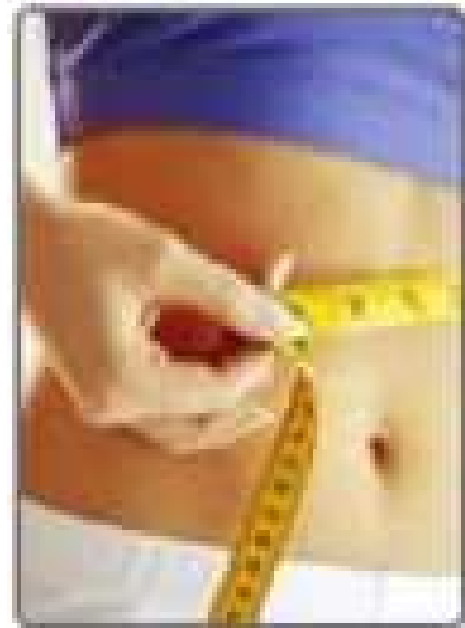


(LKM) LEMBAR KERJA MAHASISWA

SENAM KECANTIKAN



Nama Lengkap	:
NIM	:
Kelas	:

PENGANTAR

Senam Kecantikan merupakan salah satu matakuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi S1 Tata Rias – Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga – Fakultas Teknik – Universitas Negeri Surabaya. Di dalam mata kuliah ini membahas mendalam tentang cara-cara membuat wanita menjadi lebih cantik melalui aktivitas olahraga, khususnya senam. Meskipun demikian untuk menunjang proses pencapaian tujuan kecantikan, tanpa ada program dan evaluasi yang dilakukan secara baik maka tidak akan terwujud hasil yang optimal. Oleh sebab itu, penting sekali untuk disusun lembar kerja mahasiswa (LKM) Senam Kecantikan sehingga mahasiswa memiliki pemahaman teori dan praktek yang baik untuk pencapaian tujuan secara optimal.

Lembar kerja mahasiswa ini merupakan acuan bagi mahasiswa yang berisikan materi dan cara untuk mengetahui dan mengevaluasi batas dan dosis latihan, perbandingan berat dan tinggi badan serta proporsi bagian tubuh. Apabila mahasiswa dapat mengerjakan materi dalam LKM ini dengan sungguh-sungguh maka niscaya akan memiliki pemahaman teori yang baik untuk mengevaluasi program olahraga yang telah dilaksanakannya. Akhirnya, dengan melakukan praktek olahraga secara nyata dan evaluasi kemajuan program olahraga dengan menggunakan lembar kerja mahasiswa ini maka akan mempercepat pencapaian target tubuh yang ideal individu.

Penyusun

Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis

DAFTAR ISI

Pengantar.....	2
A. Pengukuran Denyut Nadi Maksimal.....	4
B. Pengukuran Rentang Intensitas Latihan.....	4
C. Pengukuran Denyut Nadi Istirahat.....	4
D. Pengukuran Denyut Nadi Latihan.....	5
E. Pengukuran Denyut Nadi Pemulihan.....	5
F. Pengukuran Status Indeks Massa Tubuh.....	5
G. Pengukuran Berat Badan Ideal	6
H. Pengukuran Berat Badan Idaman.....	6
I. Pengukuran Status Lingkar Tubuh.....	6
J. Pengukuran Lingkar Tubuh Ideal.....	7
K. Pengukuran Kemajuan Latihan.....	8

LEMBAR KERJA

PENGUKURAN TUBUH WANITA

A. PENGUKURAN DENYUT NADI MAKSIMAL (DNM)

DENYUT NADI MAKSIMAL	Rumus= 220 – Usia (Tahun)
	= 220 -(Tahun)
	=denyut/menit

Berdasarkan penghitungan dari denyut nadi maksimal di atas maka denyut nadi maksimal anda adalah denyut/menit.

B. PENGUKURAN RENTANG INTENSITAS LATIHAN (*Training Zone*)

INTENSITAS LATIHAN TERENDAH	Rumus= (60/100) x DNM
	= (60/100) xdenyut/menit
	=denyut/menit

INTENSITAS LATIHAN TERTINGGI	Rumus= (85/100) x DNM
	= (85/100) xdenyut/menit
	=denyut/menit

Berdasarkan penghitungan dari tabel intensitas latihan terendah dan tertinggi di atas maka rentang intensitas latihan individu anda adalah antaras/d..... denyut/menit.

C. PENGUKURAN DENYUT NADI ISTIRAHAT

DENYUT NADI ISTIRAHAT	Rumus= Hitung denyut nadi selama 6 detik x 10
	=x 10
	=denyut/menit

Berdasarkan penghitungan dari tabel denyut nadi istirahat di atas maka denyut nadi istirahat anda adalah denyut/menit.

D. PENGUKURAN DENYUT NADI LATIHAN

DENYUT NADI LATIHAN	Rumus= Hitung denyut nadi selama 6 detik x 10
	=x 10
	=denyut/menit

Berdasarkan penghitungan dari tabel denyut nadi latihan di atas maka denyut nadi latihan anda adalah denyut/menit.

E. PENGUKURAN DENYUT NADI PEMULIHAN

DENYUT NADI PEMULIHAN	Rumus= Hitung denyut nadi selama 6 detik x 10
	=x 10
	=denyut/menit

Berdasarkan penghitungan dari tabel denyut nadi pemulihan di atas maka denyut nadi pemulihan anda adalah denyut/menit.

F. PENGUKURAN STATUS INDEKS MASSA TUBUH INDIVIDU (IMT)

STATUS INDEKS MASSA TUBUH	Rumus= $\frac{\text{Berat Badan (kilogram)}}{\text{Tinggi Badan (meter)} \times \text{Tinggi Badan (meter)}}$
	Rumus= $\frac{\text{..... (kilogram)}}{\text{..... (meter)} \times \text{..... (meter)}}$
	=kilogram/meter ²

Berdasarkan penghitungan dari tabel status indeks massa tubuh di atas maka anda memiliki nilai IMT sebesarkilogram/meter², dengan mengkonversikan pada tabel IMT maka tubuh anda termasuk dalam kategori

G. PENGUKURAN BERAT BADAN IDEAL

BERAT BADAN IDEAL MINIMAL	Rumus= $20 \times (\text{Tinggi Badan})^2$
	= $20 \times (\dots\dots\dots \text{meter})^2$
	= \dots\dots\dots kilogram

BERAT BADAN IDEAL MAKSIMAL	Rumus= $25 \times (\text{Tinggi Badan})^2$
	= $25 \times (\dots\dots\dots \text{meter})^2$
	= \dots\dots\dots kilogram

Berdasarkan penghitungan dari tabel berat badan ideal minimal dan maksimal di atas maka rentang berat badan ideal anda adalah antaras/d..... kilogram.

H. PENGUKURAN BERAT BADAN IDAMAN

BERAT BADAN IDAMAN WANITA	Rumus= $21 \times (\text{Tinggi Badan})^2$
	= $21 \times (\dots\dots\dots \text{meter})^2$
	= \dots\dots\dots kilogram

Berdasarkan penghitungan dari tabel berat badan idaman wanita di atas maka berat badan idaman anda adalah kilogram.

I. PENGUKURAN STATUS LINGKAR TUBUH

LINGKAR DADA	Rumus= Ukur lingkaran dada pada ketinggian puting susu
	=Cm

LINGKAR PERUT	Rumus= Ukur lingkaran perut pada ketinggian pusar
	=Cm

LINGKAR PANTAT	Rumus= Ukur lingkaran pantat pada keliling pantat terbesar
	=Cm

LINGKAR PAHA	Rumus= Ukur lingkaran paha pada ketinggian Tulang selangka
	=Cm

Setelah dilakukan pengukuran lingkaran dada, perut, pantat dan paha maka data hasil pengukuran tersebut dimasukkan pada tabel di bawah ini:

LINGKAR DADACm
LINGKAR PANTATCm
LINGKAR PERUTCm
LINGKAR PAHACm

J. PENGUKURAN LINGKAR TUBUH IDEAL

Untuk mengetahui status (ideal atau tidak) proporsi bagian tubuh anda maka cermati rumus berikut dengan baik:

Rumus Lingkaran Tubuh Proporsional Yang Dianjurkan Bagi Wanita	
• Lingkar Dada	= Lingkar pantat
• Lingkar Pantat	= Lingkar Dada
• Lingkar Perut	= Lingkar Dada/Pantat - 25 cm
• Lingkar Paha	= Lingkar Perut - 15 cm

Proporsi bagian tubuh dianggap ideal apabila sesuai dengan rumus di atas. Penting untuk diketahui terdapat **toleransi 10 centimeter lebih atau 10 centimeter kurang dari hasil pengukuran lingkaran tubuh.**

Contoh Data:

Rita memiliki lingkaran dada 85 cm, lingkaran pinggang 93 cm

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus lingkaran tubuh maka Rita memiliki lingkaran dada 85 cm, seharusnya ia memiliki lingkaran pinggang yaitu 85 cm juga. Namun karena terdapat toleransi 10 cm lebih atau 10 cm kurang yang dianggap dalam kategori ideal maka diketahui selisih antara lingkaran dada dan pinggang Rita adalah 8 cm. Kesimpulannya adalah Rita memiliki perbandingan lingkaran dada dan pinggang yang ideal. Cara yang telah dijelaskan di atas berlaku untuk menentukan tingkat lingkaran tubuh ideal untuk dada, pinggang, perut dan juga paha.

LINGKAR IDEAL	DADACm
	PANGGANGCm
	PERUTCm
	PAHACm

K. PENGUKURAN KEMAJUAN LATIHAN

Mayoritas wanita menggunakan timbangan berat badan sebagai satu-satunya indikator keberhasilan program tubuh mereka. Setelah diketahui bahwa lingkaran tubuh juga merupakan cara yang mantap untuk mengetahui proporsi bagian tubuh wanita dan ketebalan lemak, maka dapat disimpulkan bahwa cara terbaik untuk mengukur kemajuan latihan bagi tubuh secara visual adalah melalui pengukuran berat badan dan lingkaran tubuh secara rutin seminggu sekali sebagai satu paket utuh. Berikut pada halaman berikutnya akan disajikan tabel yang dapat anda isi dan gunakan untuk mengukur kemajuan latihan yang telah dilaksanakan.

TABEL PENGUKUR KEMAJUAN LATIHAN

NO	PENGUKURAN	HASIL					KETERANGAN
		AWAL	I	II	III	IV	
1	Tinggi BadanCmCmCmCmCm	
2	Berat BadanKgKgKgKgKg	
3	IMT						
4	DadaCmCmCmCmCm	
5	PinggangCmCmCmCmCm	
6	PinggulCmCmCmCmCm	
7	PahaCmCmCmCmCm	

TABEL PENGUKUR KEMAJUAN LATIHAN (LANJUTAN)

NO	PENGUKURAN	HASIL					KETERANGAN
		V	VI	VII	VIII	IX	
1	Tinggi BadanCmCmCmCmCm	
2	Berat BadanKgKgKgKgKg	
3	IMT						
4	DadaCmCmCmCmCm	
5	PinggangCmCmCmCmCm	
6	PinggulCmCmCmCmCm	
7	PahaCmCmCmCmCm	