



### Tujuan pembelajaran:

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



Sumber: dokumen penerbit

**Tujuan pembelajaran:**

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

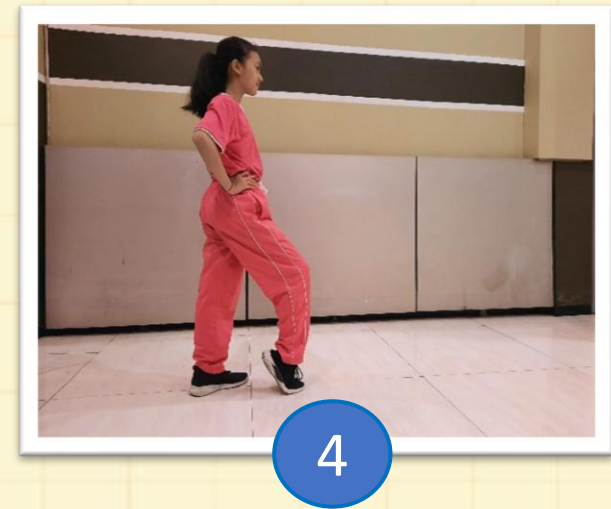
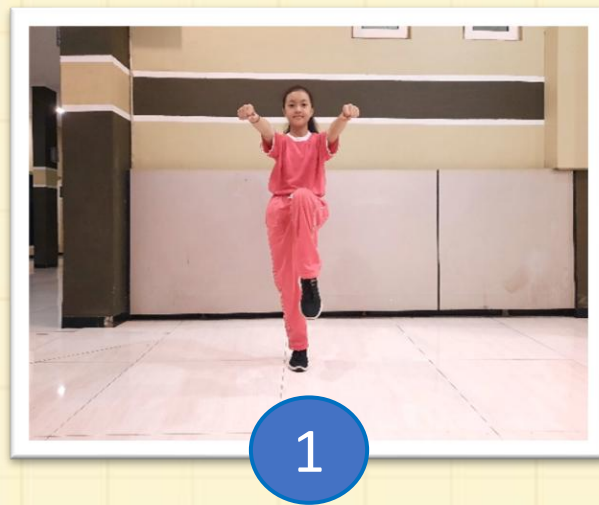
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi.
- Melaksanakan tugas dengan baik.
- Menjaga sportivitas saat bermain.
- Regulasi diri, yaitu mengatur kegiatan dan istirahat dengan membuat jadwal.

### **Gotong Royong:**

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran atau berlatih.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

## Mencari dan Menemukan Gerak

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

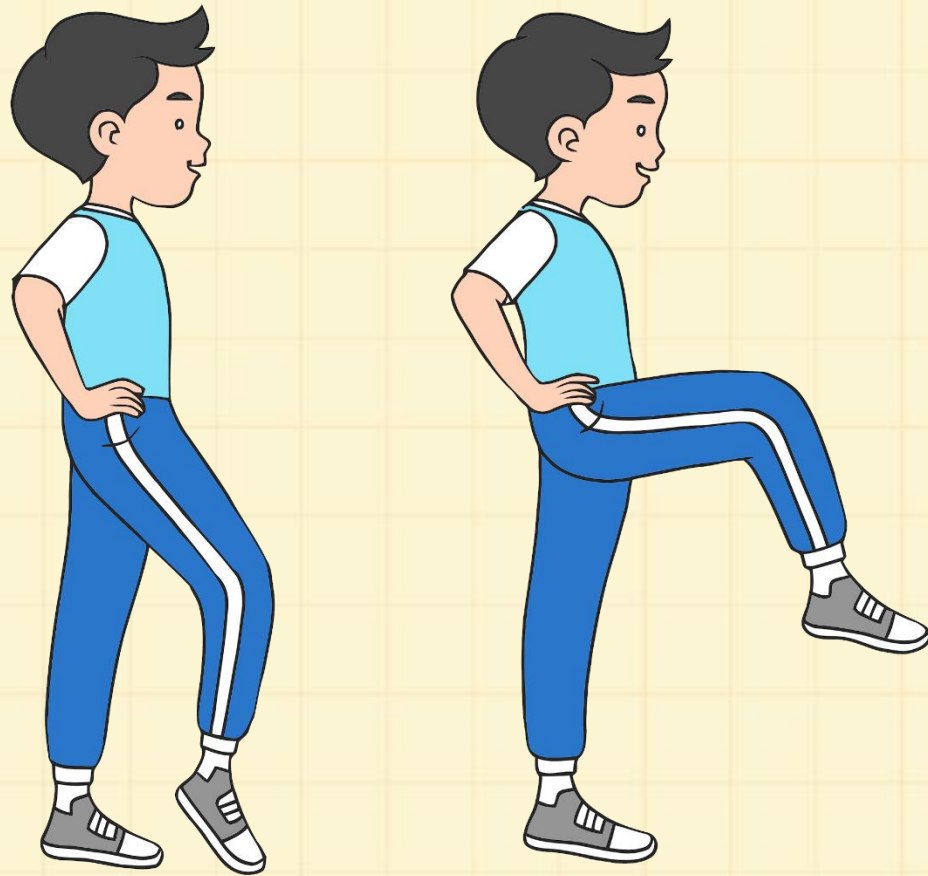


Sumber: dokumen penerbit

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 Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



Cara melangkah *toe touch* dan *knee up*:

- Langkah *toe touch* dilakukan dengan menempelkan ujung kaki ke lantai. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.
- Langkah *knee up* dilakukan dengan gerakan mengangkat lutut sampai sejajar perut. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.

langkah *toe touch* dan *knee up*





## A. Gerak Langkah Kaki

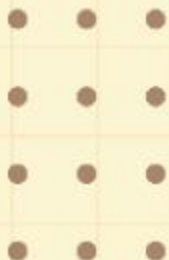
### 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



langkah *hill touch* dan *jumping jack*

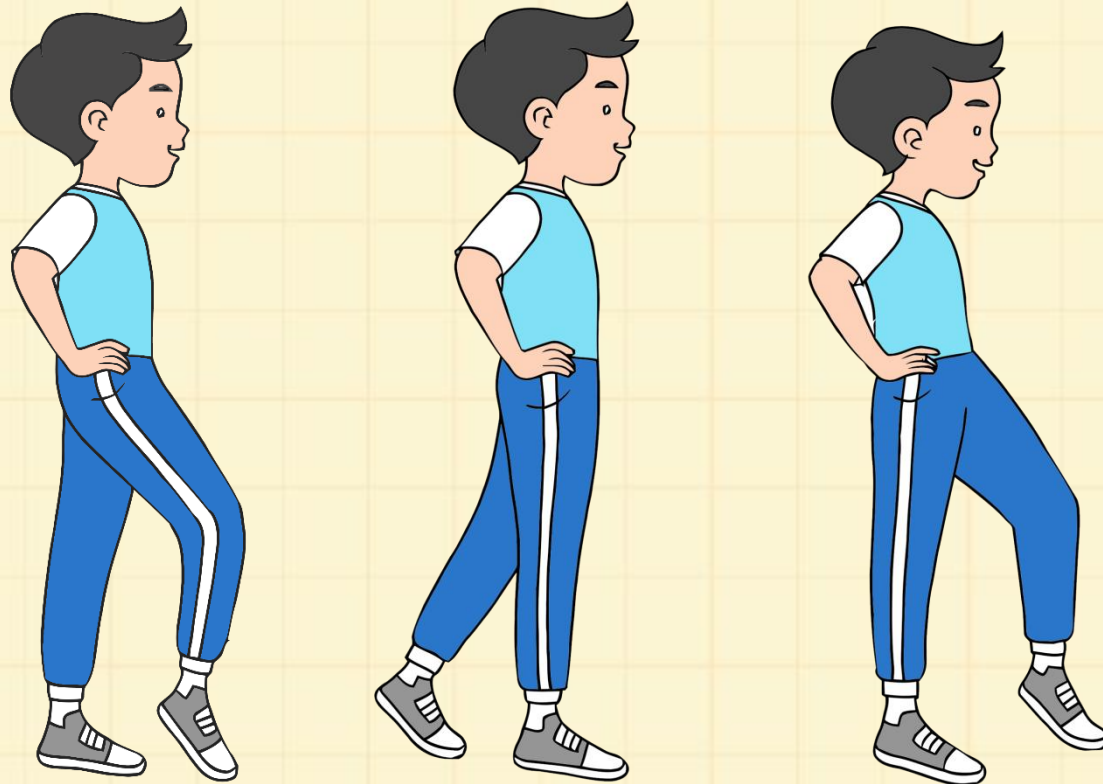
Cara melangkah *hill touch* dan *jumping jack*:

- Langkah *hill touch* dilakukan dengan menempelkan tumit ke lantai. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.
- Langkah *jumping jack* dilakukan dengan membuka kedua kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupnya kembali sambil melompat.



# A. Gerak Langkah Kaki

## 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



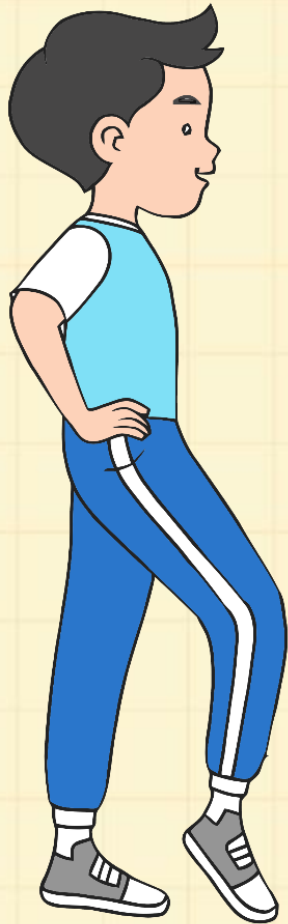
langkah *toe touch* dan *mamboo*

Cara melangkah *toe touch* dan *mamboo*:

- Langkah *toe touch* dilakukan dengan menempelkan ujung kaki ke lantai. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.
- Langkah *mamboo* dilakukan dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang sesuai irama. Kaki yang lain sebagai tumpuan. Lakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



Cara melangkah *toe touch*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan menapak ke depan dengan ujung kaki.
- Pada hitungan 2, kaki kanan ditarik ke belakang, kemudian kaki kiri menapak ke depan dengan ujung kaki.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.

langkah *toe touch*





## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



langkah *knee up*

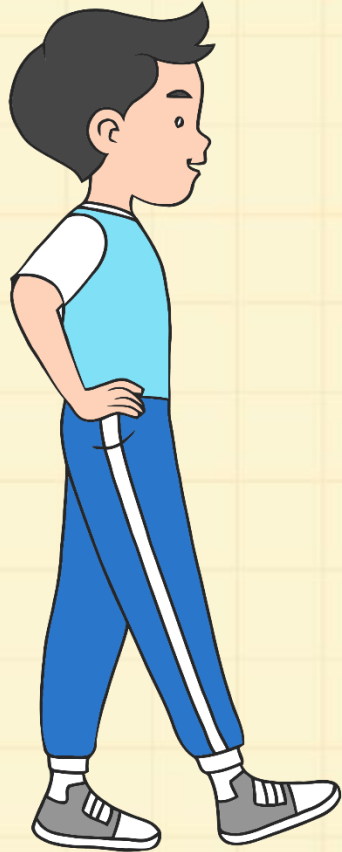
Cara melangkah *knee up*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan diangkat setinggi perut ke depan.
- Pada hitungan 2, setelah kaki kanan kembali berdiri tegak, kaki kiri diangkat setinggi perut ke depan.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.





## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



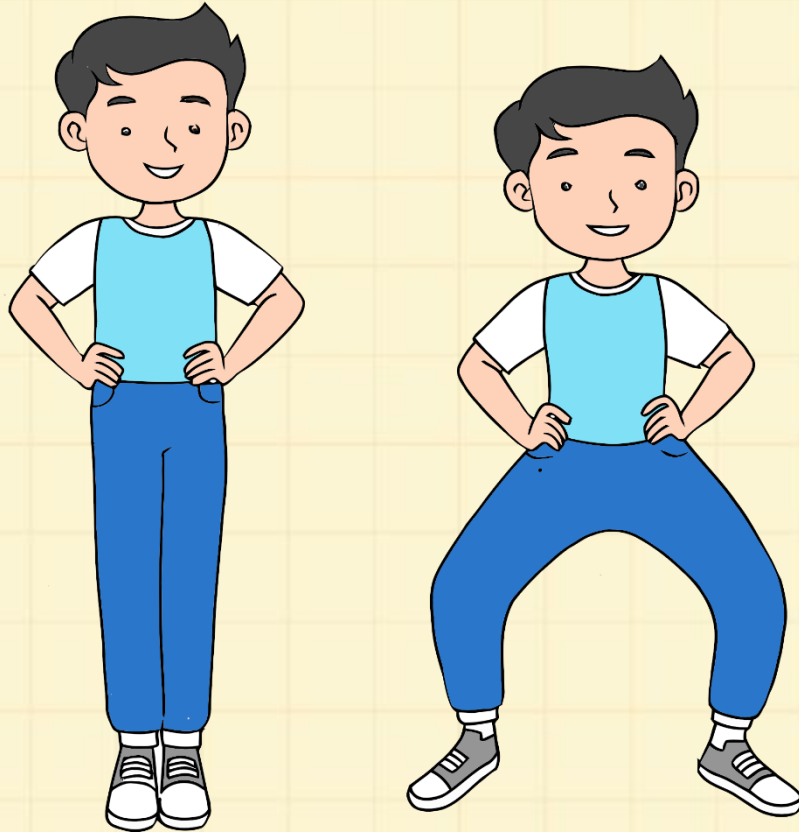
Cara melangkah *hill touch*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan menempel ke depan dengan tumit.
- Pada hitungan 2, setelah kaki kanan kembali berdiri tegak, kaki kiri menapak ke depan dengan tumit.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.

langkah *hill touch*



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



langkah *jumping jack*

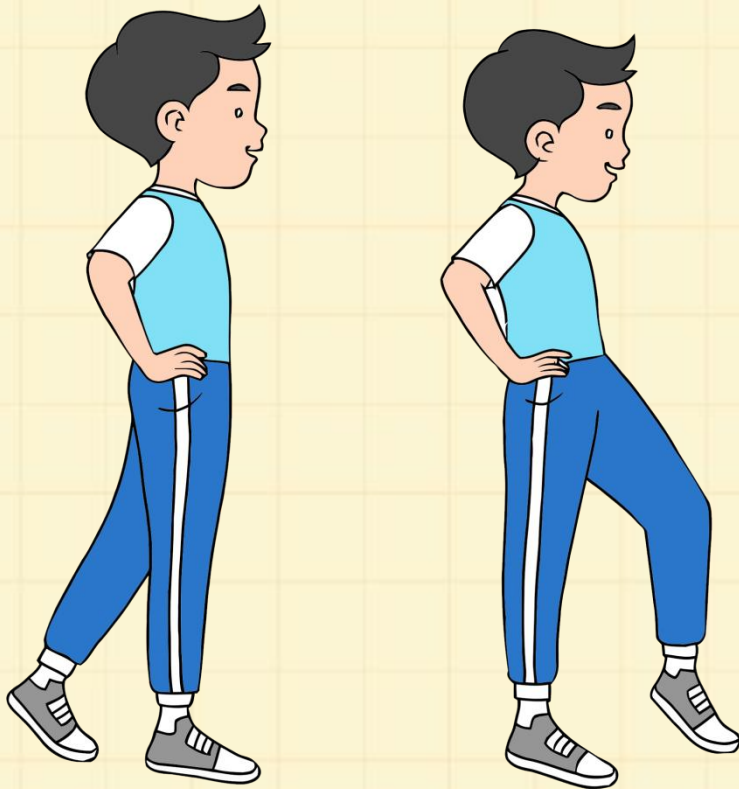


Cara melangkah *jumping jack*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kedua kaki dibuka ke kanan dan ke kiri sambil melompat posisi kuda-kuda.
- Pada hitungan 2, kedua kaki dirapatkan kembali ke tengah sambil melompat, posisi tubuh kembali tegak.
- Pada hitungan 3, 5, 7, dan gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, 8, dan gerakan seperti hitungan 2.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Langkah Kaki



langkah *mambo*

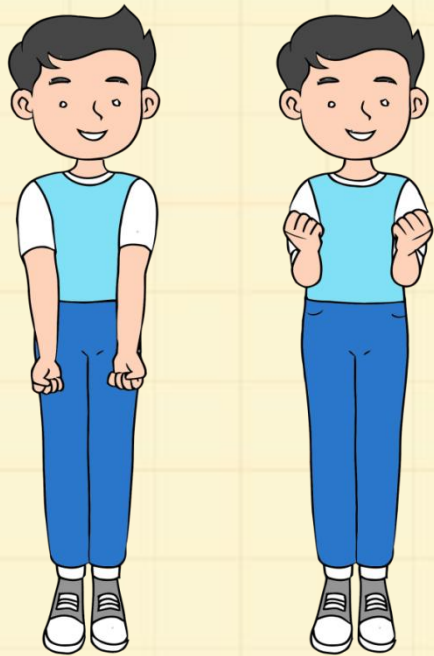
Cara melangkah *mambo*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- Pada hitungan 1, kaki kanan melangkah maju.
- Pada hitungan 2, kaki kanan melangkah mundur ke belakang kaki kiri.
- Pada hitungan 3, kaki kanan melangkah maju lagi ke depan kaki kiri.
- Pada hitungan 4, kaki kanan ditarik mundur sehingga sejajar dengan kaki kiri.
- Pada hitungan 5, kaki kiri melangkah maju.
- Pada hitungan 6, kaki kiri melangkah mundur ke belakang kaki kanan.
- Pada hitungan 7, kaki kiri melangkah maju lagi ke depan kaki kanan.
- Pada hitungan 8, kaki kiri ditarik mundur sejajar dengan kaki kanan.

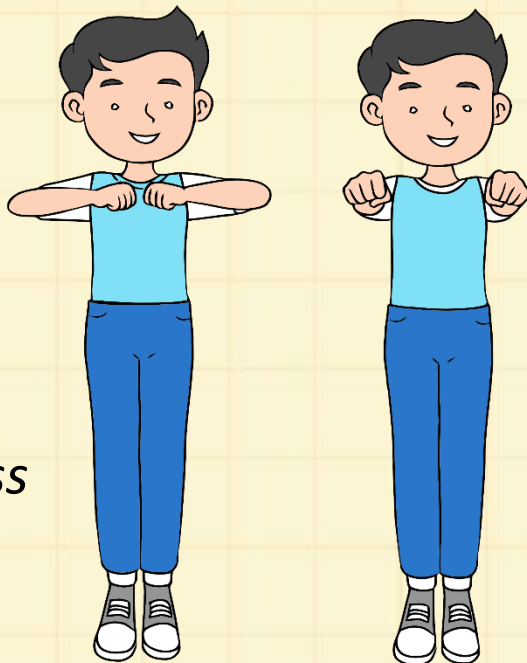


## B. Ayunan Lengan

### 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan



ayunan lengan  
*bicep curl*

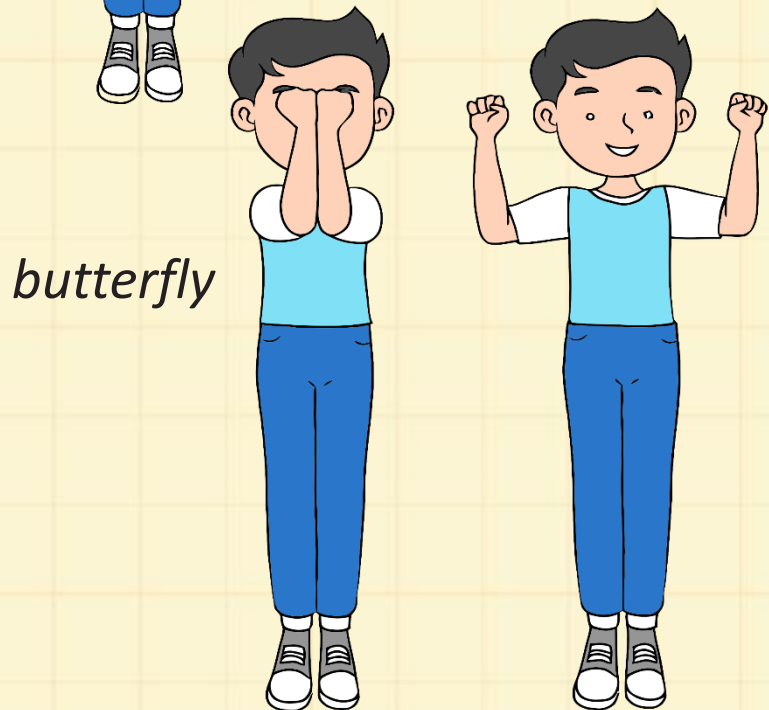
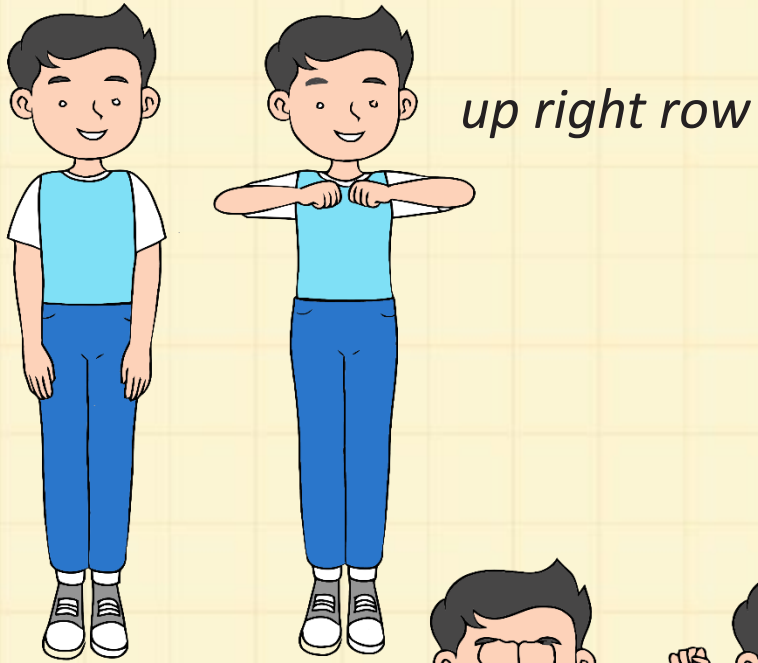


*chest press*

Cara melakukan ayunan lengan *bicep curl* dan *chest press*:

- Gerak lengan *bicep curl* dilakukan dengan menekuk dan meluruskan lengan di depan badan. Gerak lengan tersebut berfungsi melatih otot lengan depan (*bicep*).
- Gerak lengan *chest press* dilakukan dengan menekuk dan mendorong lengan ke depan dada. Gerak lengan tersebut berfungsi melatih otot dada (*pectoral*).

# 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan

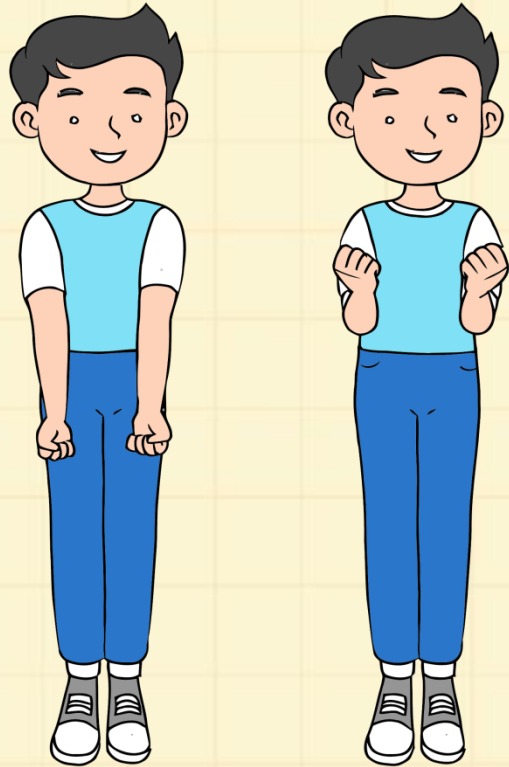


Cara melakukan ayunan lengan *up right row* dan *butterfly*:

- Gerak ayunan lengan *up right row* dilakukan dengan mengangkat kedua lengan dari depan perut bawah ke arah dada atau seperti gerak mendayung. Gerak ayunan lengan tersebut dominan melatih otot samping badan.
- Gerak ayunan lengan *butterfly* dilakukan dengan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah. Gerak ayunan lengan tersebut berfungsi melatih otot dada.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan



ayunan lengan *bicep curl*

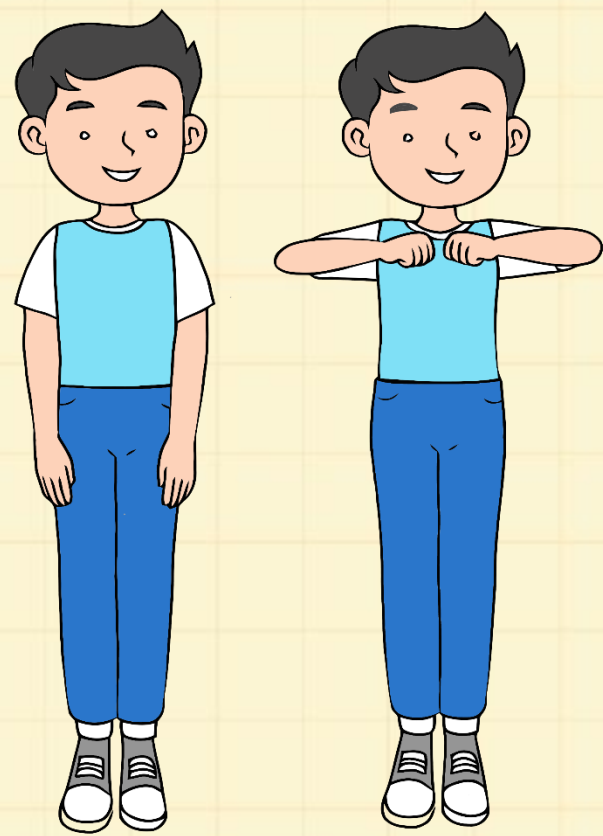


Cara melakukan gerak ayunan lengan *bicep curl*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan lurus mengepal di depan paha.
- Pada hitungan 1, kedua tangan ditekuk ke depan dada, kepala tangan menghadap ke dada.
- Pada hitungan 2, kedua tangan kembali lurus di depan paha.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan



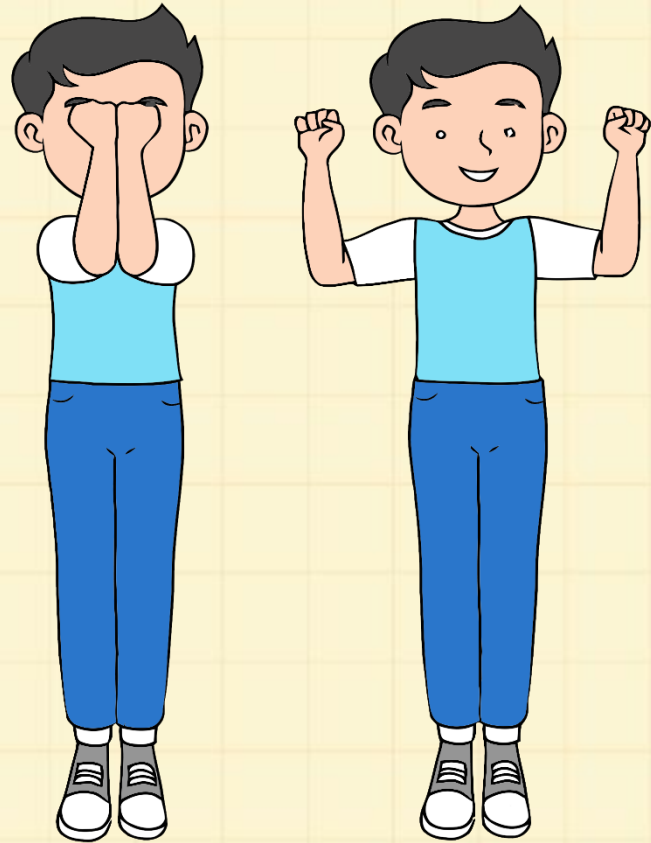
ayunan lengan *up right row*



- Cara melakukan gerak ayunan lengan *up right row*:
- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan mengepal di depan paha.
  - Pada hitungan 1, kedua tangan ditekuk setinggi dada sehingga siku-siku terbuka ke samping. Kedua kepalan tangan sejajar di depan dada, kepalan tangan menghadap ke bawah.
  - Pada hitungan 2, kedua tangan kembali lurus di depan paha.
  - Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
  - Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan



ayunan lengan  
*butterfly/open  
the window*

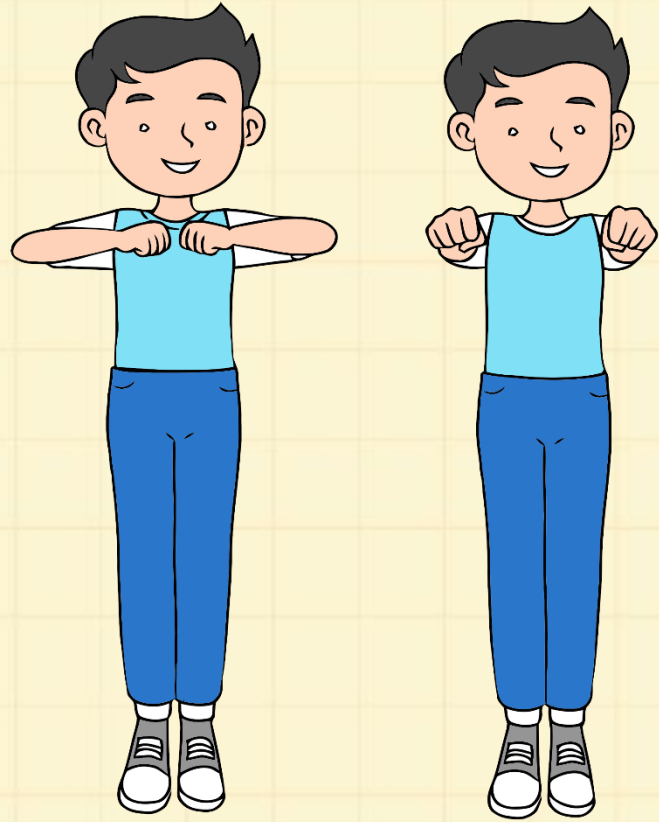


Cara melakukan gerak ayunan lengan *butterfly/open the window*:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan ditekuk rapat di depan muka, jari-jari mengepal.
- Pada hitungan 1, kedua tangan dibuka ke samping kepala sehingga siku-siku membentuk sudut  $90^\circ$  dan kedua kepalan tangan menghadap ke depan.
- Pada hitungan 2, kedua tangan kembali ditekuk rapat di depan muka.
- Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
- Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.



## 2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Ayunan Lengan



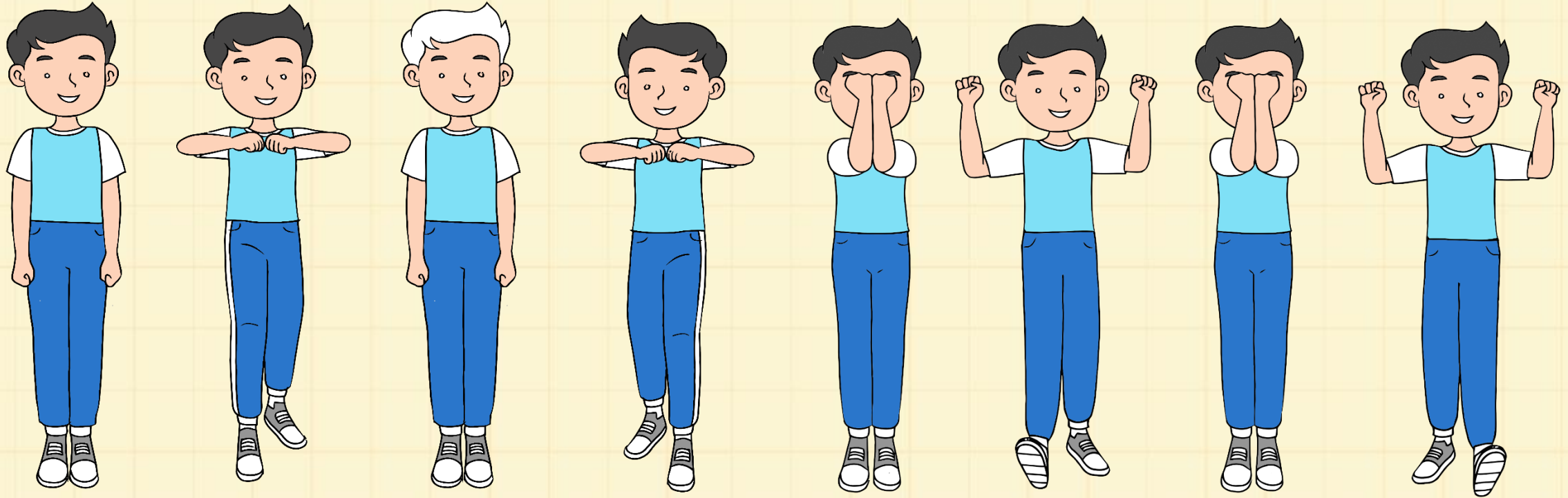
ayunan lengan *chest press*



- Cara melakukan gerak ayunan lengan *chest press*:
- Awali dengan berdiri tegak, kedua tangan ditekuk setinggi dada, siku membuka ke samping dan jari-jari mengepal di depan dada, dan kepalan tangan menghadap ke bawah.
  - Pada hitungan 1, kedua tangan diluruskan ke depan selebar bahu dan setinggi dada, kepalan tangan menghadap ke bawah.
  - Pada hitungan 2, kedua tangan kembali ditekuk di depan dada.
  - Pada hitungan 3, 5, dan 7 gerakan seperti hitungan 1.
  - Pada hitungan 4, 6, dan 8 gerakan seperti hitungan 2.

## C. Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

### 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

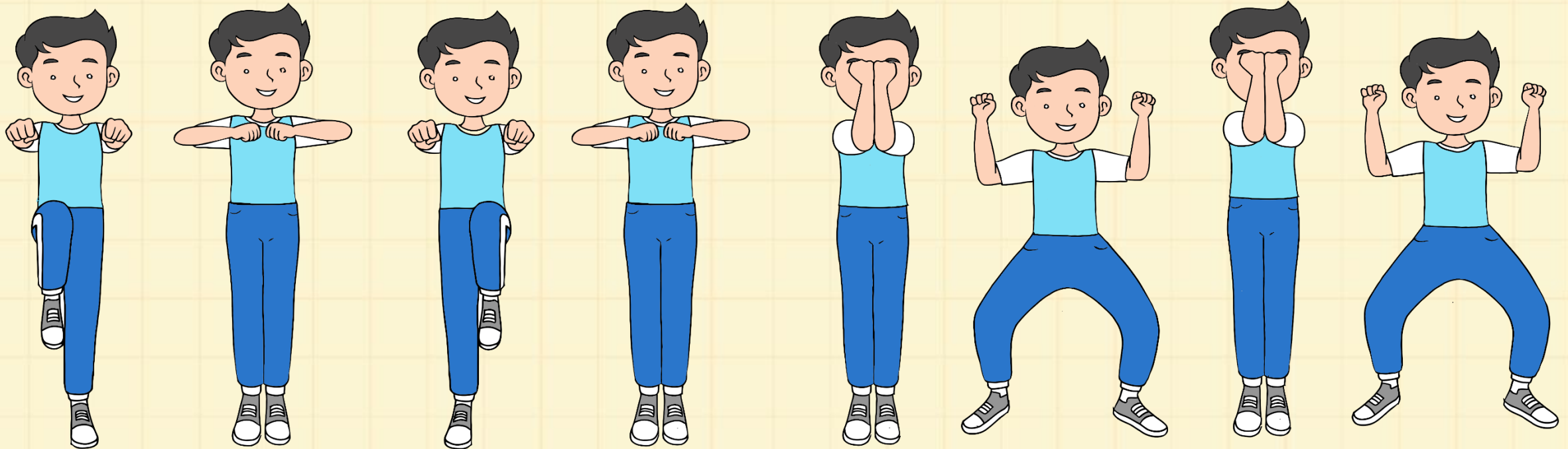


gerakan rangkaian 1

Gerak rangkaian 1 terdiri dari variasi dan kombinasi gerak langkah *toe touch* dan *hill touch* yang dipadukan dengan gerak ayunan lengan *bicep curl* dan *butterfly*.



# 1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Gerak Langkah dan Ayunan Lengan



gerakan rangkaian 2

Gerak rangkaian 2 terdiri dari variasi dan kombinasi gerak langkah *knee up* dan *jumping jack* yang dipadukan dengan gerak ayunan lengan *chest press* dan *butterfly*.

