TUTORIAL EXERCISE FROM HOME

Edy Mintarto | Kunjung Ashadi
Bayu Agung Pramono | Yetty Septiani Mustar
Mochamad Purnomo | Lucy Widya Fathir
Muhammad Fattahilah

Zifatama
JAWARA

TUTORIAL EXERCISE FROM HOME

Penulis : **Dr. Edy Mintarto, M.Kes.**
Kunjung Ashadi, S.Pd., S.Fis., AIFO
Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.
Dr. Mochamad Purnomo, M.Kes.
Lucy Widya Fathir, S.Pd., M.Pd.
Muhammad Fattahilah, M.Pd.

© 2020

Diterbitkan Oleh:

Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pondok Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com
Anggota IKAPI No. 149/JTI/2014

Cetakan Pertama, Juli 2020
Ukuran/ Jumlah hal: 155x230 mm / 77 hlm
Layout : Emjy
Cover: Emjy

ISBN : 978-623-7748-24-3

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang Ketentuan Pidana Pasal 112 - 119. Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Model :

Qcious Hezel Ricardo (Anak-Anak)

Milley Radita (Anak-Anak)

Shannon Patricia Sugita (Anak-Anak)

Brayden Sebastian Nugraha (Anak-Anak)

Lucy Widya Fathir (Dewasa)

Sapta Ningrum (Lansia)

Sambutan Rektor
Universitas Negeri Surabaya

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam sejahtera untuk kita semua, Om Swastyastu, Namo Buddhaya, Salam kebajikan.

Saat ini, kita sedang menghadapi krisis kesehatan global berupa Pandemi COVID-19 yang salah satu upaya pencegahannya adalah menganjurkan agar masyarakat untuk tetap di rumah. Namun, hal ini berdampak pada terbatasnya ruang gerak, kurangnya akses ke pusat kebugaran, bahkan meningkatnya pola hidup sedentari (kurangnya aktivitas fisik).

Padahal selama masa pandemi Covid-19 aktivitas fisik atau berolahraga justru sangat penting untuk dilakukan karena olahraga yang teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu pembakaran kalori, membantu mengelola berat badan, mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan kanker, meningkatkan kekuatan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kebugaran. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur juga meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, menunda timbulnya demensia dan meningkatkan perasaan sejahtera secara menyeluruh.

Mengacu dari hal tersebut, maka Universitas Negeri Surabaya melalui Unesa Crisis Center (UCC) yang bekerjasama dengan TIM Pengabdian Kepada masyarakat (PKM) mengembangkan Tutorial Exercise From Home Activity sebagai salah satu upaya preventive untuk meningkatkan kebugaran dan imun tubuh dan mendukung pemerintah dalam meminimalisir salah faktor resiko penyakit Covid-19. Tutorial Exercise From Home Activity dikembangkan dan disesuaikan berdasarkan kelompok usia pengguna/masyarakat yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu: 1) tutorial latihan olahraga di rumah untuk anak-anak; 2) tutorial latihan olahraga di rumah untuk dewasa; dan

tutorial latihan olahraga di rumah untuk lansia.

Mari bersatu padu untuk melakukan beragam upaya pencegahan Covid-19, karena "Mencegah lebih baik dari pada mengobati". Tetap tenang, tidak panik, tetap produktif dengan meningkatkan kewaspadaan, dan tetap aktif dengan selalu melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran yang salah satunya dengan memanfaatkan Tutorial Exercise From Home Activity.

Terima kasih, Wassalamualaikum Warrohmamatullahi Wabarokatuh, **SALAM OLAHRAGA!**

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa dalam menyelesaikan buku *Tutorial Exercise From Home* dengan baik. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan buku ini yang tidak bisa kami sebutkan secara satu persatu.

Seiring dengan adanya pandemi Covid-19, aktivitas olahraga sekarang sangat dibutuhkan. Saat ini, mungkin ada banyak sumber-sumber yang dapat diakses untuk mengetahui bagaimana cara aktivitas olahraga yang baik dan benar. Apalagi dengan adanya akses internet, bahkan bisa hanya dari genggaman tangan saja.

Masalahnya, banyak yang merasa bingung untuk memulai aktivitas olahraga. Alasan yang sering dijumpai yaitu tentang kurang lengkapnya tata cara mulai dari awal sampai akhir latihan. Selain itu adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Physical Distancing mengakibatkan terbatasnya akses tempat untuk aktivitas olahraga karena seperti yang kita tau bahwa banyak pusat kebugaran seperti *Gym* maupun taman umum ditutup demi keselamatan masyarakat.

Jangan khawatir karena dalam buku ini akan membahas lengkap dari awal mulai pemanasan, latihan inti, dan sesi terakhir yaitu pendinginan yang dapat dilakukan di rumah maupun di sekitaran rumah. Selain itu di dalam buku ini juga lengkap dengan 3 kategori usia yaitu panduan aktivitas fisik untuk anak-anak, untuk dewasa, dan yang terakhir untuk lansia. Adanya kategori usia tersebut digunakan supaya dapat aktivitas olahraga sesuai dengan porsinya mengingat anak-anak, dewasa, dan lansia tidak memiliki kualitas fisik yang sama, akan tetapi berbeda-beda.

Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi penulis untuk mewujudkan keinginan dalam menumbuhkan minat aktivitas olahraga kepada masyarakat terutama pada masa pandemi seperti ini. Besar harapan kami bahwa buku ini akan sangat berguna dan bermanfaat bagi para masyarakat.

Kami yakin bahwa di dalam buku ini masih sangat banyak sekali kekurangan yang ada. Oleh karena itu, kami ingin akan senang jika para pembaca berkenan untuk memberikan saran dan masukan yang bersifat membangun untuk perbaikan pencetakan di masa mendatang.

Selamat membaca dengan baik dan jangan lupa untuk mempraktekkannya dengan mengajak masyarakat lain yang mungkin belum tau mengenai hal ini. Karena jika hanya dengan mebaca maka tujuan kami belum bisa tersampaikan dengan baik. Selamat mencoba!

Salam,

Penulis

Daftar Isi

SAMBUTAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA iv
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii

BAB I : PENTINGNYA AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19 1

BAB II : PANDUAN AKTIVITAS OLAHRAGA UNTUK ANAK-ANAK 5
PEMANASAN 6
TOES TOUCH TO OVER HEAD REACH 7
STANDING CALF RAISES 8
HIP ABDUCTION 9
LATIHAN INTI 10
ISTIRAHAT AKTIF *(WALK IN PLACE)* 11
SHADOW SKIPPING 12
JUMPING JACK 13
WALL CLIMBING 14
CROSS JUMPING JACK 15
SQUAT & TOUCH 16
HEELS TOUCH 17
PENDINGINAN 18
CAT & COW POSE 19
COBRAS POSE 20
CHILD POSE 21

BAB III : PANDUAN AKTIVITAS OLAHRAGA UNTUK DEWASA 23
PEMANASAN 24
TOES TOUCH TO OVER HEAD REACH 25
SHOULDER ROTATION 26
PELVIC & HIP ACTIVATION 27

OBLIQUE ACTIVATION 28
HIP ABDUCTION 29
KNEES & HIP FLEXION TO ABDUCTION 30
LATIHAN INTI 31
ISTIRAHAT AKTIF *(MARCHING IN PLACE)* 32
SQUAT 33
SIDE TO SIDE LUNGES 34
LUNGES KNEE DRIVE 35
BURPEES 36
RUSSIAN TWIST 37
PLANK SHOULDER TAP CLIMBER 38
PENDINGINAN 40
CAT & COW POSE 41
CHILD POSE 42
COBRA POSE 43
SIT & REACH 44
CROSS-THIGH HUG 45
BUTTERFLY 46

BAB IV : PANDUAN AKTIVITAS OLAHRAGA UNTUK LANSIA 47
PEMANASAN 48
QUARDICEPS STRETCH 49
ARM STRETCH 50
BUTT KICK 51
HIGH KNEE 52
SHOULDER ROTATION 53
LATIHAN INTI 54
ISTIRAHAT AKTIF *(SLOW MARCHING)* 55
SQUAT 56
STANDING OBLIQUES BEND 57
WOODCHOP 58
STANDING CROSS TOE TOUCH 59
HI KNEE ARM PULL DOWN 60
ARM SCISSOR 61

PENDINGINAN 62
STANDING LUNAR FORWARD BEND 63
WIDE-LEGGED FORWARD BEND 64
STANDING HEART-OPENING POSE 65
TUTORIAL EXERCISE FROM HOME 66

Pentingnya Aktivitas Olahraga Selama Pandemi Covid-19

Kita tidak pernah membayangkan sebelumnya bahwa dunia akan menjadi sangat berbeda sekali. Pandemi COVID-19 yang memporak-porandakan kehidupan manusia di seluruh dunia membuat semua orang was-was dan khawatir dari waktu ke waktu. Musuh yang tidak kelihatan berupa virus korona membuat orang senantiasa waspada setiap bertemu dengan orang lain. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Physical distancing dengan menjaga jarak aman antar orang selama Pandemi COVID-19 ini dianggap sebagai salah satu upaya untuk mencegah meluasnya penularan COVID-19. Hal ini berdampak pada terbatasnya akses seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas di luar rumah. Setiap orang disarankan untuk tetap di rumah saja agar tetap aman.

Tetap berada di rumah selama Pandemi COVID-19 merupakan cara yang baik untuk mengurangi persebaran resiko penularan COVID-19, namun apabila hal ini tidak disikapi secara bijaksana maka seseorang akan beresiko mengalami kekurangan gerak fisik yang menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan. Selain itu tanpa aktivitas olahraga yang cukup selama berada di rumah maka seseorang rentan mengalami permasalahan mental terkait dengan rasa bosan, malas, jenuh dan merasa tidak bahagia. Oleh sebab itu, selama Pandemi COVID-19 penting bagi setiap orang untuk tetap melakukan aktivitas olahraga selama berada di rumah, sebab dengan melakukan aktivitas olahraga maka fisik akan terlatih dengan baik, peningkatan produksi hormon endorphin yang menyebabkan rasa riang, semangat dan gembira yang

berdampak positif bagi kesehatan mental seseorang.

Apabila seseorang memiliki kondisi fisik dan mental yang baik maka hal ini akan berdampak signifikan untuk menjaga kekebalan tubuh selama Pandemi COVID-19 ini. Baik anak-anak, dewasa dan lanjut usia perlu untuk meluangkan waktu berolahraga agar memiliki kekebalan tubuh yang baik. Selama masa Pandemi COVID-19 direkomendasikan untuk tetap melakukan olahraga dengan dosis sebagai berikut:

a. Aktivitas olahraga dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu.
b. Olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang
c. Hindari melakukan olahraga dengan intensitas tinggi sebab olahraga intensitas tinggi beresiko memicu penurunan kekebalan tubuh yang justru berbahaya selama Pandemi COVID-19 ini. Salah satu ciri sederhana dari olahraga intensitas tinggi yaitu saat seseorang kesulitan berbicara waktu melakukan gerakan olahraga tersebut.
d. Lakukan satu sesi latihan olahraga dengan durasi waktu antara 30-60 menit
e. Lakukan aktivitas olahraga sesuai dengan kemampuan masing-masing dengan memperhatikan usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan serta pengalaman latihan olahraga yang dimiliki sebelumnya.

Hal penting yang wajib dipahami terkait latihan olahraga selama pandemi COVID-19 yaitu memastikan bahwa olahraga yang dilakukan bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dalam upaya menjaga kekebalan tubuh, jadi hindari olahraga yang terlalu berat dan intensif sebab hal tersebut dikhawatirkan dapat memicu penurunan kekebalan tubuh yang justru berbahaya dalam masa ini.

Maka dari itu pada buku ini memberikan panduan tentang bagaimana cara beraktivitas olahraga yang baik dan benar supaya dapat berdampak lebih terhadap tubuh kita. Panduan aktivitas olahraga untuk anak-anak dapat dijumpai pada BAB II, untuk dewasa ada pada BAB III, sedangkan untuk lansia ada pada bagian terakhir yaitu BAB IV.

Harapannya dengan ini para pembaca dapat merasakan manfaat dari aktivitas olahraga ini yang antara lain seperti kesehatan tetap terjaga, meningkatnya kebugaran, dan yang paling utama adalah meningkatnya imun tubuh supaya tidak mudah terserang oleh penyakit terutama virus selama berada pada masa pandemi ini.

Panduan Aktivitas Olahraga
Untuk Anak-Anak

Aktivitas fisik atau olahraga sangat bermanfaat bagi menjaga kesehatan sekaligus kebugaran tubuh terutama pada usia yang masih dalam kategori anak-anak. Adapun manfaat berolahraga pada masa anak-anak yaitu meningkatkan kebugaran tubuh, berdampak positif pada pertumbuhan tulang dan otot, membantu tumbuh kembang, meningkatkan koordinasi atau *motor-skills,* membentuk postur yang ideal, dan juga masih banyak lagi.

Pada masa pandemi ini justru sebenarnya kita diharuskan untuk tetap melakukan aktivitas fisik meskipun berada di rumah. Karena dengan aktivitas fisik atau berolahraga dapat meningkatkan imun tubuh yang bisa mengurangi resiko terkenanya virus *covid-19*.

Selain itu buku ini tidak memberikan bentuk latihan secara acak namun dalam buku ini terdapat latihan untuk anak-anak yang memang sudah terstruktur dengan baik sesuai dengan porsi yang ditentukan. Jadi tidak perlu khawatir akan terjadinya *over training* atau latihan yang berlebih.

Semua model gerakan latihan terdapat instruksi cara melakukannya dan juga terdapat perkenaan otot di masing-masing gerakan. Sebelum melakukan pastikan sudah memahami seluruh tata cara yang diberikan supaya dapat beraktivitas fisik atau berolahraga dengan baik dan benar tanpa menimbulkan efek cedera.

PEMANASAN
(8 REPETISI SETIAP GERAKAN)

Sebelum melakukan latihan inti maka diharuskan untuk melakukan sesi pemanasan terlebih dahulu untuk mempersiapkan bagian-bagian tubuh agar berkemampuan lebih baik ketika latihan dan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.

Pada sesi untuk anak-anak terdapat beberapa model pemanasan yang terdiri dari *toes touch to over head reach, standing calf raises,* dan *hip abduction* yang masing-masing model tersebut dilakukan sebanyak 8 kali pengulangan.

Dalam melakukan model gerakan di sesi pemanasan, upayakan untuk melakukan dengan tempo yang tidak terlalu cepat, bisa menggunakan tempo sedang ataupun lambat.

TOES TOUCH TO OVER HEAD REACH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan posisi berdiri dengan tegak dengan kedua kaki rapat
b. Sentuh kedua kaki dengan menggunakan kedua tangan dengan merendahkan tubuh bagian atas
c. Pada saat menyentuh upayakan supaya lutut tidak menekuk dan tetap lurus supaya ada dari otot paha bagian belakang
d. Setelah menyentuh ujung kaki, kembalikan tubuh tegak seperti semula dengan mengayunkan lengan dengan posisi lurus ke atas sampai atas kepala
e. Ayunkan dengan membentuk putaran
f. Ketika mengayun angkat tumit hingga posisi jinjit

Perkenaan Otot :

a. Paha bagian belakang *(Hamstring, Biceps Femoris)*
b. Bahu *(Deltoid)*
c. Punggung bagian bawah *(Thoraculumbar Fascia)*

STANDING CALF RAISES

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan tangan berada pada pinggang
b. Dekatkan kedua kaki namun jangan terlalu rapat
c. Lalu angkat tumit hingga posisi jinjit
d. Tahan posisi jinjit pada tempo kurang lebih 0.30 detik
e. Setelah itu turunkan dan kembali ke posisi awal

Perkenaan Otot :

Betis *(Gastrocnemius, Peroneus Longus)*

HIP ABDUCTION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan berdiri tegak dengan tangan di pinggang
b. Selanjutnya ayunkan salah satu kaki ke arah samping dan ke atas
c. Tahan kaki ketika posisi di atas kurang lebih 0.30 detik
d. Setelah itu kembali ke posisi awal
e. Lalu ayunkan kaki yang lainnya

Perkenaan Otot :

Paha *(Hamstring, Gluteus, Sartorius, Adductor Longus)*

LATIHAN INTI
(3 SET : 20 DETIK LATIHAN : 20 DETIK ISTIRAHAT AKTIF)

Setelah melakukan sesi pemanasan maka saatnya beralih ke sesi latihan inti. Latihan inti dilakukan sebanyak 3 set dengan 20 detik latihan dan 20 detik istirahat. Sesi latihan inti untuk anak-anak terdiri dari 7 model gerakan latihan yaitu terdiri dari *shadow skipping, jumping jack, wall climbing, cross jumping jack, squat & touch, heels touch,* dan yang terakhir adalah model gerakan latihan yang digunakan untuk istirahat aktif yaitu *walk in place*. Istirahat aktif ini dilakukan setelah melakukan model gerakan latihan, sebagai contoh setelah melakukan *shadow skipping* selama 20 detik maka setelah itu diharuskan untuk melakukan istirahat aktif yaitu *walk in place* selama 20 detik, lalu ketika sudah melakukan istirahat aktif maka lanjut ke latihan yang selanjutnya yaitu *wall climbing,* dan seterusnya.

Tempo pada sesi ini bisa disesuaikan dengan kemampuan masing-masing, jika merasa kelelahan maka pelankan tempo dalam melakukan gerakan tersebut. Jika dirasa masih kesulitan dan kelelahan dalam melakukannya maka bisa dikurangi waktu latihannya atau ditingkatkan waktu istirahatnya untuk menjalani proses adaptasi latihan. Sebaliknya, berlaku juga ketika merasa bahwa latihan terlalu mudah dilakukan maka bisa meningkatkan waktu latihan dan memperpendek waktu istirahat namun tidak disarankan untuk latihan dengan *high intensity* atau intensitas yang tinggi selama masa pandemi ini karena ditakutkan akan menyebabkan kelelahan yang berlebih sehingga memicu rentannya terkena virus.

ISTIRAHAT AKTIF *(WALK IN PLACE)*

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Lakukan pada waktu istirahat setelah melakukan per model latihan

b. Gerakan tubuh layaknya seperti berjalan biasanya namun tidak maju ataupun mundur tapi di tempat saja

c. Ketika berjalan di tempat angkat kedua paha ke atas sampai posisi rata-rata air secara bergantian

d. Ayunkan kedua tangan ke atas secara bergantian pula

e. Karena ini digunakan untuk istirahat maka lakukan dengan tempo yang lambat

SHADOW SKIPPING

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan kaki yang berdekatan namun tidak terlalu rapat
b. Angkat tangan berada di samping pinggang seolah-olah menggenggam alat lompat tali
c. Setelah itu melompat keatas berkelanjutan dengan tempo seperti bola yang dipantulkan ke tanah
d. Ayunkan tangan layaknya bermain lompat tali dengan alat
e. Lalu kembali ke posisi awal dan pada tempo singkat langsung melompat kembali layaknya seperti beramain lompat tali hanya saja tidak menggunakan alat

Perkenaan Otot :

a. Betis *(Gastrocnemius)*
b. Paha *(Quardiceps Femoris, Gluteus)*
c. Lengan *(Flexor Carpi Radialis)*

JUMPING JACK

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak lurus dengan kaki yang rapat
b. Posisikan tangan di samping bagian tubuh seolah ingin melakukan tepuk tangan
c. Dalam satu gerakan, lompatkan kaki hingga terbuka lebar, dan angkat tangan ke atas kepala seperti melakukan tepuk tangan
d. Setelah itu segera kembali pada posisi awal dan bersiap untuk melakukan pengulangan

Perkenaan Otot :

a. Betis *(Gastrocnemius, Soleus)*
b. Paha *(Quardiceps Femoris, Gluteus)*
c. Bahu *(Deltoid, Rhomboid)*
d. Lengan *(Flexor Carpi Radialis)*

WALL CLIMBING

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah dengan berdiri tegak
b. Dalam satu gerakan, lompatkan kaki kanan dengan mengayunkan tangan kiri ke atas
c. Lanjutkan dengan lompatan kaki kiri dengan mengayunkan tangan kanan ke atas dalam satu gerakan juga
d. Lakukan latihan dengan membayangkan seolah-olah sedang memanjat di tembok

Perkenaan Otot :

a. Tungkai *(Extensor Brevis)*
b. Kaki *(Quadriceps, Gastrocnemius)*
c. Bahu *(Deltoid)*
d. Lengan *(Biceps Brachii, Flexor Carpi Radialis, Teres Minor)*

CROSS JUMPING JACK

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Gerakan ini sama dengan *Jumping Jack,* hanya saja versi ini menyamping bukan ke atas
b. Berdiri dengan melebarkan kaki selebar bahu
c. Rentangkan tangan ke samping bagian tubuh dengan telapak tangan menghadap ke bawah
d. Lompat dan silangkan tangan kanan diatas tangan kiri, kaki kanan didepan kaki kiri
e. Setelah itu kembali ke posisi awal dan lakukan sebaliknya pada tangan dan kaki bagian yang lain

Perkenaan Otot :

a. Betis *(Gastrocnemius, Soleus)*
b. Paha *(Quardiceps Femoris, Gracilis, Gluteus)*
c. Bahu *(Deltoid, Rhomboid)*
d. Lengan *(Flexor Carpi Radialis)*

SQUAT & TOUCH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan memposisikan kaki selebar bahu
b. Lompat kecil dan tepuk tangan
c. Kemudian dalam satu gerakan, buka kaki dengan lebar yang secukupnya, sentuhkan tangan kiri ke permukaan dan secepatnya kembali ke posisi awal
d. Ulangi gerakan tersebut dengan tangan kanan dan lakukan pengulangan secara bergantian dengan kedua tangan

Perkenaan Otot :

Paha *(Quardiceps Femoris, Gluteus)*

HEELS TOUCH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan berdiri tegak seperti biasa
b. Dalam satu gerakan, angkat kaki kanan dengan ayunan ke arah mendekati perut lalu sentuh kaki kanan dengan tangan kiri
c. Tanpa berhenti dengan jeda waktu yang lama, lanjutkan gerakan ini dengan kaki dan tangan yang lainnya secara bergantian

Perkenaan Otot :

a. Tungkai *(Extensor Brevis)*
b. Paha *(Quardiceps Femoris, Gracilis, Gluteus)*
c. Betis *(Gastrocnemius)*

PENDINGINAN
(15 DETIK SETIAP GERAKAN)

Sesi pendinginan merupakan sesi yang sering dilupakan oleh kalangan masyarakat. Mengingat pentingnya hal ini maka lakukan sesi ini dengan sungguh-sungguh. Dalam sesi pendinginan untuk anak-anak memuat 3 model peregangan yaitu *cat & cow pose, cobra pose,* dan *child pose*. Poin penting dalam melakukan pendinginan ini yaitu lakukan peregangan semaksimal mungkin supaya dapat meningkatkan kemampuan dalam fleksibilitas.

Pendinginan dengan peregangan sangat bermanfaat bagi tubuh terutama setelah latihan, adapun fungsi dari pendinginan yaitu membuat detak jantung normal kembali, pernafasan menjadi lebih tenang, meningkatkan relaksasi, dan yang terpenting yaitu mengurangi resiko cedera dan kelelahan otot yang berlebih.

CAT & COW POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah dengan tangan dan lutut dengan pergelangan tangan langsung di bawah bahu, dan lutut langsung di bawah pinggul
b. Bungkukkan badan bagian belakan dan menghadap ke bawah untuk melakukan pose pertama tanpa harus merubah posisi awal
c. Lalu tegakkan tubuh hingga perut terasa berkontraksi tanpa merubah posisi awal untuk melakukan pose kedua
d. Setelah itu ulangi kedua posisi itu secara bergantian

Perkenaan Otot :

a. Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique, Ilopsoas)*
b. Punggung *(Trapezius, Latussimus Dorsi)*
c. Lengan *(Triceps Brachii)*

COBRAS POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan posisi tubuh seperti ingin merangkak dengan tangan dan lutut menyentuh permukaan dan kaki saling berdekatan
b. Letakkan tangan sejajar dengan bahu
c. Lalu turunkan perut ke permukaan tanpa merubah posisi tangan dan kaki
d. Setelah itu tahan untuk terjadinya kontraksi

Perkenaan Otot :

a. Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique, Ilopsoas)*
b. Lengan *(Triceps Brachii)*

CHILD POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berlututlah di lantai dengan ujung kaki menyatu dan menekuk lutut selebar pinggul
b. Setelah itu turunkan tubuh bagian dada di antara lutut
c. Rentangkan tangan kedepan di samping tubuh dengan telapak tangan dan kepala menghadap ke bawah
d. Rilekskan bahu Anda ke tanah dan tahan pose selama diperlukan.

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Lengan *(Triceps Brachii, Extensor Digitorum)*
c. Punggung *(Trapezius, Latussimus Dorsi)*

Panduan Aktivitas Olahraga
Untuk Dewasa

Ketika berbicara tentang aktivitas fisik atau olahraga untuk anak-anak yang menjadi poin penting adalah membantu pertumbuhan dan perkembangan. Namun hal ini akan berbeda ketika sudah membahas ke olahraga untuk dewasa. Hal ini akan lebih membahas tentang supaya mendapatkan postur tubuh yang ideal, supaya tubuh tampak lebih berotot, dan yang paling sering disebut adalah supaya tidak *over weight* atau kelebihan berat badan. Jika beberapa hal itu menjadi tujuan dalam berolahraga maka buku ini adalah jawaban yang tepat untuk mencapai seluruh hal tersebut.

Selain dapat memberi manfaat seperti beberapa yang sudah disebutkan di atas, sebenarnya manfaat yang terpenting yaitu menjaga kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan imun tubuh ketika masa pandemi *covid-19* seperti ini karena bisa jadi kebanyakan orang dewasa jarang melakukan aktivitas fisik. Padahal jika mengingat arahan dari tenaga medis yaitu mengajak masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga meskipun berada di rumah supaya tidak rentan terkena penyakit.

Panduan olahraga untuk dewasa ini sudah terstruktur dengan baik dan mudah dimengerti maka pembaca diharap untuk memahami instruksi terlebih dahulu sebelum melakukan latihan supaya memperoleh manfaat yang maksimal dan berkurangnya resiko cedera.

PEMANASAN
(8 REPETISI SETIAP GERAKAN)

Pemanasan merupakan sesi yang penting sebelum sesi latihan inti karena dalam sesi ini dapat mengurangi resiko cedera sebelum melakukan latihan inti. Beberapa manfaat dari pemanasan antara lain yaitu mempersiapkan tubuh untuk aktivitas aerobik, meningkatkan aliran darah menuju otot, dan masih banyak lainnya.

Model gerakan latihan pada sesi ini tidak jauh berbeda dengan seri anak-anak karena jika dilihat dari struktur tubuh manusia itu sama meskipun anak-anak, dewasa, maupun lansia hanya saja yang membedakan adalah kualitas dan kemampuan yang dapat dihasilkan dari tubuh tersebut. Sesi ini terdiri dari 6 model gerakan yaitu *toes touch to over head reach, shoulder rotation, pelvic & hip activation, oblique activation, hip abduction,* dan *knees & hip flexion to abduction* yang masing-masing dilakukan sebanyak 8 kali pengulangan.

TOES TOUCH TO OVER HEAD REACH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan posisi berdiri dengan tegak dengan kedua kaki berdekatan
b. Sentuh kedua kaki dengan menggunakan kedua tangan dengan merendahkan tubuh bagian atas
c. Pada saat menyentuh upayakan supaya lutut tidak menekuk dan tetap lurus supaya ada dari otot paha bagian belakang
d. Setelah menyentuh ujung kaki, kembalikan tubuh tegak seperti semula dengan mengayunkan lengan dengan posisi lurus ke atas sampai atas kepala
e. Ayunkan dengan membentuk putaran
f. Ketika mengayun angkat tumit hingga posisi jinjit

Perkenaan Otot :

a. Paha bagian belakang *(Hamstring, Biceps Femoris)*
b. Bahu *(Deltoid)*
c. Punggung bagian bawah *(Thoraculumbar Fascia)*

SHOULDER ROTATION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dan buka kaki selebar bahu dengan merentangkan tangan ke samping
b. Lalu putar atau ayunkan tangan dari belakang ke depan dengan membentuk lingkaran
c. Setelah itu balik putaran menjadi dari depan ke belekang
d. Satu putaran membentuk lingkaran berarti dihitung satu pengulangan

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Punggung *(Trapezius)*
c. Lengan *(Triceps Brachii)*

PELVIC & HIP ACTIVATION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah berdiri dengan posisi kaki di buka selebar bahu
b. Posisikan tangan berada di bahu dengan menyilang untuk tangan kanan ke bahu kiri dan sebaliknya
c. Lalu rendahkan badan ke arah depan tanpa menekuk lutut
d. Upayakan lutut tetap lurus supaya paha bagian belakang berkontraksi
e. Setelah merendahkan badan kurang lebih kalau dilihat dari samping membentuk huruf L atau sudut 90°, kembalikan badan ke posisi awal dengan tetap memegang bahu

Perkenaan Otot :

Paha bagian belakang *(Gluteus, Hamstring, Sartorius)*

OBLIQUE ACTIVATION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah berdiri dengan posisi kaki di buka selebar bahu
b. Posisikan tangan berada di bahu dengan menyilang untuk tangan kanan ke bahu kiri dan sebaliknya
c. Lalu putar tubuh dengan hadapkan tubuh bagian atas ke kanan tanpa mengubah posisi kaki
d. Upayakan posisi kaki tetap menghadap ke depan
e. Setelah itu kembali ke posisi awal dan putar tubuh ke bagian kiri
f. Ulangi gerakan sesuai dengan instruksi

Perkenaan Otot :

Perut *(External Oblique, Rectus Abdominis)*

HIP ABDUCTION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan berdiri tegak dengan tangan di pinggang
b. Selanjutnya ayunkan salah satu kaki ke arah samping dan ke atas
c. Tahan kaki ketika posisi di atas kurang lebih 0.30 detik
d. Setelah itu kembali ke posisi awal
e. Lalu ayunkan kaki yang lainnya

Perkenaan Otot :

Paha *(Hamstring, Gluteus, Sartorius, Adductor Longus)*

KNEES & HIP FLEXION TO ABDUCTION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan tangan berada pada pinggang
b. Dekatkan kedua kaki namun jangan terlalu rapat
c. Angkat kaki kanan ke atas sampai paha ada pada rata-rata air
d. Lalu putar kaki kanan sampai posisi ujung kaki menghadap ke samping
e. Pertahankan kaki kiri dan tubuh untuk tetap menghadap ke depan
f. Tahan posisi tersebut pada tempo kurang lebih 0.30 detik
g. Setelah itu turunkan dan kembali ke posisi awal
h. Dan lakukan pada kaki yang sebaliknya dengan petunjuk yang sama

Perkenaan Otot :

a. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring)*
b. Perut bagian bawah *(Sartorius, Ilopscas)*

LATIHAN INTI
(3 SET : 30 DETIK LATIHAN : 30 DETIK ISTIRAHAT AKTIF)

Sesi latihan inti dilakukan dengan 3 set yang terdiri dari 30 detik latihan dan 30 detik istirahat aktif per model gerakan latihan. Sesi ini terdiri dari 7 model gerakan latihan yang terdiri dari *squat, side to side lunges, lunges knee drive, burpees, russian twist,* dan *plank shoulder tap climber.*

Pastinya model gerakan latihan ini lebih kompleks daripada latihan yang diberikan pada anak-anak. Jika merasa sulit dalam melakukan gerakan maka lakukan dengan tempo lambat supaya kemampuan motorik dapat beradaptasi dengan baik untuk melakukan tuntutan dari tiap-tiap model gerakan. Namun jika dirasa latihan ini kurang memberikan kelelahan maka bisa meningkatkan jumlah set, memperpanjang waktu latihan, dan memperpendek waktu istirahat. Namun tetap tidak disarankan untuk melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi atau yang biasa disebut dengan *high intensity*. Buku ini lebih menyarankan untuk latihan dengan intensitas *moderate* atau sedang.

ISTIRAHAT AKTIF *(MARCHING IN PLACE)*

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Lakukan pada waktu istirahat setelah melakukan per model latihan

b. Gerakan tubuh layaknya seperti berjalan di tempat pada konteks baris-berbaris dengan mengayunkan kedua tangan ke atas secara bergantian

c. Karena ini digunakan untuk istirahat maka lakukan dengan tempo yang lambat

SQUAT

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan posisi berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu
b. Setelah itu ulurkan tangan ke depan lalu rendahkan posisi tubuh atas seperti hendak duduk di kursi sampai tampak kaki dari samping membentuk sudut kurang lebih 45°
c. Upayakan lutut untuk tidak melewati ujung kaki dan tahan posisi tersebut kurang lebih sampai 0.30 detik
d. Kembali ke posisi awal dan ulangi sesuai instruksi

Perkenaan Otot :

Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring)*

SIDE TO SIDE LUNGES

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dari berdiri tegak dengan kaki selebar bahu

b. Dalam satu gerakan, langkahkan kaki kiri menuju ke arah samping kanan belakang kurang lebih sejauh satu langkah dari posisi awal dengan merendahkan tubuh bagian atas sampai lutut kaki kiri hampir menyentuh permukaan

c. Setelah itu kembali ke posisi awal dan lakukan kembali menggunakan kaki kanan dengan instruksi yang sama, hanya saja sebaliknya

Perkenaan Otot :

Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring)*

LUNGES KNEE DRIVE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Pertama, berdiri tegak seperti biasa dengan kaki di buka selebar bahu
b. Kemudian langkahkan kaki kanan ke belakang sampai lutut hampir menyentuh permukaan
c. Upayakan badan tetap tegak dan lutut kaki kiri tidak melebihi dari ujung kaki
d. Setelah itu langsung angkat paha kaki kanan ke atas sampai rata-rata air seperti hendak berjalan di tempat
e. Lalu turunkan kaki kanan kembali seperti posisi poin b
f. Lakukan pengulangan dengan kaki kanan terlebih dahulu sampai waktu yang ditentukan habis, setelah itu baru boleh berganti ke kaki kiri

Perkenaan Otot :

Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*

BURPEES

Petunjuk Pelaksanaan :

a. *Start* dengan posisi tubuh berdiri tegak
b. Rendahkan tubuh dan letakkan kedua tangan ke permukaan lurus dengan bahu dengan lutut yang masih tertekuk
c. Kemudian, dengan cepat tendang kedua kaki ke belakang hingga membentuk posisi seperti awalan *push up*
d. Setelah itu, kembalikan kaki ke posisi pada poin b dan bersiap untuk lompatan vertikal
e. Lompat dengan mengayunkan tangan mengarah ke atas
f. Kembali ke posisi awal dan lakukan pengulangan sesuai instruksi

Perkenaan Otot :

a. Punggung *(Trapezius)*
b. Bahu *(Deltoid)*
c. Lengan *(Triceps Brachii)*
d. Perut *(Rectus Abdominis)*
e. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*
f. Betis *(Gastrocnemius)*

RUSSIAN TWIST

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Awali dengan duduk di permukaan dengan kedua lutut tertekuk dan ujung kaki menghadap ke atas
b. Genggam kedua tangan atau bisa menggunakan bola sebagai pegangan
c. Setelah itu condongkan punggung sedikit ke belakang
d. Tahan lalu putar tubuh menggunakan perut ke kanan dan ke kiri semaksimal mungkin tanpa mengubah posisi kaki
e. Sewaktu pelaksanaan akan lebih ringan ketika kaki menyentuh permukaan, namun jika dirasa mampu melakukannya lebih intens maka angkat kaki setinggi kurang lebih 10 *centimeters* dari lantai

Perkenaan Otot :

Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique)*

PLANK SHOULDER TAP CLIMBER

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Model latihan ini memuat dua variasi gerakan yaitu campuran dari *Shoulder Tap* dan *Mountain Climber*

b. Posisikan tubuh seperti bentuk jembatan atau awalan posisi *push up* dengan menggunakan tangan dan kaki sebagai tumpuhan di permukaan

c. Letakkan tangan di permukaan lurus sejajar dengan bahu dan kaki lurus ke arah belakang

d. Dalam variasi pertama, tahan posisi tersebut dan sentuh bahu sebelah kiri menggunakan tangan kanan dengan tetap mempertahankan posisi awal dengan tumpuhan hanya menggunakan tangan kiri

e. Lakukan secara bergantian lalu bersiap untuk gerakan variasi yang kedua

f. Setelah kedua bahu tersentuh kembali ke posisi pada poin b atau posisi awalan *push up*

g. Selanjutnya di variasi kedua, angkat lutut kanan sejauh mungkin sampai mendekati dada lalu kembalikan kaki kanan ke posisi

semula dan lakukan ulangi gerakan ini menggunakan kaki sebelah kiri

h. Setelah mengangkat kedua lutut mendekati dada, bersiap untuk melakukan pengulangan pada gerakan variasi yang pertama

i. Sebagai catatan, lakukan gerakan variasi pertama yaitu menyentuh bahu kemudian lanjutkan dengan gerakan variasi kedua yaitu mengangkat lutut kemudian ulangi kedua variasi tersebut sesuai dengan instruksi

Perkenaan Otot :

a. Punggung *(Trapezius)*

b. Bahu *(Deltoid)*

c. Lengan *(Triceps Brachii)*

d. Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique)*

e. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*

PENDINGINAN
(15 DETIK SETIAP GERAKAN)

Pendinginan atau *cooling down* merupakan sesi yang tidak boleh dilewati mengingat karena hal ini sangat penting terutama pada olahraga versi dewasa yang gerakannya lebih kompleks. Manfaat dari pendinginan yang paling dikenal yaitu mencegah cedera namun selain itu karena hampir seluruh pendinginan dilakukan dengan model *stretching* atau biasa disebut peregangan maka ini dapat membuat tubuh semakin *relax* dan meningkatkan kemampuan fleksibilitas.

Sesi ini terdiri dari 6 model gerakan yaitu *cat & cow pose, child pose, cobra pose, sit & reach, cross-thigh hug,* dan *butterfly* yang masing-masing dari model gerakan dilakukan selama 15 detik. Supaya dapat meningkatkan kemampuan tubuh maka coba berusaha melakukan peregangan semaksimal mungkin. Sebagai contoh di model *sit & reach* atau yang biasa dikenal dengan cium lutut, ketika melakukannya upayakan dada untuk semaksimal mungkin untuk menyentuh dada. Memang pada peregangan ini kontraksi otot dapat menyebabkan rasa sakit akan tetapi jika itu dilatih secara terstruktur dengan baik justru akan memberikan manfaat yang lebih.

CAT & COW POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah dengan tangan dan lutut dengan pergelangan tangan langsung di bawah bahu, dan lutut langsung di bawah pinggul
b. Bungkukkan badan bagian belakan dan menghadap ke bawah untuk melakukan pose pertama tanpa harus merubah posisi awal
c. Lalu tegakkan tubuh hingga perut terasa berkontraksi tanpa merubah posisi awal untuk melakukan pose kedua
d. Setelah itu ulangi kedua posisi itu secara bergantian

Perkenaan Otot :

a. Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique, Ilopsoas)*
b. Punggung *(Trapezius, Latussimus Dorsi)*
c. Lengan *(Triceps Brachii)*

CHILD POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berlututlah di lantai dengan ujung kaki menyatu dan menekuk lutut selebar pinggul
b. Setelah itu turunkan tubuh bagian dada di antara lutut
c. Rentangkan tangan kedepan di samping tubuh dengan telapak tangan dan kepala menghadap ke bawah
d. Rilekskan bahu Anda ke tanah dan tahan pose selama diperlukan.

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Lengan *(Triceps Brachii, Extensor Digitorum)*
c. Punggung *(Trapezius, Latussimus Dorsi)*

COBRA POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan posisi tubuh seperti ingin merangkak dengan tangan dan lutut menyentuh permukaan dan kaki saling berdekatan
b. Letakkan tangan sejajar dengan bahu
c. Lalu turunkan perut ke permukaan tanpa merubah posisi tangan dan kaki
d. Setelah itu tahan untuk terjadinya kontraksi

Perkenaan Otot :

a. Perut *(Rectus Abdominis, External Oblique, Ilopsoas)*
b. Lengan *(Triceps Brachii)*

SIT & REACH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Gerakan ini sebenarnya sudah sangat *familiar* karena sudah sering dilakukan sewaktu sekolah
b. Duduk di permukaan dengan kaki lurus tidak di tekuk dan rapat
c. Setelah itu sentuh ujung kaki menggunakan kedua tangan dan dorong badan ke depan semaksimal mungkin seolah-olah akan mencium lutut
d. Semakin bagian tubuh atas mendekati kaki maka semakin baik pula kelentukan yang dimiliki

Perkenaan Otot :

Paha bagian belakang *(Hamstring, Sartorius)*

CROSS-THIGH HUG

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan duduk tegak di permukaan dengan kaki lurus ke depan dan rapat
b. Angkat kaki kanan dengan menekuk lutut
c. Letakkan kaki kanan ke permukaan dengan mengadap depan dan menyilang ke samping di sebelah paha bagian kiri
d. Upayakan badan tegak dan kaki kiri tetap menghadap ke atas
e. Tahan posisi tersebut sesuai waktu yang ditentukan
f. Lalu lakukan sama seperti itu pada kaki yang lain

Perkenaan Otot :

a. Paha bagian belakang *(Hamstring, Gluteus, Iliotobal Band)*
b. Punggung bagian bawah *(Lumbodorsal Fascia)*

BUTTERFLY

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Pertama duduk di permukaan dengan rileks
b. Lalu rapatkan kedua telapak kaki pada bagian tengah tubuh
c. Dekatkan kedua ujung tumit ke dalam bagian tubuh dan upayakan lutut mendekat ke area permukaan
d. Setelah itu dorong badan ke depan tanpa mengubah posisi tersebut sampai area paha merasakan kontraksi
e. Tahan sesuai waktu yang ditentukan

Perkenaan Otot :

Paha bagian dalam *(Adductor Longus, Sartorius, Ilipsoas, Quardiceps Femoris, Hamstring)*

Panduan Aktivitas Olahraga
Untuk Lansia

Olahraga untuk anak-anak sudah, dewasa sudah, inilah olahraga versi terakhir buku ini yang diperuntukkan untuk lansia. Selain anak-anak dan dewasa, lansia juga sangat dianjurkan beraktivitas fisik atau olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Seperti yang biasa terlihat, lansia yang rajin berolahraga akan lebih tampak segar dibandingkan mereka yang lebih sering menghabiskan waktunya dengan kegiatan seperti menonton televisi. Olahraga ini akan lebih baik kalau dlaksanakan pada pagi hari sembari menghirup udara yang segar namun tetap diingat bahwa pemerintah mengharuskan kita untuk tetap di rumah maka jalan yang terbaik yaitu dengan berolahraga di teras rumah ataupun di depan rumah dan yang pasti tetap melakukan protokol kesehatan sesuai dengan perintah yang ada.

Manfaat beraktivitas fisik atau berolahraga bagi lansia ada banyak antara lain seperti membuat tubuh lebih bugar, mengurangi risiko terkenanya penyakit serangan jantung atau stroke, memberi kualitas kepadatan tulang yang lebih baik, mengurangi resiko terkenanya dimensia, mencegah atau menunda penyakit, dan lebih percaya diri dan mandiri.

Membahas terkait gerakan khusus lansia pastinya akan lebih sederhana dan tidak terlalu sulit untuk dilakukan. Semua model gerakan latihan sudah terstruktur dengan baik sehingga dapat dijalankan dengan mudah. Pastikan sebelum memulai latihan harus sudah memahami instruksi yang diberikan supaya bisa memberikan manfaat yang lebih dan terhindar dari resiko cedera.

PEMANASAN
(8 REPETISI SETIAP GERAKAN)

Pemanasan perlu dilakukan sebelum menginjak ke latihan inti. Adapun kegunaan dari pemanasan antara lain seperti meningkatkan suhu tubuh, memperlancar aliran darah dari jantung ke otot, mempersiapkan tubuh lebih baik sebelum melakukan gerakan pada latihan inti, dan yang pasti dapat memperendah resiko cedera.

Model gerakan pada sesi ini terdiri dari 5 model gerakan yaitu *quardiceps stretch, arm stretch, butt kick, high knee, shoulder rotation* yang masing-masing dilakukan sebanyak 8 kali pengulangan dan kebanyakan seluruh model gerakan itu dilakukan dengan jalan di tempat.

Hampir dari seluruh model gerakan di sesi pemanasan menggunakan jalan di tempat karena memang pada sesi itu lebih difokuskan untuk memperlancar aliran darah terlebih dahulu supaya badan lebih siap menghadapi latihan inti.

QUARDICEPS STRETCH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Pertama berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu
b. Setelah itu angkat paha kiri ke belakang hingga tumit mendekati pantat dengan menekuk kaki
c. Lalu tarik semaksimal mungkin supaya otot berkontraksi dengan tangan kiri
d. Posisikan tangan kanan merentang ke depan sejajar dengan bahu dan jika merasakan kurangnya keseimbangan maka tangan kanan bisa digunakan berpegangan pada tembok atau suatu benda
e. Turunkan kembali di posisi awal dan ulangi pada kaki kanan
f. Lakukan secara bergantian sesuai dengan instruksi

Perkenaan Otot :

a. Paha bagian depan *(Quardiceps Femoris)*
b. Betis bagian depan *(Tibialis Anterior)*
c. Kaki *(Extensor Digitorum Longus)*

ARM STRETCH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Gerakan ini peregangan ini dilakukan bersamaan dengan berjalan di tempat
b. Angkat kedua paha sampai di posisi rata-rata air secara bergantian seperti layaknya gerakan jalan di tempat
c. Posisikan lengan kanan lurus ke samping kiri dan tahan menggunakan tangan kiri untuk mendorong tangan ke dalam supaya otot berkontraksi
d. Tahan posisi tersebut kurang lebih selama 0.30 detik dengan tetap melakukan jalan di tempat
e. Setelah itu turunkan tangan ke posisi semula dan lakukan pada lengan kiri
f. Lakukan secara bergantian sesuai dengan instruksi
g. Ingat pada gerakan ini tetap berjalan di tempat sembari melakukan peregangan lengan

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Lengan *(Triceps Brachii, Biceps Brachii)*
c. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring)*
d. Betis *(Gastrocnemius)*

BUTT KICK

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan berdiri tegak dengan sikap anatomis
b. Lakukan seperti joging atau berlari di tempat dengan tempo yang lambat namun dengan cara mendekatkan tumit ke pantat atau biasa dikenal dengan menendang pantat
c. Ayunkan kedua tangan secara bergantian ketika melakukan gerakan tersebut
d. Ketika tumit kiri mendekat ke pantat maka angkat tangan kanan ke atas dan sebaliknya
e. Lakukan pengulangan sesuai instruksi

Perkenaan Otot :

a. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*
b. Betis *(Gastrocnemius, Tibialis Anterioir)*

HIGH KNEE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Gerakan ini juga tidak jauh berbeda dengan jalan di tempat
b. Lakukan layaknya seperti jalan di tempat dengan mengangkat kedua paha dan mengayunkan kedua tangan ke atas secara bergantian
c. Ketika mengangkat paha, angkat ke atas setinggi mungkin namun jika tidak sanggup maka angkat sampai posisi rata-rata air

Perkenaan Otot :

a. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*
b. Betis *(Gastrocnemius, Tibialis Anterioir)*

SHOULDER ROTATION

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dan buka kaki selebar bahu dengan merentangkan tangan ke samping

b. Lalu putar atau ayunkan tangan dari belakang ke depan dengan membentuk lingkaran

c. Setelah itu balik putaran menjadi dari depan ke belekang

d. Satu putaran membentuk lingkaran berarti dihitung satu pengulangan

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*

b. Punggung *(Trapezius)*

c. Lengan *(Triceps Brachii)*

LATIHAN INTI
(1 SET : 20 DETIK LATIHAN : 20 DETIK ISTIRAHAT AKTIF)

Perlu diingat buku ini tetap menghimbau agar memahami instruksi secara keseluruhan sebelum melakukan model gerakan latihan. Lakukan latihan ini dengan tempo yang lambat atau sedang mengingat harus melakukan adaptasi latihan terlebih dahulu dan jangan lupa tetap tersenyum dan bahagia ketika sedang berolahraga.

Sesi latihan inti ini memuat 7 model gerakan yaitu *squat, standing obliques bend, woodchop, standing cross toe touch, high knee pull down, arm scissor,* dan seperti biasanya yaitu *slow marching* yang digunakan untuk istirahat aktif. Masing-masing model gerakan tersebut dilakukan selama 20 detik dengan istirahat aktif 20 detik pada sela-sela setelah melakukan per model gerakan latihan. Sebagai contoh, lakukan 20 detik untuk latihan *squat* kemudian ketika selesai istirahatlah 20 detik dengan melakukan *slow marching,* lalu lanjut ke latihan selanjutnya yaitu *standing obliques bend* dan begitu seterusnya.

ISTIRAHAT AKTIF *(SLOW MARCHING)*

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Lakukan pada waktu istirahat setelah melakukan per model latihan

b. Gerakan tubuh layaknya seperti berjalan di tempat pada konteks baris-berbaris dengan mengayunkan kedua tangan ke atas secara bergantian

c. Karena ini digunakan untuk istirahat maka lakukan dengan tempo yang lambat

SQUAT

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dengan seluruh tubuh menghadap ke depan

b. Turunkan pinggul ke bawah dengan menekuk lutut secara perlahan-lahan sampai tubuh pada posisi seperti hendak duduk di kursi

c. Tahan posisi tersebut kurang lebih selama 0.30 detik lalu dorong tubuh ke atas ke posisi semula

d. Ketika melakukan pastikan kaki tidak jinjit tapi tetap datar berada pada permukaan dan kedua tangan saling menempel dengan posisi di tengah bagian tubuh

Perkenaan Otot :

a. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*

b. Betis *(Gastrocnemius)*

STANDING OBLIQUES BEND

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu
b. Tekuk siku ke samping dengan kedua tangan diposisikan di belakang telinga
c. Dalam satu gerakan, angkat paha kanan ke samping dan rendahkan siku kanan sampai lutut dan siku kanan menempel atau mendekat
d. Setelah itu turunkan kembali dan lakukan pada sisi sebelah kiri dan ulangi secara bergantian
e. Ketika melakukan gerakan tersebut pertahankan posisi tubuh untuk tetap menghadap ke depan

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Perut *(External Oblique, Rectus Abdominis)*
c. Paha *(Quardiceps Femoris, Gluteus)*

WOODCHOP

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri dengan sikap anatomis menghadap ke depan dan kaki ditempatkan selebar bahu
b. Rentangkan kedua tangan ke depan dengan mendekatkan kedua telapak tangan
c. Dalam satu gerakan, ayunkan kedua tangan ke samping bawah sampai mendekati lutut kanan dengan merendahkan posisi tubuh dan menekuk lutut seperti hendak melakukan gerakan *lunges*
d. Setelah itu dalam satu gerakan pula, ayunkan kedua tangan lurus ke samping atas dengan semaksimal mungkin
e. Upayakan untuk memutar pinggul ketika mengayunkan tangan ke samping bawah dan ke samping atas
f. Lakukan kedua gerakan tersebut berkelanjutan secara bergantian dan ulangi sesuai dengan instruksi

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Lengan *(Triceps Brachii)*
c. Perut *(External Oblique, Rectus Abdominis)*

STANDING CROSS TOE TOUCH

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulai dengan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu
b. Sentuh kaki kanan menggunakan tangan kiri dan tangan kanan direntangkan lurus ke atas lurus dengan kaki kanan dengan tubuh menghadap ke samping
c. Kembali ke posisi awal dan lakukan sebaliknya
d. Ketika melakukan upayakan kaki tetap lurus dan jangan ditekuk supaya ada otot yang berkontraksi

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Detloid)*
b. Perut *(External Oblique)*
c. Paha *(Qurdiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*
d. Betis *(Gastrocnemius, Sartorius, Tibialis Anterior)*

HI KNEE ARM PULL DOWN

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdidri tegak dengan siku ditekuk mengarah ke atas kurang lebih 90° dan dibuka selebar bahu serta kepalkan tangan
b. Petunjuknya sama dengan *high knee* biasanya yaitu dengan mengangkat lutut ke atas semaksimal mungkin secara bergantian
c. Ketika salah satu lutut diangkat, turunkan siku yang ditekuk kurang lebih sampai tangan setara dengan bahu
d. Pada saat salah satu lutut turun maka angkat kembali siku seperti posisi semula
e. Lakukan secara bergantian dengan pengulangan sesuai instruksi

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Lengan *(Biceps Brachii, Triceps Brachii, Externsor Carpi Radialis)*
c. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring, Gluteus)*
d. Betis *(Gastrocnemius, Tibialis Anterior)*

ARM SCISSOR

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Seperti namanya gerakan ini akan bergerak seperti gunting
b. Berdiri tegak dengan merentangkan kedua tangan ke samping sejajar dengan bahu
c. Secara bersamaan, silangkan kedua tangan tumpang tindih ke depan dengan tetap mempertahankan posisi lengan yang lurus dan posisikan kaki kiri ke samping belakang kaki kanan
d. Setelah itu kembali ke posisi awal dan lakukan kembali pada sisi sebaliknya

Perkenaan Otot :

a. Bahu *(Deltoid)*
b. Punggung *(Trapezius)*
c. Lengan *(Triceps Brachii, Extensor Carpi Radialis)*
d. Paha *(Quardiceps Femoris, Hamstring)*
e. Betis *(Gastrocnemius)*

PENDINGINAN
(45 DETIK SETIAP GERAKAN)

Model gerakan pendinginan ini dibagi menjadi 3 yang terdiri dari *standing lunar forward bend, wide legged forward bend,* dan *standing heart-opening pose*. Sesi ini memuat waktu lebih lama dibandingkan versi anak-anak dan dewasa yang hanya memuat waktu selama 20 detik, namun di versi lansia ini diinstruksikan untuk melakukan selama 45 detik.

Tentu ini bertujuan untuk lebih memaksimalkan karena pada usia lansia memiliki kinerja tubuh yang tidak sebagus pada usia anak-anak dan dewasa.

Sesi pendinginan ini perlu diperhatikan betul-betul ketika sudah menjalankan latihan inti. Adapun manfaat yang dapat diberikan ketika selesai melakukan sesi pendinginan antara lain seperti kembali normalnya detak jantung, kembali normalnya suhu tubuh, menjadikan tubuh lebih *relax,* dan yang pasti mengurangi resiko cedera.

STANDING LUNAR FORWARD BEND

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah dengan posisi berdiri seperti biasa
b. Dekatkan dada ke area paha dengan cara merendahkan dan sedikit menekuk lutut dengan pandangan ke belakang
c. Letakkan tangan di permukaan dengan telapak tangan menghadap ke atas
d. Tahan posisi tersebut selama waktu yang ditentukan

Perkenaan Otot :

a. Punggung *(Trapezius, Thoraco-Lumbar Fascia)*
b. Bahu *(Deltoid)*
c. Paha bagian belakang *(Hamstring, Gluetus)*
d. Betis *(Gastrocnemius, Tibilais Anterior)*

WIDE-LEGGED FORWARD BEND

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar mungkin
b. Kemudian tekuk tubuh bagian atas ke bawah dengan meletakkan kedua tangan di samping masing-masing kaki untuk menahan tubuh supaya seimbang
c. Ketika melakukan upayakan agar kaki tetap lurus atau lutut tidak ditekuk dan pandangan ke belakang
d. Tahan posisi tersebut sesuai instruksi

Perkenaan Otot :

a. Punggung *(Trapezius, Thoraco-Lumbar Fascia, Erector Spinae)*
b. Paha bagian belakang *(Hamstring, Gluetus)*
c. Betis *(Gastrocnemius, Tibilais Anterior)*

STANDING HEART-OPENING POSE

Petunjuk Pelaksanaan :

a. Mulailah berdiri tegak dengan tangan berada pada pinggul
b. Kemudian dorong bagian tubuh atas ke belakang dengan pandangan menghadap ke atas
c. Dorong semaksimal mungkin namun jangan lupa untuk tetap mempertahankan keseimbangan
d. Jika sudah merasakan adanya kontraksi otot di perut dan di punggung maka tahan posisi tersebut sesuai lama waktu instruksi yang ditentukan

Perkenaan Otot :

a. Pungung *(Trapezius, Latussimus Dorsi, Thoraco-Lumbar Fascia)*
b. Perut *(External Oblique, Rectus Abdominis)*

TUTORIAL EXERCISE FROM HOME

Mempunyai badan sehat dan bugar tentu menjadi tujuan dan keinginan semua orang, namun jika hanya keinginan tanpa perencanaan dan praktek maka semua itu hanyalah sebuah mimpi yang tak bisa tergapai.

Selain dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, aktivitas olahraga juga berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh terutama pada masa pandemi Covid-19 seperti ini.

Adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Physical distancing dengan menjaga jarak aman antar orang selama Pandemi COVID-19 ini mengakibatkan terbatasnya untuk mengakses ruang aktivitas olahraga seperti pada pusat kebugaran *(Gym)* maupun taman umum karena kebanyakan dari tempat tersebut ditutup oleh Pemerintah demi keselamatan masyarakat itu sendiri.

Lalu bagaimana cara melakukan aktivitas olahraga di tempat yang terbatas? Tidak perlu khawatir karena buku ini menawarkan panduan aktivitas olahraga secara lengkap dan terstruktur dengan baik yang dapat dilakukan di dalam rumah maupun di sekitaran rumah selagi pandemi tersebut. Selain itu buku ini dapat dipelajari dan dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat umum yang dibagi berdasarkan 3 kategori yaitu anak-anak, dewasa, dan lansia.

Setelah mempelajari buku ini, pembaca diminta dapat mempraktekkannya dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi yang ada pada bagian buku.

Harapan penulis kepada pembaca yaitu semoga buku ini dapat bermanfaat pada kehidupan sehari-hari baik dalam kondisi pandemi Covid-19 maupun setelah pandemi tersebut dinyatakan selesai karena aktivitas olahraga tidak hanya disarankan pada masa pandemi saja melainkan juga dalam kehidupan normal sehari-hari.