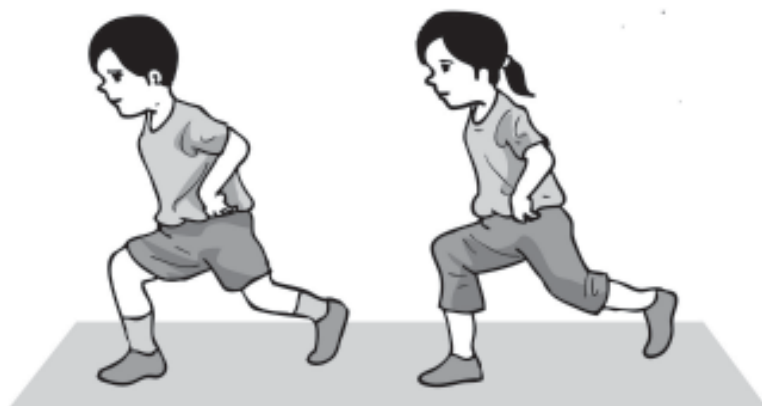


Gerak Ritmik



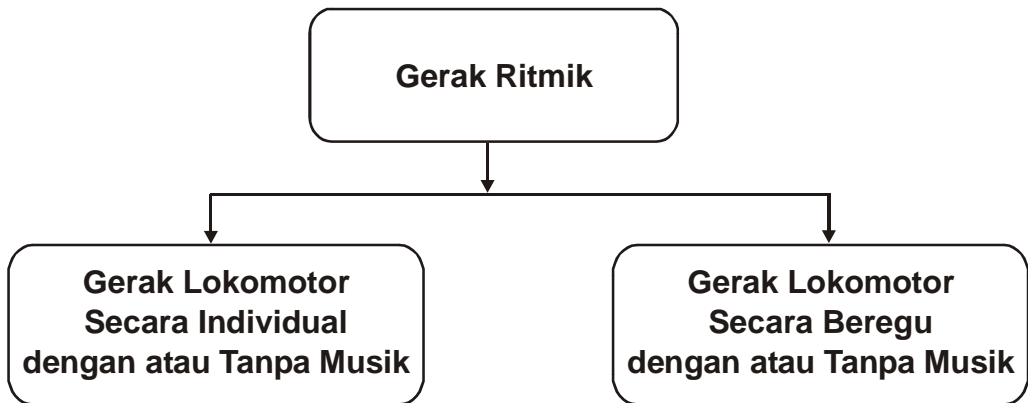
Gambar 9.1 Gerak ritmik

Sumber : Penerbit

Apakah kamu suka mendengarkan musik? Ketika mendengarkan musik seringkali badan kita bergerak mengikuti iramanya. Gerak yang kita lakukan mengikuti irama disebut gerak ritmik. Gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian gerak. Pernahkah kamu melakukan gerak ritmik? Ayo kita belajar tentang gerak ritmik.



Peta Konsep



Kata kunci

Ritmik
Langkah
Tunggal
Ganda
Gerak



Pada bab ini merupakan materi lanjutan tentang gerak ritmik. Gerak ritmik adalah perpaduan atau kombinasi antara gerak kaki, tangan, dan kepala diiringi alunan musik atau hitungan.

Pada gerak ritmik lanjutan ini yang akan kita pelajari adalah kombinasi pola gerak lokomotor secara individu dan beregu.

A. Gerakan Ritmik Tunggal

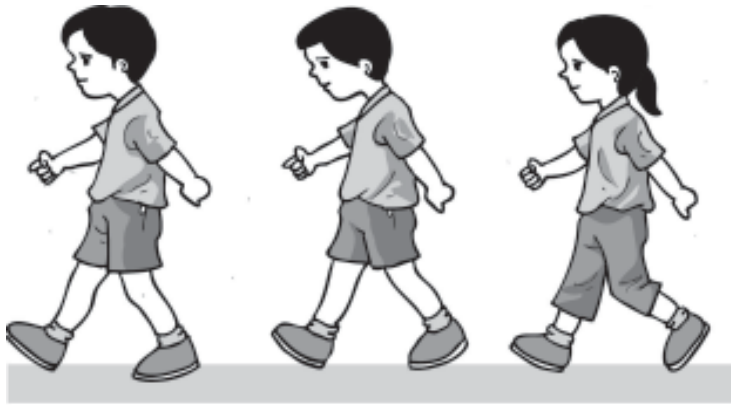
Pada pelajaran sebelumnya tentunya kamu telah mengenal dasar-dasar gerak ritmik, serta manfaat dan tujuan gerak ritmik tersebut. Pada pelajaran kali ini akan lebih jauh lagi membahas gerak ritmik serta berbagai latihan-latihan di dalamnya.

Gerak ritmik ini dilakukan seorang diri dengan menggunakan musik pengiring ataupun tanpa musik.

1. Gerak Jalan ke Depan dengan Irama

Lakukanlah gerak berjalan dengan irama. Perhatikan ketentuan berikut:

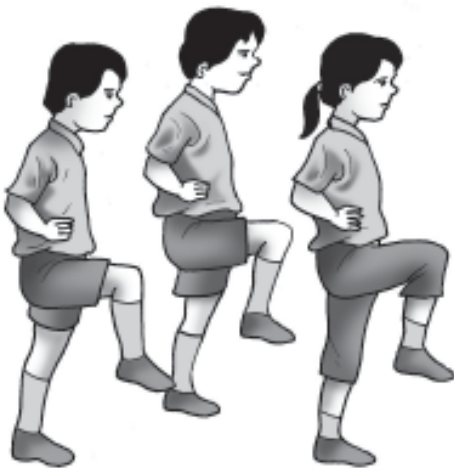
- hitungan 1 jatuh pada langkah kaki kiri;
- hitungan 2 jatuh pada hitungan kaki kanan;
- lakukan gerakan jalan ini dengan menempuh jarak sekitar 15-20 m;
- lakukan langkah secara teratur dengan hitungan satu dua.



Gambar 9.2 Gerak jalan ke depan dengan irama
 Sumber : Penerbit

2. Lari di Tempat Mengangkat Lutut

Pada gerakan ini gerakan yang dilakukan ditekankan pada gerak langkah dan ayunan kaki. Lakukan gerak ini dengan mengikuti petunjuk berikut.



Gambar 9.3 Lari di tempat mengangkat lutut
 Sumber : Penerbit

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- tangan dikepalkan di samping pinggang;
- hitungan ke satu mengangkat kaki kiri, dan hitungan kedua mengangkat kaki kanan;
- kaki yang diangkat lututnya harus datar/sejajar dengan pinggang;
- lakukan bergantian.



B. Gerakan Ritmik Ganda

Pada gerakan ritmik ganda tidak banyak perubahan variasi gerakan langkah. Hanya saja langkah-langkah yang dilakukan secara beregu. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk melatih keserasian gerak dan kekompakan regu. Untuk latihan ini dapat dilakukan dengan musik pengiring atau tanpa musik pengiring. Tetapi akan lebih menyenangkan bila dilakukan dengan diiringi musik.

Untuk latihan ini ada beberapa gerakan yang dapat kita lakukan, yaitu sebagai berikut.

1. Gerak *Loopas*

Loopas adalah gerak langkah seperti biasa namun dilakukan secara tertib dan beraturan. Untuk melakukan latihan ini, ikuti langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Sikap Persiapan

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua kaki lurus dan dirapatkan.



Gambar 9.4 *Gerak loopas*
Sumber : Penerbit

b. Gerakannya

Hitungan kesatu

- langkahkan kaki kiri ke depan;
- tunjukkan tumit di depan telapak kaki kanan.

Hitungan kedua

- ganti langkah kaki;
- ketika melakukan langkah, lutut harus mengeper kemudian tumit dijatuhkan;

- seluruh tubuh harus dalam keadaan rileks tidak boleh kaku dalam sikap yang wajar.

2. Gerak Bijtrakpass

Pernah mendengarkah istilah ini sebelumnya? *Bijtrakpass* adalah salah satu gerakan langkah dengan jarak langkah yang rapat.

Untuk melakukan gerakan ini lakukan latihan berikut!

a. Sikap Persiapan

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- lengan di samping badan;
- berjalanlah dengan melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu.

b. Gerakannya

Hitungan kesatu $\frac{2}{4}$

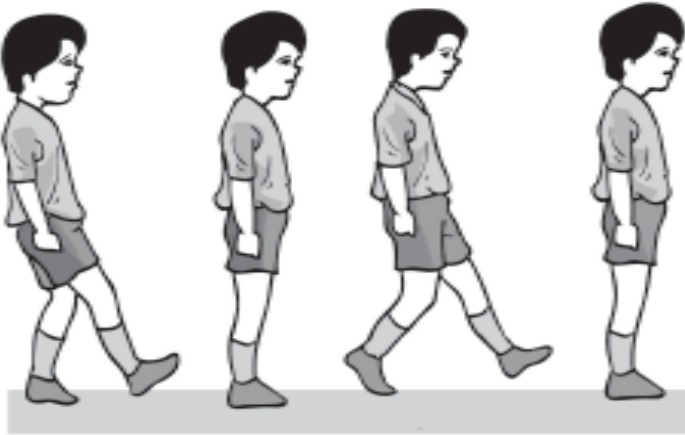
- langkahkan kaki kiri selangkah ke depan.

Hitungan kedua

Langkah-langkahnya, adalah:

- langkahkan kaki kanan selangkah dan letakkan telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri.
- selanjutnya, kaki kanan melangkah;
- kaki rapat mengeper;
- irama latihan menggunakan $\frac{3}{4}$, dan $\frac{4}{4}$ ketukan.





Gambar 9.5 *Bijtrakpass*
Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Agar kamu dapat memahami dan menguasai gerakan berirama maka lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

1. Buatlah regu dengan jumlah peserta sebanyak 3 orang.
2. Lakukanlah kedua gerakan di atas secara bersama-sama.
3. Serasikan semua gerakan dengan temanmu.
4. Sebelum melakukan gerakan tersebut berilah aba-aba.
5. Apabila ada regu yang tidak kompak maka harus mengulanginya.

Rangkuman

1. Gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian gerak.
2. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:
 - a. gerak ritmik tunggal,
 - b. gerak ritmik ganda.
3. Gerakan ritmik tunggal bisa dilakukan dengan melakukan latihan, yakni:
 - a. gerak jalan ke depan dengan irama,
 - b. lari di tempat mengangkat lutut.
4. Gerakan ritmik ganda dapat dilakukan dengan cara latihan Loopas dan Bijtrakpass.
5. Gerak ritmik termasuk senam irama.
6. Gerak ritmik dapat dilakukan secara beregu atau kelompok.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Yang disebut gerak ritmik adalah
 - a. gerakan serasi dan seirama
 - b. gerakan melompat-lompat
 - c. gerakan loncat
2. Gerakan ritmik berirama dapat dilakukan dengan cara individu dan
 - a. beregu
 - b. perorangan
 - c. a dan b benar

3. Tujuan gerak ritmik adalah melatih
 - a. kelincahan dan kecepatan
 - b. kecepatan gerakan
 - c. keserasian bergerak
4. Untuk mengiringi gerak ritmik sebaiknya menggunakan
 - a. musik/lagu
 - b. puisi
 - c. siulan
5. Hitungan bisa dipakai dalam latihan
 - a. gerak ritmik
 - b. gerak duduk
 - c. gerak sikap
6. Gerakan mensejajarkan lutut terdapat pada
 - a. lari di tempat mengangkat lutut
 - b. gerakan lompat
 - c. gerakan meloncat
7. Loopass adalah istilah pada
 - a. gerak langkah ritmik
 - b. gerakan duduk
 - c. sikap berdiri
8. Melangkah dengan jarak yang rapat disebut
 - a. loopass
 - b. bijtrakpass
 - c. passing
9. Gerak langkah maju ke depan adalah latihan pada
 - a. gerak ritmik tunggal
 - b. gerak ritmik berganda
 - c. renang
10. Lagu tepat untuk mengiringi gerak ritmik adalah
 - a. riang gembira
 - b. sedih
 - c. sendu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Gerak ritmik termasuk gerakan
2. Gerak ritmik dapat dilakukan sendiri dan
3. Gerak ritmik adalah gerak
4. Sebutkan ada berapa cara latihan gerak langkah ganda, yakni
5. Ada beberapa cara latihan gerak langkah tunggal, yakni

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dan gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan ritmik tunggal.
2. Coba praktikkan gerakan ritmik ganda.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan)

Evaluasi Afektif

Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

