

Digital Repository Universitas Jember

# PEDOMAN SENAM AGROMEDIS



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS JEMBER**

Sumbersari, Jember 68121  
Jawa Timur, INDONESIA  
fk@unej.ac.id  
+62 (331) 337877

**Pelindung :**

dr. Supangat, M.Kes, PhD., Sp.BA.

**Pengarah :**

dr. Cholis Abrori, M.Kes., M.Pd.Ked.

**Tim Penyusun :**

dr. Arsyilma Hakiim

dr. Elvia Rahmi Marga Putri

dr. Eny Nurmaida

**Editor dan Layout :**

dr. Sheilla Rachmania

Pengabdian Masyarakat

Komisi Agromedis Fakultas Kedokteran

Universitas Jember

© Februari, 2020

## VISI, MISI DAN TUJUAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JEMBER

### Visi

Menjadi lembaga yang unggul dalam bidang agromedis di Asia Tenggara tahun 2025  
Pernyataan visi FK UNEJ menjadi lembaga pendidikan yang unggul dimaksudkan bahwa FK UNEJ harus menjadi lembaga pendidikan yang mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran bagi kepentingan kemanusiaan dan menghasilkan karya atau produk yang memiliki daya saing global.

FK UNEJ juga diharapkan menjadi pusat pendidikan agromedis dimaksudkan bahwa FK UNEJ bertekad untuk mengembangkan ilmu kedokteran yang terkait dengan aktivitas agroindustri meliputi aplikasi ilmu kedokteran untuk promosi kesehatan, preventif, kuratif dan keselamatan kerja petani dan keluarganya, para pekerja dan konsumen produk pertanian, perkebunan, peternakan, perikanan, pertambangan dan maritim.

Dalam mengimplementasikan visi dan misi, sivitas akademika FK UNEJ harus menjunjung tinggi nilai-nilai luhur bangsa dan melekatkannya dalam bentuk sikap dan perilaku jujur, adil, obyektif, kritis, kreatif, terbuka, santun, bertanggung jawab, mandiri dalam membangun institusi yang sehat, berorientasi pada kualitas, inovatif, dinamis, dan efisien dengan menerapkan prinsip kebersamaan, kemanfaatan, dan kesejahteraan.

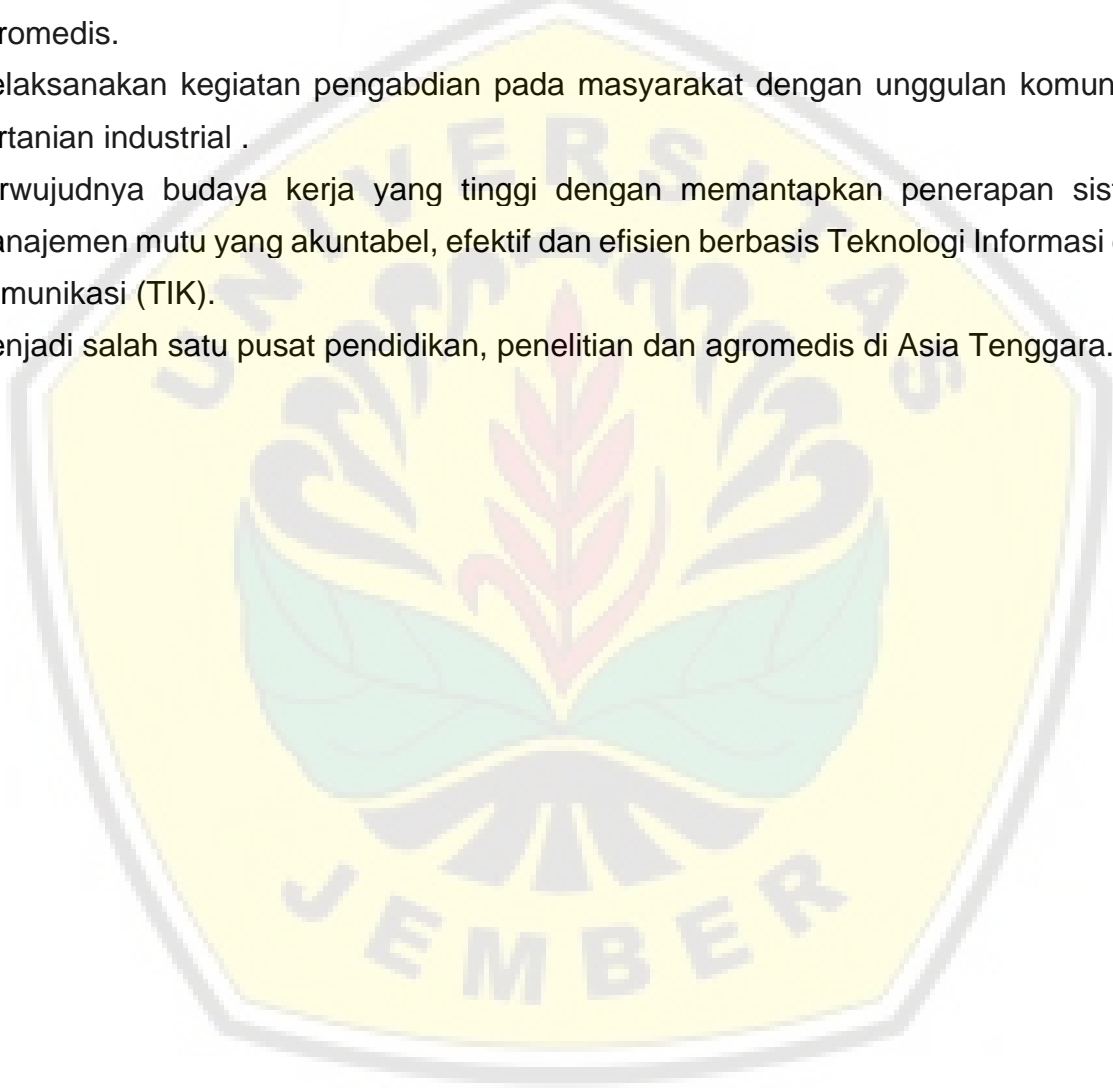
### Misi

1. Melaksanakan dan mengembangkan pendidikan akademik dan profesi yang berbasis agromedis, berkualitas, dan berwawasan *ecotechnopreneurship*.
2. Melaksanakan penelitian yang inovatif dalam rangka pengembangan bidang agromedis.
3. Mengaplikasikan agromedis dalam kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal.
4. Mengembangkan sistem pengelolaan fakultas yang akuntabel dan bertaraf internasional.
5. Mengembangkan jaringan kerjasama dengan stakeholders dan lembaga lain bidang agromedis di dalam dan di luar negeri.

**Tujuan**

Tujuan yang hendak dicapai Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Jember sesuai dengan visi dan misi adalah:

1. Menghasilkan lulusan dokter yang kompeten dalam kemampuan generik dokter yang memiliki keunggulan di bidang agromedis.
2. Menghasilkan karya penelitian dan publikasi yang mendukung perkembangan agromedis.
3. Melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan unggulan komunitas pertanian industrial .
4. Terwujudnya budaya kerja yang tinggi dengan memantapkan penerapan sistem manajemen mutu yang akuntabel, efektif dan efisien berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK).
5. Menjadi salah satu pusat pendidikan, penelitian dan agromedis di Asia Tenggara.



## MARS AGROMEDIS

(bagian 1)

Begitu nyata adanya cita kita

Maju dikenal dunia

FK UNEJ bervisi menjadi pusat agromedis Asia Tenggara

Bersatu seluruh civitas akademika

Dengan semangat membara

Atur langkah agar seirama

Menebar manfaat bagi sesama

Beban berat jangan pikul sendiri

Berbagi saling memberi arti

Bekerja sama taklukkan tantangan

Berjaya demi Indonesia

Pusat agromedis Asia Tenggara

Bersama kita mencapainya

(bagian 2)

Bekerja nyata, jaga karsa senantiasa

Cita tak sebatas kata

Teguh melaksanakan tri dharma

Cipta karya berdasar Pancasila

Bersatu melangkah membangun negara kita

Jayakan Indonesia

Pembelajar tangguh, daya pantang runtuh

Agromedis jati diri utama

Bergerak serentak dalam harmoni

Sasana cipta insan mandiri

Banggakan diri kita, percaya kita bisa

Berjuang demi Indonesia

Jaya agromedis Asia Tenggara

Bersama kita menggapainya



## DESKRIPSI SENAM AGROMEDIS

Fakultas Kedokteran Universitas Jember mempunyai visi menjadi lembaga yang unggul dalam bidang *agromedis* di Asia Tenggara. Agromedis merupakan bidang ilmu kedokteran yang mempelajari masalah kesehatan terkait kegiatan pertanian dan lingkungannya. Salah satu program unggulan agromedis yang telah diluncurkan oleh FK Unej pada bulan November 2019 yaitu *AgroFit* (Tani Bugar) berupa senam Agromedis. Senam ini diciptakan dengan tujuan meminimalisir cedera pada petani. Gerakan-gerakan dalam senam agromedis merupakan gerakan khas dan biasa dilakukan oleh petani, seperti gerakan mencangkul dan menyabit, sehingga tidak sulit dilakukan oleh petani. Durasi senam selama 12 menit diharapkan tidak menyita waktu petani untuk melaksanakan senam ini rutin setiap hari, sebelum, di antara maupun setelah waktu bekerja. Kondisi fisik yang bugar diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup petani.

Tahapan senam Agromedis terdiri atas:

### 1. Pemanasan

Pemanasan dilakukan untuk menghindari cedera saat melakukan senam. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, menaikkan denyut jantung, dan mempersiapkan otot-otot dan persendian untuk melakukan aktivitas yang lebih berat. Tahapan pemanasan yang ada pada senam agromedis ini dibuat berurutan dimulai dari pemanasan kepala (menundukkan dan tengok kepala kanan-kiri), pemanasan bahu (memutar sendi bahu ke depan dan belakang), pemanasan tangan, pemanasan pinggang & pinggul (mengayunkan tubuh dengan gerakan membentuk lingkaran), pemanasan kaki (membuka lebar kaki) serta gerakan peregangan.

## 2. Latihan Inti

latihan inti dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi. Urutan gerakan inti dalam senam agromedis:

### a. HEEL TOUCH

Gerakan menyentuh tumit kaki kanan dan tumit kaki kiri bergantian, dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada di kaki yang menjadi tumpuan.

### b. SINGLE STEP

Gerakan dengan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuh mata kaki kanan dan kiri

### c. DOUBLE STEP

Gerakan dengan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuh mata kaki kanan dan kiri

### d. V STEP

Gerakan langkah kaki membentuk segitiga atau langkah segi tiga. Keempat gerakan kaki ini dikombinasi dengan variasi gerakan tangan.

### e. GERAKAN INTI PETANI

Gerakan petani pertama adalah gerakan lengan mencangkul dilanjutkan dengan single step. Gerakan petani kedua yaitu gerakan menyabit dilanjutkan dengan dengan mengangkat kaki sejajar lutut. Kedua gerakan ini dilakukan bergantian dimulai dengan sisi tubuh kanan kemudian sisi tubuh kiri, sehingga terdapat 4 set gerakan.

### f. GERAKAN INTERVAL

Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)



### 3. Pendinginan

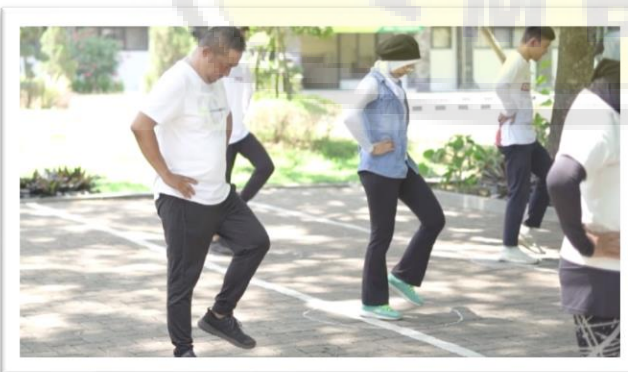
Setelah latihan ini, dilakukan pendinginan untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung mendekati normal secara bertahap. Gerakan pendinginan kurang lebih hampir sama dengan pemanasan. Disertai dengan peregangan guna membantu mengembalikan otot pada kondisi normal.



**Pemanasan (Warm-up)****LATIHAN I**

Tujuannya :

- Mempersiapkan diri untuk gerakan selanjutnya
- Melatih kelenturan persendian dan otot leher
  - a. Gerakan : Jalan ditempat dan gerakan kepala
  - b. Pelaksanaan : 4X4 hitungan

**1. Hitungan 1X2 Pertama**

Jalan ditempat diikuti oleh gerakan mengangkat kedua tangan sejajar dengan pundak dan kedua telapak tangan bertemu sehingga membentuk huruf 'A', merentangkan kedua tangan sejajar dengan bahu telapak tangan menghadap ke bawah, mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga dan kedua telapak tangan berhadapan-hadapan, menurunkan kedua tangan posisi telapak tangan lurus dalam posisi siap.

**2. Hitungan 1X4 Kedua**

Jalan ditempat, kedua telapak tangan di pinggang diikuti oleh gerakan kepala menunduk dan kepala ditegakkan kembali.



3. Hitungan 1X4 Ketiga  
Jalan ditempat, kedua telapak tangan di pinggang diikuti oleh gerakan kepala menoleh ke kanan, kepala ditegakkan pandangan lurus dilanjutkan menoleh ke kiri,



4. Hitungan 1X4 Keempat  
Jalan ditempat, kedua telapak tangan di pinggang diikuti oleh gerakan kepala direbahkan ke kanan, kepala ditegakkan pandangan lurus dilanjutkan kepala direbahkan ke kiri.

## LATIHAN II

Tujuan : Melatih dan mereleksasikan otot dan persendian bahu.

- Gerakan : Mengangkat dan memutar bahu
- Pelaksanaan : 4X2 hitungan



1. Hitungan 4X2 Pertama  
Diawali kaki kanan melangkah ke kanan-kekiri, telapak tangan memegang pundak sambil memutar bahu ke depan 4X hitungan dilanjutkan memutar bahu kebelakang

### LATIHAN III

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot dada lengan dan punggung

- a. Gerakan : mengayun dada, paha dan lengan
- b. Pelaksanaan : 1X4 hitungan



1. Hitungan 1X4  
Menghadap ke depan, meregangkan kaki, kaki kanan ditekuk ke kearah samping kanan, telapak tangan kanan memegang pinggang, tangan kiri lurus ke samping kiri sejajar dada, disaat badan diayun ke

kanan tangan kiri ditarik ke atas sejajar dengan telinga, dan kembali lagi pada posisi semula hitungan.

### LATIHAN IV

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot dada lengan dan punggung

- a. Gerakan : Dada, Lengan dan Punggug
- b. Pelaksanaan : 1X4



1. Hitungan 1X4  
Kedua tangan kearah kanan, telapak kedua tangan bergandengan menghadap ke depan, bahu menghadap kedepan dan kaki kanan di tekuk menghadap ke kanan dan kaki kiri lurus kebelakang menghadap ke kanan dan

tahan.

### LATIHAN V

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot Lengan dan dada

- a. Gerakan : Menyilangkan kedua tangan
- b. Pelaksanaan : 1X4



sebelah kanan, dengan gerakan menyilang tangan kanan lurus ke bawah dan tangan kiri naik ke atas dengan lurus.

#### 1. Hitungan 1X4

Meregangkan kaki, kaki kiri agak di tekuk dan kaki kanan lurus ke samping kanan, kedua tangan direntangkan sejajar bahu, tangan kanan memengang ujung jari kaki kanan dengan condong kesisi

### LATIHAN VI

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot dada dan otot lengan

- a. Gerakan : Menyilangkan bahu
- b. Pelaksanaan: 1X 4 Hitungan



bahu kiri menyilang ke arah kanan.

#### 1. Meregangkan

kaki, menekuk kaki ke arah depan, bahu agak membungkuk ke arah depan, kedua tangan memegang lutut dan mengayunkan bahu kanan menyilang ke arah kiri dan

### LATIHAN VII

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot lengan dan punggung

- a. Gerakan : Memutar
- b. Pelaksanaan : 1X4



1. Posisi kaki masih sama, meregangkan kaki, menekuk kaki ke depan, membungkuk sehingga bahu sejajar dengan pinggang, tangan lurus ke bawah memutar badan ke kanan ke atas ke kiri kebawah seperti membentuk

lingkaran dan posisi tangan mengikuti gerak tubuh, diulang gerakan kebalikannya.

### LATIHAN VIII

Tujuan : Melatih dan merilekskan otot dada lengan dan punggung

- a. Gerakan : mengayun dada, paha dan lengan
- b. Pelaksanaan : 1X4 hitungan



1. Hitungan 1X4  
Menghadap ke depan, meregangkan kaki, kaki kiri ditekuk ke kearah samping kiri, telapak tangan kiri memegang pinggang, tangan kanan lurus ke samping kanan sejajar bahu,

disaat badan diayun ke kiri tangan kanan ditarik ke atas sejajar dengan telinga, dan disaat diayun ke posisi kiri tangan sejajar dengan bahu dan kaki kiri sedikit ditekuk , kaki kanan lurus dan sebaliknya.



## Latihan Inti

## LATIHAN I

- a. Gerakan : menggerakkan tumit ke depan disertai berbagai gerakan tangan secara bergantian
- b. Pelaksanaan : 7X8 hitungan



1. Hitungan 1X8 Pertama

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai tangan menghadap depan dan

ditekuk ke arah dada. Saat kaki di tempat semula tangan lurus menghadap depan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

2. Hitungan 1X8 Kedua

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai lengan bergantian ditekuk sejajar dada-diluruskan ke bawah dan diangkat ke arah samping kanan kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

3. Hitungan 1X8 Ketiga

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke arah depan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

4. Hitungan 1X8 Keempat

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke samping. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.



#### 5. Hitungan 1X8 Kelima

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai lengan diangkat sejajar muka, bergantian dibuka-tutup ke samping kanan dan kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

#### 6. Hitungan 1X8 Keenam

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, Menyentuh lantai dan disertai lengan diangkat sejajar dada, diletakkan di samping dan bergantian ditekuk-diluruskan ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

#### 7. Hitungan 1X8 Ketujuh

Jalan di tempat diikuti oleh gerakan menggerakkan salah satu tumit ke depan, menyentuh lantai dan disertai lengan diangkat sejajar dada, diletakkan di samping dan bergantian ditekuk-diluruskan ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

### GERAKAN INTERVAL



Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas

kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

**LATIHAN II**

- a. Gerakan : Gerakan dengan melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan tangan yang bervariasi dan dilakukan secara bergantian
- b. Pelaksanaan : 4X8 hitungan



1. Hitungan 1X8 Pertama  
Gerakan melangkah bergantian satu langkah ke kanan-kiri dan disertai tangan bergantian lurus menghadap depan dan ditekuk ke arah dada. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

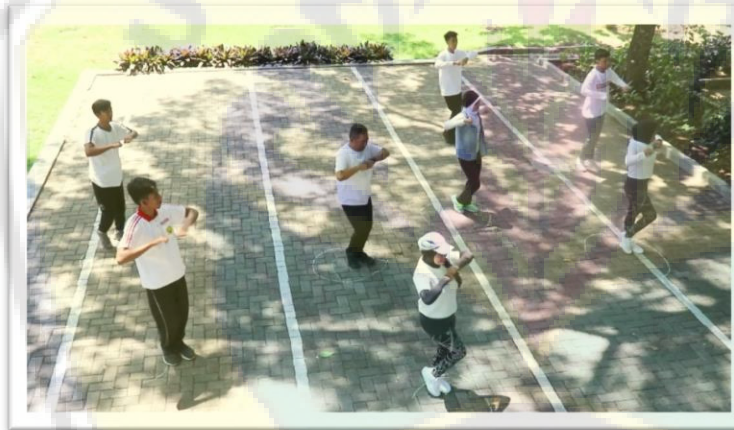
2. Hitungan 1X8 Kedua  
Gerakan melangkah bergantian satu langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan bergantian ditekuk sejajar dada-diluruskan ke bawah dan diangkat ke arah samping kanan kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
3. Hitungan 1X8 Ketiga  
Gerakan melangkah bergantian satu langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke arah depan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.
4. Hitungan 1X8 Keempat  
Gerakan melangkah bergantian satu langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke samping. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

### GERAKAN INTERVAL

Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

### LATIHAN III

- a. Gerakan : Gerakan dengan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan tangan yang bervariasi dan dilakukan secara bergantian
- b. Pelaksanaan : 4X8 hitungan



1. Hitungan 1X8 Pertama  
Gerakan melangkah bergantian dua langkah ke kanan-kiri dan disertai tangan bergantian lurus menghadap depan dan ditekuk ke arah dada. Gerakan ini dilakukan

secara bergantian.

2. Hitungan 1X8 Kedua

Gerakan melangkah bergantian dua langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan bergantian ditekuk sejajar dada- diluruskan ke bawah dan diangkat ke arah samping kanan kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

3. Hitungan 1X8 Ketiga

Gerakan melangkah bergantian dua langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke arah depan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

#### 4. Hitungan 1X8 Keempat

Gerakan melangkah bergantian dua langkah ke kanan-kiri dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk-diluruskan ke samping. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

### GERAKAN INTERVAL

Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

### LATIHAN IV

- Gerakan : Gerakan V Step (langkah kaki membentuk segitiga atau langkah segi tiga). Keempat gerakan kaki ini dikombinasi dengan variasi gerakan tangan.
- Pelaksanaan : 4X8 hitungan



- Hitungan 1X16 Pertama  
Gerakan melangkah membentuk segitiga (kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri ke depan, dan kedua kaki ke belakang kembali ke posisi semula) dan disertai

tangan bergantian lurus menghadap depan dan ditekuk ke arah dada. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

## 2. Hitungan 1X8 Kedua

Gerakan melangkah membentuk segitiga (kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri ke depan, dan kedua kaki ke belakang kembali ke posisi semula) dan disertai lengan bergantian ditekuk sejajar dada- diluruskan ke bawah dan diangkat ke arah samping kanan kiri. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

## 3. Hitungan 1X8 Ketiga

Gerakan melangkah membentuk segitiga (kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri ke depan, dan kedua kaki ke belakang kembali ke posisi semula) dan disertai lengan diangkat sejajar dada, berganti ditekuk- diluruskan ke arah depan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

## 4. Hitungan 1X8 Keempat

Gerakan melangkah membentuk segitiga (kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri ke depan, dan kedua kaki ke belakang kembali ke posisi semula) dan disertai lengan diangkat sejajar dada, bergantian ditekuk- diluruskan ke samping. Gerakan ini dilakukan secara bergantian.

### **JALAN DI TEMPAT**

#### **GERAKAN INTERVAL**

Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

#### **GERAKAN INTI PETANI**

Gerakan petani pertama adalah gerakan lengan mencangkul dilanjutkan dengan single step. Gerakan petani kedua yaitu gerakan menyabit dilanjutkan dengan mengangkat kaki sejajar lutut. Kedua gerakan ini dilakukan bergantian dimulai dengan sisi tubuh kanan kemudian sisi tubuh kiri, sehingga terdapat 4 set gerakan.

**LATIHAN V**

- a. Gerakan : Gerakan inti petani (mencangkul) dilanjutkan dengan mengangkat kaki sejajar
- b. Pelaksanaan : 2 set



1. Hitungan 1x16  
Gerakan tangan seperti mencangkul diikuti langkah kaki satu kali melangkah ke kanan dan ke kiri (posisi menghadap kanan 8x). kemudian diikuti menghadap

depan kembali, gerakan kaki melangkah ke kanan dan ke kiri disertai lengan diangkat sejajar muka, bergantian dibuka-tutup ke samping kanan dan kiri 8x.

**GERAKAN INTERVAL**

Tiap perpindahan gerakan inti satu ke inti berikutnya diselingi gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

**LATIHAN VI**

- a. Gerakan : Gerakan inti petani (menyabit) dengan dua langkah ke kanan dan ke kiri dilanjutkan dengan gerakan satu langkah ke kanan dan ke kiri.
- b. Pelaksanaan : 4 set



1. Hitungan 1X16 Pertama

Gerakan tangan seperti menyabit (bergantian tangan kanan dan kiri) diikuti langkah kaki dua kali melangkah kekanan dan kekiri (8x). Kemudian diikuti

gerakan kaki diangkat sejajar paha dengan Gerakan maju ke depan disertai tangan lurus ke depan seolah-olah mendorong (4x) kemudian gerakan kaki diangkat sejajar paha dengan Gerakan mundur ke belakang dan tangan ke bawah (4x)

2. Diselingi gerakan Interval

Gerakan jalan di tempat sambil mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, disertai dengan gerakan lengan diangkat ke samping tubuh sejajar bahu, ke atas kepala, ke depan dada (jari-jari membentuk simbol huruf A-Agromedis)

3. Hitungan 1X16 Pertama

Gerakan tangan seperti menyabit (bergantian tangan kanan dan kiri) diikuti langkah kaki dua kali melangkah ke kanan dan ke kiri (8x). Kemudian diikuti gerakan kaki diangkat sejajar paha dengan Gerakan maju ke depan disertai tangan lurus ke depan seolah-olah mendorong (4x) kemudian gerakan kaki diangkat sejajar paha dengan Gerakan mundur ke belakang dan tangan ke bawah (4x)

## Pendinginan

## LATIHAN I



1. Kaki dibuka lebar, tangan di samping diangkat ke atas kemudian kembali ke posisi semula.

2. Kaki dibuka lebar, tangan di samping, bahu digerakkan memutar (bergantian kanan dan kiri).

3. Tangan kiri diangkat lurus ke atas, tangan kanan bertumpu pada paha kanan. Kaki kanan dibuka lebih lebar
4. Menghadap ke kanan, kedua tangan ke depan, kedua telapak jadi satu dan ditahan.



5. Gerakan membungkuk. Tangan kanan menyentuh jari kaki kanan. Tangan kiri lurus ke atas.

6. Gerakan membungkuk, punggung sedikit ditekkat mengarah serong ke kiri kemudian mengarah serong

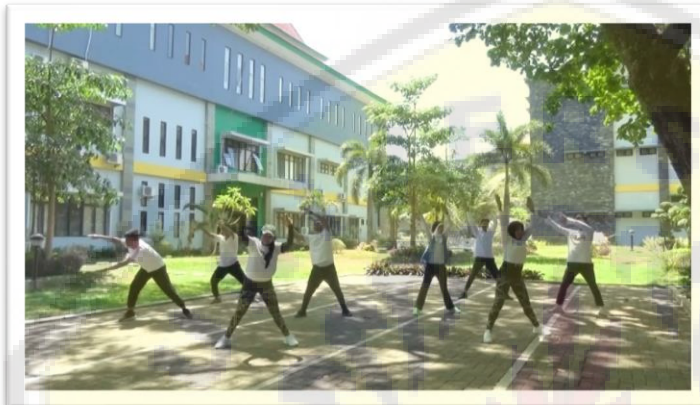
ke kanan

7. Gerakan membungkuk memutar lengan dari kiri ke kanan, kemudian dari kanan ke kiri
8. Tangan kanan diangkat lurus ke atas, tangan kiri bertumpu pada paha kanan. Kaki kiri dibuka lebih lebar
9. Menghadap ke kiri, kedua tangan ke depan, kedua telapak jadi satu dan ditahan.



10. Gerakan membungkuk. Tangan kiri menyentuh jari kaki kanan. Tangan kanan lurus ke atas.

11. Gerakan membungkuk, punggung sedikit ditebuk mengarah serong ke kanan kemudian mengarah serong ke kiri



12. Gerakan membungkuk memutar lengan dari kiri ke kanan, kemudian dari kanan ke kiri

13. Dari posisi membungkuk, tangan diluruskan dan dirapatkan ke depan kemudian perlahan diangkat ke atas sampai

posisi punggung lurus menghadap ke depan

14. Badan dicondongkan ke kiri, dengan tangan kanan lurus ke atas dan tangan kiri memegang pinggul kanan

15. Kepala dicondongkan ke kanan disertai tangan kanan memegang kepala. Tangan kiri lurus ke samping



16. Badan dicondongkan ke kanan, dengan tangan kiri lurus ke atas dan tangan kanan memegang pinggul kiri

17. Kepala dicondongkan ke kiri disertai tangan kiri memegang kepala. Tangan kanan lurus ke samping

18. Kaki lurus ke depan dan badan sedikit diputar ke kanan



19. Kaki lurus ke depan dan badan sedikit diputar ke kiri

20. Kaki lurus dan dirapatkan, disertai kedua tangan perlahan diangkat ke atas dan diturunkan sejajar dada.

