Volume 7, Nomor 1, April 2010

ISSN 0216 -1699

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia

Diterbitkan oleh:
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

ISSN 0216-1699

AKTIVITAS RITMIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Oleh
F. Suharjana
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar ditanggapi oleh sebagian guru sebagai hal yang memberatkan. Dapat dimaklumi bahwa guru-guru pendidikan jasmani sebagian besar kurang menguasai pemahaman teori maupun kemampuan keterampilan untuk membelajarkan aktivitas ritmik.

Aktivitas ritmik merupakan 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. Kesesuaian antara gerakan tubuh dengan irama sangat diutamakan dalam aktivitas ritmik.

Aktivitas ritmik di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi. Ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk memberikan pengalaman kepada anak-anak, yaitu: tarian nyanyian *(singing dance)*, tarian rakyat *(folk dance)*, dan tarian kreatif *(creative dance).*

Gerak dasar fundamental yang perlu dikembangkan dalam aktivitas ritmik meliputi: (1). Gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, *hop*/jangkit, melompat, skip/*skipping*, *sliding*, berderap/*gallop*, dan *leaping*; (2). Gerakan nonlokomotor, seperti goyangan, ayunan, mengkerut/meregang, menekuk/meluruskan, dan putaran; (3). Gerak manipulatif, seperti melempar, menangkap, menggiring.

Setiap lagu yang biasa dipergunakan untuk mengiringi gerakan dalam aktivitas ritmik sesuai kecepatannya dibedakan menjadi tiga, yaitu: (1). Irama *mars*, yaitu irama yang cepat, bersuasana semangat, riang gembira; (2). Irama *waltz*, yaitu irama yang lebih lambat *(slow)*; (3). Irama cha-cha; yaitu langkah dengan 4 hitungan, tetapi antara hitungan 3 dan 4 ditambah satu ketukan.

Pendahuluan

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Dengan hadirnya Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Tahun 2004 secara tegas memasukkan aktivitas ritmik sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani.

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian

besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum. Alasanya bermacam-macam, seperti karena tidak memiliki *tape recorder*, kaset, serta guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik.

Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan materi-materi pendidikan jasmani minimal materi-materi seperti yang tercantum dalam kurukulum penjas sekolah dasar, agar tujuan pembelajaran penjas dapat tercapai serta kebutuhan anak akan bermacam-macam gerak dapat terpenuhi. Melalui aktivitas ritmik, kebutuhan akan gerak dasar anak dapat dikembangkan. Gerak untuk keterampilan tubuh dibedakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ((Iain Adams dan Rahamtoknam, 1988: 21-22).

Pengertian Aktivitas Ritmik

Sebelum istilah aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerak-gerak senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya sebatas gerak senam, seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 58), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari, seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 118), bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua 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 (Agus Mahendra, 2008). Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa.

Tari pada dasarnya adalah merupakan sebuah gerakan ekspresif dengan maksud untuk menyatakan perasaan bagi anak yang melakukannya. Tarian meliputi seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan masing-masing anak. Dalam kehidupan sehari-hari,

anak sering melakukan gerak ekspresif walaupun secara tidak kita sadari. Sebagai contoh, anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan atau memperkuat terhadap apa yang ia maksudkan kepada anak lain.

Apabila anak dibimbing secara benar, sehingga dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari, maka memungkinkan anak untuk membawa gerakan dalam pengendaliannya serta mengembangkan pola-pola gerak ekspresif, sehingga memiliki model berkomunikasi gerak yang tersusun dengan baik. Dalam pembelajaran tari anak dibimbing untuk mengembangkan penggunaan tubuh agar terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri, dan itu merupakan sebuah muatan penuh gagasan dan abstraksi.

Pengertian dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, dapat pula dikatakan sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu. Kemudian berkembang, dansa dipergunakana untuk hiburan agar memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dalam pergaulan, serta sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatam untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik kita mencoba bagaimana gerak berirama dibawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak.

Alam di sekitar kita merupakan sekumpulan suara yang berirama, misalnya suara angin yang meniup pepohonan muncul karena adanya tekanan udara. Tekanan udara yang

berbeda-beda menyebabkan angin yang akan dapat menghasilkan irama. Seperti kita ketahui bersama bahwa hasrat untuk bergerak bagi anak sangat luar biasa. Namun kita sadar bahwa anak terutama usia sekolah dasar kelas satu dan kelas dua penuh dengan imajinasi, impian, lamunan dan apa yang mereka lihat akan ditirukan serta terkadang menjadi idolanya. Sekelompok tentara yang berjalan berbaris akan mereka tirukan seolah-olah dia menjadi tentara yang berjalan tegap.

Hasrat bergerak dari anak yang begitu besar tidak boleh kita hambat, dan bersalah apabila kebebasan bergerak tidak ada yang mengarahkannya sama sekali. Kita sering melihat anak-anak bermain, bernyanyi dengan irama yang mereka temukan, merasakan irama yang muncul dari dalam dirinya serta dari alam di sekitarnya. Biarkan mereka bergerak sesuai dengan kemauan dan imajinasinya yang menyatu dengan alam secara bebas.

Bagi anak-anak sekolah dasar kelas tiga ke atas, di samping kegiatan aktivitas ritmik yang bebas sesuai dengan keinginan mereka, sudah dapat pula diberikan aktivitas ritmik yang terstruktur, maksudnya yaitu gerakan-gerakan aktivitas ritmik yang sudah ada, dibuat, atau dibakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Dalam kecabangan olahraga dikenal dengan istilah senam ritmik sportif, yaitu gerakan yang ditampilkan sudah baku serta harus mengikuti aturan tertentu. Pelaksanaannya dalam pendidikan jasmani aturannya bisa dibuat dan diatur sehingga tidak menjadi kaku dan membosankan. Materi gerakannya dipilih yang tidak terlalu sulit dan yang diambil hanya gerakan dasarnya saja.

Elemen Irama

Aktivitas ritmik sangat mengandalkan keserasian antara gerakan tubuh dengan irama. Ada empat aspek dalam struktur irama yang meliputi:

1. Ketukan *(pulse beat)*.

   Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Pengenalan ketukan terhadap anak dapat melalui bunyi dari langkah, berdetiknya jarum jam, *metronome*, tepukan tangan, dan sebagainya. Ketukan dapat terjadi dalam tempo yang cepat, sedang, atau lambat, serta dalam tingkat kecepatan yang tetap maupun berubah-ubah.

2. Aksen.

   Aksen atau tekanan adalah suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Dapat pula dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan atau diaksentuasi.

3. Pola irama.

   Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini dapat bersifat rata dan dapat pula tidak rata. Contoh dari pola irama yang rata seperti gerak jalan, lari, lompat, *hop, leap,* dan *waltz.* Sedangkan contoh dari pola irama yang tidak rata seperti berderap, *skip*, langkah-tutup-langkah.

4. Birama musik *(phrase).*

   Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep yang utuh dari musik. Satu rangkaian gerak dibuat untuk setiap birama musik.

Pengertian Tarian

Selama ini kecenderungan yang tampak berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu kurang begitu bermaknanya pelajaran seni tari dalam memberikan pengalaman keterampilan gerak dan artistik kepada anak. Belum semua sekolah dasar melaksanakan pelajaran seni tari karena memang belum adanya guru tari di sekolah. Jika demikian, guru pendidikan jasmanilah mestinya yang ambil bagian memberikan pengalaman gerak tari kepada anak agar mereka memiliki pengalaman gerak yang cukup yang berhubungan dengan nilai, perasaan, pertumbuhan dan kepuasan pribadi dari anak.

Tarian pada dasarnya merupakan sebuah gerak ekspresif yang dilakukan untuk menyatakan perasaan anak. Gerakan yang dilakukan sangat erat hubungannya dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan anak. Anak sering melakukan gerak ekspresif dalam kehidupan sehari-hari walaupun secara tidak disadarinya. Anak sering menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh

untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain atau untuk memperjelas apa yang ia katakan.

Apabila guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan kesadaran anak tentang pola-pola gerak yang tidak mereka sadari, maka akan menambah perbendaharaan gerak bagi anak sehingga memiliki model gerak yang tertata baik. Dengan demikian akan menjadi sumbangan yang bermakna dalam menjadikan pendidikan total dari manusia. Wall dan Murray (1984) dalam Agus Mahendra (2008) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi gerak, yaitu:

Tahapan 1. Gerak untuk kepentingan gerak itu sendiri, maksudnya mengembangkan kesadaran kesenangan anak dalam bergerak dan ini memerlukan perhatian yang khusus.

Tahapan 2. Pusat perhatiannya memikiki satu pengalaman estetika, maksudnya gerakan-gerakan anak sehari-hari ditranformasi ke dalam satu bentuk yang mempunyai makna baru bagi anak dan perlu diarahkan.

Tahapan 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik, dengan tujuan memberi bentuk, menciptakan struktur tarian serta menampilkan.

Bentuk dan Materi Tarian

Aktivitas ritmik di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi. Menurut Agus Mahendra (2008) minimal ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk diberikan kepada anak-anak, yaitu tarian nyanyian *(singing dance)*, tarian rakyat *(folk dance)*, dan tarian kreatif *(creative dance).* Masing-masing bentuk tarian tersebut memiliki perbedaan tantangan bagi anak, yaitu *singing dance* dan *folk dance* memberikan pengalaman gerak ritmik anak melalui tarian yang kurang ekspresif, sedangkan *creative dance* memberikan pengalaman gerak ritmik anak melalui tarian yang lebih ekspresif.

1. Tarian nyanyian

   Tarian nyanyian atau *singing dance* merupakan bagian dari kekayaan warisan orang tua sejak dahulu yang diberikan kepada anak-anak yang terkait erat dengan musik dan puisi atau lirik yang bernuansa pengasuhan. Banyak tarian nyanyian ini merupakan latihan koordinasi yang sederhana. Tarian nyayian bersifat sangat ritmis dan

berulang-ulang sedangkan guru hendaknya memperhatikan partisipasi penuh dari anak, menjaga gerakan supaya sesuai dengan nyanyian, menghafal kata-kata, serta meningkatkan keterampilan geraknya.

2. Tarian rakyat

Tarian rakyat atau *folk dance* berasal dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, serta tidak hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi juga orang dewasa. Tarian rakyat ini juga sering disebut tarian sosial atau tari pergaulan. Bangsa kita dari bermacam-macam suku biasanya memiliki tarian rakyatnya sendiri-sendiri dan itu merupakan kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan oleh gutu pendidikan jasmani di sekolah. Akan lebih kaya serta lebih variatif jika digabungkan dengan tari sosial yang dikembangkan oleh negara lain, seperti *walls*, cha-cha, rumba, dan lain-lain sehingga guru tidak akan kehabisan sumber untuk mengajar tarian rakyat ini. Melalui tarian rakyat, anak dapat mempelajari kehidupan penduduk dari suku yang berbeda, kebudayaan, musiknya, cara berpakaian, perayaannya, serta gerak tarian yang diiringi musik yang menggembirakan untuk merangsang keinginan bergerak.

3. Tarian kreatif

Tarian kreatif atau *creative dance* memberi kesempatan kepada anak tentang pengalaman gerak tari yang kaya dan beraneka ragam serta memerlukan disiplin pikiran dan tubuh. Dalam pelaksanaannya anak dapat sendirian, berpasangan, kelompok kecil atau seluruh kelas. Gagasan dalam pelajaran tari dieksplorasi melalui diskusi, analisis, pengayaan, sintesis, dan membangkitkan gagasan menjadi pola gerak atau motif yang konkret, sehingga anak mendapat kesempatan mengekspresikan dirinya. Anak dibantu untuk menilai hasil karyanya sendiri serta teman-temannya dilihat dari efektivitas gerak, apresiasi dan estetika.

Materi tarian atau dansa pada dasarnya terdiri dari: *locomotion, stepping, gesturing, jumping, stillness, dan turning.*

a. *Locomotion*

Locomotion adalah perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Perpindahan tersebut dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda seperti jalan, lari,

berguling, menggeser, merayap, dan sebagainya, serta arah yang berbeda-beda pula. Semua tarian dapat diciptakan dengan mendasarkan diri pada gerak lokomotor ini.

b. *Stepping*

Stepping adalah menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain. Keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi merupakan faktor penting dalam *stepping.* Beberapa *folk dance* dan tari kreatif sering memanfaatkan gerak *stepping* ini.

c. *Gesturing*

Gesturing adalah gerakan dari bagian tubuh yang bebas atau yang tidak mendukung berat badan. Tangan dan lengan kita lebih sering terlibat *gesturing* dari pada bagian tubuh yang lain. Dalam tari, *gesturing* dari kaki, gerakan kepala dan badan memainkan peranan penting dalam menunjukkan dan menambah nilai estetik dari gerakan yang dilakukan.

d. *Jumping*

Jumping adalah gerak yang membuat tubuh meninggalkan lantai atau tanah, sehingga ada saat melayang di udara. Pusat perhatian saat melakukan *jumping* terletak pada ketika lepas bebas dari lantai dan pada saat kembali ke lantai. Diperlukan kesiapan stamina, kekuatan, serta keseimbangan dalam melakukan *jumping*.

e. *Stillness*

Stillness adalah keadaan yang dicapai ketika gerakan dihentikan atau ditahan. Dalam tari, kegiatan untuk menghentikan dan engan kesunyian kemampuan mempertahankan kediaman itulah yang banyak dikembangkan. *Stillness* atau kediaman dalam tari sama dengan kesunyian sejenak dalam musik atau tanda baca koma dan titik dalam tulisan.

f. *Turning*

Turning adalah kegiatan memutar tubuh di sekitar porosnya sehingga menghadap kearah yang baru. Putaran bisa jadi hanya beberapa derajad saja, atau 360 derajad hingga menghadap kembali kearah yang sama, atau bahkan putaran jamak, yaitu berputar beberapa kali putaran.

Cara Memperkenalkan Irama

Memperkenalkan irama pada anak-anak sekolah dasar hendaknya dengan menggunakan penjelasan yang sederhana, tidak usah panjang lebar, dan disertai dengan

contoh-contoh. Menurut Agus Mahendra (2008), libatkan anak dalam aktivitas yang bernuansa ritmis dan berikan penekanan pada bagaimana mereka mengalaminya dengan riang dan gembira. Cara-cara untuk memperkenalkan irama antara lain dengan menggunakan:

1. Tepukan tangan

   Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama serta ketukan. Kegembiraan dan keriangan biasanya ditunjukkan anak dengan cara bertepuk tangan. Ada dua macam tepukan tangan jka dilihat dari bunyi suaranya yaitu tepukan dengan bunyi atau nada besar dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan tepukan nada kecil dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari tangan. Anak diajak mencoba melakukan kedua jenis tepukan ini secara bergantian, kemudian diperkenalkan juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan irama tertentu.

2. Pantulan bola.

   Memantul-mantulkan bola dapat dipergunakan untuk memperkenalkan irama kepada anak. Bola yang dipergunakan bisa bermacam-macam, yang penting dapat untuk dipantulkan di lantai. Beberapa kegiatan memantulkan bola untuk memperkenalkan irama dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah:

   a. Memantulkan bola sesuai dengan irama musik atau nyanyi bersama. Pastikan bahwa semua anak dapat memantulkan bola sesuai dengan irama musik.
   b. Memantulkan bola secara berpasangan atau dalam kelompok kecil dengan iringan musik.
   c. Anak-anak beraksi sebagai bola yang dipantulkan berkeliling lapangan, dan pantulan tubuh disesuaikan dengan alunan musik.

3. Pola langkah.

   Pola langkah yang dapat dipergunakan oleh guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak adalah:

   a. Pola langkah 1 (satu), yaitu langkah yang selalu jatuh pada hitungan satu seperti pada langkah biasa.

b. Pola langkah 2 (dua), yaitu gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua.
c. Pola langkah 3 (tiga), yaitu gerak langkah dengan tiga hitungan dengan ketentuan langkah pertama biasa ke depan, sedangkan langkah kedua dan ketiga langkah di tempat sebagai penutup.

4. Tarian nyanyian *(singing dance)*

Anak-anak bergerak sambil menyanyikan syair lagu secara bersama-sama. Gerakan anggota tubuh mengikuti irama lagu atau dapat juga dengan berpindah tempat. Contoh tarian nyanyian yang paling sederhana adalah anak-anak menggerakkan anggota tubuh sambil menyanyikan lagu "Kepala pundak lutut kaki".

Macam-Macam Gerakan Dasar Fundamental

Anak-anak perlu diperkenalkan gerakan-gerakan dasar yang fundamental untuk memperkenalkan irama. Adapun gerakan-gerakan dasar tersebut adalah:

A. Gerak Lolomotor

1. Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
2. Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.
3. *Hop* (jangkit), adalah gerakan melompat dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.. Gerakan jangkit ini dengan berbagai variasi.
4. Melompat/meloncat, adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan satu/dua kaki.
5. Skip *(skipping)*, adalah gerakan gabungan antara melangkah *(step)* dan jangkit *(hop)*.
6. *Sliding*, adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki tebuka lebar.

7. Berderap *(gallop)*, adalah gerakan melompat ke depan dengan satu kaki selalu berada di depan, dan posisi kedua kaki terbuka lebar.
8. *Leaping*, adalah gerakan *split* di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh.

B. Gerak Nonlokomotor

1. Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
2. Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
3. Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.
4. Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada stu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

C. Keterampilan Manipulatif.

1. Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
2. Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar fundamental dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991: 143) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindaran, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

Pengertian Irama Mars

Irama atau ritme adalah suara musik yang terdengar secara teratur sehingga akan menjadi sebuah pola. Irama dalam lagu dibedakan berdasarkan kecepatan iramanya yaitu

cepat, lambat, dan sedang. Lagu-lagu dengan irama cepat dinamakan irama mars, sedangkan lagu-lagu dengan irama lambat dinamakan irama *waltz*.

Lagu berirama mars termasuk dalam irama yang cepat dan pada umumnya bernuansa semangat, dan bersifat riang gembira. Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, untuk memperkenalkan irama kepada anak didik sangat cocok menggunakan lagu-lagu mars, terutama ketika mempelajari pola langkah.

Tanda irama pada lagu-lagu berirama mars menggunakan tanda irama 2/4, tetapi ada juga yang menggunakan tanda irama 4/4 yang berirama sedang. Angka 2 diartikan bahwa di antara dua garis berirama dalam lagu tersebut terdapat 2 ketukan/hitungan. Angka 4 atau lengkapnya ¼ berarti bahwa not itu harganya ¼ dan mendapat satu ketukan/hitungan. Sehingga irama 2/4 cukup dibunyikan dengan hitungan 1-2, 1-2, dan seterusnya.

Contoh lagu-lagu yang berirama 2/4 adalah: Manuk dadali, Hari merdeka, Bambu runcing dsb., sedangkan contoh lagu-lagu yang berirama 4/4 adalah: Maju tak gentar, Halo-halo Bandung, Dari Sabang sampai Merauke, dan sebagainya.

Irama mars harus mampu membawa anak ke suasana semangat dan riang gembira dalam melakukan aktivitasnya. Anak-anak diajak bernyanyi bersama sambil tersenyum, dipenuhi semangat dalam setiap langkahnya.

Pengertian Irama Waltz

Lagu dengan irama waltz mempunyai tanda birama 3/4, yang berarti bahwa setiap antara garis birama dalam lagu mempunyai tiga hitungan (1, 2, 3). Ini berarti bahwa setiap not yang harganya 1/4 (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Hitungan dalam irama waltz berjumlah 1-2-3 maka langkah-langkah dalam lagu yang berirama *waltz* adalah kiri-kanak-kiri atau kanan-kiri-kanan.

Gerak langkah waltz terkesan lebih halus dibandingkan dengan gerak langkah mars maupun cha-cha. Seperti pada langkah irama mars, langkah *waltz* ini pelaksanaannya dapat dilakukan secara berpasangan putra dan putri, maupun secara kelompok putra semua atau putri semua. Jika dilakukan secara berpasangan atau kelompok, salah seorang berlaku sebagai pemimpin yang mengarahkan ke mana harus bergerak, misalnya ke depan, belakang, samping kanan, atau samping kiri.

Lagu-lagu populer atau lagu daerah yang berirama *waltz* yang dapat dipergunakan sebagai pengiring dalam langkah irama waltz ini seperti lagu: Desaku, Burung Kakatua, Naik-Naik ke Puncak Gunung, dan sebagainya.

Pengertian Irama Cha-Cha

Irama cha-cha dalam suatu lagu mempunyai tanda birama 4/4 yang berarti bahwa pada setiap antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan (1, 2, 3, 4). Maksudnya bahwa setiap not yang berharga ¼ (not balok) mendapat satu (1) hitungan. Kekhususan irama cha-cha adalah pada hitungan 3 dan 4 di tengah-tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan satu lagi (cha), sehingga hitungannya akan menjadi 1, 2, 3 cha 4 dan bukan 1, 2, 3, 4. Karena harga 3, cha, 4 itu adalah satu, maka disebut cha cha cha.

Irama langkah cha cha sebenarnya masih dianggap sebagai kola langkah 4, yaitu langkah yang berakhir pada hitungan empat, namun ketukannya ditambah satu hitungan di antara langkah 3 dan langkah 4. Meskipun hitungannya ditambah, nilai ketukannya tetap sama yaitu empat ketukan, sehingga tiga hitungan nilai ketukan pada setiap langkah dipercepat.

Langkah cha cha merupakan pola langkah yang dianggap lebih sulit dibandingkan dengan pola langkah yang lain karena adanya perubahan ketukan yang terjadi di tengah perjalanan, dari lambat ke cepat, kemudian lambat lagi. Kesulitan yang lain adalah arah gerakan yang berbeda, yaitu langkah 1 arah gerakannya ke depan sedamgkan langkah 2 ke belakang.

Lagu-lagu yang berirama cha-cha seperti: Mangga pisang jambu, Kampung nan jauh di mato, Tinggi gunung seribu janji, dan sebagainya.

Penutup

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu direspon secara positif oleh guru-guru pendidikan jasmani. Sebelum ada istilah aktivitas ritmik, sudah ada istilah senam irama tetapi hanya sebatas pada gerak senam yang diiringi oleh irama. Sedangkan aktivitas ritmik pengertiannya lebih luas lagi yaitu 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.

Aktivitas ritmik merangkum antara tarian dan dansa. Bentuk tarian yang dapat diberikan di sekolah yaitu tarian nyanyian *(singing dance),* tarian rakyat *(folk dance)* dan tarian kreatif *(creative dance).*

Guru hendaknya memberikan aktivitas ritmik di sekolah dasar melalui gerak-gerak dasar yang fundamental yaitu gerakan yang bersifat mendasari yang diperlukan agar membekali mereka dengan fundament yang kokoh, terdiri dari gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Selain itu juga dasar-dasar langkah dan pengertiat irama *waltz* serta cha-cha perlu diberikan.

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk mempelajari aktivitas ritmik terlebih dahulu agar dapat menguasai pemahaman teori maupun penguasaan keterampilan agar dapat membelajarkannya kepada anak.

Daftar Pustaka

Agus Mahendra. (2008). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Agus Mahendra. (……..). *Musik Dan Gerak* (Bahan Ajar). Bandung: FPOK – UPI.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.

Iain Adams dan Rahantoknam. (1988). *Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Depdikbud. Ditjen. Dikdasmen.

Sayuti Syahara. (2004*). Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.

Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta. Ditjen. Dikti.

Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.