BAB 6

Gerak Berirama



Tahukah kamu apa yang dilakukan anak-anak di atas.
Mereka sedang melakukan gerak berirama.
Gerak berirama dilakukan dengan iringan lagu.
Dalam gerak berirama terdapat gerak lokomotor.
Ada pula gerak nonlokomotor.
Pada pembelajaran ini kalian akan melakukan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam gerak berirama.

Isi Materi

A. Langkah Kaki

B. Gerakan Lengan



BAB 5



BAB 6



BAB 7



BAB 8

A. Langkah Kaki

Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat.

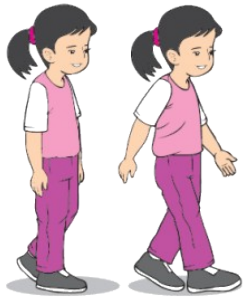
Contoh gerak lokomotor di antaranya adalah dengan langkah kaki.

Langkah kaki adalah bentuk gerak dasar lokomotor dalam gerak berirama.

Langkah kaki digunakan untuk berpindah tempat.

1. Langkah Biasa

Langkah biasa disebut juga *loppas*. Langkah ini dilakukan sama seperti kalian berjalan biasa.



Berdiri dengan sikap tegak.

Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 2 langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.

Hitungan 3 langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.

Hitungan 4 langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.




BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

2. Langkah Rapat

Langkah rapat dilakukan hampir sama dengan langkah biasa.

Perbedaannya adalah terdapat pada langkah kaki sejajar.

Agar bisa melakukan langkah rapat, lakukan cara berikut ini.

Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 2 langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.

Hitungan 3 langkahkan kembali kaki kanan ke depan.

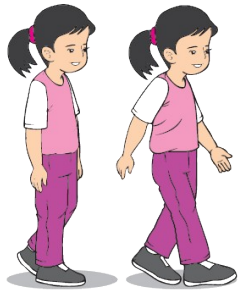
Hitungan 4 langkahkan kaki kiri rapat dengan kaki kanan.

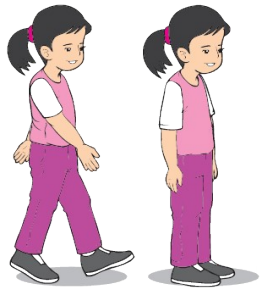
Jatuhkan kaki pada tumit dahulu, baru seluruh telapak kaki menyentuh tanah.

Gerakan kaki mengeper.

Posisi kedua lengan relaks di samping badan.

Posisi lengan boleh juga berkacak di pinggang.






BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

3. Langkah Keseimbangan

Gerakan langkah keseimbangan juga disebut dengan *balanspas*. Ayo kita mencoba melakukannya.

Lakukan langkah berikut.

Sikap awal berdiri dengan tegak.

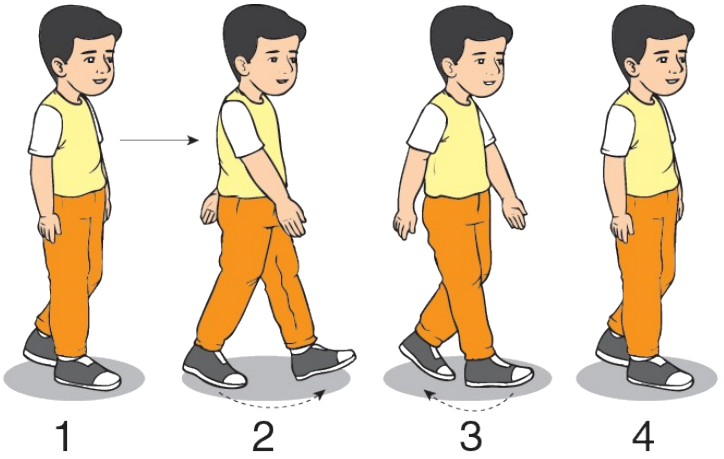
Hitungan 1 langkahkan kaki kanan ke depan.

Hitungan 2 langkahkan kaki kiri menyusul melangkah ke depan.

Sebelum kaki kanan menapak, kaki kanan mundur.

Lakukan gerakan berjingkat ke belakang.

Kemudian kaki kanan rapat.




BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

4. Langkah Depan

Langkah depan dilakukan dengan gerakan melangkah ke depan.

Langkah ini lebih mudah daripada langkah keseimbangan.

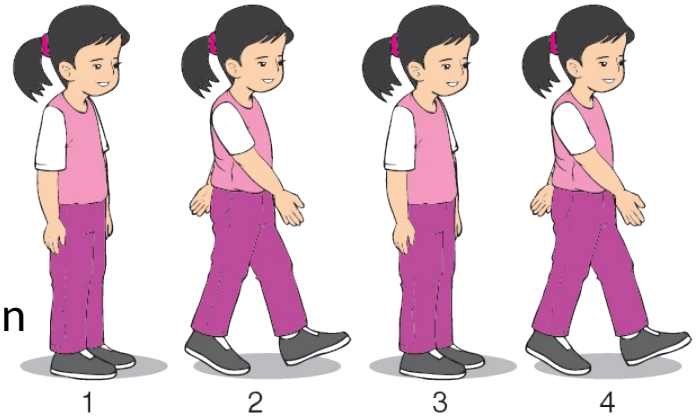
Lakukan langkah berikut.

Sikap awal berdiri tegak.

Kedua lengan ditekuk di pinggang.

Hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan.

Hitungan 2 langkahkan kaki kanan ke depan merapat ke kaki kiri.



Hitungan 3 langkahkan kaki kiri ke depan.

Hitungan 4 langkahkan kaki kanan ke depan merapat ke kaki kiri.

Kalian dapat melakukan gerakan ini dengan 8 kali hitungan.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

5. Langkah Silang

Langkah silang dilakukan dengan menyilangkan kaki untuk melangkah. Langkah silang dilakukan dengan menyilang ke depan. Sikap awal adalah berdiri tegak. Posisi kedua lengan di samping badan. Kaki kanan sebagai tumpuan.

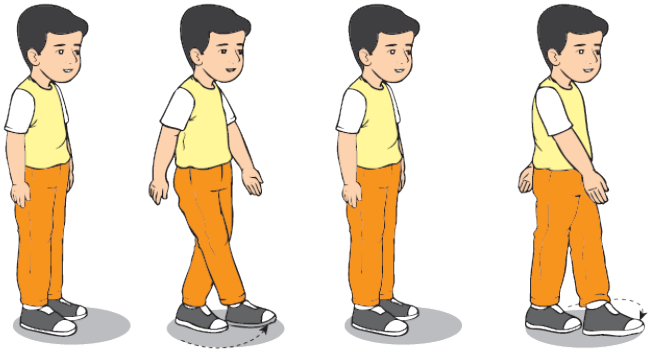
Hitungan 1 langkahkan kaki kanan menyilang di depan kaki kiri.

Hitungan 2 langkahkan kaki kiri ke menyilang di depan kaki kanan.

Hitungan 3 langkahkan kaki kanan menyilang di depan kaki kiri.

Hitungan 4 langkahkan kaki kiri menyilang di samping kaki kanan.

Saat menyilang kaki, gerakan kaki mengeper.




BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

B. Gerakan Lengan

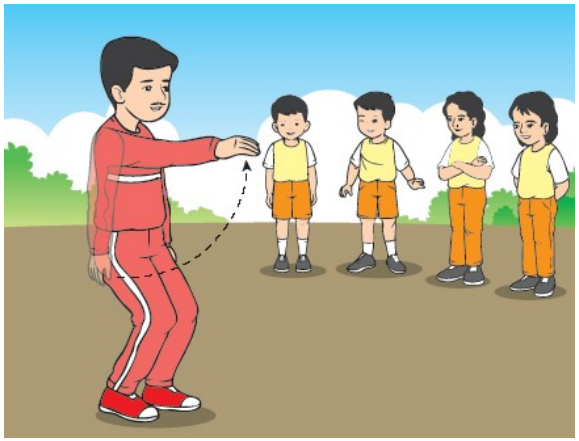
Gerakan lengan terdapat dalam gerak berirama.

Gerakan lengan dapat dilakukan dengan mengayun dan memutar.

Gerakan lengan termasuk gerak nonlokomotor (tidak berpindah posisi).

1. Ayunan Lengan ke Depan

Gerakan ini dilakukan dengan ayunan satu lengan. Lengan diayun ke arah depan. Gerakan ini sudah kalian lakukan sebelumnya. Gerakan ini terdapat pada gerak nonlokomotor.




BAB 5

BAB 6

BAB 7

BAB 8

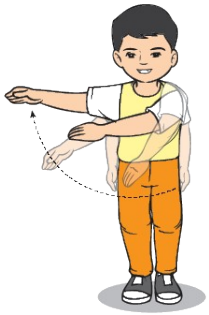
2. Mengayun Lengan ke Samping

Gerakan ayunan ke samping dilakukan dengan dua tangan.

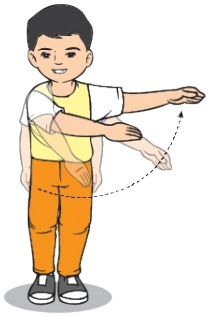
Gerakan dilakukan bersama-sama.

Arah gerakan ke samping kanan dan kiri.

Gerakan ini berporos pada bahu.



1



2

3. Memutar Lengan

Memutar lengan adalah gerakan lengan berputar 360 derajat.

Kalian sudah pernah melakukan gerakan ini.

Memutar lengan dalam gerak berirama termasuk gerak nonlokomotor.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8

Awali dengan sikap berdiri tegak.

Posisi kaki rapat.

Kedua lengan lurus di depan tubuh.

Pandangan ke depan.

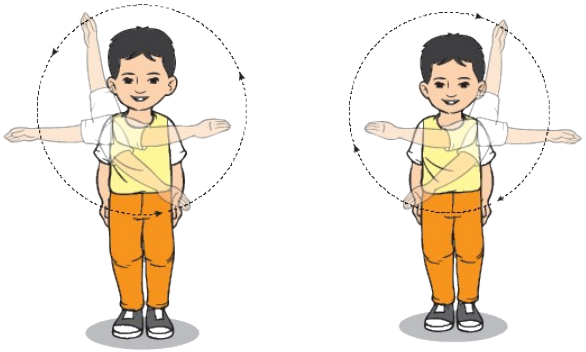
Hitungan 1–4 putar kedua tangan kanan ke kanan.

Putaran dilakukan 360 derajat.

Hitungan 5–8 putar tangan kiri ke samping kiri.

Putaran juga dilakukan 360 derajat.

Lakukan gerakan secara berulang.



1 2

4. Mendorong Lengan

Gerak mendorong pada gerak berirama tidak menggunakan benda.

Gerakan ini dilakukan secara perlahan dan luwes.

Pusat gerakannya pada bahu dan siku.



Posisi awal berdiri tegak.

Kedua tangan mengepal di depan dada.

Buka sikumu ke samping.

Hitungan 1 dorong tanganmu ke depan.

Hitungan 2 tarik tanganmu ke posisi semula.

Lakukan hitungan hingga 8 kali.

Setiap angka ganjil, dorong tanganmu.

Setiap angka genap tarik tangan ke belakang.


BAB 5


BAB 6


BAB 7


BAB 8