BAB 1

Variasi Gerak Dasar Lokomotor



Kalian telah mempelajari gerak dasar lokomotor di kelas satu bukan?
Kali ini kalian akan mempelajari variasi gerak dasar lokomotor.
Gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan berbagai cara.
Kalian akan belajar bentuk-bentuk gerakannya.
Lakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

Isi Materi

A. Variasi Jalan

B. Variasi Lari

C. Variasi Lompat

D. Variasi Loncat


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

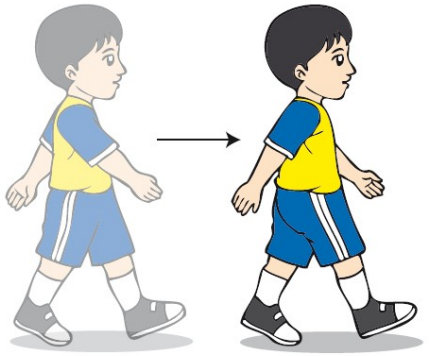
A. Variasi Jalan

Jalan adalah salah satu contoh gerak dasar lokomotor.

Jalan dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

1. Jalan ke Depan

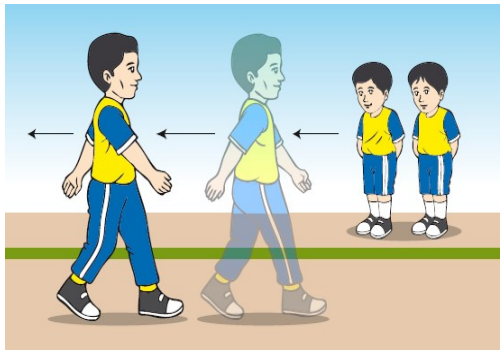
Jalan ke depan dilakukan sama seperti saat kalian berjalan biasa. Gerakan jalan ke depan dilakukan lurus. Gerakan berjalan ke depan paling banyak dilakukan. Hampir semua orang berjalan ke depan.



2. Jalan ke Belakang

Berjalan ke belakang adalah salah satu variasi jalan.

Saat berjalan ke belakang kalian harus menjaga keseimbangan.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

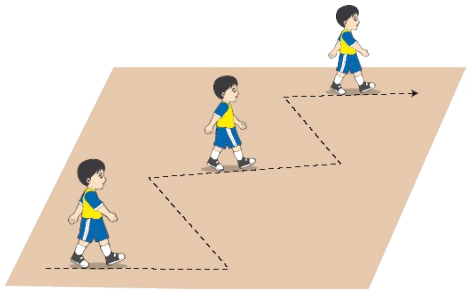
BAB 4

BAB 5

3. Jalan Zig-zag

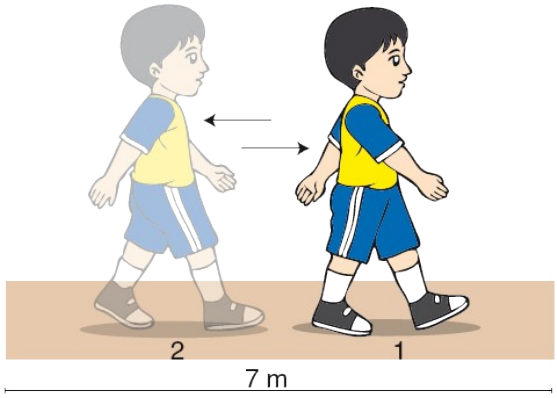
Jalan zig-zag adalah salah satu variasi jalan. Gerakan ini dilakukan dengan jalan berbelok-belok. Jalan zig-zag dilakukan dengan berjalan serong ke kanan dan ke kiri.

Gerakan dilakukan secara berulang-ulang.



4. Jalan Maju Mundur

Gerakan ini dilakukan dengan jalan maju dan mundur. Kalian dapat melakukan secara individu atau kelompok. Awali gerakan dengan berjalan ke depan, kurang lebih 7 m. Kemudian berjalanlah mundur ke tempat semula.



5. Jalan ke Samping

Cara berjalan ini dilakukan dengan cara berikut.

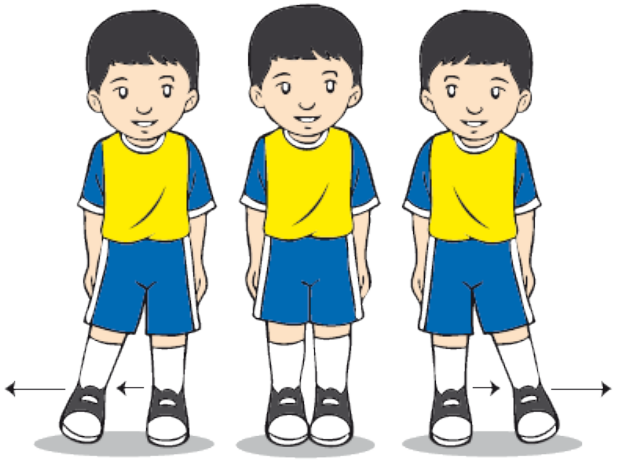
a. Posisi awal berdiri tegak.

b. Geser kaki kanan ke samping kanan.

c. Kemudian kaki kiri merapat ke kaki kanan.

d. Lakukan gerakan beberapa langkah.

e. Kemudian lakukan pula gerakan ke arah kiri.



B. Variasi Lari

Ketika lari, ada saat kedua kaki tidak menyentuh tanah.

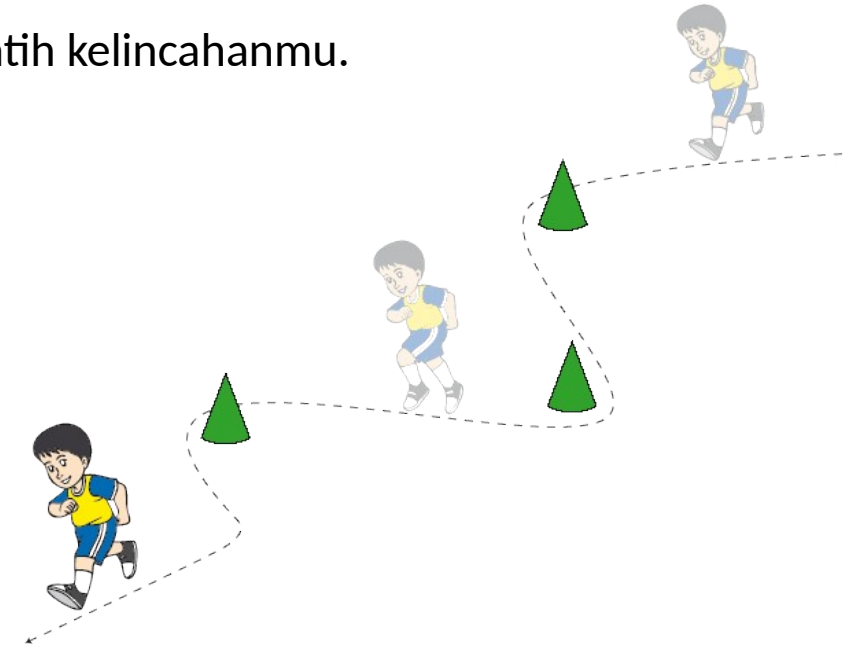
Gerakan lari dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

1. Lari Zig-zag

Sama dengan halnya jalan, lari dapat dilakukan dengan zig-zag.

Lintasan larinya berbelok-belok.

Lari zig-zag ini dapat melatih kelincahanmu.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

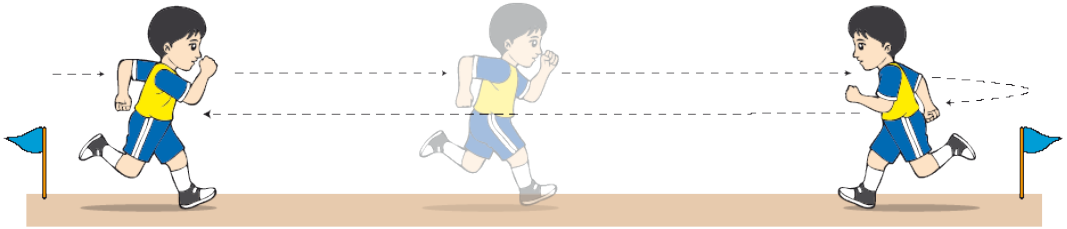
BAB 5

2. Lari Bolak-balik

Lari ini juga bermanfaat untuk melatih kelincahan.

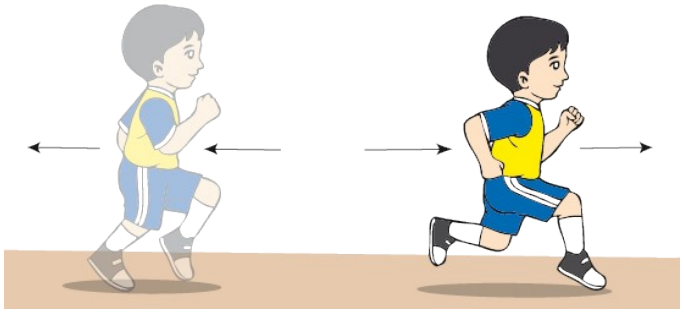
Lari bolak-balik dilakukan menuju titik tertentu.

Kemudian kembali ke tempat semula.



3. Lari Maju Mundur

Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik. Perbedaannya saat ke tempat semula, kalian harus berlari mundur.



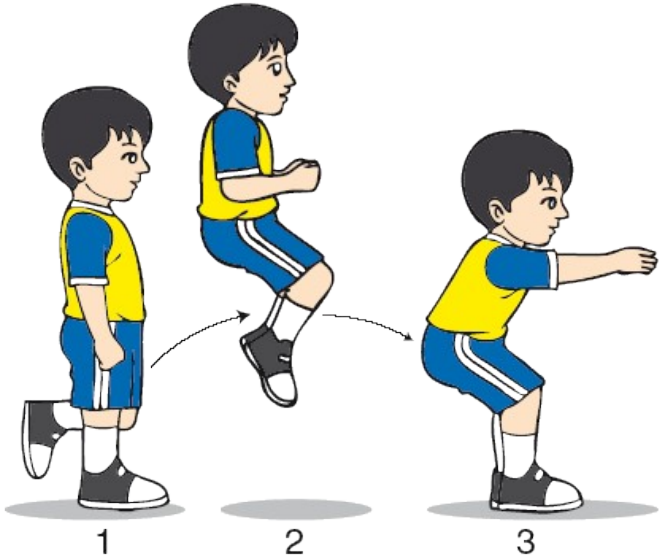
C. Variasi Lompat

Gerakan lompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki.

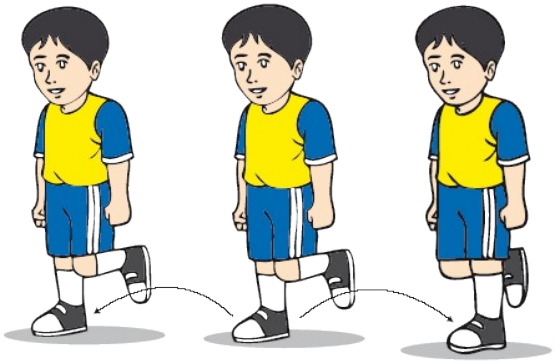
Gerakan ini juga dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

1. Lompat ke Depan

Lompat ini dilakukan dengan melompat ke depan.



2. Melompat ke Samping



Pada dasarnya gerakan ini sama seperti melompat ke depan.

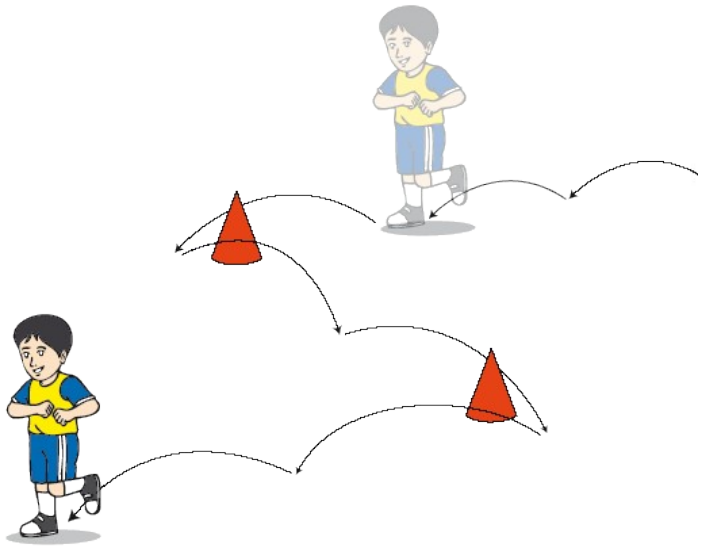
Namun arah lompatannya ke arah samping.

3. Melompat Zig-zag

Melompat zig-zag dilakukan dengan berbagai arah.

Saat melakukan lompatan ini dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.

Kaki yang digunakan untuk menumpu boleh kaki kanan atau kiri.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

D. Variasi Loncat

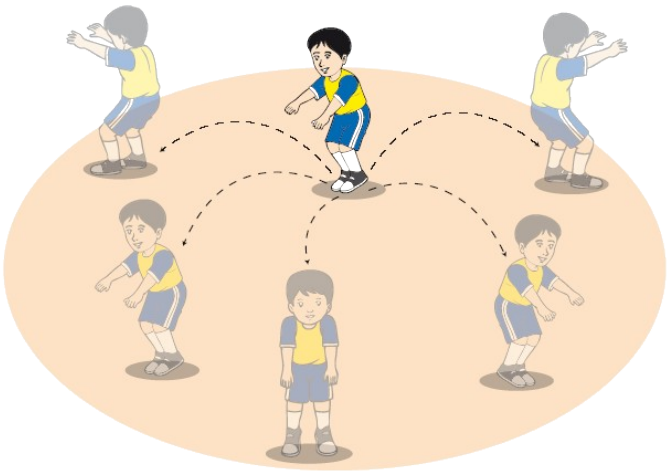
Meloncat adalah gerakan mengangkat tubuh dengan tumpuan dua kaki.

Saat mendarat juga dilakukan dengan dua kaki pula.

Gerakan ini membutuhkan kekuatan otot kaki yang baik.

1. Meloncat ke Berbagai Arah

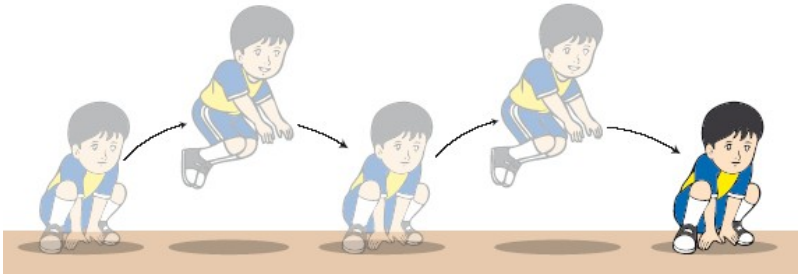
Gerakan ini membuatmu dapat meloncat dengan delapan penjuru. Kalian dapat meloncat ke depan, belakang, ke kanan, atau ke kiri. Gerakan ini dapat dilakukan sesuai dengan kreativitasmu.



2. Meloncat Meniru Katak

Katak meloncat dengan tumpuan kedua kaki.

Katak meloncat seperti orang yang jongkok.

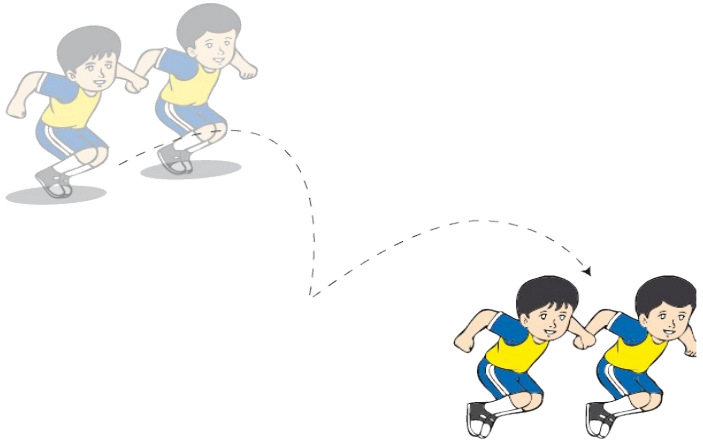


3. Meloncat Berpasangan

Gerakan ini dilakukan dengan berpasangan.

Saat meloncat kalian harus selalu berpegangan tangan.

Saat meloncat kalian harus memiliki kekompakan yang baik.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5