

Bahan Bacaan Guru dan Peserta Didik



Buku Modul PJOK

Materi :

Variasi Langkah dan Ayunan Lengan Pada Aktifitas Gerak Berirama

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan setiap orang, termasuk kamu sebagai siswa. Siswa yang bugar memiliki daya tahan tubuh kuat. Tubuh yang bugar juga memiliki kesempatan mengembangkan potensi secara optimal. Tindakan ini selaras dengan semboyan *Men Sana in Corpore Sano*, artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

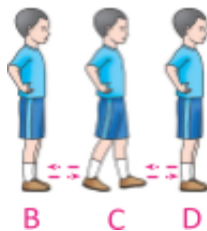
Kondisi tubuh yang bugar dapat dicapai dengan latihan fisik. Latihan fisik dapat dilakukan dengan latihan gerak berirama. Gerak berirama dapat dilakukan, baik dengan musik maupun tanpa musik. Gerakan tersebut sangat menyenangkan jika kamu melakukannya bersama teman-teman. Ayo, berlatih gerak berirama!

Gerak dasar berirama atau ritmik adalah gerak dasar dalam setiap rangkaian senam ritmik. Gerak ritmik mengutamakan keserasian gerak dan irama. Gerak ritmik menghasilkan gerakan teratur dan indah. Gerak ritmik atau berirama sangat penting bagi pertumbuhan anak. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi anggota gerak tubuh pada anak usia sekolah dasar. Kamu dapat melakukan gerak ritmik secara rutin dan teratur.

A. Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki

1. Langkah ke Depan dan ke Belakang

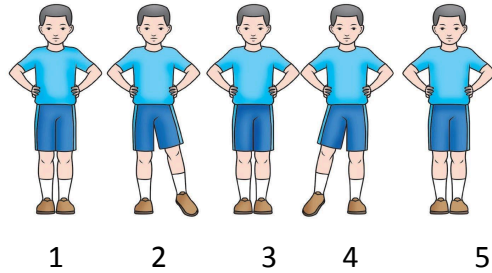
Amatilah gerak langkah pada Gambar 7.2! Gambar tersebut menunjukkan gerak langkah ke depan dan ke belakang. Bagaimana cara melakukan gerakan ini? Posisi awal, berdiri tegak. Kedua tangan di samping dan siku ditekuk. Langkahkan kaki kiri ke depan. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Tarik kaki kiri ke belakang dan rapatkan dengan kaki kanan. Lakukan gerakan sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.2 Gerak langkah kaki ke depan dan ke belakang

2. Langkah ke Samping Kiri dan Kanan

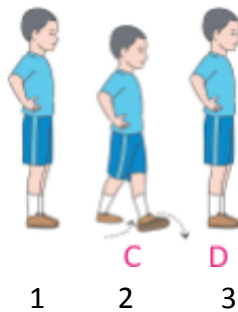
Amatilah gerak langkah kaki seperti Gambar 7.3! Saat melakukan senam irama, seseorang melakukan gerak melangkahkan kaki ke samping kiri dan kanan. Gerakan ini dilakukan dengan diawali posisi berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.3 Gerak langkah kaki ke samping kiri dan kanan

3. Langkah Kaki berkelok-kelok ke Depan dan ke Belakang

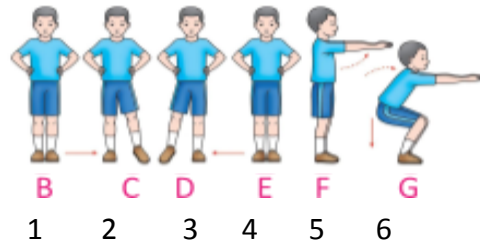
Bagaimana cara melakukan langkah berkelok-kelok ke depan dan ke belakang? Awali dengan posisi berdiri tegak. Kemudian langkahkan kaki kiri serong ke kiri depan. Langkahkan kaki kanan ke arah kaki kiri. Langkahkan kaki kanan serong ke kanan depan. Langkahkan kaki kiri ke arah kaki kanan. Lakukan gerakan yang sama ke arah belakang. Lakukan dengan semangat dan percaya diri. Amatilah Gambar 7.4 berikut! Gambar tersebut menunjukkan gerakan langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang.



Gambar 7.4 Gerak langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan ke belakang

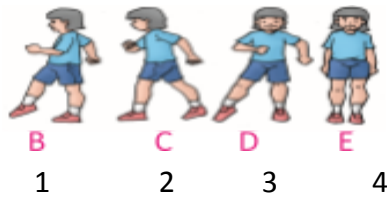
4. Langkah ke Samping dan Menekuk

Amatilah gambar berikut! Gerakan langkah ke samping dan menekuk diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Tarik kaki kanan dan rapatkan dengan kaki kiri. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Tarik kaki kiri dan rapatkan ke kaki kanan. Kemudian, bersiap dalam posisi jongkok. Tumpuan pada ujung jari kaki. Dilanjutkan dengan sikap berdiri. Ulangi gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama.



Gambar 7.5 Gerak langkah ke samping dan menekuk

5. Langkah Kaki ke Depan dan ke Samping



Gambar 7.6 Melangkahkan kaki ke depan dan ke samping

Praktikkan gerak langkah kaki ke depan dan ke samping bersama temanmu. Posisi awal berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan bersiap mengayun. Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah. Kaki kiri menjadi tumpuan. Akhir gerakannya, kedua kaki dirapatkan dan kedua lengan lurus berada di samping badan. Lakukan gerakan ini dengan kaki kanan sebagai tumpuan. Kamu telah mengetahui langkah-langkah gerak berirama. Setiap gerakan dalam gerak berirama memiliki langkah berbeda. Kamu harus cermat dan teliti saat mempraktikkan setiap langkah gerak berirama.

Prinsip-Prinsip Gerak Berirama

Gerak berirama memiliki beberapa prinsip. Adapun prinsip gerak berirama sebagai berikut.

1. Irama

Gerak berirama dilakukan dengan iringan irama musik. Setiap gerakan dilakukan sesuai irama pengiring. Irama dan gerakan yang sesuai akan menunjukkan keindahan gerak berirama.

2. Fleksibilitas (Kelenturan Tubuh)

Untuk melakukan gerak berirama, diperlukan fleksibilitas atau kelenturan tubuh. Seseorang yang rutin latihan memiliki kelenturan tubuh. Kamu harus berlatih dengan rutin agar melakukan gerak berirama dengan baik.

3. Kontinuitas Gerakan

Gerak berirama terdiri atas banyak gerakan. Gerak berirama dilakukan dengan baik saat terdapat keteraturan dalam setiap gerakan. Artinya, setiap gerakan dilakukan sesuai urutan langkahlangkah yang ditentukan.

Sumber: www.berbagaireviews.com, diakses 9 Oktober 2018

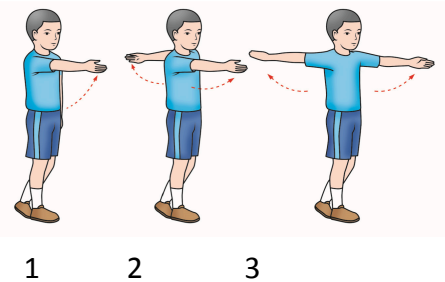
Gerak berirama merupakan salah satu olahraga yang tidak memerlukan biaya mahal. Kegiatan gerak ini melibatkan banyak peserta. Dilihat dari kegiatannya, gerak berirama bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

B. Variasi Gerak Ayunan Lengan

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari variasi gerak langkah kaki. Pada materi ini, kamu akan mempelajari variasi gerak ayunan lengan. Variasi gerak ayunan lengan dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) saat melakukan variasi gerak ayunan lengan dengan pasangan.

1. Ayunan Satu Lengan ke Depan Belakang

Bagaimana cara melakukan ayunan satu lengan ke depan belakang? Amatilah gerak ayunan satu lengan ke depan belakang seperti Gambar 7.6.



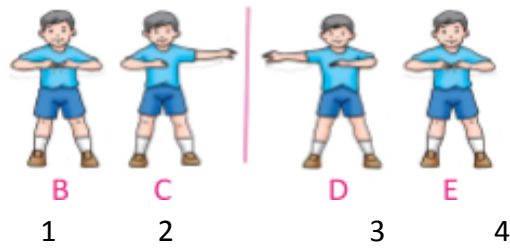
Gambar 7.6 Ayunan satu lengan ke depan belakang

Awalnya, sikap berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan. Ayunkan lengan kiri ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut. Ayunkan lengan kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke belakang diikuti gerakan menekuk lutut.

2. Ayunan Satu Lengan ke Samping Kanan dan Kiri

Kegiatan gerak ayunan satu lengan ke samping dapat dilakukan dengan mudah dan menyenangkan. Bagaimana caranya? Kamu dapat melakukan dengan gerakan sebagai berikut. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan ditekuk di depan dada.

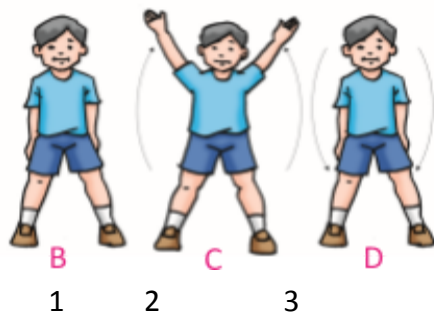
- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan lengan kanan ke samping kanan.
- Hitungan 2 dan 4: Ayunkan lengan kanan ke posisi seperti semula.
- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan lengan kiri ke samping kiri.
- Hitungan 6 dan 8: Ayunkan lengan kiri ke posisi seperti semula.



Gambar 7.7 Ayunan satu lengan ke samping

3. Ayunan Dua Lengan ke Atas dan ke Bawah

Amatilah ayunan dua lengan seperti Gambar 7.8. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah.



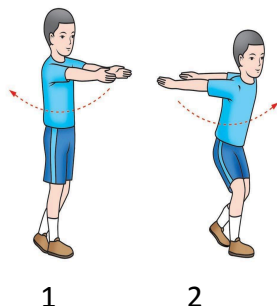
Gambar 7.8 Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah

Berikut gerakan ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah. Posisi awal badan berdiri, kaki dibuka selebar bahu, dan tangan di samping badan.

- Hitungan 1 dan 3: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui samping badan.
- Hitungan 2 dan 4: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui posisi badan dan kembali seperti posisi awal.
- Hitungan 5 dan 7: Ayunkan kedua lengan ke atas. Gerakan mengangkat lengan melalui depan badan.
- Hitungan 6 dan 8: Turunkan kedua lengan ke bawah. Gerakan menurunkan lengan melalui depan badan dan kembali seperti posisi awal.

4. Ayunan Dua Lengan ke Depan Belakang

Amatilah gerak ayunan dua lengan ke depan belakang pada Gambar 7.9.

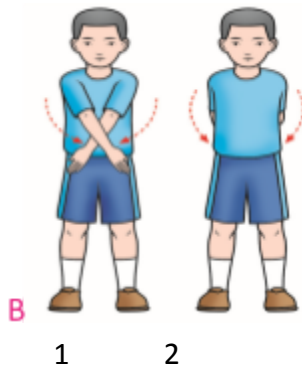


Gambar 7.9 Ayunan dua lengan ke depan belakang

Dari Gambar 7.9, dapat diketahui cara melakukan ayunan dua lengan ke depan dan belakang. Posisi awal, berdiri dan kaki kiri melangkah. Kedua lengan lurus ke depan. Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke belakang. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke depan. Hitungan 3–4, putar kedua lengan dari bawah di samping badan. Lakukan gerak ini secara berulang hingga delapan kali hitungan.

5. Ayunan Dua Lengan Silang di Depan dan Belakang Badan

Amatilah Gambar 7.10 berikut. Gambar tersebut menunjukkan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan.



Gambar 7.10 Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan

Bersama temanmu, peragakan gerak ayunan dua lengan silang di depan badan. Gerakan ayunan lengan ini diawali dengan sikap berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan direntangkan di samping badan. Hitungan 1, ayunkan kedua lengan menyilang di depan badan. Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Hitungan 3, ayunkan kedua lengan menyilang di belakang badan. Hitungan 4, ayunkan kedua lengan ke posisi semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

Penjelasan di atas merupakan variasi gerak dalam aktivitas berirama. Kamu telah mempelajari variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu dapat menguasai keterampilan variasi gerak tersebut jika tekun dan disiplin berlatih. Melalui pembelajaran tersebut, kamu dapat menumbuhkan kreativitas dalam menghasilkan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu juga termotivasi melestarikan budaya daerah melalui aktivitas olahraga



1. Aktivitas gerak berirama (ritmik) adalah gerakan yang mengutamakan keserasian gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah. Contoh aktivitas gerak berirama adalah gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

2. Variasi gerak langkah kaki sebagai berikut.
 - a. Langkah ke depan dan belakang.
 - b. Langkah ke samping kiri dan kanan.
 - c. Langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang.
 - d. Langkah ke samping dan menekuk

3. Variasi gerak ayunan lengan sebagai berikut.
 - a. Ayunan satu lengan ke depan belakang
 - b. Ayunan satu lengan ke samping kanan dan kiri
 - c. Ayunan dua lengan ke atas dan ke bawah
 - d. Ayunan dua lengan ke depan belakang
 - e. Ayunan dua lengan silang di depan dan belakang badan