

**BUKU PETUNJUK/MANUAL BOOK  
SENAM RUTIN  
(SERUT)**



**DINAS KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN  
TAHUN 2021**

---

## **TIM PENYUSUN**

### **Pengarah :**

- ARISWANDI,SH.,MM  
Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Lampung Selatan

### **Penanggungjawab :**

- Drs. AGUS KABAT  
Sekretaris Dispora Kabupaten Lampung Selatan

### **Ketua :**

- SEPTA PERDINAN, SH., MM  
Kepala Bidang Pembudayaan Olahraga Dispora Lampung Selatan

### **Anggota :**

- HERLYATI,S.Sos
  - YURALINA VERAWATY,SH.,MM
  - SRI PUJI WAHYUNI,S.Kom
  - M.SYUKUR,S.Sos
  - TABRANI,SE
  - ZAINAL ARIFIN,BA
  - AHMAD SUPANGAT,SE
  - SRI WAGININGSIH
  - KRISBIANTO
  - HEKI SAHRAWAN,SE
  - ANJAR MUBASITOH
  - WIWIN
  - NAHWAN
  - ANDI SAPUTRA
-

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat dan rahmat Nya kita dapat menyelesaikan Pedoman Teknis Inovasi Senam Rutin (SERUT) ini.

Untuk mengetahui dan mengukur tingkat keberhasilan penyelenggaraan pemerintahan di daerah dalam Tahun Anggaran 2021, diperlukan penyusunan dan penyajian data yang ada, disesuaikan dengan ketersediaan data pada sumber data yang baik dan benar dengan berlandaskan pada visi dan misi yang telah ditetapkan pada tahun tersebut, dengan hasil yang disajikan dalam Juknis ini maka dapat dijadikan masukan yang sangat baik untuk perbaikan dan perkembangan Inovasi pada tahun yang akan datang.

Ucapan terima kasih dan penghargaan disampaikan kepada semua pihak yang telah turut membantu dalam penyusunan Laporan ini. Semoga dapat bermanfaat bagi kita semua, amin.

Kalianda, 06 Januari 2021

Mengetahui,



# DAFTAR ISI

	<b>hal</b>
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan dan Sasaran .....	3
<b>BAB II ISTILAH DAN DEFINISI</b>	<b>5</b>
<b>BAB. III INDIKATOR KEBERHASILAN,PENILAIAN DAN PENANGANAN RESIKO</b>	<b>6</b>
III.1 Indikator Keberhasilan .....	6
III.2 Penilaian dan Penanganan Resiko .....	6
<b>BAB. IV PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	<b>7</b>
IV.1 Kegiatan Daerah/Kabupaten .....	7
<b>BAB. V JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	<b>10</b>
<b>BAB. VI PENUTUP</b>	<b>11</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	<b>iii</b>

---

# I. PENDAHULUAN

## I.1 Latar Belakang

Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang unik yang memadukan irama dengan gerakan yang bervariasi yang berfungsi untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis, meningkatkan kelenturan tubuh.

Olahraga setiap hari bisa mengurangi resiko terjangkitnya Penyakit, termasuk juga senam rutin. Adapun ciri-ciri senam antara lain :

- Gerakan-gerakan senam selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
- Gerakan-gerakan senam harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu
- Gerakan-gerakan senam harus selalu tersusun dan sistematis.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini yaitu senam rutin. Senam rutin ini bertujuan untuk membiasakan perilaku sehat yang dilakukan oleh orang banyak, gerakannya dilakukan secara runtut dan sistematis.

## Sekilas Tentang Senam Rutin

Senam yang dilaksanakan secara rutin pada awalnya dilakukan di halaman Kantor Dinas Kepemudaan dan Olahraga dan terbatas hanya staf dan Pegawai Lingkungan Dispora saja. Namun demikian semakin banyak masyarakat yang menyadari bahwa betapa sangat pentingnya olahraga terutama olahraga Senam karena mereka beranggapan dan masih mengikuti motto “Men Sana In Corpore Sano” yang artinya Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat. Dari motto itulah akhirnya masyarakat merasa tertarik dan sekaligus melaksanakan senam secara rutin setiap minggunya.

Senam Rutin yang dilaksanakan pada tahun 2021 secara serentak dilaksanakan di halaman Kantor Pemerintah Daerah Kabupaten Lampung Selatan. Banyak Masyarakat maupun Pegawai (ASN) menyambut baik dengan adanya kegiatan ini, Karena sangat bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan Senam rutin dilaksanakan dengan maksud dan tujuan :

1. Menurunkan Berat Badan.
2. Meningkatkan Fungsi Kognitif.
3. Mengurangi stress dan meningkatkan Mood.
4. Meningkatkan Stamina dan kebugaran tubuh.
5. Mengembangkan Komponen Fisik dan Kemampuan Gerak (Motor Ability).

Senam rutin tahun 2021 mempunyai tujuan agar bisa dan dapat mengenai sasaran langsung yaitu masyarakat Lampung Selatan.

Senam ini juga Memberikan kelenturan otot dan sendi dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi tersebut dapat dihilangkan dengan memberikan senam jantung sehat dan senam-senam lainnya yang sesuai. Menambah kekuatan otot-otot pada tangan dan kaki. Dengan demikian maka senam jantung sehat adalah olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal dan manfaat serta aman (Ariyanti,201

---

## **I.2 Tujuan dan Sasaran**

Tujuan utama Senam Rutin sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Orang-orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan, memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan jasmani para pelaku senam.

Adapun tujuan senam yang dilakukan secara rutin adalah :

- Meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh
- Mengurangi stress dan meningkatkan mood
- Menurunkan berat badan
- Meningkatkan Fungsi Kognitif
- Membentuk kebugaran Jasmani

Sebelum melakukan senam rutin, sebaiknya terlebih dahulu melakukan pemanasan – pemanasan kecil, seperti *jogging*, jalan di tempat agar suhu tubuh naik. Selain itu, agar tubuh tidak kaku sehingga kemungkinan cedera diperkecil. Berdoa dulu sebelum melakukan senam.

Sasaran yang tepat untuk Senam Rutin (SERUT) adalah masyarakat Lampung Selatan umumnya tergantung usia, karena usia mempengaruhi gerakan senam tersebut. Untuk Usia produktif gerakannya berbeda dengan yang lanjut usia.

### **Manfaat Senam Rutin**

Berikut manfaat yang dapat dirasakan dengan mengikuti senam pagi secara rutin adalah :

- Meningkatkan Fungsi Jantung
- Menurunkan Berat Badan
- Meningkatkan Fungsi Kognitif
- Mengurangi stress dan Meningkatkan Mood
- Meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh

## **Landasan Hukum**

Landasan Hukum yang digunakan oleh Dinas Kepemudaan dan Olahraga adalah Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN). Berdasarkan landasan hukum tersebut ruang lingkup Olahraga meliputi Kegiatan :

- a. Olahraga Pendidikan
- b. Olahraga Rekreasi
- c. Olahraga Prestasi

Di dalam Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) berlaku Pasal 86 Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 menunjukkan adanya Kepastian hukum masa depan atlet. Sebab, setiap atlet yang berprestasi di Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA GAMES, ASEAN GAMES dan Olimpiade akan memperoleh penghargaan dari pemerintah.



## II. ISTILAH DAN DEFINISI

### Istilah dan Definisi

Senam Rutin (SERUT) adalah setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan. Senam ini juga merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan gerakan tertentu dan sudah dipilih dengan seksama.

Gerakan-gerakan ini memiliki ritme yang dinamis dan kemudian melatih otot untuk menjadi kuat sekaligus lebih fleksibel. Secara Umum Penikmat senam akan memiliki tubuh yang lebih fleksibel. Dalam kegiatan senam, dibutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian dalam gerakan fisik. Senam Rutin (SERUT) bisa membantu seseorang untuk menjaga kebugaran, menambah kekuatan, kelenturan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Berikut ini gambar Pelaksanaan Senam Rutin (SERUT) di wilayah Kabupaten Lampung Selatan.



### III. INDIKATOR KEBERHASILAN, PENILAIAN DAN PENANGANAN RESIKO

#### III.1 Indikator Keberhasilan

Indikator Keberhasilan secara umum dapat diketahui apabila :

- a. Kegiatan Pusat terlaksana sesuai dengan Pedoman Teknis
- b. Kegiatan Daerah/Propinsi/Kabupaten juga terlaksana sesuai dengan Pedoman Tenis.

#### III.2 Penilaian dan Penanganan Resiko

Berikut ini tabel Identifikasi dan Penanganan Resiko (Sampel)

NO	KEGIATAN	RESIKO	PENYEBAB	DAMPAK	UPAYA PENANGANAN
1.	Melakukan senam dengan tidak mengikuti kaidah-kaidah secara sistematis	Menyebabkan bertambahnya berat badan dan meningkatnya Lemak di dalam perut	Tidak pernah/jarang berolahraga (Senam Rutin)	Berpengaruh terhadap bentuk tubuh terutama kelenturan dan kelentukkan gerak tubuh	Segera melakukan olahraga Senam Rutin yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh

## **IV. PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **IV.1 Kegiatan Daerah/Propinsi/Kabupaten**

Kegiatan yang dilaksanakan di Daerah/Kabupaten Lampung selatan Tahun anggaran 2021 meliputi :

- a. Sosialisasi Tingkat Kabupaten;
- b. Bimbingan Teknis dan Manajemen Senam Rutin (SERUT);
- c. Pengadaan Alat Peraga (Jika Diperlukan);

### **Petunjuk Pelaksanaan Senam Rutin**

Penyusunan gerakan Senam Rutin didasarkan pada prinsip dasar olahraga yang berguna untuk pembinaan kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani yang mencakup beberapa komponen, yaitu sebagai berikut :

- a. Daya Tahan tubuh (*Immunity*)
- b. Kekuatan otot (*strength*)
- c. Ketahanan otot (*muscle endurance*)
- d. Kelenturan (*flexibility*)
- e. Koordinasi gerak (*coordination*)
- f. Kelincahan (*agility*)
- g. Keseimbangan (*balance*)

### **Lanjut Usia (Lansia)**

Lanjut usia adalah periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Ada beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun.

### **Batasan – Batasan Lanjut Usia**

Pengelompokan lanjut usia menurut Departemen Kesehatan RI dibagi menjadi empat bagian, yaitu :

- a. Pertama = umur pertengahan dalam masa virilitas, antara 45 – 54 tahun
- b. Kedua = lansia dini dalam masa prasenium, usia 55 – 64 tahun
- c. Ketiga = lanjut usia dalam masa senium, usia 65 tahun ke atas
- d. Keempat = lanjut usia dengan resiko tinggi, usia lebih dari 70 tahun













Manfaat latihan senam rutin yang dilakukan secara teratur antara lain :

1. Memperbaiki metabolisme yaitu menormalkan kadar glukosa darah dan lipid darah.
2. Meningkatkan kerja insulin dan meningkatkan jumlah pengangkut glukosa.
3. Membantu menurunkan berat badan.
4. Meningkatkan kebugaran jasmani dan rasa percaya diri.

## V. JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Senam Rutin/SERUT (Tahun 2021) dapat dilihat Sebagai

Berikut :

NO	KEGIATAN	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln	Bln
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sep	Okt	Nop	Des
1	Senam Rutin (SERUT)												

## VI. PENUTUP

Pedoman Teknis ini merupakan acuan bagi Dinas Kepemudaan dan Olahraga (DISPORA) Lampung Selatan dalam melaksanakan Kegiatan Senam Rutin (SERUT). Dan selanjutnya diharapkan Dinas Kepemudaan dan Olahraga dapat menjabarkan lebih lanjut dalam bentuk Petunjuk Pelaksanaan (Juklak) dan Petunjuk Teknis (Juknis). Keberhasilan Kegiatan ini sangat tergantung kepada komitmen semua pihak (Stakeholder) yang terkait, baik tingkat Pusat maupun Daerah.

Dengan adanya Pedoman Teknis ini, diharapkan akan meningkatkan Koordinasi yang sinergis antara Dinas Kepemudaan dan Olahraga (DISPORA) Propinsi dengan Dinas Kepemudaan dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten/Kota dalam melakukan pembinaan terhadap peserta secara berkesinambungan.

Kalianda, 06 Januari 2021

Mengetahui,

Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga  
Kabupaten Lampung Selatan



**ARISWANDA SH., MH.**  
NIP. 19750818 199803 1 006