

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 8

Aktivitas Gerak Berirama



Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Pola Langkah Ke Irama Cha-Cha dan Lompat Tali
Profil Pelajar Pancasila	: 1. Membangun tim dan mengelola kerjasama (Elemen Kolaborasi, sub elemen: Kerjasama). 2. Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan (Elemen Pemahaman Diri, sub elemen: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi).
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan unit pembelajaran ini agar guru mengarahkan siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

1. Berbagai gerak dan dan teknik dasar aktivitas gerak berirama sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik pada level mengevaluasi. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi gerakan pola langkah yang mengarah pada tarian dan keterampilan bermain lompat tali, termasuk lompat tali *double dutch*.
2. Berbagai konsep teoritis dari keterampilan gerak berirama, konsep pola langkah dan fungsinya, mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan yang menantang kemampuan siswa dalam mengevaluasi atau mensintesis dan bahkan mencipta.

3. Berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip FITT (*frequency, intensity, time, type*) melalui keterampilan berak ber-irama. Dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan.
4. Karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti toleransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. Secara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi berfikir kreatif dari Profil Pelajar Pancasila, pada elemen memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan, yaitu “bereksperimen dengan berbagai pilihan secara kreatif untuk memodifikasi gagasan sesuai dengan perubahan situasi.”
5. Internasiasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun keriang dan ketekunan serta tidak mudah menyerah dan menikmati secara emosional proses interaksi secara sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Dalam unit pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama ini, pembelajaran harus menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP, dari mulai elemen yang mencakup aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa; aspek kognitif siswa; aspek pemahaman tentang prinsip pengembangan kebugaran jasmani serta aspek kesehatan siswa; aspek yang mengembangkan karakter positif siswa, khususnya yang dikandung oleh dimensi Kemandirian dan Gotong Royong; hingga aspek yang menanamkan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani. Kesemua aspek tersebut harus menjadi perhatian guru manakala memilih materi, model dan strategi

pembelajaran, serta bagaimana suasana pembelajaran yang diciptakan menjamin semuanya dikuasai siswa.

Oleh karena itu, proses pembelajaran yang dilaksanakan guru harus menyenangkan, menantang dari sisi penguasaan keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran fisik, menantang keterlibatan proses berfikir siswa, baik dalam tataran berfikir tingkat rendah maupun tingkat tinggi, serta menyediakan kesempatan yang baik dan mencukupi untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengembangkan karakter dari dimensi kemandirian dan berfikir kreatif.

Untuk itu guru dituntut untuk banyak menerapkan strategi mengajar yang variatif, dari mulai bagaimana menerapkan pendekatan *indirect teaching* yang menuntut siswa mengerahkan kapasitas kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Guru juga menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar resiprokal, *problem solving* serta *guided discovery*. Guru dapat juga mengajak siswa menerapkan model kooperatif dan TPSR, di mana siswa belajar bekerja dalam regu, turut mengalami peran menjadi pemimpin dan pengikut yang baik, serta mengembangkan kesadaran kebinekaan yang didasari saling pengertian serta penerimaan terhadap perbedaan.

Dari sisi penilaian, siswa harus mengetahui bahwa guru memiliki tuntutan yang tinggi kepada siswa untuk menunjukkan perkembangan keterampilan, kebugaran, pemahaman konsep gerak dan kemampuan berfikir kritisnya. Demikian juga dalam pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani yang terkait dengan kesehatan. Bahkan gurupun menuntut siswa belajar tanggung jawab, kerjasama, kolaborasi, dan kemandirian, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk itu, ketika melakukan penilaian, guru pun secara konsisten memperkenalkan dan menggunakan instrumen yang sesuai dengan aspek yang diukur, sehingga siswa menyadari bahwa guru memiliki akuntabilitas yang tinggi dalam ekspektasi hasil belajar siswa dan sungguh-sungguh dalam proses pendokumentasiannya.

Alternatif pembelajaran hendaknya sudah dalam perencanaan, dengan memasukkan rencana pembelajaran asynchronous, baik mandiri maupun berkelompok, serta memperkenalkan pembelajaran berbasis proyek. Alternatif penilaian dimungkinkan dengan adanya instrumen untuk *self-assessment* atau *self-evaluation* dari siswa sendiri, termasuk tugas dan penilaian berbasis jurnal dan portofolio. Dalam hal peralatan pembelajaran, siswa dituntut kreatif untuk mencari solusi atas ketersediaan alat yang terbatas, dan menantang siswa untuk berinovasi dalam pemecahannya.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses dan otentik, sehingga perilaku dan kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dari sisi keterampilan dan kebugaran, dapat dilakukan dengan tes performa, untuk penguasaan pengetahuan, dilakukan dengan tes tertulis dan lisan, serta memperhitungkan keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas, bahkan termasuk interaksi positif yang dilakukan siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia self-check form yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan 'perilaku layak' selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dapat dijadikan bahan penilaian yang berharga.

C. Apersepsi

Tahap pertama pembelajaran diawali apersepsi. Ia adalah proses mengasimilasikan pikiran atau struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa terhadap materi baru yang akan dipelajari siswa. Apersepsi merupakan aspek penting karena membantu terhubungkannya pengalaman lama ke pengalaman baru. Menurut teori *transfer of learning*, pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa merasa bahwa apa yang dipelajari tersebut mirip dengan apa yang sudah pernah dipelajari di masa sebelumnya.

Apersepsi dapat dilakukan guru melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengalaman lama, yang berikutnya dimanfaatkan guru dengan menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diawali

dengan mengajukan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan seperti ini:

1. Hari ini kalian semua akan belajar aktivitas ritmik atau gerak berirama. Apakah kalian mengetahui apa yang dimaksud dengan nama aktivitas itu? Siapa yang masih ingat, kalian sudah belajar apa ketika di SMP?
2. Yang sudah pernah belajar, apakah kalian masih ingat, gerakan apa saja yang pernah kalian pelajari?
3. Dapatkah kalian menduga, menurut kalian aktivitas apa saja yang termasuk ke dalam gerak ber-irama?

Lalu pertanyaan dapat diarahkan pada aspek yang sifatnya khusus, misalnya:

4. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan SKJ atau senam Aerobik? Jika pernah, apakah kalian masih ingat bahwa senam aerobik itu dilakukan sambil bergerak berpindah tempat? Kira-kira ada gerakan apa saja ketika kalian berpindah tempat? Coba siapa yang dapat menjelaskan, apakah gerakan yang samaada dilakukan juga ketika seseorang menari? Apakah tarian atau senam selalu berada di tempat atau berpindah-pindah?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat berfungsi sebagai *advance organizer* bagi pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis teknik dasar dan fungsinya dari gerakan yang akan dipelajari, membantu siswa mempelajari gerakan tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang pada penguasaan keterampilan teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari gerak ritmik, untuk membawa siswa pada pemahaman lebih luas tentang apa yang akan dipelajari, misalnya dengan memberi siswa

1. Bagaimanakah tanggapan Anda ketika mendengar alunan musik ketika melakukan senam? Apakah menurut Anda ada perbedaan

rasa dan emosi ketika kita melakukan gerak dengan iringan musik dibanding tanpa iringan musik?

2. Apakah menurut Anda, senam atau tarian boleh diubah dari yang aslinya? Apakah Anda dapat memberi gagasan jika Anda harus mengubah gerakan yang sudah ada menjadi gerakan yang lebih baru?

Dua pertanyaan di atas dapat menjadi ‘pertanyaan pemantik’, terutama untuk memantik proses berfikir kreatif agar siswa siap terlibat dalam pembelajaran yang menuntut keberanian mencipta.

Kemampuan siswa untuk memahami bahwa gerak dalam aktivitas jasmani merupakan ciptaan seseorang, dapat memicu mereka untuk berani menuangkan gagasan untuk mencari alternatif pengembangannya secara mandiri atau berkelompok.

Dengan hadirnya apersepsi sejenis, di mana siswa didorong bisa mengalaminya dalam proses pembelajaran, tentu amat membantu siswa mengkonstruksi kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuan dan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus menghadirkan dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang dengan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam format “*informing-drilling-applying-debriefing-applying-debriefing*” secara bersiklus.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 1

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Materi pembelajaran 1:

Aktivitas Gerak Berirama: Pola Langkah

1) Deskripsi

Pola langkah adalah satu rangkaian ‘aksi melangkah’ yang membentuk gerak pengulangan dengan pola yang sama. Pola langkah biasanya dengan mudah dapat diidentifikasi ketika kita melihat jenis-jenis tarian yang dirangkai dalam bentuk irama tertentu. Sebagai contoh, irama *cha cha cha* sebenarnya merupakan pola langkah yang dirancang sedemikian rupa, baik dalam arah ke depan, ke belakang, ke samping atau menyerong. *Walsa*, *quick step* dan *Salsa* juga membentuk pola

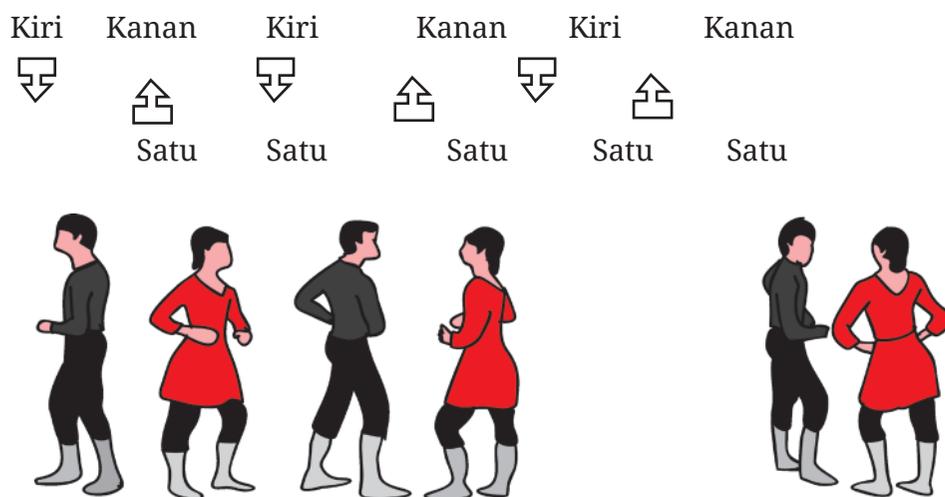
tertentu, yang jika kita hitung pasti berpola langkah yang selalu tetap. Gerak-gerak tersebut biasanya dipasangkan dengan irama musik yang pas, sehingga jadilah tarian berpola dan berirama khusus.

Pada dasarnya terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada siswa-siswa. Pola langkah tersebut adalah:

- a. Pola Langkah 1
- b. Pola Langkah 2
- c. Pola Langkah 3
- d. Pola Langkah 4

Pola Langkah 1

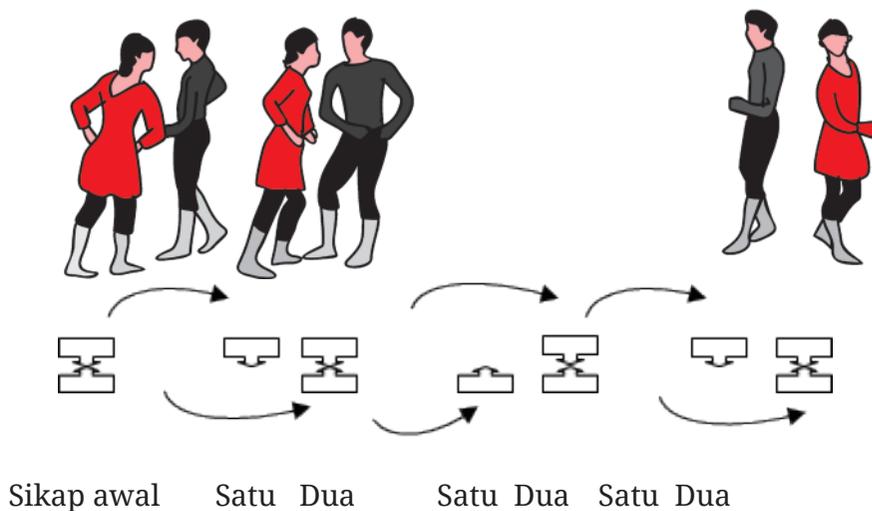
Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah. Jadi selalu dihitung seperti langkah di bawah ini:



Gambar 2.8.1 Pola langkah 1

Pola Langkah 2

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, kaki kanan yang melangkah menyusul kaki kiri tersebut adalah langkah kedua. Jika langkah itu ditutup pada hitungan kedua, itulah yang disebut pola langkah 2. Kaki kanan itu pula yang harus dilangkahkan berikutnya.



Gambar 2.8.2 Pola langkah 2

Keterangan:

- Kaki kiri
- Kaki kanan

Pola Langkah 3

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan, sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat di samping kaki pertama. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: satu: langkah kaki kiri, dua: tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki

kiri di tempat. Satu: langkah kaki kanan, dua: kaki kiri maju tutup, tiga: tutup kaki kanan di tempat. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan.

Pola Langkah 4

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang baru saja menutup.

Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis.

c. Langkah-Langkah Pembelajaran Pola Langkah

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

- 1) Pemilihan materi aktivitas gerak ber-irama yang akan diajarkan,
- 2) Konsep teoritis dari materi aktivitas gerak ber-irama yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
- 3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
- 4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
- 5) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
- 6) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.

- 7) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Gerak Berirama ‘Pola Langkah.’
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
 - b) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
 - c) *Tape/CD player*
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
- 4) Lembar Kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
 - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
 - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
 - Memperkenalkan aba-aba atau komando ‘mulai’ dan ‘berhenti’
 - Mengingatkan kembali perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas (*Loco with music, games, instant activities*) yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Pola Langkah

a) Belajar Pola Langkah

Dalam barisan bersap, siswa mengikuti petunjuk dan aba-aba guru untuk melakukan pembelajaran:

Pola langkah 1. Siswa dalam barisan, berjalan ke arah yang ditentukan, ke depan 8 langkah, ke belakang (mundur) 8 langkah. Setiap kali melangkahkan kaki, dihitung “satu”. Sehingga setiap langkahnya, baik kaki kiri maupun kaki kanan, dihitung satu. “Satu, satu, satu, satu, dst.” Berikutnya minta siswa bergerak bebas di ruangan, untuk melakukan gerak melangkah ke manapun, dengan tetap mengikuti irama tepukan.

Minat siswa memvariasikan, baik arah depan belakang, maupun samping kiri atau samping kanan. Dengan langkah menyilang atau langkah menutup. Berikutnya siswa berjalan dengan mengikuti irama nyanyian, misalnya lagu Halo-Halo Bandung, yang dinyanyikan bersama.

Pola langkah 2 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah kedua. Jadi langkah 2 adalah langkah yang ditutup di hitungan ke dua. “Satu, dua; satu-dua; satu, dua; dst.”

Pola langkah 3 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah ketiga. Langkah 3 adalah langkah yang ditutup di hitungan ketiga. “Satu, dua, tiga; Satu, dua, tiga; Satu, dua, tiga; dst.”

Sedangkan pola langkah 4 adalah langkah yang selalu diakhiri dengan cara mempertemukan kedua kaki di langkah keempat. Jadi langkah 4 adalah langkah yang ditutup di hitungan keempat. “Satu, dua, tiga, empat; Satu, dua, tiga, empat; Satu, dua, tiga, empat; dst.”

b) Menggabung Langkah dengan Tepukan atau dengan Nyanyian

Setelah masing-masing langkah dikuasai, guru meminta siswa untuk mencoba menggabungkan langkah-langkah di atas dalam satu rangkaian gerak dengan diiringi irama tepukan atau irama nyanyian. Mintalah semua siswa bernyanyi dan bertepuk tangan, sambil, misalnya melakukan langkah satu. Dengan diiringi lagu “Garuda Pancasila” atau “Halo-Halo Bandung”, siswa melakukan berbagai langkah tersebut dengan iringan musik.

Awali pembelajaran langkah ini dengan langkah satu terlebih dahulu. Kemudian, berlanjut ke langkah 2, langkah 3 dan langkah 4. Untuk langkah satu, minta siswa bernyanyi satu lagu, sampai satu lagu selesai. Berikutnya pindah ke langkah berikutnya, dengan lagu yang berbeda. Biasanya langkah 1, langkah 2, dan langkah 4, cocok diiringi lagu Mars. Tapi ketika mencoba melakukan langkah 3, mintalah siswa menyanyikan lagu yang berirama lambat, seperti lagu Burung Kakak Tua, Desaku, atau lagu Naik-Naik ke Puncak Gunung. Khusus untuk langkah tiga, mulailah kaki melangkah di kata pertama ‘*De*’ dan kaki tersebut menginjak tanah ketika sampai di kata ‘*Saa*’ dari lagu Desaku.

Biasanya memulai langkah 3 dengan iringan lagu slow tersebut akan memerlukan pengulangan beberapa kali. Namun sekali hal tersebut dapat dipahami prinsipnya, biasanya berikutnya akan bertambah lancar.

Jika semua langkah sudah dicoba dan dilakukan oleh semua siswa, tiba saatnya bagi guru untuk menugaskan siswa untuk merancang atau menyusun sebuah rangkaian penggabungan dari semua langkah, dalam bentuk rangkaian utuh, dengan mencari dan memilih lagu tertentu sebagai pengiringnya. Buat siswa ke dalam beberapa kelompok, terdiri dari 5 hingga 7 orang, dan masing-masing regu ditugaskan berembuk, berdiskusi, bermufakat untuk menciptakan rangkaian gerak pola langkah gabungan secara utuh, yang dilatih bersama, kemudian di akhir kelas dapat ditampilkan oleh masing-masing regu. Tahap pembelajaran menyusun rangkaian gerak dengan pola langkah kombinasi untuk ditampilkan di depan kelas inilah yang dapat dipilih untuk diajarkan melalui model kooperatif.

Pilihlah format pembelajaran kooperatif yang tepat, apakah memilih format TGT (*Team Games Tournament*), format STAD (*Student Teams-Achievement Division*), atau format JIGSAW, atau format TAI (*Team-Assisted Instruction*). Kesemua format dari Model Kooperatif ini menunjukkan adanya perbedaan dalam memperlakukan siswa, membagi kelompoknya, dan dalam cara menilai hasil belajar siswa atau kelompoknya. Guru disarankan mempelajari adanya perbedaan format dalam model kooperatif ini dari sumber rujukan yang tersedia.

c) Pola Langkah 3 ke Langkah Irama Walz

Irama walz mempunyai tanda birama $\frac{3}{4}$, yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu mempunyai 3 hitungan (1,2,3). Ini berarti bahwa setiap not yang harganya $\frac{1}{4}$ (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Karena hitungan dalam irama walz berjumlah 1-2-3, maka langkah-langkah dalam lagu yang berirama walz menjadi kiri, kanan, kiri. Atau kanan, kiri, kanan, atau yang disebut pola langkah 3.

Lagu-lagu yang berirama walz atau $\frac{3}{4}$ pada umumnya lebih lambat (slow) dibanding dengan lagu-lagu $\frac{4}{4}$ atau $\frac{2}{4}$. Karena irama yang lamban sebagai pengiring, maka gerak langkah walz pada dasarnya terkesan lebih halus daripada tari gerak langkah irama Mars dan Cha-cha.

Seperti pada irama mars, langkah walz ini dapat dilakukan secara kelompok, secara berpasangan wanita dan pria atau dapat juga kelompok yang terdiri atas wanita semua atau pria semua. Jika dilakukan berpasangan, setelah semua siswa menguasai langkah dasarnya, mintalah mereka untuk berpegangan tangan. Dengan cara itu, salah seorang dari setiap pasangan tadi dapat diminta sebagai pemimpin, yaitu yang mengarahkan ke arah mana pasangan itu dapat bergerak, misalnya ke depan, ke samping kanan atau kiri, atau ke belakang, diarahkan oleh yang menjadi pemimpin. Caranya adalah dengan melakukan dorongan atau tekanan pada tangan dan lengan pasangannya sesaat sebelum bergerak.

Banyak lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah yang berirama walz yang dapat digunakan sebagai pengiring dari langkah irama walz ini.

Berikut contoh beberapa judul lagu berirama $\frac{3}{4}$ atau walz:

1. Desaku
2. Burung Kakatua
3. Burung Tantina dari Maluku

4. Gunung Salahutu dari Maluku
5. Naik-naik Kepuncak Gunung dari Maluku
6. Madekdek Magambiri dari Tapanuli.
7. Lisoi

d) Pola Langkah 4 ke Langkah Irama Cha-Cha-Cha

Irama cha-cha dalam suatu lagu, seperti irama Mars, mempunyai tanda birama $\frac{4}{4}$, yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan. (1, 2, 3, 4). Yang berarti pula bahwa setiap not yang berharga $\frac{1}{4}$ (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Irama cha-cha mempunyai kekhususan, yaitu pada hitungan 3 dan 4, di tengah-tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan (1) lagi (cha). Sehingga hitungannya bukan (1, 2, 3, 4) melainkan 1, 2, 3 cha 4. Karena masing-masing 3, cha, 4 harganya sama maka dijadikan cha-cha-cha.

Iringan musik cha cha dalam kaset akan sangat membantu menambah riangnya suasana hati siswa. Beberapa lagu ada yang asli berirama cha-cha, tetapi banyak juga yang gubahan. Lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah banyak yang berirama cha-cha, atau digubah menjadi irama cha-cha.

Berikut contoh beberapa judul lagu yang berirama cha-cha.

1. **Mangga pisang jambu** karya Bing Slamet.
2. **Kampung Nan Jauh Dimato**, lagu daerah Sumatera Barat.
3. **Tinggi Gunung Seribu Janji** oleh Ismail Marzuki.
4. **Diwajahmu Kulihat Bulan karya** Muchtar Embut.
5. **Pakarena** dari Sulawesi Utara.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 2

a. Materi Pembelajaran 2:

Lompat Tali

1. Deskripsi

Lompat tali pada dasarnya merupakan kegiatan yang amat baik bagi siswa, karena merupakan gerakan yang efektif meningkatkan kebugaran siswa. Di samping itu, lompatan yang selalu disesuaikan

dengan adanya tali, secara tidak langsung merupakan latihan untuk mempertajam kemampuan sensorik mata siswa-siswa, sehingga melatih siswa dalam mempercepat proses pengolahan informasi yang berkaitan dengan indera penglihatan.

Pembelajaran aktivitas ritmik dengan lompat tali secara umum dapat diarahkan untuk meningkatkan kepekaan rasa irama. Dimilikinya kepekaan irama akan menjadikan segala aktivitas gerakannya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan.

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lompat Tali

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

- 1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
- 2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
- 3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
- 4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
- 5) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
- 6) Membuat lay out atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
- 7) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Persiapan Mengajar Secara Khusus

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Lompat Tali.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
 - b) Tali *skipping*.
 - c) Alat peraga gerak khusus gerakan lompat tali
 - d) *Tape/CD player*
 - e) Peluit dan *stopwatch*.
- 4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut,
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada,
- Perkenalan/Mempraktekkan protokol pembelajaran
 - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepek tangan berpola)
 - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
 - Memperkenalkan aba-aba atau komando ‘mulai’ dan ‘berhenti’
 - Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lompat Tali

a. Aktivitas Pembelajaran Lompat Tali

- 1) Tali panjang diletakkan di lantai, tetapi kedua ujungnya dipegang oleh dua orang siswa dan ditarik ke masing-masing arah saling menjauh. Mintalah siswa-siswa yang lain untuk berdiri menyamping di samping tali. Kemudian, dengan aba-aba guru, kedua siswa pemegang ujung tali segera mengayunkan tali ke arah yang berlawanan sedikit dan mengembalikannya ke arah kaki siswa-siswa yang berdiri. Tugas siswa adalah segera melompat bersamaan agar tali bisa mengayun di bawahnya tanpa tersangkut kaki siapapun. Dan ketika tali tersebut kembali lagi, maka lompatan yang sama harus dilakukan. Jadi setiap kali tali lewat, tali itu harus dihindari dengan cara melompat. Pada fase ini, gerak ayunan tali hanya bolak-balik di bawah kaki siswa.
- 2) Pada tahap ini gerakannya hampir sama dengan gerakan di atas, hanya saja ayunan tali dibuat lebih tinggi. Mintalah siswa-siswa bernyanyi bersama dari lagu-lagu berirama Mars sambil melakukan lompatan ketika melewati tali.
- 3) Hampir sama seperti gerakan di atas, ayunan tali dibuat menjadi satu putaran penuh, sehingga tali tersebut memutar siswa-siswa di atas kepalanya, dan turun kembali ke bawah ke arah kaki lagi. Artinya, putaran tali mencapai 360 derajat, dan terus berputar berulang-ulang. Setiap kali tali melewati batas terbawahnya, maka tugas siswa-siswa adalah melompati tali tersebut. Minta setiap siswa untuk memperhatikan tali dan melompat dengan tepat ketika tali melintas. Tentu banyak siswa yang harus banyak belajar, bagaimana melompati tali dalam posisi bersamaan tersebut. Oleh karena itu, tugas dari tahap 1 hingga tahap terakhir ini, selayaknya dimaknai bahwa jumlah siswa yang melakukan lompatan pada satu tali tidak lebih dari

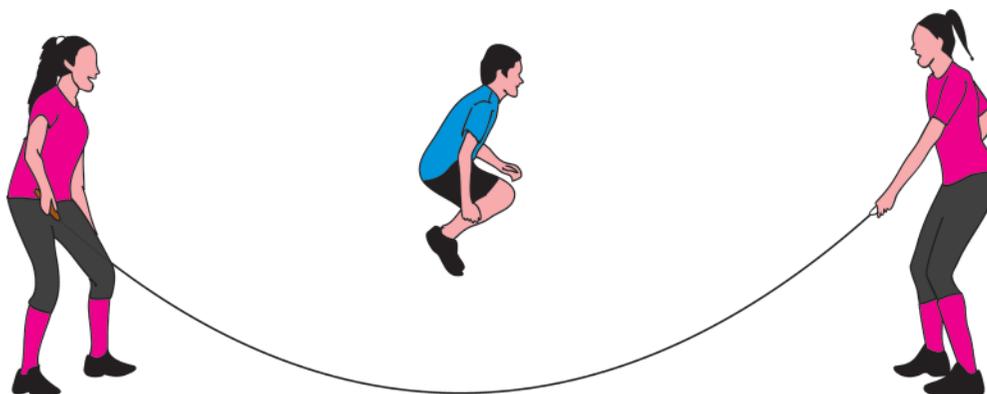
10 orang atau cukup hanya lima orang-lima orang. Oleh karena itu pula, tali yang tersedia harus cukup banyak. Jika tali hanya satu, maka tali yang diperlukan harus cukup panjang, dan hal lainnya adalah bahwa tugas pengayun tali akan terlalu berat. Mintalah siswa bergiliran sebagai pengayun tali. Itupun bagian dari keterampilan yang harus dikuasai siswa secara keseluruhan. Makin lama, arahkan agar siswa akhirnya mampu melakukan lompat tali sendiri-sendiri, dengan dua orang pemutar di masing-masing ujungnya.

- 4) Kemampuan bermain lompat tali harus diarahkan pada kemampuan untuk memainkannya sendiri. Artinya, seorang siswa harus mampu melakukan lompat tali dari tali yang diayunkan sendiri dengan kedua lengannya. Untuk mencapai keterampilan seperti itu, mintalah siswa-siswa untuk memulainya secara bertahap. Pertama-tama, mintalah siswa untuk menggunakan tali tersebut hanya di satu tangan (memegang kedua ujung tali di satu tangan), kemudian ayunkan tali tersebut berputar di samping badan, dan melompatlah setiap kali tali melintas ke bawah.
- 5) Kemudian, tahap berikutnya, gunakan satu buah tali yang kedua ujungnya masing-masing dipegang oleh tangan yang berbeda. Dengan mengayunkan kedua tali tersebut dalam irama dan ayunan lengan yang sama, lakukan lompatan setiap kali tali tersebut melewati batas terbawah. Gerakan lompatan inilah yang disebut *jumping rope* atau *skipping rope*, di mana gerakan yang demikian lebih sering kita lihat dilakukan oleh seorang petinju yang sedang berlatih fisik.

Gerakan *skipping rope* dapat divariasikan dengan berbagai cara. Yang pertama bisa dibedakan dari cara menggerakkan tali, sedangkan lompatannya tetap. Variasi lompatan dengan putaran tali misalnya dengan menyilangkan kedua lengan bergantian (X), atau bisa juga dilakukan dengan tali melintas dua kali pada satu lompatan. Atau bisa juga dengan cara memvariasikan gerakan kaki, misalnya gerak bertolak dengan dua kaki bersamaan, gerak menolak dua kaki kemudian satu kaki diayun ke depan, dua kaki

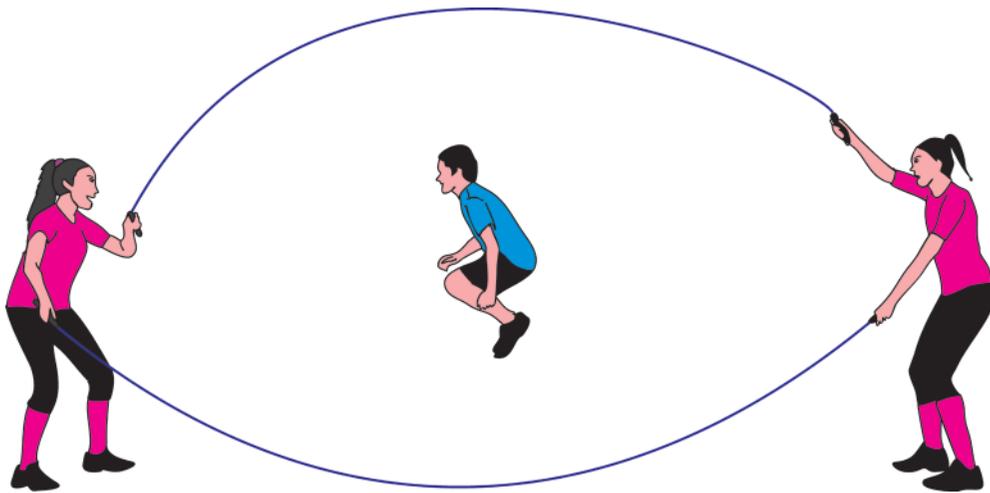
kaki diayun ke samping, tolakan satu kaki terus menerus, atau tolakan satu kaki bergantian.

- 6) Tahap berikutnya, siswa diarahkan untuk menguasai lompat tali berpasangan, dengan hanya menggunakan satu tali dan tali tersebut diayun oleh pelompat sendiri. Artinya, masing-masing ujung tali dipegang oleh kedua pelompat, yang satu memegang dengan tangan kanan, sedang yang pasangannya memegang dengan tangan kiri. Lakukan lompatan dari ayunan pasangan itu sendiri, sambil melompat bersama. Setiap pasangan dapat berdiri bersampingan dekat, sehingga bisa saling merangkul pinggang pasangannya sendiri. Lompat berdua dapat juga menggunakan dua tali yang dipegang secara bersilang. Satu ujung tali dipegang oleh orang yang berbeda. Gerakan ini tentu lebih sulit dari yang pertama, tetapi hal itu tentu perlu diajarkan untuk menambah tantangan terhadap tugas lompat tali ini.



Gambar 2.8.3 Gerakan lompat tali

- 1) Di samping menggunakan satu tali seperti di atas, jenis lompatan juga ada yang menggunakan dua tali, yang populer disebut **double dutch**. *Double Dutch* adalah gerakan lompat tali yang dilakukan oleh seorang pelompat yang harus melewati dua tali yang diputar secara berlawanan arah (setiap tali berputar ke dalam, sehingga bersilang di udara dan di bawah) yang dihasilkan dari putaran dua orang pemutar di masing-masing ujung kedua tali.



Gambar 2.8.4 *Double dutch*

Aspek penting dari *double dutch* adalah gerakan putaran tali, yang tentu memerlukan dua orang pemutar yang bisa diandalkan. Kemampuan melompat ditentukan oleh putaran tali yang baik. Oleh karena itu, guru perlu memberi perhatian kepada keterampilan memutar ini, sehingga jika memungkinkan semua siswa mau dan mampu menjadi pemutar yang baik, sehingga lebih banyak siswa dapat belajar bergantian. Tidak ada pemutar, tidak ada yang bisa melompat.

Terdapat dua cara untuk memulai lompatan dalam *double dutch*, yaitu mulai melompat dari luar atau melompat dari dalam atau di tengah tali. Kedua cara yang berbeda ini akan dibahas satu persatu.

Cara termudah untuk memasuki tali yang sedang berputar adalah dari luar tetapi dari salah satu sisi pemutar. Ini yang tidak banyak diketahui banyak orang, karena kebanyakan orang secara naluriah akan mencoba untuk memulai tepat di tengah-tengah tali, karena itulah yang dilihatnya sangat alamiah. Kenyataannya lebih mudah masuk dari samping. Minta siswa yang akan melompat, berdiri cukup dekat dengan salah satu pemutar dengan jarak yang memungkinkan dirinya dapat menyentuh bahu pemutar dengan mudah.

3. Kegiatan Belajar Alternatif

Kegiatan pembelajaran alternatif perlu disiapkan manakala guru melihat bahwa pembelajaran utama yang dirancang tidak dapat direalisasikan. Kegiatan alternatif ini dapat terkait dengan alat yang tidak dapat disediakan, atau pada level penguasaan siswa pada tugas ajar yang diberikan kurang sesuai dengan kemampuan siswa. Cara mengatasinya dapat bermacam-macam, dengan mencari alternatif baik alat maupun tugas ajar yang diberikan kepada siswa.

F. Asesmen dan Penilaian

Penilaian dalam pembelajaran Aktivitas Ritmik harus mengarah pada empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

- a. Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di lampiran)
- b. Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda, Benar-Salah, Essay, atau bahkan tes lisan.
- c. Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan)
- d. Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Menilai Pola Langkah dan Irama Cha-cha-cha

Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.

- Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan gerak yang akan dinilai; misalnya bagaimana ketentuan gerak langkahnya, benar tidak sesuai ketentuan, posisi dan gerakan lengan, bagaimana posisi dan gerakan kaki, dan bagaimana posisi keseluruhannya. Jika idealnya semua posisi tersebut lurus dan vertikal, maka deviasi atau penyimpangan dari posisi ideal tersebut dapat mengurangi nilai. Derajat penyimpangan yang terlihat, menentukan besarnya pemotongan dari nilai ideal.

Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.

- Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
- Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.

- Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
- Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai pola langkah, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada siswa yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar: pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Menilai Lompat Tali

- Hitunglah berapa kali siswa melakukan lompat tali dalam ulangan gerakannya.
- Catat skor untuk masing-masing siswa sesuai ulangannya tadi.
- Amati pula tingkat kemahiran siswa melakukannya, apakah berada di level “belum Terkontrol,” “Terkontrol,” “Mahir,” “Sangat Mahir.”
- Buat standard nilai atau rubriknya, misalnya:

Tabel 2.8.1 Rubrik Penilaian

No	Ulangan	Nilai
1	100 >	10
	85 – 99	9
	70 – 84	8
	50 – 69	7
	30 – 49	6
	20 – 29	5
	10 – 19	4

G. Refleksi guru

Refleksi guru dilakukan dalam seluruh proses pembelajaran, bukan hanya di akhir pelajaran. Sementara siswa terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

- a. Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum:
 - Apakah secara keseluruhan siswa aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak serius dan cenderung main-main? Jika keterlibatan siswa rendah, lakukan penilaian apakah hal tersebut disebabkan oleh faktor guru, oleh faktor tugas gerak yang terlalu tinggi atau rendah tingkat kesulitannya, oleh faktor lingkungan pembelajaran, termasuk terbatasnya alat, ataukah oleh faktor motivasi siswa yang rendah. Dari faktor penyebab yang dapat teridentifikasi itu lah guru dapat merancang upaya mengubahnya, agar keterlibatan siswa dapat ditingkatkan.
 - Apakah siswa lebih banyak menunggu giliran karena peralatan yang digunakan sangat terbatas?
 - Apakah siswa terlihat aktif secara fisik, sehingga kelihatan bahwa mereka terengah-engah dan kelihatan berkeringat?
- b. Apakah anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?
- c. Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten (*content development*) dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan (*informing, extending, dan applying*) kepada siswa?
- d. Guru dianjurkan dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, untuk menyampaikan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua.

H. Pengayaan

Pengayaan sebenarnya merupakan proses penyediaan tambahan materi atau kegiatan pembelajaran praktek yang harus dilatih siswa manakala mereka menunjukkan kemampuan menguasai materi yang dipelajari dengan baik. Pengayaan dilaksanakan ketika pembelajaran masih berlangsung, tidak perlu menunggu sampai suatu unit pembelajaran sudah tuntas.

Pengayaan yang disarankan secara mikro, sebenarnya berlangsung manakala siswa dalam proses pembelajaran (*in task*) memperlihatkan penguasaan yang baik, sehingga guru dapat secara individual memberi tugas tambahan dengan cara *extending* tugas belajar siswa. Sering juga hal ini disebut *content development*. Siswa dapat juga diberi tugas menerapkan keterampilan yang dikuasainya dalam alat atau situasi yang berbeda, misalnya lebih sulit atau lebih menantang. Teknik ini dapat juga disebut *applying*.

Jika pengayaan diberikan di luar pelajaran, guru dapat menugaskan siswa untuk misalnya berlatih di sore hari, dengan masuk klub atau mengikuti aktivitas ko-kurikuler yang dirancang olah guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa dapat dilihat pada contoh LKS pada pembelajaran permainan. Guru dapat mengembangkannya sendiri, dengan mengganti aspek-aspek gerak yang diperlukan atau yang harus dilakukan siswa.

J. Bahan Bacaan Siswa

Guru menyiapkan bahan bacaan siswa yang disiapkan dalam bentuk lembar berisi daftar link ke buku maupun video yang dapat diakses oleh siswa setelah pembelajaran, dan guru meminta siswa mengumpulkannya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa. Bacaan tersebut

meliputi: buku, *website* resmi, serta blog yang dapat dicari melalui mesin pencari. Namun perlu juga sikap hati-hati, karena banyak informasi yang kurang tepat, sehingga bisa menyesatkan. Buku yang dapat digunakan salah satunya adalah rujukan buku ini:

Mahendra, Agus. 2015. *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. Bintang Warli Artika, Bandung.

K. Bahan Bacaan Guru

Guru diharapkan dapat memperkaya tingkat penguasaan dan pemahaman baik teori maupun praktek aktivitas gerak berirama serta strategi pembelajarannya. Untuk itu guru disarankan membaca buku-buku seperti:

- A. Teori tentang Model-Model Pembelajaran: *Sport Education*, Kooperatif, TPSR, Pendekatan Taktis, Gaya-gaya Mengajar, serta Strategi Mengajar.
- B. Buku Tuntunan Mengajar Gerak Ber-irama,
- C. Panduan Pengembangan Profil Pelajar Pancasila dan Petunjuk Pembelajarannya.
- D. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.
- E. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka, untuk materi Gerak berirama/Ativitas Ritmik.