



# Tutorial Senam Haji Indonesia

Dipersembahkan Oleh :

**Direktorat Jenderal Penyelenggara Haji dan Umrah  
Kementerian Agama RI**

&

**PERDOKHI (Perhimpunan Kedokteran Haji Indonesia) Bersama PERDOSRI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Indonesia)**



# TIM PRODUKSI VIDEO SENAM HAJI INDONESIA

## Penyusun:

- Dr.dr. Syarief Hasan Lutfie, Sp. K.F.R, MARS, AIFO – K
- dr. Irma Ruslina Defi , Sp.KFR-K, PhD

## Pengarah:

**Bin Sanusi**

## Koord. Produksi:

**Putri Restoening Muslimah, SE., MM.Tr**

## Tim Videografer:

**KARMAGRAPH**

## Alih Suara:

**dr. Angie Erditha, MScIH**

## Instruktur senam:

- Frigate Ardhito Wicaksono, S.Pd
- Fatimah Indriaji Putri, S.Pd
- Willyossa Putra Ramadhan
- Cornella MP Loing



# SESI Gerakan Pemanasan (Aspek Fleksibilitas & Ketahanan)

Posisi Badan :

1. Berdiri
2. Duduk untuk Disabilitas

Tujuan Latihan Pemanasan adalah:

**Meningkatkan lingkup  
gerak sendi**

**Memperbaiki postur**

**Relaksasi kekakuan  
dan nyeri otot**

**Mencegah terjadinya  
cedera**



# Peregangan Leher dan Bahu

1



2



## Peregangan Leher

**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas (2 x 8)**

1. Menggerakkan Kepala Keatas dan Kebawah
2. memiringkan leher ke kanan dan kekiri

## Fungsi Peregangan Leher

Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas leher, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rentang gerak, mengurangi risiko cedera leher serta memberikan keuntungan pada postur tubuh.

## Peregangan Bahu

**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas (2 x 8)**

Lakukan gerakan memutar bahu ke depan & belakang seperti pada gambar (2 x 8)

## Fungsi Peregangan Bahu

Melibatkan gerakan tangan untuk meregangkan otot bahu dan dada. Dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot bahu, meningkatkan pergerakan sendi, dan mengurangi risiko cedera seperti tendinitis.

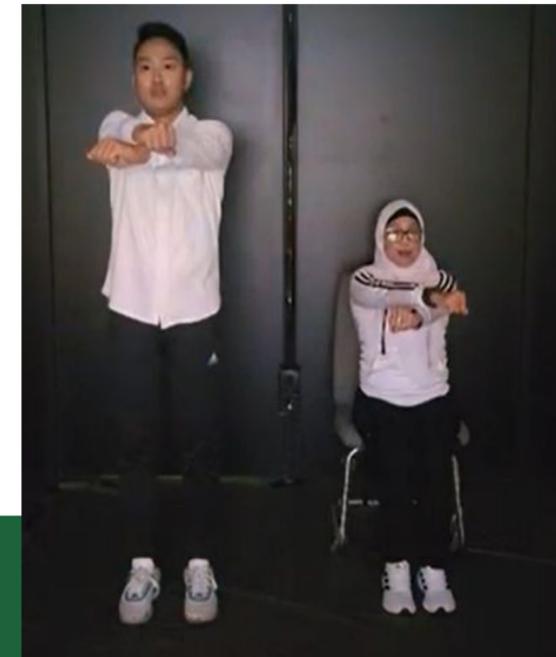


# Peregangan Tangan

3



4



**Peregangan Tangan A (Pergelangan) (2 x 8)**  
**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas**  
 Lakukan gerakan memutar kedua Pergelangan tangan seperti menggulung benang memutar ke kanan dan ke kiri.

**Peregangan Tangan B (Menyilang) (2 x 8)**  
**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas**  
 Lakukan gerakan Menyilang Tangan ke depan dilanjutkan Ke Atas

**Fungsi Peregangan Tangan A (Pergelangan) (2 x 8)**  
 Membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot sekitar pergelangan tangan. Bermanfaat untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan keterampilan motorik tangan.

**Fungsi Peregangan Tangan B (Menyilang) (2 x 8)**  
 Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas lengan serta bahu, membantu mengurangi ketegangan otot di daerah tersebut.



# Peregangan Lengan

5



6



**Peregangan Lengan A (Memutar) (2 x 8)**  
**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas**  
 Lakukan gerakan memutar Memutar kedua tangan seperti seperti menggulung

**Fungsi Peregangan Lengan A (Memutar) (2 x 8)**  
 Meningkatkan gerakan sendi dan fleksibilitas lengan, membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan sirkulasi darah ke area tersebut.

**Peregangan Lengan B (Ke Atas)(2 x 8)**  
**Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas**  
 Lakukan gerakan mengangkat salah satu tangan lurus ke Atas dan kesamping secara bergantian

**Fungsi Peregangan Lengan B (Ke Atas)(2 x 8)**  
 Memperpanjang otot-otot lengan dan meningkatkan fleksibilitas bahu, membantu melonggarkan otot-otot yang tegang dan meningkatkan postur tubuh.



# Peregangan Lengan

7



## **Peregangan Lengan C (Butterfly) (2 x 8)**

### **Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas**

Lakukan Merenggangkan dada dengan meluruskan kedua tangan dan berpegangan ke depan kemudian lanjutkan ke belakang badan

## **Fungsi Peregangan Lengan C (Butterfly) (2 x 8)**

Membantu Merenggangkan otot-otot lengan dan bahu, membantu mengurangi ketegangan pada daerah tersebut dan meningkatkan rentang

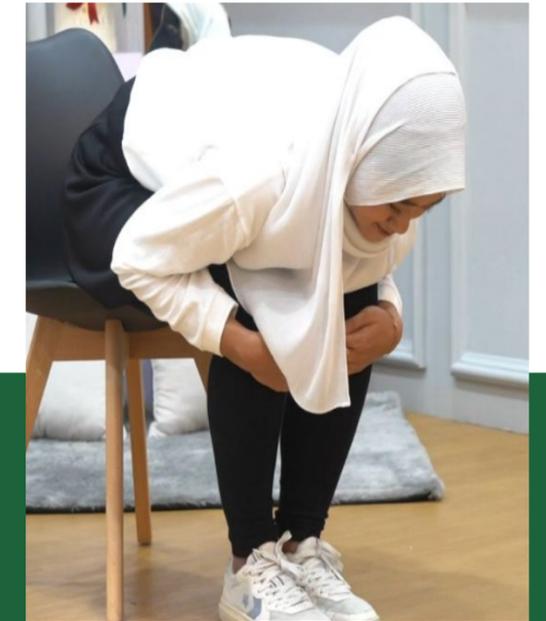


# Latihan Peregangan Tungkai

8



9



## Peregangan Tungkai A (Angkat Kaki) (2 x 8)

### Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas

Lakukan gerakan Mengangkat salah satu kaki secara bergantian

### Fungsi Peregangan Tungkai A (Angkat Kaki) (2 x 8)

Meningkatkan fleksibilitas otot kaki, mengurangi kekakuan, dan mendukung fungsi normal sendi, membantu mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas.

## Gerakan Rukuk (Meluruskan Kaki) (2 x 8)

1. Lakukan gerakan Meluruskan kedua kaki
2. Badan ke bawah membungkuk dan posisi tangan menyentuh dengkul untuk menahan

### Disabilitas :

Badan ke bawah membungkuk dan posisi tangan menyentuh dengkul untuk menahan

### Fungsi Gerakan Rukuk (Meluruskan Kaki) (2 x 8)

Meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot kaki, mengurangi ketegangan, dan dapat membantu mencegah cedera pada kaki.



# Peregangan Kaki

10



11



## Peregangan Kaki (Memutar) (2 x 8)

### Posisi Berdiri & Posisi duduk untuk disabilitas

Lakukan gerakan Memutar pergelangan kaki dengan berporos pada jari kaki secara bergantian

## Fungsi Peregangan Kaki (Memutar) (2 x 8)

Meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pergelangan kaki, mengurangi ketegangan, dan dapat membantu mencegah cedera pada kaki dan pergelangan kaki.

## Penguatan Otot Kaki (Squat) (2 x 8)

Lakukan gerakan Melakukan Squat atau jongkok setengah badan dengan posisi tangan lurus kedepan

### Disabilitas :

Dengan posisi menaikkan tangan lurus kedepan dan diturunkan di atas paha

## Fungsi Penguatan Otot Kaki (Squat) (2 x 8)

Meningkatkan kekuatan otot kaki dan paha, meningkatkan stabilitas sendi lutut dan pinggul, serta membantu mengembangkan koordinasi dan postur tubuh yang baik, bermanfaat dalam rehabilitasi pasca-cedera atau operasi kaki.



# **SESI GERAKAN INTI (Keseimbangan, Fleksibilitas & Ketahanan)**

Posisi Badan :

1. Berdiri
2. Duduk untuk Disabilitas

Tujuan Latihan Inti adalah:

**Menjaga keselarasan  
postur**

**Pencegahan jatuh**

**Mengurangi rasa takut  
jatuh**

**Meningkatkan  
kecepatan berjalan**



# Latihan Inti

1



2



**Jinjit Berjinjit (2 x 8)**  
 Lakukan gerakan kedua kaki posisi Jinjit setinggi mungkin dilanjutkan turun perlahan  
**Disabilitas :**  
 Posisi tangan diatas paha, kemudian kedua kaki posisi Jinjit setinggi mungkin dilanjutkan turun perlahan

**Fungsi Jinjit Berjinjit (2 x 8)**  
 Meningkatkan fleksibilitas otot betis dan kaki, serta keseimbangan. Latihan ini melibatkan perpanjangan otot betis dan kerja sendi pergelangan kaki, membantu meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi.

**Mengangkat Kaki Ke Belakang (2 x 8)**  
 Lakukan gerakan Mengangkat satu kaki secara perlahan dengan lurus ke Arah Belakang  
**Disabilitas :**  
 Mengangkat dan menurunkan paha secara bergantian

**Fungsi Mengangkat Kaki Ke Belakang (2 x 8)**  
 Fokus pada kekuatan otot paha dan stabilitas pinggul. Gerakan ini melibatkan kontraksi otot quadriceps dan bekerja pada sendi pinggul, meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas.

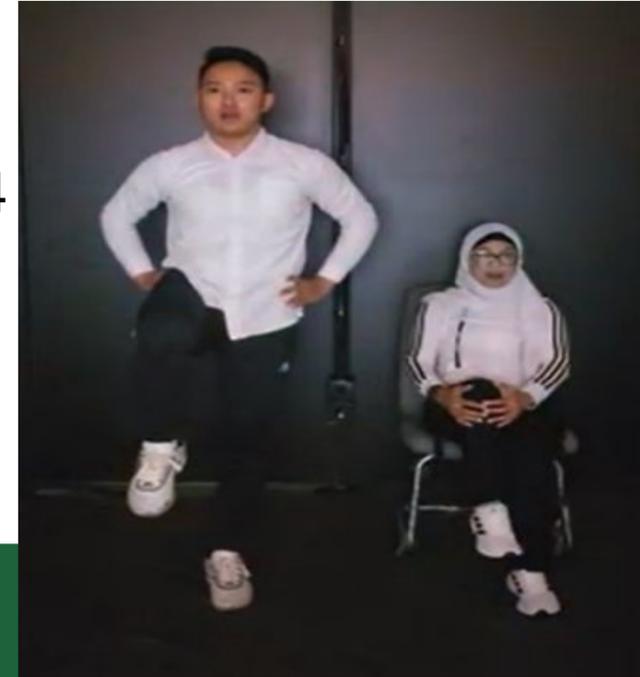


# Latihan Inti

3



4



## Mengangkat Kaki Ke Samping (2 x 8)

Lakukan gerakan Mengangkat satu kaki secara perlahan dengan lurus ke Arah Samping

**Disabilitas :** Membuka dan Menutup salah satu Kaki secara bergantian

## Fungsi Mengangkat Kaki Ke Samping (2 x 8)

meningkatkan fleksibilitas sendi panggul, dan memperkuat otot di sekitarnya, yang mendukung keseimbangan dan koordinasi tubuh.

## Berdiri dengan satu kaki naik turun (2 x 8)

Lakukan gerakan Berdiri dengan satu kaki secara bergantian

**Disabilitas :**

Mengangkat paha dengan posisi kedua tangan memegang area dengkul untuk mengangkat

## Fungsi Berdiri dengan satu kaki naik turun (2 x 8)

Meningkatkan kekuatan otot kaki, melibatkan otot quadriceps dan hamstring, serta memperkuat sendi lutut. Gerakan ini juga dapat meningkatkan ketahanan tubuh.



# Latihan Inti

5



**Gerakan Meraih (2 x 8)**  
Lakukan gerakan seperti meraih benda kedepan hingga kesamping

**Fungsi Gerakan Meraih (2 x 8)**  
Fokus pada fleksibilitas dan kekuatan otot lengan, melibatkan gerakan sendi siku dan bahu, serta memperbaiki koordinasi antarotot dan keseimbangan.

6



**Gerakan Tangan Zigzag (2 x 8)**  
Lakukan gerakan Berdiri dengan satu kaki kemudian salah satu tangan ke atas secara berlawanan (Zigzag)  
**Disabilitas** :Salah Satu Tangan Ke atas dan kaki berjinjit Secara Berlawanan (Zigzag) lanjutkan secara bergantian

**Fungsi Gerakan Tangan Zigzag (2 x 8)**  
Menyasar otot lengan dan otot kaki, melibatkan gerakan sendi siku dan pinggul. Meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh.





# Latihan Inti

7



8



**Gerakan Tawaf (2 x 8)**  
 Melakukan gerakan jalan di tempat dengan bertepuk tangan secara bersamaan  
**Disabilitas :**  
 gerakan kaki berjalan dan Bertepuk tangan secara bersamaan

**Fungsi Gerakan Tawaf (2 x 8)**  
 Latihan aerobik yang melibatkan otot-otot kaki, meningkatkan fleksibilitas sendi lutut dan pergelangan kaki. Juga dapat membantu menjaga keseimbangan dan stabilitas.

**Gerakan Tangan Berdoa (2 x 8)**  
 Jalan di tempat dan Melipatkan lengan kesamping seperti gaya bebek dengan posisi tangan ke bagian depan dada dan dilanjutkan kekanan/kekiri  
**Disabilitas :**  
 Melipatkan lengan kesamping seperti gaya bebek dengan posisi tangan ke bagian depan dada dan dilanjutkan kekanan/kekiri

**Fungsi Gerakan Tangan Berdoa (2 x 8)**  
 Meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot lengan, melibatkan gerakan sendi siku dan bahu. Latihan ini dapat memperbaiki koordinasi gerakan.



# Latihan Inti

9



## Gerakan Tangan Ombak (2 x 8)

Lakukan gerakan meluruskan tangan kedepan dan menggerakkan tangan seperti ombak

### Disabilitas:

Gerakan meluruskan tangan kedepan dan menggerakkan tangan seperti ombak

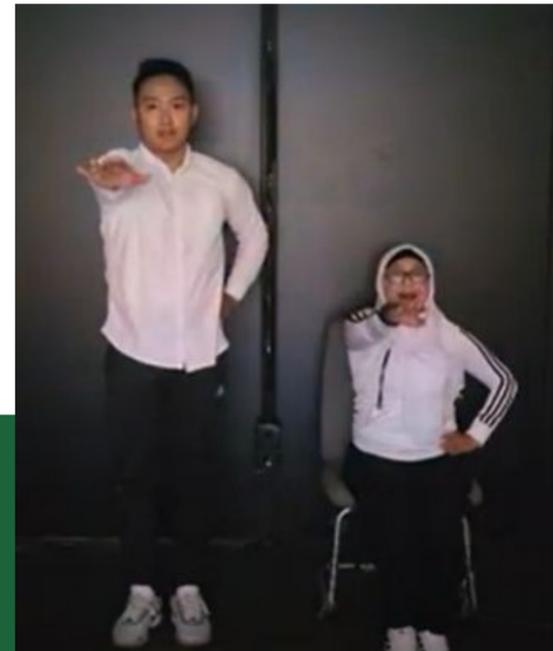
## Fungsi Gerakan Tangan Ombak (2 x 8)

Meningkatkan fleksibilitas otot lengan, bekerja pada sendi siku dan bahu. Gerakan ini membantu melibatkan otot trisep dan biceps, serta memperbaiki koordinasi dan keseimbangan.



# Latihan Inti

10



11



## Gerakan Melempar Jumrah (2 x 8)

Lakukan gerakan salah satu tangan keatas dan melempar kedepan seperti gerakan melempar jumrah secara bergantian

### Disabilitas:

Menggerakan salah satu tangan keatas dan melempar kedepan seperti gerakan berenang gaya bebas

## Fungsi Melempar Jumrah (2 x 8)

Menargetkan otot lengan dan melibatkan gerakan sendi bahu. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan otot lengan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh.

## Gerakan Tangan Mengayun (2 x 8)

Lakukan gerakan Menggerakan tangan sambil diayun tangan kedepan dan kebelakang

**Disabilitas :** Menggerakan tangan sambil diayun tangan kedepan dan kebelakang

## Fungsi Gerakan Tangan Mengayun (2 x 8)

Melibatkan otot lengan dan bahu, serta gerakan sendi siku. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot lengan dan koordinasi antarotot, mendukung keseimbangan tubuh.



# SESI GERAKAN PENDINGINAN (Flekseibilitas)

Posisi Badan :

1. Berdiri
2. Duduk untuk Disabilitas

Tujuan Latihan Pendinginan adalah:

**Memperbaiki postur**

**Relaksasi kekakuan dan  
nyeri otot**

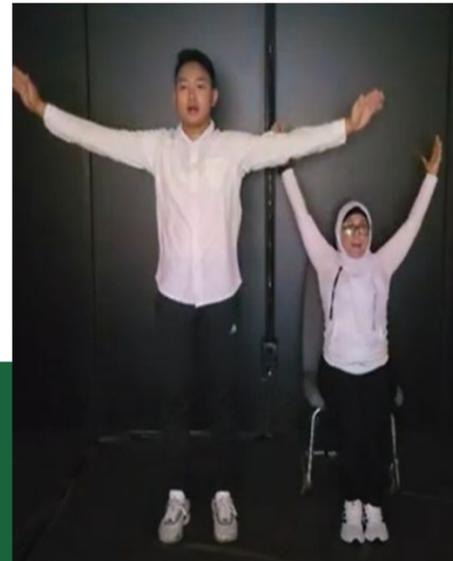
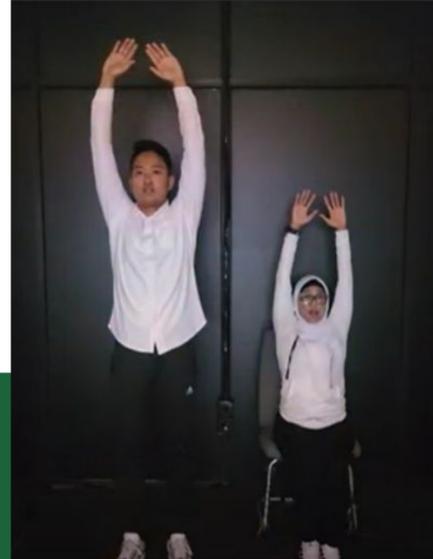
**Mencegah terjadinya  
cedera**





# Latihan Pendinginan

1



## Gerakan Pernafasan Butterfly (2 x 8)

Lakukan gerakan pernafasan dalam dengan gerakan tangan seperti kupu-kupu

**Disabilitas:** Lakukan pernafasan dalam dengan gerakan tangan seperti kupu-kupu

## Fungsi Pernafasan Butterfly (2 x 8)

Latihan ini meningkatkan fleksibilitas dada dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Gerakan tangan seperti kupu-kupu membantu melonggarkan otot-otot dada, meningkatkan rentang gerak, dan mendukung keseimbangan.



# Latihan Pendinginan

2



## Gerakan Pernafasan Tangan Depan Dada (2 x 8)

Lakukan gerakan pernafasan dalam dengan gerakan tangan naik turun di depan dada

**Disabilitas:** Lakukan pernafasan dalam dengan gerakan tangan naik turun di depan dada

## Fungsi Pernafasan Tangan Depan Dada (2 x 8)

Latihan ini memfokuskan pada kekuatan otot inti dan meningkatkan keseimbangan. Gerakan tangan naik turun di depan dada melibatkan otot-otot inti, membantu memperkuat area tersebut untuk mendukung stabilitas tubuh dan koordinasi gerakan.



# Latihan Pendinginan

3



## Gerakan Pernafasan Tangan di Pinggang (2 x 8)

Lakukan gerakan pernafasan dalam dengan gaya tangan di letakkan di pinggang

### Disabilitas :

Lakukan gerakan pernafasan dalam dengan gaya tangan di letakkan di pinggang

## Fungsi Pernafasan Tangan di Pinggang (2 x 8)

Latihan ini berfokus pada ketahanan dan keseimbangan. Pernafasan dalam dengan tangan di pinggang melibatkan otot-otot perut dan pinggul, memperkuat inti tubuh, dan mendukung keseimbangan serta postur yang baik.



# TERIMA KASIH

