

## SENAM SEHAT GEMBIRA



Bagi generasi 90-an, senam bukanlah istilah yang asing. Gerakan olahraga yang mulai populer pada 1980-an itu memang sempat fenomenal dan menjadi salah satu olahraga yang diperkenalkan hingga kepada Anak Usia Dini. Senam adalah gerakan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Tujuannya adalah menjaga kesehatan fisik dan kesehatan pada umumnya, namun ada juga yang melakukan senam ini untuk meningkatkan skill olahraga tertentu.

### **Apa Saja Manfaat Senam?**

Manfaat senam sebetulnya mirip dengan berolahraga pada umumnya, yakni menjaga kesehatan tubuh anda secara fisik maupun mental. Senam akan membawa dampak baik bagi fisik Anda, yakni:

#### ➤ **Meningkatkan Fleksibilitas**

Manfaat senam yang pertama adalah membuat tubuh menjadi semakin lentur. Seperti yang kita tahu, beberapa gerakan senam mengharuskan tubuh melompat, berlari kecil, menendang, meregang dan sejenisnya. Ini mau tak mau membuat otot ligamen, tendon, dan persendian menjadi terlatih untuk terus bergerak. Nah secara tidak langsung, jika kamu rutin melakukan senam, tubuh akan terbiasa melakukan gerakan-gerakan tersebut dan menjadi tidak kaku.

#### ➤ **Membangun Sistem Koordinasi Tubuh Yang Lebih Baik**

Menggerakkan otot dan persendian setiap hari juga bisa meningkatkan fungsi keseimbangan tubuh. Bukan hanya hal ini akan membuat tingkat kesadaranmu saat bergerak menjadi semakin baik, tubuh juga akan menjadi lebih terkontrol dan stabil. Salah satu faktor yang membuat senam dapat memberikan keuntungan tersebut, adalah karena kamu harus menyeimbangkan diri antara gerakan dan kecepatan. Ini membuat pelakunya harus bergerak lincah namun tetap memerhatikan tempo.

#### ➤ **Memperbaiki Kemampuan Motorik Kasar**

Dilansir dari [stk-sport.co.uk](http://stk-sport.co.uk), sebuah penelitian mengemukakan bahwa salah satu efek positif dari senam setiap hari adalah mampu memperbaiki kemampuan motorik kasar. Ini bermakna kamu akan semakin mampu melakukan berbagai gerakan yang melibatkan otot besar seperti lengan, kaki, atau badan. Melatih otot dan tulang melalui aktivitas senam juga dapat membuat gerakan setiap anggota badan menjadi semakin terkoordinasi.

Sehingga kamu bisa merespon sesuatu secara fisik dengan lebih cepat dan terukur.

➤ **Membuat Tulang Menjadi Sehat**

Menjaga kesehatan tulang tidak harus selalu dilakukan dengan mengonsumsi vitamin tertentu. Latihan tubuh yang melibatkan gerakan-gerakan dalam tempo relatif cepat seperti senam juga efektif untuk kesehatan tulang. Rutin melakukan gerakan senam, terbukti memiliki kepadatan dan ketebalan volume tulang yang lebih baik, dari pada yang tidak melakukannya. Selain itu gerakan senam juga bisa menjaga kepadatan tulang dan mencegah tulang menjadi keropos. Bagi kaum hawa yang sangat rentan mengalami pengeroposan tulang di masa tua, ini menjadi sangat penting karena perempuan lebih berisiko terkena kelainan tulang seiring dengan penambahan usia yang dialami.

➤ **Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kognitif**

Terdapat kaitan yang erat antara kegiatan olahraga fisik dengan peningkatan kemampuan otak dalam berpikir. Dilansir dari [stk-sport.co.uk](http://stk-sport.co.uk), sebuah penelitian membuktikan bahwa latihan fisik yang intens sangat berpengaruh pada kemampuan berpikir seseorang. Ini termasuk kemampuan menganalisis sebuah masalah, memberikan alasan, komunikasi verbal, menelaah ruang dan proses berpikir lainnya. Semua kegiatan tersebut berpusat di otak dan sangat menentukan mekanisme seseorang dalam belajar dan memerhatikan sesuatu. Dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa aktivitas bagian-bagian otak tertentu seperti *hippocampus*, dan korteks prefrontal sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang melibatkan anggota tubuh bergerak seperti senam. Ini karena bagian otak tersebut berperan menjaga tubuh supaya tidak terkena cedera saat melakukan gerakan-gerakan fisik.

➤ **Berpengaruh Positif Pada Rasa Percaya Diri**

Seseorang yang rutin melakukan gerakan senam secara tidak sadar telah berlatih meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini disebabkan saat senam, otak akan fokus pada gerakan, dan mengabaikan hal-hal di luar itu yang bisa mengganggu konsentrasi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Toronto juga menyebutkan bahwa kontrol diri dan aktivitas fisik memiliki pengaruh yang berkesinambungan satu sama lain. Di situ disebutkan bahwa anak remaja dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melakukan jenis olahraga fisik yang rumit, termasuk dengan berlatih senam setiap hari.

**Bagaimana Gerakan Senam Sehat Gembira?**

Bagi Anda yang belum pernah melakukan senam atau sudah lupa dengan gerakannya, senam ini tidak membutuhkan skill tertentu dalam olahraga. Senam

adalah latihan sederhana dengan gerakan yang dasar yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Di Indonesia, gerakan senam dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu:

### 1. Pemanasan

Gerakan pemanasan bertujuan melemaskan otot tubuh agar tidak rentan cedera saat melakukan senam kesegaran jasmani. Otot yang dilemaskan biasa berupa otot leher, lengan, punggung, pinggang, hingga kaki. Sebelum melakukan pemanasan, Anda harus berdiri dengan tubuh tegak dan pandangan lurus ke depan. Rapatkan tumit, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing, kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam, dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha.

### 2. Latihan Inti

Gerakan senam ini terdiri dari latihan kekuatan tubuh, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan. Dalam latihan inti, Anda akan diminta melakukan beberapa gerakan yang melatih stamina, pernapasan, maupun kelenturan otot tubuh, seperti latihan jalan, lari, dan lompat.

### 3. Pendinginan Atau Relaksasi

Pendinginan adalah tahap penting. Pendinginan memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh. Pendinginan yang disebut juga dengan istilah cooling down menjadi gerakan penutup dalam rangkaian aktivitas senam.

Dikutip dari modul *Bugar dengan Gerak Berirama (2020)* terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, fase dalam sebuah aktivitas olahraga meliputi pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pengertian pendinginan atau cooling down adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah melakukan aktivitas senam. Ciri pendinginan adalah intensitas gerakan yang semakin lama semakin menurun. Tujuan pendinginan setelah senam adalah untuk mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot secara bertahap.

Gerakan pendinginan yang dilakukan secara baik dan benar dapat mengembalikan tubuh ke kondisi semula. Dilansir dari Healthline, beberapa contoh gerakan pendinginan adalah jogging ringan atau berjalan dan meluruskan kaki di lantai lalu melakukan gerakan mencium lutut. Pendinginan juga bisa dilakukan dengan latihan peregangan otot.

Berikut adalah manfaat melakukan gerakan pendinginan yaitu membantu tekanan darah dan suhu tubuh kembali normal, membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, mengurangi kelelahan otot, melatih kelenturan atau fleksibilitas otot, mencegah terjadinya cedera, mengurangi ketegangan sendi, mengurangi risiko kram