BAB 2

Gerak Dasar Nonlokomotor



Gambar di atas contoh gerak dasar nonlokomotor.
Gerakan nonlokomotor sangat beragam meliputi menekuk, mengayun, memutar.
Kalian pasti pernah melakukan gerak dasar ini bukan.
Kali ini kita akan mempelajari gerak dasar nonlokomotor yang sesuai dengan kaidah gerak tubuh.

Isi Materi

A. Pengertian Gerak Dasar Nonlokomotor

B. Macam-Macam Gerak Dasar Nonlokomotor



BAB 1



BAB 2



BAB 3



BAB 4

A. Pengertian Gerak Dasar Nonlokomotor

- Gerak dasar nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Kalian sering melakukan gerakan ini. Misalnya memutar lengan, menekuk badan, dan meliukkan badan.
- Kali ini kita akan mempelajari gerak dasar nonlokomotor. Gerakan ini juga sering kalian lakukan dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya, kalian mengangkat tubuhmu saat bangun tidur.
- Sesaat setelah bangun tidur biasanya kalian menggeliat. Pada saat menggeliat itulah kalian melakukan gerak nonlokomotor.
- Selain gerakan meregang, pernahkah kalian melakukan gerak nonlokomotor.

B. Macam-Macam Gerak Dasar Nonlokomotor

1. Memutar Badan

Tubuh diputar ke arah kanan dan kiri sampai 90 derajat.

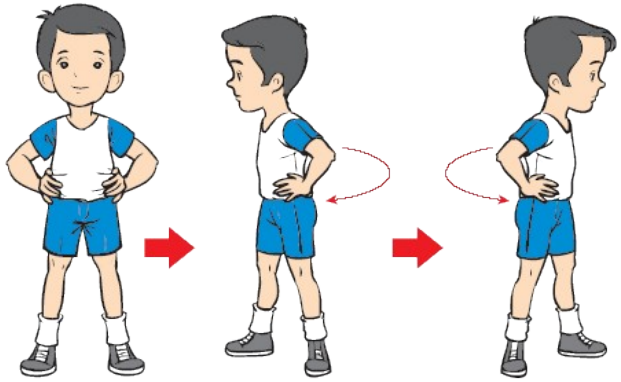
Gerakan dilakukan memutar ke kanan dan ke kiri.

Letakkan kedua lengan di pinggang.

Kemudian putar badanmu ke arah kanan.

Lanjutkan dengan memutar badan ke arah kiri.

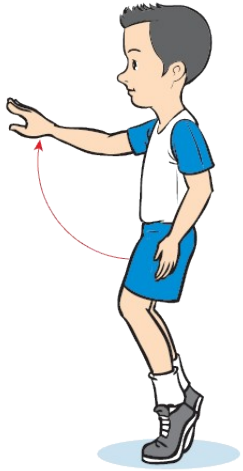
Ulangi gerakan beberapa kali.



Gerakan memutar badan

Gerakan memutar badan bermanfaat untuk melemaskan otot pinggang. Juga bermanfaat untuk melemaskan persendian tulang belakang.

2. Mengayun Lengan



Gerakan mengayun lengan membutuhkan koordinasi yang baik.

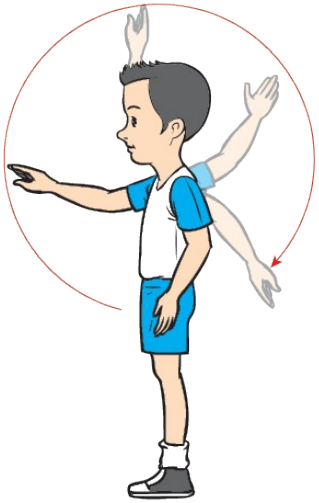
Sendi bahu dan lengan harus dapat berkoordinasi dengan tepat.

Gerakan mengayun lengan berguna melatih kelenturan lengan.

Gerakan mengayun lengan dilakukan dari bawah ke atas.

3. Memutar Lengan

Berdirilah dengan sikap tegak. Putar lenganmu ke depan hingga ke belakang. Lakukan putaran dengan pelan terlebih dahulu. Kemudian putar tanganmu dengan cepat. Lakukan dengan tangan kanan dan kiri.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

4. Menekuk Tubuh

- Gerakan menekuk tubuh berpusat pada otot punggung. Juga berpusat pada tulang belakang.
- Menekuk tubuh merupakan penguluran otot punggung dan perut. Tujuannya agar tidak terjadi cedera.
- Gerakan menekuk tubuh dapat dilakukan ke depan. Gerakan menekuk tubuh diawali dengan posisi berdiri tegak. Kaki dalam posisi rapat. Kemudian tekuklah badanmu ke depan. Kedua tangan boleh di pinggang. Tangan juga boleh menyentuh ujung kaki.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

5. Meliuk

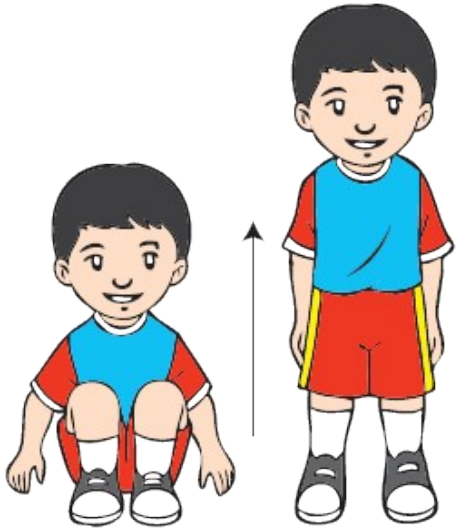
- Meliuk berpusat pada kelenturan otot pinggang, perut, bahu, dan lengan.
- Sikap awal yang dilakukan harus berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan diangkat lurus di atas kepala. Kemudian liukkan tubuh ke samping kanan. Lalu liukkan badan ke samping kiri.

Ayo amati peragaan gerak dari guru.



6. Jongkok Berdiri

- Biasanya gerakan jongkok berdiri ada dalam pemanasan.
- Saat melakukan gerakan ini, awali dengan berdiri tegak. Kemudian lakukan gerakan jongkok. Setelah itu lakukan gerakan berdiri kembali.
- Gerakan jongkok berdiri dapat melatih kekuatan otot kaki.



Gerakan jongkok berdiri

7. Gerakan Meregang

- Peregangan otot selalu dilakukan pada saat pemanasan. Dengan meregangkan otot bisa membantu kerja otot.
- Meregang mengurangi kemungkinan cedera otot.
- Saat melakukan gerakan meregang otot, sudah sepatutnya kita perlu berhati-hati. Sebaiknya kegiatan tersebut dilakukan secara rutin dan berulang-ulang.
- Dengan sering melakukan gerakan meregang secara disiplin dan teratur maka otot-otot akan menjadi lemas dan tidak kaku.

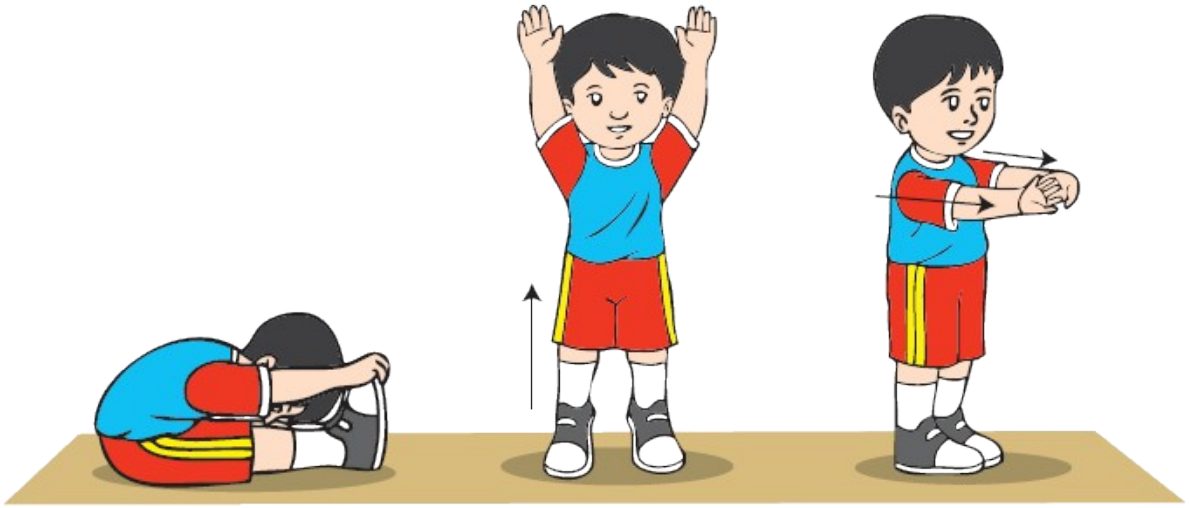








- Banyak otot yang dapat dilatih peregangan, antara lain otot leher, otot bahu, perut, kaki, dan punggung.
- Selain itu, juga dapat dilakukan dengan kayang, meluruskan kaki, dan menjulurkan badan.



Contoh gerakan meregang


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4