

Bab

4

Aktivitas Ritmik

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- beregu
- iringan
- perorangan
- senam ritmik
- tegap
- tepuk tangan

Aktivitas adalah kegiatan. Aktivitas ritmik kita sebut juga senam ritmik. Apa itu senam ritmik? Senam ritmik sering juga disebut senam irama. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi irama. Irama dapat berupa musik atau hitungan (ketukan).

Apa yang kalian rasakan jika mendengarkan musik yang bersemangat? Menjadi ikut bersemangat juga bukan? Musik atau ketukan dalam senam ritmik, di antaranya berfungsi untuk menambah semangat peserta. Dengan demikian, senam ritmik selain membuat tubuh menjadi sehat juga membuat bersemangat. Oleh karena itu, agar tubuh menjadi sehat dan selalu bersemangat, kalian perlu melakukan senam ritmik. Senam ritmik dapat dilakukan perorangan atau beregu.

Senam ritmik perorangan ataupun beregu memadukan antara tari dan olahraga. Jadi, gerakannya dilakukan dengan luwes, cepat, dan tepat. Senam ritmik akan membuat tubuh kita menjadi luwes dan segar.

Perhatikan materi senam ritmik perorangan dan beregu berikut ini. Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan.
2. Melakukan senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping.
3. Melakukan senam ritmik mengayun dan memutar kedua lengan.
4. Melakukan senam ritmik mengayun dan melangkahkan kaki.
5. Melakukan gerakan senam ritmik secara beregu.

A. Senam Ritmik Perorangan

Senam ritmik perorangan berarti senam ritmik yang dilakukan sendiri. Senam ritmik perorangan, di antaranya jalan di tempat sambil mengayun kedua tangan ke depan belakang serta ke samping.

1. Jalan di Tempat Sambil Mengayun Lengan ke Depan Belakang

Cara melakukannya:

- Berdiri tegap.
- Jalan di tempat dimulai dengan kaki kiri \pm 10 cm dari lantai.
- Bersamaan dengan gerakan di atas, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu. Telapak tangan setengah mengepal.
- Lakukan 1 \times 8 hitungan, hitungan selalu jatuh pada kaki kiri.



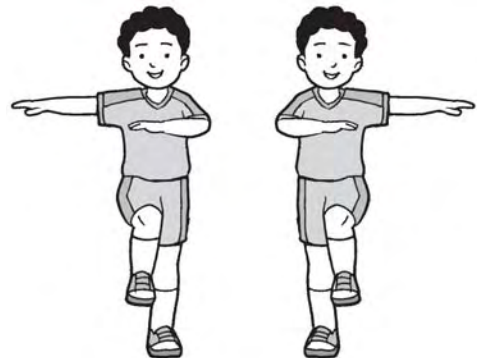
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.1 Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang

2. Jalan di Tempat Sambil Mengayun Lengan ke Samping

Cara melakukannya:

- Berdiri tegap.
- Jalan di tempat dimulai dengan kaki kiri.
- Bersamaan dengan gerakan di atas, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah samping. Telapak tangan dibuka, jari-jari rapat.
- Lakukan 1 \times 8 hitungan, hitungan selalu jatuh pada kaki kiri.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

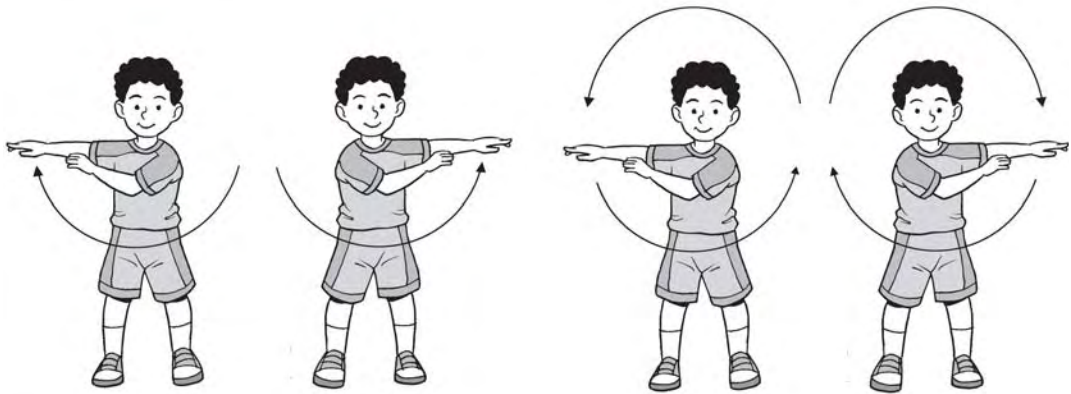
Gambar 4.2 Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping

3. Mengayun dan Memutar Kedua Lengan

Cara melakukannya:

- Berdiri kangkang, kedua tangan di samping.
- Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke samping kiri.
- Hitungan 3 dan 4 memutar kedua lengan ke kanan.

- Hitungan 5 sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 6 sama dengan hitungan 2.
- Hitungan 7 dan 8 sama dengan hitungan 3 dan 4.
Pada saat memutar lengan kaki mengeper.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

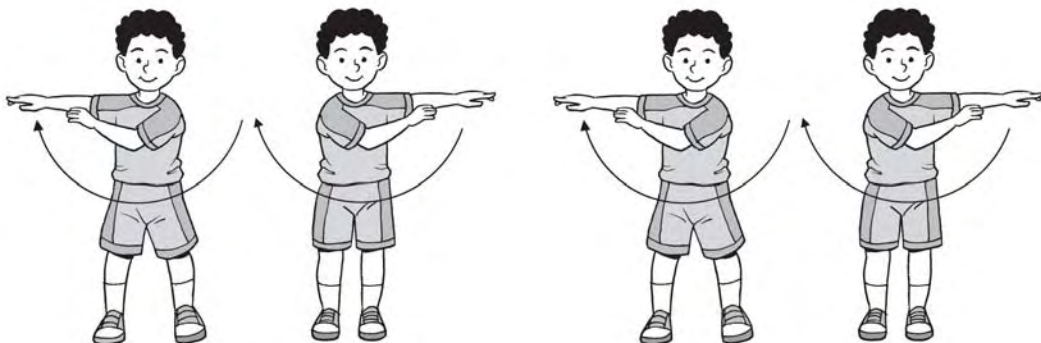
Gambar 4.3 Mengayun dan memutar kedua lengan

4. Mengayun dan Melangkahkan Kaki

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di sebelah kiri.
- Hitungan 1, ayunkan kedua lengan ke kanan sambil melangkahkan kaki kanan. Disusul merapatkan kaki kiri.
- Hitungan 2, ayunkan kedua lengan ke kiri sambil melangkahkan kaki kiri disusul dengan merapatkan kaki kanan.
- Hitungan 3, 5, dan 7, sama dengan hitungan 1.
- Hitungan 4, 6, dan 8, sama dengan hitungan 2.

Pada saat mengayun tangan dan melangkahkan kaki kedua lutut mengeper.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.4 Mengayun dan melangkahkan kaki

B. Senam Ritmik Beregu

Di depan kalian telah mempelajari senam ritmik perorangan. Sekarang mari kita mempelajari senam ritmik beregu. Dalam melakukan senam ritmik beregu, gerakan harus dilakukan secara kompak. Jadi, harus ada kerja sama dalam satu regu. Selain itu, kedisiplinan juga harus diterapkan saat melakukan gerakan-gerakannya sehingga urutan gerakan dapat dilakukan dengan benar. Senam ritmik berikut dapat kalian lakukan dengan iringan musik atau ketukan saja.

Latihan 1

Cara melakukannya:

Hitungan 1–2 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.

Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (1 kali).

Hitungan 3–4 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.

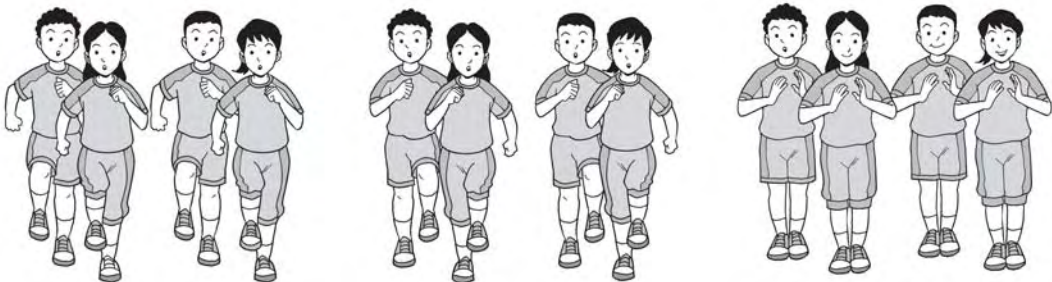
Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali).

Hitungan 5–6 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.

Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (2 kali).

Hitungan 7–8 : Jalan di tempat, mulai dengan kaki kanan.

Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali).



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.5 Senam ritmik latihan 1

Latihan 2

Cara melakukannya:

Hitungan 1–2 : Melangkah maju 4 kali mulai dengan kaki kanan.

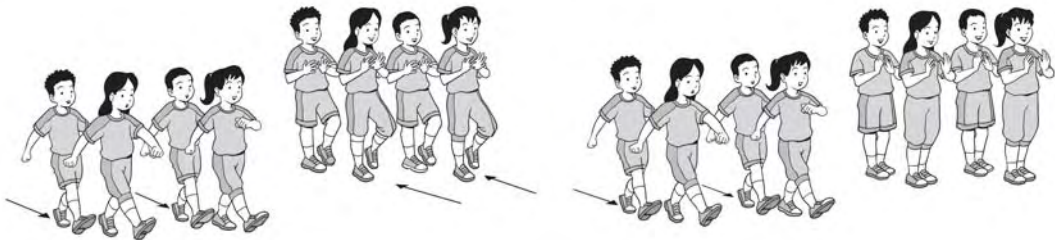
Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "ho" (1 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 3–4 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan.

Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri, tepuk tangan (1 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 5–6 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan, kemudian hitungan 6 (kaki kanan dan kiri) teriak "ho" (2 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 7–8 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan, pada hitungan 8 (kaki kanan dan kiri), tepuk tangan (2 kali), kaki kiri menutup.



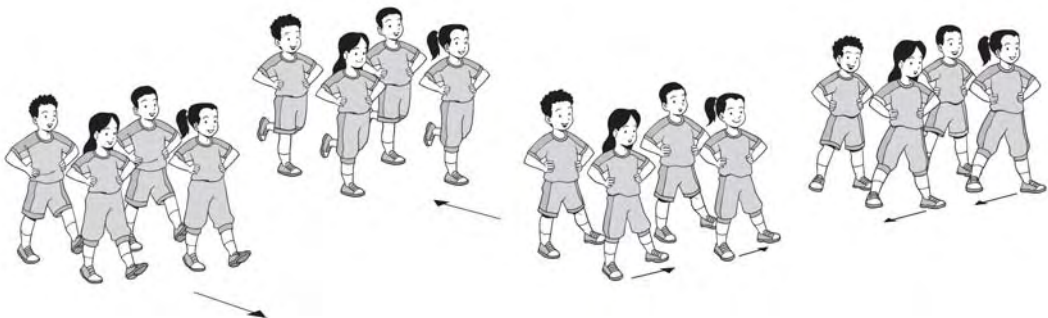
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.6 Senam ritmik latihan 2

Latihan 3

Cara melakukannya:

- Gerakan melangkah 2 langkah ke depan, kemudian 2 langkah ke belakang posisi tangan di pinggang.
- Lalu lanjutkan gerak langkah, 2 langkah ke kanan 2 langkah ke kiri.
- Kembali ke posisi semula.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

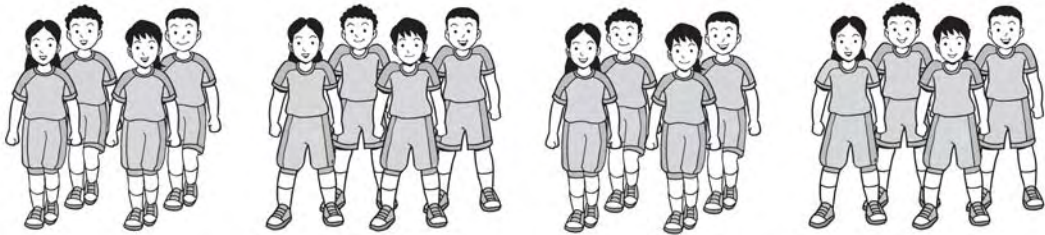
Gambar 4.7 Senam ritmik latihan 3

Latihan 4

Cara melakukannya:

- Hitungan 1, langkahkan kaki kanan ke kanan 2 langkah, sambil menaikkan dan menurunkan bahu.
- Hitungan 2, langkahkan kaki kiri ke kiri 2 langkah, sambil menaikkan dan menurunkan bahu.

- Hitungan 3, langkahkan kaki kanan ke depan 2 langkah, sambil mengangkat bahu.
- Hitungan 4, langkahkan kaki kanan ke belakang 2 langkah, sambil mengangkat bahu.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 4.8 Senam ritmik latihan 4

Tugas

1. Ayo lakukan latihan senam ritmik di bawah ini dengan gerakan penuh percaya diri dan disiplin.
 - a. Jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang.
 - b. Senam ritmik jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping.
 - c. Senam ritmik mengayun dan memutar kedua lengan.
 - d. Senam ritmik mengayun dan melangkahkan kaki.
2. Bentuklah sebuah regu yang terdiri atas 8–10 orang. Mintalah bimbingan kakak atau saudara kalian untuk menciptakan gerakan senam ritmik bersama regu kalian. Boleh menggunakan iringan musik atau tanpa iringan musik. Tampilkan bersama di depan guru kalian.

Lakukan semua gerakan senam tersebut dengan percaya diri dan kompak.

Rangkuman

Senam ritmik disebut juga senam irama. Senam irama adalah senam yang gerakannya diiringi irama. Irama dapat berupa musik atau hitungan (ketukan). Senam irama dapat dilakukan perorangan atau beregu.

Latihan senam irama perorangan, di antaranya jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang, jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping, mengayun dan memutar kedua lengan, mengayun dan melangkahkan kaki.



Refleksi

Kalian telah mempelajari senam ritmik perorangan dan beregu. Senam tersebut adalah jalan di tempat sambil mengayun lengan ke depan belakang, jalan di tempat sambil mengayun lengan ke samping, mengayun dan memutar kedua lengan, mengayun dan melangkahakan kaki, serta latihan-latihan ritmik beregu. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

1. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Senam ritmik diiringi
 - a. lagu
 - b. musik
 - c. puisi
 - d. teriakan
2. Senam ritmik disebut juga senam
 - a. aerobik
 - b. poco-poco
 - c. irama
 - d. lantai
3. Dalam melakukan senam kita harus selalu
 - a. malas
 - b. loyo
 - c. bersemangat
 - d. acuh
4. Jika rajin melakukan senam tubuh akan menjadi
 - a. lelah
 - b. lesu
 - c. lemas
 - d. kaku
5. Saat jalan di tempat, lutut
 - a. ditekuk
 - b. diputar
 - c. lemas
 - d. kaku
6. Sebelum melakukan senam inti sebaiknya dilakukan
 - a. pendinginan
 - b. pemanasan
 - c. pendahuluan
 - d. pelepasan

7. Gerakan pada senam ritmik beregu dilakukan secara
 - a. bersamaan
 - b. berbeda-beda
 - c. sendiri-sendiri
 - d. saling mendahului
8. Senam irama dapat dilakukan secara beregu dan
 - a. individu
 - b. beramai-ramai
 - c. berpasangan
 - d. bertiga
9. Saat mengayun lengan ke depan belakang, telapak tangan
 - a. menutup
 - b. setengah mengepal
 - c. terbuka, jari-jari rapat
 - d. terbuka, jari-jari dibuka
10. Saat mengayun lengan ke samping, telapak tangan
 - a. menutup
 - b. setengah mengepal
 - c. terbuka, jari-jari rapat
 - d. terbuka, jari-jari dibuka

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Manakah yang lebih kalian sukai, senam dengan iringan musik atau senam dengan iringan ketukan saja? Jelaskan alasannya!
2. Apa yang harus dilakukan agar senam ritmik beregu dapat dilakukan dengan kompak?
3. Apakah gerakan-gerakan senam ritmik harus dilakukan dengan semangat?
4. Sebutkan manfaat melakukan senam ritmik beregu!
5. Sebutkan tiga macam senam yang kamu ketahui!

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Lakukan rangkaian gerak di bawah ini secara beregu!

- a. Langkahkan kaki kanan ke depan dilanjutkan kaki kiri.
- b. Langkahkan kaki kanan ke belakang dilanjutkan kaki kiri.
- c. Lanjutkan dengan jalan berjinjit.
Pada hitungan ke-4, lutut ditekuk secara bergantian.