

Modul 8

Tarian Cha Cha

Pendahuluan

Modul 8 secara khusus membahas irama langkah cha cha. Dianggap khusus, karena cha cha ini, di samping lebih populer di masyarakat, juga karena langkahnya lebih sulit dari langkah lain.

Mengapa tarian ini disebut Cha cha? Tidak ada penjelasan pasti. Penulis hanya dapat menduga bahwa penyebutan nama cha cha, diambil dari kelajiman menyebut ketukan terakhir yang berjumlah tiga ketukan itu dengan “cha cha cha”. Mungkin di negara aslinya, orang menyebut atau menyuarakan ketukan itu dengan cara itu. Sama seperti orang yang berbahasa Inggris menyebut sesuatu yang tidak perlu diuraikan dengan cara menyuarakan: “bla bla bla”. Mungkin dari situlah nama cha cha diperoleh, sehingga menjadi kesepakatan umum yang diterima secara universal.

Dalam modul 8 ini, akan diperkenalkan pola langkah irama cha cha secara khusus, mengingat cukup sulit menguraikan sesuatu yang bersifat praktek dengan jalan mendeskripsikannya dengan kata-kata. Memberi ilustrasi pun tidak semudah yang dibayangkan, karena yang harus digambarkan adalah rangkaian gerak langkah kaki yang berubah-ubah letaknya secara tak beraturan. Ini berbeda misalnya dengan menggambarkan gerakan utuh seperti gerakan senam yang mudah diilustrasikan dengan tiga buah atau empat buah gambar yang berurutan, dengan masing-masing posisi tubuh yang berbeda di setiap tahapnya.

Langkah irama cha cha pada dasarnya merupakan pola langkah 4, yang diubah arah dan ketukannya. Inilah yang menyebabkan irama langkahnya lebih kompleks dari sekedar pola langkah biasa. Dalam modul ini Anda diarahkan untuk betul-betul menguasai langkah dasarnya terlebih dahulu, sebelum melangkah ke tahap berikutnya. Namun secara keseluruhan Anda akan diminta untuk menguasai keseluruhan substansi, dari mulai konsep pengertian irama cha cha, langkah dasarnya, variasi geraknya, sampai pada rangkaian gerakan langkah cha cha.

Setelah mempelajari modul 8 ini, Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian irama cha cha serta urutan langkahnya secara utuh.
2. Menjelaskan variasi langkah irama cha cha serta kemungkinan pengembangannya.
3. Melakukan dan mengajarkan irama cha cha dengan urutan yang tepat, sehingga memungkinkan Anda dan murid Anda dapat menikmati tarian ini secara penuh.

Modul ini dibagi ke dalam tiga Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 menguraikan tentang pengertian irama cha cha, cara penguasaan pola langkah dasarnya, serta berbagai arah langkah dasar cha cha. Kegiatan Belajar 2 ditekankan pada pelaksanaan variasi langkah tarian cha cha, dan Kegiatan Belajar 3 difokuskan pada pelaksanaan merangkaikan gerak tarian cha cha secara utuh.

Sama seperti pada pembelajaran Langkah Irama Mars dan Tari Walz (modul 7), kiat

menguasai modul ini terletak pada penguasaan pola langkah dasarnya. Sekali pola langkah dasar ini dikuasai, maka langkah-langkah variasinya hanya berkaitan dengan arah yang berbeda, hitungan yang berbeda, serta gerakan tangan atau badan yang berbeda.

Demikian juga dalam hal mempelajari langkah ini, alangkah baiknya Anda bekerja sama dengan rekan Anda secara berkelompok, untuk memastikan bahwa petunjuk dalam modul benar-benar dipahami secara utuh. Kerja kelompok juga akan memungkinkan Anda berperan bergantian, antara melakukan praktek latihan gerak tari dengan menyanyikan lagu tertentu sebagai iringan gerakan. Atau, kalau memungkinkan, Anda sudah memiliki kaset lagu-lagu daerah, yang memiliki ciri irama yang dimaksud oleh modul ini. Mainkan kaset itu, dan Anda bisa melatihnya bersama-sama.

Selamat mencoba.

Kegiatan Belajar 1

Pengertian Irama Cha-cha

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

Dengan demikian, sebenarnya irama langkah cha cha masih dianggap sebagai pola langkah 4, yaitu langkah yang berakhir pada hitungan ke empat. Hanya saja, ketukannya ditambah satu hitungan di antara langkah 3 dan langkah 4. Meskipun hitungannya ditambah, nilai ketukannya dianggap sama, yaitu empat ketukan. Akibatnya, tiga hitungan terakhir nilai ketukan pada setiap langkahnya dikurangi, atau dengan kata lain dipercepat, sehingga berbeda dengan dua hitungan sebelumnya.

Sehingga hitungan menjadi 1 - 2, cha cha cha. Hitungan 1 dan 2 gerakan atau ketukannya lambat (misalnya nilainya satu), sedangkan hitungan tiga dan empat dijadikan tiga ketukan sehingga menjadi lebih cepat (misalnya nilainya jadi 1/3 pada setiap langkah).

Mempelajari langkah Cha cha memang tidak mudah. Inilah pola langkah yang dianggap sulit, karena adanya perubahan ketukan yang terjadi di tengah perjalanan, dari lambat ke cepat, lalu lambat lagi. Di samping itu, kesulitan lainnya adalah karena antara langkah 1 dan langkah 2 arah gerakannya berbeda arah. Langkah 1 arahnya ke depan, sedangkan langkah 2 arahnya ke belakang. Pada saat itu, terjadi pemindahan berat badan yang cepat dari kedua kaki ke kaki kiri, dan segera berpindah lagi ke kaki kanan. Oleh karena itu, pembelajaran langkah cha cha perlu dilakukan secara bertahap, dengan menekankan pada pemindahan berat badan pada langkah 1 dan 2 terlebih dahulu.

Pengalaman penulis, pada pertemuan pertama, cukup penting jika Anda hanya berkonsentrasi pada langkah 1 dan langkah 2. Misalnya, Cobalah ikuti aba-aba berikut: "Satu!, langkahkan kaki kiri ke depan agak serong, berat badan pindahkan ke kaki kiri. Kaki kanan angkat. Coba mana kaki kanannya. Angkat semua." Maksudnya agar Anda mengikuti kata-kata tersebut, yang menekankan adanya perpindahan berat badan. Kemudian: "Dua! Kaki kanan yang terangkat kembalikan ke tempat semula (gerak mundur) ketika Anda tadi berdiri tegak. Ya... Bagus! Pindahkan berat badan ke kaki kanan kembali. Ingat, kaki kiri masih di tinggal di titik sebelumnya, tapi terangkat dari lantai. Nah... begitu. Bagus! Nah, sekarang tempatkan lagi kaki kiri di tempat tadi, bersamaan dengan memindahkan berat badan. 'Satu!' Ingat kaki kanannya, angkat semua. Berikut, kembalikan lagi berat badan ke kaki kanan sambil pindahkan pula berat badannya, 'Dua!. Ya seperti itu."

Setelah dilakukan berulang-ulang seperti itu, Anda selanjutnya dapat melanjutkan ke penyelesaian langkah terakhir, yaitu langkah cha cha cha-nya. "Sekarang, lengkapi

langkahnya. Setelah langkah 1 dan langkah 2, langkah terakhir adalah tiga ketukan langkah sesuai irama, cha cha cha. Ya, siap... 'Satu!'...'Dua!' ... 'cha cha cha.' Pada saat terdengar kata cha cha cha, kaki kalian bergerak di tempat, di mulai dari kaki kiri ditempatkan di samping kaki kanan, lalu kaki kanan, dan kaki kiri lagi. Ini seperti jalan atau lari di tempat. Ya, bagus!”

Itu tadi baru setengah pola, karena baru menyelesaikan satu kali langkah maju dan kembali ke tempat. Setengah pola berikutnya arahnya ke belakang, dan dimulai oleh kaki kanan. Ingat, setengah pola ke depan, berakhir di kaki kiri, sehingga berat badan pun ada di kaki kiri. Dari posisi itu, langkahkan kaki kanan mundur agak serong, (Satu!), dan pindahkan berat badan ke kaki kanan. Lalu kaki kiri yang sekarang di angkat, tapi tidak usah ditarik ke arah kaki kanan. Biarkan saja ia menjulur di depan. Lalu, pijakkan lagi kaki kiri yang terangkat ke tepat tadi berdiri tegak, (Dua!), pindahkan juga dengan berat badan Anda. Lalu, lakukan langkah di tempat (cha cha cha), kaki kanan yang mulai, di susul kaki kiri, dan kaki kanan kembali. Ya... itu baru lengkap satu pola langkah irama cha cha. Setelah itu, ulangi lagi langkah ke depan. Dengan demikian, pola langkah irama cha cha adalah satu kali ke depan, satu kali ke belakang. Seiring waktu, cobalah perhalus gerakan ketukan cha cha cha nya, sehingga tidak lagi menjadi gerakan lari di tempat, tetapi menjadi semacam gerakan jingjit bergantian.

Setelah pola langkah tersebut dikuasai tanpa lagu (hanya dengan hitungan verbal), berikutnya cobalah lakukan irama cha cha tersebut dengan iringan musik cha cha. Ini pun tidak mudah dilakukan, karena pertama-tama Anda harus mengenali irama cha cha tersebut ketika harus bergerak sesuai iringan musik. Untuk mengetahui pola irama musik cha cha, Anda pun diharuskan sering mendengarkan musik cha cha. Setelah itu, cobalah Anda temukan ketukan “cha cha cha” dalam musik itu. Ketukan itulah yang harus menjadi tanda kapan langkah 1 harus dimulai.

Di awal, bisa dipastikan bahwa Anda akan menemui kesulitan mengikuti irama musik itu, karena kecepatan musik berbeda dari ketika Anda melakukannya tanpa musik. Tidak perlu putus asa, cobalah terus menerus. Kalau Anda betul-betul merasa kehilangan ketukan sama sekali ketika melakukannya dengan musik, kembalilah ke langkah tanpa musik, baru setelah polanya ditemukan kembali, cobalah lagi dengan mengikuti irama musik.

Yang harus Anda sadari adalah bahwa langkah seperti cha cha memerlukan latihan terus menerus, karena langkah itu merupakan sebuah keterampilan. Artinya, karena berupa keterampilan, langkah itu harus dilatih terus menerus sampai menjadi bersifat otomatis. Kalau sudah sampai pada tahap demikian, maka gerakan Anda sudah tidak memerlukan pemikiran lagi, karena sudah berlangsung dengan sendirinya. Rasakan betapa menyenangkan melakukan langkah irama cha cha jika sudah terkuasai dengan baik.

Jika langkah tersebut sudah dikuasai sendiri-sendiri, berikutnya adalah mencoba melakukan langkah itu secara berpasangan sambil berhadapan. Ketika dilakukan sambil berpasangan, maka harus disepakati, siapa yang bergerak ke depan terlebih dahulu, dan konsekuensinya pasangannya yang akan bergerak ke belakang. Maksudnya, jika Anda yang bergerak ke depan dan partner Anda bergerak ke belakang, berarti Anda mulai melangkah dengan kaki kiri maju, sedangkan pada saat yang sama partner Anda melangkah mundur dengan kaki kanan. Berikutnya, ketika

Anda bergerak melangkah mundur dengan kaki kanan Anda, maka pasangan Anda harus bergerak langkah maju dengan kaki kirinya.

Patokan bahwa Anda dan pasangan Anda sudah sesuai dan benar melakukan langkah secara bersamaan adalah dengan melihat apakah ketukan cha cha nya berlangsung bersamaan atau tidak. Hal itu dapat dengan mudah dilakukan dengan saling melihat kaki dari pasangan masing-masing. Siapapun yang merasa bahwa dirinya yang ketinggalan atau terlalu cepat bergerak, segera berusaha menyesuaikan dengan langkah pasangannya yang sudah dianggap benar. Jika sudah sesuai, lakukan lebih lanjut lagi, sehingga semakin merasakan irama cha cha merasuk ke dalam diri dan emosi Anda, sehingga Anda dapat merasakan sebuah rasa irama yang menghanyutkan. Berusahalah agar langkah Anda menjadi semakin ringan, sehingga berikutnya Anda bisa berkonsentrasi pada kehalusan gerak serta nilai estetis dari gerakan Anda sendiri. Cobalah berbagai variasi gerak langkah sambil menggerakkan lengan Anda sehingga menambah manisnya gerak tubuh secara keseluruhan.

Iringan musik cha cha dalam kaset akan sangat membantu menambah riangnya suasana hati Anda. Banyak kaset dengan label Cha Cha dapat ditemukan di toko kaset. Jika kaset yang khusus berirama cha cha tidak ditemui, sebenarnya musik berirama 4/4 biasa pun dapat digunakan. Bahkan, kalau kaset dan pemutarnya (tape recorder) tidak tersedia, iringan lagu yang dinyanyikan pun dapat digunakan.

Beberapa lagu ada yang asli berirama cha-cha, tetapi banyak juga yang gubahan. Lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah banyak yang berirama cha-cha, atau digubah menjadi irama cha cha.

Berikut contoh beberapa judul lagu yang biasa berirama cha-cha.

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

Langkah Dasar Irama Cha-Cha (Tari Cha-cha Ria)

Langkah Dasar di Tempat

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan diangkat.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan, kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang (mundur) melewati kaki kanan, berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pindah pada kaki kiri.

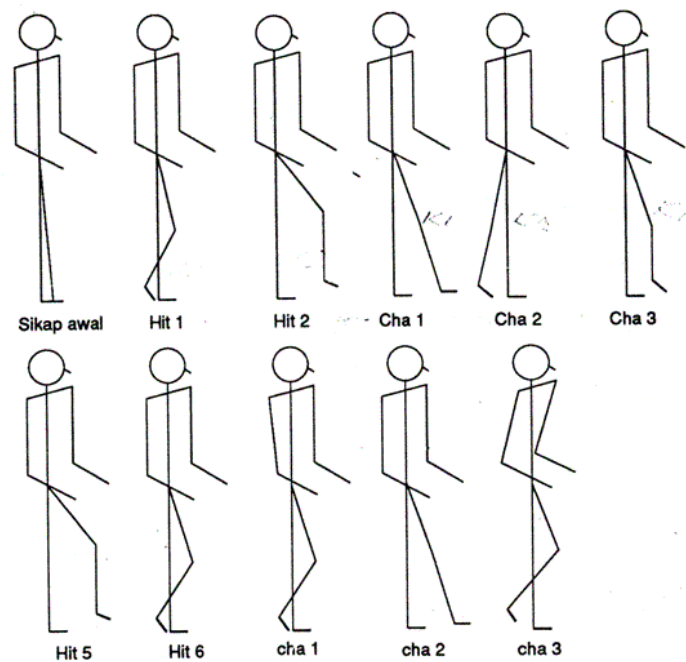
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang (mundur) melewati kaki kiri diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.



Gambar 1

Langkah DasarMaju

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju.

Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju melewati kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan lagi lewat kaid kanan, berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2 : Letakkan kaki kanan pada tempat semula, dengan memindahkan berat badan pindah pada kaki kanan.

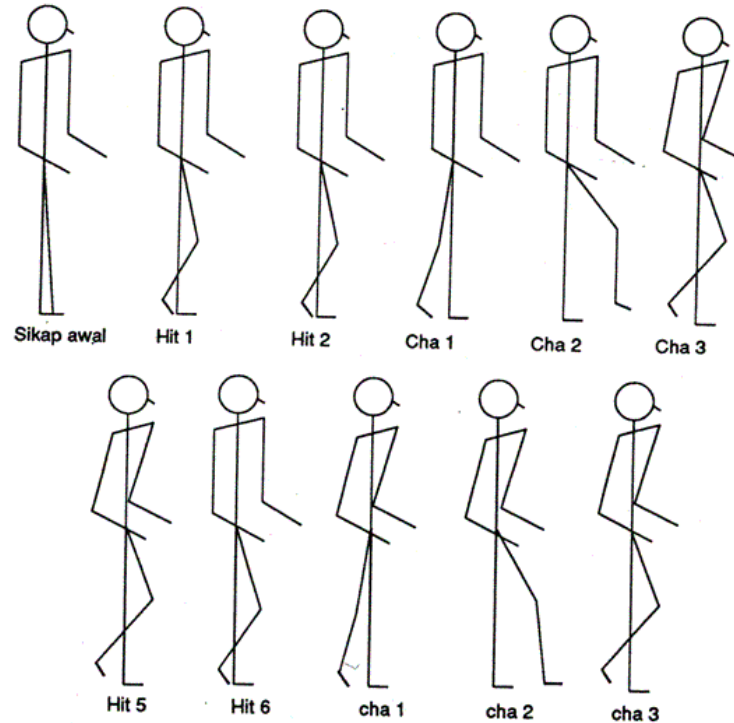
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.

Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju melewati kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan lagi lewat kaki kiri, berat badan

- pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai, berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

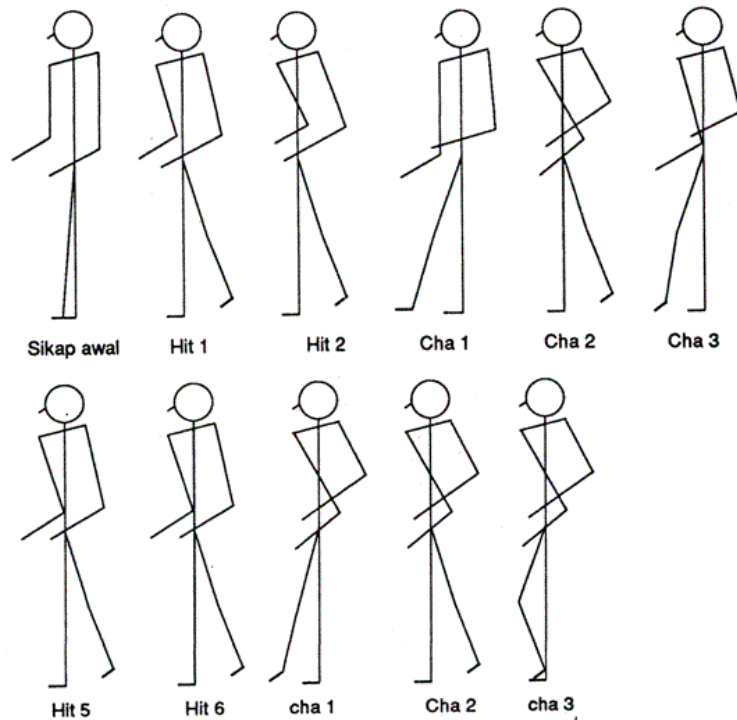


Gambar 2

Langkah Dasar Mundur

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kiri ke belakang (mundur) melewati dan melewati kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, kaki kanan lepas dari lantai.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan.
- Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada

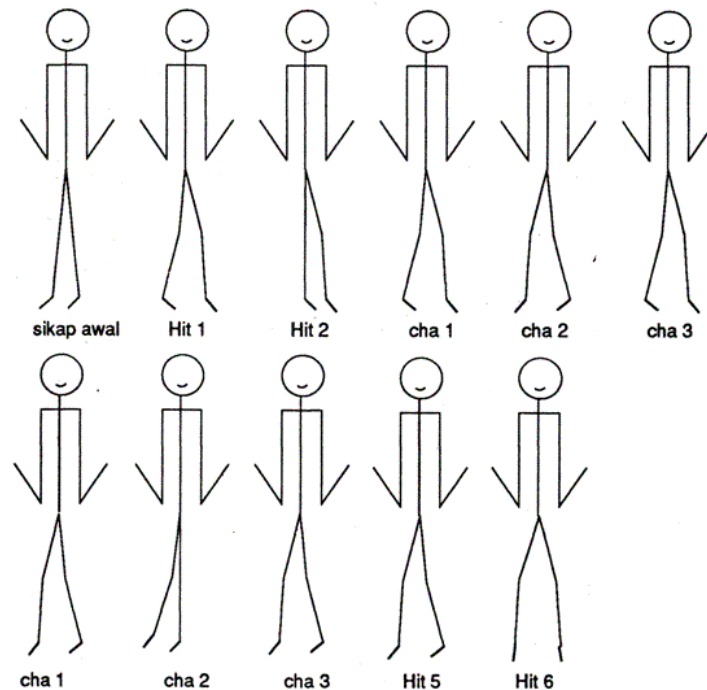
- kaki kiri.
 Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.



Gambar 3

Langkah Dasar Samping (Kiri dan Kanan)

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.
 Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri di samping kaki kiri.
 Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
 Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
 Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
 Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
 Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan disisi kaki kanan.
 Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kanan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.
 Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
 Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.



Gambar 4

Latihan

Untuk memantapkan pemahaman Anda pada uraian di atas, coba kerjakanlah latihan di bawah ini!

1. Apakah yang dimaksud dengan irama cha cha?
2. Bagaimanakah langkah dasar irama cha cha diajarkan agar mudah dikuasai siswa?
3. Apakah prinsip dari langkah cha cha jika tarian ini dilakukan berpasangan saling berhadapan?
4. Bagaimanakah langkah dasar mundur dalam irama cha cha dilakukan?
5. Bagaimanakah langkah dasar samping irama cha cha dilakukan? (samping kiri kanan)

Jawaban Latihan

1. Langkah irama Cha cha sebenarnya merupakan pola langkah empat, yang dapat diiringi oleh irama lagu berbirama 4/4. Bedanya, pada langkah cha cha, 2 ketukan terakhir dijadikan 3 ketukan yang nilainya sama, sehingga tidak lagi di hitung 1, 2, 3, dan 4, melainkan dihitung: 1, 2, cha cha cha.
2. Sebaiknya mengajarkan langkah dasar cha cha tidak dilakukan secara langsung, tetapi dilakukan sebagian-sebagian, dengan menggunakan metode bagian. Pertama-tama yang harus diajarkan kepada anak adalah, langkah 1 dan langkah 2. Tekankan kepada pemindahan berat badan, baik ketika melangkah maju maupun ketika melangkah mundur. Setelah langkah itu dikuasai, baru dilanjutkan dengan menambah ketukan cha-cha-cha di tiga ketuka terakhir. Setelah siswa dapat menggabungkan, semua langkah cha cha, baru siswa diperkenalkan dengan musik.

3. Ketika tarian ini dilakukan secara berpasangan saling berhadapan, maka tarian ini harus dilakukan oleh masing-masing pasangan dengan cara berlawanan. Jika yang satu maju, maka yang lain mundur. Jika yang satu bergerak ke kanan, maka yang lain bergerak ke arah kiri, dst.

4. Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.
 - Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur.
 - Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri.
 - Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kiri ke belakang (mundur) melewati kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, kaki kanan lepas dari lantai.
 - Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

 - Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
 - Hitungan 5: Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur
 - Hitungan 6: Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan.
 - Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai.
 - Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
 - Cha3 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

5. Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.
 - Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
 - Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri disamping kaki kiri.
 - Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai, berat badan pindah pada kaki kiri.
 - Cha2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. berat badan pindah pada kaki kanan.
 - Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.
 - Hitungan 5: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
 - Hitungan 6: Langkahkan kaki kiri ke samping kanan disisi kaki kanan.
 - Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kanan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai.
 - Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
 - Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Rangkuman

Langkah irama Cha cha sebenarnya merupakan pola langkah empat, yang dapat diiringi oleh irama lagu berbirama 4/4. Bedanya, pada langkah cha cha, 2 ketukan terakhir dijadikan 3 ketukan yang nilainya sama, sehingga tidak lagi di hitung 1, 2, 3, dan 4, melainkan dihitung: 1, 2, cha cha cha. Langkah ini dipandang cukup sulit untuk dikuasai, karena adanya perubahan kecepatan serta arah langkahnya pada satuan polanya. Misalnya, ketika hitungan 1 dan 2 lambat, pada hitungan cha cha cha gerakannya lebih cepat. Dalam hal arah juga demikian, hitungan 1 ke depan, hitungan 2 mundur (atau kembali ketempat), dan cha cha cha di tempat.

Tes Formatif 1

Lingkarilah salah satu jawaban yang menurut Anda paling tepat.

1. Hitungan 1 pada langkah dasar di tempat adalah:
 - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar kedua lengan bebas.
 - B. kaki kanan melangkah ke samping kanan.
 - C. kaki kiri melangkah ke depan/maju, berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
 - D. kaki kanan melangkah ke depan/maju.
2. Pada langkah dasar di tempat hitungan ke-5 adalah:
 - A. langkah kaki kanan ke belakang dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
 - B. kaki kiri melangkah ke belakang/mundur.
 - C. pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
 - D. kaki kiri melangkah ke depan/maju.
3. Hitungan pada irama cha cha adalah: '
 - A. 1, 2, 3, 4
 - B. cha cha cha, 3, 4
 - C. 1, 2, cha cha.
 - D. 1, 2, cha cha cha.
4. Cha 1 setelah hitungan 1 dan 2 pada langkah dasar maju adalah:
 - A. Langkah kaki kanan ke depan/maju
 - B. Langkah kaki kiri ke depan lagi lewat kaki kanan, berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai
 - C. Langkahkan kaki kiri kedepan lewat kaki kanan
 - D. Letakkan kaki kanan di tempat semula, berat badan pada kaki kanan.
5. Berikut adalah hitungan 1 pada langkah dasar mundur:
 - A. Berdiri tegak kedua kaki sejajar
 - B. Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur
 - C. Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur
 - D. Pijakkan kembali kaki kiri di tempat semula.

6. Hitungan 5 pada langkah dasar mundur adalah:
 - A. kaki kanan melangkah ke belakang/mundur
 - B. kaki kanan melangkah ke depan/maju
 - C. angkat dan letakkan kembali kaki kanan di tempat semula berat badan pada kaki kanan.
 - D. langkahkan lagi kaki kanan ke belakang melewati kaki kiri.
7. Langkah dasar samping (kiri) dimulai dengan:
 - A. langkahkan kaki kanan ke samping kiri
 - B. langkahkan kaki kiri ke samping kanan
 - C. langkahkan kaki kiri ke samping kiri
 - D. langkahkan lagi kaki kanan ke samping kanan.
8. Langkah dasar samping (kiri) diakhiri dengan:
 - A. langkahkan kaki kanan ke samping kiri
 - B. langkahkan kaki kiri ke samping kanan
 - C. langkahkan lagi kaki kiri kesamping kiri
 - D. pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
9. Berikut adalah awal dari langkah dasar samping kanan (hitungan 1).
 - A. langkahkan kaki kanan ke samping kanan
 - B. langkahkan kaki kiri ke samping kanan.
 - C. langkahkan lagi kaki kanan ke samping kanan.
 - D. pijakkan kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
10. Beberapa lagu berikut dapat untuk mengiringi tari cha cha ria, kecuali,
 - A. Mangga Pisang Jambu karya Bing Slamet
 - B. Kampung Nan Jauh Di Mato lagu daerah Sumatera Barat
 - C. Pakarena dari Sulawesi
 - D. Naik Naik Ke Puncak Gunung.

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

Variasi Langkah

Yang dimaksud variasi langkah adalah upaya menambah semakin kayanya arah dan jenis langkah irama cha cha dari sebelumnya. Seperti terlihat dari Kegiatan Belajar sebelumnya, langkah dasar cha cha hanya terdiri dari empat macam saja, yaitu langkah di tempat, langkah maju, langkah mundur, dan langkah ke samping, kiri dan kanan. Dengan variasi ini, sebuah tarian cha cha dapat diperkaya sedemikian rupa, sehingga dapat dilakukan secara menyenangkan dan tidak monoton.

Kapankah variasi ini digunakan? Tidak ada ketentuan pasti, karena biasanya variasi ini hanya dapat dilakukan setelah langkah dasarnya dikuasai dengan baik. Tanpa penguasaan tersebut, variasi langkah hanya akan membuat penari cha cha terperangkap salah langkah.

Bagaimana jika pada saat menari seorang penari cha cha melakukan kesalahan? Sebenarnya tidak masalah. Jika melakukan kesalahan, satu-satunya petunjuk adalah, jangan sampai si penari menghentikan langkah dan mengajak pasangannya untuk berhenti bersama. Sebaliknya, dia harus segera menyesuaikan langkahnya dengan langkah pasangannya, sambil terus melanjutkan gerakan bersamanya.

Di bawah ini adalah beberapa variasi langkah tarian cha cha.

Variasi Langkah Silang Depan di Tempat

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan, silang di muka kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 1 : Tarik kembali kaki kiri di samping kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai kembali badan hadap ke muka.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan ditempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat, berat badan pada kaki kiri.

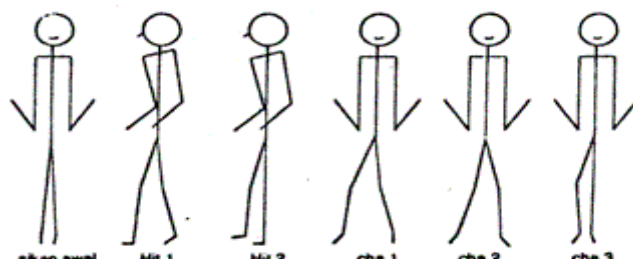
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang dimuka kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dan lantai. Badan berputar hadap kiri.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 1 : Tarik kembali kaki kanan di samping kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai. Kembali badan hadap ke muka.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

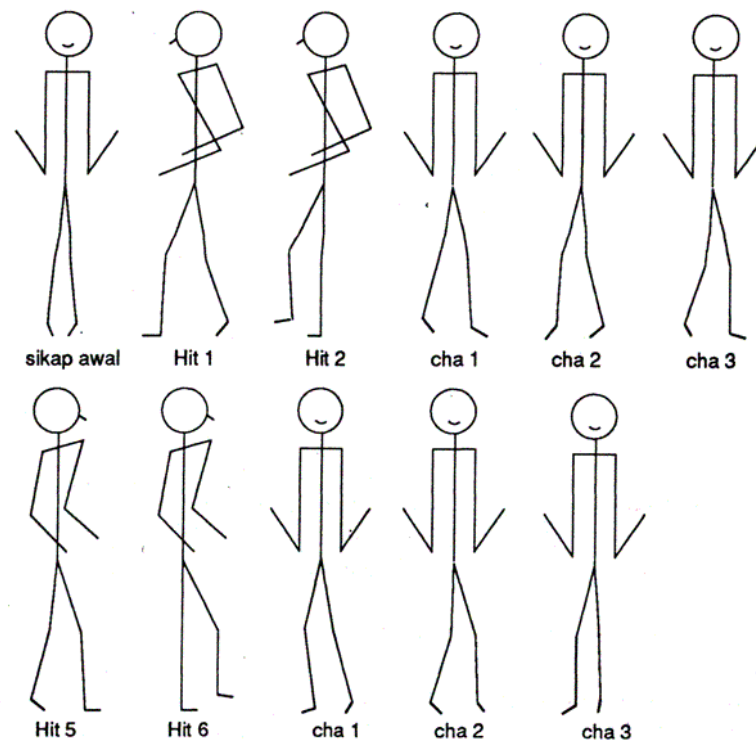
Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 5

Variasi Langkah Silang Depan/Maju

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan, silang di muka kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar kaki kiri ke kiri, berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di muka kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar kaki kanan ke kanan, berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 6

Variasi Langkah Silang Belakang/di Tempat

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan. Sikut ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 1 : Tarik kembali kaki kiri di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. kaki kanan lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

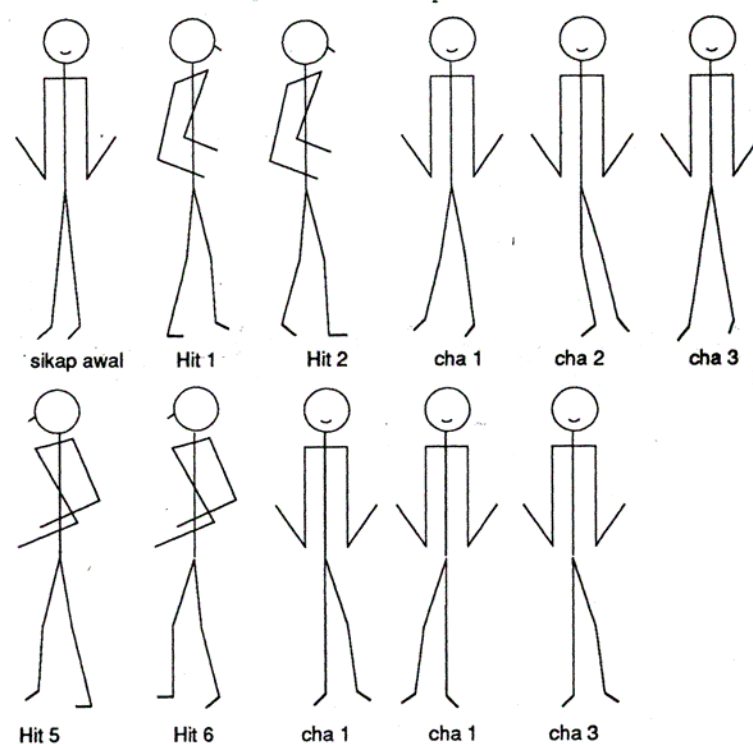
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di belakang kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 1 : Tarik kembali kaki kanan di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 7

Variasi Langkah Silang Belakang/Mundur

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar ke samping kiri berat badan pindah pada kaki kiri. Badan kembali hadap ke muka. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

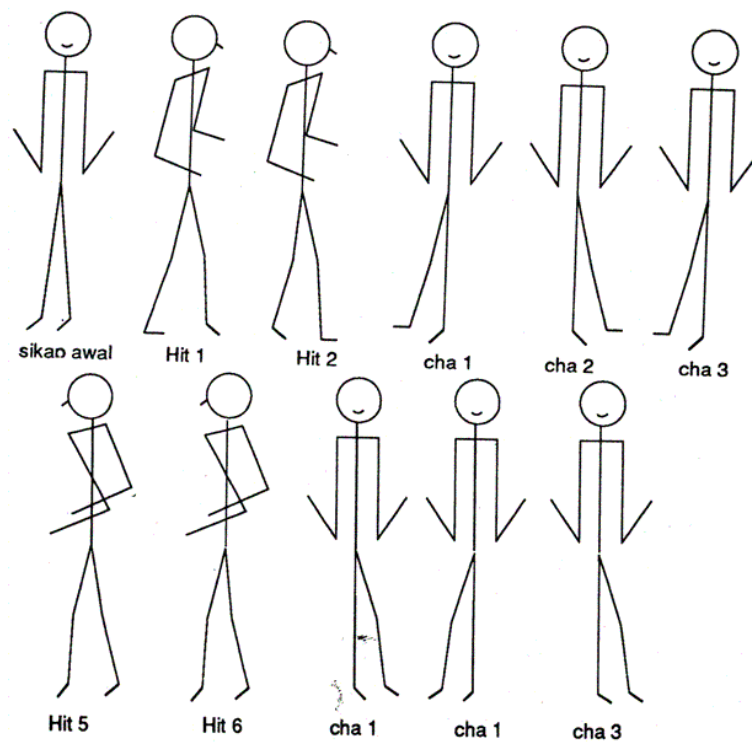
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan kesamping kiri silang di belakang kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri ditempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar ke samping kanan. Berat badan pindah pada kaki kanan. Badan kembali hadap kemuka. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri. Berat badan pada kaki kiri.

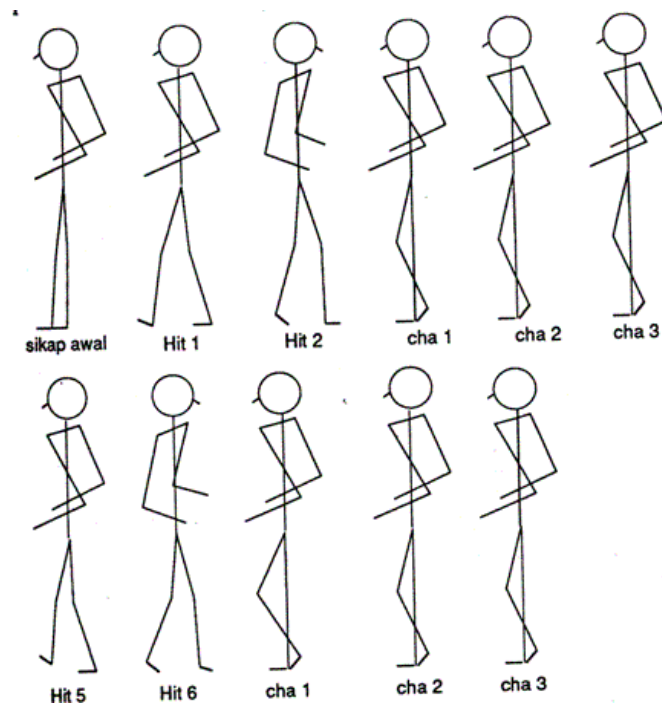
Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 8

Variasi langkah Putar 180°/Maju

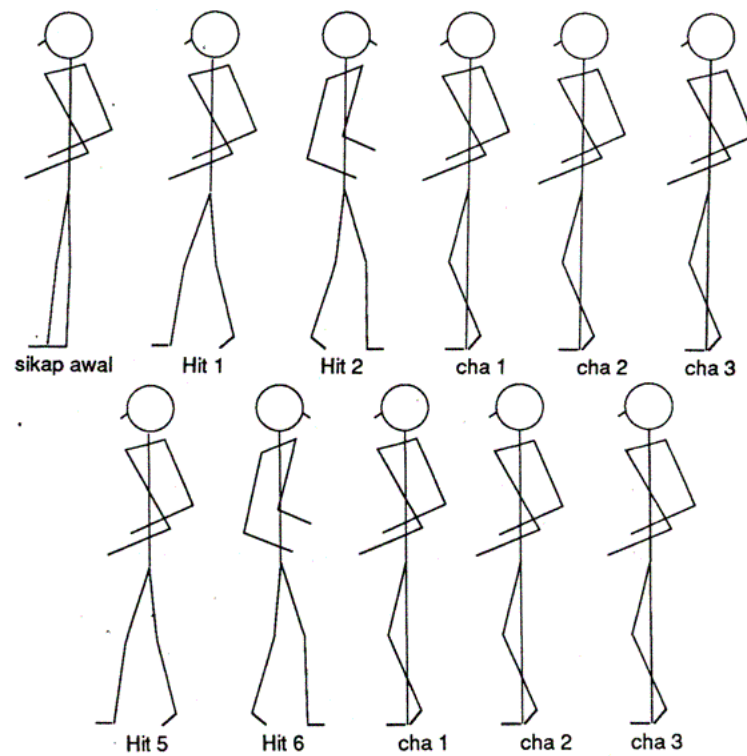
- Sikapawal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri maju. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
- Hitungan 2 : Balik kanan dan pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri badan hadap berlawanan dari sikap awal.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan maju, berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.
- Hitungan 6 : Balik kiri dengan pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kanan di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.



Gambar 9

Variasi Langkah Putar 180°/Samping

- Sikap awal** : Berdiri tegak kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku di tekuk.
- Hitungan 1** : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di muka kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2** : Balik kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
- Cha 1** : Langkahkan kaki kiri maju di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai. Badan berputar kembali ke sikap awal.
- Cha 2** : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3** : Pijakkan kaki kiri ditempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5** : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di muka kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 6** : Balik kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 1** : Langkahkan kaki kanan maju di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai. Badan berputar kembali ke sikap awal.
- Cha 2** : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri
- Cha 3** : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 10

Variasi langkah Putar 360°/Maju

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, sambil balik kanan hadap belakang. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan. Badan berputar kembali hadap kedepan (sikap awal). Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

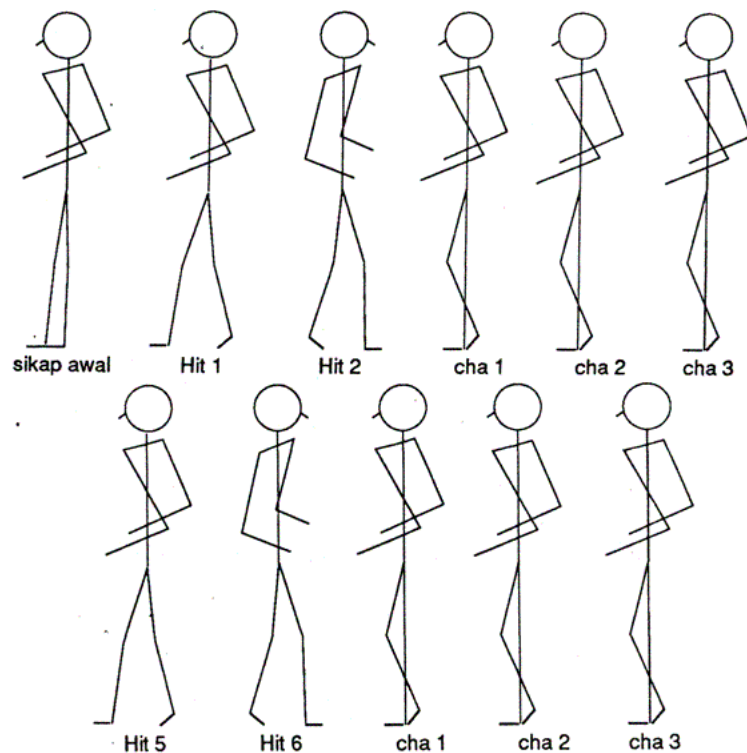
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Pijakkan kaki kiri di tempat, sambil balik kiri badan belakang. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan di sisi kaki kiri, badan berputar kembali hadap ke depan sikap awal berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 11

Variasi Langkah Putar 360°/Belakang

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku di tekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dan lantai.

Hitungan 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, sambil balik kiri. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan (ke belakang). Badan berputar kembali hadap ke sikap awal (putar kiri). Berat badan pada kaki kiri kaki kanan lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

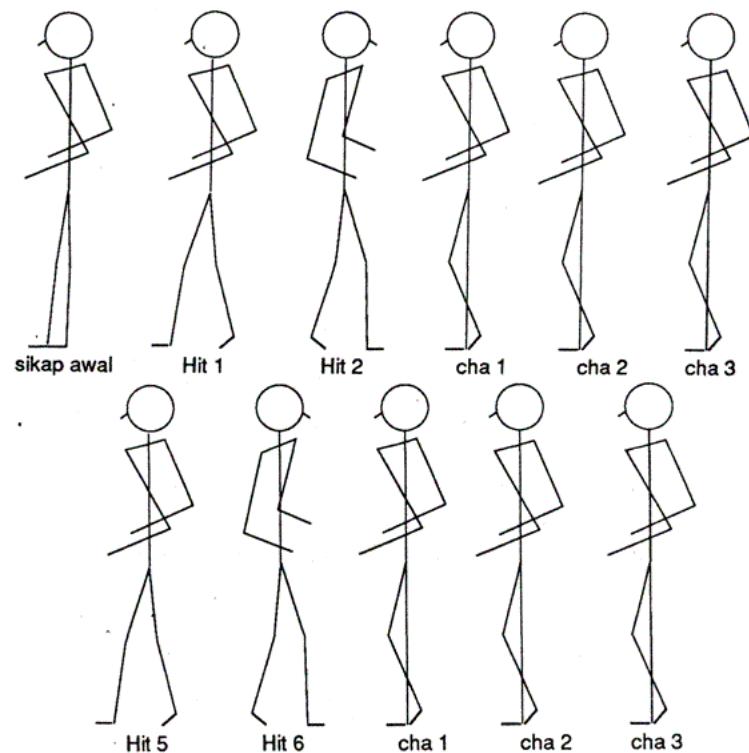
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang. Berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Pijakkan kaki kiri di tempat, sambil balik kanan berat badan pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan di sisi kaki kiri (ke belakang) Badan berputar kembali hadap ke sikap awal (putar kanan). Berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 12

Variasi Langkah Cha-cha-cha/Maju dan Mandur

Pada variasi ini hitungan 1, 2 dan 5, 6 ditiadakan sehingga hitungan menjadi cha, cha, cha untuk hitungan 1, 2, dst. Jadi lengkapnya hitungan 1, 2, cha cha cha, menjadi, cha cha cha, cha cha cha dst. Untuk jelasnya adalah sebagai berikut:

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan, siku ditekuk.

Hit 1 + 2

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi ke depan. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri lagi.

Hit 3 + 4

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Hit 5 + 6

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang Berat badan pada kaki kiri.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

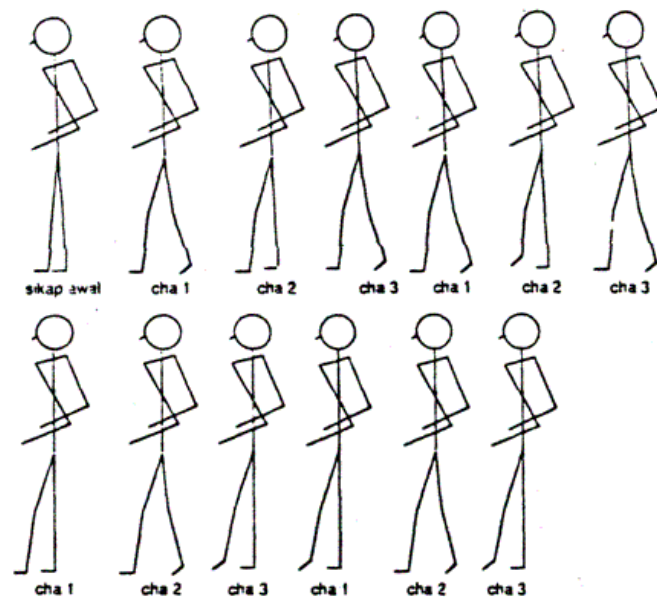
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri lagi.

Hit 7 + 8

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan kebelakang. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri ditempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan ditempat. Berat badan pada kaki kanan.



Gambar 13

Latihan

Untuk memantapkan pendalaman Anda pada uraian di atas coba kerjakan latihan di bawah ini!

1. Ada berapa variasi langkah dalam irama cha cha? Sebutkan semua!
2. Bagaimanakah hitungan 1 dan 2 dalam variasi langkah silang depan di tempat dilakukan?
3. Mulai pada hitungan berapakah badan berputar 180° hadap belakang dilakukan pada variasi langkah putar 180°/maju? Jelaskan!
4. Mulai pada hitungan berapakah gerakan putaran badan pada variasi langkah putar 360°/maju dilakukan?
5. Pada variasi langkah cha cha cha, hitungan 1, 2 menjadi cha cha cha. Bagaimanakah pelaksanaan gerakan tersebut?

Jawaban Latihan

1. Ada 9 variasi, yaitu:
 - a. Variasi langkah silang depan di tempat
 - b. Variasi langkah silang depan/maju
 - c. Variasi langkah silang belakang di tempat
 - d. Variasi langkah silang belakang/mundur
 - e. Variasi langkah putar 180°/maju
 - f. Variasi langkah putar 180°/samping
 - g. Variasi langkah putar 360% maju
 - h. Variasi langkah putar 360°/belakang
 - i. Variasi langkah cha cha cha.
2. Sikap awal: Berdiri tegak kedua kaki sejajar

- Hitungan 1 : Kedua lengan bebas di samping badan siku ditekuk. Langkahkan kaki kiri ke samping kanan, silang di muka kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 2 : Balik kanan dan pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
3. Hitungan 2, balik kanan dan pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
4. Pada hitungan 2 dan cha 1.
Hitungan 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, sambil balik kanan hadap belakang. Berat badan pada kaki kanan.
Cha 1 : Langkahkan kaki kiri disisi kaki kanan. Badan berputar kembali hadap ke depan (sikap awal). Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
5. Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pada kaki kiri.
Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri lagi.

Rangkuman

Yang dimaksud variasi langkah adalah upaya menambah semakin kayanya arah dan jenis langkah irama cha cha dari sebelumnya. Seperti terlihat dari Kegiatan Belajar sebelumnya, langkah dasar cha cha hanya terdiri dari empat macam saja, yaitu langkah di tempat, langkah maju, langkah mundur, dan langkah ke samping, kiri dan kanan.

Jika melakukan kesalahan, jangan sampai si penari menghentikan langkah dan mengajak pasangannya untuk berhenti bersama. Sebaliknya, dia harus segera menyesuaikan langkahnya dengan langkah pasangannya, sambil terus melanjutkan gerakan bersamanya.

Tes Formatif 2

Lingkarilah salah satu jawaban yang menurut anda paling tepat.

1. Pada variasi langkah silang depan/di tempat, perubahan badan menjadi menghadap ke kanan dilakukan pada:
 - A. hitungan 1
 - B. hitungan 2
 - C. cha 1
 - D. cha 2.
2. Variasi langkah silang depan/maju, dan variasi langkah silang depan/di tempat

hampir sama. Bedanya pada:

- A. hitungan 1 kaki kiri lebih jauh ke depan.
 - B. hitungan 2 kaki kanan ditempatkan tidak di tempat semula
 - C. cha 1 ketika kaki kiri ditempatkan lebih jauh dari kaki kanan.
 - D. cha 2 ketika kaki kanan ditempatkan di tempat.
3. Bagaimanakah hitungan 1 pada variasi langkah silang belakang di lakukan?
- A. langkahkan kaki kanan ke samping, silang di belakang kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
 - B. Berdiri tegak, kedua kaki sejajar. Ke dua lengan bebas di samping badan siku ditekuk
 - C. Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri
 - D. Pijakkan kaki kiri di tempat berat badan pada kaki kiri.
4. Hitungan 5 dalam variasi langkah silang belakang adalah:
- A. langkahkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kaki kiri
 - B. langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di belakang kaki kiri berat badan pada kaki kanan
 - C. langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pada kaki kiri kaki kanan lepas dari lantai
 - D. tarik kaki kanan kembali, berat badan pada kaki kanan.
5. Pada hitungan berapakah langkah silang depan/maju mulai bergerak maju?
- A. hitungan 1
 - B. hitungan 2
 - C. cha 1
 - D. cha 2.
6. Pada hitungan berapakah dalam variasi langkah putar 180° /samping, kembali badan hadap ke sikap awal?
- A. hitungan 2
 - B. hitungan 6
 - C. cha 1
 - D. cha 2.
7. Bagaimanakah posisi badan pada hitungan 2 dalam variasi langkah putar 180° /maju.
- A. hadap muka
 - B. hadap kanan
 - C. hadap belakang/balik kanan
 - D. hadap kiri.
8. Sikap badan balik kanan dalam variasi langkah putar 360° /maju jatuh pada hitungan:
- A. cha 1
 - B. hitungan 2
 - C. hitungan 6
 - D. cha 3.
9. Deskripsi di bawah ini adalah gerakan untuk hitungan 1 dalam variasi langkah

- putar 360°/belakang
- A. langkahkan kaki kiri ke belakang, berat badan pada kaki kiri
 - B. pijakkan kaki kiri di tempat, berat badan pada kaki kiri
 - C. tarik kembali kaki kiri di samping kaki kanan, berat badan pada kaki kiri badan kembali hadap depan (sikap awal)
 - D. langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan badan berputar kembali hadap muka (sikap awal), berat badan pada kaki kiri.
10. Maju dan mundurnya gerakan dalam variasi langkah cha cha cha adalah pada:
- A. cha 3
 - B. cha 2
 - C. hitungan 2
 - D. cha 1.

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 3

Rangkaian Gerakan

Yang dimaksud dengan rangkaian gerakan dalam irama cha cha, seperti halnya pada rangkaian gerakan dalam irama Mars, adalah beberapa langkah dasar irama cha cha yang dirangkai atau disambung dengan variasi langkah irama cha cha serta gerak tangan sehingga tercipta suatu rangkaian gerakan atau tari cha cha ria.

Untuk membuat kesan atau suasana lebih ceria maka dapat diberikan berbagai variasi gerakan tangan yakni dengan:

1. Pada hitungan satu, dengan bertepuk tangan 1 x atau 2 x.
2. Pada hitungan satu, tangan diangkat ke atas bergantian kiri/kanan.
3. Pada hitungan satu, dua tangan diangkat ke atas di sisi telinga, dan siku ditekuk.
4. Pada hitungan satu, kedua tangan diayun ke kiri/ke kanan setinggi pinggang.

Gerakan tangan tersebut di samping menambah suasana ceria atau gembira juga sebagai selingan agar tari cha cha ria tersebut tidak membosankan atau menjemukan. Dengan gerakan tangan diharapkan akan lebih serasi dan indah.

Tari cha cha ria ini seperti juga tari gembira ria merupakan tari yang dilakukan secara kelompok. Kelompok dapat terdiri atas wanita semua atau pria semua, tetapi dapat juga campuran pria dan wanita. Untuk kelompok campuran sebaiknya jumlah pria sama dengan jumlah wanita, misalnya 3 pria, 3 wanita atau 4 pria, 4 wanita.

Gerakan untuk kelompok wanita saja atau pria saja dapat dibuat sama. Gerakan untuk kelompok campuran, gerakannya sebagian dapat sama sebagian tidak sama. Misalnya pada wanita langkah dasar maju, untuk pria langkah dasar mundur dengan posisi tidak sejajar searah, tetapi berhadapan dalam hal ini pria menyesuaikan dengan wanita. Suatu contoh pada langkah dasar maju untuk wanita, apabila kaki kiri maju pada wanita, untuk pria justru kaki kanan mundur, sehingga gerakan akan kelihatan serasi.

Contoh lain misalnya, pada wanita langkah silang depan/maju, pada pria silang belakang/mundur dengan posisi berhadapan. Pada wanita dimulai dengan langkah silang pada kaki kiri pria mulai pada kaki kanan. Pada dasarnya pada posisi berhadapan sebaiknya langkah selalu berlawanan.

Rangkaian gerakan seperti juga pada irama Mars (Modul 7), hendaknya disesuaikan dengan jumlah hitungan dalam lagu pengiring, dalam hal ini lagu berirama cha cha.

Suatu contoh rangkaian 3 lagu dengan jumlah hitungan 24 x 8 dapat untuk mengiringi 8 rangkaian gerakan. Tiap-tiap gerakan dapat dilakukan dalam 3 x 8 hitungan. Tetapi dapat juga dengan lagu tersebut dilakukan 12 gerakan, masing-masing gerakan 2 x 8 hitungan untuk suatu gerakan rangkaian I lagu yang panjang dapat dilakukan dengan jumlah rangkaian gerakan yang banyak, atau jumlah I gerakan tidak perlu banyak, tetapi pengulangan untuk tiap gerakan diperbanyak. |

Misalnya digunakan untuk mengiringi:

1. 16 gerakan masing-masing gerakan diulang 3 x 8 hitungan.
2. 8 gerakan masing-masing gerakan diulang 6 x 8 hitungan.
3. 24 gerakan masing-masing gerakan diulang 2 x 8 hitungan.

Berikut akan diberikan beberapa contoh rangkaian gerakan dalam irama cha cha atau

tari cha cha ria.

Rangkaian 1

Iringan lagu berjudul Pakarena (8 x 8 hitungan) lagu dirangkai (diulang 4 x), sehingga jumlah hitungan 32 x 8 hitungan. Lagu dapat instrumental/kaset, atau dinyanyikan bersama. Banyaknya rangkaian gerakan/langkah ada 8, dilakukan tiap gerakan 4 x 8 hitungan. Dilakukan oleh kelompok wanita semua 8 orang. Dapat juga kelompok pria semua, sehingga gerakannya sama dengan posisi berjajar berdua ke samping satu arah.

Adapun gerakan-gerakan tersebut sebagai berikut:

1. Langkah dasar di tempat
2. Langkah dasar maju
3. Langkah dasar mundur
4. Variasi langkah silang depan/di tempat
5. Variasi langkah silang depan/maju
6. Variasi langkah silang belakang
7. Variasi langkah putar 180°/maju
8. Variasi langkah silang belakang/di tempat.

Contoh:

Gerakan I

Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan. Siku ditekuk.

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur. Melewati kaki kanan.berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri, diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Gerakan I ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan II

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju.
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kedepan/maju melewati kaki kiri
Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan lagi lewat kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
Cha 2 : Letakkan kaki kanan pada tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan/maju melewati kaki kanan.
Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan lagi lewat kaki kiri, berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai.
Cha 2 : Letakkan kaki kiri pada tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat semula dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Gerakan II ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan III

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur.
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri.
Cha 1 : Langkahkan lagi kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, kaki kanan lepas dari lantai.
Cha2 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
Cha3 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur.
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan.
Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri lepas dari lantai.
Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
Cha3 : Pijakkan kaki kanan di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Gerakan III ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan IV

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di muka kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 1 : Tarik kembali kaki kiri di samping kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai. Kembali badan hadap ke muka.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di muka kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 1 : Tarik kembali kaki kanan di samping kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan kaki kiri lepas dari lantai. Kembali badan hadap ke muka.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan IV ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan V

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di muka kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar kaki kiri ke kiri, berat badan pindah pada kaki kiri kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
- Cha3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di muka kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar kaki kanan ke kanan, berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke muka.
- Cha2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Cha3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan V ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

GerakanVI

- Hitungan 1 : Langkahkah kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.

- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar ke samping kiri. Berat badan pindah pada kaki kiri. Berat badan kembali hadap ke muka, kaki kanan terangkat lepas dari lantai.
Cha 2 : Pijakkan kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di belakang kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
]Hitungan 6 : Letakkan kaki kanan sejajar ke samping kanan. Berat badan pindah pada kaki kanan. Berat badan kembali hadap ke muka, kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar ke samping kanan. Berat badan pindah pada kaki kanan badan kembali hadap ke muka Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
Cha 2 : Pijakkan kaki kiri Berat badan pada kaki kiri.
Cha 3 : Pijakkan kaki kanan Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan VI ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan VII

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri maju, berat badan pada kaki kiri, kaki kanan lepas dari lantai.
Hitungan 2 : Balik kanan dan pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.
Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan maju. Berat badan pada kaki kanan.
Hitungan 6 : Balik kiri dengan pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
Cha 1 : Langkahkan kaki kanan di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.
Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.

Gerakan VII ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

Gerakan VIII

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.
Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
Cha 1 : Tarik kembali kaki kiri di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai. badan kembali hadap ke depan.
Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat, berat badan pada kaki kiri.
 Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di belakang kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
 Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat, berat badan pindah pada kaki kiri.
 Cha 1 : Tarik kembali kaki kanan di sisi kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai di tempat. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.
 Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
 Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Gerakan VIII ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan).

PAKARENA

Do = D

4/4 Moderato

G D Aj D
 5 3 5 / 6 -- 5 / 3 - 1 2 3 / 5 --- / 0
 I ka te ri tu ra te a ba u

D Aj D
 5 6 5 / 3 - - 1 / 2 - 3 1 5 / 3 - - - / 0
 A das ta man / o la a sa yang

G D Aj
 2 1 5 / 6 - - - / 2 3 1 2 / 3 - - - / 6
 E a u le pa ka re na ya

G D Aj D
 5 5 6 6 / 5 1 6 5 / 3 1 2 6 / 1 --- / 0
 Pa ka re na ya la bi ri ri pa ga u kang

Rangkaian 2

Iringan lagu berjudul Pakarena (8 x 8 hitungan). Lagu dirangkai (diulang 3 x) sehingga jumlah hitungan 24 x 8 hitungan. Irama instrumentalia atau dinyanyikan bersama. Banyaknya rangkaian gerakan/langkah ada 6, dilakukan tiap gerakan 4 x 8 hitungan. Dilakukan oleh kelompok campuran pria dan wanita dengan jumlah yang sama, sehingga gerakannya ada yang sama dan ada yang berbeda antara pria dan wanita (berlawanan). Posisi berjajar berdua pria dan wanita dengan gerakan sama. Posisi pria dan wanita dengan gerakan sama. Posisi berhadapan berdua dengan gerakan berlawanan.

Adapun gerakan-gerakan tersebut sebagai berikut:

1. Langkah dasar di tempat. Posisi berjajar searah.

2. Langkah dasar di tempat. Posisi berhadapan.
3. Variasi langkah silang depan maju untuk wanita dan variasi langkah silang belakang (mundur) untuk pria. Posisi berhadapan.
4. Variasi cha cha cha maju dan mundur untuk wanita dan pria. Posisi berhadapan.
5. Variasi langkah putar 180°/samping. Posisi berhadapan.
6. Langkah dasar di tempat. Posisi berjajar.

Contoh:

Gerakan I

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua lengan bebas di samping badan. Siku ditekuk.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri kebelakang/mundur. Melewati kaki kanan, berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pada kaki kanan.
- Cha 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri .
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri, diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
- Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Gerakan I ini diulang 3 x lagi (3x8 hitungan lagi).

Posisi berjajar, pria di sebelah kanan wanita.

Gerakan II

- Hitungan 1 : (Khusus pria).
Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.
- Hitungan 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, sambil balik kanan Berat badan pada kaki kanan.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat Berat badan pindah pada kaki kiri.

- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.
- Hitungan 6 : Letakkan kaki kanan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan, berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Untuk ulangan berikutnya 3 x 8 hitungan, hitungan adalah sebagai berikut:

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri, diikuti perpindahan berat badan pada kaki kanan. kaki kiri terangkat lepas dari lantai.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri, berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 2 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Gerakan I : (khusus wanita/sama dengan gerakan I.

Gerakan II ini (hitungan 1, 2, cha 1, 2, 3 akhir, dan hitungan 5, 6, cha 1, 2, 3) diulang 3 x lagi (3 x 8 hitungan).

Posisi berhadapan antara pria dan wanita.

Gerakan III

- Hitungan 1 : (Khusus Pria)
Langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di belakang kaki kiri, dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar kaki kanan ke kanan, berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki pindah pada kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Berat badan kembali hadap ke depan.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.
- Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 6 : Letakkan kaki kanan ditempat. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar kaki kiri kekiri, berat badan pindah pada kanan kembali hadap ke depan.
- Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan IV

Hitungan 1 (Khusus_wanita)

Langkahkan kaki kiri ke samping kanan, silang di muka kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri, kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah pada kaki kanan

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri sejajar kaki kiri ke kiri, berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke depan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di muka kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan sejajar kaki kanan kekanan, berat badan pindah pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan kembali hadap ke muka.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan IV ini diulang 3 x lagi (3 x 8 hitungan).

Posisi berhadapan antara pria dan wanita.

Gerakan V

Hitungan 1 + 2 (Khusus pria).

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5 + 4:

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 1 + 2 : (Khusus wanita)

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 3 + 4:

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri kebelakang Berat badan pada kaki kiri

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan ditempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri ditempat. Berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 4 ini dilakukan bergantian, dengan ketentuan 4 x pria maju 4 x wanita

mundur dari kebalikannya. Gerakan diulang 6 x lagi (3x8 hitungan)

Gerakan V

Hitungan 1 : (Khusus pria)

Langkahkan kaki kiri ke samping kanan, silang di muka kaki kanan, dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kanan.

Hitungan 2 : Balik kanan dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri maju di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai. Badan berputar kembali ke sikap semula.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri, silang di muka kaki kiri dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai. Badan berputar hadap kiri.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan kaki kanan maju di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri lepas dari lantai. Badan berputar kembali ke sikap awal.

Cha 2 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan V ini dilakukan berlawanan antara pria dan wanita. Pada hitungan 1, 2 cha cha untuk pria, pada wanita hitungan 5, 6 cha cha cha dan sebaliknya. Gerakan diulang 3 x lagi (3 x 8 hitungan).

Gerakan VI

Hitungan 1 : (Khusus Pria)

Langkahkan kaki kiri ke depan. Berat badan pindah pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat, sambil balik kanan. Berat badan pada kaki kanan.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan. Badan hadap berlawanan dari sikap awal.

Cha 2 : Pijakkan kaki kanan di tempat. Berat badan pindah kaki kanan.

Cha 3 : Pijakkan kaki kiri di tempat. Berat badan pindah kaki kiri.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur melewati kaki kiri, diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 6 : Letakkan kaki kiri di tempat semula diikuti pemindahan berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 1 : Langkahkan maju kaki kanan ke depan melewati kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.

Cha 2 : Angkatlah kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Cha 3 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali pada tempat semula diikuti

pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 1 (Khusus wanita)

Langkahkan kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan terangkat lepas dari lantai.

Hitungan 2 : Letakkan kaki kanan kembali pada tempat semula diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

Cha 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan, berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 2 : Angkat kaki kanan letakkan kembali pada tempat semula, berat badan pindah pada kaki kiri.

Cha 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali pada tempat semula, diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 5, 6 dan seterusnya sama dengan pria. Gerakan VI ini diulang 3 x lagi (3 x 8 hitungan). Yang diulang hitungan 1, 2 cha 1, cha 2, cha 3 khusus wanita sampai dengan 5. 6 cha 1, cha 2 dan cha3. Posisi berjajar searah.

Latihan

Untuk memantapkan pemahaman Anda terhadap materi di atas, coba kerjakan latihan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan rangkaian gerakan dalam irama cha cha?
2. Apakah hubungan antara rangkaian gerakan dengan rangkaian lagu?
3. Apa beda gerakan I dengan gerakan II, dan seterusnya?
4. Berapakah jumlah anggota kelompok jika tarian cha cha diatur dalam kelompok campuran?
5. Posisi apa sajakah yang dapat dilakukan pada kelompok campuran? Dan bagaimanakah gerakannya?

Jawaban Latihan

1. Langkah-langkah dasar dalam irama cha cha dirangkai dengan variasi langkah dan berbagai gerakan tangan dalam irama cha cha.
2. Jumlah hitungan dalam rangkaian gerakan harus sama (pas) dengan jumlah hitungan dalam rangkaian lagu.
3. Pada gerakan I ada sikap awal. Pada gerakan II dan seterusnya tanpa sikap awal.
4. Jumlah pria dan jumlah wanita sebaiknya sama banyak.
5. Posisi dapat sejajar searah. Dapat berdua berhadapan. Gerakan dapat sama searah Dapat berlawanan arah.

Rangkuman

Yang dimaksud dengan rangkaian gerakan dalam irama cha cha adalah beberapa langkah dasar irama cha cha yang dirangkai atau disambung dengan variasi langkah irama cha cha serta gerak tangan sehingga tercipta suatu rangkaian gerakan atau tari cha cha ria

Tes Formatif 3

Lingkarilah jawaban yang menurut anda paling tepat.

1. Berikut adalah unsur-unsur yang membangun rangkaian gerakan tari cha cha ria, kecuali,
 - A. langkah-langkah dasar.
 - B. variasi langkah.
 - C. posisi berjajar.
 - D. variasi gerakan tangan.
2. Jumlah hitungan dalam rangkaian gerakan sebaiknya disesuaikan dengan,
 - A. jumlah lagu yang dirangkai.
 - B. jumlah hitungan dalam rangkaian lagu.
 - C. jumlah hitungan dalam 1 lagu.
 - D. jumlah hitungan dalam tiap lagu.
3. Gerakan yang sama lebih baik dilakukan dalam posisi
 - A. berdua berhadapan.
 - B. berjajar searah.
 - C. posisi bebas.
 - D. berdua berurutan.
4. Posisi berdua berhadapan biasanya dilakukan oleh kelompok
 - A. campuran, sama banyak antara pria dan wanita.
 - B. campuran, jumlah tidak tertentu.
 - C. kelompok pria semua.
 - D. kelompok wanita semua.
5. Berikut fungsi dari berbagai gerakan tangan, kecuali
 - A. menambah suasana ceria.
 - B. menghilangkan kejenuhan.
 - C. menambah keserasian gerak.
 - D. menambah banyak gerakan.
6. Rangkaian I dalam irama cha cha (tari cha cha ria) diawali dengan:
 - A. langkah dasar maju.
 - B. langkah dasar mundur.
 - C. langkah dasar ditempat.
 - D. variasi langkah putar 180°/maju.
7. Rangkaian I dalam irama cha cha diakhiri dengan
 - A. langkah dasar mundur.
 - B. langkah dasar maju.
 - C. langkah dasar di tempat.
 - D. variasi langkah silang belakang/di tempat.
8. Rangkaian II dalam irama cha cha diawali dengan
 - A. langkah dasar di tempat/posisi berjajar searah.
 - B. langkah dasar di tempat/posisi berhadapan.
 - C. variasi cha cha cha maju / mundur.
 - D. variasi langkah putar 180°/samping posisi berhadapan.
9. Rangkaian II dalam irama cha cha diakhiri dengan
 - A. langkah dasar di tempat/posisi berhadapan.
 - B. variasi cha cha cha maju/mundur.

- C. variasi langkah putar 180°/samping posisi berhadapan.
 D. langkah dasar di tempat/posisi berjajar searah.
10. Langkah dasar ditempat / posisi berhadapan jatuh pada gerakan
- A. I.
 B. II.
 C. III.
 D. IV.

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

- C. kaki kiri melangkah ke depan/maju, berat badan pada kaki kiri. Kaki kanan lepas dari lantai.
- A. langkah kaki kanan ke belakang dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
- D. 1, 2, cha cha cha.
- D. Letakkan kaki kanan di tempat semula, berat badan pada kaki kanan.
- C. Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur
- A. kaki kanan melangkah ke belakang/mundur
- B. langkahkan kaki kiri ke samping kanan
- D. pijakkan kaki kiri di tempat dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri.
- A. langkahkan kaki kanan ke samping kanan

10. D. Naik Naik Ke Puncak Gunung.

Tes Formatif 2

1. A. hitungan 1
2. C. cha 1 ketika kaki kiri ditempatkan lebih jauh dari kaki kanan.
3. C. Langkahkan kaki kiri ke samping kanan silang di belakang kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri
4. B. langkahkan kaki kanan ke samping kiri silang di belakang kaki kiri berat badan pada kaki kanan
5. A : Hitungan 1
6. B : Hitungan 6
7. C : Hadap belakang/balik kanan
8. B : Hitungan 2
9. A. langkahkan kaki kiri ke belakang, berat badan pada kaki kiri
10. D : Cha 1.

Tes Formatif 3

1. C : posisi berjajar
2. A : Jumlah lagu yang dirangkai
3. B : Berjajar searah
4. A. campuran, sama banyak antara pria dan wanita.
5. C : Menambah keserasaian gerak
6. C : Langkah dasar di tempat
7. D : Variasi langkah silang belakang/di tempat
8. A : Langkah dasar di tempat./Posisi berjajar searah.
9. D : Langkah dasar di tempat. Posisi sejajar.
10. B : Gerakan II

Daftar Pustaka

- Kogan, Sheila. (1982). *Step By Step: A Complete Movement Education Curriculum From Preschool to 6th Grade*. Byron. CA. Front Row Experience.
- Pontjopoetro, Soetoto, dkk., *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Modul. Pusat Penerbitan UT. 2002.
- 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.