

**Bahan Ajar**

**AKTIVITAS RITMIK**



**Disusun Oleh:  
Tim Pengampu Aktivitas Ritmik**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

## BAB I Aktivitas Ritmik

### 1. Pengertian Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadirannya diwakili oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (*Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK*), sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran Penjas.

Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, maka pembahasan aktivitas ritmik dalam naskah ini disandarkan pada pembahasan teori tari atau dansa.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Di Amerika, dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina perbendaharaan dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pewarisan nilai-nilai. Meskipun menjadi bagian penjas, dansa sendiri masih dianggap sebagai cabang dari seni. Kemungkinan bahwa dansa digunakan dalam penjas terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh.

Bahkan ditengarai bahwa aspek seni dari dansa dipandang mampu mengurangi kecenderungan penjas agar tidak terlalu berorientasi kompetitif dengan memasukkan unsur estetiknya. Jadi sifatnya untuk melengkapi fungsi dan peranan penjas dalam membentuk manusia yang utuh seperti dapat dilihat dari arti pendidikan jasmani itu sendiri.

### 2. Hakikat Tarian

Pengalaman dalam satu bidang seni tidak secara otomatis menutupi kekurangan pengalaman dalam bentuk seni lainnya. Dalam kurikulum sekolah, kecenderungan yang nampak selama ini adalah kurang bermaknanya pelajaran seni dalam pemberian pengalaman artistik kepada anak. Benar bahwa anak sudah mengikuti pelajaran seni, misalnya musik, drama, atau dansa, tetapi tidak dalam pengertian bahwa anak sekaligus mengalami pengalaman estetisnya sekaligus. Banyak guru sekedar mengajar dan

menganggap bahwa anak-anak sudah terlibat dalam pelajaran tersebut. Itu sudah dianggap cukup.

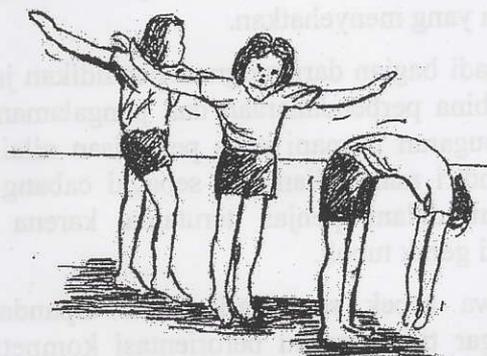
Padahal, hanya ketika pelajaran seni diberi bobot “mengalami pengalaman artistik” lah, maka tujuan-tujuan kemanusiaan dalam pendidikan yang berhubungan dengan nilai dan perasaan, pertumbuhan dan kepuasan pribadi dari anak dapat dikembangkan. Dansa yang dimuati oleh upaya transformasi dari pengalaman sehari-hari menjadi pengalaman artistik demikian memiliki sumbangan unik dan bermakna dalam menterjemahkan pendidikan total dari manusia.

Anthony (1979) dalam Wall and Murray (1994) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi demikian, yaitu:

Tahap 1. Gerakan untuk kepentingan gerak itu sendiri, mengembangkan kesadaran kesenangan dalam bergerak. Anak kecil dan pemula dalam pelajaran dansa secara khusus memerlukan fokus demikian dalam pelajaran aktivitas ritmik.

Tahap 2. Pusat perhatiannya adalah memiliki satu pengalaman estetika. Gerakan-gerakan kita sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang bermakna baru. Pelajaran aktivitas ritmik perlu diarahkan pada tahap ini.

Tahap 3. Tahap ini menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik. Tujuannya adalah “memberi bentuk, menciptakan struktur tarian, menunjukkan tarian.” Tahap ini seharusnya ada dalam pelajaran seni, yang kadang tidak cukup waktu untuk dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani.



Gambar 1.4  
Tarian berbeda dengan aktivitas jasmani lainnya

Tarian berbeda dalam hakikatnya, dan kata atau istilah tersebut memiliki pengertian yang berbeda bagi kita semua. Jika Anda menanyakan hal ini pada orang-orang secara acak tentang apa yang mereka pahami tentang tarian, jawabannya pasti berbeda antara satu dan lainnya. Ada yang menjawab tentang tarian daerah, ada yang membayangkan tentang disko, lalu balet, ada juga yang menjawab tentang breakdance, yang sekarang sering nampak disajikan di televisi swasta.

Dari pemahaman di atas, dapatlah kita simpulkan bahwa tarian pada dasarnya adalah sebuah gerak ekspresif, yang dimaksudkan untuk menyatakan perasaan kita. Tarian mencakup seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan kita. Kita semua sering

menggunakan gerakan ekspresif tadi dalam hidup sehari-hari, meskipun tidak menyadarinya. Kita menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan apa yang kita yakini atau untuk memperkuat apa yang kita katakan.

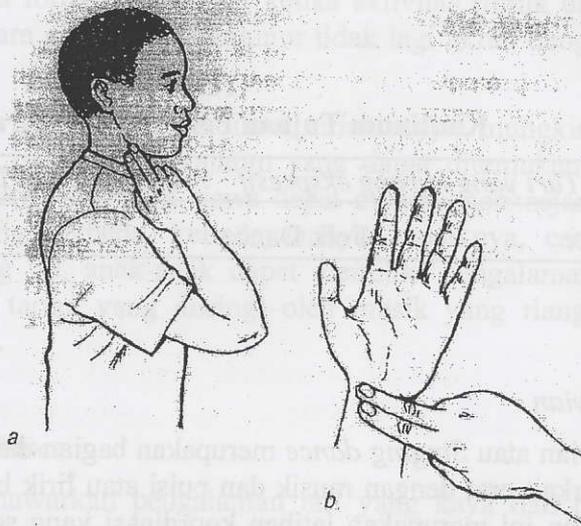
Hakikat tarian memang demikian sehingga kita dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari. Hal ini memungkinkan kita untuk membawa gerakan kita dalam pengendalian kita serta mengembangkan pola-pola gerak ekspresif sehingga memiliki model berkomunikasi kinetik yang tertata baik. Dalam pelajaran tari, kita sedang mengembangkan penggunaan tubuh secara terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri, sebuah muatan penuh gagasan dan abstraksi.

### 3. Elemen Irama

Tarian dan aktivitas ritmik lainnya mengandalkan keharmonisan antara gerak tubuh atau anggota tubuh dengan irama. Apakah sebenarnya yang dimaksud irama?

Struktur irama dalam tarian memiliki empat aspek, yaitu:

- a. Ketukan (*Pulse beat*). Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Ketukan ini dapat diajarkan sebagai bunyi dari langkah, lari, berdetiknya jarum jam, metronom, ceklikan jari tangan, tepukan tangan, atau berdebamnya kaki ke lantai. Ketukan dapat terjadi dalam tempo cepat, sedang, atau lambat serta dalam tingkat kecepatan yang tetap atau berubah-ubah.



Gambar 1.5  
Detak jantung pada dasarnya adalah ketukan yang berirama

- b. Aksen. Aksen adalah tekanan, yaitu suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Bisa juga dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan, atau satuan ketukan yang diberi tekanan (diaksentuasi).
- c. Pola irama. Pola irama adalah suatu rangkaian suara atau gerakan yang pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini bisa bersifat rata dan tidak rata. Gambaran dari pola irama yang rata adalah gerak jalan, lari, hop, lompat, leap,

step-hop, schottische, dan waltz. Sedangkan gambaran dari pola irama yang tidak rata adalah berderap, berderap menyamping, skip (satu step satu hop), two-step, bleking dan polka. *Polka* adalah hop, langkah-tutup-langkah; dan *bleking* adalah tumit, tumit (lambat), diikuti oleh tumit-tumit-tumit-tumit (cepat). Dalam pola irama, durasi waktu di antara ketukan berbeda-beda.

- d. Birama musik (*Phrase*). Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama harus sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep utuh dalam musik. Birama dapat membantu menentukan bentuk dari komposisi tari modern atau tari kreatif dan anak-anak harus dibimbing untuk mengenali birama yang identik dalam satu jenis musik. Satu rangkaian gerak diciptakan untuk setiap birama musik; birama yang identik dapat mengarah pada rangkaian gerak yang identik pula.

#### 4. Bentuk Tarian

Program aktivitas ritmik disekolah pada dasarnya diarahkan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi. Dilihat dari kepentingan tersebut, maka minimal ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk diberikan kepada anak-anak, yaitu yang disebut tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*), dan tarian kreatif (*creative dance*). Setiap jenis atau bentuk tarian tersebut tentu memiliki perbedaan tantangan bagi anak, yang sifatnya kontinum seperti terlihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1.2  
Kontinum Tujuan Pengalaman Gerak Ritmik

<i>Pengalaman Tari yang kurang ekspresif</i>	<i>Pengalaman Tari yang lebih ekspresif</i>	
Singing Dance	Folk Dance	Creative Dance

#### *Tarian Nyanyian*

Tarian nyanyian atau *Singing dance* merupakan bagian dari kekayaan warisan oral anak-anak yang terkait erat dengan musik dan puisi atau lirik bernuansa pengasuhan. Banyak tarian nyanyian ini merupakan latihan koordinasi yang sederhana, sementara yang lain merupakan pengalaman yang sangat kompleks. Anak-anak sering mempelajari permainan tarian nyanyian ini dalam pergaulannya di lingkungan rumah sebelum mereka memasuki usia sekolah. Karenanya, jika permainan nyanyian ini diberikan pada anak-anak kelas satu dan dua SD, akan menjadi semacam penghubung yang baik antara pengalaman pra-sekolah dan aktivitas di sekolah.

Tarian nyanyian bersifat sangat ritmis dan berulang-ulang. Hubungan antara anak yang turut serta masih sederhana, seperti juga unsur gerakannya sendiri. Dalam tarian nyanyian ini, kesempatan untuk membuat variasi individual sangat sedikit, dan biasanya guru akan

berkonsentrasi pada partisipasi penuh dari anak, menjaga gerakan supaya sesuai dengan nyanyian, menghafal kata-kata, serta meningkatkan keterampilan gerakannya. Tarian nyanyian yang memerlukan pasangan dan formasi, biasanya mengarah pada folk dance pemula.

### *Tarian Rakyat/Folk Dance*

Bentuk tarian ini benar-benar dipinjam dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, dan bukan hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi termasuk juga oleh orang dewasa. Jauh sebelum era radio dan televisi berkembang seperti sekarang, tarian rakyat asalnya merupakan tarian sosial atau sering juga disebut tari pergaulan.

Negara kita, Indonesia, sangat kaya dengan tarian rakyat ini. Hampir setiap suku memiliki masing-masing tarian rakyatnya sendiri, dan hal itu merupakan kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan oleh guru di sekolah. Digabungkan dengan tari sosial yang dikembangkan budaya barat, seperti walsa, cha cha, rumba, atau quick step dan sebagainya, guru di Indonesia tidak akan kehabisan sumber untuk mengajar tarian rakyat ini.

Sayangnya, banyak guru penjas di Indonesia saat ini tidak lagi mengenal dan menguasai berbagai tarian rakyat ini. Perubahan paradigma termasuk perubahan nama dari pendidikan jasmani menjadi pendidikan olahraga yang terjadi beberapa dekade lalu, telah membuat pelajaran tari hilang dari kurikulum pendidikan jasmani, digantikan oleh berbagai cabang olahraga formal. Sekarang, ketika aktivitas ritmik dikembalikan dalam kurikulum penjas kita, para guru sudah terlanjur tidak lagi akrab dengan berbagai tarian tersebut.

Dalam kaitannya dengan nilai-nilai pendidikan, tarian rakyat mungkin merupakan salah satu contoh terbaik dari pemaduan pelajaran yang dapat ditemukan dalam kurikulum sekolah. Dalam tarian rakyat ini, para siswa dapat mempelajari sejarah dan kehidupan penduduk dari suku yang berbeda, kebudayaannya, musiknya, cara berpakaian dan perayaannya. Di samping itu, anak-anak dapat memiliki pengalaman membahagiakan ketika melakukan gerak tarian yang diiringi oleh musik yang riang dan merangsang keinginan untuk bergerak.

### *Tarian Kreatif/Creative Dance*

Tarian kreatif, yang menawarkan pengalaman tari yang kaya dan bermacam-macam, memerlukan disiplin pikiran dan tubuh. Anak dapat menari sendirian, dengan pasangan atau kelompok kecil, atau dengan seluruh kelas. Dalam pelajaran tari, gagasan dieksplorasi melalui diskusi, analisis, pengayaan, sintesis, dan merubah gagasan menjadi pola gerak atau motif yang kongkrit. Motif-motif ini merupakan perwakilan simbolis dari gagasan. Itulah kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan dirinya dan menjadi dirinya.

Tidak berarti bahwa dalam tari kreatif tidak diperlukan pengarahan dari guru sama sekali atau tidak adanya struktur atau pembatasan. Lingkungan yang terstruktur harus dirancang oleh guru untuk membimbing anak mengeksplorasi, bereksperimen, serta merumuskan

motif dan pola gerakannya. Anak dibantu untuk menilai hasil karya dirinya serta teman temannya dari sudut pandang efektivitas gerak, sehingga apresiasi dan penilaian estetik didorong untuk mengemuka.

Secara ringkas, beberapa karakteristik dari ketiga bentuk tari tersebut dapat disimpulkan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1.3

UNSUR-UNSUR YANG TERKANDUNG DALAM TARIAN

Unsur Tarian	Singing Dance	Folk Dance	Creative Dance
<i>Keterhubungan</i>	Berkembang dari individu ke kelompok; satu atau dua lingkaran, sederhana	Pasangan, kelompok, segi empat, lingkaran, bergerak dari sederhana ke kompleks	Bergerak dari individu ke kelompok, formasi yang berbeda, dari sederhana ke kompleks
<i>Irama</i>	Berdasarkan lirik, diatur, sederhana	Berdasarkan lirik, diatur, sederhana ke kompleks	Berdasarkan lirik, diatur atau diciptakan, sederhana ke kompleks
<i>Rangsangan</i>	Lagu, musik	Musik	Kemungkinan tak berkesudahan
<i>Pengiring</i>	Musik, suara	Musik	Tanpa suara, musik, suara perkusi
<i>Aktivitas</i>	Tepukan, lari, berderap, gerak menyamping, melompat, dll	Kombinasi dari pola-pola langkah	Kombinasi dari enam aktivitas dasar (lihat uraian berikutnya)
<i>Respons</i>	Imitatif, ditentukan sebelumnya	Imitatif, ditentukan sebelumnya	Terutama kreatif

### 5. Materi Tarian

Semua bentuk tarian menekankan gerakan ekspresif, yaitu elemen kualitatif dari gerakan. Itulah sebuah dinamika yang terus berubah yang menambah warna dan makna terhadap aktivitas kita. Ketika diletakkan dalam konteks ruang dan keterhubungan, aktivitas tersebut menjadi suatu alat komunikasi dan berbagi pemikiran, gagasan, serta perasaan. Kadang kita mengekspresikan diri kita sendiri; pada saat lain, kita mengekspresikan pikiran dan gagasan orang lain. Dalam situasi pertama, kita adalah pencipta sekaligus penampil; dalam situasi kedua, kita mempelajari tarian yang diciptakan orang lain.

ya serta teman-  
penilaian estetis  
pat disimpulkan

N

### the Dance

ak dari  
du ke  
npok,  
si yang  
a, dari  
ana ke  
leks

an lirik,  
atau  
kan,  
na ke  
leks  
nan tak  
lahan  
uara,  
uara  
si  
si dari  
vitas  
uraian  
ya)  
reatif

ri gerakan.  
a terhadap  
, aktivitas  
perasaan.  
spresikan  
sekaligus  
in.

Semua gerak manusia dapat dikategorikan ke dalam empat konsep umum: tubuh, usaha, ruang, dan keterhubungan. Ketika kita mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keempat konsep ini terkait khusus dengan tarian dan ketika kita menjadi lebih terampil dalam menghasilkan gerakan yang direncanakan atas kehendak sendiri, maka perbendaharaan gerak kita meningkat, dan kita menjadi lebih mampu menggunakan tubuh kita sebagai alat untuk berekspresi. Marilah kita telusuri setiap konsep di atas secara terpisah dalam kaitannya dengan penerapannya pada tarian.

#### a. Konsep tubuh

Konsep tubuh berkaitan dengan pemahaman dan pengembangan kendali atas jasmani kita sendiri. Dalam konteks tari, tubuh itu sering disebut alat atau instrumen ekspresi, dengan gerakan sebagai mediumnya untuk berkomunikasi.

Tarian adalah *seni kinetis* untuk penari dan karenanya berorientasi aktivitas. Anak-anak mempelajari dansa atau tarian melalui aktivitas, seperti skipping, berputar, melompat, mengangkat lengan untuk membuat isyarat, atau menjadi patung. Setiap contoh aktivitas tersebut merupakan bagian dari salah satu dari enam kategori umum aktivitas tubuh, yang dapat dijadikan perbendaharaan dasar tarian, yaitu: Locomotion, Stepping, Gesturing, Jumping, Stillness, dan Turning.

##### 1.1 Locomotion

Lokomotion atau perjalanan, berfokus pada seluruh cara yang berbeda bagaimana tubuh dapat berpindah dari satu tempat ke tempat baru. Tujuan penari adalah pergi ke mana saja; karenanya fokusnya adalah keluar, bukan pada dirinya sendiri. Untuk berpindah tempat, kita bisa menggunakan langkah jalan, lari, berguling, menggeser, merayap, dsb. Perbendaharaan gerak lokomotor sudah sangat banyak digali oleh para ahli, dan semua tarian dapat diciptakan dengan mendasarkan diri pada gerak lokomotor ini. Pola yang kompleks, ketika langkah dan lompatan digabungkan, membentuk langkah mazurka, langkah polka, atau skipping. Kebanyakan dari folk dances biasanya merupakan gabungan dari pola gerak lokomotor sederhana dan kompleks.

##### 2.1 Stepping

Stepping menunjuk pada perubahan bagian tubuh yang mendukung berat badan. Fokusnya bukan pada "pergi ke satu tempat baru" melainkan menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian lain; yang tentunya memerlukan kekuatan dan kendali yang besar. Anak sering bisa mengerti ide tentang stepping ini jika kata-kata *berdiri* digunakan dalam tugas. Misalnya, "berdiri pada dua kaki, kemudian temukan cara berdiri dengan menggunakan bagian tubuh yang lain." Sehingga ada anak yang berdiri dengan lutut, berdiri dengan satu kaki dan satu tangan, atau bisa juga berdiri dengan kedua tangan (*handstand*).

Keseimbangan dan kekuatan merupakan dua faktor penting dalam stepping. Tentu saja koordinasi pun terlibat. Beberapa folk dance dan banyak dari tari kreatif sering memanfaatkan stepping ini.

### 3.1 Gesturing

Gerakan dari bagian tubuh yang bebas (yang tidak mendukung berat badan) disebut gesturing atau pengekspresian. Dalam kehidupan sehari-hari, tangan dan lengan kita terlibat dalam gesturing lebih sering dari bagian tubuh yang lain. Dalam tari, gesture dari kaki dan gerakan kepala dan badan, semuanya memainkan peranan penting dalam menjelaskan, menunjukkan, dan menambah nilai estetik dari gerak yang dilakukan.

### 4.1 Jumping

Jumping atau lompatan adalah nama yang diberikan kepada setiap aksi atau gerak yang membuat tubuh meninggalkan lantai atau tanah. Lompatan memungkinkan adanya saat melayang di udara. Pusat perhatiannya dengan demikian terjadi dua saat, yaitu ketika lepas bebas dari bumi atau pada saat kembali ke bumi.

Sedikitnya terdapat lima bentuk dasar lompatan. Setiap lompatan dalam bahasa Perancis dinamai berbeda mengacu pada perbendaharaan istilah balet klasik. Dalam bahasa Inggrisnya sendiri hanya dua nama yang dapat ditetapkan pada jenis lompatan tersebut. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, rasanya kita harus mampu mencarikan nama yang tepat karena selama ini belum dikenal rujukannya.

Tabel 1.4  
Lompatan Dasar

Lompatan Dasar	Perancis	Inggris
Menolak dan mendarat dengan kaki yang sama	Temps levé	Hop
Menolak satu kaki; mendarat pada kaki yang lain	Jeté	Leap
Menolak satu kaki; mendarat dua kaki	Assemblé	Jump
Menolak dua kaki; mendarat satu kaki	Sissone	Jump
Menolak dua kaki; mendarat dua kaki	Saut	Jump

Variasi dan kombinasi dari jenis lompatan di atas teramat banyak, dan sangat membutuhkan kesiapan stamina, kekuatan, serta keseimbangan.

### 5.1 Stillness

Stillness atau kediaman adalah keadaan yang dicapai ketika gerakan dihentikan atau ditahan. Dalam kegiatan tari, kegiatan untuk menghentikan dan kemampuan mempertahankan kediaman itulah yang banyak dikembangkan. Kediaman dapat saja terjadi hanya untuk saat yang sangat singkat, seperti dalam sebuah pause, tetapi dapat juga penghentian gerakan tersebut dapat dilakukan sama kuatnya dengan gerakan itu sendiri. Phrase dan pola irama dibentuk ketika penari menggabungkan gerakan dan penghentian. Kediaman dalam tari identik dengan kesunyian sejenak dalam musik dan tanda baca koma atau titik dalam tulisan.

6.1 T  
Tur  
sekit  
hany  
seh  
men  
gera  
awal  
tekn  
mata  
men  
titik  
Tekr  
diper

**b. Kor**  
Anda  
tari. K  
menun  
berbag  
(space  
Faktor  
ketika  
jenis  
memili  
berbag  
menye  
dengan

Gamba  
menun  
dapat  
faktor  
diulang

Ketika  
dieksp  
dalam  
yang a  
beberap

**Gabun**  
Berat

## 6.1 Turning

Turning atau putaran adalah kegiatan yang melibatkan memutar tubuh dalam atau di sekitar porosnya, sehingga penari menghadap ke arah yang baru. Putaran boleh jadi hanya sedikit, mungkin hanya beberapa derajat saja; putaran penuh (360 derajat), sehingga penarimenghadap kembali ke arah yang sama; atau putaran jamak, yang dapat menghasilkan rasa pusing. Rasa pusing biasanya dapat dihilangkan dengan sebuah gerak mengejut atau cepat dari kepala dalam arah yang berlawanan dengan putaran awal, atau dengan bergerak atas bawah. Pusing inipun dapat dicegah dengan konsep teknis pandangan terpusat (*spotting*); yaitu penari diajarkan untuk memfokuskan matanya pada satu titik di tembok dan memandangnya selama mungkin selama putaran, menggerakkan kepala pada saat terakhir dan kembali dengan cepat memandangi pada titik yang sama. Hal ini akan mengurangi gerakan mata yang menyebabkan vertigo. Teknik spotting ini tentu belum bisa diberikan kepada anak-anak pemula, tetapi dapat diperkenalkan ketika mereka sudah semakin terampil.

### b. Konsep Usaha

Anda mungkin sudah cukup familiar dengan kata-kata *dinamis* dalam konteks gerak atau tari. Kata *usaha* sebenarnya mempunyai makna yang sama. Kedua kata tersebut menunjuk pada dimensi kualitatif dari gerakan, merupakan hasil dari penggabungan berbagai aspek dalam faktor gerak (*motion factors*): waktu (*time*), berat (*weight*), ruang (*space*), dan aliran (*flow*).

Faktor-faktor tersebut dapat disamakan dengan jenis warna utama dalam lukisan yang ketika digabungkan dalam proporsi tertentu satu sama lain akan menghasilkan seluruh jenis warna yang kita bisa lihat melalui mata. Oleh karena itu, adalah kemampuan memilih, menghasilkan dan menggabungkan faktor-faktor inilah, yaitu menghasilkan berbagai hasil usaha, yang memberikan dimensi kualitatif dari aktivitas gerak dan menyediakan kekayaan perbendaharaan gerak. Lompatan, misalnya, dapat dilakukan dengan kuat dan eksplosif, atau lembut dan nampak tidak berbobot bagi yang melihat.

Gambar 1 mencoba memberi gambaran pengembangan faktor-faktor gerak dasar untuk menunjukkan keluasan dari setiap faktornya. Dalam masa-masa pembelajaran awal, tugas dapat dirancang berfokus pada mengkontraskan beberapa aspek yang ada dalam satu faktor dalam satu waktu. Misalnya, minta anak melakukan sebuah phrase gerak yang diulang tiga kali, yaitu gabungan dari lari cepat dan lari lambat.

Ketika anak-anak menjadi semakin terampil, kombinasi dari faktor-faktor gerak tadi dieksplorasi serta sekaligus merangkainya dalam bentuk tarian, sehingga anak terbiasa dalam menggunakan perbendaharaan gerakanya yang semakin meluas dalam cara-cara yang artistik. Tabel berikut memperlihatkan penggabungan yang memungkinkan dari beberapa faktor.

Tabel 1.5  
Konsep Berbagai Faktor Gerak

Gabungan dua faktor		Hasil geraknya
Berat	+	Waktu
		Tegas + Mengejut

Berat	+	Ruang	Tegas + Tertahan Halus + Mengejut Halus + Tertahan Tegas + Langsung Tegas + Lentuk Halus + Langsung Halus + Lentuk
Berat	+	Aliran	Tegas + Terikat Tegas + Bebas Halus + Terikat Halus + Bebas
Waktu	+	Ruang	Mengejut + Langsung Mengejut + Lentuk Tertahan + Langsung Tertahan + Lentuk
Waktu	+	Aliran	Mengejut + Terikat Mengejut + Bebas Tertahan + Terikat Tertahan + Bebas
Ruang	+	Aliran	Langsung + Terikat Langsung + Bebas Lentuk + Terikat Lentuk + Bebas
<b>Gabungan tiga faktor gerak</b>			<b>Hasil Geraknya</b>
Berat + Waktu + Ruang			Tegas + Mengejut + Langsung
Berat + Waktu + Aliran			Halus + Tertahan + Bebas
Waktu + Ruang + Aliran			Mengejut + Lentuk + Terikat
Ruang + Aliran + Berat			Langsung + Bebas + Tegas

### c. Konsep Ruang

Ruang merupakan elemen penting dalam tarian; yaitu yang menyangkut konsep ruang umum dan pribadi. Ketika kita berdansa dalam dan melalui ruang di sekitar kita, gesture kita membuat bentuk tiga dimensional di udara dan kaki kita membuat jalur dua dimensi pada lantai. Suatu kesadaran tentang bentuk dan pola yang sedang kita buat akan membantu kita merancang dan menempatkan tarian kita dalam ruang, sama seperti seorang pelukis menempatkan gambar dalam kanvas.

Umumnya *folk dances* menuntut kepekaan pada ruang umum di mana tarian itu dilakukan. Mengingat pola yang menjadi ciri dari tarian tersebut merupakan sebuah tantangan besar, dan biasanya memerlukan waktu bagi anak untuk dapat melakukannya dalam formasi tanpa melakukan kesalahan. Menghadapi kesulitan tersebut, beberapa anak mungkin akan mengalami frustrasi ketika mereka merasa "hilang" dalam ruang. Jika hal demikian terlihat pada cukup banyak anak, maka dapat diindikasikan bahwa tarian tersebut terlalu kompleks buat mereka. Jika itu terjadi, ubahlah polanya atau tariannya.

Dalam beberapa tarian, biasanya justru pola yang dibuat kelompok ketika mereka bergerak dari satu tempat ke tempat lain lah yang menjadi penting. Dengan demikian, bentuk kelompok dapat diubah dari bentuk garis ke bentuk lingkaran untuk memutar

pergantian pasangan. Pola yang diciptakan kadang perlu dilihat dari sudut atau ketinggian tertentu agar dapat dinikmati.

Kesadaran ruang dalam dansa kreatif berhubungan erat dengan ekspresi. Komunikasi yang dihasilkan dari aktivitas yang dilakukan pada level tinggi berubah ketika aktivitas yang sama dilakukan pada level rendah.

Dalam ruang pribadi, skipping dan dan bergerak ke depan sangat lah berbeda dengan skipping dan bergerak ke belakang. Yang pertama biasanya terkait dengan perasaan bebas dan terbuka, sedangkan yang kedua terasa tertutup dan terkesan timbul sensasi terbatas. Tabel di bawah ini menggambarkan dimensi dari ruang pribadi.

Tabel 1.6  
Dimensi Ruang Pribadi

Arah	Perluasan
Ke depan – Di depan	Menuju – Dekat ke tubuh
Ke belakang – Di belakang	Menjauh – Jauh dari tubuh
Menyamping – Kiri	Kecil – Lebih kecil
Menyamping – Kanan	Besar – Lebih Besar
Level	Pola Udara
Tinggi – Ke atas/ di atas	Lurus – Linier
Rendah – Ke bawah/ Di bawah	Memutar – Memilin
	Melingkar – Zigzag
	Melengkung – Memutari

Alasan dari munculnya tarian kreatif dapat dianalogikan pada munculnya seni abstract, baik dalam lukisan maupun dalam patung; yaitu kegemaran dan penghargaan terhadap bentuk, ukuran, garis, dan ruang. Pelajaran tari ini karenanya dapat dikembangkan dalam kondisi di mana anak mengalihkan satu bentuk seni ke bentuk seni lainnya. Tarian dapat dirangsang oleh sekeping bentuk seni patung, atau sebaliknya. Pada intinya, penggunaan ruang yang terampil akan memeperkaya tarian dan menambah dimensi lain terhadap perbendaharaan gerak anak.

#### d. Konsep Keterhubungan

Keterhubungan memainkan peranan kunci dalam pelajaran tari karena banyak waktu biasanya dihabiskan untuk menari bersama, berbagi ide, menyaksikan satu sama lain, dan berdiskusi tentang apa yang sudah dilihat. Tidak satupun dari kemungkinan di atas dapat terjadi dan berkembang tanpa adanya kesadaran dan penghargaan terhadap keterhubungan. Sikap kita terhadap orang lain yang bekerja sama dengan kita biasanya adalah sikap kooperatif. Dalam hal ini, perhatian penari beralih dari aktivitas ke orang. Tabel berikut menunjukkan pengembangan konsep keterhubungan.

Tabel 1.7  
Pengembangan Keterhubungan Individu dan Kelompok

Orang dapat:

- Terpaut – terpisah
- Bertemu – berpisah
- Memimpin – mengikuti
- Bergabung – berpecah
- Sesuai – bertentangan
- Mengimitasi
- Membayangi

Secara ruang, orang dapat bergerak:

Ke arah, menjauh dari, di sekitar, di atas, di bawah, di antara, melalui

Orang dapat menjadi

Dekat bersama, jauh terpisah, di depan, di belakang, di samping, di bawah, di atas

Sementara, dapat bergerak:

Bersamaan dalam satu waktu dan bentuk, saling menyusul, bersamaan, berturut-turut.

---

Keragaman dan kenikmatan berdansa justru diperoleh dari kebersamaan dengan orang lain atau dengan teman. Baik tarian nyanyian maupun tarian rakyat memberikan kesempatan pada anak untuk bersamaan dengan pasangan yang dipilihnya, berganti pasangan, dan menari dalam kelompok besar.

Ada waktunya ketika beberapa anak akan menginginkan menciptakan atau menari sendirian. Maka tarian kreatif akan memungkinkan anak untuk itu. Dalam situasi demikian, anak, seperti juga pelukis, merasa ingin mandiri dalam pengalaman seninya.

Aspek lain dalam konsep keterhubungan adalah (1) unsur penyerta (*accompaniment*) yang dipilih untuk menari, dan (2) pakaian dan/atau alat yang dapat digunakan dalam tari.

#### *Penyerta/Pengiring*

Musik barangkali merupakan bentuk penyerta yang paling nyata untuk tarian, baik untuk tarian nyanyian maupun tarian rakyat. Perkusi (alat musik pukul), termasuk bunyi yang dibuat dengan memukul-mukul bagian tubuh, kata-kata, gumaman, dan kesunyian juga merupakan penyerta yang dapat digunakan dalam tari kreatif.

Apapun bentuk bunyi yang dipilih, anak harus belajar dahulu untuk mendengar pada berbagai bunyi penyerta. Ini penting, karena anak harus sensitif terhadap bunyi-bunyi tersebut, mengingat lebih sering anak sudah terlatih untuk tidak peka terhadap bunyi, seperti ketika mereka di rumah, di supermarket, di sekolah, tetapi mereka tidak memperhatikan sama sekali.

Oleh karena itu amatlah penting bagi guru memperdengarkan berbagai jenis iringan, baik yang berupa iringan musik yang menonjol irama, ketukan, serta aksennya, maupun nyanyian yang disuarakan langsung oleh anak secara bersamaan sambil melatih iramanya dengan bertepuk tangan. Meminta semua anak bernyanyi sambil bertepuk tangan sambil juga menggerakkan kaki secara teratur, adalah salah satu cara memperkenalkan iringan tari kepada anak-anak.

Iringan tari yang berupa musik harus dibedakan berdasarkan iramanya. Mengingat jenis irama musik sangat bervariasi, maka kita sebenarnya memiliki sumber yang sangat banyak untuk dapat digunakan untuk mengiringi pembelajaran tarian bagi anak-anak. Setiap irama memiliki kekhasan masing-masing, dan lebih sering dari jenis irama musik inilah lahir tarian yang sesuai dengan iramanya sendiri. Sebagai contoh, irama cha-cha-cha melahirkan tarian cha-cha, irama walsa melahirkan tarian walsa, demikian juga dengan rumba dan disko.

Kita yang hidup di Indonesia, banyak juga mengenal berbagai jenis musik daerah, yang sering memiliki irama yang juga berbeda-beda. Ada yang berirama riang, ada yang berirama mars, atau ada juga yang berirama melankolis. Semua itu merupakan kekayaan musik yang tidak terhingga.

### *Pakaian dan alat*

Anak-anak umumnya menyukai dan menikmati berdandan, dan unsur pakaian ini karenanya tidak perlu dielaborasi lebih dalam. Lebih sering, selembar kertas yang ditempel pada baju mereka bisa mewakili karakter tertentu atau mendukung tampilnya kualitas tertentu dalam tarian. Topeng sederhana dapat dibuat dari kertas berwarna yang sering dipakai dalam pelajaran seni melipat. Yang penting adalah, anak mempunyai waktu untuk berhubungan dengan pakaian, dan bahwa menggunakan materi tertentu bisa menjadi bagian penting dalam menari. Demikian juga dengan alat-alat yang dapat dipakai, anak harus disadarkan bahwa semua benda yang ada di sekitar sekolah sebenarnya dapat dipakai, dan dimanfaatkan untuk mengembangkan imajinasi dan daya kreatif mereka, termasuk menyadarkan mereka terhadap kesadaran konsep keterhubungan.

### *Mengajarkan Tarian*

Tari adalah sebuah bentuk seni yang timbul dari penggunaan gerak secara ekspresif. Karenanya, mengajar tari berbeda dari mengajar aktivitas jasmani lain apalagi olahraga, terutama dalam hal bahwa guru terlibat dalam upaya-upaya artistik dan estetik. Perilaku mengajar kita harus dikembangkan dan direncanakan secara baik sehingga membantu anak-anak membuat 'transisi dari gerak umum ke dalam gerakan sebagai satu pengalaman estetik.

Dari pihak guru, ada beberapa hal yang harus dimiliki, agar pembelajaran tarian dapat berlangsung dengan berhasil. Aspek-aspek tersebut meliputi:

### *Motivasi dan kepribadian*

Guru harus memiliki kekuatan untuk menarik perhatian siswa, harus terus menerus membangkitkan minat siswa, serta harus mengetahui bagaimana menggabungkan keduanya.

Guru harus mempunyai kemampuan untuk memotivasi dan memberi inspirasi. Siswa harus diarahkan untuk merasa bahwa tarian yang diajarkan merupakan hal penting dalam kaitannya dengan berkembangnya pengetahuan tentang diri dan lingkungan dan dunianya. *Kata-kata dan ucapan guru adalah faktor yang menghubungkannya.* Melalui kata-kata, guru memadukan khayalan dengan falsafah dan dengan begitu menghubungkan aspek

fisik dengan mental serta spiritual. Kata, bunyi, deskripsi, citra, cerita, demonstrasi, dan imitasi membantu siswa memahami gerakan yang dilakukannya. Kemudian kesemua itu membantu siswa untuk memahami proses gerak tari dan proses penciptaannya.

Sedikitnya ada 10 ciri kepribadian yang harus dimiliki guru penjas, terutama ketika mengajarkan tari:

1. *Antusiasme*. Guru harus ceria dan gembira ketika mengajar. Antusiasme guru biasanya bersifat menular, menyebabkan anak-anak juga sama antusiasnya dengan guru. Sebaliknya juga terjadi, Jika guru tidak menunjukkan antusiasme siswa pun biasanya akan kehilangan antusiasme ketika belajar.
2. *Bersahabat*. Guru menunjukkan sikap bersahabat kepada semua siswa, dan siap membantu. Ucapan dan reaksi guru sebaiknya dijaga dalam nada yang bersahabat tetapi tetap mampu membangkitkan semangat. Ucapan yang keras bernada bentakan, jelas tidak bersahabat. Tetapi hal itu dapat dibedakan dari teriakan nyaring untuk memberi semangat. Sentuhan dapat juga menunjukkan betapa guru siap membantu dan memperhatikan pada perkembangan anak. Yakinkan anak bahwa kelas tari penuh suasana persahabatan, termasuk antara anak dengan anak lainnya.
3. *Berperhatian dan berminat*. Guru harus menaruh perhatian yang besar kepada setiap anak. Berikan pertanyaan tentang apa yang sedang mereka lakukan, dalam hal apa mereka mendapat kesulitan, dsb. Perhatian guru dapat juga ditunjukkan dengan fokus guru pada gerakan yang dilakukan. Berikan perhatian apa anak sudah meletakkan lengan atau kaki pada tempat yang benar, apakah gerakan yang dilakukan sudah merupakan gerak yang benar, dsb.
4. *Persepsi*. Guru harus siap dan siaga melihat pada kesalahan siswa dan segera memberikan koreksi. Guru yang baik tidak akan membiarkan anak yang melakukan kesalahan tanpa koreksi. Oleh karena itu, guru harus terlatih dalam melihat gerakan, dengan persepsi yang cukup baik tentang gerak yang benar.
5. *Kemampuan untuk memecah gerakan*. Guru harus memahami bagaimana sebuah gerak atau langkah dapat dibagi dengan lebih mudah. Anak pemula biasanya akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang diberikan secara utuh. Dalam hal itu guru dapat membantu mereka dengan cara memecah gerakan ke dalam beberapa bagian, dan diberikan satu persatu. Menggabungkan gerakan secara bertahap, dapat menggunakan metode bagian atau metode progresif.
6. *Variasi*. Guru sebaiknya mempersiapkan variasi yang kaya pada apa yang sedang dipelajari. Jangan sampai terjadi guru proses pengajaran berlangsung berulang-ulang secara sama. Menambah gerakan diakhir, atau mengkombinasikan antara bagian satu dengan bagian lain, akan menjadi variasi yang baik bagi anak.
7. *Humor*. Guru dapat memanfaatkan kesempatan untuk membuat anak tertawa, tanpa menimbulkan rasa salah atau malu pada anak lain. Tari dapat menimbulkan bangkitnya perasaan tertentu pada anak, sehingga amat mudah bagi guru untuk memanfaatkan emosi siswa yang sudah bangkit untuk menerima humor dari guru. Suasana kelas yang sesekali diwarnai humor akan membangkitkan suasana yang nyaman untuk belajar.

8. *Pemilihan gerak.* Guru harus bisa memilih gerakan yang baik untuk ditampilkan. Gerakan bagus bukan berarti harus yang sempurna, karena belum tentu akan baik bagi anak. Gerakan yang baik minimal dalam arti mengandung manfaat baik bagi peningkatan kepekaan irama anak maupun bagi peningkatan koordinasi gerak anak.
9. *Pemilihan musik.* Guru harus memiliki koleksi musik yang baik, sehingga mudah baginya untuk memilih musik yang bisa mendatangkan kerianan pada anak. Musik yang baik minimal mengandung ketukan dan irama dasar yang berpola.
10. *Memuji.* Guru harus cukup terampil dan merasa bebas untuk memberikan pujian. Oleh karena itu belajarlah mengenali kemajuan dari anak, walaupun sangat kecil, lalu ikuti dengan memberikan pujian dengan menyatakan secara jelas apa yang Anda lihat. Pernyataan yang bersifat netral dan berorientasi pada performa akan mudah dikenali anak sebagai sebuah pengukuhan. Misalnya, "keseimbanganmu sangat jelas ketika berputar," akan lebih menjelaskan daripada hanya menyatakan, "putaranmu bagus."

## Memperkenalkan Aktivitas Ritmik dan Dansa

### 1. Pendahuluan

Irama adalah nadi kehidupan, karena pada hakekatnya irama atau ritmik merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama dipandang sebagai sebuah pola yang mengikat dan memiliki rancangan berulang pada berbagai tingkatan, seperti sebuah arsitektur yang memadukan berbagai unsur membentuk sebuah harmoni. Di alam terbuka kita dapat mengamati bahwa semua aktivitas kehidupan selalu mengikuti irama teratur. Tanaman tumbuh sesuai irama. Semua gerak tubuh juga cenderung mengikuti suatu irama.

Demikian juga dalam gerak-gerak olahraga, yang setiap rangkaian antara gerak satu dengan gerak lain yang membentuk sebuah keterampilan tidak pernah keluar dari irama. Gerakan lari pada dasarnya berlangsung dalam sebuah ikatan irama. Melempar, dari mulai awalan hingga gerakan lanjutannya, terjadi atas ikatan irama. Ayunan lengan pitcher dalam softball yang melakukan sebuah *wind up* dan menghantarkan bola dalam pola tertentu, juga tidak lepas dari irama. Pesenam dalam sebuah rangkaian tumbling mengikat dirinya dalam gulungan irama.

Dapat disimpulkan bahwa kehidupan kita sehari-hari adalah irama itu sendiri. Kita mengalir dalam irama denyutan nadi yang tidak kunjung berhenti karena diikat dalam bingkai irama. Gejolak apapun yang menyebabkan denyut jantung kita meningkat atau menurun, harus tetap berirama dalam keteraturan. Makanya ketika irama denyut jantung tidak lagi sesuai irama, para dokter menyatakan bahwa itulah saatnya kita harus mulai khawatir. Berarti ada gangguan terhadap irama kita. Setiap gangguan kepada keteraturan irama, menandakan ketidaknormalan dalam hidup kita.

Meskipun kita hidup dalam irama, lebih sering kita tidak menyadari kehadiran irama tersebut. Kita abai dengan irama karena tidak ada seorang pun yang menyadarkan kita akan hadirnya irama itu dalam kehidupan kita. Demikian juga dengan anak-anak kita. Mereka umumnya tidak mengetahui bahwa mereka hidup dalam balutan irama. Mereka tidak pernah mengalami irama itu dalam sebuah pengalaman bermakna, pengalaman estetis dan pengalaman artistik. Tugas siapa menyadarkan anak akan irama? Tidak lain itu adalah tugas guru Pendidikan Jasmani.

Irama dalam tarian pastilah tidak sama dengan irama yang ditemukan dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Irama dalam tarian bukan merupakan tujuan fungsional tetapi benar-benar menjadi gerakan ekspresif, baik dilakukan dengan atau tanpa musik. Dalam mengajar anak-anak, kita harus memulainya dengan sesuatu yang dikenal dan berlanjut sebagai keterampilan dan persepsi yang meningkat.

### 2. Irama

#### a. Bagaimanakah Memperkenalkan Irama?

Memperkenalkan irama pada anak-anak tidak memerlukan penjelasan panjang lebar. Libatkan anak dalam aktivitas yang bernuansa ritmis dan berikan penekanan pada

bagaimana mereka mengalaminya dengan riang dan gembira. Beberapa cara untuk memperkenalkan irama akan disajikan dalam naskah ini.

### **Tepukan Tangan**

Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama dan ketukan. Tepukan tangan juga secara umum sudah menunjukkan kegembiraan dan keriangannya, yang akan berpengaruh pada atmosfer kelas. Dengan tepukan tangan, anak-anak akan mengenal irama.

Cobalah perkenalkan pada anak-anak tepukan yang paling sederhana. Dilihat dari perbedaan bunyi, ada dua macam tepukan yang dapat diperkenalkan. Pertama adalah tepukan dengan bunyi atau nada besar, yang dimungkinkan oleh bertemunya dua telapak tangan secara utuh, yaitu telapak dengan telapak yang dipertemukan secara menyilang. Yang kedua adalah tepukan dengan nada kecil, yang timbul dari bertemunya telapak tangan dengan ujung tangan atau jari-jari tangan.

Ajaklah siswa untuk mencoba kedua jenis tepukan ini secara bergantian, sehingga mereka mengetahui perbedaannya secara meyakinkan. Setelah itu, perkenalkan juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan sebuah irama. Sebagai contoh, lakukan empat tepukan nada kecil, dan satu tepukan nada besar: “tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek—tek-tek—bruk”. Cobalah beberapa saat, sehingga gaung tepukan dirasakan betul sebagai sebuah irama. Itulah irama.

Coba pula tantang anak untuk menciptakan irama lain dari gabungan kedua tepukan tadi, sehingga menghasilkan irama yang sungguh berbeda. Atau dapat juga anak dibagi dalam kelompok, dan setiap kelompok diberi tugas untuk mencari atau menciptakan irama dari hasil penggabungan kedua tepukan tadi. Minta mereka memainkan irama itu secara berkelompok, dan jika semua kelompok sudah meyakini bahwa hasil temuan kelompok benar-benar berbeda satu sama lain, coba pula gabungkan semua irama tepukan tadi secara bersamaan.

Jika guru cukup kreatif, memperkenalkan irama tepukan dapat juga dilakukan secara serentak atas komando guru. Guru bisa memberi penjelasan begini:

“Anak-anak, sekarang kalian perhatikan lengan bapak. Kalau lengan bapa di angkat ke atas begini (guru mengangkat lengannya lurus sambil dikejutkan di udara), maka kalian harus bertepuk dengan nada kecil. Jika lengan bapak di depan dada (guru kembali mencontohkan menggerakkan lengannya bengkok sejajar dada atau bahu), maka kalian harus bertepuk dengan nada besar. Dan kalau lengan bapak ke bawah, tidak boleh ada tepukan apapun.”

Lalu lakukan komando tersebut berulang-ulang, sambil sesekali menjebak anak dengan gerakan lengan yang tidak terduga serta dengan mengubah-ubah irama secara bervariasi.

Tahap berikutnya, ajak anak-anak untuk membuat irama tepukan tangan dengan mengikuti atau mengiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Pilihlah lagu yang dapat dinyanyikan oleh anak-anak (misalnya *Di Pucuk Pohon Cempaka*), kemudian minta anak bertepuk tangan bersama sesuai tuntunan guru. Jangan lupa pula meminta anak untuk

mencari irama ketukan yang berbeda untuk lagu yang sama, misalnya dengan mengatakan:

“Anak-anak, siapa di antara kalian yang dapat mengiringi lagu tadi dengan irama tepukan yang berbeda?”

Mungkin ada beberapa anak yang mencoba, atau semua anak serentak mencoba-coba mencari irama tepukan yang dimaksud. Setelah beberapa lama, tunjuk satu orang anak untuk memperdengarkannya pada anak-anak yang lain. Coba lakukan bersama-sama sambil bernyanyi bersama lagi. Berikutnya tunjuk lagi anak yang lain untuk memperdengarkan temuannya, dan coba lagi lakukan bersama-sama sambil bernyanyi bersama masih dengan lagu yang sama. Jika sudah menampilkan beberapa temuan dari anak, guru dapat juga meminta semua anak bernyanyi bersama lagi, tetapi masing-masing anak bertepuk tangan dengan iramanya masing-masing.

Berbagai lagu dapat dimanfaatkan untuk mempertajam kepekaan anak akan irama dengan memanfaatkan berbagai irama tepukan tangan, baik yang dipikirkan oleh guru maupun hasil temuan dari anak-anak. Bahkan berikutnya, memperkenalkan irama melalui tepukan ini dapat dilanjutkan ketika cara yang lain sudah diberikan, dengan menggabungkannya. Misalnya jika memperkenalkan irama dengan pola langkah sudah diberikan, pola langkah ini dapat digabung dengan tepukan tangan.

### ***Pantulan Bola***

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan memantul-mantulkan bola seperti aksi mendribling bola. Bola yang digunakan bisa bermacam-macam, tidak hanya terbatas pada bola basket saja. Yang jelas bola itu harus bola yang dapat memantul.



Gambar 1

Sebagai guru Anda tentu akan dapat melihat manfaat ganda dari kegiatan tersebut. Di samping untuk meningkatkan kepekaan irama, kegiatan inipun dapat dianggap meningkatkan kemampuan dribling anak-anak. Beberapa kegiatan dengan memantulkan bola tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti berikut:

- a. Stel musik atau nyanyi bersama, kemudian lakukan pantulan bola sesuai irama musik tersebut. Kegiatan ini tentu harus diawali dengan irama yang seragam terlebih dahulu. Pastikan bahwa semua anak dapat memantulkan bola sesuai

irama yang terpusat, sehingga jika ada yang terlepas dari irama tersebut akan segera dapat diketahui dengan mudah.

- b. Masih dengan iringan musik, berikutnya aturlah agar siswa dapat memantulkan bolanya secara berpasangan atau dalam kelompok kecil, dengan formasi melingkar. Pantulan bola tetap harus mengikuti irama sesuai iringan musik.
- c. Anak-anak beraksi sebagai bola yang dipantulkan berkeliling lapangan ketika musik beralun. Pantulan tubuh harus disesuaikan dengan alunan musik yang membawakan irama tertentu.
- d. Tugaskan semua anak berpasang-pasangan. Satu anak menjadi bola, anak yang lain menjadi pemantul. Lakukan pantulan sesuai dengan iringan musik. Coba bergiliran, yang jadi bola berikutnya menjadi pemantul.

### **Lompat Tali**

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan tali skipping. Tali yang digunakan bisa berupa tali panjang sehingga digunakan untuk banyak anak dengan diayun dua orang anak pada kedua ujung tali. Dapat juga berupa tali untuk dipakai secara perorangan. Kegiatan ini mungkin hanya dapat diperkenalkan pada anak-anak yang sudah berada di kelas III ke atas, karena memerlukan keterampilan dan timing yang tepat. Cobalah anak-anak diminta melakukan lompat tali disesuaikan dengan irama iringan musik.

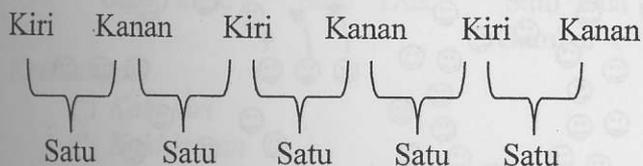
### **Pola Langkah**

Pada dasarnya terdapat empat pola langkah yang dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak. 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:



Dengan pola langkah satu, anak-anak dapat menikmati pembelajaran irama atau aktivitas ritmik melalui:

*Bergerak bebas di dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.* Nyanyikanlah sebuah lagu, misalnya Sorak-Sorak Bergembira. Minta anak untuk menyanyikan bersama sambil melakukan pola langkah satu di sekeliling ruangan. Pergerakan bebas, boleh maju terus secara berkeliling, atau berbelok-belok di seluruh wilayah ruang, asalkan tidak saling bertabrakan. Cara seperti ini akan sangat bagus untuk anak-anak kelas satu dan kelas dua.

*Bergerak bebas dengan iringan musik irama mars.* Irama Mars adalah irama yang biasanya berciri ketukan  $2/4$  sehingga ketukannya pendek-pendek atau cepat dan bersuasana riang serta bersemangat. Pilihan musik mars dapat dengan mudah di dapat di toko kaset dengan memilih kaset lagu-lagu perjuangan. Cobalah aktivitas ritmik ini di kelas penjas dengan meminta anak-anak melakukan berbagai variasi pola langkah satu dengan iringan musik irama mars.

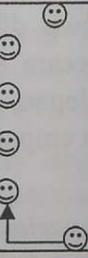
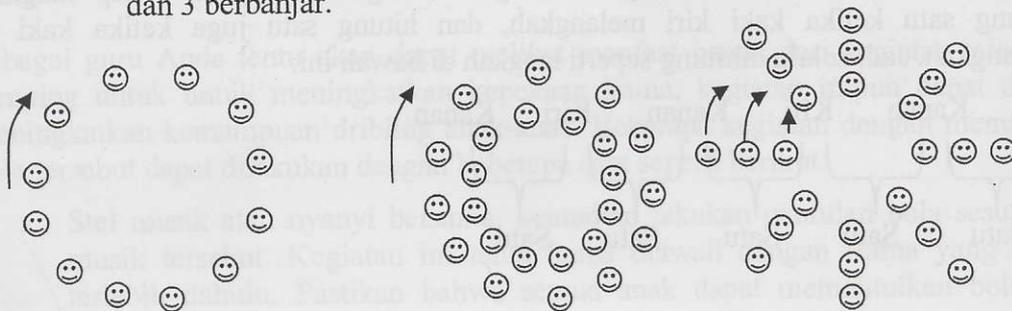
Kegiatan ritmik dengan irama Mars dapat divariasikan sebagai berikut:

- 1) Awali dengan dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik mars.
- 2) Berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, dengan gerak pertama diawali oleh kaki kiri.
- 3) Berjalan ke depan bersamaan dengan iringan musik, kedua lengan diayun di samping badan.
- 4) Berjalan ke depan dengan menekankan pada upaya merubah gerakan langkah kaki dengan pola langkah-tutup-langkah seolah-olah salah langkah.
- 5) Berjalan ke depan 8 kali, ke belakang 8 kali, ke samping kiri 8 kali dan ke samping kanan 8 kali.

*Gerak Jalan Beregu dengan pola langkah satu.* Gerak jalan sebagai bagian dari baris berbaris adalah bagian integral juga dari pelajaran aktivitas ritmik. Dengan gerak jalan teratur, pada dasarnya anak sedang mengatur irama sedemikian rupa, sehingga diperlukan koordinasi, kepekaan, serta kedisiplinan. Jadikan aktivitas ritmik ini untuk meningkatkan dan mengajarkan kemampuan baris berbaris, minimal dalam kemampuan gerak jalan yang dapat divariasikan dengan berbagai cara, dari mulai gerak jalan langkah biasa langkah tegap, dan langkah rapat dengan mengangkat lutut cukup tinggi.

Beberapa variasi yang dapat dilakukan ketika melakukan gerak jalan adalah sebagai berikut:

- a) Dalam formasi melingkar, berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar dan 3 berbanjar.



*Pola Langkah*

Pola langkah  
langkah p  
gerak mer  
langkah p  
hitungan  
itulah hitu

Ketika ka  
kaki kiri,  
dalam ha  
langkah p  
mengejar  
melangkah  
memulai p

*Keterangan*



atau aktivitas

ikan bersama.  
anak untuk  
ling ruangan.  
lok di seluruh  
at bagus untuk

h irama yang  
au cepat dan  
ah di dapat di  
ritmik ini di  
langkah satu

ta mendengar

diawali oleh

an diayun di

langkah kaki

kali dan ke

an dari baris

gerak jalan

ya diperlukan

meningkatkan

gerak jalan,

langkah biasa,

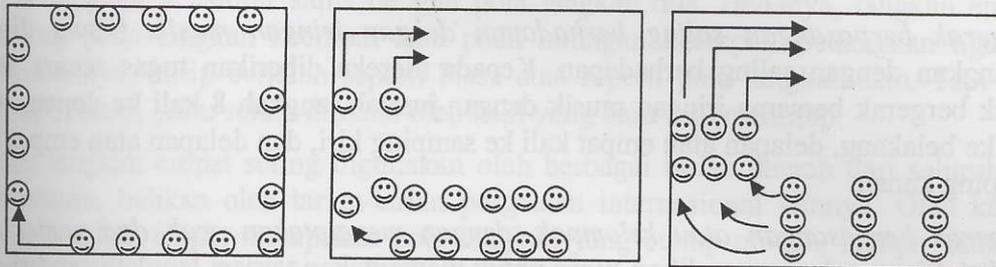
alah sebagai

2 berbanjar,

😊

Gambar 2

- b) Dalam formasi empat persegi, anak berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar, dan 3 berbanjar. Buatlah belokan pada sudut persegi, ketika berbaris 2 atau 3 berbanjar, dengan cara mereka yang berada di bagian dalam barisan melakukan semacam pivot untuk menyesuaikan diri dengan yang ada di bagian luar barisan.

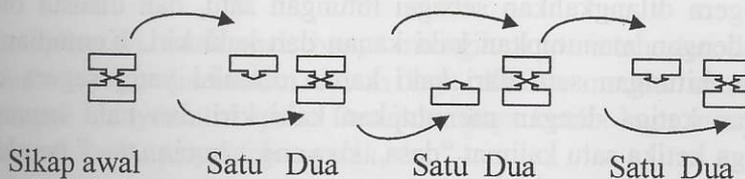


Gambar 3

### 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, maka kaki kanan yang melangkah pada hitungan kedua hanya semata-mata dipertemukan dengan kaki kiri. Pada saat menutup itulah hitungan kedua disuarakan.

Ketika kaki kanan menutup atau merapat ke kaki kiri, berat badan tetap dipelihara pada kaki kiri, karena langkah selanjutnya akan selalu dimulai oleh kaki yang baru menutup, dalam hal ini kaki kanan. Demikian juga pada saat kaki kanan digerakkan sebagai langkah pertama, maka berikutnya kaki kiri dilangkahkan dari belakang sekedar untuk mengejar dan dipertemukan dengan kaki kanan. Dengan demikian, yang mulai melangkah berikutnya adalah kaki kiri lagi. Rumusnya adalah, kaki yang menutup selalu memulai pada langkah berikutnya.



Gambar 4

Keterangan:

- ☐ Kaki kiri
- ☐ Kaki kanan

Setelah anak mengetahui prinsip dari pola langkah 2 ini, selanjutnya guru dapat memanfaatkan berbagai lagu, untuk mencoba pola langkah 2 ini dalam berbagai variasi. Biasanya semua lagu dengan ketukan 2/4 atau 4/4 akan sangat cocok untuk dimanfaatkan dalam pembelajaran pola langkah 2.

Variasi yang dapat dilakukan minimal menempuh tiga cara berikut:

*Bergerak bebas dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.* Sama seperti pola langkah 1 sebelumnya, pelaksanaan pola langkah 2 dapat dilakukan dengan memanfaatkan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.

*Bergerak berpasangan saling berhadapan dengan iringan musik.* Siswa dipasangkan dengan saling berhadapan. Kepada mereka diberikan tugas secara seragam untuk bergerak bersama iringan musik dengan jumlah langkah 8 kali ke depan, delapan kali ke belakang, delapan atau empat kali ke samping kiri, dan delapan atau empat kali ke samping kanan.

*Bergerak berpasangan atau kelompok, dengan menciptakan arah dan variasi gerakan sendiri.* Siswa selanjutnya diberi tugas untuk menciptakan variasi langkah sendiri-sendiri dengan ketentuan yang cukup jelas dari guru. Misalnya, minta mereka mencah kemungkinan untuk menggabungkan pola langkah 2 tersebut dengan mencoba berbagai arah (depan-belakang, kiri-kanan, diagonal) dan formasi (melingkar dan persegi).

### *Pola Langkah 3*

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat sebagai penutup. 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. Satu: langkah kaki kanan, dua: tutup kaki kiri, tiga: tutup kaki kanan. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan.

Pada dasarnya pola langkah 3 adalah langkah walsa (wals). Jika prinsipnya sudah diketahui, maka berikutnya akan baik jika pelaksanaan pola langkah tiga diiringi lagu yang berirama wals. Lagu yang berjudul *Desaku Yang Kucinta* akan menjadi lagu yang cukup mudah diikuti dengan langkah wals ini. Awali langkah ini ketika sudah masuk pada kata "sa" dari kalimat lagu "Desaku yang kucinta." Jadi ketika kata "sa" disuarakan maka kaki kiri segera dilangkahkan sebagai hitungan satu, dan disusul oleh hitungan kedua dan ketiga dengan menutupkan kaki kanan dan kaki kiri. Kemudian ketika kata "yang" disuarakan, hitungan satu dari kaki kanan dimulai yang segera disusul oleh hitungan kedua dan ketiga dengan menutupkan kaki kiri dan kaki kanan. Demikian seterusnya, sehingga ketika satu kalimat "desa...ku yang... kucin...ta..." berakhir, terdapat empat kali langkah-tiga yang berulang.

Agar pola langkah ini dapat dikuasai dengan baik, berikan variasi gerakannya dalam minimal dua tahap berikut ini:

*Bergerak ke depan secara serentak sambil menyanyikan lagu bersama.* Ini dimaksudkan agar semua anak mengerti prinsip dari pola langkah tiga secara sendiri-sendiri.

*Bergerak*  
tiga dikuai  
tugas untu  
untuk sep  
Bahkan  
berpegang

### *Pola Lang*

Pola langk  
ditutup pa  
sebelumny  
hampir sar

Pola langk  
nusantara,  
pola langk  
pola langk

Memperke  
irama ketu  
secara pas  
Raya pun a  
pembelajar  
langkah in  
meskipun

### *Tarian Ny*

Singing Da  
oleh syair  
anak-anak  
irama lagu  
singing dar

Pada nyan  
bagian tub  
kedua tang  
kedua tang  
Simak juga

Bergerak berpasangan sambil diiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Setelah langkah tiga dikuasai sendiri-sendiri, berikutnya pasangankan anak secara berhadapan, dan beri tugas untuk melakukan langkah tiga dengan pasangannya. Minta di antara pasangan itu untuk sepakat, siapa yang bergerak ke depan, dan siapa yang bergerak ke belakang. Bahkan untuk mempermudah, mereka berpasangan berhadapan dengan saling berpegangan tangan.

#### *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.

Memperkenalkan pola langkah empat dipandang paling mudah dengan menggunakan irama ketukan lagu 4/4. Dalam lagu dengan ketukan 4/4, terdapat empat ketukan yang secara pas diwakili oleh setiap langkah dalam pola langkah 4. Lagu seperti Indonesia Raya pun akan dapat digunakan untuk mengiringi latihan pola langkah 4. Memvariasikan pembelajaran pola langkah 4 sama halnya seperti pola langkah 2. Dilihat dari pola langkah ini, tarian cha cha pun bisa dimasukkan sebagai kelompok pola langkah 4, meskipun di dalamnya mengandung 5 ketukan.

#### *Tarian Nyanyian (Singing Dance/Games)*

Singing Dance adalah aktivitas ritmik yang gerakan-gerakannya lebih banyak ditentukan oleh syair dari lagu yang dinyanyikan oleh anak secara bersama-sama. Secara khusus anak-anak memang mengikuti apa yang disuarakan oleh lagu tersebut, dengan mengikuti irama lagu untuk menggerakkan anggota tubuh tertentu atau berpindah tempat. Contoh singing dance yang paling mudah adalah Kepala Pundak:

Kepala Pundak Lutut Kaki Lutut

Kepala Pundak Lutut Kaki Lutut

Pada nyanyian ini, anak-anak hanya mengikuti perintah dari lagu untuk menyentuh bagian tubuh yang disebutkan dalam lagu. Ketika mereka mengatakan kepala, maka kedua tangan menyentuh kepala. Demikian juga ketika lagu menyebutkan kata pundak, kedua tangan anak menyentuh pundak, dst.

Simak juga permainan dan tarian Ular Naga di bawah ini:

Ular naga panjangnya bukan kepalang

Menjalar-jalar selalu kian kemari

Umpan yang lezat itulah yang dicari

Inilah dia yang terbelakang

Ketika nyanyian ini berlangsung, anak-anak sudah membentuk formasi sedemikian rupa yaitu 2 orang anak menjadi penangkap, dengan cara berdiri berhadapan dengan kedua tangan saling berpegangan dan di angkat tinggi di atas kepala. Anak-anak yang lain berbaris berbanjar dan anak yang belakang memegang baju dari anak yang di depan membentuk sebuah barisan panjang seperti tubuh seekor ular naga. Dengan adanya nyanyian tadi, anak-anak yang berbaris bergerak maju dan melewati dua orang teman yang mengangkat lengan. Di akhir lagu, barisan yang paling belakang akan ditangkup oleh dua orang yang mengangkat lengan tadi dan berdiri di belakang salah satu anak yang menangkap.

Sedangkan dalam bahasa Sunda terdapat sebuah permainan yang mirip dengan permainan di atas, walaupun tidak diakhiri dengan penangkapan pemain yang terakhir. Permainan itu disebut "Oray-Orayan," yang di sepanjang permainannya, anak-anak menyanyikan lagu:

Oray-orayan, luar-leor mapay sawah  
Entong ka sawah, pare na keur sedeng beukah.  
Oray-orayan luar-leor meuntas leuwi,  
Montong meuntas leuwi aya jalma nu keur mandi

Tarian nyanyian merupakan aktivitas yang sangat baik untuk anak-anak kelas rendah. Tarian atau permainan ini merupakan aktivitas yang sangat dikenal oleh banyak anak bahkan merupakan permainan yang dipelajari ketika mereka belum masuk sekolah. Karenanya, kegiatan ini seolah-olah bertindak sebagai jembatan penghubung antara apa yang sudah dipelajari anak dengan apa yang akan dipelajari anak di sekolah.

Tarian nyanyian dapat dengan mudah dipelajari, dan fokusnya pun bukan pada kualitas gerak yang dilakukan anak, tetapi lebih ditekankan pada partisipasi penuh anak-anak. Tarian nyanyian ini merupakan gabungan yang seimbang antara musik atau nyanyian bahasa, dan tarian, dengan fokus pembelajaran yang bergeser dari satu dimensi ke dimensi lainnya. Dalam pelajaran tari, tarian nyanyian ini dianalisis berdasarkan gerakannya, dan tujuan pelajarannya ditekankan pada kemajuan perkembangan keterampilan gerak dan perkembangan ekspresi anak melalui gerak.

Meskipun kelihatannya tarian nyanyian ini lebih cocok untuk anak-anak kelas rendah, tarian nyanyian yang lebih terstruktur dapat menarik minat anak-anak yang lebih besar serta dapat mengarah pada tarian rakyat (folk dances) yang sederhana. Memanfaatkan terkadang sulit untuk mengatakan yang mana tarian nyanyian yang mana tarian rakyat, khususnya tarian daerah yang dimainkan oleh anak-anak dari seluruh pelosok Indonesia.

Format umum dari pelajaran tarian nyanyian ketika materi gerak diberikan mengikuti pembagian seperti berikut:

Bagian 1 Gerakan bebas, aktivitas seluruh tubuh yang ditekankan pada 'merasa' terlibat daripada ditekankan pada kualitas atau standar gerakannya.

Bagian  
diberikan  
pembelajaran

Rencana  
Kelas  
Waktu  
Perlu  
Tujuan

Lagu

Konsep  
Konsep  
Konsep

Konsep

Bagian  
Tugas  
Dasar

- Bagian 2
- Tugas spesifik yang memperbaiki dan memperluas keterampilan yang diketahui, seperti skipping dalam berbagai arah, skip tinggi, memperkenalkan keterampilan baru, yang semuanya berhubungan dengan kepada tarian nyanyian yang dipilih.
  - Mempelajari kata-kata dan tekanan dari nyanyian baru. Jika lagu baru ini sudah dipelajari seminggu sebelumnya, ulangilah kembali sekedar untuk mengingatkan lagi.
- Bagian 3
- Tarian atau permainan nyanyian baru.
  - Ketika tarian tersebut sudah dipelajari atau bagian berikut dari pelajaran sebelumnya, ingatkan dan ulangi pelajaran sebelumnya.

Bagaimana format di atas dapat diaplikasikan dalam pelajaran, di bawah ini akan diberikan contoh penggunaan format tersebut dikaitkan dengan sebuah perencanaan pembelajaran tarian nyanyian.

### Rencana Pelajaran Tarian Nyanyian

- Kelas : 1 SD  
 Waktu : 15 menit  
 Perlengkapan : Tamborin dan pemukulnya, kartu berwarna.  
 Tujuan : Anak akan mampu melakukan:
- berpindah tempat dalam ruang umum tanpa bertabrakan.
  - Berpindah tempat, berhenti, jatuh, dan bangun.
  - Bernyanyi dan menari pada saat bersamaan.
- Lagu : **Naik-Naik Ke Puncak Gunung**  
 Naik-naik ke puncak gunung  
 Tinggi-tinggi sekali  
 Naik-naik ke puncak gunung  
 Tinggi-tinggi sekali  
 Kiri kanan, kulihat saja  
 Banyak pohon cemara....  
 Kiri kanan kulihat saja  
 Banyak pohon cemara (kembali ke awal)
- Konsep tubuh : Aktivitas jalan, skip, jatuh, bangun, berhenti.  
 Konsep Usaha : Memberi penekanan pada setiap kata lagu.  
 Konsep Ruang : Bergerak bebas dalam ruang umum, berlanjut ke bergerak dalam lingkaran.  
 Konsep Keterhubungan; Sesuai dengan gerakan guru, sendiri dalam kelompok, berlanjut ke berpegangan tangan dalam lingkaran.

#### Bagian 1

Tugas gerak	Tips mengajar
Dasar	

Ikuti Ibu di sekitar ruangan, lakukan apapun seperti yang ibu lakukan	Jalan, lari, skip, berzig-zag sepanjang ruangan. Perhatikan anak-anak; sesuaikan kecepatan dengan anak-anak
<i>Penghalusan</i> Mari kita lakukan langkah yang empuk dan tidak terdengar	Selalu tekankan kualitas gerak
<i>Pengaturan</i> Menyebar sehingga semua orang dapat melihat Ibu. Lihat ke arah Ibu.	Anak-anak memang perlu diingatkan terus untuk menggunakan ruang mereka.
<i>Perluasan</i> Tirukan Ibu dan ketika Ibu stop, berhentilah segera	Mulai dengan penekanan waktu yang sama antara bergerak dan berhenti, sehingga perintah berhenti dapat diduga.
<i>Penghalusan</i> Pertahankan langkahmu tetap kecil-kecil sehingga bisa berhenti dengan mudah.	
<i>Perluasan</i> Lakukan hal yang sama tanpa Ibu. Temukan ruangmu sendiri. Ibu akan mainkan tamborin, jadi dengarkan dengan baik	Pastikan anak-anak menyebar dengan baik ketika akan dimulai. Ulangi penekanan yang sama pada bunyi tamborin.
<i>Penghalusan</i> Ketika kamu berhenti, lihatlah ruang yang akan kamu datangi. Perhatikan orang lain. Pergilah sesuka hatimu. Menapaklah dengan kuat ketika berhenti.	Jika diperlukan, atur kembali posisi anak ketika mereka berhenti. Pastikan penghentian itu cukup lama agar anak merasakan posisinya.
<b>Bagian 2</b>	
<i>Dasar</i> Berlutut di sekitar ruang pribadimu, kemudian pelan-pelan jatuhkan badan ke lantai.	Lakukan hal itu dengan anak-anak mencoba jatuh pelan-pelan. Suara guru akan membantu.
<i>Penghalusan</i> Tempatkan pantatmu di lantai, kemudian tempatkan punggungmu ke lantai. Jatuhkan badan pelan-pelan, sehingga tidak terdengar bunyi.	Pindah ke tempat lain dalam ruangan dan lakukan lagi dengan cara yang sama. Coba berikan penjelasan tanpa harus diberi demonstrasi oleh guru.
<i>Perluasan</i> Jatuh ke sisi yang berbeda. Jatuh dan bangun berdiri. Sekarang cobalah jatuh pelan-pelan. Berdiri!	Anak mungkin hanya akan memilih salah satu sisi, sehingga perlu dibiasakan juga memilih kedua sisi sama mudahnya.
<i>Penghalusan</i> Brengekkan lututmu. Jaga kepalamu tetap tegak	Kendalikan kecepatan jatuh anak dengan suaramu. Ulangi jatuh dan berdiri bangun beberapa kali.
<i>Perluasan</i>	

g sepanjang anak-anak; anak-anak	Gabungkan bersama gerak skip dan berhenti, jatuh dan berdiri.	Ingatkan anak-anak tentang penekanan yang dilakukan sebelumnya. Lakukan beberapa kali memberikan penghalusan tugas jika diperlukan.
	<b>Bagian 3</b>	
	<b>Dasar</b> Kumpul dan duduklah dekat Ibu, dengarkan nyanyian Ibu, kalau tahu kata-katanya, bergabunglah.	Tuliskan kata-kata pada papan tulis atau kartu.
diingatkan ang mereka.	<b>Perluasan</b> Nyanyikan lagi tanpa Ibu.	
waktu yang n berhenti, pat diduga.	<b>Penghalusan</b> Ambillah napas panjang sebelum mulai. Duduk tegak ketika bernyanyi	Secara lembut bunyikan lagi tamborin agar gerakan anak bersamaan.
	<b>Penerapan</b> Skip, skip dan stop. Pergilah ke puncak gunung yang tinggi. Pilihlah sendiri kemana kalian pergi.	Mulai dengan anak menyebar kembali di ruangan; delapan kali skip dan satu stop. Bergerak bebas dalam ruangan. Ulangi dua atau tiga kali sebelum menambah bagian lainnya.
bar dengan ai. Ulangi pada bunyi	<b>Perluasan:</b> Kemudian berlakulah seperti yang kecapean, serta berteriak "Capek! Capek!" Lalu semua jatuh ke lantai.	
posisi anak Pastikan agar anak	<b>Penghalusan</b> Bergerak dan temukan ruang. Jatuh yang pelan, lembut, dan tidak berbunyi.	
anak-anak Suara guru	<b>Perluasan</b> Sekarang lakukan semua dari awal lagi	Anak-anak harus mengingat dan melakukan semua tahapan tanpa diberi tahu guru.

Demikian salah satu contoh menerapkan tarian nyanyian dengan memilih lagu yang cukup populer pada anak-anak dan menggunakan gerak-gerak dasar fundamental secara bebas, sekedar dicari kaitannya dengan lagu yang sudah terlanjur sudah ada.

### **Folk Dance (Tarian Rakyat)**

Tarian rakyat untuk pemahaman kita adalah tarian daerah yang banyak berkembang di masing-masing wilayah pelosok tanah air sehingga memiliki kekhasan masing-masing. Kalau memang tidak mampu menemukan tarian daerah yang cocok, maka tarian dari negara lain dapat diadopsi.

Tarian daerah kita sangat banyak, sehingga kadang cukup sulit bagi kita untuk menentukan yang mana yang harus diperkenalkan kepada anak. Sebagai patokan, guru harus memilah di antara sekian banyak itu, tentu yang banyak mengandung unsur gerak

dasar fundamental, seperti adanya pola langkah, lari, lompat, dsb. Dari segi pengaruhnya pada tubuh, pilihan dapat dipertegas dengan melihat unsur-unsur gerakannya seperti (di bawah ini):

1. Berlangsung minimum lebih dari 3 menit.
2. Mengandung pengulangan gerak dari langkah-langkah lari, berderap atau skipping.
3. Memiliki sedikit masa berdiri diam, sehingga meningkatkan denyut nadi dari anak yang melakukannya.

Pengajaran tarian rakyat biasanya lebih banyak miripnya dengan pengajaran untuk tari nyanyian. Tarian ini harus dianalisis dalam hal konsep gerakannya dan rencana pembelajaran dikembangkan untuk memberikan pengalaman pembelajaran yang relevan sehingga anak dapat menari dengan perasaan riang dan ceria.

Agar pengalaman dalam tarian rakyat ini menjadi otentik bagi anak, tarian tersebut tidak perlu dimodifikasi atas dasar kemampuan dan kebutuhan anak. Terdapat banyak sekali pilihan tarian rakyat yang cukup sederhana. Kemampuan guru memilih tarian yang tepat tergantung pada pemahaman guru tentang isi gerak dan tantangan pembelajaran yang melekat pada setiap tarian.

Dimensi sosial dalam tarian rakyat harus diberi penekanan. Belajar memilih pasangan adalah salah satu dimensi sosial tersebut yang dapat dimanfaatkan untuk proses pembelajaran juga.

Anak-anak dari kelas rendah akan menyukai berpasangan dengan temannya sendiri dan biasanya mereka akan tampil lebih baik jika berpasangan dengan teman yang mereka sukai. Disarankan agar mereka diperkenankan untuk memilih pasangannya sendiri meskipun dapat memakan waktu lebih banyak.

Untuk mengalihkan perhatian mereka dari memilih teman dekat mereka, bisa dilakukan dengan cara tidak langsung, misalnya dengan sebuah permainan. Banyak terdapat aktivitas yang menantang anak untuk menemukan pasangan tanpa harus peduli dengan siapa mereka berpasangan. Karena saat ini pelajaran yang diberikan adalah pelajaran menari, gabungkan permainan tersebut dengan kehadiran musik. Misalnya, mainkan sebuah musik dari tape player, dan minta seluruh anak melakukan gerakan bebas di seluruh ruangan. Ketika musik berhenti, suruh mereka mencari pasangan atau kelompok kecil secepat-cepatnya, dan segera duduk.

Setiap tarian rakyat dan daerah biasanya memiliki gaya dan kualitas gerak tertentu, dan agar tarian tersebut tidak hanya berupa latihan fisik saja, perhatian harus diberikan pada kekhasan masing-masing daerah tersebut. Tekankan kepada anak-anak bahwa adalah penting bagi mereka untuk mengetahui, memahami, dan menghargai karakteristik etnis suatu daerah beserta tariannya. Hal ini merupakan cara agar anak dapat menghargai adanya perbedaan budaya di antara sesama.

Tarian-tarian yang menggunakan keterampilan dasar yang umum seperti berjalan, berlari, melompat, berjingkat atau skipping, seharusnya dipilih pertama kali untuk menajamkan pengenalan dasar dari tarian rakyat ini.

Beberapa tarian daerah seperti dari Sunda dan Kalimantan atau Irian dapat dianggap sebagai contoh. Di daerah Sunda terdapat tarian rakyat (mungkin juga dikelompokkan sebagai permainan nyanyian) yang cukup populer bagi anak-anak, yaitu Perepet Jengkol. Sekumpulan anak sambil berdiri saling membelakangi, mengaitkan salah satu kakinya dengan kaki dari teman-temannya (biasanya saling menumpukan kaki), sehingga berdiri dengan hanya satu kaki dan membentuk lingkaran. Kemudian mereka melompat-lompat sambil menyanyikan lagu:

Perepet jengkol jajahean  
Kadempet kon...ci jejeretean.

Akan halnya di Kalimantan Timur ada juga tarian rakyat yang dikenal sebagai Tari Gantar, yang mengharuskan pesertanya menari bersama dengan pola langkah 4, bergerak dari satu sisi ke sisi lain, sambil memegang satu tongkat yang disebut gantar dan sebuah bumbung bambu yang berisi serbuk pasir sehingga setiap kali digoyang berbunyi: "crek...crek...crek."

Di Papua pun terdapat tarian yang menggunakan sebuah benda dari gulungan bulu atau karet gelang atau bunga kempo yang diikat sebagai sebuah bola berbulu, dan dimainkan oleh kaki sehingga memantul-mantul di udara yang harus dijaga agar tidak jatuh ke bumi. Dengan iringan musik, anak akan berusaha mengukur tenaga tendangan sehingga pantulan benda itu terukur ketinggiannya, yang memungkinkan si anak melakukan gerak tari sesuai irama musik.

Seperti telah diungkap di atas, terdapat banyak sekali tarian daerah yang tepat untuk diperkenalkan kepada anak-anak sekolah dasar. Bahkan tarian rakyat atau tarian daerah ini dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk menciptakan kurikulum terpadu ketika diintegrasikan ke dalam pelajaran lain, misalnya dengan pelajaran IPS. Jika ini dipilih, pembelajaran tarian daerah dapat sekaligus digabungkan dengan tugas untuk memahami budaya dari daerah yang tariannya dipilih. Dalam hal ini, budaya yang dilibatkan misalnya mengetahui tentang jenis pakaian yang dipakai, jenis bahasa yang dipakai, serta jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh penduduk daerah yang bersangkutan.

### ***Tarian Kreatif (Creative Dance)***

Tarian kreatif mungkin merupakan jenis tarian yang akan mendapat jatah paling sedikit dalam hal penjelasannya dalam naskah ini. Tari kreatif masih dianggap asing dan belum banyak menjadi telaahan serius para ahli di Indonesia, karena termasuk bidang baru yang tumbuh belakangan. Meskipun demikian dapat dikatakan bahwa tari kreatif menawarkan sekian banyak pengalaman gerak yang sangat kaya, dengan kemungkinan yang sangat besar untuk memberi kesempatan pada anak menggunakan gagasannya sendiri dalam menciptakan tarian.

Apakah yang kita lakukan dalam pelajaran tari kreatif? Itulah pertanyaan yang kemungkinan besar mengemuka dari para guru. Ketika kita mengajar tarian nyanyian dan tarian rakyat atau daerah, materi dan struktur tariannya cukup jelas nyata. Kita mengetahui betul, hasil apa dan apa yang harus terjadi ketika pelajaran berakhir, sehingga

mudah bagi guru untuk membuat perencanaan bagaimana mulai dan mengembangkan pelajarannya. Tapi dalam hal tari kreatif kondisinya tidaklah demikian.

Laban sebagaimana dikutip oleh Wall dan Murray (1994) menyatakan: "materi pelajaran untuk tari terletak pada wilayah yang secara verbal hampir tidak dapat dimasukkan tentang pengalaman vital dan pemikiran kualitatif anak." Dengan mengatakan demikian diartikan bahwa ketika materi pelajaran dari tari bukan merupakan konsep gerak, hal itu harus merupakan sesuatu yang sudah merupakan pengalaman bagi anak. Artinya mereka sendiri harus dapat mentransfer citra dan pengertian mereka tentang stimulus dalam konsep gerak, yang dapat diubah menjadi sebuah aksi.

Pelajaran tari kreatif untuk anak kelas rendah tetap harus merupakan 'tentang' gerak sebab mereka membutuhkan sedikit dorongan untuk bergerak. Sedangkan anak yang lebih tua memerlukan rasa aman dari hadirnya sebuah stimulus yang konkrit. Ketika kematangan dan pengalaman meningkat, anak dapat kembali kepada gagasan yang lebih abstrak.

Agar lebih jelas, mungkin dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tari kreatif mengacu pada upaya mendorong anak untuk melahirkan gagasannya dalam bentuk gerak, yang diciptakan bukan hasil dari peniruan. Agar temuan mereka tidak terlalu mengambang tentukan agar materi gerak yang dapat mereka pergunakan sebagai sarana menunjukkan gagasannya masih dibatasi di sekitar pola-pola gerak dasar fundamental seperti gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, serta gerak manipulatif seperti yang diuraikan dalam Kegiatan Belajar 2. Oleh karena itu, calon guru dan guru pendidikan jasmani harus terlebih dahulu memahami pengertian serta ruang lingkup dari keseluruhan gerak dasar fundamental tersebut dengan cara mempelajari Kegiatan Belajar 2 secara lebih terstruktur.

### ***SKJ dan senam Aerobik***

SKJ dan senam aerobik sudah banyak dikenal oleh masyarakat luas, termasuk oleh anak-anak di sekolah. Bahkan semua guru penjas tentu sudah mengenal dengan lebih jelas tentang apa yang dimaksud SKJ dan Senam Aerobik tersebut.

SKJ dan senam aerobik adalah jenis latihan tubuh (senam) yang diiringi alunan musik sehingga ketukan dan pengulangan gerakannya bisa lebih teratur dan terukur. Karena gerakannya yang teratur itulah maka SKJ dan senam aerobik pun bisa dimasukkan sebagai salah satu alat untuk memperkenalkan irama dalam pelajaran aktivitas ritmik di sekolah. Hanya jangan berlebihan, karena biasanya SKJ dan aerobik hanya bersifat komando, hanya mengikuti instruktur atau mengandalkan hapalan terhadap urutan gerak tertentu, sehingga tidak menantang anak untuk berkreasi.

### ***Senam Ritmik***

Senam ritmik adalah istilah yang paling dekat pada istilah aktivitas ritmik, sehingga sering juga dianggap bahwa inilah yang menjadi substansi dasar dari aktivitas ritmik. Dengan kedekatan istilah tersebut, tentu saja senam ritmik dapat digunakan oleh guru untuk menjadi alat dalam mengembangkan aktivitas ritmik.

1. Irama

Irama

menjad

dibedal

maka l

dinama

lain-lai

Irama l

serta b

pengiri

ketika r

Sebagia

meskip

lagu me

Angka

2 ketuk

hargany

cukup d

yang ha

diwakil

Lagu-la

demikia

anak-an

lagu-lag

Beberap

Contoh

1. M

2. H

3. S

4. P

5. P

Contoh

1. M

2. H

3. E

4. A

5. D