

MODEL SENAM DAYAK KALIMANTAN TENGAH

Jurdan Martin Siahaan¹⁾, Haryono²⁾, dan Dicky Arianto Kamin³⁾

^{1),2),3)}Universitas PGRI Palangkaraya

Abstrak

Penelitian ini diarahkan kepada siswa siswi SMA Negeri se-Kota Palangkaraya Kalimantan tengah bertujuan untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga guna untuk menyehatkan kehidupan bangsa pada umumnya dan membuat masyarakat palangkaraya bugar dan cinta akan budaya kalimantan tengah pada khususnya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman atau pertimbangan dalam pengembangan senam aerobik dayak Kalimantan tengah. Penelitian ini menggunakan metode *Research and development* mengacu kepada metode Borg dan Gall. Data instrumen penelitian divalidasi oleh beberapa pakar ahli dibidangnya yang kemudian diterapkan pada senam dayak kalteng. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara yang mendalam, observasi, kuisioner. Analisis data hasil pengamatan dengan kualitatif deskriptif menunjukkan keinginan anak untuk berlatih senam dayak kalteng dan tertarik untuk melakukannya karena sangat menunjukkan ciri khas gerakan dan mengangkat kearifan lokal Kalimantan Tengah. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model senam dayak Kalteng sangat diminati dan cocok untuk Siswa SMA N karena sangat menyenangkan dan kental akan budaya lokal.

Kata Kunci : pengembangan model, senam aerobik, anak SMA, dayak kalimantan tengah

Abstract

This research is directed to high school students in the City of Palangkaraya, Central Kalimantan, with the aim to cultivate the community and promote sports in order to nourish the life of the nation in general and make the people of Palangkaraya fit and love the culture of Central Kalimantan in particular. This research can be used as one of the guidelines or considerations in the development of Central Kalimantan Dayak aerobics. This research uses Research and development method refers to the method of Borg and Gall. The research instrument data was validated by several expert experts in their field which were then applied to the Central Dayak gymnastics. Data retrieval in this study was conducted through in-depth interviews, observation, questionnaires. Analysis of data from observations with Descriptive qualitative shows the desire of children to practice Central Kalimantan Dayak exercises and are interested in doing so because it shows the characteristics of the movement and lifts the local wisdom of Central Kalimantan. thus it can be concluded that the Kalteng Dayak gymnastic model is very popular and suitable for high school students because it is very pleasant and thick with local culture.

Keywords: model development, aerobics, senior high school children, dayak central kalimantan

PENDAHULUAN

Pada tahun 1980 awal tahun 2000 Senam Kebugaran Jasmani dikenal senam SKJ merupakan senam wajib dilaksanakan di masing-masing sekolah biasanya dilaksanakan setiap jum'at pagi

sebelum dimulainya jam pelajaran pertama di sekolah sekitar jam 06.30 s/d 07.00 wib tetapi sekarang dari tahun 2005 ke atas sudah jarang dilakukan senam aerobik di sekolah. Berdasarkan hasil survey dilapangan ada beberapa faktor

yang mempengaruhi minat siswa-siswi dan sekolah untuk melaksanakan senam aerobik antara lain (1) Gerakan senam yang monoton,(2) kualitas dan variasi musik yang kurang menarik untuk di dengarkan, (3) unsur budaya lokal yang tidak diaplikasikan kedalam gerakan senam dan musik, (4) kurangnya kompetisi dan perlombaan senam di Kalimantan tengah sehingga tidak memotivasi siswa-siswi untuk belajar dan latihan senam aerobik, (5) kurang pelatihan instruktur senam kepada guru-guru penjaskesrek dan instruktur senam aerobik di Kalimantan tengah sehingga senam aerobik mengalami perkembangan yang lambat atau tidak signifikan dibandingkan cabang olahraga lainnya.

Produk senam aerobic dayak Kalimantan tengah dapat memotivasi siswa-siswi untuk belajar senam dayak Kalimantan tengah dan mengenal keragaman budaya lokal yang di aplikasikan pada sebuah produk senam aerobik dayak Kalimantan tengah. Produk yang peneliti ciptakan berdasarkan hasil dari gabungan budaya dayak dari seluruh kabupaten Kalimantan tengah antara lain, seni tari, seni musik, budaya lokal dan tentunya gerakan senam aerobik.

KAJIAN PUSTAKA

Senam Aerobik

Menurut *Federation Internationale Gymnastique (FIG)* Senam aerobik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang kompleks secara kontinyu dengan intensitas tinggi mengikuti pola pergerakan aerobik musik, yang berasal dari latihan aerobik tradisional:

menunjukkan gerakan terus-menerus, fleksibilitas, kekuatan dan pemanfaatan tujuh langkah dasar, dengan memecahkan unsur-unsur kesulitan gerak secara sempurna. Kenneth Cooper (1960) Senam Aerobik yaitu konsep ritme musik dan gerakan yang teratur, sehingga membuat tubuh dapat mengembangkan/memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung.

Aerobik adalah kegiatan atau gerak badan yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistimnya. Adapun menurut Jackie Sorensens (Amerika Serikat) senam aerobik atau senam kebugaran jasmani adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap, meliputi latihan atau kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, jogging, meregang, dan bergoyang dengan menggabungkan gerakan dansa atau gerakan tarian tradisional, tari rakyat, dan tari kontemporer.

Dari ketiga definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, senam aerobik adalah segenap kegiatan menggerakkan tubuh yang dipadukan dengan irama musik yang telah ditetapkan sebelumnya dengan tempo dan waktu tertentu. Secara ilmiah Aerobik merupakan serangkaian gerak fisik yang bertujuan untuk mengefisienkan pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Kapasitas oksigen yang masuk tergantung dari seberapa besar kapasitas paru-paru seseorang. Dengan latihan aerobik secara teratur akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru. Senam ini

terbagi menjadi dua yaitu aerobik low impact dan aerobik high impact. Yang membedakan keduanya adalah jenis gerakan fisik yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk menyesuaikan dengan kemampuan tubuh. Dalam artikel ini akan dibahas juga mengenai apa itu aerobik *low impact*.

Fungsi-fungsi Senam Aerobik

Dalam menjalankan kegiatannya senam aerobik itu sendiri memiliki beberapa fungsi antara lain :

1. Manfaat Senam Aerobik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan
 - a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh.
 - b. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 - c. Memperbaiki penampilan, menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot bagian tubuh, yaitu pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, dan kaki.
 - d. Program penurunan berat badan.
 - e. Meningkatkan nafsu makan.
 - f. Mencegah penyakit yang menyerang tubuh.
 - g. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan lainnya.
2. Sebagai Sarana Sosial

Dalam senam aerobik masyarakat akan terbiasa bersosialisasi dan dijarkan bagaimana cara bersosialisasi terhadap masyarakat dalam berbagai aspek dari mulai masyarakat kalangan ekonomi menengah kebawah, menengah, dan menengah keatas. Olahraga bersama

diadakan dilapangan olahraga daerah, disekolah ataupun disanggar-sanggar senam, Secara tidak langsung mereka akan berkenalan satu sama lainya dan dapat bersosialisai, b ercengkrama dan membahas apapung setelah mereka selesai senam aerobik.

3. Sebagai Sarana rekreasi dan refreasing

Rekreasi adalah suatu kegiatan yang dapat di laksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat secara sukarela untuk mendapatkan dan memperoleh kesegaran serta kepuasan yang bertujuan untuk penyegaran tenaga dan pembaharuan semangat.

Sedangkan tujuan Rekreasi menurut Hasan Said (1979) antara lain,

1. Membina kesehatan dan kesegaran fisik, mental, emosional, dan social.
2. Mendapatkan kegembiraan.
3. Mempertahankan keseimbangan pertumbuhan jasmani dan ruhani.
4. Memupuk kreatifitas.
5. Persaingan sehat antar teman dalam mengisi kehidupan.
6. Memupuk system kehidupan social gotong royong.
7. Mewujudkan warga Negara yang baik.
8. Mengembangkan bakat.

Karakteristik Senam Aerobik

Senam aerobik adalah suatu rangkaian dan latihan-latihan aerobik seperti *jogging, running, walking, dan jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan dan memperhatikan

gerakan-gerakan lengan, pinggang, tungkai yang dapat dilakukan sendiri atau berkelompok (Amrun Bustaman,1992: 5).

Latihan Pemanasan (Fase *Warning Up*)

Gerakan pemanasan dalam senam aerobik sangat penting dilakukan sebelum kita melakukan gerakan inti, akan tetapi banyak orang yang melupakannya, hingga mengakibatkan otot sakit (Cidera), frustrasi ataupun tegang. Pemanasan dalam senam aerobik memiliki 2 tujuan penting yaitu, Menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh. dan Menyiapkan denyut jantung, sehingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur.

Latihan Inti (Fase Aerobik)

Latihan fase ini adalah latihan inti dari setiap gerakan senam aerobic. Kegiatan senam aerobik/irama harus dilakukan secara teratur sesuai jadwal. Model gerakan pada fase ini adalah gerakan yang ringan dengan gerakan pelan tanpa gerak yang berat. Umumnya dalam fase ini gerakannya diulang 2-5 kali ulangan. Latihan inti (fase aerobic) yang terdiri atas: 1. Pelepasan, penguatan, dan pelepasan, 2. Keseimbangan. 3. Ketangkasan. 4. Keterampilan. 5. Kelincahan. 6. Jalan dan Lari. 7. Lompat dan Loncat. 8. Kombinasi

Latihan Pendinginan (Fase *Cooling Down*)

Fase ketiga dari aktivitas senam disebut fase pendinginan yang memerlukan sedikitnya waktu 5 menit. Pada fase ini harus tetap bergerak, tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-

angsur. Hal terpenting pada akhir latihan senam irama ialah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan.

Penggabungan Antara Senam Aerobik, Seni, Dan Budaya Dayak KalTeng

Provinsi Kalimantan Tengah merupakan daerah yang memiliki aneka ragam tradisi yang berasal dari budaya Suku Dayak. Suku Dayak Kalimantan Tengah yang kemudian terbagi atas berbagai sub suku seperti Dayak Ngaju, Dayak Ot Danum, Dayak Ma'anyan, Dayak Lawangan,Dayak Taboyan, Dayak Siang dan sub Suku Dayak lainnya.mDari suku tersebut banyak sekali memiliki kekayaan budaya dan seni yang sangat bagus, diantaranya variasi jenis Tarian, Silat Dayak (Kuntau) kebiasaan masyarakat sekitar, Flora dan fauna dan kondisi alam kalimantan Tengah. Kearifan lokal tersebut akan menjadi pertimbangan dan menjadi bahan dalam pembuatan senam dayak Kalteng.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Dengan metode penelitian dan pengembangan/R&D diharapkan dapat ditemukan dan diuji produk-produk baru yang berguna bagi

kehidupan manusia, lembaga dan masyarakat. Metode penelitian dan pengembangan ini bersifat longitudinal, sehingga penelitian dilakukan secara bertahap, dan setiap tahap mungkin digunakan metode yang berbeda (Sugiyono, 2010:407). Adapun subjek penelitian yang terlibat dalam uji coba model pengembangan adalah sebagai berikut:

1. satu ahli dari Persani
2. Sanggar Tari
3. Dosen Senam Aerobik Universitas PGRI Palangka Raya
4. Dosen universitas Palangka Raya.
5. Guru pendidikan jasmani serta
6. Dewan Adat Dayak (DAD)
7. Satu orang guru pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
8. Siswa dalam uji coba skala kecil
9. Siswa dalam uji coba skala besar

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif yang berupa alasan dalam memilih jawaban dan saran-saran. Arikunto (2006:149) mengemukakan bahwa yang disebut dengan instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan model yang dikembangkan, apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kuesioner untuk ahli dan untuk siswa digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli

dan dalam uji coba.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok besar yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Secara umum semua gerakan dapat dilakukan oleh siswa SMA. b) Perlu adanya kemampuan fisik yang baik agar dapat menyesuaikan gerak. c) gerakan akan mudah dilakukan bila ada yang memberikan contoh di depan. d) musik yang digunakan cocok dengan gerakan dan sudah kental dengan unsur budaya lokal. e) siswa senang melakukan gerakan yang mempunyai unsur budaya lokal seperti silat, tari, dan budaya lokal.

Gerakan Pemanasan

1. Menundukkan Dan Menengadahkan Kepala Kedua Tangan Seperti Sikap Menyembah Di Depan Dada

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan ke depan dada posisi menyembah tundukkan kepala 4× hitungan,
- c. Hitungan 5-8 = tangan ke atas kepala dibuka telapaknya posisi menyembah ke langit kepala ditengadahkan keatas langit 4× hitungan,

- d. Lakukan gerakan ini 1×8 hitungan.

2. Kepala Toleh Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Diarahkan Kesamping Sejajar Dengan Bahu

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kiri sejajar dengan bahu toleh kepala ke kanan 4× hitungan,
- c. Hitungan 5-8 = Ayunkan tangan kanan ke samping kanan dan tangan kiri ke samping kanan sejajar dengan bahu toleh kepala ke kiri 4× hitungan,
- d. Lakukan gerakan ini 1×8 hitungan.

3. Kepala Dipatahkan Ke Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Dibuka Kesamping Sejajar Dengan Bahu

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kanan sejajar dengan bahu patahkan kepala ke kanan 2× hitungan, kaki dibuka 2 x lebar bahu kaki kanan di tekuk dan kaki kiri diluruskan
- c. Hitungan 5-8 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kanan sejajar dengan bahu patahkan kepala ke kiri 2× hitungan, kaki dibuka 2 x lebar bahu kaki kiri di tekuk dan kaki kanan diluruskan
- d. Lakukan gerakan ini 2×8 hitungan.

4. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.

- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

5. Langkah Biasa Dan Memutar Bahu Ke Depan Dan Belakang

Pelaksanaannya:

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b. Hitungan 1-2 = Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki dan Putar bahu ke depan
- c. Hitungan 3-4 = Langkahkan kaki kiri ke belakang di elakang kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki dan Putar bahu ke belakang
- d. Hitungan 5-6 = Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan dan Putar bahu ke depan
- e. Hitungan 7-8 = Langkahkan kaki kanan ke belakang kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan dan Putar bahu ke belakang
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan

6. Melangkah dan Mengangkat Kedua bahu ke atas

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri dua langkah diikuti kaki kanan dan mengangkat bahu ke atas.
- c. Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .
- e. Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

7. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- b. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- c. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

GERAKAN PEREGANGAN

8. Mengayun Tangan Ke Atas

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = buka kaki 2x lebar bahu Ayunkan tangan kanan ke atas 2× hitungan, kembali ke sikap semula.
- c. Hitungan 5-8 = buka kaki 2x lebar bahu Ayunkan tangan kiri ke atas 2× hitungan, kembali ke setiap semula.
- d. Lakukan gerakan ini bergantian 1×8 hitungan.

9. Posisi Kaki Lunges Dan Kedua Tangan Diluruskan Keatas Langit Disamping Telinga

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri kedua kaki dibuka 2x lebar bahu.
- b. Kedua tangan diluruskan di samping telinga ke arah langit.
- c. Hitungan 1-4 = menghadap kanan Ayunkan tangan kiri dan kanan ke langit dan posisi kaki kanan di depan membentuk gerakan lunges.
- d. Hitungan 5-8 = menghadap kiri Ayunkan tangan kiri dan kanan ke langit dan posisi kaki kiri di depan membentuk gerakan lunges.
- e. Lakukan gerakan ini bergantian 1×8 hitungan.

10. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas dan Melentingkan Badan

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan di samping badan.
- c. Hitungan 1-3 = Ayun kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kanan mundur 1 langkah 3× hitungan.
- d. Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- e. Hitungan 5-7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kiri mundur 1 langkah
- f. Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- g. Lakukan berulang-ulang 1×8 hitungan.

11. Ayunan Kedua Lengan Ke Samping posisi kaki squat

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri.
- b. Kedua tangan diluruskan ke depan.
- c. Hitungan 1-3 = Ayun kedua tangan ke samping kiri kaki dibuka selebar

- bahu dan membentuk squat/jongkok 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kedua tangan kembali ke posisi semula dan badan tegap.
 - Hitungan 5-7 = Ayun kedua tangan ke samping kanan kaki dibuka selebar bahu dan membentuk squat/jongkok 3× hitungan.
 - Hitungan 8 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
 - Lakukan gerakan mengayun kedua lengan ke kiri dan ke kanan 2×8 hitungan.

12. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri dan tepuk tangan.
- Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan dan tepuk tangan.

GERAKAN LOW IMPACT

13. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Atas

Pelaksanaannya:

- Sikap aural berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1-3 = Kaki kiri melangkahkan serong ke depan diikuti gerakan mengayun kedua tangan ke belakang 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap berdiri tegak, kedua kaki rapat kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 5-7 = Kaki kanan melangkah serong kanan lutut ditekuk, diikuti ayunan kedua lengan ke atas belakang 3× hitungan.

- Hitungan 8 = Kembali ke sikap semula.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

14. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan dua langkah.
- Hitungan 3-4 = Ayun kedua tangan ke samping kanan 2× hitungan.
- Hitungan 5-6 = Kaki kanan mundur dua langkah.
- Hitungan 7-8 = Ayun kedua tangan ke samping kiri 2× hitungan.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

15. Gerakan Senam Aerobik Side Standing Crunch.

Cara melaksanakan gerakan Side Standing Crunch.

- Posisi tubuh dalam keadaan tegak serta pandangan lurus kedepan.
- Kedua telapak tangan dalam keadaan mengempal dan disimpan di depan dada.
- Angkat kaki kanan ke samping kanan hingga lutut setinggi pinggang, di sertai dengan melengkukngkan tubuh kearah samping.
- Kakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan dengan hitungan 2 x 8.

16. Gerakan Mendayung

Cara untuk melaksanakan gerakan mendayung yakni sebagai berikut :

- Badan bangkit tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

- b. Putar kedua tangan melewati kepala dan kemudian sejajarkan dengan rusuk kanan dengan posisi sikut ditekuk.
- c. Bersamaan dengan itu lakukan gerakan dengan memindahkan kaki kiri kebelakang kaki kanan.
- d. lakukan gerakan secara bergantian ke arah yang berbeda dengan hitungan 2×8 .

17. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

GERAKAN MIX IMPACT

18. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan satu langkah selanjutnya kaki kanan di tendangkan lurus kedepan
- c. Hitungan 3-4 = turunkan kaki kanan ke belakang diikuti kaki kiri kembali rapat $2 \times$ hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke depan satu langkah diikuti kaki kiri dan di tendangkan lurus kedepan
- e. Hitungan 7-8 = turunkan kaki kiri ke belakang diikuti kaki kanan kembali rapat $2 \times$ hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

19. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- c. Hitungan 3-4 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- d. Hitungan 5-6 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- e. Hitungan 7-8 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

20. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke

bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.

- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

21. Squat dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas (*Shoulder Press*)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri satu langkah dan jongkok seperti squat tangan berada di samping bahu
- c. Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah

diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .

- e. Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

22. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

23. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan satu langkah selanjutnya kaki kanan di tendangkan lurus kedepan
- c. Hitungan 3-4 = turunkan kaki kanan ke belakang diikuti kaki kiri kembali rapat 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke depan satu langkah diikuti kaki kiri dan di tendangkan lurus kedepan
- e. Hitungan 7-8 = turunkan kaki kiri ke belakang diikuti kaki kanan kembali rapat 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

24. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.

- b. Hitungan 1-2 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- c. Hitungan 3-4 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- d. Hitungan 5-6 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- e. Hitungan 7-8 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju (Lakukan bergantian 2×8 hitungan)
- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

25. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri satu langkah dan jongkok seperti squat tangan berada di samping bahu
- c. Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .
- e. Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

26. Squat dan Mengangkat Kedua Tangan ke atas (*shoulder prees*)

Pelaksanaannya:

27. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

GERAKAN PENDINGINAN

28. Gerakan Senam Aerobik *Front Kick*.

Cara melaksanakan gerakan *Front Kick* yakni sebagai berikut :

- a. Badan dalam posisi bangkit tegak, dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan disimpan di depan dada dengan kedua telapak tangan dikepalkan.
- c. Gerakan dilakukan dengan kaki diayunkan ke arah depan dengan lutut kiri sedikit ditekuk akan tetapi hal yang harus diperhatikan yakni diusahakan posisi kaki supaya selalu sejajar dengan pinggang
- d. Lakukan gerakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, dengan interval sebanyak 2 x 8 hitungan.

29. Gerakan Senam Aerobik *Side Kick*

Dalam melaksanakan gerakan Aerobik *Side Kick* ini hampir sama dengan pola dari gerakan *Front Kick*, langkah-langkah dalam melaksanakan gerakan *Side Kick* ini yakni sebagai berikut :

- a. Badan dalam posisi bangkit tegak, dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan disimpan di depan dada dengan kedua telapak tangan dikepalkan.

- c. Kaki diayunkan kesamping hingga lurus sejajar pinggang sambil meluruskan tangan ke samping dengan telapak tetap dalam keadaan mengepal.
- d. Lakukan secara bergantian antara kaki kiri dan juga kaki kanan dengan interval sebanyak 2x8

30. Melangkah kekiri menggunakan kaki kanan dan Mengangkat Kedua tangan ke atas seperti burung terbang ke atas (gerakan manasai tarian dayak kalteng)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah

kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.

f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

31. Mengayun kedua lengan ke atas dan melentingkan badan

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan di samping badan.
- c. Hitungan 1-3 = Ayun kedua lengan ke atas badan dilentingkan ke belakang kaki kanan mundur 1 langkah 3× hitungan.
- d. Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- e. Hitungan 5-7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas badan dilentingkan ke belakang kaki kiri mundur 1 langkah
- f. Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- g. Lakukan berulang-ulang 1×8 hitungan.

32. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PEMANASAN

1. Menundukkan Dan Menengadahkan Kepala Kedua Tangan Seperti Sikap Menyembah Di Depan Dada

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan kepala bagian belakang dan depan serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk memberikan penghormatan kepada pencipta alam semesta dan orang tua.

2. Kepala Toleh Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Diarahkan Kesamping Sejajar Dengan Bahu

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan kepala bagian samping kanan dan kiri serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan tarian khas Dayak Kalteng

3. Kepala Dipatahkan Ke Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Dibuka Kesamping Sejajar Dengan Bahu

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan kepala bagian samping kanan dan kiri serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan Fauna khas Dayak Kalteng yang sedang terbang yaitu Burung

4. Jalan di Tempat Melangkah

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam

- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

5. Langkah Biasa Dan Memutar Bahu Ke Depan Dan Belakang

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam dan pemanasan pada bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

6. Melangkah Dan Mengangkat Kedua Bahu Ke Atas

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam dan pemanasan pada bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PEREGANGAN

1. Mengayun Tangan Ke Atas

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan otot tangan, perut dan kaki agar siap mengikuti senam

2. Posisi Kaki Lunges Dan Kedua Tangan Diluruskan Keatas Langit Disamping Telinga

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan otot tangan, perut dan terutamanya depan, belakang dan bokong, agar siap mengikuti senam

3. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas Dan Melentingkan Badan

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan otot tangan, perut dan yang paling utama adalah punggung agar siap mengikuti senam

4. Ayunan Kedua Lengan Ke Samping posisi kaki squat

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan paha depan dan bokong tidak kram saat senam dan siap mengikuti senam

GERAKAN LOW IMPACT

1. Mengayun Tangan Ke Atas

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih koordinasi mata dan tangan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan terbuka

2. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot bahu samping
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai budaya kesenian tari yang baik.

3. Gerakan Senam Aerobik Side Standing Crunch.

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot Perut dan melatih keseimbangan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai keseimbangan yang sangat baik berdiri dengan menggunakan satu kaki

4. Gerakan Mendayung

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot punggung dan bicep
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng kebanyakan menggunakan alat transportasi perahu karna daerah kalimantan tengah banyak sungai dan anak sungai yang menyusuri pemukiman warga.

**MAKSUD DAN TUJUAN
DICIPTAKANYA RANGKAIAN
GERAKAN MIX IMPACT**

1. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot perut dan kaki, serta melatih keseimbangan karna berdiri dengan satu kaki untuk menendang
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai beladiri asli kalteng yaitu Silat Kuntau.

2. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot perut dan kaki, serta melatih keseimbangan karna berdiri dengan satu kaki untuk menendang
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai beladiri asli kalteng yaitu Silat Kuntau.

3. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih kelincahan dan

koordinasi mata, kaki, dan tangan serta keluwesan

- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai tarian khas yang terkenal yaitu Manasai

4. Squat Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas (*Shoulder Prees*)

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih otot bahu, paha dan bokong
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai fisik yang kuat seperti orang yang sedang mengangkat kayu didalam hutan.

MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PENDINGINAN

1. Gerakan Senam Aerobik *Front Kick*.

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan dan stretching otot perut dan kaki

2. Gerakan Senam Aerobik *Side Kick* Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk Meregangkan dan stretching otot paha bagian luar dan perut samping.

3. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat

Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (*Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng*)

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk melatih kelincahan dan koordinasi mata, kaki, dan tangan serta keluwesan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai tarian khas yang terkenal yaitu Manasai

4. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas Dan Melentingkan Badan

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :
untuk meregangkan otot tangan, perut dan yang paling utama adalah punggung agar siap mengikuti senam

Produk ini setelah dikajiterdapat beberapa keunggulan, beberapa keunggulan ini antara lain: a) sebagai referensi model pembelajaran Senam Aerobik. b) pembelajaran budaya lokal karena gerakan yang diciptakan sangat kental dengan budaya Dayak Kalteng. c) perpaduan antara gerak Senam, Silat, Tarian, dan Budaya Lokal. d) Efektif dan Meningkatkan Kesegaran jasmani siswa karena gerakanya menyenangkan. e) Membantu guru dan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata dalam memperkenalkan budaya lokal Dayak Kalteng yaitu, musik, tarian, silat, dan kebiasaan masyarakat Dayak Kalteng. f) Sumbangan bagi ilmu pengetahuan

khususnya pendidikan jasmani seluruh sekolah di Indonesia.

PENUTUP

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian : a) Model Pengembangan Senam Dayak Kalteng dapat diterima dengan baik dan

diterapkan pada siswa SMA N Kota Palangkaraya. b) Model senam dayak efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA N Kota Palangkaraya. c) Model senam dayak efektif memperkenalkan budaya dayak Kalimantan Tengah kepada siswa SMA N Kota Palangkaraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng.1992.*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1962. Sejarah Pendidikan Daerah Kalimantan Tengah. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah. 1997. *Panca Windu Provinsi Daerah Tingkat I Kalimantan Tengah*. Pemda. Provinsi Kalimantan Tengah.
- Pemerintah Palangka Raya. 2003. Sejarah Kota Palangka Raya. Bappeda Kota Palangka Raya.
- Salim Agus.2008. *Senam Aerobik*.Bandung:Nuansa
- Soemitro.1992.Pernmainan Kecil:Depdikbud
- Sugiyanto dan Sujarwo.1993.*Perkembangan Belajar Gerak I*.Jakarta:Depdikbud
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif,Kuantitatif dan R&d*.Bandung:Depdikbud. 72
- Suharsimi Arikunto.2006.*Metodologi Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Suherman Dan Bahagia.2000.*Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*.Jakarta:Depdiknas.
- Sukintaka.1992.*Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*.Depdiknas.
- Tjilik Riwut, *Samanan Mantikei, Maneser Panatau Tatu Hyang: Menyelami Kekayaan Leluhur*, Pustakalima, Palangka Raya
- _____, (1963), *Ngaju Religion: The conception of God Among a South Borneo People*.
- _____, 1979. Kalimantan Membangun. Jakarta: PT Jayakarta Agung Offset
- _____, 1993. Kalimantan Membangun : Alam dan Kebudayaan. Yogyakarta : PT.
- Tim Aspek Sejarah Daerah Kalimantan Tengah.1982. *Sejarah Pendidikan Kalimantan Tengah*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan.