BAB 6

Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Gerak Berirama



Perhatikan gambar di atas!
Mereka sedang melakukan senam irama.
Aktivitas ini merupakan bagian dari gerak berirama.
Dalam gerak berirama terdapat gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
Kedua gerakan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai variasi.
Pelajari materi ini dengan baik.

Isi Materi

A. Pengertian Gerak Berirama

B. Variasi Langkah Kaki

C. Variasi Ayunan Lengan


BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9

A. Pengertian Gerak Berirama

- Gerak berirama merupakan gerakan yang diiringi dengan musik atau lagu. Lagu yang digunakan dalam gerak berirama merupakan lagu yang riang gembira.
- Dalam gerak berirama terdapat beberapa unsur, antara lain keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama.
- Gerak berirama disebut juga gerak ritmik, dalam aktivitas ini terdapat gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor.
- Berbagai macam gerak lokomotor dan nonlokomotor dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Kalian dapat melakukan berbagai variasi gerak lokomotor dan nonlokomotor.
- Gerak lokomotor berfungsi untuk berpindah tempat. Gerakan lokomotor dapat dilakukan dengan penggunaan langkah kaki. Gerak nonlokomotor dilakukan untuk gerakan di tempat. Gerakan ini didominasi dengan gerakan ayunan lengan.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

B. Variasi Langkah Kaki

Langkah kaki merupakan bentuk gerakan lokomotor dalam gerak berirama.

Langkah kaki digunakan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

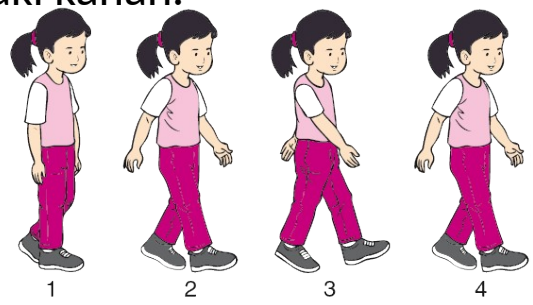
1. Langkah Biasa

Langkah biasa disebut dengan *looppas*.

Langkah biasa sama halnya dengan berjalan biasa.

Langkah melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Berdiri dengan sikap tegak, kedua lengan di samping badan.
b. Hitungan 1 kaki kanan melangkah ke depan.
c. Hitungan 2 kaki kiri melangkah di depan kaki kanan.
d. Hitungan 3 kaki kanan melangkah di depan kaki kiri.
e. Hitungan 4 kaki kiri melangkah di depan kaki kanan.
f. Saat berjalan kaki mengeper.
g. Gerakan dilakukan dengan relaks.




BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9

2. Langkah Rapat

Langkah ini dilakukan mirip seperti langkah biasa.

Perbedaannya terletak pada gerakan kedua kaki dirapatkan.

a. Hitungan 1 kaki kanan melangkah ke depan.

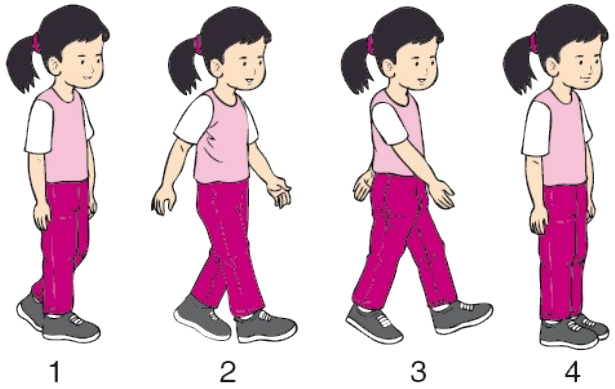
b. Hitungan 2 kaki kiri melangkah ke depan kaki kanan.

c. Hitungan 3 kaki kanan melangkah ke depan kaki kiri.

d. Hitungan 4 kaki kiri melangkah ke depan sejajar dengan kaki kanan.

e. Saat berjalan kaki mengeper.

f. Gerakan dilakukan dengan relaks.




BAB 6

BAB 7

BAB 8

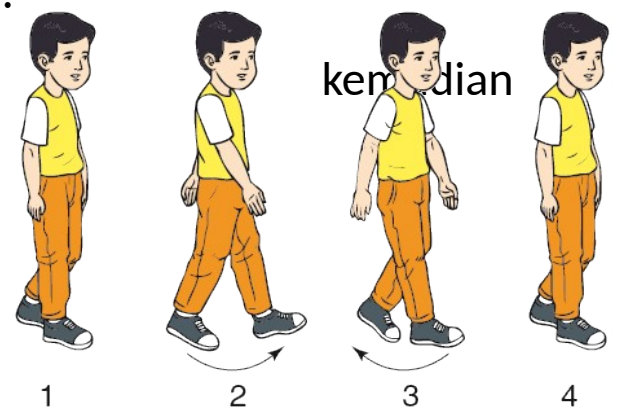
BAB 9

3. Langkah Keseimbangan

Gerakan ini merupakan gerakan yang paling sulit dalam melakukan langkah kaki. Kalian harus memiliki koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Lakukan dengan gerakan pelan kemudian cepat.

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Hitungan 1 melangkahlah ke depan dengan kaki kanan.
b. Hitungan 2 melangkahlah ke depan dengan kaki kiri.
c. Kemudian sebelum tumit kaki kanan mendarat, kaki kanan mundur.
d. Lakukan dengan kedua kaki bergantian.
e. Lakukan awalan dengan kaki kanan, kemudian awalan dengan kaki kiri.



4. Langkah Silang ke Depan

Langkah ini dilakukan dengan melangkah ke depan.

Langkah ini dilakukan dengan menyilangkan kaki.

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

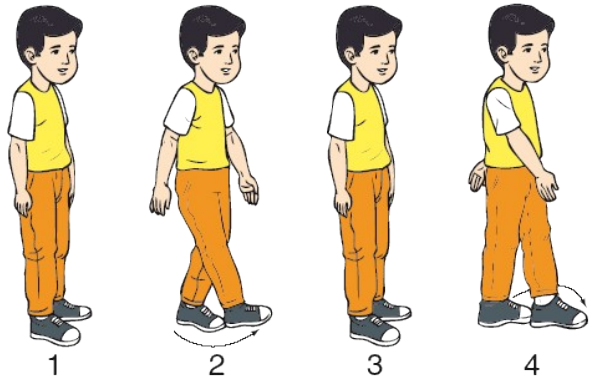
a. Posisi awal badan berdiri tegak.

b. Hitungan 1 kaki kanan melangkah menyilang di depan kaki kiri.

c. Hitungan 2 kaki kiri melangkah menyilang kaki kanan.

d. Ulangi gerakan dengan langkah yang sama.

e. Lakukan gerakan hingga 8 x hitungan.




BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9

5. Langkah Silang ke Samping

Langkah ini dilakukan ke arah samping. Gerakan ini merupakan variasi dari langkah menyilang. Gerakan ini dilakukan ke arah samping.

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Posisi awal berdiri tegak.

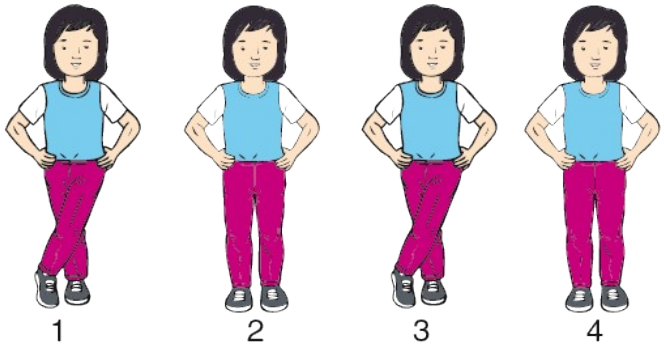
b. Hitungan 1 langkahkan kaki kiri melewati depan kaki kanan.

c. Hitungan 2 langkahkan kaki kanan ke samping kaki kiri.

d. Hitungan 3 langkahkan kaki kiri menyilang di depan kaki kanan.

e. Hitungan 4 langkahkan kaki kanan di samping kaki kiri, posisi rapat.

f. Kalian dapat melakukan langkah ke kiri.




BAB 6


BAB 7


BAB 8


BAB 9

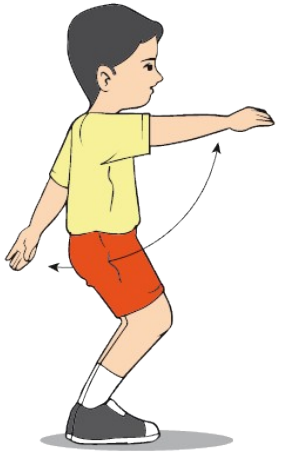
C. Variasi Ayunan Lengan

Gerakan ayunan lengan merupakan gerak nonlokomotor dalam senam irama. Gerakan ini dilakukan dengan poros gerakan berada di bahu. Ayunan lengan adalah gerakan yang sering dilakukan dalam senam irama. Berbagai variasi gerakan lengan dapat menambah keindahan senam irama.

1. Mengayun Lengan ke Depan dan Belakang

Gerakan mengayun lengan ke depan dan belakang sejatinya sudah kalian lakukan.

Gerakan ini dilakukan dengan gerakan satu lengan ke depan. Sedangkan tangan yang lain bergerak ke belakang. Ayunan lengan ini dilakukan secara bergantian.



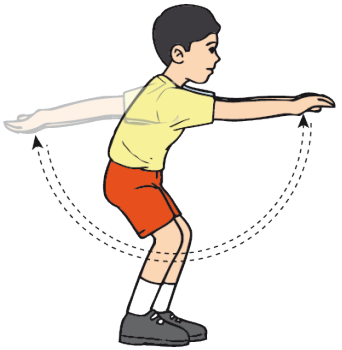

BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

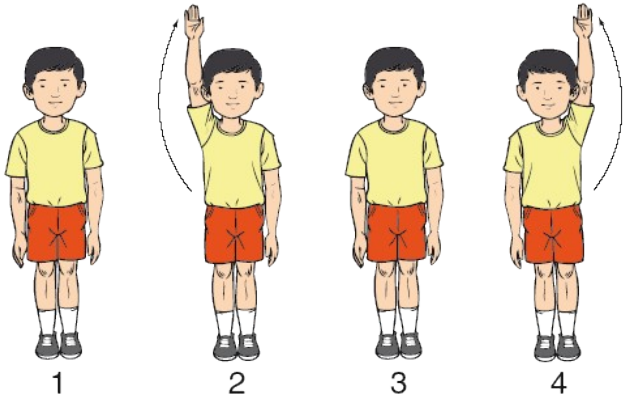
2. Mengayun Dua Lengan ke Depan dan Belakang



Gerakan ini dilakukan dengan melakukan ayunan kedua lengan secara bersamaan. Gerakan dilakukan ke depan dan ke belakang. Poros gerakan mengayun lengan juga terletak pada bahu.

3. Mengayun Lengan ke Atas

Gerakan mengayun lengan ke atas dilakukan membentuk leter I. Gerakan ini dilakukan dengan posisi satu tangan di atas dan satu tangan di bawah. Mengayun lengan ke atas dapat melatih kelenturan otot lengan dan bahu.




BAB 6

BAB 7

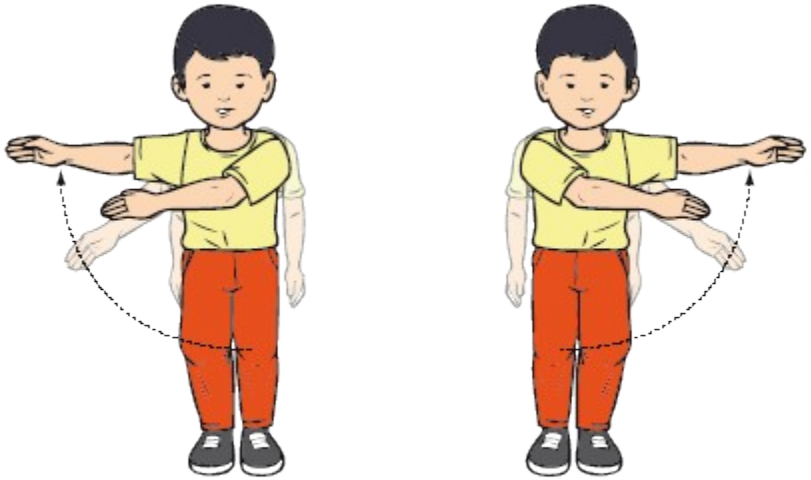
BAB 8

BAB 9

4. Mengayun Dua Lengan di Depan

Gerakan ini dapat dilakukan dengan ayunan di depan badan dan di atas kepala.

Gerakan dilakukan dengan ayunan dua lengan ke kanan dan kiri bersamaan.



1 2


BAB 6

BAB 7

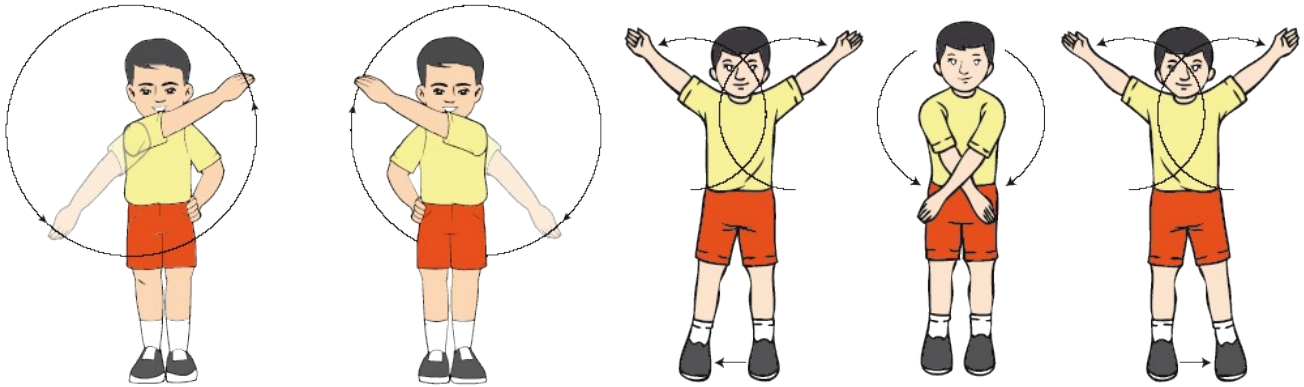
BAB 8

BAB 9

5. Memutar Lengan di Depan Badan

Gerakan memutar lengan dilakukan di depan badan.

Kalian dapat melakukan gerakan ini dengan satu atau dua tangan.



1 2 3 4 5

Saat melakukan gerakan lengan dalam gerak berirama lakukan dengan gerakan yang relaks.

Lakukan gerakan sesuai dengan ketukan.

Gerakan yang luwes dan tepat akan membuat gerakan tampak indah.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9