke depan seperti gerakan melangkah ke depan, tangan di
luruskan lalu melangkah ke depan dengan tangan di silangkan

Frekuensi : 3x8 Hitungan.

Fungsi : Menaikkan denyut nadi.



Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu

Gerakan : Tangan digerakkan ke kanan dan ke kiri

Frekuensi : 2x8 Hitungan.

Fungsi : Menurunkan denyut nadi serta berkesempatan untuk mengambil nafas.



Sikap Awal : Menghadap ke samping kanan dengan jalan di tempat dan menepuk tangan

Gerakan : Lari ke samping kanan dan ke kiri sambil menepuk tangan dan meluruskan tangan secara bergantian, dan melangkah ke belakang.

Frekuensi : 4x8 Hitungan.

Fungsi : Memperkuat otot-otot tungkai dan menaikkan denyut nadi kembali.



Sikap Awal : Jalan di tempat sambil tepuk tangan 4 kali hitungan

Gerakan : Tangan seperti orang menari kemudian memutar sambil jalan ditempat

Frekuensi : 2x8 Hitungan.

Fungsi : Menurunkan denyut nadi kembali dan mengambil nafas.



Sikap Awal : Kaki yang belakang dalam posisi jinjit dengan kedua tangan kedepan

Gerakan : Melangkah kesamping kiri dan kanan dengan tangan yang satu lurus dan yang satunya lagi dipinggang 2 kali langkah kemudian kembali ke posisi dengan diselingi mengangkat kedua tangan.

Frekuensi : 2x8 Hitungan.

Fungsi : Merelaksasikan tubuh dan akhir dari gerakan

PENDINGINAN



Sikap Awal : Gerakan awal berdiri tegak dengan kaki selebar bahu dan selalu dalam keadaan jinjit

Gerakan : Menarik nafas dengan tangan ke depan kemudian ke atas dan hembuskan

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Meregangkan badan serta menurunkan denyut nadi seperti sebelum latihan



Sikap Awal : Berdiri tegak sambil satu lutut ditekuk dan kaki jinjit

Gerakan : Tangan dibelakangkan ke kiri dan ke kanan, kemudian diangkat ke atas dan satu tangan diluruskan dan satu siku ditekuk bergantian kiri dan kanan

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Meregangkan otot sekitar bahu dan siku serta otot-otot tungkai



Sikap Awal : Mengangkat salah satu bahu kemudian salah satu tangan diluruskan ke samping lalu angkat bahu, gerakannya dilakukan secara bergantian

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Melatih koordinasi



Sikap Awal : Kaki dibuka selebar bahu gerakannya tangan menyentuh lantai dengan digerakkan kearah kanan dan kiri

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Meregangkan otot-otot pinggang dan punggung



Sikap Awal : Tangan dibuka selebar bahu begitu pula kaki dalam posisi jinjit.

Gerakan : Tangan kanan menepuk-nepuk tangan sebelah kiri dan kaki kiri begitu juga sebaliknya dari arah bahu ke jari-jari dan dari arah paha ke jari-jari kaki, kemudian tangan diletakkan di bawah rahang menuju ke wajah dan diarahnkan ke telinga

Frekuensi : 1x8 Hitungan.

Fungsi : Memberikan rasa rileks pada kedua tangan dan kaki dan merupakan akhir dari peregangan.

Senam Aerobic Low Impact

Pemanasan



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)

Dilakukan selama 5 sampai 10 menit pemanasan diulang 2 kali 8. Tujuan pemanasan ini adalah menaikkan denyut nadi perlahan-lahan untuk sampai ke *training zone*.

LATIHAN INTI

Interval sebelum melakukan latihan inti.



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)

Latihan inti dilakukan selama 30 sampai 45 menit. Latihan ini diulang 3x8 dengan diselingi interval. Interval adalah gerakan yang membatasi gerakan inti sebelumnya. Tujuan latihan inti pada senam adalah agar denyut nadi dipertahankan dalam *training zone*, sampai tercapai waktu latihan. Denyut nadi selalu diukur dan disesuaikan dengan intensitas latihan.

Pendinginan



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

Pendinginan ini dilakukan selama 5 sampai 10 menit. Latihan ini diulang 2 kali 8. Pendinginan pada senam bertujuan untuk menurunkan denyut nadi sampai 70-75% denyut nadi maksimal.

Samson Fitness dan Gym

Jl. Palem No. 07 Perumnas I Tangerang

Telpon 591-3348

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

012/08/03/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pimpinan Samson Fitness & Gym Tangerang Menerangkan bahwa :

Nama : Abdul Malik AA

Nim : 2005-65-019

Judul Skripsi : Beda Pengaruh Senam Aerobic Low Impact dan Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu- Ibu Rumah Tangga Usia 30 – 40 Tahun di Samson Fitness & Gym

Telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di Samson Fitness & Gym pada bulan Februari 2012 sampai dengan bulan Maret 2012.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 08 Maret 2012

Pimpinana Samson Fitness & Gym

Bambang Sulastiyono

