

Materi : Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama.

KLS : 6 (enam)

Tgl : 05 - 03 -2022

Gerakan senam yang diiringi dengan irama dan musik disebut gerak berirama. Gerak berirama memfokuskan pada gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Jika diiringi dengan irama atau ketukan, gerakan senam menjadi lebih indah. Setiap gerakan menyesuaikan alunan iramanya.

Aktivitas gerak berirama (ritmik) disesuaikan dengan karakteristik anak. Secara umum, anak senang bergerak terutama gerak berirama. Bagi anak, gerakan seperti itu merupakan kegembiraan dan kebutuhan. Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, yaitu gerak kasar dan halus. Gerakan dalam gerak ritmik memengaruhi saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik. Melakukan gerakan berirama dengan teratur bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Gerak berirama terdiri atas berbagai gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Kamu telah mempelajari berbagai gerak dasar senam irama di kelas V. Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari aktivitas gerak berirama beserta variasi dan kombinasi gerak berirama. Gerak ini membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan dengan irama atau ketukan. Memang, melakukan gerak berirama dapat membuat tubuh lebih sehat. Daya tahan tubuhmu juga makin kuat. Dengan mempelajari gerak berirama sederhana, kamu akan melakukan senam irama dengan baik. Kamu juga termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai wujud syukur kepada Tuhan atas nikmat sehat yang diberikan-Nya.

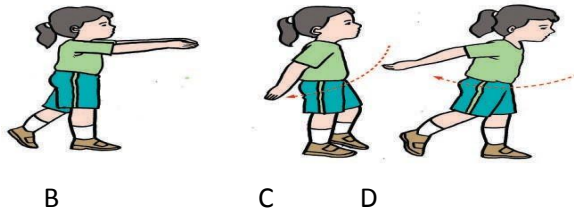
A. Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan

Gerak berirama adalah rangkaian gerak mengikuti irama, nada, atau ketukan. Gerak berirama juga disebut gerak ritmik. Saat melakukan gerak berirama, kamu harus mengikuti irama dan/ atau ketukan. Gerak berirama melibatkan gerakan lokomotor dan nonlokomotor.

Setiap gerakan dalam gerak berirama hendaknya dilakukan dengan penuh semangat. Kamu juga dapat memadukan gerakan dengan tarian dan musik daerah. Dengan demikian, secara tidak langsung, kamu ikut melestarikan budaya daerah.

1. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

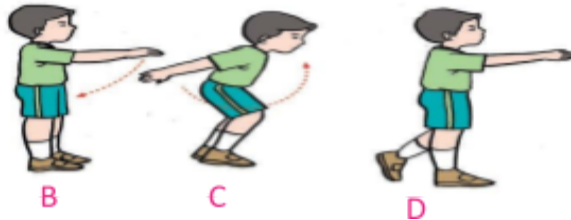
Bagaimana cara melakukan variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Amatilah gerakan ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan seperti Gambar 7.2! Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan di samping badan. Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri. Ayunkan lengan kanan ke depan. Tarik lengan kanan ke samping badan. Selanjutnya, kombinasikan gerakan ini dengan berjalan di tempat. Bagaimana variasi ayunan lengan ke depan dengan kombinasi jalan? Lakukan gerakan berulang-ulang.



Gambar 7.2 Gerak ayunan lengan ke depan dan belakang dengan jalan

2. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

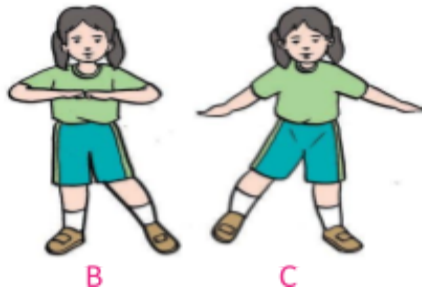
Amatilah Gambar 7.3 dengan cermat! Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan. Posisi awal berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat. Kedua lengan lurus di samping badan. Ayunkan kedua lengan ke depan. Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.



Gambar 7.3 Gerak mendorong lengan ke depan dengan jalan

3. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki

Amatilah dan praktikkan variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki seperti Gambar 7.4.

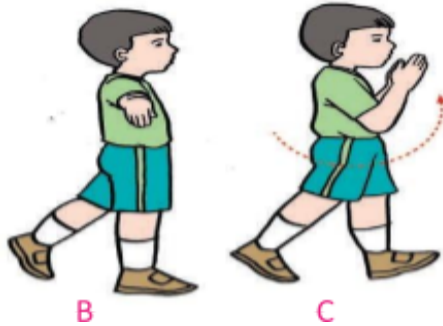


Gambar 7.4 Gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan melangkah ke samping Berdasarkan Gambar 7.4 kamu dapat melakukan variasi gerak menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi jalan. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

- Posisi badan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Pandangan mengarah ke depan. B. Kedua siku ditekuk sejajar dengan tinggi tulang rusuk. Posisi telapak tangan menghadap ke atas.
- Kedua siku diayunkan ke samping sejajar dengan bahu. Posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Kemudian diayunkan kembali ke posisi semula.
- Kombinasikan variasi gerak mengayun siku dengan langkah kaki. kaki melangkah ke kanan satu langkah dan ke kiri satu langkah secara bergantian.
- Lakukan gerakan secara berulang sesuai aba-aba atau irama.

4. Variasi Mengayunkan Lengan ke Samping dengan Kombinasi Jalan

Amati dan peragakan gerakan seperti Gambar 7.5.



Gambar 7.5 Gerak mengayunkan lengan ke samping dan menekuk di depan dada

B. Variasi Gerak Melangkah dengan Kombinasi Ayunan Lengan

Gerak langkah kaki sama pentingnya dengan ayunan lengan. Mengapa? Dalam senam irama, gerak langkah kaki dan ayunan lengan sangat mendominasi. Gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama atau ketukan.

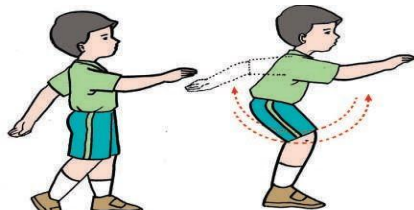
Kamu telah mempelajari aktivitas gerak berirama. Selanjutnya, kamu diajak mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berirama. Bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi gerak berirama? Kamu dapat memadukan gerakan dasar dalam senam irama. Kamu juga dapat menggunakan lagu daerah sebagai pengiring, untuk mengawali kegiatan pembelajaran. Lakukan kegiatan secara berkelompok dan tampilkan hasil latihanmu di depan guru dan kelompok lain.

Dari kegiatan tersebut, kamu dapat melakukan berbagai gerak berirama yang diiringi dengan pengiring gerak berirama. Dengan adanya iringan, variasi, dan kombinasi gerakan senam irama menjadi teratur.

Dalam melakukan senam irama, kamu perlu memperhatikan tahap **pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan**. Agar kamu memahami secara mendalam, simaklah materi berikut

1. Variasi Gerak Melangkah ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Ayunan Lengan ke Depan

Gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Amatilah gambar berikut! Bahaslah variasi dan kombinasi gerak tersebut bersama temanmu. Kemukakan hasil pembahasan kepada guru secara santun

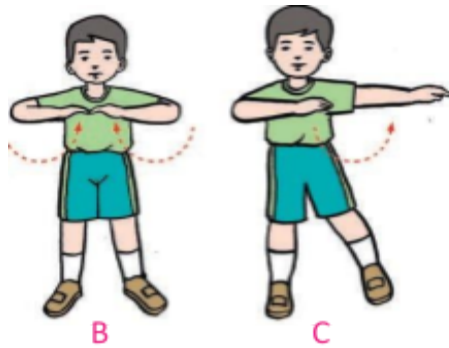


Gambar 7.6 Langkah ke depan dan belakang dengan ayunan lengan ke depan

Gerakannya diawali dengan posisi sikap berdiri. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lakukan variasi langkah kaki ke depan dan belakang.

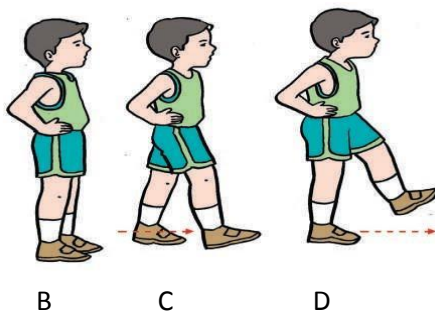
Gerakan ini dikombinasikan dengan mengayun lengan. Lakukan dengan disiplin dan tanggung jawab.

2. Variasi Gerak Melangkah ke Samping dengan Kombinasi Mengangkat Siku ke Samping
Amatilah variasi dan kombinasi gerak seperti Gambar 7.7. Gambar tersebut menunjukkan variasi gerak melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping. Gerakannya diawali dengan sikap berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Kedua siku ditekuk dan diangkat di depan dada. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah. Melangkahlah ke samping kiri sebanyak empat kali. Ikutilah gerakan mengayunkan lengan dengan siku ditekuk ke samping. Luruskan lengan ke samping dan telapak tangan menghadap ke atas. Kemudian, melangkahlah ke samping kanan sebanyak empat kali. Lakukan gerakan lengan seperti sebelumnya.



Gambar 7.7 Gerak melangkah ke samping dengan menekuk dan mengangkat siku ke samping

3. Variasi Langkah Berkelok-kelok ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Menekuk dan Mengayun Lengan ke Samping
Amatilah Gambar 7.8.

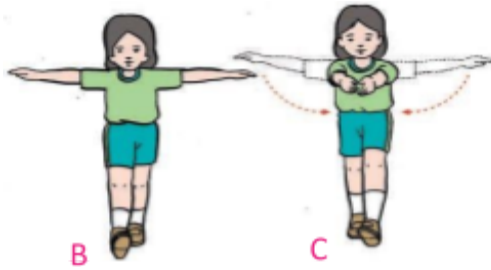


Gambar 7.8 Langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan mengayun lengan dan menekuk di samping badan

Melalui pengamatan pada Gambar 7.8, kamu mengetahui variasi langkah berkelok-kelok dengan kombinasi mengayun lengan dan menekuk di depan dada. Gerakan ini dilakukan dengan diawali sikap berdiri tegak. Kedua kaki dalam posisi rapat. Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk dan telapak tangan menghadap ke atas. Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan dan belakang. Variasi gerakan ini dapat dikombinasikan dengan ayunan siku dan menekuknya di samping badan.

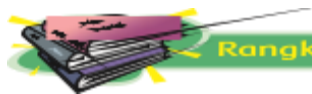
4. Variasi Mengayunkan Kaki ke Depan dengan Kombinasi Mengayunkan Lengan ke Depan

Gerak langkah kaki biasa dan ayunan kedua lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Amatilah gambar berikut!



Gambar 7.9 Gerak mengayunkan kaki ke depan dengan ayunan lengan ke depan

Gerak berirama yang fleksibel dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Gerak berirama membawa banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Sementara itu, senam irama mengajarkan kita untuk bekerja sama, disiplin, dan saling menghargai. Biasakan melakukan senam irama seminggu sekali. Kamu dapat mengajak keluarga dan temanmu untuk melakukan senam bersama-sama



Rangkuman

1. Gerak berirama atau senam irama merupakan rangkaian gerak berdasarkan irama, nada, atau ketukan.
2. Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dilakukan dengan menggabungkan beberapa gerakan dasar dalam gerak berirama.
3. Variasi gerak langkah kaki dalam gerak berirama, yaitu langkah ke depan dan ke belakang, langkah ke samping kiri dan kanan, langkah kaki berkelok-kelok ke depan dan belakang, langkah ke samping dan menekuk, serta mengayunkan kaki ke depan.
4. Variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan sebagai berikut.
 - a. Variasi mengayunkan lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
 - b. Variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan.
 - c. Variasi menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki.
 - d. Variasi mengayunkan lengan ke samping dengan kombinasi jalan.
5. Variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan.
 - a. Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan.
 - b. Variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping.
 - c. Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada.
 - d. Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan.