

Bab 4



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Aktivitas Gerak Ritmik

Kata Kunci

- Senam kebugaran
- Mengayun lengan
- Senam ritmik
- Memutar lengan
- Senam aerobik

Pernahkah kamu melihat senam pagi di lapangan pada hari Minggu? Jika pernah, apa yang kamu lihat dan dengar? Pasti kamu melihat banyak orang yang bergerak. Di sekitarnya ada sebuah alat pengeras suara dan mendengar suara musik. Itulah yang dimaksud senam ritmik. Senam ritmik merupakan gerakan senam yang berirama. Gerakannya dapat dilakukan dengan diiringi musik atau tanpa musik.

Permainan Mengikuti Suara Musik

Tujuan:

Terbiasa dengan irama dan mempersiapkan diri terhadap aktivitas berikutnya.

Media:

Tape recorder, kaset atau CD musik, dan area permainan.

Cara Bermain:

Buatlah area bermain dan garis luar permainan. Pemain harus mengikuti instruksi dari suara musik. Apabila mendengar suara musik, pemain harus masuk ke area dan bergerak. Gerakan tubuh bebas, seperti menari, mengayun, memutar, dan melangkah. Apabila suara musik berhenti atau dimatikan, pemain berpindah ke luar dari area permainan. Lakukanlah secara berulang.

Aturan Permainan:

1. mengikuti instruksi yang diberikan.
2. Tidak boleh mengganggu teman yang sedang bergerak.
3. Apabila tidak mengikuti aturan, siswa diberikan hukuman sesuai dengan materi yang akan diberikan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



Gerakan Ritmik Tanpa Musik

1. Jalan di Tempat

Sikap awal berdiri tegak, letakkan tangan di atas pinggang. Tekukkan kaki ke depan dan diangkat ke atas serta ke bawah. Pandangan lurus ke depan. Setiap hitungan keempat lakukan tepuk tangan. Hitungan 1 – 8 dimulai pada kaki kanan atau sebaliknya.



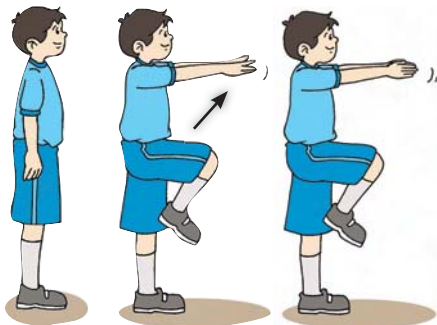
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.1

Gerakan jalan di tempat

2. Mengayunkan Lengan ke depan

Berdirilah tegak. Ayunkan kedua tangan ke depan dengan lurus. Kemudian, kembalikan lagi ke bawah samping badan. Pandangan lurus ke depan. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 – 8. Setiap hitungan keempat lakukan tepuk tangan.



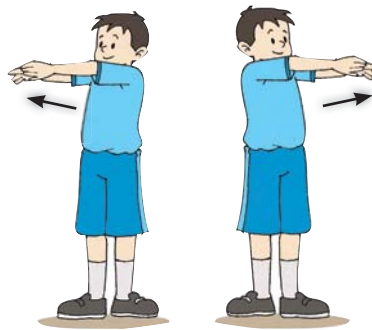
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.2

Gerakan mengayunkan lengan ke depan

3. Memutar Lengan ke Kiri dan ke Kanan

Berdirilah tegak, kemudian rentangkan kedua lengan ke samping kiri. Ayunkan ke kiri dan ke kanan. Setelah itu, putarlah lengan ke arah kiri. Lakukanlah secara berulang dengan ayunan dan putaran yang berbeda arah. Hitungan 1 – 8 dimulai ke kiri atau sebaliknya. Pada hitungan keempat tepuk tangan.



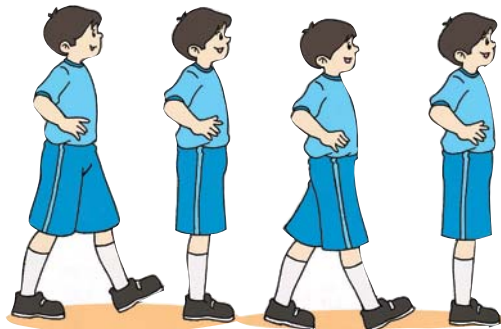
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.3

Gerakan memutar lengan ke kiri dan ke kanan

4. Melangkah dan Menutup Kaki ke Depan dan ke Belakang

Berdiri tegak. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Disusul dengan kaki kiri sejajar. Langkahkan kaki kiri kembali ke belakang. Kemudian, disusul kaki kanan sejajar. Lakukan secara berulang-ulang dengan hitungan 1 – 8. Setiap hitungan keempat tepuk tangan.



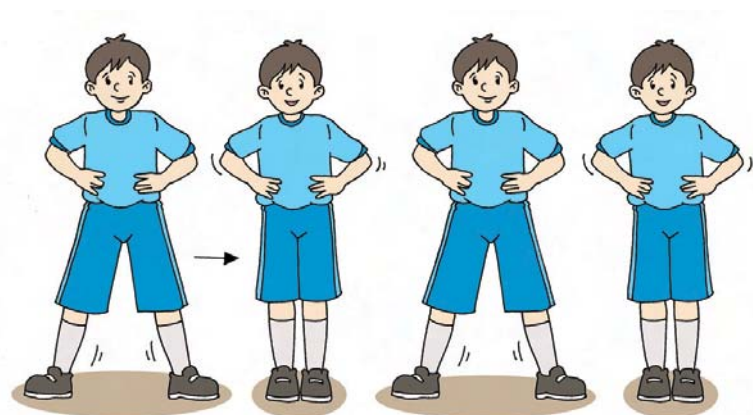
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.4

Gerakan melangkah dan menutup kaki ke depan dan ke belakang

5. Melangkah dan Menutup Kaki ke Samping Kiri dan Kanan

Berdiri tegak. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke arah kanan. Disusul dengan kaki kiri sejajar kaki kanan. Langkahkan kaki kiri kembali ke arah kiri. Kemudian, disusul kaki kanan sejajar. Lakukan secara berulang-ulang dengan hitungan 1 8. Pada hitungan keempat tepuk tangan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Tahukah Kamu?

Senam irama pada dasarnya adalah gerakan khusus putri. Para pesenam bergerak dalam irama musik. Pesenam dapat menggunakan bola, simpai, tali, godam, dan pita secara bergantian.

Sumber: Ensiklopedia Pengetahuan, 2007

Gambar 4.5

Gerakan melangkah dan menutup kaki ke samping kiri dan kanan

B

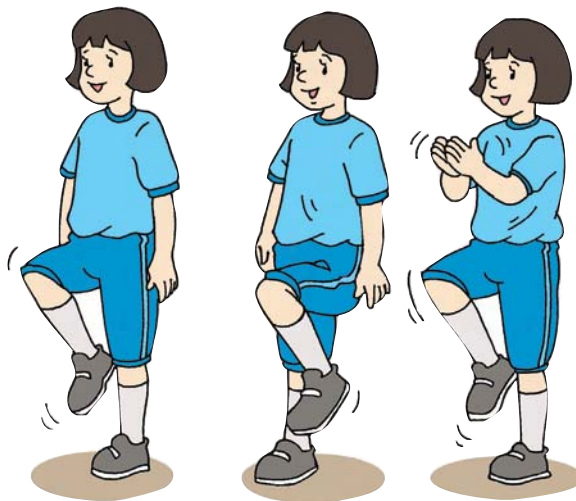
Gerakan Mengayun dan Menekuk

1. Jalan di Tempat Bertepuk Tangan

Jalan di tempat dengan kaki diangkat ke atas. Setiap hitungan keempat tepuk tangan. Pandangan lurus ke depan. Hitungan 1 8 dimulai pada kaki kanan atau sebaliknya.

Gambar 4.6

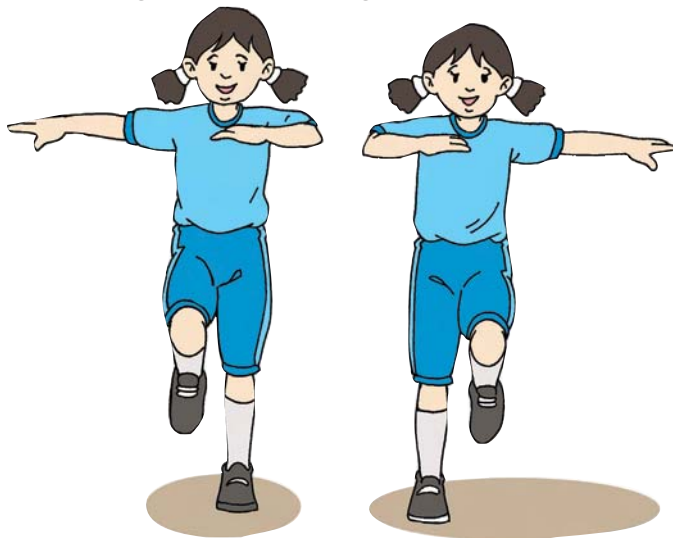
Gerakan jalan di tempat bertepuk tangan



Sumber: Dokumentasi Penerbit

2. Jalan di Tempat Ayunkan Tangan ke Kiri dan ke Kanan

Jalan di tempat pandangan lurus ke depan. Ayunkan kedua lengan ke arah kiri dan kanan. Arah ayunan lengan sesuai dengan gerakan kaki. Pada saat kaki kanan diangkat, ayunkan lengan ke arah kanan. Begitu juga gerakan sebaliknya. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.



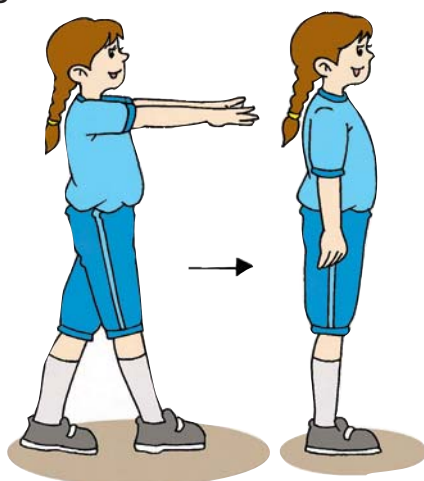
Gambar 4.7

Gerakan jalan di tempat ayunkan lengan ke kiri dan ke kanan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

3. Melangkah ke Depan dan ke Belakang Sambil Mengayunkan Lengan

Langkahkan kaki kanan ke depan. Diikuti kaki kiri melangkah sejajar. Kemudian, dengan bersamaan gerakan kaki ayunkan lengan lurus ke depan. Kembalikan gerakan lengan lurus pada samping badan. Pandangan lurus ke depan. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.



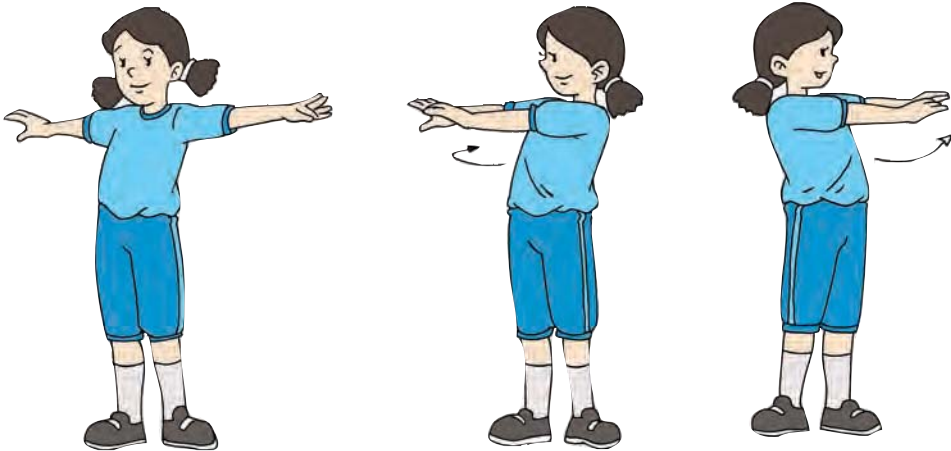
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.8

Gerakan melangkah ke depan dan ke belakang sambil mengayunkan lengan

4. Melangkahkan Kaki, Mengayun, dan Memutarkan Lengan

Berdirilah tegak dan pandangan lurus ke depan. Ayunkan kedua lengan ke arah kanan. Ayunkan kembali lengan ke arah kiri. Putarlah lengan ke kanan dengan melangkahkan kaki ke kanan. Balikkan ayunan lengan ke arah kiri. Diikuti ayunan lengan ke arah kanan. Putarlah lengan ke arah kiri dengan melangkahkan kaki ke kiri. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.



Gambar 4.9

Gerakan melangkah-
kan kaki, mengayun,
dan memutar
kan lengan

Sumber: Dokumentasi Penerbit

5. Membuka dan Menutup Kaki dengan Menepuk Tangan ke Atas

Berdirilah tegak pandangan lurus ke depan. Kemudian, secara bersamaan buka kaki dan tepukan tangan lurus ke atas. Tutup kembali kaki dan tangan seperti sikap awal. Gerakan dilakukan secara berulang dengan hitungan 1 x 8.



Gambar 4.10

Gerakan membuka
dan menutup kaki
dengan menepuk
tangan ke atas

Sumber: Dokumentasi Penerbit

Ringkasan Bab 4

1. Senam ritmik merupakan gerakan yang berirama.
2. Senam ritmik dapat dilakukan dengan musik dan dapat pula tanpa musik.
3. Senam ritmik sering dijumpai pada senam pagi, senam aerobik di sanggar senam, dan pemanasan olahraga.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan latihan keseimbangan dan ketangkasan dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Praktikkan senam ritmik bersama temanmu dengan menggunakan musik yang dapat membangkitkan gembira dan semangat. Buatlah variasi yang menyenangkan.

Evaluasi Bab 4

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan ritmik merupakan gerakan
 - a. berirama
 - b. bergerak
 - c. ceria
2. Pada gerakan jalan di tempat, posisi tangan berada di
 - a. atas
 - b. pinggang
 - c. pantat

3. Jalan di tempat, posisi kaki
 - a. diayun
 - b. diputar
 - c. ditekuk
4. Arah pandangan pada senam ritmik adalah
 - a. ke samping
 - b. ke depan
 - c. ke belakang
5. Senam aerobik termasuk
 - a. senam ketangkasan
 - b. senam lantai
 - c. senam berirama
6. Pada sikap memutar lengan, gerakan lengan harus
 - a. diayun
 - b. ditekuk
 - c. didorong
7. Jalan di tempat bertepuk tangan, hitungan keempat tangan
 - a. dibuka
 - b. ditutup
 - c. ditepuk
8. Senam ritmik sering dijumpai pada senam
 - a. mendorong
 - b. mengayun
 - c. menekuk
9. Senam pagi termasuk
 - a. senam berirama
 - b. senam ketangkasan
 - c. senam orang dewasa
10. Senam ritmik tanpa suara sering kita lihat
 - a. senam aerobik
 - b. pemanasan olahraga
 - c. sekolah

B. Lengkapi titik-titik berikut.

1. Senam ritmik dapat dilakukan dengan ... dan
2. Senam ritmik termasuk senam
3. Gerakan senam ritmik tanpa menggunakan musik dapat dilakukan dengan
4. Jalan di tempat mengayunkan tangan ke kiri dan ke kanan adalah salah satu gerakan ...
5. Senam pagi dan senam aerobik sering disebut senam

C. Peragakan gerakan berikut.

1. emutarkan lengan ke kiri dan kanan.
2. elangkah dan menutup kaki ke depan dan ke belakang.
3. elangkah dan menutup kaki ke samping kiri dan kanan.
4. Jalan di tempat ayunkan tangan ke kiri dan kanan.
5. embuka dan menutup kaki dengan menepuk tangan ke atas.