

BAB 7

Aktivitas Gerak Berirama

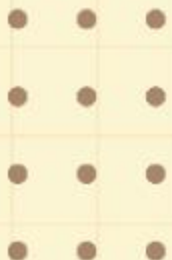


Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak Langkah mengikuti irama.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi rangkaian gerak langkah mengikuti irama.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian ayunan lengan mengikuti irama.



Sumber: dokumen penerbit



BAB 7

Aktivitas Gerak Berirama

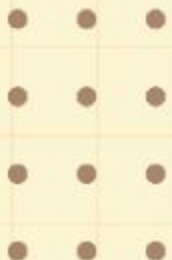


Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi rangkaian ayunan lengan mengikuti irama.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama sebagai bentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana.



Sumber: dokumen penerbit





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

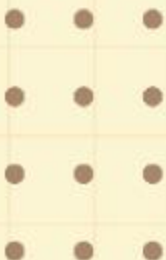
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Bernalar Kritis:

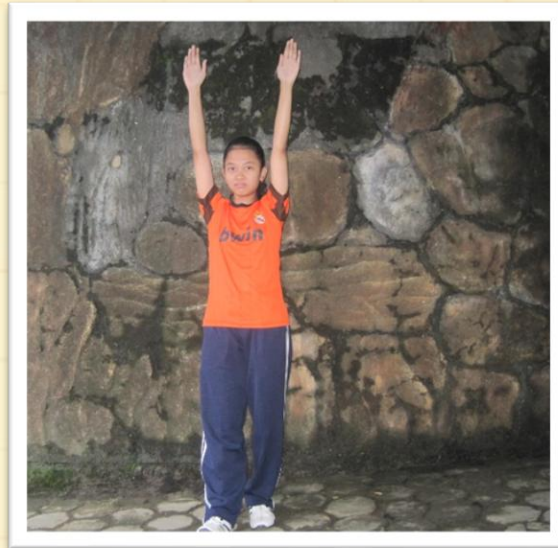
- Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal, seperti membuat kreasi gerak berirama.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam gerak berirama. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: dokumen penerbit

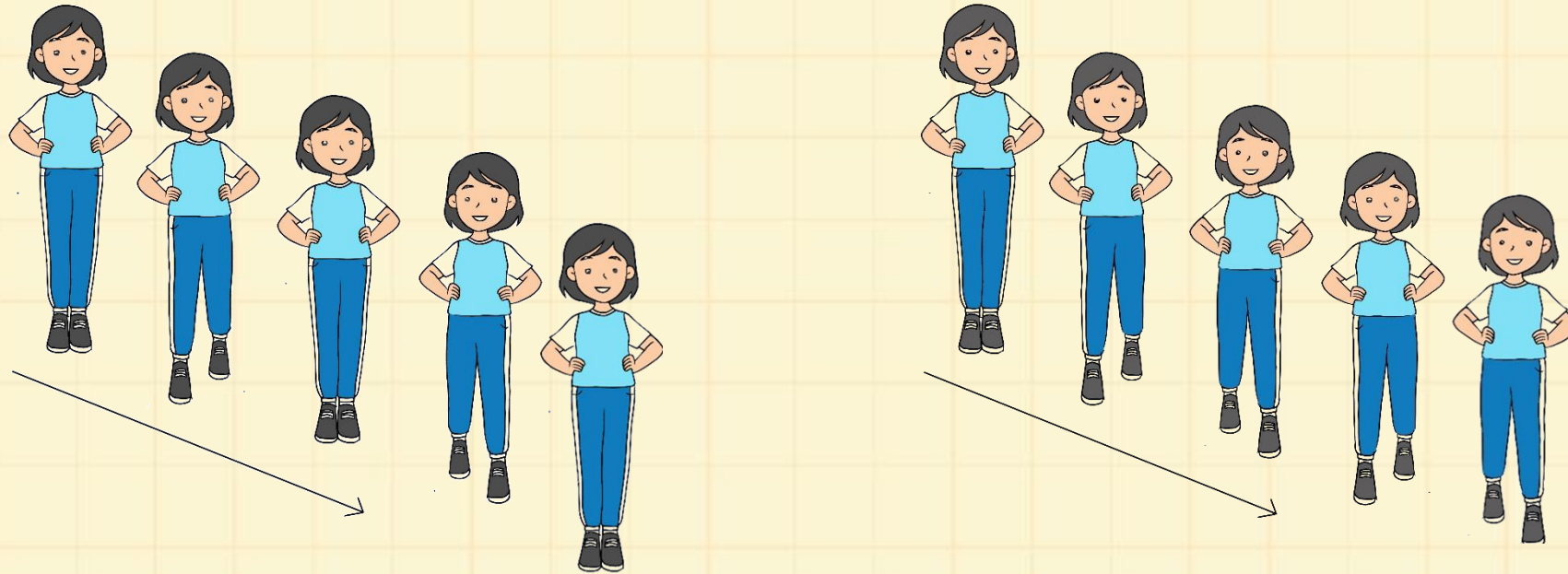
Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.



A. Gerak Langkah Kaki

1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak langkah biasa dan langkah pendek

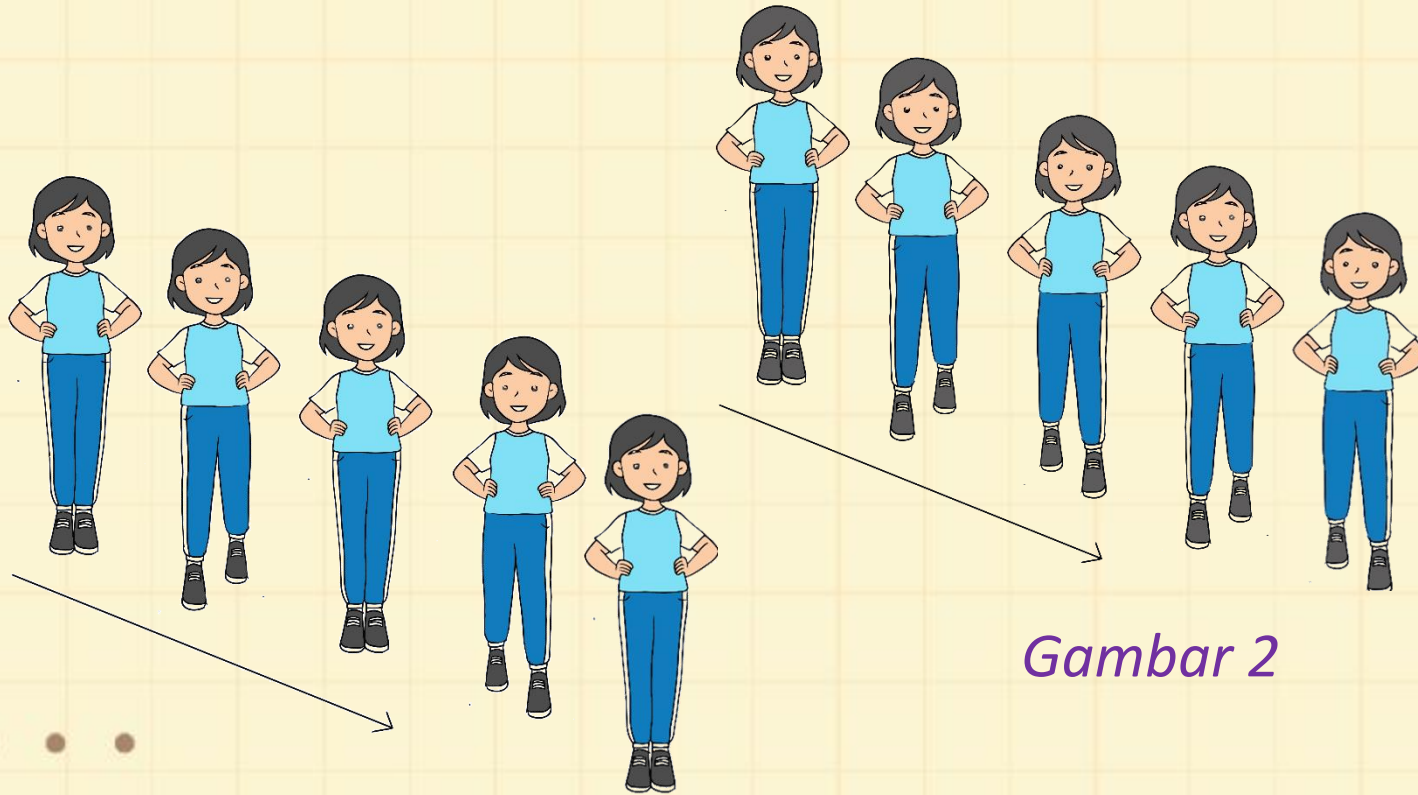


- Pada hitungan 1–4, lakukan langkah biasa.
- Pada hitungan 5–8, lakukan langkah pendek.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak langkah biasa dan langkah pendek



Gambar 1

Gambar 2

Berikut cara melakukan gerak langkah biasa dan langkah pendek.

- Langkah biasa dilakukan dengan melangkahkan kedua kaki bergantian/depan belakang, seperti pada gambar 1.
- Langkah pendek dilakukan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan diikuti kaki kiri melangkah dan berhenti di samping kaki kanan/sejajar, seperti pada gambar 2.

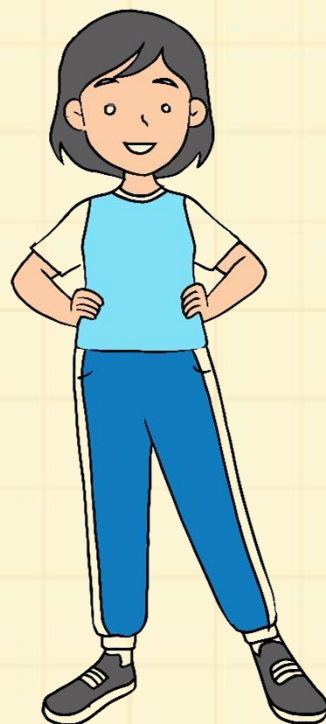


1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Variasi gerak marching dan single step

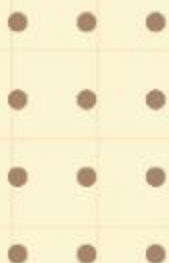


Gerak marching



Gerak single step

- Pada hitungan 1–4, lakukan gerak *marching*.
- Pada hitungan 5–8, lakukan gerak langkah *single step*.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.





1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Variasi gerak marching dan single step



Gerak marching



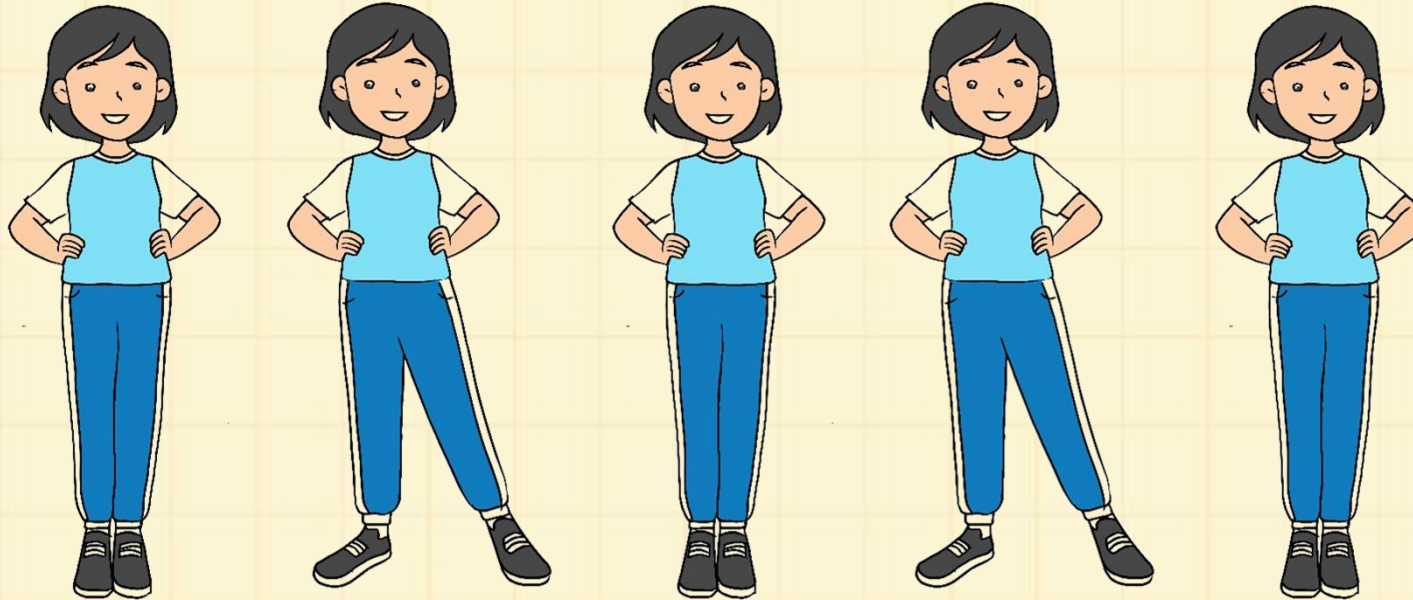
Gerak single step

- *Marching* dilakukan dengan mengangkat kedua kaki bergantian dan ayunan kedua lengan yang seimbang.
- *Single step* dilakukan dengan melangkahkan kaki bergantian ke kanan dan ke kiri.



1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

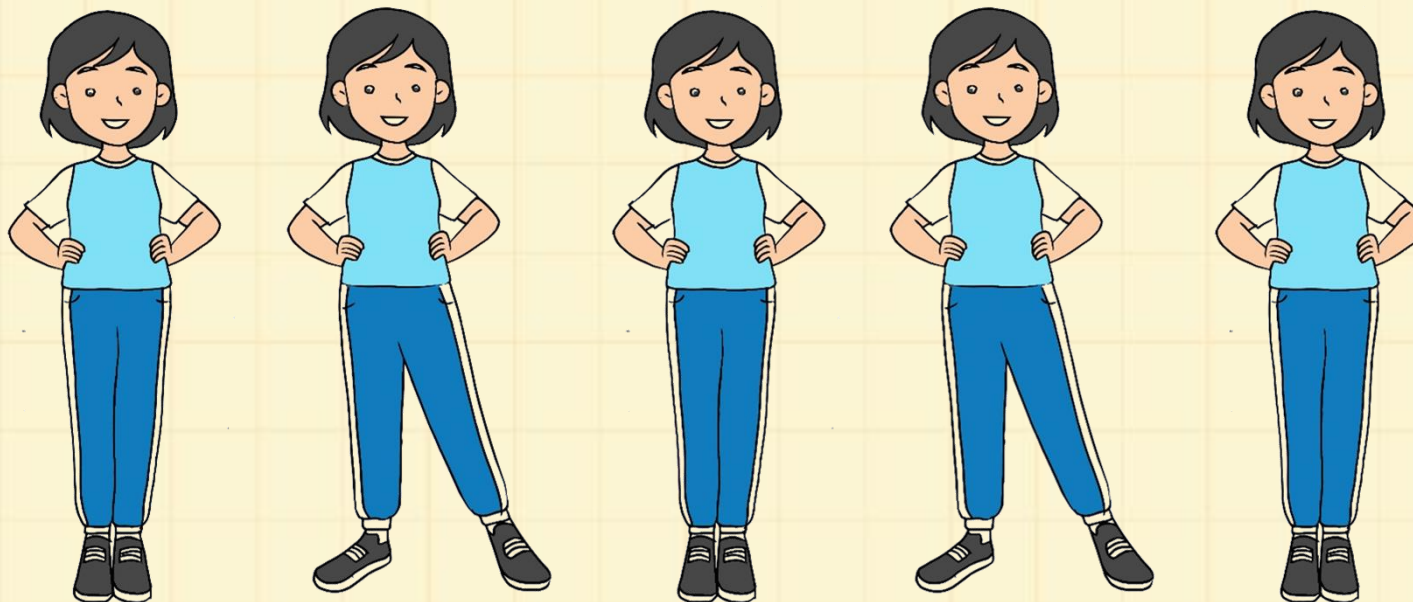
Gerak single dan double step



- Pada hitungan 1–4 lakukan gerakan *single step*.
- Pada hitungan 5–8, lakukan gerakan *double step*.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.

1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak single dan double step



- Gerak *single step* dilakukan dengan melangkahkan kaki, satu langkah ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
- Adapun gerak *double step* dilakukan dengan melangkahkan kaki, dua langkah ke kanan dan dua langkah ke kiri secara bergantian.

1. Keterampilan Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak marching dan V-step

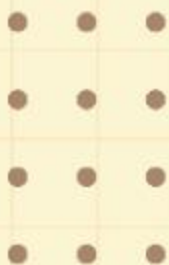
- Pada hitungan 1–4, lakukan gerakan *marching*.
- Pada hitungan 5–8, lakukan gerakan *V-step*.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



Marching



V-step



1. Keterampilan Gerak Spesifik Gerak Langkah Kaki

Gerak marching dan V-step

Berikut cara melakukan gerak *marching* dan *V-step*.

- Langkahkan kaki membentuk segitiga, yaitu kaki kanan melangkah maju serong kanan lalu diikuti kaki kiri diletakkan sejajar dengan kaki kanan.
- Selanjutnya, kaki kanan melangkah serong ke belakang tengah dan diikuti kaki kiri merapat di samping kaki kanan.



Marching

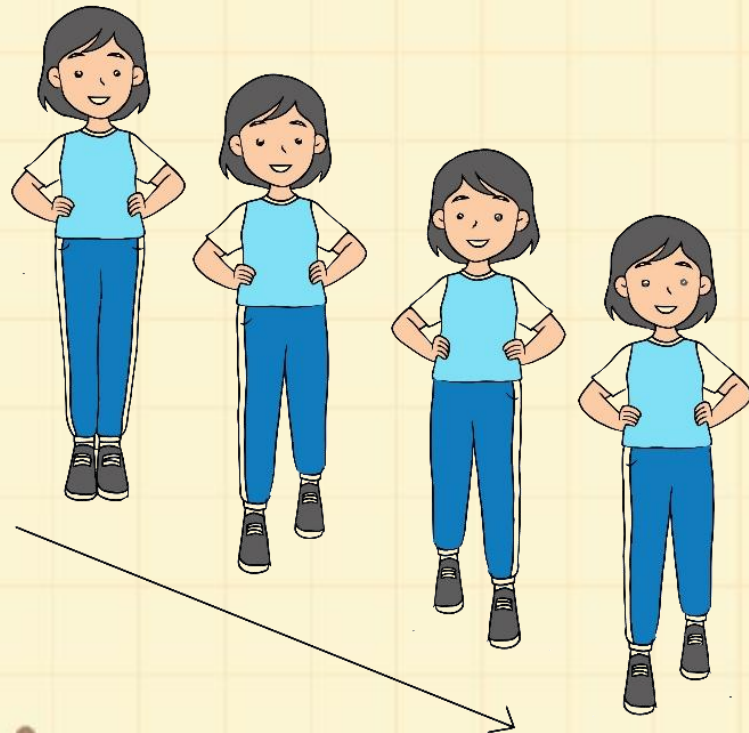


V-step



2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak langkah biasa



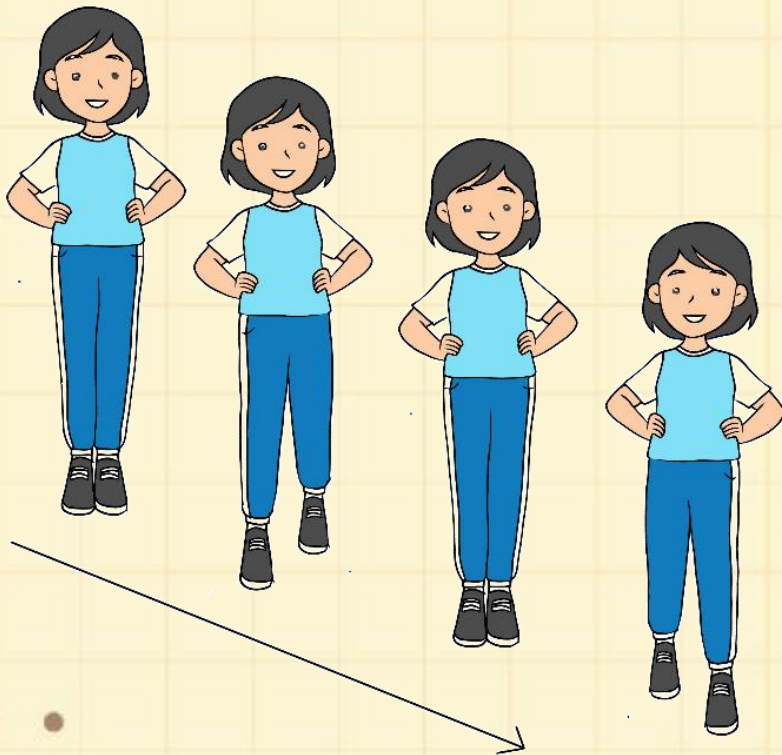
Berikut cara melakukan gerak langkah biasa.

- Diawali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan melangkah ke depan.
- Pada hitungan 2, kaki kiri melangkah di depan kaki kanan.
- Pada hitungan 3, 5, 7, gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, 8, gerakan seperti hitungan 2.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak langkah rapat



Berikut cara melakukan gerak langkah rapat.

- Diawali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan melangkah ke depan.
- Pada hitungan 2, kaki kiri melangkah ke samping kaki kanan/sejajar.
- Pada hitungan 3, kaki kiri melangkah ke depan.
- Pada hitungan 4, kaki kanan melangkah ke samping kaki kiri/ sejajar.
- Pada hitungan 5, 7, gerak seperti hitungan 1, 3.
- Pada hitungan 6, 8, gerak seperti hitungan 2, 4.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak marching



Cara melakukan gerak *marching* adalah sebagai berikut.

- Gerak dilakukan seperti jalan di tempat, tetapi mengikuti irama.
- Angkat kaki kanan dan kiri bergantian.
- Jari-jari tangan mengepal.
- Ayunkan kedua lengan bergantian, kepalan tangan mengarah ke dagu dan ke pinggang
- Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dilakukan berlawanan (apabila kaki kanan diangkat, tangan kiri yang diayun ke arah dagu).

2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak single step

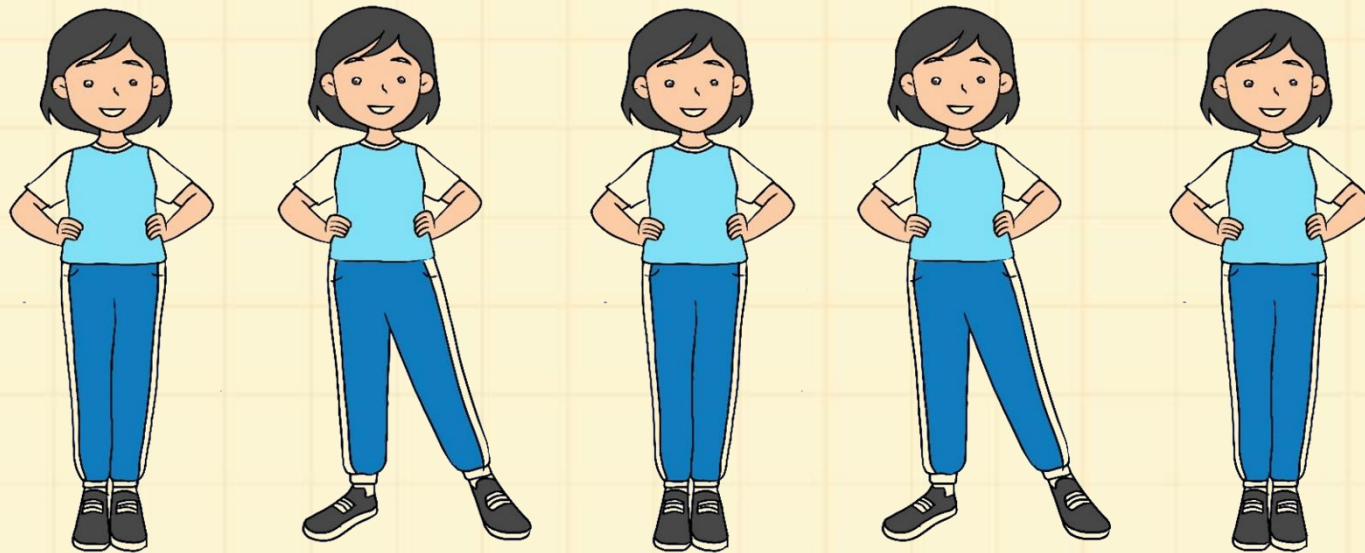


Cara melakukan gerak *single step* adalah sebagai berikut.

- Diawali dari kedua kaki rapat.
- Pada hitungan 1, Kaki kanan melangkah satu langkah ke kanan.
- Pada hitungan 2, kaki kiri merapat sejajar dengan kaki kanan.
- Pada hitungan 3, kaki kiri melangkah satu langkah ke kiri.
- Pada hitungan 4, kaki kanan merapat sejajar dengan kaki kiri.
- Pada hitungan 5, 6, gerak sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerak sama dengan hitungan 3, 4.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak double step



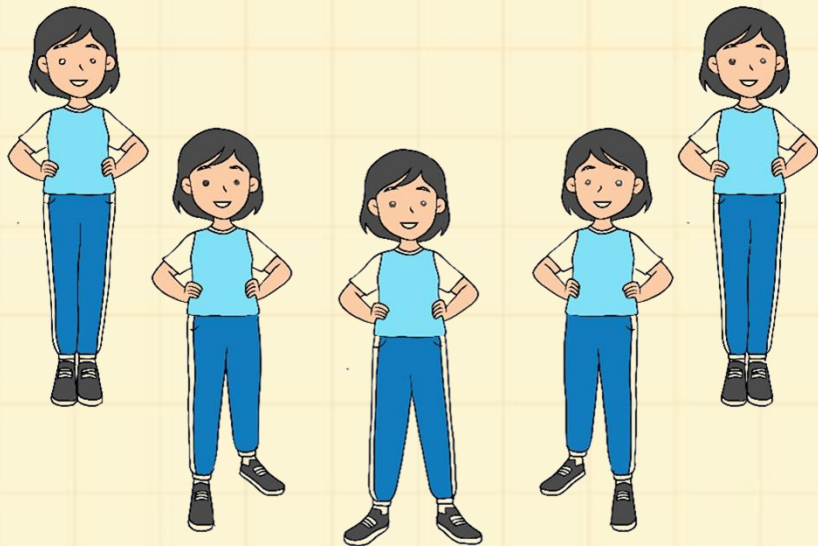
Cara melakukan gerak *double step* adalah sebagai berikut.

- Diawali dari kedua kaki rapat.
- Pada hitungan 1, 2, melangkah dua kali ke kanan, diawali dari kaki kanan.
- Pada hitungan 3, 4, melangkah dua kali ke kiri, diawali dari kaki kiri.
- Pada hitungan 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 3, 4.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki

Gerak V-step



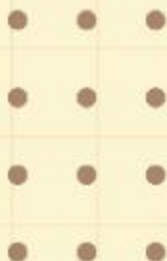
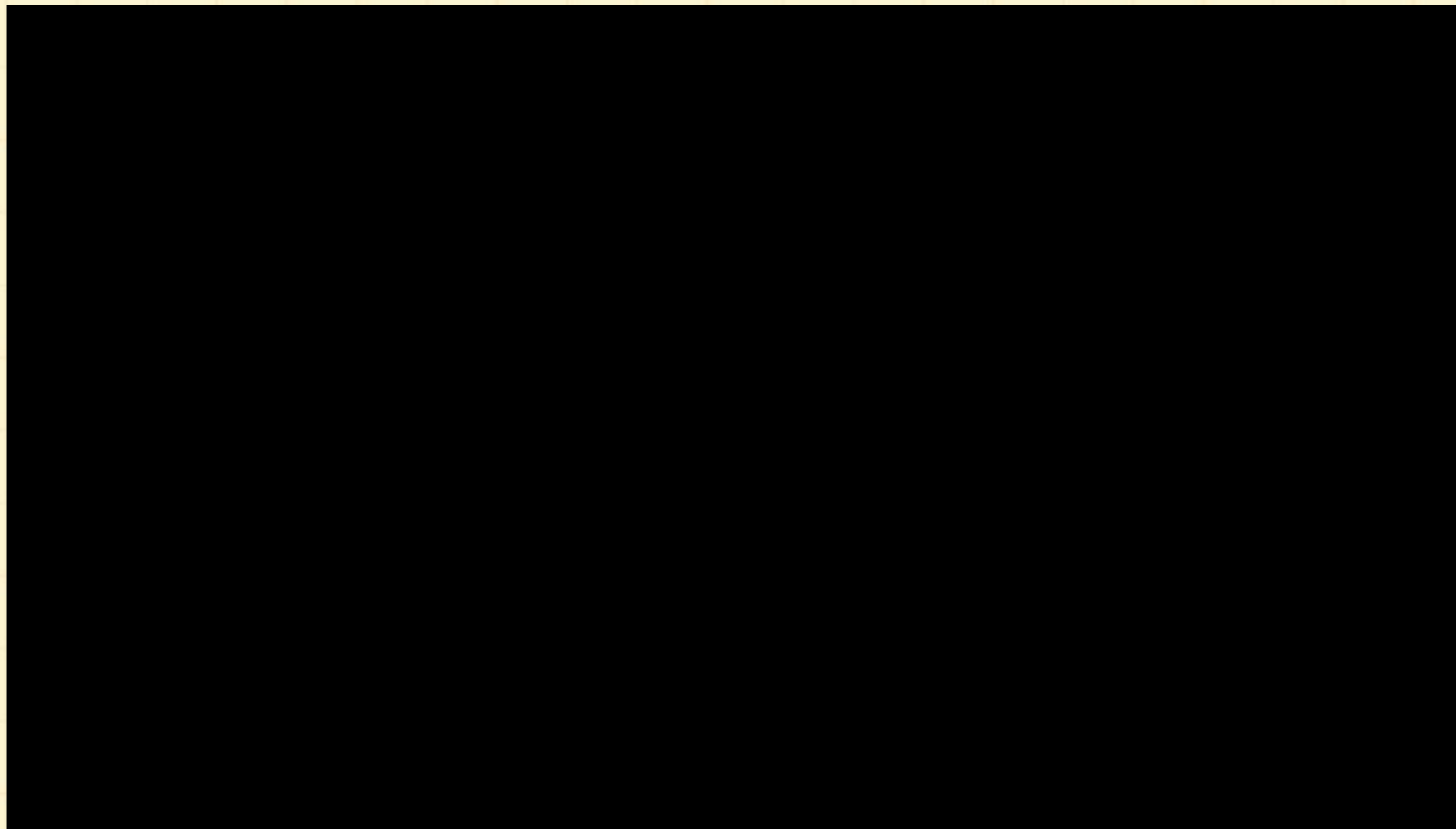
Berikut cara melakukan gerak *V-step*.

- Diawali dari kedua kaki rapat.
- Pada hitungan 1, kaki kanan melangkah satu langkah serong ke kanan.
- Pada hitungan 2, kaki kiri maju sejajar dengan kaki kanan dan dibuka selebar bahu.
- Pada hitungan 3, kaki kanan melangkah satu langkah ke belakang tengah.
- Pada hitungan 4, kaki kiri tarik ke belakang merapat sejajar dengan kaki kanan.
- Pada hitungan 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 3, 4.





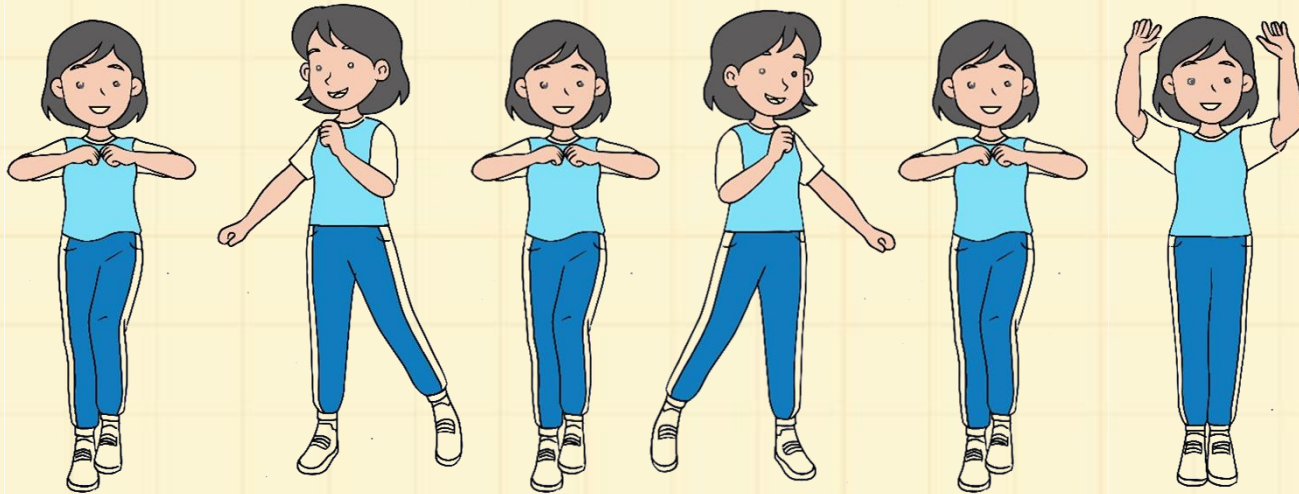
Gerak Langkah Kaki



B. Gerak Ayunan Lengan

1. Keterampilan Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun satu lengan ke bawah dan dua lengan ke atas



Cara melakukan gerak mengayun satu lengan ke bawah dan dua lengan ke atas adalah sebagai berikut.

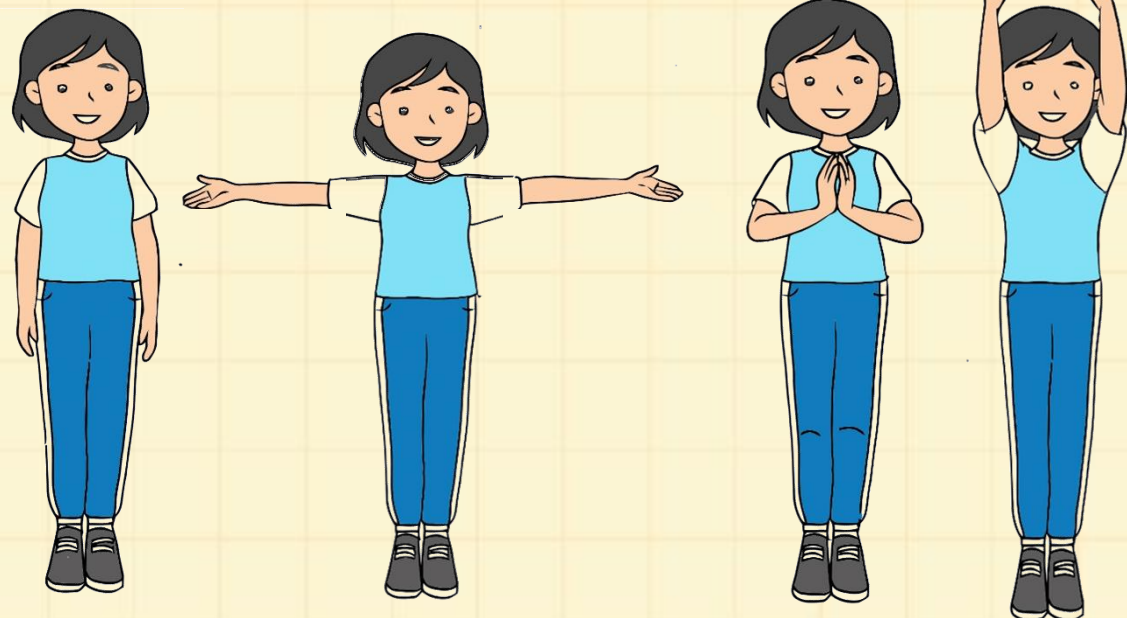
- Pada hitungan 1, 3, ayunkan tangan kanan ke samping bawah.
- Pada hitungan 2, 4, ayunkan tangan kiri ke samping bawah.
- Pada hitungan 5, 6, 7 dan 8, kedua tangan diayun ke samping telinga.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.





1. Keterampilan Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Variasi gerak mengayun dua lengan ke samping dan ke atas



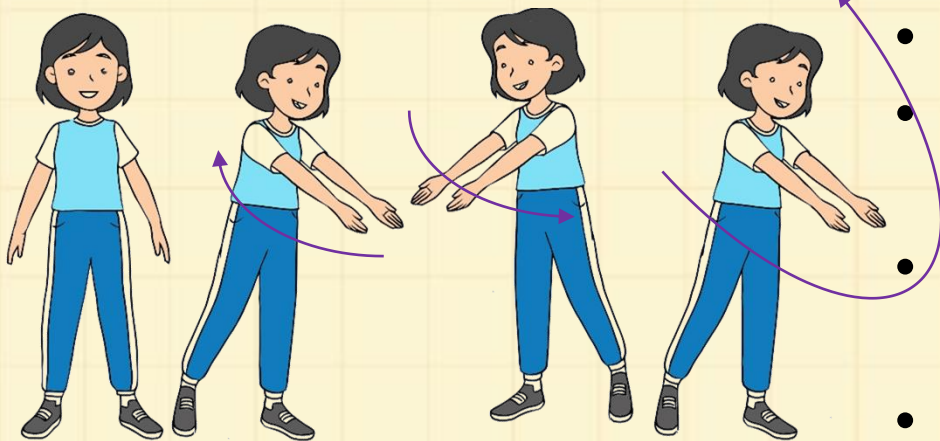
Berikut cara melakukan variasi gerak mengayun dua lengan ke samping dan ke atas.

- Sikap awal berdiri tegak.
- Pada hitungan 1 dan 5, kedua tangan direntangkan.
- Pada hitungan 2, 4, dan 6, kedua tangan menempel di depan dada.
- Pada hitungan 3 dan 7, kedua tangan diluruskan ke atas.
- Pada hitungan 8, kembali ke sikap awal.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



1. Keterampilan Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun dan memutar dua lengan ke samping



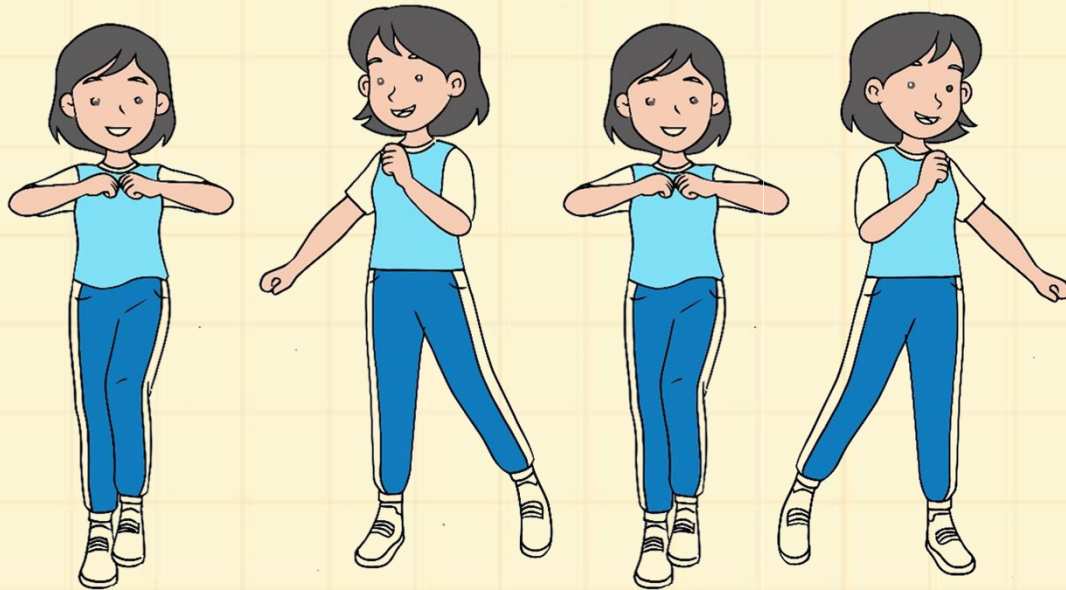
Berikut cara melakukan gerak mengayun dan memutar dua lengan ke samping.

- Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka.
- Pada hitungan 1 dan 2, ayunkan kedua lengan ke kanan dan ke kiri.
- Pada hitungan 3, 4, putar kedua tangan dengan arah melingkar.
- Pada hitungan 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 3, 4.
- Lakukan pengulangan gerakan 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun satu lengan ke bawah

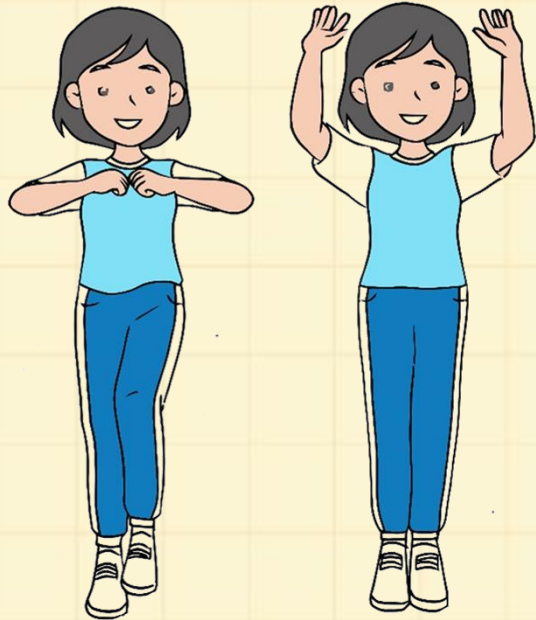


Cara melakukan gerak mengayun satu lengan ke bawah adalah sebagai berikut.

- Sikap awal, kedua tangan menekuk di depan dada.
- Pada hitungan 1, 5, ayunkan lengan kanan dari depan dada ke samping bawah.
- Pada hitungan 2, 6, tangan kanan kembali ke depan dada.
- Pada hitungan 3, 7, ayunkan lengan kiri dari depan dada ke samping bawah.
- Pada hitungan 4, 8, tangan kiri kembali ke depan dada.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun dua lengan ke atas dan ke depan dada



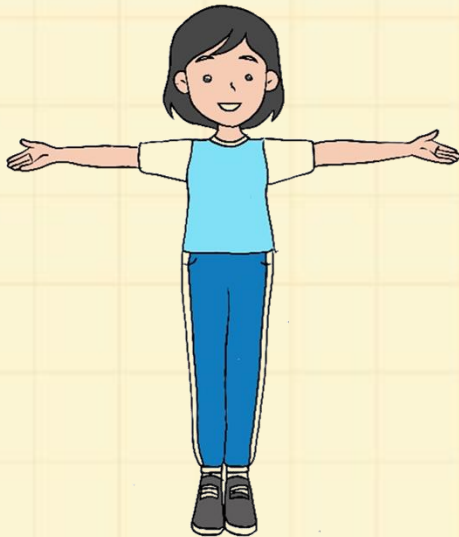
Cara melakukan gerak mengayun dua lengan ke atas dan ke depan dada adalah sebagai berikut.

- Diawali kedua tangan ditekuk di depan dada.
- Pada hitungan 1, kedua tangan diangkat ke samping telinga.
- Pada hitungan 2, kedua tangan kembali di depan dada.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7, gerakan sama dengan hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8, gerakan sama dengan hitungan 2.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun kedua lengan ke samping



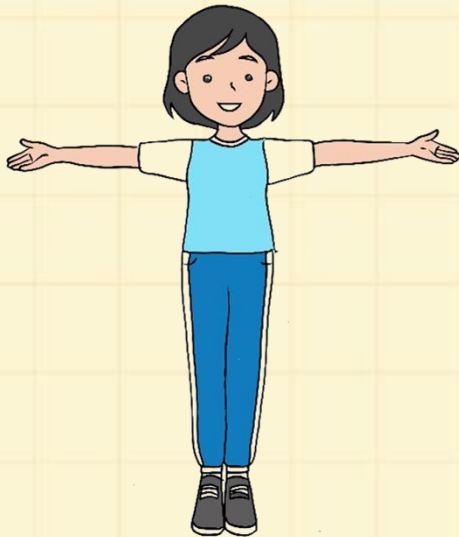
Berikut cara melakukan gerak mengayun kedua lengan ke samping.

- Diawali berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- Pada hitungan 1, 3, 5, 7, kedua lengan diayun ke samping kanan dan samping kiri.
- Pada hitungan 2, 4, kedua tangan kembali ke samping badan.
- Pada hitungan 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 3, 4.



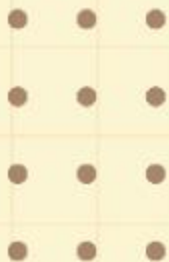
2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Variasi gerak menekuk dan meluruskan lengan



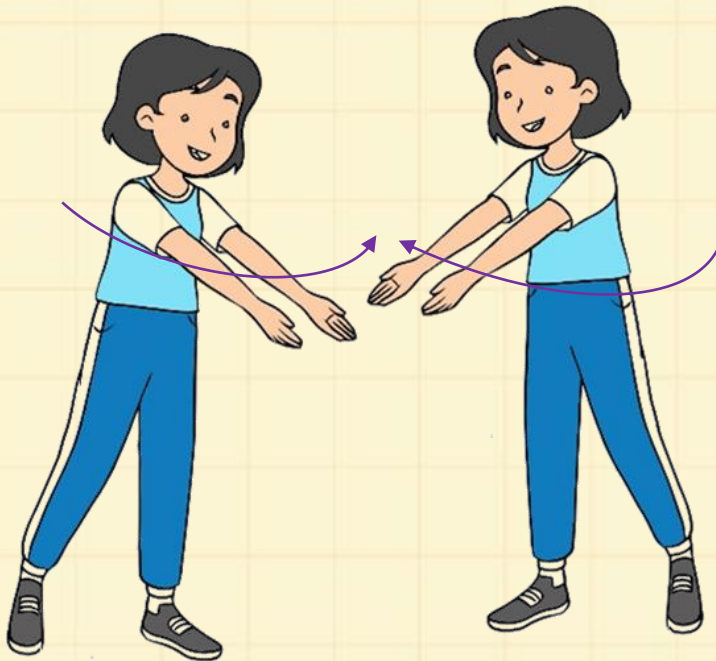
Cara melakukan variasi gerak menekuk dan meluruskan lengan adalah sebagai berikut.

- Diawali kedua telapak tangan di depan dada.
- Pada hitungan 1, luruskan kedua lengan ke atas.
- Pada hitungan 2, kedua lengan kembali ke depan dada.
- Pada hitungan 3, 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 2.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak mengayun dua lengan ke kanan dan ke kiri



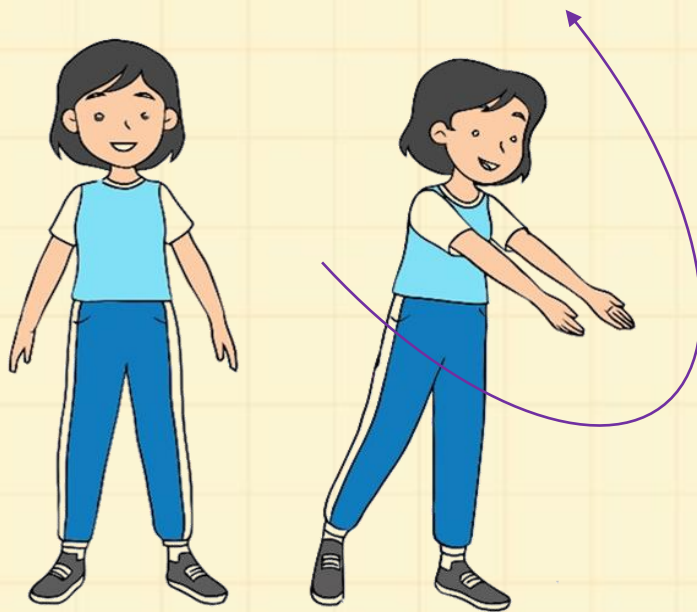
Cara melakukan gerak mengayun dua lengan ke kanan dan ke kiri adalah sebagai berikut.

- Diawali berdiri tegak.
- Pada hitungan 1, ayun kedua tangan ke samping kanan.
- Pada hitungan 2, ayun kedua tangan ke samping kiri.
- Pada hitungan 3, 5, 7, gerakan sama dengan hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, 8, gerakan sama dengan hitungan 2.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Lengan

Gerak memutar kedua lengan



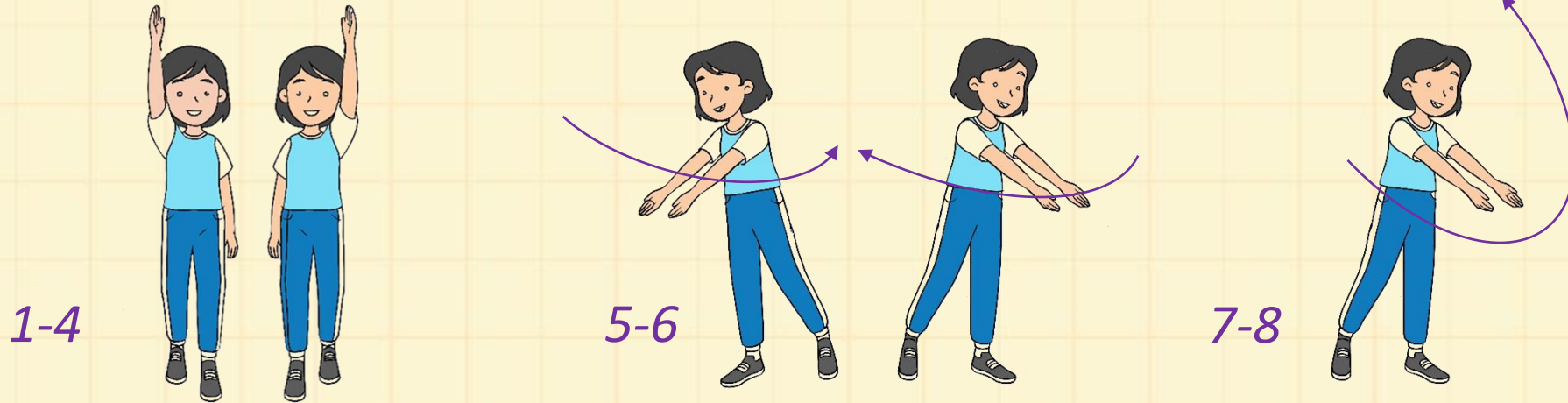
Cara melakukan gerak memutar kedua lengan adalah sebagai berikut.

- Diawali berdiri tegak.
- Pada hitungan 1, 2, putar kedua lengan ke samping kiri.
- Pada hitungan 3, 4, putar kedua lengan ke samping kanan.
- Pada hitungan 5, 6, gerakan sama dengan hitungan 1, 2.
- Pada hitungan 7, 8, gerakan sama dengan hitungan 3, 4.



C. Variasi dan Kombinasi Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

Gerak rangkaian 1

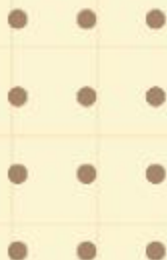
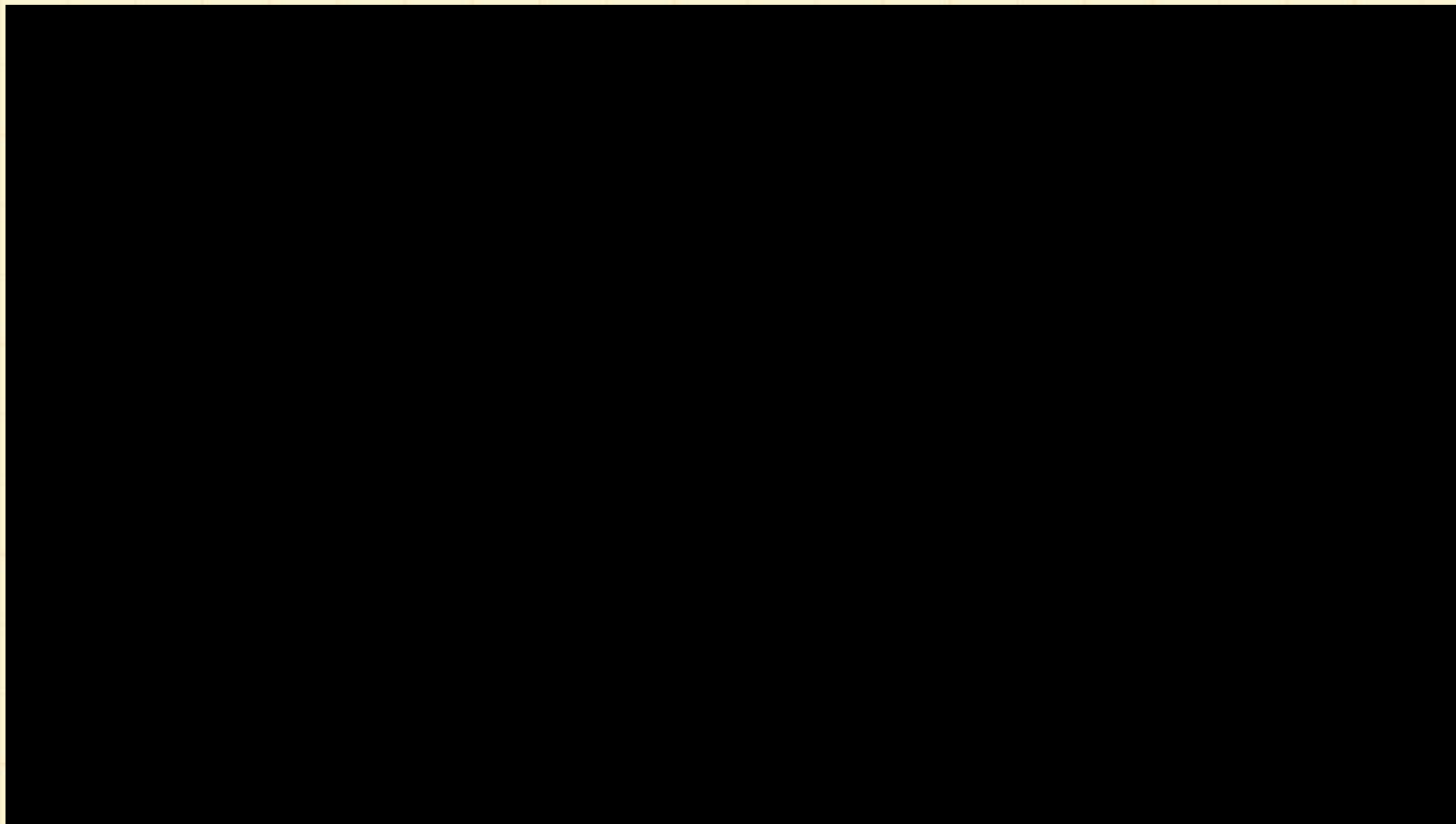


Cara melakukan gerak rangkaian 1 adalah sebagai berikut.

- Pada hitungan 1-4, kaki melangkah biasa sambil mengayunkan satu lengan ke atas bergantian.
- Pada hitungan 5 dan 6, kedua kaki dibuka dan kedua tangan diayun ke kanan dan ke kiri, berat badan berada di kaki tumpu.
- Pada hitungan 7 dan 8, putar kedua lengan.
- Lakukan gerakan di atas sebanyak 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.

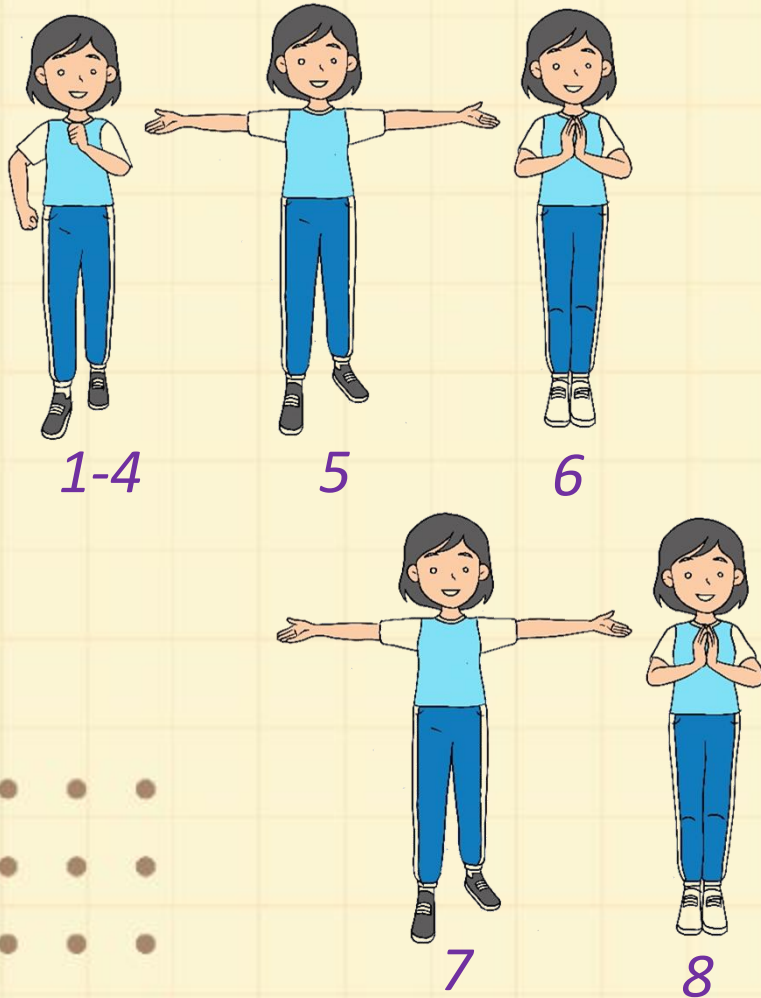


Gerak Ayunan Lengan



C. Variasi dan Kombinasi Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

Gerak rangkaian 2

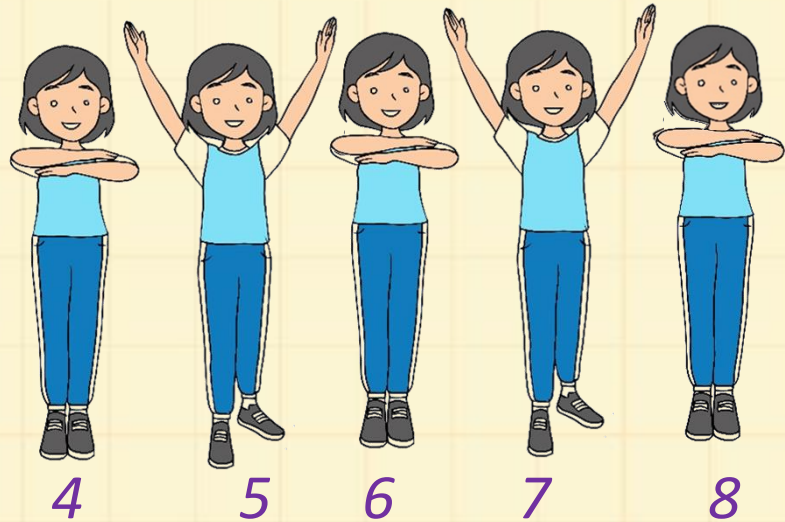
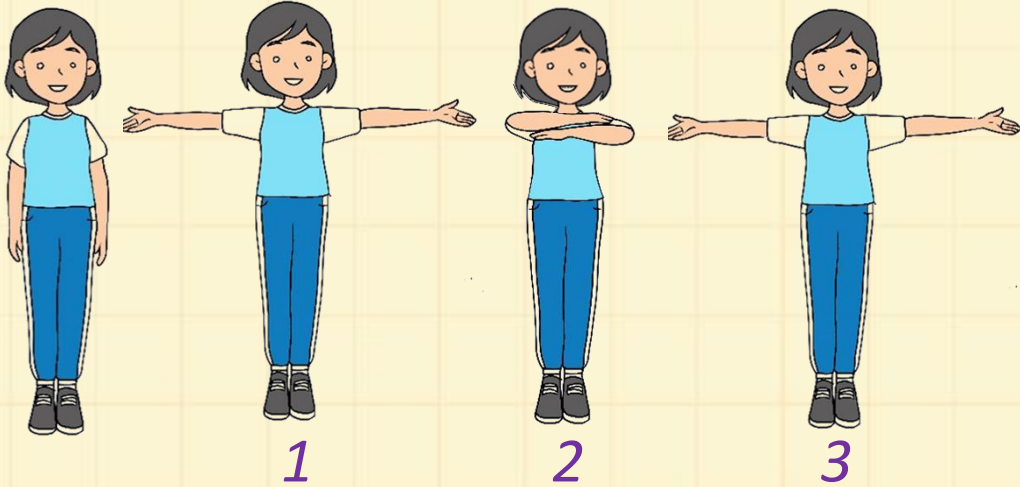


Berikut cara melakukan gerak rangkaian 2.

- Pada hitungan 1–4, lakukan gerak *marching*.
- Pada hitungan 5, kaki kanan melangkah maju sambil merentangkan kedua tangan ke samping.
- Pada hitungan 6, kaki kiri melangkah rapat dengan kaki kanan sambil bertepuk dua kali di depan dada.
- Pada hitungan 7, kaki kanan mundur sambil merentangkan kedua tangan.
- Pada hitungan 8, kaki kiri mundur merapat dengan kaki kanan sambil bertepuk dua kali di depan dada.
- Lakukan gerakan di atas sebanyak 4x8 hitungan, dengan irama 4/4

C. Variasi dan Kombinasi Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

Gerak rangkaian 3



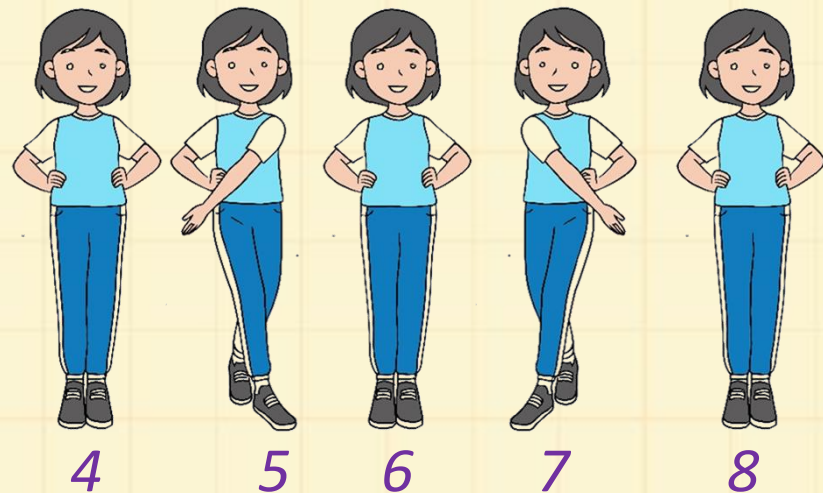
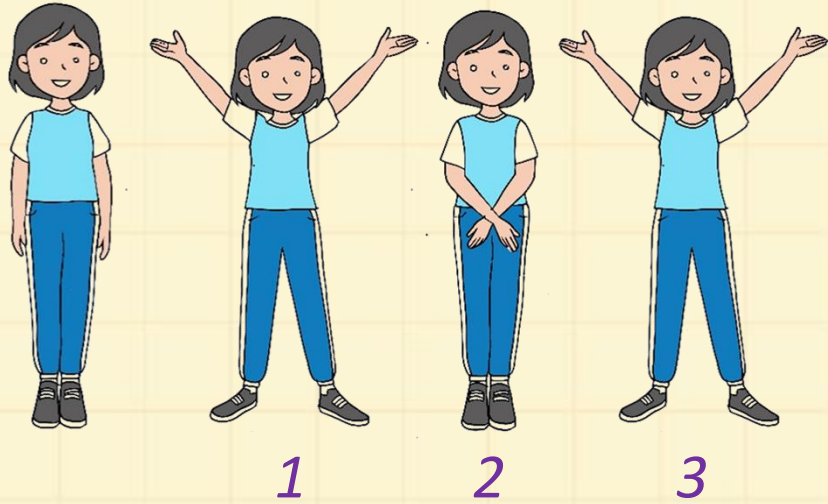
Berikut cara melakukan gerakan rangkaian 3.

- Diawali dengan posisi siap.
- Pada hitungan 1 dan 3, kaki melangkah *single step* sambil merentangkan kedua lengan ke samping.
- Pada hitungan 2, 4, 6 dan 8, kedua kaki rapat dan kedua tangan ditekuk di depan dada.
- Pada hitungan 5, kaki kanan maju sambil mengayunkan kedua lengan ke atas.
- Pada hitungan 7, kaki kanan mundur sambil mengayunkan kedua tangan ke atas.
- Lakukan gerakan di atas sebanyak 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



C. Variasi dan Kombinasi Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

Gerak rangkaian 4



Berikut cara melakukan gerak rangkaian 4.

- Diawali dengan posisi siap.
- Pada hitungan 1 dan 3, kaki melangkah *double step* sambil mengayunkan kedua lengan ke atas membentuk huruf V.
- Pada hitungan 2, kedua kaki rapat, sambil menyilangkan kedua tangan di depan perut.
- Pada hitungan 4 dan 6, kedua kaki rapat dan kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 5 dan 7, satu kaki dan tangan silang di depan.
- Lakukan gerakan di atas sebanyak 4x8 hitungan, dengan irama 4/4.



Gerak Ayunan Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

