

Modul 6

Aktivitas Ritmik dan Dansa

Pendahuluan

Aktivitas ritmik tidak sama artinya dengan dansa, meskipun dansa merupakan salah satu bagian dari aktivitas ritmik. Aktivitas Ritmik digunakan untuk menamai program yang bersifat generik, yang diorientasikan pada upaya membekali dan mengembangkan kepekaan irama serta koordinasi gerak, melalui keteraturan irama dan ketukan. Penjelasan cukup komprehensif tentang pengertian dari aktivitas ritmik serta aktivitas apa saja yang dapat digunakan di dalamnya merupakan substansi utama dari modul 6 ini.

Modul ini terdiri dari dua Kegiatan Belajar, yang pertama berkaitan dengan Memperkenalkan Aktivitas Ritmik dan Dansa dan yang kedua menyajikan Gerakan Dasar Fundamental yang menjadi referensi utama bagi berlangsungnya pembelajaran aktivitas ritmik melalui pendekatan gerak-gerak dasar fundamental.

Kegiatan Belajar 1 membahas isi dari pelajaran aktivitas ritmik dan dansa, yang diawali dengan cara-cara memperkenalkan irama yang mengambil berbagai bentuk aktivitas dari mulai aktivitas sederhana seperti bertepuk tangan, pantulan bola, pola langkah, hingga aktivitas yang lebih kompleks seperti tarian nyanyian, tarian rakyat, dan tarian kreatif.

Pada Kegiatan belajar 2, diuraikan tentang berbagai Gerak Dasar Fundamental, yang terdiri dari Gerak Lokomotor, Gerak Non-lokomotor, dan Gerak Manipulatif. Pada setiap jenis keterampilan disajikan pembagian atau pengelompokan keterampilan tersebut, diusahakan dengan mengemukakan definisinya, serta diuraikan pula berbagai cara memanfaatkan setiap keterampilan itu dalam proses pembelajaran.

Setelah mempelajari modul ini, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk:

1. Menjelaskan berbagai cara memperkenalkan aktivitas ritmik dan dansa dari mulai yang paling sederhana hingga ke bentuk tarian yang populer di masyarakat.
2. Menjelaskan cara-cara memanfaatkan gerak dasar fundamental sebagai substansi utama aktivitas ritmik dan dansa, sehingga di samping manfaatnya dalam memberikan pengalaman estetis kepada anak juga baik bagi pengembangan keterampilan motorik serta kebugaran jasmani anak.

Agar penguasaan Anda terhadap materi modul ini cukup komprehensif, disarankan agar Anda dapat mengikuti petunjuk belajar di bawah ini:

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
- 2) Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.

- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya, jawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

Selamat mencoba, semoga sukses.

Kegiatan Belajar 1

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 modul 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 keriang, 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:

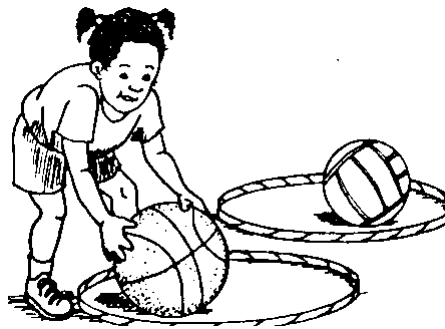
“Anak-anak, siapa di antara kalian yang dapat mengiringi lagu tadi dengan irama tepukan yang berbeda?”

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 memantul 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 memantul

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.

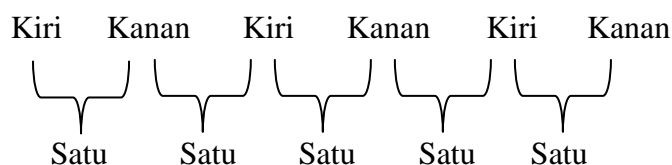
Pola Langkah

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 (lihat Modul 7 untuk penjelasan lebih lanjut). 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.

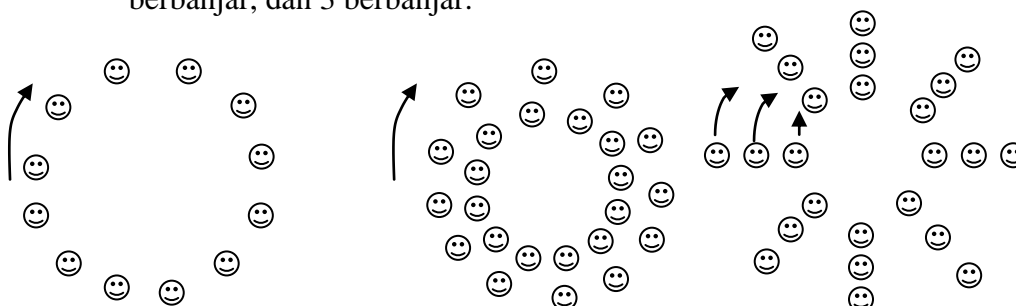
Kegiatan ritmik dengan irama Mars dapat divariasikan sebagai berikut:

- 1) Awali dengan 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.

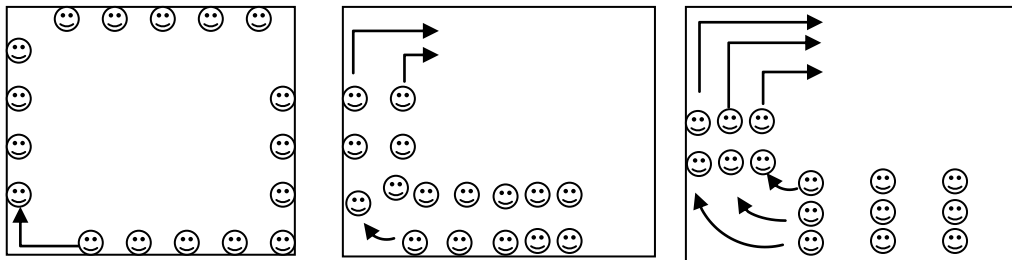
Beberapa variasi yang dapat dilakukan ketika melakukan gerak jalan adalah sebagai berikut:

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



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.

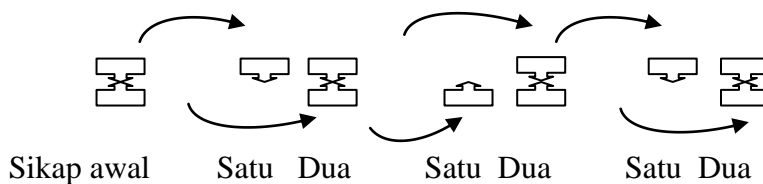


Gambar 3

Pola Langkah 2

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitug 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 gerak sendiri. Siswa selanjutnya diberi tugas untuk menciptakan variasi langkah sendiri-sendiri dengan ketentuan yang cukup jelas dari guru. Misalnya, minta mereka mencari 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 geraknya 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 berpasangan sambil diiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Setelah langkah tiga dikuasai sendiri-sendiri, berikutnya pasangkan 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 (lihat modul 8).

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 depannya membentuk sebuah barisan panjang seperti tubuh seekor ular naga. Dengan adanya nyanyian tadi, anak-anak yang berbaris bergerak maju dan melewati dua orang temannya yang mengangkat lengan. Di akhir lagu, barisan yang paling belakang akan ditangkap 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 isi 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. Memang 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 2 a. 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.

- b. Mempelajari kata-kata dan tekanan dari nyanyian baru. Jika lagu baru ini sudah dipelajari seminggu sebelumnya, ulangilah kembali sekedar untuk mengingatkan lagi.
- Bagian 3
- a. Tarian atau permainan nyanyian baru.
 - b. 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 |
|---|--|
| <p><i>Dasar</i> Ikuti Ibu di sekitar ruangan, lakukan apapun seperti yang ibu lakukan</p> | <p>Jalan, lari, skip, berzig-zag sepanjang ruangan. Perhatikan anak-anak; sesuaikan kecepatan dengan anak-anak</p> |

| | |
|---|---|
| | |
| <p><i>Penghalusan</i> Mari kita lakukan langkah yang empuk dan tidak terdengar</p> | Selalu tekankan kualitas gerak |
| <p><i>Pengaturan</i> Menyebar sehingga semua orang dapat melihat Ibu. Lihat ke arah Ibu.</p> | Anak-anak memang perlu diingatkan terus untuk menggunakan ruang mereka. |
| <p><i>Perluasan</i> Tirukan Ibu dan ketika Ibu stop, berhentilah segera</p> | Mulai dengan penekanan waktu yang sama antara bergerak dan berhenti, sehingga perintah berhenti dapat diduga. |
| <p><i>Penghalusan</i> Pertahankan langkahmu tetap kecil-kecil sehingga bisa berhenti dengan mudah.</p> | |
| <p><i>Perluasan</i> Lakukan hal yang sama tanpa Ibu. Temukan ruangmu sendiri. Ibu akan mainkan tamborin, jadi dengarkan dengan baik</p> | Pastikan anak-anak menyebar dengan baik ketika akan dimulai. Ulangi penekanan yang sama pada bunyi tamborin. |
| <p><i>Penghalusan</i> Ketika kamu berhenti, lihatlah ruang yang akan kamu datangi. Perhatikan orang lain. Pergilah sesuka hatimu. Menapaklah dengan kuat ketika berhenti.</p> | Jika diperlukan, atur kembali posisi anak ketika mereka berhenti. Pastikan penghentian itu cukup lama agar anak merasakan posisinya. |
| Bagian 2 | |
| <p><i>Dasar</i> Berlutut di sekitar ruang pribadimu, kemudian pelan-pelan jatuhkan badan ke lantai.</p> | Lakukan hal itu dengan anak-anak mencoba jatuh pelan-pelan. Suara guru akan membantu. |
| <p><i>Penghalusan</i> Tempatkan pantatmu di lantai, kemudian tempatkan punggungmu ke lantai. Jatuhkan badan pelan-pelan, sehingga tidak terdengar bunyi.</p> | Pindah ke tempat lain dalam ruangan dan lakukan lagi dengan cara yang sama. Coba berikan penjelasan tanpa harus diberi demonstrasi oleh guru. |
| <p><i>Perluasan</i> Jatuh ke sisi yang berbeda. Jatuh dan bangun berdiri. Sekarang cobalah jatuh pelan-pelan. Berdiri!</p> | Anak mungkin hanya akan memilih salah satu sisi, sehingga perlu dibiasakan juga memilih kedua sisi sama mudahnya. |
| <p><i>Penghalusan</i> Brengekkan lututmu. Jaga kepalamu tetap tegak</p> | Kendalikan kecepatan jatuh anak dengan suaramu. Ulangi jatuh dan berdiri bangun beberapa kali. |
| <p><i>Perluasan</i> Gabungkan bersama gerak skip dan berhenti, jatuh dan berdiri.</p> | Ingatkan anak-anak tentang penekanan yang dilakukan sebelumnya. Lakukan beberapa kali memberikan penghalusan tugas jika diperlukan. |
| Bagian 3 | |

| | |
|---|--|
| <i>Dasar</i> Kumpul dan duduklah dekat Ibu, dengarkan nyanyian Ibu, kalau tahu kata-katanya, bergabunglah. | Tuliskan kata-kata pada papan tulis atau kartu. |
| <i>Perluasan</i> Nyanyikan lagi tanpa Ibu. | |
| <i>Penghalusan</i> Ambillah napas panjang sebelum mulai. Duduk tegak ketika bernyanyi | Secara lembut bunyikan lagi tamborin agar gerakan anak bersamaan. |
| <i>Penerapan</i> 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. |
| <i>Perluasan:</i> Kemudian berlakulah seperti yang kecapean, serta berteriak "Capek! Capek!" Lalu semua jatuh ke lantai. | |
| <i>Penghalusan</i> Bergerak dan temukan ruang. Jatuh yang pelan, lembut, dan tidak berbunyi. | |
| <i>Perluasan</i> 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 tarian 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. Permainan tersebut misalnya dapat ditemukan pada modul 2. 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 etnik 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 menjadi 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 kemboja 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 modul 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 tarian terletak pada wilayah yang secara verbal hampir tidak dapat dimasuki tentang pengalaman vital dan pemikiran kualitatif anak.” Dengan mengatakan demikian, diartikan bahwa ketika materi pelajaran dari tarian bukan merupakan konsep gerak, hal itu harus merupakan sesuatu yang sudah merupakan pengalaman bagi anak. Artinya, mereka sendiri harus dapat mentrasfer citra dan

pengertian mereka tentang stimulus ke 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 mengarah 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 kesemua 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. Karena materinya cukup komprehensif, senam ritmik ini akan dijadikan satu modul khusus, yaitu modul 9. Untuk guru yang sudah menguasai modul-modul 1 sampai modul 8, disarankan untuk secara khusus mempelajari modul 9, tentang senam ritmik.

Latihan

Setelah mempelajari berbagai uraian tentang aktivitas ritmik dan dansa, cobalah Anda kerjakan latihan-latihan di bawah ini. Anda harus memastikan bahwa Anda sudah menguasai materi yang disajikan dengan cara mengerjakan tugas latihan berikut.

1. Di awal dikemukakan bahwa irama terdapat di mana-mana, termasuk di alam, dan sudah dilakukan oleh anak dalam banyak kegiatan termasuk dalam

pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Apakah bedanya irama tersebut dengan irama yang dapat ditemui oleh anak pada pelajaran aktivitas ritmik dan dansa?

2. Dilihat dari perbedaan bunyi dalam tepukan, tepuk tangan bisa dibedakan menjadi dua macam, yaitu tepukan nada besar dan nada kecil. Cobalah jelaskan bagaimana kedua tepukan ini dapat dihasilkan?
3. Pola langkah 1 adalah langkah yang selalu jatuh pada hitungan ke satu. Jalan apakah yang termasuk ke dalam pola langkah 1 ini?
4. Sedangkan pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan. Langkah apakah yang termasuk ke dalam pola langkah 3?
5. Karena tarian daerah atau tarian rakyat begitu beragam, jelaskanlah tiga kriteria agar tarian tersebut dapat dimanfaatkan dalam penjas.

Jawaban Latihan

1. Irama dalam kehidupan sehari-hari sering tidak kita sadari sehingga tidak dialami secara estetis dan bermakna. Karena itu, irama tersebut sering diabaikan atau sekedar dipelajari sebagai tujuan fungsional. Irama tidak ditingkatkan sebagai sebuah kepekaan agar menjadi alat ekspresi yang tepat. Irama dalam tarian berfungsi sebaliknya, karena anak didorong untuk mengalami irama sebagai gerakan ekspresif.
2. Tepukan nada besar dihasilkan dari pertemuan dua tangan yang dipukulkan pada bagian telapak tangannya secara bersilang, sedangkan tepukan nada kecil dihasilkan dari beradunya antara telapak tangan dengan ujung tangan atau jari-jari tangan.
3. Langkah jalan biasa adalah contoh dari pola langkah 1. Demikian juga gerak jalan yang termasuk ke dalam pelajaran baris berbaris.
4. Langkah Irama Walz adalah contoh dari pola langkah 3.
5. Kriteria untuk memilih tarian rakyat atau tari daerah dalam penjas ada tiga macam, yaitu:
 - a. Berlangsung minimum lebih dari 3 menit.
 - b. Mengandung pengulangan gerak dari langkah-langkah lari, berderap atau skipping.
 - c. Memiliki sedikit masa berdiri diam, sehingga meningkatkan denyut nadi dari anak yang melakukannya.

Rangkuman

Pembelajaran aktivitas ritmik sebenarnya dikembangkan atas tiga tujuan utama di dalam penjas, yang pertama dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan irama, kemudian untuk membantu anak meningkatkan koordinasi gerak, dan ketiga memberikan pengalaman estetis dan artistik kepada anak agar meningkat pula kemampuan berkespresinya melalui gerak.

Memperkenalkan aktivitas ritmik kepada anak perlu berangkat dari aspek yang paling dikenal oleh anak terlebih dulu, baru kemudian berangkat kepada yang lebih

kompleks. Tepukan tangan, pantulan bola, pola langkah serta kegiatan-kegiatan tari adalah unsur-unsur yang perlu diperkenalkan kepada anak.

Tes Formatif I

1. Pola langkah bisa dibedakan menjadi:
 - a. 1 macam
 - b. 2 macam
 - c. 3 macam
 - d. 4 macam
2. Pola langkah yang pada pelaksanaannya selalu diawali oleh kaki yang baru menutup adalah:
 - a. Pola langkah 1 dan langkah 3
 - b. Pola langkah 2 dan langkah 3
 - c. Pola langkah 2 dan langkah 4
 - d. Pola langkah 3 dan langkah 4
3. Walza atau waltz adalah pola langkah:
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
4. Sedangkan cha cha cha adalah termasuk yang berpola langkah:
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
5. Lompat tali dapat dimanfaatkan menjadi alat untuk memperkenalkan irama pada anak. Dilihat dari kesulitan gerakannya, lompat tali lebih cocok diberikan di:
 - a. kelas 1
 - b. kelas 2
 - c. kelas 3
 - d. kelas 6
6. Tepukan tangan yang dihasilkan dari pertemuan telapak tangan dengan telapak tangan secara penuh akan menghasilkan jenis tepukan:
 - a. Nada kecil
 - b. nada besar
 - c. nada campuran
 - d. nada dan irama
7. Ular Naga yang sering dimainkan oleh anak-anak sekolah termasuk ke dalam kelompok:
 - a. Tarian nyanyian
 - b. Tarian rakyat
 - c. Tarian kreatif
 - d. Tarian modern
8. Tarian yang mempunyai batasan bahwa gerakannya lebih banyak ditentukan oleh syair dari lagu yang dinyanyikan adalah:
 - a. Tarian nyanyian
 - b. Tarian rakyat
 - c. Tarian kreatif

- d. Tarian modern
- 9. Tarian yang banyak mengandung dimensi sosial adalah:
 - a. Tarian nyanyian
 - b. Tarian rakyat
 - c. Tarian kreatif
 - d. Tarian modern
- 10. Materi dari tarian kreatif dipandang bersifat abstrak karena lebih menekankan pada:
 - a. gerak-gerak dasar fundamental,
 - b. gagasan dan pemikiran kreatif
 - c. Pemakaian konsep gerak yang tidak teratur,
 - d. bersifat asal-asalan.

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

| | |
|--------------|---------------|
| 90 % - 100 % | Baik sekali |
| 80 % - 89 % | Baik |
| 70 % - 79 % | Cukup |
| 60 % - 69 % | Kurang |
| 60 ke bawah | Kurang sekali |

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

Gerakan Dasar Fundamental

Gerakan dasar fundamental adalah gerakan yang sudah berkembang sesuai dengan perkembangan anak, sehingga semua anak sudah mampu melakukannya tanpa melatihnya secara khusus. Namun demikian, gerakan dasar fundamental ini akan berkembang semakin baik dengan latihan. Artinya, jika gerak-gerak dasar tersebut tidak dilatih, akan tetap menjadi sebuah gerak yang mentah, kurang terkoordinasi, atau kurang efektif dan kurang efisien.

Melatih gerak dasar dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk dengan memasukkannya ke dalam aktivitas ritmik. Kegiatan Belajar 2 ini mencoba menjelaskan bagaimana definisi serta macam-macam dari gerak dasar tersebut seperti lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif; sehingga diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran aktivitas ritmik.

1. Gerak Locomotor

Gerakan Locomotor dapat juga dimanfaatkan untuk memperkenalkan irama. Gerak lokomotor tentu memasukkan pula pola langkah yang sudah diuraikan di bagian sebelumnya. Hanya saja, dalam gerak lokomotor pola geraknya lebih kaya, tidak hanya terbatas pola gerak langkah saja, melainkan lebih menunjuk pada gerak-gerak berpindah tempat, dari mulai berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya.

Berikut ini adalah beberapa uraian mengenai gerakan-gerakan lokomotor dasar beserta variasi pelaksanaannya. Untuk setiap gerakan yang dalam bahasa Indonesianya tidak bisa ditemukan penyebutannya, gerakan tersebut dinamai sebagaimana adanya dalam bahasa Inggris. Kemudian untuk memperjelas arti dari gerakan yang dimaksud, di sini akan diuraikan juga ciri-ciri atau definisinya.

Berjalan

Dalam berjalan, kaki bergerak secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan bumi atau lantai. Ini berarti bahwa kaki yang melangkah harus ditempatkan pada bumi sebelum kaki yang lain diangkat. Jadi tidak ada saat melayang. Berat tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki dan kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Jari-jari kaki terarah lurus ke depan dan lengan diayun bebas dari bahu dengan arah berlawanan dengan kaki. Badan tegak, mata terfokus ke depan dan sedikit mengarah lebih rendah dari ketinggian mata sendiri. Tungkai berayun dengan lembut dari panggul, dengan lutut bengkok hingga cukup terangkat dari bumi.

VARIASINYA

- 1) Buat variasi dalam hal arahnya: depan, belakang, menyamping, berputar.
- 2) Variasi dalam bagian kaki yang kontak dengan bumi:
 - a. Ujung kaki
 - b. Tumit
 - c. Jari-jari, tumit-tumit. Bergantian dua kali dengan ujung kaki, dua kali dengan tumit.
 - d. Jari-jari, tumit-tumit, bagian dalam-bagian dalam, bagian luar-bagian luar.
 - e. Mengguling dari tumit ke ujung kaki; keseimbangan.
 - f. Mengguling dari ujung kaki ke tumit; keseimbangan.

- 3) Berjalan dengan muatan emosi: marah, gembira, takut-takut, menyelinap, merasa bersalah, dsb.
- 4) Berjalan seperti orang bodoh.
- 5) Berjalan seperti orang mabuk.
- 6) Berjalan dengan berat, kemudian ringan.
- 7) Tinggi; rendah.
- 8) Berjalan dengan irama waltz: satu langkah rendah, dua langkah tinggi: rendah-tinggi-tinggi. Ini akan cukup menyulitkan bagi anak-anak yang kurang terkoordinasi, tapi akan bermanfaat bagi perbendaharaan gerak dasarnya. Yang membuat langkah ini agak sulit adalah karena jumlahnya yang tiga itu; jika kaki kanan melangkah rendah, diikuti oleh kaki kiri tinggi dan kaki kanan tinggi, kemudian kaki kiri berikutnya harus melangkah rendah pada 'tiga' langkah berikutnya.
Untuk mengajarkan langkah waltz ini, Kogan memberi saran demikian: pertama 4 langkah rendah dan 4 langkah tinggi; kemudian 3 rendah dan 3 tinggi; kemudian 2 rendah dan 2 tinggi; lalu 1 rendah dan 2 tinggi. Kalau anak-anak sudah menguasai langkah waltz ini dengan mudah, cobalah variasi waltz berputar. Putaran itu terjadi pada 2 (dua) langkah tinggi.
- 9) Berjalan seolah di lingkungan yang berbeda-beda: pada lantai yang berlem, melewati telur dan jangan sampai pecah, melalui hutan lebat, dsb.
- 10) Berjalan kaku seperti robot; lemas seperti boneka kaki.
- 11) Berjalan dengan salah satu bagian tubuh yang memimpin: siku, perut, dagu, pinggul, kaki, dsb.
- 12) Berjalan dengan menggambarkan usia: tua, muda, remaja, anak-anak.
- 13) Berjalan sambil tambahkan gerakan-gerakan non-lokomotor, seperti mengayunkan lengan yang tinggi, bergoyang pada panggul, menggoyang-goyang kepala, sambil mengerutkan badan, sambil meregang badan, dsb.
- 14) Berjalan berdasarkan stereotif: seperti laki-laki, seperti wanita.

Berlari

Dibandingkan dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali. Berlari dibedakan dari yang cepat (sprint) hingga yang pelan. Tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok.

VARIASI

- 1) Lambat.
- 2) Cepat.
- 3) Gerakan lari yang diperlambat (slow motion).
- 4) Lari dengan kaki lurus.
- 5) Lari langkah panjang.
- 6) Lari langkah kijang.
- 7) Lari 4 kali langkah kijang 4 langkah panjang.
- 8) Lari langkah kecil.
- 9) Lari dengan arah yang bervariasi.
- 10) Lari dengan tubuh condong ke depan, kemudian condong ke belakang.

Hop/Jangkit

Hop adalah bentuk gerakan melompat dengan satu kaki. Artinya, melompat dan mendarat dengan kaki yang sama. Dalam melakukannya, tubuh agak condong ke depan, kaki yang tidak dipergunakan dan kedua lengan bertindak sebagai penyeimbang gerakan.

VARIASI

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, dan berputar.
- 2) Pegang kaki yang tidak dipergunakan dengan salah satu tangan.
- 3) Dengan berpasangan, saling memegang kaki yang tidak dipergunakan.
- 4) Buat gabungan dengan mengganti kaki, lima kali hop ganti kaki.

Melompat

Melompat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kedua kaki untuk menolak dan dua kaki untuk mendarat. Untuk melakukannya dengan baik, kedua lengan harus menolong dengan berayun ke atas, dan gerakan tubuh dikombinasikan dengan dorongan dari kaki untuk mengangkat berat tubuh. Mendarat dengan bagian bola-bola kaki dan lutut dibengkokkan.

Seperti telah dijelaskan dalam modul satu, sebenarnya untuk jenis lompatan ini dapat dibagi menjadi beberapa jenis seperti terlihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1
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 | |

VARIASI

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, berputar.
- 2) Lompatan besar, tinggi.
- 3) Kecil, lompatan cepat.
- 4) Lompat dengan kedua tumit menyentuh pantat.
- 5) Lompatan berulang-ulang. Meminta anak untuk melompat hingga ke garis tertentu.
- 6) Melompat, lutut menyentuh dada di udara.
- 7) Lompat kangkang; pada saat berada di udara, kaki dibuka selebar-lebarnya.

Skip

Skipping adalah gerakan gabungan antara melangkah (step) dan hop (jangkit) secara bergantian. Satu kali step, satu kali hop, demikian seterusnya. Skipping dilakukan pada bola-bola kaki dengan kedua lengan mengayun setinggi bahu, dalam arah yang berlawanan dengan kaki. Untuk memudahkan melakukan skip ini, sebenarnya anak-anak harus sudah bisa melakukan hop dulu. Baru setelahnya anak bisa menggabungkan dengan langkah panjang.

VARIASI

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, berputar.
- 2) Skip dengan lengan diayun kuat dan kaki diangkat.
- 3) Skip sambil bertepuk tangan.
- 4) Skip selambat mungkin, skip secepat mungkin.

Slidding

Slidding adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dari posisi kedua kaki terbuka lebar. Ketika melayang, kaki yang di belakang segera mendarat pada bekas kaki yang memimpin. Slidding ini dilakukan pada bola-bola kaki dengan berat badan selalu berpindah-pindah dari kaki yang memimpin ke kaki yang mengikuti. Karena gerakan ini selalu menggerakkan sebelah kaki yang sama, maka perubahan arah sangat diperlukan.

Berderap/Gallop

Gerakan ini sama dengan slidding. Bedanya hanya dalam arah. Kalau slidding arahnya ke samping, maka gallop arahnya ke depan. Mungkin sebagian besar dari kita, masih ingat dengan permainan kuda-kudaan waktu masih kecil. Untuk variasi dari gerakan ini, bisa ditiru variasi-variasi gerak dari gerakan lain.

Leaping

Leaping adalah gerakan split di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh. Biasanya gerakan ini digabungkan dengan berlari.

VARIASI

- 1) Lakukan leap dalam arah yang berbeda-beda.
- 2) Lakukan leap yang setinggi-tingginya.
- 3) Leap dan mendarat dengan lembut.
- 4) Variasikan gerakan-gerakan lengan pada saat melakukan leap. Atau bertepuk tangan pada saat leap.
- 5) Leap dan berputar arah.
- 6) Leap dengan melewati suatu objek tertentu.

2. Gerakan Non-Lokomotor

Gerakan-gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan berpindah tempat. Umumnya anak-anak kurang menyukai gerakan-gerakan ini dibanding kepada gerakan-gerakan lokomotor. Ini bisa dimaklumi mengingat sifat pergerakan dari keduanya memang berbeda dengan membawa cirinya masing-masing.

Tantangan di dalam mengajarkan gerakan-gerakan ini terletak pada bagaimana pelajaran ini bisa meluaskan pemikiran anak-anak sehingga gerakan-gerakan non-lokomotor menjadi suatu bagian yang menyenangkan dari perbendaharaan gerakan mereka.

Seperti juga gerakan lokomotor, gerakan-gerakan non-lokomotor dapat dikategorikan ke dalam gerakan-gerakan dasar dan variasinya.

Memperkenalkan Istilah

Seperti juga dalam hal memperkenalkan gerakan lokomotor, maka dalam hal inipun prosesnya sama, yaitu murid akan lebih baik jika di perkenalkan dahulu dengan konsep ini. Bedanya, dalam pengajaran gerakan non-lokomotor ini, guru berangkat dari anggapan bahwa ia sudah memperkenalkan konsep lokomotor sebelumnya. Jika anak-anak belum mengerti konsep lokomotor, sebaiknya guru jangan dulu memilih memperkenalkan konsep ini kepada anak.

Anggaplah lokomotor memang sudah dikenal baik oleh anak-anak, maka guru bisa berangkat dari sini. “Kalian masih ingat kan dengan arti lokomotor?” Mudah-mudahan anak-anak menjawab “sudah”. “Bagus. Nah sekarang kita akan mengenal nama gerakan yang lain, yaitu Non-lokomotor. (Ulang) Non-lokomotor. Non berarti ‘tidak’, tahukah kira-kira apa jadinya arti nonlokomotor?” Dari sini guru tinggal melanjutkan saja dialog demikian, hingga tercapai pengertian bahwa nonlokomotor adalah “Bergerak tapi tidak kemana-mana” atau “bergerak di tempat” yang merupakan kebalikan dari lokomotor.

Memperkenalkan Konsep

“Bagaimana kira-kira kalian bisa bergerak tapi tidak berpindah tempat?” Beberapa anak mengerti dengan cepat dan yang lain mungkin masih merasa belum menangkap ide dasarnya. Dalam hal ini guru harus mampu melakukan penilaian sekilas, apakah anak-anak yang tidak mengerti tersebut hanya karena tidak berkonsentrasi, sehingga guru perlu menunggu dan memberikan dorongan, (“Ayo. Bagaimana kira-kira maksudnya bergerak sambil tetap tinggal di sini?”) atau mereka perlu isyarat atau tanda (“Barangkali kalian menyadari bila salah satu anggota tubuh kalian bergerak pada saat duduk, kalian tidak pindah kemana-mana khan?”) atau apakah mereka benar-benar tidak mengerti sama sekali? Jika demikian halnya, maka guru perlu bertindak lain. “Saya akan memperlihatkan beberapa cara untuk bergerak di tempat, kemudian kalian harus mencari gerakan-gerakan lainnya.”

Setelah sampai pada pemberian contoh di atas, maka anak-anak pasti akan menunjukkan penemuan mereka tentang bergerak di tempat tersebut. Bahkan ada juga barangkali yang akan berjalan, melompat-lompat atau berlari di tempat. Selama ia tidak berpindah tempat, terimalah dulu apa yang mereka tampilkan itu. Cobalah penemuan mereka bersama-sama, sambil—jangan lupa—meneriakkan kata-kata “nonlokomotor” pada saat bergerak.

Selang-Seling Locomotor Dan Nonlokomotor

Langkah berikutnya adalah melakukan lokomotor dan nonlokomotor secara berselang-seling, untuk mengontraskan perbedaan di antara keduanya. Ini dilakukan dalam struktur pergerakan bebas.

“Ketika kalian mendengar suara musik begini (bunyikan tamborin dalam nada tertentu) lakukanlah gerakan lokomotor; kalau kalian mendengar bunyi begini (bunyikan juga suara tamborin dengan nada yang berbeda dari sebelumnya), lakukan gerakan non-lokomotor. Lalu kalau suara tamborin berhenti, apa yang harus kalian lakukan? (‘Berhenti...!’ bilang anak-anak). Bagus.” Guru menggunakan selingan-selingan ini untuk menyegarkan kembali ingatan anak-anak terhadap gerakan-gerakan lokomotor sekaligus menanamkan konsep tentang gerakan nonlokomotor. Jika anak-anak memang tidak mengerti apa yang diminta, maka guru bisa memberikan contoh. Apapun bentuk gerakannya, asal anak-anak tidak berpindah tempat pada saat melakukan gerakan-gerakan nonlokomotor, tak ada alasan bagi guru untuk menolaknya. Adapun contoh-contoh gabungan gerakan lokomotor dan nonlokomotor yang dimaksud bisa dilihat di bawah ini:

| Lokomotor (bunyi tertentu) | Nonlokomotor (bunyi tertentu) |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Skipping----- | Ayun lengan depan-belakang. |
| 2. Lari----- | Menggoyangkan pinggul. |
| 3. Leap----- | Memilin badan kiri kanan. |
| 4. Hop----- | Membungkuk-bungkuk. |

Memperluas Perbendaharaan Gerakan Nonlokomotor

Jika guru melihat bahwa anak-anak sudah sampai pada batas pencariannya dalam menemukan gerakan-gerakan nonlokomotor (setelah beberapa pertemuan), maka sudah saatnya guru mencari jalan agar perbendaharaan gerakan mereka bertambah. Cirinya bahwa hal ini perlu dilakukan adalah dengan melihat tanda-tanda yang nyata, misalnya gerakan mereka hanya dari itu ke itu terus (repetitive) dan dilakukan setengah hati. Atau biasanya anak-anak hanya melakukan kegiatan lokomotor di tempat, misalnya jalan kaki di tempat, lari di tempat, dsb. Atau anak-anak hanya meniru-niru gerakan temannya.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perbendaharaan gerakan anak-anak tanpa memperkenalkan gerakan khusus lain, yaitu : 1) menyarankan gerakan terpisah, 2) menyarankan pergantian tingkatan, 3) menyarankan perubahan dalam ukuran.

Gerakan Terpisah

Gerakan terpisah atau terisolasi berarti menggerakkan salah satu bagian tubuh sambil memaksa bagian tubuh yang lainnya tetap diam. Latihan ini akan baik untuk meningkatkan konsentrasi dan koordinasi. Contoh-contohnya misalnya menggerakkan satu bahu, tapi seluruh tubuh sisanya tetap diam.

“Bagaimana caranya kalian dapat menggerakkan hanya kepalamu?...Hanya bahu...Hanya lututmu...Hanya hidungmu.... Gerakkan satu kakimu, tapi yang lainnya tetap diam...Sekarang pilih 2 anggota badan yang berbeda untuk digerakkan, tapi yang lain tetap diam...? Bagus!”

Merubah Tingkatan

Yang dimaksud tingkatan (level) di sini adalah posisi tubuh dalam berbagai tingkat. Ini dibagi atas 5 bagian, yaitu tingkat melayang (pada saat melakukan lompatan), tingkat berdiri (berdiri penuh), tingkat lutut (berdiri pada lutut), tingkat duduk, tingkat lantai (artinya badan ada di lantai: berbaring/telungkup). Dengan memanfaatkan perubahan tingkatan tersebut, maka akan didapatlah banyak gerakan yang mungkin dilakukan. Contohnya saja gerakan berlari (lokomotor) yang dilakukan dalam tingkat lantai (berbaring) misalnya, akan menghasilkan gerakan nonlokomotor yang murni, yaitu gerakan seperti mengayuh sepeda sambil berbaring.

Bukan gerakan lokomotor saja yang dapat memanfaatkan perubahan tingkatan ini, gerakan nonlokomotor sendiri jika dilakukan dalam berbagai tingkatan akan memberikan variasi yang kaya. Pilihlah salah satu gerakan, misalnya memutar kedua lengan. Lakukan gerakan ini dalam berbagai tingkatan, dari tingkat terendah (berbaring) hingga tingkat yang paling tinggi (melayang; tentunya sambil loncat di tempat).

Ukuran Gerakan

Biasanya yang terpikir oleh anak-anak adalah gerakan nonlokomotor yang sering mereka lihat, yaitu gerakan dalam ukuran sebenarnya. Perubahan dalam ukuran gerakan itu sendiri menawarkan variasi yang begitu kaya; ukuran wajar, ukuran besar, besar sekali, kecil, hingga kecil sekali.

“Lakukan gerakan nonlokomotor ayunan lengan...Buatlah ayunan itu sebesar mungkin...lalu mengecil...kecil...kecil sekali!” Dalam gerakan tertentu, mungkin ada anak yang bisa mengecoh guru ketika diminta melakukan gerakan yang kecil sekali. Mereka bisa melakukan gerakan yang tidak kelihatan. Ketika ditanya kenapa tidak bergerak sama sekali, dia akan menjawab: “Tapi saya sedang bergerak. Coba lihat ibu jari kaki saya,” katanya. Lucu memang. Tapi tentunya bukan itu saja yang diminta, gerakan paling besarpun bisa diminta pada anak. Suruhlah mereka menggerakkan seluruh badannya, sehingga tak ada satu bagian pun yang tidak bergerak.

Penggunaan berbagai pengayaan di atas bisa dilakukan kapan saja, apakah merupakan bagian tersendiri sebagai latihan nonlokomotor yang khusus, atau digabung dengan gerakan lokomotor pada saat latihan inti atau pemanasan. Oleh karena itu, penggunaan struktur pun bisa dilakukan, disamping penggunaan titik sempurna.

Memperkenalkan Gerakan Nonlokomotor Khusus

Terdapat banyak sekali bahan yang dapat digali untuk menyuguhkan bentuk-bentuk latihan gerakan nonlokomotor yang kaya dan bermakna. Dengan cara pengayaan seperti di atas, seluruh gerakan yang diketahui oleh anak-anak, akan berubah menjadi satu harta karun perbendaharaan gerak yang tak terbatas. Dibawah ini akan dipilhkan beberapa contoh, bagaimana satu gerakan dasar nonlokomotor dimanipulasi sedemikian rupa sehingga beranak-cucu sedemikian banyaknya.

Memperkenalkan Goyangan

Suruhlah anak-anak duduk pada titik sempurna mereka. Lalu pilihlah satu gerakan menggoyang (bukan ayunan), misalnya lengan. Gerakan ini, pada pelaksanaannya nanti akan diperluas dengan teknik pengayaan di atas. Mula-mula suruhlah anak menggoyang lengannya pada tingkat yang paling rendah, yaitu sambil telentang. Sambil mengangkat lengannya, anak-anak melakukan menggoyang lengan bersama-sama. Kamudian masih sambil menggoyang lengan, suruhlah anak-anak bangun dan melakukannya pada tingkat duduk; lalu tingkat lutut; berikut tingkat berdiri, dan terakhir, tingkat melayang. “Ya...kalian harus melompat dan tetap menggoyang lengan. Ayo...!”

Setelah melakukan menggoyang lengan dengan teknik pengayaan ‘perubahan tingkatan’, gerakan goyangan yang sama dapat diperkaya dengan teknik ‘perubahan ukuran’. “Sekarang, goyangkanlah lengan kalian sekecil mungkin, kecil sekali sehingga hampir tidak kelihatan...sekarang buatlah goyangan besar, besaaaaar sekali.”

Masih dalam gerakan menggoyang lengan, sekarang libatkan teknik pengayaan ‘gerakan terpisah’. Itu bisa dilakukan dengan cara memisahkan antara lengan kanan dan lengan kiri, memisahkan antara tangan atas dan tangan bawah, tangan dan telapaknya, hingga ke jari-jarinya.

Memperkenalkan Ayunan

Memperkenalkan gerakan ayunan pun, pola dan pengembangannya sama dengan pola di atas. Supaya lebih memberi kejelasan, yang akan dipilih dalam gerakan ayunan ini adalah gerakan ayunan keseluruhan, artinya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian badan saja, melainkan seluruh tubuh. Sebagai gambaran awal, gerakan ayunan ini akan divariasikan dengan tiga teknik pengayaan yang sudah dikenal, yaitu gerakan terpisah, perubahan ukuran, dan perubahan tingkatan.

Gerakan Terpisah

“Ayunkan satu lengan depan belakang (bukan putaran)...ganti lengan yang lain...ayun kedua-duanya.... Ayunkan tanganmu (dari siku ke bawah)...ganti tangan yang lain...ayun keduanya bersamaan.... Berikut ayunkan kepalamu depan belakang...lalu ke samping.... Sekarang hanya badanmu saja (torso)...lalu pinggulmu.” Demikian mungkin guru memberi instruksi. Tapi bukan itu saja, penggunaan teknik pengayaanpun bisa digabung dengan penyertaan hitungan ke dalamnya. Inilah beberapa contoh:

1. Ayunkan lengan kananmu depan belakang pada hitungan 1 dan 2; ayunkan lengan kirimu pada hitungan 3 dan 4; lalu hitungan 5 dan 6 ayunkan kaki kananmu depan belakang; pada hitungan 7 dan 8 ayunkan kaki kirimu. Atau bisa juga ditambahkan dengan hitungan 9 – 10, misalnya dengan mengayunkan kepala kiri kanan, lalu 11 – 12 mengayunkan pinggul, dan terakhir 13 – 14 mengayunkan badan ke kiri dan kanan.
2. Suruhlah anak memilih 4 bagian tubuhnya yang akan digerakkan. Tidak usah diberitahukan, hanya dicatat dalam hati. Ayunkan setiap anggota badan sebanyak 6 kali. Setelah 6 hitungan, segera ganti anggota badan tersebut. Dalam hal ini setiap anak bisa memilih bagian-bagian tubuh yang berbeda satu sama lain. Lalu ingatkan polanya.

Perubahan Ukuran

Pada bagian ini anak-anak akan bermain-main dengan ayunan yang melibatkan seluruh tubuhnya, tidak terbatas pada salah satu anggota tubuh saja. Perubahan ukuran yang terjadi di sini disebabkan oleh variasi yang dibuat sehingga ada yang menyebabkan sebagian besar terlibat, ada yang tidak. Adapun yang menjadi variasi di sini adalah arah.

Berikut adalah beberapa contohnya:

1. **Ayunan ke depan.** Anak-anak memulai gerakannya dengan mengangkat lengannya lurus di atas kepala. Secara bersamaan, lengan, kepala, badan, jatuh ke depan dalam gerakan mengayun bersamaan dengan membengkokkan lutut dan panggul hingga tangan dapat menyentuh lantai. Badan tetap rendah ketika lengan mengayun terus ke belakang. Ketika lengan mencapai titik terjauh di belakang tubuh, maka lutut pun lurus kembali. Gerakan ini selanjutnya hanya mengembalikan ke posisi awal dengan cara mengayunkannya kembali dalam arah berlawanan sambil lutut bengkok kembali, hingga mencapai posisi awal. Tugas gerak yang harus diingatkan kepada anak adalah, “Bengkokkan lutut dan sentuh lantai dengan tangan.”
2. **Mengayun menyilang.** Anak-anak memulai gerakan ini dengan membuat posisi berdiri dengan kaki dibuka lebar dan lengan direntangkan. Dari posisi ini, badan bagian atas bersama-sama lengan jatuh ke depan dan badan membuat posisi membungkuk. Lutut tetap lurus. Kedua lengan yang jatuh tadi meneruskan gerakannya dengan menyilang sambil badan membungkuk, dan segera kembali ke posisi awal. Tugas gerak yang mungkin diterapkan untuk anak kelas 1 dan 2 adalah: “ambil kucing di tanah” dan “lepaskan kembali”.
3. **Mengayun ke samping.** Anak-anak mengambil sikap berdiri dengan condong ke salah satu sisi. Kedua lengan lurus di atas kepala dan disodorkan jauh ke salah satu sisi sedemikian rupa, hingga kaki yang berlawanan sedikit terangkat. Dari posisi demikian, jatuhkan lengan dan

badan bagian atas sehingga mengarah ke sisi lain dan berakhir dengan posisi yang sama seperti sebelumnya. Pada saat lengan sedang melintasi titik terendahnya, barengi ayunan tersebut dengan membengkokkan kedua lutut. Setelah posisi tertinggi dari sisi yang berlawanan telah dicapai, maka kembalilah ke sisi semula dengan menempuh garis ayunan yang sama.

4. **Mengayun ke belakang/memilin.** Anak-anak berdiri dengan kaki selebar bahu dan lengan direntangkan setinggi bahu. Dari posisi itu, ayunkan kedua lengan ke samping-belakang dengan mengambil garis yang menurun. Posisi akhir dari ayunan ini adalah terpilinnya badan ke belakang dengan lengan mencoba mencapai jarak sejauh mungkin. Dari posisi itu, ayun kembali kedua lengan untuk menuju ke arah yang sebaliknya.

Perubahan Tingkat

Mengembara dalam berbagai tingkatan bisa juga menawarkan kekayaan gerak. Untuk bagian ini, mintalah anak-anak mencari gerakan ayunan yang mungkin untuk dilakukan dalam berbagai tingkat posisi tubuh.

“Siapa yang bisa menunjukkan contoh mengayun dalam tingkat terendah?...Bisakah kalian mengayunkan kaki pada tingkat terendah?...Bagaimana lengan bisa diayun ketika sedang dalam tingkat duduk?...Bagaimana kalau kedua kaki dibuka lebar pada tingkat duduk. Apa yang bisa diayun?...Bagaimana pada tingkat lutut...Bagaimana tingkat berdiri?...Tingkat melayang?” Tingkat melayang berarti melakukan ayun sambil melompat ke udara.

Perlu diingat bahwa banyak anak tidak menyadari bahwa ayunan yang mereka lakukan tidak sepenuhnya benar. Satu kesulitan yang umum dalam mengayun adalah memanfaatkan tenaga ayun itu sendiri yang bersifat merambat. Seringkali anak gagal untuk bersikap lemas, sehingga mengurangi kualitas aliran dari ayunannya. Salah satu cara yang dipakai oleh salah seorang guru yang kelasnya saya kunjungi adalah dengan meminta anak mengeluarkan desis dari mulutnya, misalnya ssssss...pada saat melakukan ayunan. Hasilnya memang cukup mujarab, karena sebagian besar anak terlihat lebih baik dalam melakukan ayunannya. Ketika hal ini saya tanyakan sebabnya, ia memberikan alasan bahwa desisan tadi memaksa pengeluaran nafas yang cepat yang juga memaksa pelepasan otot-otot. Entahlah...tapi yang jelas anak-anak malah tambah gembira dan lebih menghayati gerakan ayunannya.

Memperkenalkan Mengkerut Dan Meregang

Mengkerut dan meregang bisa menjadi bahan pelajaran yang menarik. Mengkerut adalah mengkontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, dsb, sedangkan meregang adalah kebalikannya, yaitu kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, lebar, ke arah luar.

Untuk memulainya, pergunakanlah contoh dari tangan guru sendiri. Mengkerut digambarkan dengan mengepalkan tangan membentuk kepalan, sedangkan meregang membuka kepalan itu dan merentangkannya. “Coba kita lakukan sama-sama dengan tangan kalian.”

Kemudian setelah gagasan yang dimaksud diterima anak-anak dengan baik, perluaslah dengan mengkerutkan dan meregangkan bagian badan yang lain, dan terakhir mengarah kepada pelibatan seluruh badan. Mengkerutkan badan berarti mengkerutkan seluruh anggota tubuh mendekati bagian perut, sehingga kepala, kaki, lengan, lutut, semua berdekatan satu sama lain. Sedangkan meregangkan badan berarti membuka seluruh anggota badan itu dan merentang selebar mungkin.

Yang menarik dari kegiatan ini adalah ketika guru meminta anak melakukan mengkerut dan meregang tersebut dengan memasukkan perubahan tingkatan. “Bisakah kalian mengkerut pada tingkat yang paling bawah?...Meregang pada tingkat lutut...Meregang pada satu lutut sementara kaki yang lain diangkat?...Mengkerut sambil berdiri dan angkat salah satu kaki...Meregang pada satu kaki sementara kaki yang lain diangkat...Mengkerut di udara...meregang di udara...Bagus!”

Bagaimana dengan kegiatan berpasangan? Bagaimana dengan kelompok? Semuanya bisa dicoba. Cobalah suruh anak berpasangan, kemudian mereka harus mengkerut bersama-sama. Kemudian suruh mereka meregang sambil tetap masih berpasangan; dalam hal ini terserah mereka mau saling pegang pada bagian tubuh apa, yang jelas mereka harus tetap kontak satu sama lain. Untuk yang berpasangan ini, akan juga memberi hasil yang baik jika dilakukan dengan memanfaatkan perubahan tingkat di dalamnya. Cobalah sedikit bervariasi dengan meminta satu anak pada tingkat paling tinggi, sedangkan yang lain berada pada tingkat yang paling rendah.

Perubahan dan berpasangan ke kelompok bisa dilakukan dengan menggabungkan dua pasangan menjadi satu kelompok (4 orang), dan minta mereka mencari variasi mengkerut dan meregang bersama-sama. Suruh juga mereka memperlihatkan hasilnya kepada kelompok lain, dengan memberi mereka kesempatan tampil bergiliran.

Memperkenalkan Menekuk Dan Meluruskan

‘Menekuk’ adalah melipat sebuah benda lurus menjadi 2 (dua) sisi yang lurus, seperti buku atau selembar kertas. Pada tengah-tengah kedua sisi tersebut seolah ada engsel. ‘Meluruskan’ adalah proses membuka engsel tadi sehingga benda tadi kembali ke bentuk awal sebagai benda lurus. Mungkin kedua gerakan ini bisa dicampur-adukkan dengan gerakan ‘mengkerut’ dan ‘meregang’ yang dilatih sebelumnya.

Untuk memberi gambaran yang jelas, demonstrasikanlah proses melipat selembar kertas atau kardus sehingga memperlihatkan keadaan yang menekuk dan yang lurus. Lalu ajukan pertanyaan kepada anak-anak tentang perbedaan menekuk dan meluruskan ini dengan mengkerut dan meregang.

Haruslah diperjelas bahwa ‘mengkerut’ adalah membentuk suatu bulatan atau gulungan, sedangkan ‘menekuk’ adalah membuat 2 buah garis lurus pada benda yang ditekuk tadi. Kemudian ‘meregang’ adalah suatu proses penarikan hingga batas

maksimumnya, sedangkan ‘meluruskan’ adalah tercapainya garis lurus dari benda yang sebelumnya ditekuk. Jika anak-anak bisa mengerti dengan baik tentang perbedaan kedua pasangan gerakan ini, maka tahap selanjutnya adalah meminta mereka untuk menerapkannya pada tubuh mereka sendiri.

Mintalah anak-anak mencoba menekuk dan meluruskan bagian-bagian tubuh yang terpisah seperti lengan pada engsel sikunya, tungkai pada engsel lutut dan pergelangan kaki, lengan dan tubuh pada engsel bahu, dan tungkai dengan tubuh pada engsel pinggul. Ini semua relatif mudah dilakukan. Kesulitan mulai timbul ketika ingin menekuk kelurusan tubuh. Biasanya menekuk badan dilakukan dengan membengkokkannya dari engsel pinggul dan sisanya tetap lurus. Banyak anak yang akan mengalami kesulitan dengan tugas ini, karena mereka merasakan terbatasnya elastisitas otot-otot punggungnya dan kaki bagian belakang dari mulai hamstring (otot paha belakang) hingga gastrocnemius (otot betis). Untuk lebih memudahkan proses ini, suruhlah mereka membengkokkan dulu lututnya, baru pelan-pelan meluruskannya kembali setelah kedua tangan bisa memegang kaki atau pergelangannya (ankle). Latihan ini akan sangat baik untuk kelentukan dan kekuatan punggung.

Latihan lain yang cukup menantang adalah menekuk tubuh pada tingkat lutut. Anak-anak disuruh berdiri lurus pada kedua lututnya yang bengkok ke belakang. Dari posisi tegak tadi, turunkanlah badan ke belakang dengan hanya bertumpu pada lutut yang menjadi engsel pergerakan. Ini baik untuk latihan peregangan otot-otot paha. Untuk pelurusan dari gerakan di atas adalah anak bisa berdiri kembali ke posisi semula (tegak) lalu berlanjut hingga menjatuhkan badan ke depan hingga anak-anak mencapai posisi telungkup. Tentu saja untuk melakukan ini, anak-anak harus diajari terlebih dahulu cara jatuh ke depan yang aman, dengan cara menggunakan kedua lengan sebagai tumpuan. Suruhlah anak-anak meluruskan kedua lengannya ke depan pada saat menjatuhkan diri ke depan. Ketika tangan kontak dengan lantai, bengkokkan siku dan selanjutnya tangan menahan berat badan, sehingga anak-anak dapat menempatkan badannya dengan lembut.

Latihan bertumpu pada tangan saja sudah merupakan latihan yang baik bagi kekuatan lengan, apalagi jika dari posisi tersebut, anak-anak diminta untuk meluruskan kembali lengannya, hingga mencapai posisi bertumpu dengan lengan lurus (posisi push ups), kemudian tanpa merubah kelurusan tubuh, bengkokkan kembali kedua siku sehingga badan kembali menyentuh lantai.

Kesemua latihan di atas, secara tidak langsung adalah melatih kelentukan dan kekuatan. Itulah ide dasarnya. Namun penyampaiannya dilakukan dengan cara mengajak anak bermain, mengikuti suatu skenario tertentu yang dirancang sedemikian rupa, sehingga dianggap melibatkan pemikiran anak-anak. Hal ini dianggap lebih baik dibanding menyuruh anak-anak langsung melakukan push ups atau menekuk tubuh. Jika dalam kegiatan tersebut guru melihat anak-anak masih membengkokkan badan pada saat push ups tadi, ingatkan kembali mereka pada peraturan semula, yaitu menekuk dan meluruskan, sehingga tidak boleh ada badan yang bengkok lagi. Cara mengoreksi ini pun dianggap lebih baik, karena diusung oleh gagasan yang utuh. Guru tidak semata-mata menyuruh anak untuk meluruskan tubuh sebagai koreksi yang umum pada saat anak-anak melakukan push ups yang salah.

Memperkenalkan Putaran

Putaran yang dimaksudkan di sini adalah gerakan berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros. Satu poros di sini bisa dua kaki, satu kaki, dengan kedua lutut, dengan satu lutut, dengan pantat, atau dengan seluruh badan, baik punggung maupun perut. Karena gerakan putaran ini amat mudah dimengerti oleh anak, guru tidak usah lagi menerangkannya panjang lebar. Jika anak-anak sudah mengerti apa yang dimaksud, guru bisa langsung memulai tantangannya. “Berapa cara berputar yang bisa kalian lakukan?”

Sampai guru bertanya seperti di atas, pada saat itu guru belum menjelaskan bahwa putaran bisa dilakukan dalam berbagai tingkatan. Biarlah anak-anak mencoba berpikir dan menemukan sendiri, cara yang mereka sukai untuk berputar. Jika mereka tidak punya gagasan sama sekali barulah guru memberikan tanda-tanda, misalnya “Bisakah kalian berputar sambil duduk. Yang menjadi poros putaran hanya pantat.” Dari situ anak-anak kemudian akan berusaha mencari jenis putaran lain yang tentunya berbeda dengan yang diminta guru.

“Bisakah kalian berputar pada tingkat melayang?” Demikian tanya guru ketika tidak seorang anakpun yang menunjukkan berpikir ke arah sana. Putaran melayang yang dimaksud adalah berputar 360° sambil meloncat. Tugas ini memang tidak mudah bagi anak-anak, makanya di bagian berikut dipaparkan juga tahapan langkah yang menuju ke arah itu. Yang jelas, dalam tahapan pertama ini, guru bisa memberikan gambaran jelas tentang macam-macam putaran yang bisa dilakukan.

Berputar Satu Kaki

Berputar pada tingkat berdiri dapat dilakukan dengan mudah dengan cara menjadikan satu kaki sebagai poros, sedangkan kaki yang lain bertindak sebagai pendorong yang setiap kali melakukan langkah-langkah kecil setiap seperempat putaran. Jadi kalau melakukan satu putaran, kaki pendorong akan melakukan 4 kali dorongan. Untuk melakukan ini, mintalah anak-anak mencobanya beberapa kali sampai mereka tidak mengalami kesulitan lagi. Berikutnya, tingkatkan kesulitan gerakan putaran ini dengan langsung melakukan satu putaran penuh dalam satu kali dorongan dan selama berputar badan ditumpu oleh bola-bola kaki saja. Ini adalah gerakan putaran yang lajim ditemukan pada balet, dan biasanya anak-anak akan menyukainya. Untuk melakukannya, inilah beberapa kuncinya.

1. Buatlah gerakan pendahuluan dengan memutar kedua lengan menjauhi arah putaran yang hendak dituju (jika hendak berputar ke kiri, maka lengan berputar dulu ke arah kanan). Gerakan pendahuluan ini perlu, karena kedua lengan itulah yang akan memberikan dorongan terhadap tenaga putaran.
2. Pada saat berputar, angkatlah kaki yang satu dan menempel pada kaki tumpu di sekitar mata kakinya. Ini untuk mengurangi tahanan udara jika kaki tersebut dibuka lebar.
3. Jagalah agar badan tetap lurus dan keras.

4. Gunakan sedikit tenaga dalam melakukannya. Jangan berlebihan.
5. Jaga agar kaki tumpu tetap lurus.

Dalam hal ini, guru bukan bermaksud mengajarkan teknik putaran yang sempurna, cukuplah jika murid mendapatkan dasar-dasar gerakan tersebut sebagai pengayaan gerak saja.

Berputar Sambil Melayang

Putaran melayang dapat dilatih dengan cara sebagai berikut. Mintalah anak-anak berdiri pada titik sempurna mereka. Ini perlu sebab sering kali anak-anak tidak bisa mengontrol gerakan mereka, baik pada saat berputar maupun setelahnya.

Terangkan bahwa mereka akan mencoba putaran sambil melayang dalam beberapa bagian.

1. Satu putaran penuh dilakukan 4 kali. Artinya, anak-anak hanya melakukan seperempat putaran setiap kali melompat. Tunjukkanlah kepada mereka bagaimana mereka harus melompat dalam seperempat putaran yang sempurna. Dengan lengan tergantung di samping badan, pertahankanlah sikap badan yang lurus dan sengaja dikeraskan. Lakukan oleh anak bersama-sama dengan aba-aba hitungan dari guru. Ini bisa dilakukan berulang-ulang, dengan selingan pemberian koreksi segera setelah melakukan satu putaran.
2. Satu putaran penuh dilakukan 2 kali. Setelah latihan berputar seperempat putaran cukup dikuasai, tahap berikutnya adalah membagi putaran menjadi setengah (180°). Prosesnya sama dengan di atas, kecuali pada putaran yang berlangsung setengah putaran. Sekali anak berputar, anak menghadap ke belakang ruangan, dan putaran berikutnya, menghadap kembali ke depan.
3. Putaran penuh. Ini adalah putaran penuh (360°) dalam sekali lompatan. Tentunya arahnya bisa bervariasi, baik ke kiri maupun ke kanan.

Pentahapan putaran ini berikutnya malah bisa menjadi permainan yang memerlukan konsentrasi anak. Mintalah mereka berdiri pada titik sempurna mereka. Kemudian terangkan bahwa seperempat putaran bisa juga disebut 90° , sedangkan setengah putaran disebut juga 180° , dan putaran penuh adalah 360° . Apa yang akan dilakukan berikutnya adalah permainan, di mana guru akan menyebutkan kata-kata yang sekaligus merupakan perintah yang berganti-ganti, bisa dengan meneriakkan “ 90° ”, “ 180° ”, dan “ 360° ”, atau dengan menggunakan aba-aba “setengah”, “seperempat”, dan “sepenuhnya”. Bahkan bisa juga dicoba dengan menambahkan tingkat kesulitannya dengan menyebutkan “satu seperempat putaran”, “satu setengah putaran”, misalnya. Dalam hal demikian, tentunya anak-anak akan mengalami kesulitan dalam mentransfer aba-aba tersebut ke dalam pengertian mereka; tetapi jikapun dilakukan pada anak-anak kelas rendah, semuanya tidak mengandung resiko, jika anak-anak sudah mampu menguasai putaran itu tanpa menimbulkan rasa pusing.

Mengenai keluhan rasa pusing memang tidak bisa diabaikan. Biasanya ini akan terjadi pada awal-awal pelajaran berputar ini. Yang harus diperhatikan oleh guru adalah memperhatikan intensitas latihannya. Jangan menyuruh anak terlalu banyak melakukan putaran; dan setiap putaran hendaknya diselingi dengan interval yang cukup. Sekali lagi, guru bukan bermaksud melatih anak-anak melakukan putaran yang sempurna. Hanya sebagai pengenalan sekilas, sebagai peletakkan dasar pengayaan gerak anak di masa depan, di samping memberikan pengalaman yang menyenangkan.

Gabungan Lokomotor Dan Nonlokomotor

Yang dimaksud dengan gabungan lokomotor dan nonlokomotor di sini adalah pelaksanaan gerakan kedua gerakan tersebut dalam waktu yang bersamaan. Hal ini sekaligus menerangkan kepada kita bahwa yang dimaksud adalah berbeda dengan 'selang-seling lokomotor dan nonlokomotor' di bagian awal. Kalau yang dimaksud dengan 'selang-seling' adalah pelaksanaan salah satu setelah yang lain; misalnya lari, stop, kemudian melakukan ayunan lengan. Adapun yang dimaksud dengan 'gabungan' adalah keduanya berlangsung dalam waktu yang sama; misalnya melakukan hop sambil lengan mengayun depan belakang, atau hop sambil lengan berputar penuh.

Pemberian latihan demikian tentunya akan bagus jika diterapkan dengan tepat pada kelas yang tepat. Lalu kepada kelas berapakah latihan ini bisa diberikan? Tidak ada jawaban yang pasti; yang jelas guru harus mampu melihatnya dari proses *trial and error*. Kepada kelas 1 pun, latihan ini akan bisa cocok, jika guru memilih satu gabungan yang sederhana, yang tidak memerlukan tingkat koordinasi yang tinggi.

Berikut adalah contoh-contoh gabungan kedua gerakan tersebut yang bisa dicoba. Catatan yang perlu disampaikan di sini adalah, pemberian contoh di bawah ini bukan berarti semuanya harus diterapkan dalam satu pertemuan. Pilihlah beberapa yang cocok dengan tingkat usia dan kemampuan anak. (Gerakan yang disebut pertama adalah gerakan nonlokomotor).

1. Mengayun lengan pada saat skip. Coba juga ayunan lengan ke belakang.
2. Mengayun lengan pada saat berderap/gallop.
3. Menggelengkan kepala sambil melakukan lompatan. Coba juga arah lompatan ke belakang dan ke samping.
4. Menggoyang satu kaki sambil melakukan hop dengan kaki lain.
5. Menggoyang kepala ke atas dan ke bawah sambil merangkak.
6. Mengkerut dan meregang pada saat roll. Mengkerut pada saat mengguling, dan meregang setelah kembali ke posisi awal.
7. Mengayun lengan membuka dan menutup sambil melakukan skip.
8. Mengayun lengan membuka dan menutup pada saat melakukan slide.
9. Mengayun lengan membuka dan menutup pada saat berderap/gallop.
10. Melakukan tepukan tangan dua kali di depan dan dua kali di belakang tubuh sambil melakukan gallop/berderap.
11. Melakukan menekuk dan meluruskan pada saat melompat.
12. Melakukan gerakan-gerakan memukul sambil berjalan.
13. Melakukan gerakan menendang sambil berjalan, dsb.

Bentuk-bentuk latihan di atas dapat dilakukan pada saat pemanasan dengan menggunakan ‘struktur pergerakan bebas’, bisa juga menjadi sebuah pelajaran inti. Artinya jika suatu kelas sudah secara khusus belajar dalam bagian ini, maka pada pertemuan-pertemuan berikutnya guru bisa mengulang bagian ini secara sekilas sebagai bagian dari pelajaran lain.

Selanjutnya yang perlu diingat adalah penyampaian bentuk-bentuk pelajaran ini. Lebih baik disarankan jika guru selalu memberikan instruksi dalam setiap bagian dalam buku ini secara verbal. Sebagai pernah disinggung dalam bagian sebelumnya, hal ini akan bermanfaat bagi perkembangan konseptualisasi anak. Sampaikanlah instruksi-instruksinya secara lamban dan diselengi jeda pada setiap phrasanya. Hal ini akan memberikan kemungkinan kepada anak untuk memproses secara visualiasai dari gerakan yang dimaksud.

Gerakan-Gerakan Nonlokomotor Dan Variasinya

Apa yang akan diuraikan berikut ini adalah contoh-contoh gerakan nonlokomotor dan kumpulan variasinya. Bagian ini dapat digunakan sebagai sebuah katalog, dari mana guru dapat melihat kemungkinan pengembangan variasi dari gerakan-gerakan nonlokomotor, yang sebagian sudah dikemukakan di atas.

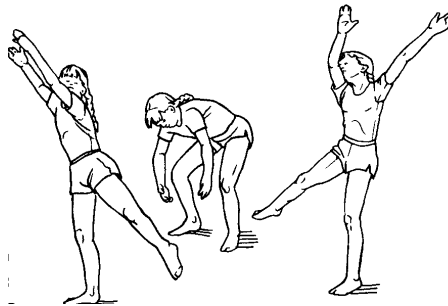
Menggoyang

- a) Menggoyang bagian-bagian tubuh secara terpisah: tangan, lengan, tungkai, kaki, torso, pantat, dll.
- b) Seluruh tubuh (termasuk torso dan seluruh anggota-anggota tubuh).
- c) Mempergunakan seluruh tingkatan: udara, berdiri, lutut, duduk, lantai.
- d) Vibrasi: Ini adalah semacam goyangan yang benar-benar cepat, keras, seperti bergetar atau menggigil, biasanya dilakukan dalam satu bagian tubuh seperti lengan atau tungkai.
- e) Menyangkut ukuran: besar, kecil, gradasi dari kecil ke besar, gradasi dari besar ke kecil.
- f) Penggunaan tenaga: goyangan yang bertenaga kuat, goyangan lemah tak bertenaga.
- g) Berpasangan: Menggoyang lengan, kaki, kepala, pinggul, siku, dll.
- h) Kombinasi dengan gerakan lokomotor: guling, merangkak, jalan, lari, lompat, hop, dsb.

Ayunan

- a) Bagian-bagian tubuh yang terpisah: lengan, kaki, kepala, pinggul, tangan, dsb. Catatan: lengan dan kaki dapat diayun baik lurus maupun bengkok.
- b) Ayunan depan. Lengan diluruskan ke atas. Lengan, kepala, dan badan dijatuhkan ke depan; tangan menyentuh lantai dan lutut bengkok. Torso tetap rendah ketika lengan terus mengayun ke belakang dan lutut lurus kembali. Untuk gerakan kembali, lutut bengkok kembali, tangan menyentuh lantai, dan kembali ke posisi semula.

- c) Ayunan silang. Lengan direntangkan, kaki dibuka lebar. Badan dan lutut bengkok ketika lengan dijatuhkan ke depan dan membuat posisi menyilang di depan badan; pada saat ini torso masih membengkok ke depan. Sambil kembali memberikan sentakan lembut ke bawah, torso dan lutut membengkok, ayunkan kembali kedua lengan untuk kembali ke posisi semula.
- d) Ayunan samping. Lengan, kepala, dan torso semuanya condong ke satu sisi, dengan lengan lurus di atas kepala, dan kaki dari sisi yang berlawanan sedikit terangkat. Dari posisi demikian, semua bagian yang disebutkan tadi dijatuhkan ke bawah dan berlanjut hingga ke sisi yang lain; lutut bengkok dan lurus kembali dengan tenaga pegas yang lembut. Ketika posisi tertinggi dari sisi yang lain sudah tercapai, maka kembalilah ke sisi yang lain dengan cara yang sama.



Gambar 1

- e) Ayunan berputar. Ini hampir sama dengan ayunan samping yang gerak ayunannya dilanjutkan sehingga membuat satu putaran dan berakhir di sisi yang berlawanan (satu setengah putaran). Demikian juga pada putaran waktu kembalinya.
- f) Membentuk angka 8. Ini seperti ayunan melingkar yang dilanjutkan untuk membentuk angka 8. Angka ini dapat dibuat vertikal oleh lengan dan badan, atau horisontal dengan ayunan kaki.
- g) Body wafe. Ini bisa diterjemahkan lambaian badan atau badan bergelombang. Walaupun tidak termasuk ayunan murni, tapi mempunyai kedekatan kategori ayunan. Dimulai dengan kedua lengan bergerak ke bawah dengan ayunan melecut. Gerakan ayunan lengan ini seolah menghasilkan reaksi gelombang ke badan, sehingga badan, dimulai dari gerakan lutut membengkok sedikit, terdorong ke depan secara merambat, dari bagian pinggul, pinggang, punggung bagian atas, bahu dan kepala. (lihat gambar)
- h) Mempermainkan ukuran ayunan: kecil, sedang, besar, besar sekali....
- i) Penggunaan tenaga: ayunan bertenaga, ayunan lemah.
- j) Dikombinasikan dengan gerakan-gerakan lokomotor: lari, lompat, skip, hop, step, dan berderap.

- k) Penerapan dalam berbagai tingkat: udara, berdiri, lutut, duduk, lantai. Sebenarnya bahwa ayunan bisa dilakukan pada semua tingkat, baik dengan gerakan yang serupa, maupun dengan gerakan yang berbeda sama sekali.

Mengkerut Dan Meregang

- a) Bagian-bagian badan yang terpisah: lengan, kaki, torso, tangan, muka, leher, jari-jari, dsb.
- b) Bagian tubuh yang digabung: lengan dan kaki, tangan dan torso, torso dengan kaki, dsb.
- c) Seluruh badan.
- d) Berbagai tingkatan: udara, berdiri, lutut, duduk, dan lantai.
- e) Tempo: singkat dan lamanya waktu melakukannya.
- f) Penggunaan tenaga: lemah, kuat.
- g) Dilakukan berpasangan.
- h) Digabung dengan gerakan-gerakan lokomotor.

Menekuk Dan Meluruskan

- a) Bagian-bagian tubuh yang terpisah: lengan, kaki, tangan, jari-jari.
- b) Gabungan bagian-bagian badan: lengan dengan torso, lengan dengan kaki, torso dengan lutut, tangan dan kaki.
- c) Seluruh tubuh: membengkok pada panggul dan lutut.
- d) Perubahan tingkat: udara, berdiri, lutut, duduk, dan lantai.
- e) Tempo.
- f) Digabung dengan gerakan-gerakan lokomotor (ini bisa dilakukan walaupun susah dan jarang).

3. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor. Di sebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut bisa melempar, menendang, menangkap, menyetop bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul softball, dsb. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dsb.

Pada tahap ini, anak-anak mulai berhubungan dengan benda luar, yang pada pelaksanaannya memerlukan keterlibatan koordinasi mata-tangan (pada saat menangkap dan melempar bola) dan koordinasi mata-kaki (pada saat menendang dan menggiring bola). Kedua koordinasi tersebut diperlukan kelak pada saat anak terlibat dalam kegiatan olahraga yang sudah terspesialisasi, seperti sepak bola, tenis meja, badminton, dsb.

Apa yang akan diuraikan di bagian ini adalah bekal-bekal keterampilan manipulatif yang harus dikuasai anak sebelum mereka terjun dalam olahraga yang bersifat cabang. Dengan demikian, bagian ini akan menguraikan kegiatan-kegiatan gerak yang berhubungan dengan benda tertentu yang diperlukan, benda-benda dan spesifikasinya, cara mengajarnya, dan beberapa hal yang harus diketahui guru dalam hal manfaat dan kekurangannya.

Macam-Macam Keterampilan Manipulatif

Keterampilan-keterampilan manipulatif dasar dapat dikelompokkan ke dalam melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. Dibawah ini akan dikemukakan macam-macam keterampilan manipulatif yang harus dikuasai anak pada masa-masa perkembangan mereka. Keterampilan-keterampilan manipulatif ini benar-benar menjadi dasar pengembangan keterampilan gerak anak, yang harus ditanamkan sejak masa dini, bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor. Tiga keterampilan dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) inilah yang selanjutnya menentukan mutu keterampilan anak dalam olahraga yang bersifat cabang (spesialisasi). Jika anak-anak mendapat kurang bekal dalam ketiga keterampilan dasarnya di masa-masa kritisnya, maka anak pun tidak akan dapat terlibat secara penuh dalam satu atau banyak cabang olahraga, tanpa mendapat kesulitan.

Secara sekilas, bagian ini akan mengulas beberapa keterampilan manipulatif dasar di atas, beserta macam-macam kekhususannya.

Melempar

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor (misalnya ukuran objeknya, ukuran pelempar, dll), lemparan itu bisa dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan, atau lemparan samping lengan. Ada juga lemparan dua tangan atas kepala yang digunakan untuk melontarkan benda-benda yang besar. Lemparan ini dikatakan gerakan yang kompleks karena melibatkan koordinasi dari banyak bagian/anggota tubuh. Di sini pulalah yang membedakan tingkat keterampilan melempar. Seseorang bisa membedakan antara lemparan yang sudah matang dan belum matang, atau terampil dan belum terampil, yaitu dari keterlibatan koordinasi yang kompleks tadi. Gerakan melempar yang belum matang ditandai dengan sedikitnya otot-otot dan bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan itu. Sedangkan gerakan melempar yang sudah matang melibatkan banyak bagian

tubuh yang terkoordinasi dalam satu gerakan yang utuh, dari mulai sikap awal hingga sikap lanjutannya.

Menangkap

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan. Dengan demikian dikenal beberapa macam tangkapan, di antaranya tangkapan dengan satu tangan, dengan dua tangan, tangkapan atas, tangkapan bawah, dan tangkapan samping.

Pada tahap awal penangkapan, objek yang sedang bergerak pertama kali dijebak dengan satu atau lebih bagian tubuh, kemudian berikutnya terjadi pengontrolan dan penyaluran energi agar benda yang bersangkutan kehilangan momentumnya. Kemampuan dalam melibatkan bagian tubuh dan cara menyalurkan energi itulah yang membedakan antara tangkapan yang matang dan yang belum matang.

Menendang

Menendang adalah suatu pola keterampilan manipulatif yang menggunakan kaki untuk memukul suatu benda. Tendangan diam (*stationary kicking*) adalah dasar dari keterampilan menendang lain seperti menendang bola yang sedang bergerak. Dalam hal ini, keseimbangan dinamis yang baik adalah faktor penting dalam perkembangan keberhasilan keterampilan menendang ini, di samping pelibatan sejumlah bagian tubuh dalam menghasilkan tenaga dorongan yang kuat terhadap benda yang ditendang. Secara umum, jenis-jenis tendangan terhadap bola dapat dikelompokkan ke dalam: tendangan kura-kura kaki, yaitu tendangan dengan bagian atas atau punggung kaki, dan tendangan dengan bagian dalam kaki.

Menggiring

Menggiring (bola) adalah keterampilan manipulatif khusus yang berkaitan dengan kegiatan menggerakkan suatu benda (bola) dengan pengontrolan dan penguasaan yang terus menerus. Keterampilan menggiring ini dibedakan antara menggiring bola dengan kaki dan menggiring bola dengan tangan. Gerakan menggiring bola dengan kaki meliputi proses penendangan bola dengan bagian kaki tertentu terhadap bola secara terus menerus. Sedangkan pada penggiringan bola dengan tangan, yang terjadi adalah proses pengontrolan bola dengan cara menangkap dan melemparkannya kembali (memantulkannya ke lantai) secara terus menerus.

Latihan

Setelah mempelajari berbagai uraian dalam Kegiatan Belajar 2, cobalah Anda kerjakan latihan-latihan di bawah ini. Anda harus memastikan bahwa Anda sudah menguasai materi yang disajikan dengan cara mengerjakan tugas latihan berikut.

1. Gerak Dasar Fundamental adalah gerakan yang bersifat mendasari sehingga diperlukan bagi anak-anak usia SD agar membekali mereka dengan fundamen yang kokoh. Coba jelaskan, gerak atau keterampilan apa sajakah yang termasuk ke dalam gerak dasar fundamental tersebut?
2. Jelaskan batasan dari gerakan lokomotor dan berikan pula contoh-contohnya.
3. Keterampilan manipulatif adalah gerakan memainkan benda dengan anggota tubuh sehingga menunjukkan adanya penguasaan terhadap benda tersebut. Dalam hal apakah gerakan manipulatif berkaitan dengan aktivitas ritmik? Jelaskan.
4. Ketika tubuh sedang melakukan gerakan- gerakan yang tidak berpindah tempat, termasuk ke dalam gerakan apakah gerakan tersebut, dan apakah contoh dari gerakan tersebut?
5. Cobalah identifikasi perbedaan dari gerakan galloping dengan gerakan sliding.

Jawaban Latihan

1. Gerakan yang termasuk ke dalam gerak dasar fundamental dikelompokkan menjadi tiga keterampilan, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
2. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang dicirikan oleh adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain. Dengan kata lain, gerak ini sering juga disebut travelling atau berarti perjalanan. Contohnya adalah berjalan, berlari, melompat, dsb.
3. Gerakan manipulatif dapat masuk ke dalam aktivitas ritmik dikaitkan dengan kemungkinan yang sangat baik untuk menjadikan alat atau benda yang dimainkan sebagai kepanjangan dari tubuh. Alat tersebut berubah menjadi alat ekspresi, sehingga melahirkan nilai estetis tersendiri. Dalam senam ritmik, banyak alat yang digunakan seperti bola, simpai, tali, gada, serta pita.
4. Gerakan non-lokomotor, yang menunjukkan bahwa tubuh bergerak tetapi tidak berpindah tempat. Sebagai contoh, gerakan melenting, membungkuk, serta memutar atau memilin adalah gerakan non-lokomotor karena tidak berpindah tempat.
5. Galloping dan sliding adalah gerakan melompat ke depan yang selalu dilakukan dengan cara satu kaki di depan dengan gerakan kaki satu persatu. Bedanya, kalau galloping badan selalu menghadap ke depan, sedangkan sliding posisi badan menyamping.

Rangkuman

Gerak Dasar Fundamental adalah gerakan yang bersifat mendasari sehingga diperlukan bagi anak-anak usia SD agar membekali mereka dengan fundamen yang kokoh. Ke dalam gerak dasar ini termasuk keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Lokomotor adalah gerak berpindah tempat seperti berlari, melompat, merayap, serta melata. Semua gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat tentu memerlukan adanya daya (force) serta dorongan internal, baik yang dihasilkan dari

pengerahan otot dalam tubuh maupun memanfaatkan labilitas tubuh dengan memanipulasi posisi titik berat tubuh dan titik tumpu.

Non-lokomotor adalah gerak yang tetap berada di tempat tanpa adanya perpindahan titik tumpu dari benda yang bergerak. Gerakan-gerakan seperti melenting, meliuk, memilin, berputar, hingga lari di tempat adalah contoh dari gerak non-lokomotor. Gerak ini mengandalkan stabilitas tubuh, di mana posisi dari titik berat tubuh harus diatur sedemikian rupa agar tetap berada relatif di atas titik tumpu yang kokoh.

Manipulatif adalah gerak yang melibatkan penguasaan benda oleh tubuh atau oleh anggota tubuh. Melempar, menangkap, menendang, memukul dengan alat, serta memantul atau menggiring bola adalah bagian dari manipulatif. Penguasaan terhadap benda tersebut didasarkan pada bagaimana menambahkan dan atau menghilangkan momentum serta gaya yang dimiliki benda tersebut, agar benda tersebut berada di sekitar atau menjauhi tubuh.

Tes Formatif 2

1. Gerakan dasar fundamental terdiri dari gerakan-gerakan di bawah ini, kecuali:
 - a. Lokomotor
 - b. Non-lokomotor
 - c. Eksebishi
 - d. Manipulatif
2. Gerakan yang memungkinkan seseorang anak berpindah tempat dari satu titik ke titik lain adalah:
 - a. Lokomotor
 - b. Non-lokomotor
 - c. Eksebishi
 - d. Manipulatif
3. Gerakan di bawah ini adalah contoh dari keterampilan lokomotor, kecuali:
 - a. Berlari,
 - b. Berderap,
 - c. Berpilin,
 - d. Melompat.
4. Gerakan yang merupakan gabungan dari step (melangkah) dan hop (jangkit) adalah:
 - a. Hopping,
 - b. Galloping,
 - c. Skipping,
 - d. Slidding.
5. Gerakan non-lokomotor biasanya memiliki ciri sebagai berikut, kecuali:
 - a. Gerakannya tidak berpindah tempat,
 - b. Dasarnya adalah stabilitas,
 - c. Dasarnya adalah memanfaatkan sendi-sendi tubuh dan anggota tubuh.
 - d. Dasarnya adalah labilitas.
6. Mengkerut dan meregang dalam gerak non-lokomotor adalah latihan yang baik karena merupakan contoh dari:
 - a. bagaimana anak mampu melipat dan membesarkan tubuhnya,
 - b. bagaimana anak mampu mengkonstraksikan otot tubuhnya,
 - c. memperkuat otot-otot tubuh,
 - d. menimbulkan ketegangan dan melemaskan tubuh.

7. Berputar adalah gerak melingkar yang bertumpu pada poros tubuh. Yang dimaksud poros tubuh adalah:
 - a. poros internal
 - b. poros eksternal.
 - c. poros intrinsik
 - d. poros ekstrinsik.
8. Putaran yang berlangsung satu putaran, pada dasarnya merupakan putaran sebanyak:
 - a. 90 derajat,
 - b. 180 derajat
 - c. 270 derajat
 - d. 360 derajat
9. Melempar adalah keterampilan manipulatif yang mengandalkan:
 - a. aksi menjebak benda
 - b. aksi melontarkan benda.
 - c. aksi menguasai benda.
 - d. aksi mempermainkan benda.
10. Menangkap adalah gerakan penghentian momentum suatu benda, yang pada proses melibatkan tahapan berikut, kecuali:
 - a. menjebak benda dengan bagian tubuh,
 - b. mengontrol benda tersebut dalam penguasaan
 - c. menyalurkan energi agar benda yang bersangkutan kehilangan momentum,
 - d. menyalurkan energi supaya benda yang bersangkutan memiliki momentum kembali.

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

| | |
|--------------|---------------|
| 90 % - 100 % | Baik sekali |
| 80 % - 89 % | Baik |
| 70 % - 79 % | Cukup |
| 60 % - 69 % | Kurang |
| 60 ke bawah | Kurang sekali |

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

KUNCI JAWABAN

Tes Formatif 1

1. D : 4 macam
2. C : Pola langkah 2 dan langkah 4
3. C : 3
4. D : 4
5. C : kelas 3
6. B : nada besar
7. A : Tarian nyanyian
8. A : Tarian nyanyian
9. B : Tarian rakyat
10. B : gagasan dan pemikiran kreatif

Tes Formatif 2

1. C : Ekshebish
2. A : Lokomotor
3. C : Berpilin
4. C : Slidding
5. D : dasarnya adalah labilitas
6. B : bagaimana anak mampu mengkontraksikan otot tubuh
7. A : poros internal
8. D : 360 %
9. B : aksi melontarkan benda
10. D : menyalurkan energi supaya benda yang bersangkutan memiliki momentum kembali.

Daftar Pustaka

Kogan, Sheila. (1982). *Step By Step: A Complete Movement Education Curriculum From Preschool to 6th Grade*. Byron, CA. Front Row Experience.

Vannier, Maryhelen and Foster, Mildred. (1968). *Teaching Physical Education In Elementary Schools*. Philadelphia. W.B. Saunder Company.

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). *Children & Movement, Physical Education in the Elementary School*. Dubuque, IA. WMC Brown.