

**Modul 7**

# **Merangkai Pola Langkah Menjadi Tarian**

## **Pendahuluan**

Sebagaimana telah diuraikan dalam Modul 6, memperkenalkan irama kepada anak-anak dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya dengan mengajarkan pola-pola langkah. Pola langkah yang terdiri dari pola langkah 1, 2, 3, dan 4 akan mendapat penekanan kembali dalam Modul 7 serta dalam modul berikutnya.

Dalam modul 7 ini, akan diperkenalkan pola langkah 1, pola langkah 2 dan pola langkah 4 murni, serta pola langkah 3 yang akan diarahkan pada salah satu irama, dengan memanfaatkan irama lagu yang cocok. Pola langkah 1, 2, dan 4 diarahkan pada irama Mars sedangkan pola langkah 3 diarahkan pada irama Walz atau Walsa. Untuk itu, tentu perlu diperkenalkan pengertian dari irama Mars dan Walz tersebut, dan selanjutnya akan dijelaskan pula berbagai variasi dari langkah 1, 2, dan 4, dengan memanfaatkan lagu-lagu berirama Mars yang sudah kita ketahui bersama dan pola langkah 3 dengan lagu-lagu berirama walz yang ada dalam khasanah lagu anak-anak atau lagu daerah.

Mengingat cakupannya yang cukup luas, modul ini dibagi dalam 2 kegiatan belajar. Kegiatan Belajar 1 akan difokuskan pada pengertian irama Mars, pola-langkah dan variasinya, serta merangkaikan semua gerakan yang sudah dipelajari. Sedangkan pada Kegiatan Belajar 2, pembahasan dikonsentrasikan pada pengertian irama Walz, pola langkah serta variasinya, dan yang terakhir, rangkaian gerak dari langkah-langkah yang sudah dikuasai.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan para mahasiswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian irama Mars dan irama Walz,
2. Melakukan dan mengajarkan berbagai pola langkah yang dapat dilakukan dengan Irama Mars dan irama Walz beserta variasi langkahnya.

Mempelajari modul 7 ini memang cukup alot, karena tidak banyak konsep yang bisa ditemui, melainkan lebih banyak berisi penguasaan pola-pola langkah yang harus dikuasai secara praktek. Karena itu, sebanyak mungkin setiap uraian dibantu oleh tampilan gambar, yang maksudnya untuk memperjelas deskripsi aksi tertulis. Namun demikian, masih saja akan banyak kesulitan yang akan ditemui, jika pola langkah dasarnya belum dikuasai.

Oleh karena itu, 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.

Namun demikian, alangkah baiknya Anda bekerja sama dengan rekan Anda secara berkelompok, untuk memastikan bahwa petunjuk dalam modul benar-benar dipahami

secara mayoritas, dan tidak berbeda paham satu sama lain terhadap makna yang dikandung modul ini. Kerja kelompok juga akan memungkinkan Anda berperan bergantian, antara melakukan praktek latihan gerak tarian dengan menyanyikan lagu tertentu sebagai iringan gerakan. Atau, kalau memungkinkan, Anda harus 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 Mars**

### **1. Irama Mars**

Irama atau Ritme mengandung suara musik yang berjalan secara teratur, sehingga menjadi sebuah pola. Setiap lagu selalu mengandung iramanya sendiri-sendiri yang dapat dibedakan antara yang cepat, lambat dan sedang. Dilihat dari kecepatan irama tersebut, maka beberapa irama dinamakan secara berbeda, misalnya irama-irama yang cepat dinamakan irama Mars, sedang beberapa irama yang lambat di sebut irama Wals dan lain-lain.

Irama Mars termasuk ke dalam irama yang cepat dan umumnya bersuasana semangat, serta bersifat riang dan gembira. Oleh karena itu lagu-lagu Mars cocok untuk menjadi pengiring dalam pembelajaran aktivitas ritmik, terutama dalam memperkenalkan irama ketika mempelajari berbagai pola langkah yang sudah diuraikan dalam bagian sebelumnya.

Sebagian besar tanda irama pada lagu-lagu berirama Mars menggunakan tanda irama 2/4, meskipun ada juga yang berirama 4/4, yang berirama sedang.. Tanda irama pada setiap lagu mempunyai arti sebagai berikut, misalnya : tanda Irama 2/4

Angka 2 mempunyai arti bahwa di antara dua garis berirama dalam lagu tersebut terdapat 2 ketukan/hitungan. Angka 4 atau lengkapnya 1/4 mengandung arti bahwa not itu harganya 1/4 dan mendapat 1 hitungan/ketukan. Dengan begitu hitungan dari irama 2/4 cukup dibunyikan dengan hitungan 1-2, 1-2 dan seterusnya (ditandai oleh tangan dirigen yang hanya naik turun). Ini memungkinkan setiap ketukan ketika menyebut satu dan dua diwakili oleh masing-masing satu langkah.

Lagu-lagu daerah dan lagu perjuangan kita banyak yang berirama Mars. Dengan demikian, kita tidak akan kehabisan sumber lagu yang dapat digunakan untuk mengajak anak-anak di sekolah untuk mempelajari berbagai aktivitas ritmik dengan memanfaatkan lagu-lagu kita sendiri.

Beberapa contoh lagu yang bertempo Mars baik yang berirama 2/4 dan 4/4 adalah :

Contoh lagu berirama 2/4

1. Manuk Dadali
2. Hari Merdeka
3. Si Patokaan
4. Bambu Runcing
5. Huhatee

Contoh lagu berirama 4/4

1. Maju Tak Gentar
2. Halo-halo Bandung
3. Berkibarlah Benderaku
4. Apuse
5. Dari Sabang sampai Merauke

Alangkah amat membantu jika semua mahasiswa berupaya memiliki buku-buku

kumpulan lagu-lagu nasional dan daerah, yang biasanya dapat dengan mudah didapatkan di toko-toko buku di kota Anda. Di dalam buku tersebut, di samping ditulis syair lagunya secara utuh, juga dilengkapi oleh tanda nada serta not baloknya. Carilah tutor yang dapat memberikan petunjuk tentang bagaimana menyanyikan lagu tersebut secara benar. Ingat, guru Penjas idealnya harus juga menguasai pelajaran seni suara, serta mampu bernyanyi dan menari.

Pembelajaran berbagai bentuk pola langkah dapat dilakukan dengan memilih lagu-lagu di atas, dan guru dapat menentukan, kira-kira pola langkah yang mana yang akan diberikan pertama kali. Sebagai panduan, pertama-tama tentu saja guru harus memilih pola langkah 1 bagi-anak dari kelas rendah, atau bagi anak-anak kelas tinggi sekalipun, jika mereka baru memulai pembelajaran pola langkah ini. Pola langkah ini cocok untuk dijadikan awal pembelajaran karena sifatnya sangat alamiah dan sudah pasti dikuasai oleh semua anak.

Pola langkah 1 adalah langkah biasa seperti pada orang berjalan biasa, langkahnya sederhana dan mudah dipahami. Karenanya, pembelajaran pola langkah 1 tidak akan menimbulkan kesulitan sama sekali, karena tidak memerlukan lagi pemikiran seperti kalau harus mempelajari hal baru. Yang harus ditekankan oleh guru adalah, anak harus mencoba melakukan langkah 1 dengan mengikuti irama dan secara perlahan-lahan mengisi setiap langkahnya dengan kandungan ekspresi perasaan sehingga gerakan langkah anak menjadi gerak ekspresif.

Setelah pola langkah 1 dikuasai, atau sebagai variasi, guru dapat meminta anak untuk mencoba irama yang sama dengan pola langkah 2 dan pola langkah 4. Tidak ada perbedaan yang mencolok dalam hal iramanya ketika menggunakan pola langkah 1 dengan ketika menggunakan pola langkah 2 atau langkah 4. Perbedaannya hanya terletak pada keharusan melakukan penutupan langkah pada hitungan yang diminta. Misalnya, selalu melakukan langkah penutup (mempertemukan kedua kaki pada satu titik) pada hitungan kedua ketika melakukan pola langkah 2. Demikian juga pada pola langkah 4. Konsekuensinya, biasanya jumlah langkah ke depan dan atau ke belakang serta ke samping, harus di tambah.

Irama Mars yang bersemangat serta riang harus mampu menyebabkan anak merasakan suasana semangat dan riang dalam melakukan langkahnya. Ajaklah anak-anak tersenyum, dan yakinkan bahwa setiap langkahnya semakin dipenuhi oleh semangat yang semakin besar. Ajaklah semua anak bernyanyi bersama, sambil melakukan langkah-langkah sederhana dari pola langkah 1.

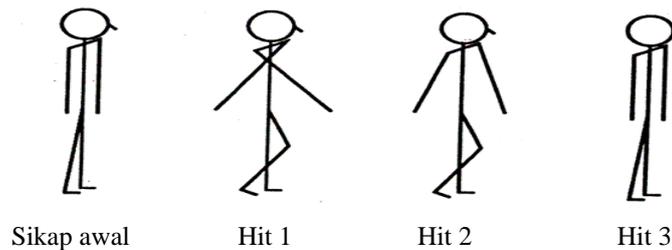
Sebagai pemula, awali pembelajaran langkah ini dengan langkah di tempat secara klasikal. Ini juga untuk membiasakan koordinasi antara menyanyi dan melakukan gerak langkah. Jika hal ini masih menyulitkan siswa, guru harus membagi anak ke dalam minimal dua kelompok, sehingga satu kelompok bertugas menyanyi, dan kelompok kedua melakukan gerak langkah. Setelah beberapa kali, tugas menyanyi tadi dapat bergantian, sehingga berperan saling melengkapi. Mari kita praktekan pola langkah 1 ini ke dalam irama Mars.

## **2. Langkah Dasar Irama Mars**

Langkah Dasar yang digunakan pada Irama Mars adalah sebagai berikut :

### *a. Langkah Dasar Maju*

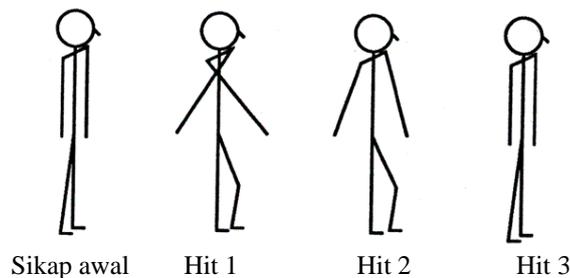
- Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan satu langkah.
- Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah sejajar dengan kaki kiri tetapi agak ke depan sedikit.
- Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal. Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1

*b. Langkah Dasar Mundur*

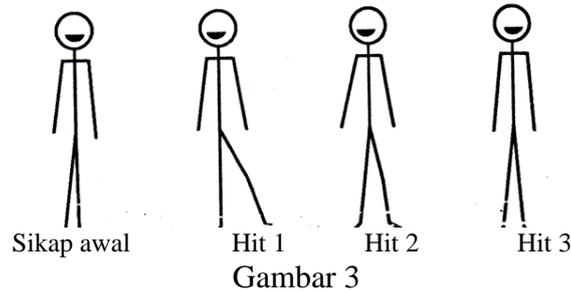
- Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang atau mundur satu langkah.
- Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang atau mundur satu langkah tidak sejajar dengan kaki kiri tetapi lebih ke belakang sedikit.
- Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2

*c. Langkah Dasar Samping Kiri*

- Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.
- Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri satu langkah rapat dengan kaki kiri.
- Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal. Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.



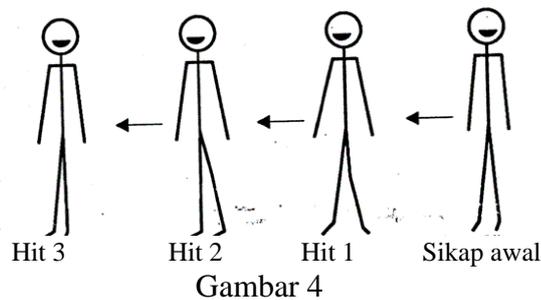
*d. Langkah Dasar Samping Kanan*

Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kiri ke samping kanan satu langkah rapat dengan kaki kanan

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kanan hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal. Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 4.



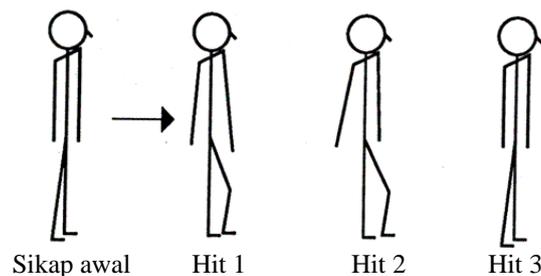
*e. Langkah Dasar Di tempat*

Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang dari 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Angkat kaki kiri setinggi 10 cm dari lantai dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

Hitungan 2: Angkat kaki kanan setinggi 10 cm dari lantai dan letakkan kembali di samping kaki kiri.

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.. Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 5.



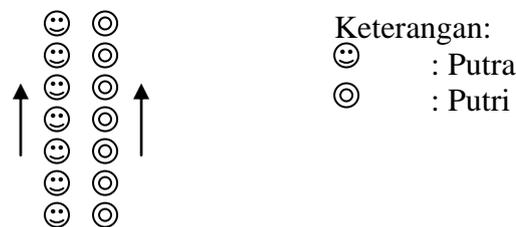
Gambar 5

*f. Langkah dasar gabungan dalam berbagai posisi*

Setelah setiap langkah dasar di atas dikuasai anak, tiba saatnya bagi mereka untuk menggabungkan semuanya. Langkah penggabungan bisa dilakukan secara bertahap, misalnya mintalah anak untuk menggabungkan antara langkah ke depan dan ke belakang dulu. Artinya setelah delapan hitungan langkah ke depan, berikutnya sambung dengan langkah ke belakang delapan hitungan. Lakukan sambil bernyanyi bersama. Ulang beberapa kali, sampai mayoritas anak dianggap guru menguasai penggabungan tersebut. Berikutnya tambahkan delapan hitungan langkah ke samping kiri dan ke samping kanan, di antara dua kali ke depan dan ke belakang. Berikutnya gabungkan pula langkah di tempat. Setelah semua langkah dasar tadi digabung dalam pola yang sederhana, berikutnya ajak anak untuk melakukan penggabungan tersebut dalam berbagai posisi.

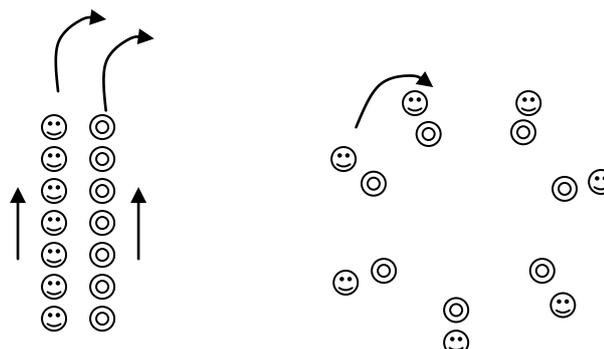
Langkah dasar dalam berbagai posisi dapat dilakukan oleh siswa beregu atau kelompok, setiap kelompok dapat berjumlah 10 sampai 25 orang dan dapat pula dilakukan oleh kelompok campuran putra dan putri atau sekelompok dari jenis kelamin yang sama, seperti contoh di bawah ini :

*Dua baris membujur*, pada posisi gerakan ini dapat dilakukan gerakan-gerakan dasar maju/mundur, langkah samping kiri/kanan dan langkah di tempat. Lihat gambar 6

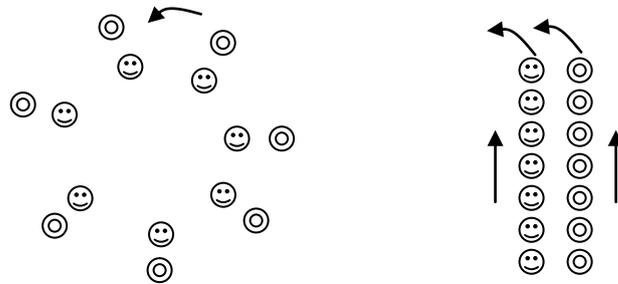


Gambar 6

*Lingkaran Berdua*, pada posisi gerakan ini dapat dilakukan gerakan-gerakan dasar maju/mundur, langkah samping kiri/kanan dan juga di tempat, posisi ini terbentuk dari posisi *dua baris membujur*. Berdua maju belok kanan atau kiri hingga membentuk lingkaran, untuk siswa putri membentuk lingkaran dalam dan putra lingkaran luar serta sebaliknya. Untuk jelasnya lihat Gambar 7. dan Gambar 8.



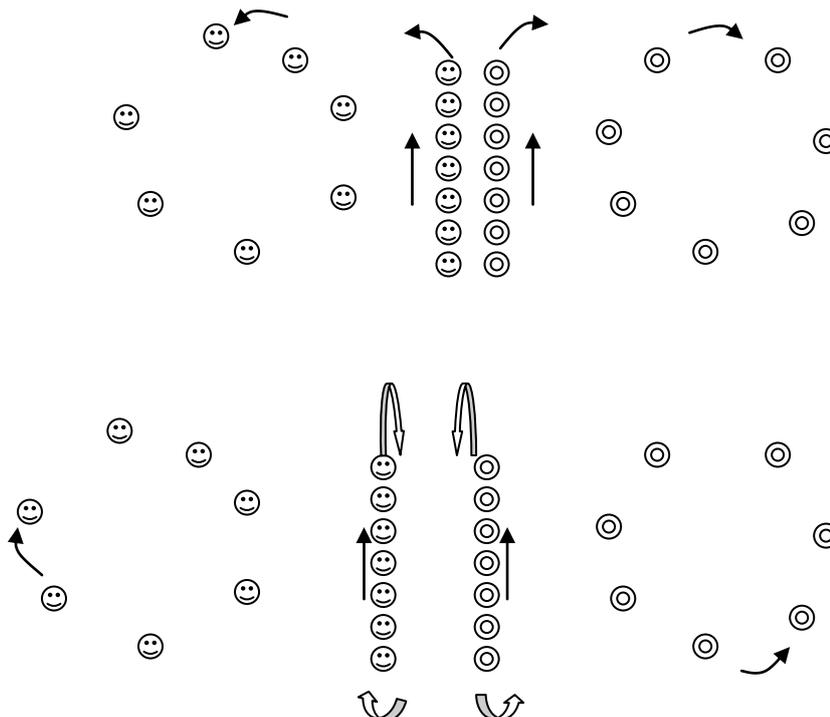
Gambar 7



-  : arah gerakan
-  : siswa putra
-  : siswa putri

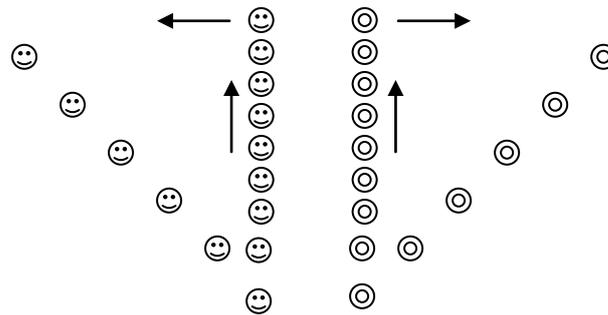
Gambar 8

Lingkaran satu-satu, pada posisi gerakan ini dapat dilakukan gerakan-gerakan dasar maju mundur, langkah samping kiri/kanan dan juga di tempat, posisi ini terbentuk dari dua posisi dua baris membujur. Kelompok putri membelok ke kanan membentuk lingkaran dan kelompok putra membelok ke kiri membentuk lingkaran. Untuk jelasnya lihat gambar 9.



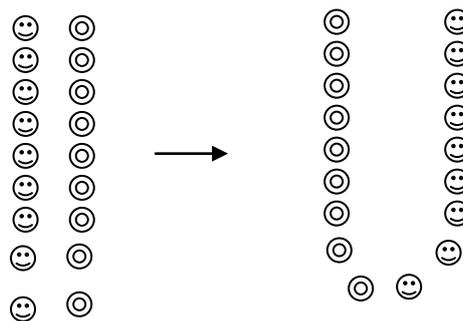
Gambar 9

Huruf V, pada posisi ini dapat dilakukan gerakan-gerakan dasar maju mundur, langkah samping kiri/kanan dan juga di tempat, posisi ini terbentuk dari posisi baris membujur dengan langkah samping untuk putri dan langkah samping kanan untuk putra hingga membentuk huruf V, agar diperhatikan siswa yang berada pada baris terakhir melakukan langkah dasar di tempat. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 10.



Gambar 10

Huruf U, posisi yang dapat dilakukan adalah langkah dasar samping kiri dan langkah dasar samping kanan serta untuk siswa yang berada pada baris belakang tetap ditempat. Kelompok putri melakukan langkah dasar samping kiri dan untuk kelompok putra melakukan langkah dasar samping kanan dan untuk kedua kelompok siswa yang berada pada baris terakhir tetap ditempat. Untuk jelasnya lihat Gambar 11.



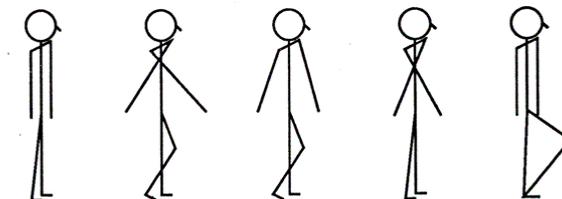
Gambar 11

### 3. Variasi Langkah Dasar Irama Mars

#### a. Variasi Langkah Dengan Maju Satu Kaki Ditekuk

Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah. Kemudian  
 Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.  
 Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri ke depan satu langkah.  
 Hitungan 4 : Tekuk kaki kanan pada lutut dan letakkan ujung kaki kanan sejajar rapat di samping kaki kiri.  
 Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan maju satu langkah.  
 Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah.  
 Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke depan maju satu langkah.  
 Hitungan 8 : Tekuk kaki kiri pada lutut dan letakkan ujung kaki kiri sejajar rapat di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 12.

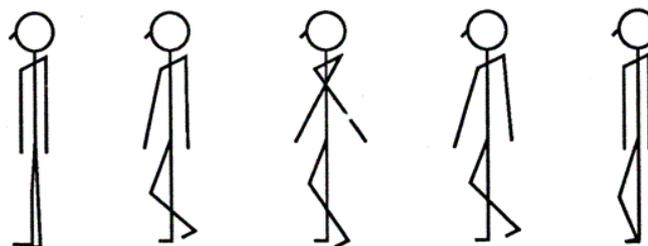


Gambar 12

*b. Variasi Langkah Dengan Mundur Satu Kaki Ditekuk*

Pada variasi langkah ini dilakukan dengan mundur satu kaki ditekuk, biasanya variasi langkah ini dilakukan bergantian dengan variasi langkah dengan maju satu kaki ditekuk.

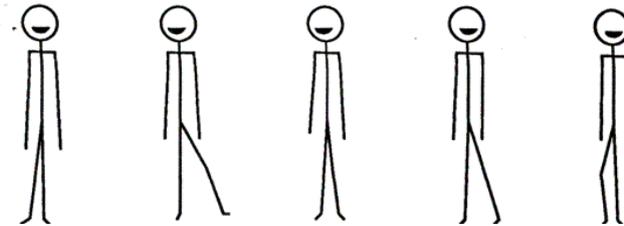
- Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan beban di samping badan.  
 Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.  
 Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah dan letakkan sejajar dengan kaki kiri.  
 Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.  
 Hitungan 4 : Tekuk kaki kanan pada lutut dan letakkan ujung kaki kanan sejajar rapat di samping kaki kiri.  
 Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah.  
 Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.  
 Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke belakang mundur satu langkah.  
 Hitungan 8 : Tekuk kaki kiri pada lutut dan letakkan ujung kaki kiri sejajar rapat di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 13.



Gambar 13

*c. Variasi Langkah Dengan Satu Kaki Ditekuk ke Samping*

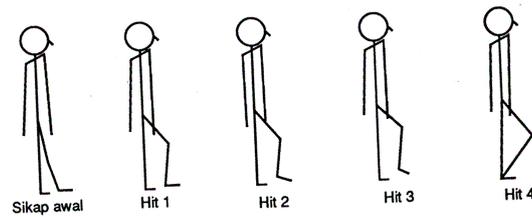
- Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri rapat dan sejajar dengan kaki kiri
- Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.
- Hitungan 4 : Tekuk kaki kanan pada lutut dan letakkan ujung kaki kanan sejajar rapat di samping kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke samping kaki kiri sejajar dan rapat dengan kaki kanan.
- Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke samping kanan satu langkah.
- Hitungan 8 : Tekuk kaki kiri pada lutut dan letakkan kaki kiri sejajar rapat di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 14.



Gambar 14

*d. Variasi Langkah Dengan Satu Kaki Ditekuk Di Tempat*

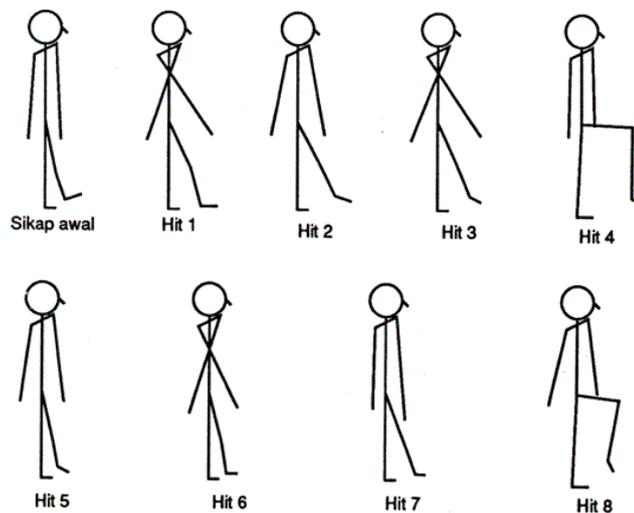
- Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.
- Hitungan 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.
- Hitungan 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.
- Hitungan 4 : Tekuk kaki kanan pada lutut dan letakkan ujung kaki kanan sejajar rapat di samping kaki kiri.
- Hitungan 5 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.
- Hitungan 6 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.
- Hitungan 7 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.
- Hitungan 8 : Tekuk kaki kiri pada lutut dan letakkan ujung kaki kiri sejajar rapat di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat gambar 15.



Gambar 15.

*e. Variasi Langkah Dengan Jingkat Maju*

- Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri ke depan satu langkah.
- Hitungan 4 : Angkat kaki kanan lutut ditekuk sambil berjingkat dengan kaki kiri
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah.
- Hitungan 7 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 8 : Angkat kaki kiri, lutut ditekuk sambil berjingkat dengan kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 16.



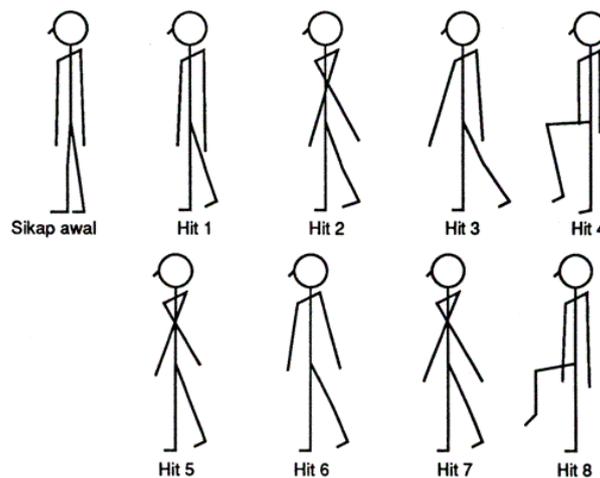
Gambar 16

*f. Variasi Langkah Dengan Jingkat Mundur*

Pariasi langkah dengan jingkat dilakukan dengan jingkat mundur satu langkah, dan biasanya variasi langkah ini dilakukan bergantian dengan variasi langkah dengan jingkat maju/mundur satu langkah.

Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih

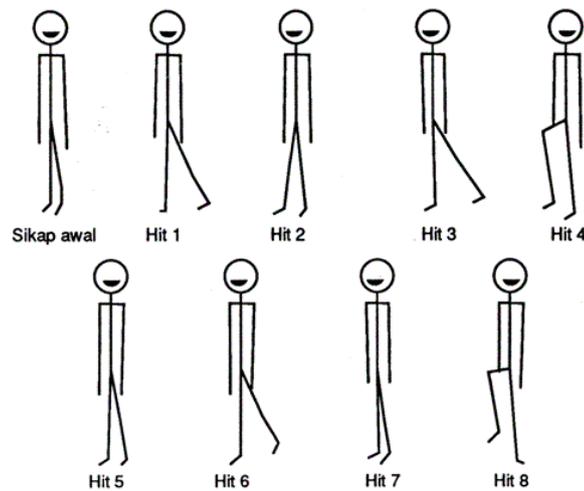
- 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah dan letakan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 4 : Angkat kaki kanan lutut ditekuk 90 derajat sambil jingkat dengan kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 8 : Angkat kaki kiri lutut ditekuk 90 derajat sambil berjingkat dengan kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 17.



Gambar 17

*g. Variasi Langkah Dengan Jingkat ke Samping Kiri*

- Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri satu langkah
- Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.
- Hitungan 4 : Angka kaki kanan lutut ditekuk 90 derajat sambil jingkat dengan kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke samping kaki kiri sejajar dan rapat dengan kaki kanan.
- Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke samping kanan satu Langkah.
- Hitungan 8 : Angkat kaki kiri lutut ditekuk 90 derajat sambil jingkat dengan kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 18.



Gambar 18

*h. Variasi Langkah Dengan Jingkat di tempat*

Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas disamping badan.

Hitungan 1 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

Hitungan 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.

Hitungan 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

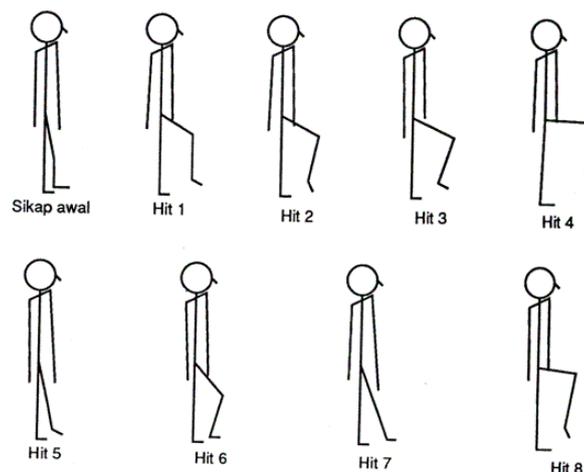
Hitungan 4 : Angkat kaki kanan lutut ditekuk 90 derajat sambil jingkat pada kaki kiri.

Hitungan 5 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.

Hitungan 6 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

Hitungan 7 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.

Hitungan 8 : Angkat kaki kiri lutut ditekuk 90 derajat sambil berjingkat pada kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 19

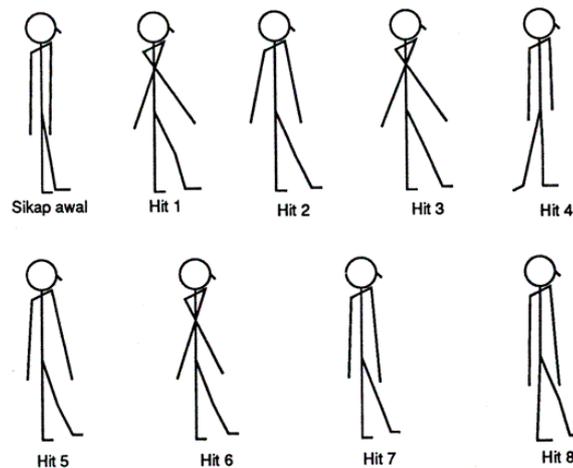


Gambar 19

*i. Variasi Langkah Dengan Satu Kaki ke Samping*

Sikap Awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih

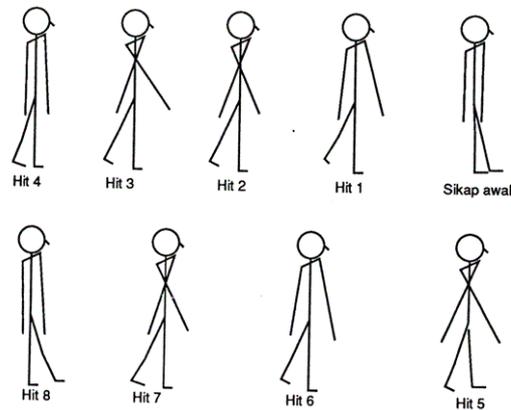
- 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri ke depan satu langkah
- Hitungan 4 : Luruskan kaki kanan dan ujung kaki kanan diletakkan di samping kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju satu langkah.
- Hitungan 7 : Langkah kaki kanan ke depan satu langkah letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 8 : Luruskan kaki kiri dan ujung kaki kiri diletakkan di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 20



Gambar 20

*j. Variasi Langkah dengan Satu Kaki ke Samping Mundur*

- Sikap awal : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah dan letakkan sejajar dengan kaki kiri.
- Hitungan 3 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 4 : Luruskan kaki kanan ke samping kanan, letakkan ujung kaki kanan di samping kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang mundur satu langkah
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 7 : Langkahkan kembali kaki kanan ke belakang mundur satu langkah.
- Hitungan 8 : Luruskan kaki kiri ke samping kiri, letakkan ujung, kaki kiri di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 21.



Gambar 21

*k. Variasi Langkah Dengan Satu Kaki Ke Samping Kiri dan Kanan*

**Sikap Awal** : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.

**Hitungan 1** : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.

**Hitungan 2** : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri rapat dan sejajar dengan kaki kiri.

**Hitungan 3** : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.

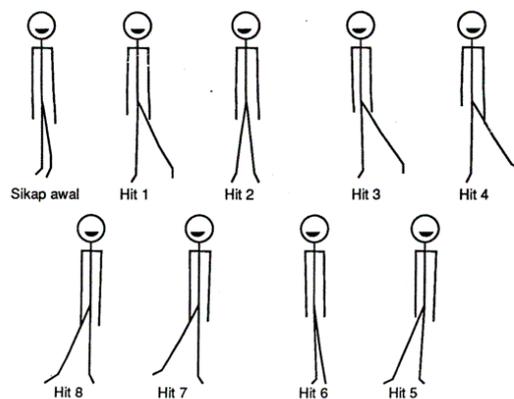
**Hitungan 4** : Luruskan kaki kanan ke samping kanan, letakkan ujung kaki kanan di samping kaki kiri

**Hitungan 5** : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah

**Hitungan 6** : Langkahkan kaki kiri ke samping kaki kiri sejajar dan rapat dengan kaki kanan.

**Hitungan 7** : Langkahkan kembali kaki kanan ke samping kanan satu langkah.

**Hitungan 8** : Luruskan kaki kiri ke samping kiri, letakkan ujung kaki kiri disamping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 22.



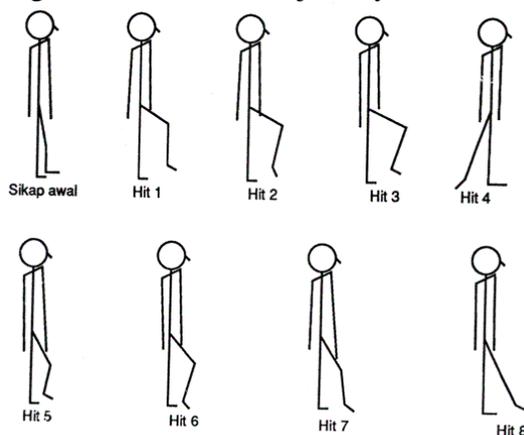
Gambar 22

*l. Variasi langkah Dengan Satu Kaki ke Samping Di Tempat*

**Sikap Awal** : Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan.

**Hitungan 1** : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

- Hitungan 2 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.  
 Hitungan 3 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.  
 Hitungan 4 : Luruskan kaki kanan ke samping kanan. dan letakkan ujung kaki di samping kaki kiri.  
 Hitungan 5 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.  
 Hitungan 6 : Angkat kaki kiri dan letakkan kembali di samping kaki kanan.  
 Hitungan 7 : Angkat kaki kanan dan letakkan kembali di samping kaki kiri.  
 Hitungan 8 : Luruskan kaki kiri ke samping kiri dan letakkan ujung kaki di samping kaki kanan. Untuk jelasnya lihat Gambar 23.



Gambar 23

#### *m. Variasi Langkah Dengan Bertepuk Tangan*

Pada seluruh gerakan langkah dasar irama mars yang terdiri dari langkah maju-mundur, samping kiri-kanan dan langkah dasar di tempat dapat dilakukan variasi dengan bertepuk tangan, bahkan dapat dilakukan dalam berbagai posisi.

Adapun tujuan bertepuk tangan dalam variasi langkah ini adalah untuk dapat menanamkan penghayatan irama dan dapat pula menumbuhkan suasana gembira, karena bertepuk tangan merupakan ciri kegembiraan manusia pada umumnya. Untuk itu variasi tepuk tangan merupakan selingan pada langkah-langkah dasar dalam tari gembira.

Tepuk tangan pada langkah dasar dapat dilakukan 1 atau 2 kali pada setiap hitungan/ketukan 4 dan 8 dan dapat dilakukan seperti tepuk tangan di muka dada, di samping telinga kiri-kanan maupun di atas kepala. Tepuk tangan dapat pula divariasikan pada saat pelaksanaannya.

#### *n. Variasi Langkah Dengan Gerak Tangan*

Variasi langkah dengan gerak tangan dapat dilakukan pada seluruh langkah dasar irama mars seperti pada variasi langkah dengan bertepuk tangan. Variasi gerak tangan dapat berupa gerak tangan ke atas gerak tangan ke samping kiri-kanan setinggi pinggang dan gerak tangan ke depan setinggi dada.

Adapun maksud dan tujuan dari variasi gerak tangan adalah dapat memperluas gerakan. Sehingga gerakan lebih menyeluruh serta dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Selain itu gerakan tangan dapat pula menambah suasana gembira.

#### **4. Latihan**

Setelah mempelajari konsep-konsep di atas, agar pemahaman Anda semakin mantap, cobalah kerjakan latihan di bawah ini:

1. Dengan menggunakan irama Mars, cobalah Anda praktekkan pola langkah 1 hingga Anda dapat melakukannya dengan baik.

Petunjuk:

Berdirilah di ruang yang cukup luas di rumah Anda, misalnya di ruang tamu atau ruang keluarga. Sambil bernyanyi sendiri, lakukan pola langkah 1 dengan mencoba menempuh arah yang berbeda. Lakukan langkah Anda seekspressif mungkin sesuai dengan irama lagu yang bersemangat.

2. Dengan menggunakan irama Mars, cobalah Anda praktekkan pola langkah 2 hingga Anda dapat melakukannya dengan baik. Ingat pola langkah 2 adalah langkah yang ditutup pada hitungan ke 2.

Petunjuk:

Berdirilah di ruang yang cukup luas di rumah Anda, misalnya di ruang tamu atau ruang keluarga. Sambil bernyanyi sendiri, lakukan pola langkah 2 dengan mencoba menempuh arah yang berbeda. Lakukan langkah Anda seekspressif mungkin sesuai dengan irama lagu yang bersemangat.

3. Dengan menggunakan irama Mars, cobalah Anda praktekkan pola langkah 4 hingga Anda dapat melakukannya dengan baik.

Petunjuk:

Berdirilah di ruang yang cukup luas di rumah Anda, misalnya di ruang tamu atau ruang keluarga. Sambil bernyanyi sendiri, lakukan pola langkah 4 dengan mencoba menempuh arah yang berbeda. Lakukan langkah Anda seekspressif mungkin sesuai dengan irama lagu yang bersemangat.

4. Cobalah gabungkan pola langkah di atas dalam satu rangkaian utuh dengan jumlah hitungan sesuai dengan lagu yang dipilih.

Petunjuk:

Pilihlah satu lagu, misalnya Halo-Halo Bandung, yang dihitung jumlah ketukannya jika dinyanyikan dua kali berturut-turut. Cobalah buat komposisi arah dan pola langkah secara coba-coba (trial and error), misalnya maju delapan langkah dengan pola langkah 1, mundur kembali ke tempat dengan pola langkah 2, lalu maju lagi dengan pola langkah 4 (dua kali pola langkah 4), dan mundur lagi dengan pola langkah 2. Berikutnya, ke samping kiri dengan pola langkah empat bersilang, kembali ke tempat semula dengan pola langkah dua; lalu ke samping kanan dengan pola langkah empat, kembali dengan langkah 2. dst.

5. Dengan semua pola langkah di atas, sebenarnya Anda dapat memanfaatkannya menjadi satu bentuk latihan senam aerobik. Cobalah Anda praktekkan, sambil membayangkan Anda adalah instruktur aerobik.

Petunjuk:

Stel kaset aerobik yang nonstop, dan dengan cara yang sama seperti latihan nomor 4, Anda mulai merangkai komposisi latihan senam aerobik dengan menggunakan pola-pola langkah. Bedanya, sambil melangkah, Anda

sekaligus menggerak-gerakan lengan juga. Ingat prinsip latihan, yang harus terdiri dari pemanasan, inti dan penenangan. Pada pemanasan, gunakan langkah di tempat dengan pola langkah 1. Ayunkan lengan seperti sedang jalan di tempat. Lanjutkan dengan gerakan lain, yang gerakan lengannya divariasikan sedemikian rupa.

## 6. Rangkuman

Irama Mars termasuk ke dalam irama yang cepat dan umumnya bersuasana semangat, serta bersifat riang dan gembira. Oleh karena itu lagu-lagu Mars cocok untuk menjadi pengiring dalam pembelajaran aktivitas ritmik, terutama dalam memperkenalkan irama ketika mempelajari berbagai pola langkah, seperti langkah 1, pola langkah 2, serta pola langkah 4.

### Tes Formatif 1

#### Pilihlah jawaban yang anda anggap benar!

1. Umumnya lagu-lagu berirama mars digunakan Tanda Irama ...
  - a. 4/4
  - b. 3/4
  - c. 6/8
  - d. 2/4 dan 4/4
2. Langkah dasar irama mars menjadi langkah dasar bagi langkah-langkah lain, karena bersifat:
  - a. sederhana
  - b. mudah dipelajari dan dimengerti
  - c. gembira
  - d. semuanya benar
3. Lagu daerah atau nasional yang bukan termasuk lagu berirama mars adalah ...
  - a. maju tak gentar
  - b. bambu runcing
  - c. syukur
  - d. hari merdeka
4. Gerak berjalan secara teratur dan diiringi oleh musik sehingga enak didengar dan dirasakan disebut....
  - a. tangga nada
  - b. ritme/irama
  - c. hitungan
  - d. ketukan
5. Tari gembira yang menggunakan langkah-langkah dasar berirama mars dapat dilakukan dengan menggunakan pola langkah berikut, kecuali:
  - a. pola langkah 1
  - b. pola langkah 2
  - c. pola langkah 3
  - d. pola langkah 4

6. Ciri umum dari lagu-lagu berirama mars adalah sebagai berikut, kecuali:
  - a. lambat
  - b. cepat,
  - c. riang
  - d. gembira dan bersemangat
  
7. Pola langkah 1 pada dasarnya langkah biasa seperti pada aksi:
  - a. berlari
  - b. berjalan
  - c. berjingkat
  - d. berjingjit
  
8. Pola langkah 2 memiliki pengertian bahwa langkah itu ditutup pada hitungan ke:
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
  
9. Variasi pada langkah irama Mars dapat dilakukan dengan melakukan hal berikut, kecuali:
  - a. menambah jumlah gerakan kaki.
  - b. Melakukan jingjit
  - c. Melakukan tekukan lutut
  - d. Melakukan gerakan lengan ketika melangkah
  
10. Tujuan dari semua variasi dalam variasi langkah yang dilakukan dimaksudkan untuk hal berikut, kecuali:
  - a. mempersukar gerakan
  - b. memperindah gerakan
  - c. menambah suasana gembira
  - d. mempermudah gerakan

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****Pengertian Irama Walz****1. Irama Walz**

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

Lagu-lagu yang berirama walz atau  $\frac{3}{4}$  pada umumnya lebih lambat (*slow*) dibanding dengan lagu-lagu  $\frac{4}{4}$  atau  $\frac{2}{4}$ . Karena irama yang lambat sebagai pengiring, maka gerak langkah walz pada dasarnya terkesan lebih halus daripada tari gerak langkah irama Mars dan Cha-cha. Seperti pada irama mars, langkah walz ini dapat dilakukan secara kelompok, secara berpasangan wanita dan pria atau dapat juga kelompok yang terdiri atas wanita semua atau pria semua. Jika dilakukan berpasangan, setelah semua siswa menguasai langkah dasarnya, mintalah mereka untuk berpegangan tangan. Dengan cara itu, salah seorang dari setiap pasangan tadi dapat diminta sebagai pemimpin, yaitu yang mengarahkan ke arah mana pasangan itu dapat bergerak, misalnya ke depan, ke samping kanan atau kiri, atau ke belakang, diarahkan oleh yang menjadi pemimpin. Caranya adalah dengan melakukan dorongan atau tekanan pada tangan dan lengan pasangannya sesaat sebelum bergerak.

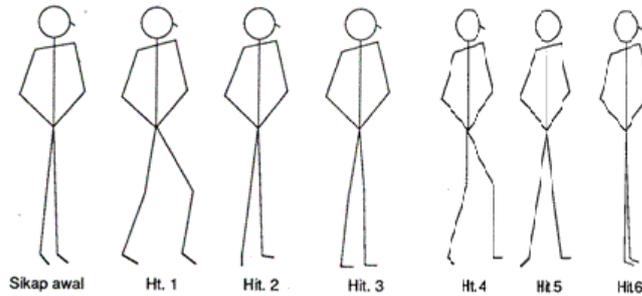
Banyak lagu-lagu Indonesia populer atau lagu-lagu daerah yang berirama walz yang dapat digunakan sebagai pengiring dari langkah irama walz ini.

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

1. Desaku
2. Burung Kakatua
3. Burung Tantina dari Maluku
4. Gunung Salahutu dari Maluku
5. Naik-naik Kepuncak Gunung dari Maluku
6. Madekdek Magambiri dari Tapanuli.
7. Lisoi

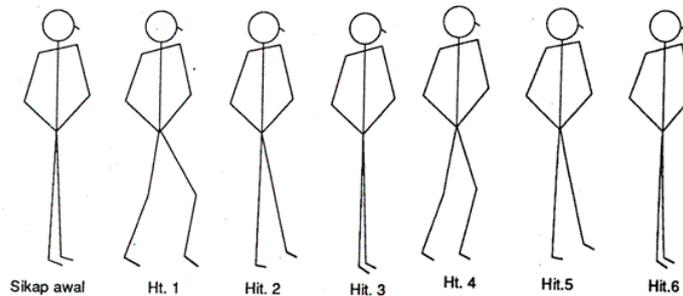
**2. Langkah Dasar Irama Walz***a. Langkah Dasar di Tempat*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kiri. Berat badan pindahkan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki.



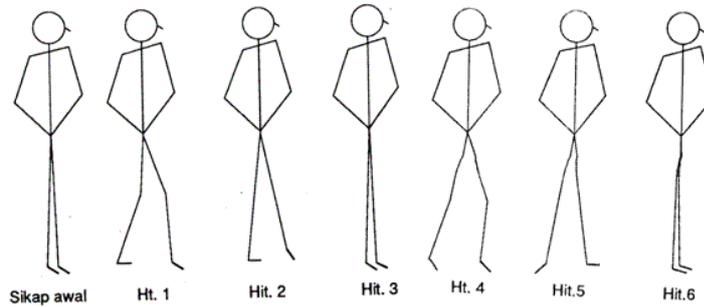
*b. Langkah Dasar Maju*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan dipinggang.
- | Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju.. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- | Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke dapan, maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pindah pada kedua kaki.



*c. Langkah Dasar Mundur*

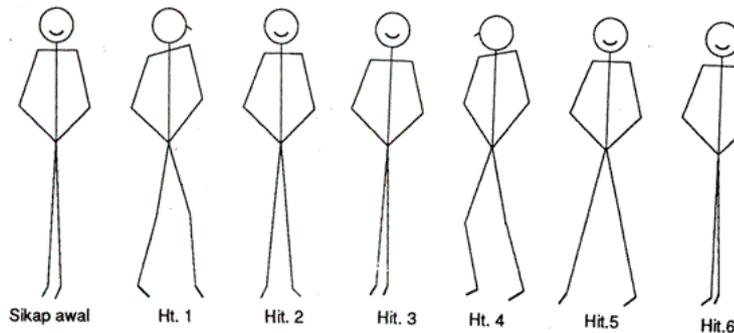
- Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar. Kedua tangan dipegang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan, melebar di sisi kaki kiri badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindahan badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pindah pada kedua kaki.



### 3. Variasi Langkah

#### a. Variasi Langkah Serong Depan Maju

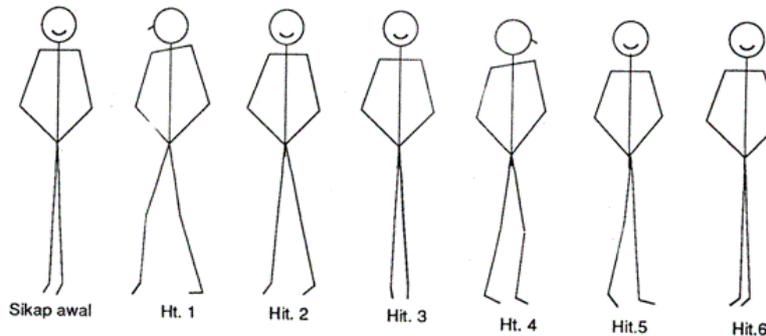
- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap kekiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kiri.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke depan. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan kembali.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.



#### b. Variasi Langkah Serong Belakang Mundur

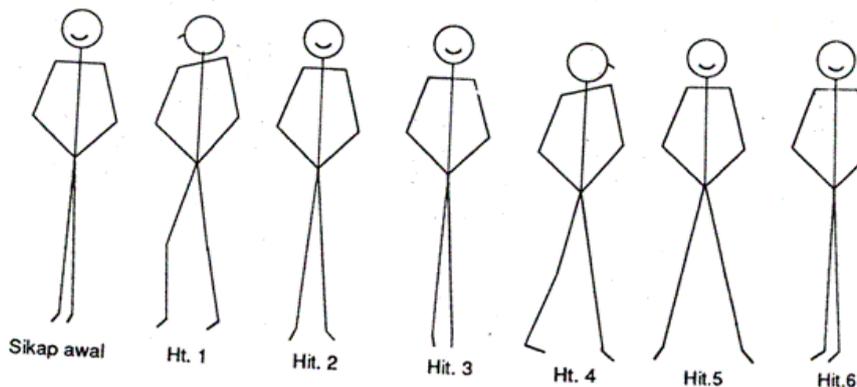
- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kiri.

- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.



*c. Variasi Langkah Silang Depan Maju*

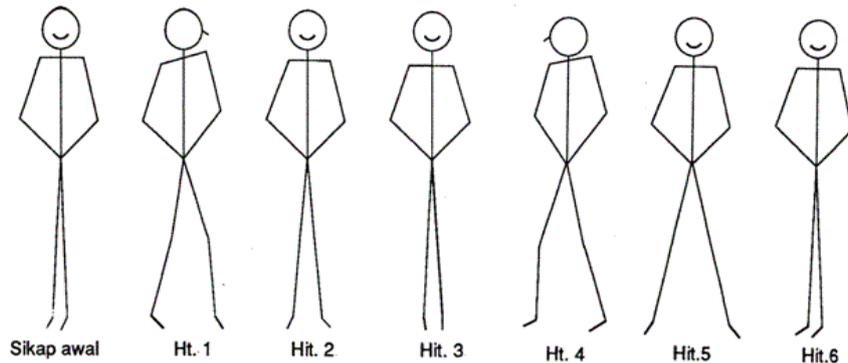
- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, silang di muka kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan silang di muka kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri berat badan pada kedua kaki.



*d. Variasi Langkah Silang Belakang Mundur*

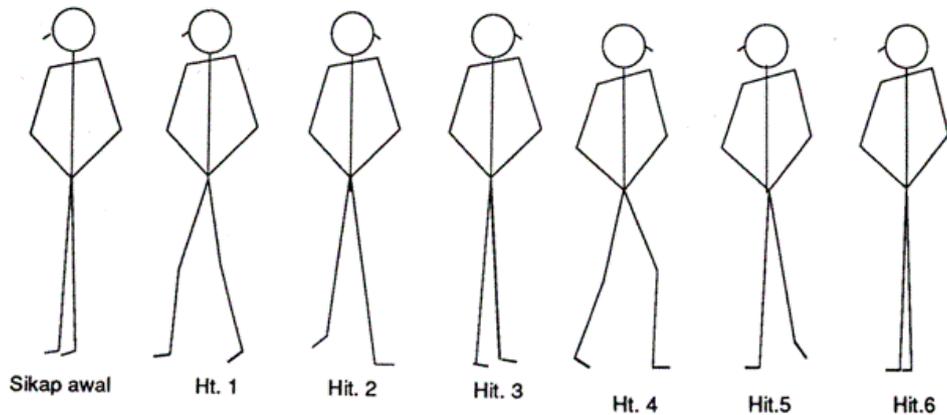
- Sikap awal : Berdiri tegak lurus kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang silang di belakang kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan hadap ke depan. Berat badan

- pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang silang di belakang kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan ke depan kembali.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan hadap ke depan. Berat badan pada kedua kaki.



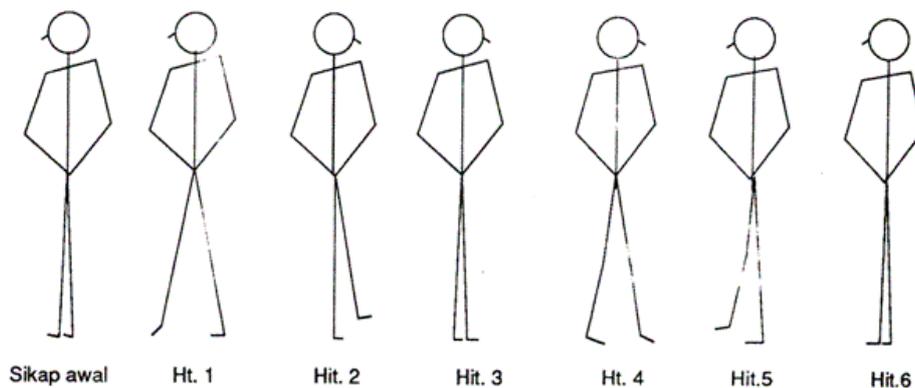
*e. Variasi Langkah Putar 180° Maju*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kedepan melingkar di samping kaki kiri, sambil putar kiri 180° menghadap ke arah yang berlawanan kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melingkar di samping kanan kaki kanan, sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan menghadap ke arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.



*f. Variasi Langkah Putar 180° Mundur*

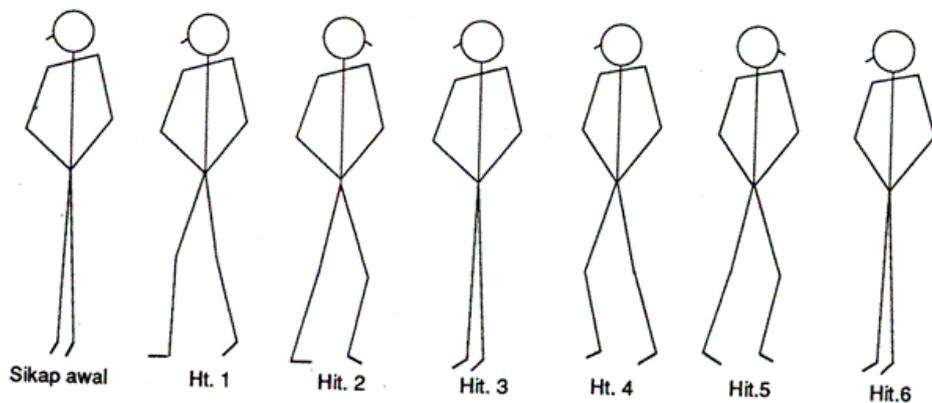
- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melingkar di sisi kiri kaki kiri sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melingkar di sisi kanan kaki kanan sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kanan ikut berputar. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri badan menghadap arah berlawanan dan sikap awal. Berat badan pada kaki kanan.



*g. Variasi Langkah Putar 360° Maju*

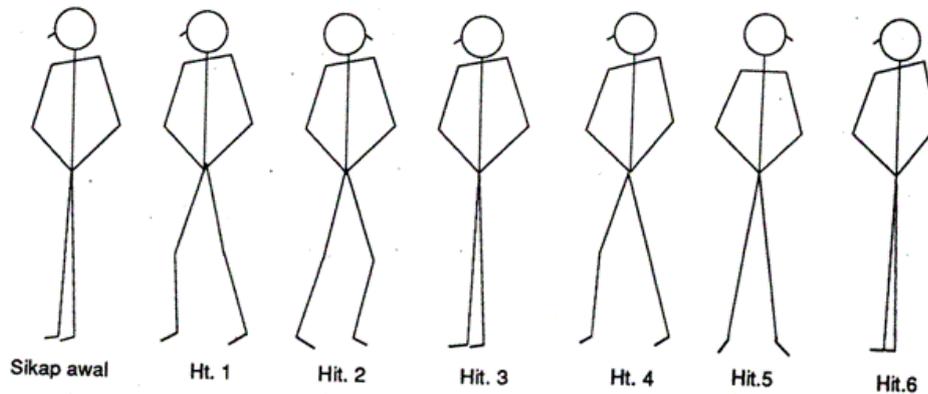
- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan. Diikuti dengan pemindahan berat badan pada kaki kiri.

- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan di muka kaki kiri, sambil badan berputar balik kiri 180°. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri mundur melingkar sebelah kanan kaki kanan. Sambil badan berputar 180° menghadap seperti awal.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Diikuti dengan pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan, sambil badan berputar balik kanan 180°. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan mundur melingkar sebelah kiri kaki kiri. Sambil badan berputar 180° menghadap seperti sikap awal.



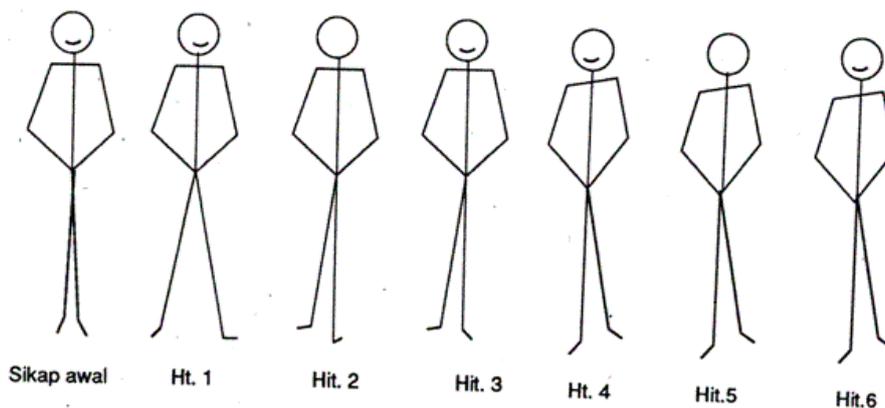
*h. Variasi Langkah Putar 360° Mundur*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri mundur. Dengan memindahkan berat badan pada kaki kiri
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan mundur melewati kaki kiri sambil badan berputar 1 ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri melingkar ke kanan di sisi kiri kaki kanan. Berat badan pada ke kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan mundur. Dengan memindahkan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri mundur melewati kakj kanan. Sambil badan berputar 180° ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan melingkar ke kiri di sisi kanan kaki kiri. Berat badan pada kaki kaki.



*i. Variasi Langkah Putar Samping Kiri/Kanan 360°*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri/kanan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri depan diikuti putaran badan ke kiri 180°. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri menyilang ke kanan kaki kanan lewat belakang sambil badan berputar 180° ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri menyilang ke kanan depan diikuti putaran badan ke kanan 180° berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Langkahkan lagi kaki kanan menyilang ke kiri kaki kiri/lewat belakang sambil badan berputar 180° ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.



**4. Rangkaian Gerakan**

Rangkaian gerakan dalam irama waltz, dimaksudkan seperti pada irama Mars atau irama cha cha, adalah beberapa langkah dasar irama waltz yang dirangkai dengan variasi langkah serta berbagai gerak tangan, sehingga tercipta suatu rangkaian gerakan atau tari gaya ria.

Gerakan-gerakan tangan yang dapat dirangkai dengan langkah-langkah dalam irama waltz agak berbeda dengan gerakan tangan pada irama Mars dan cha cha. Sesuai dengan irama waltz yang halus, maka gerakan tangan pada irama ini juga lemah gemulai tidak terputus-putus.

Gerakan-gerakan tangan tersebut adalah:

1. Gerakan tangan silang di depan dan rentang ke samping.  
Contoh: Tangan saling di muka badan kemudian direntangkan secara lemas, kembali silang dan seterusnya, gerakan tidak terputus-putus.
2. Gerakan mengayun kedua tangan dari samping kiri ke samping kanan  
Contoh: Kedua tangan di samping kiri setinggi bahu kemudian diayun ke kanan. Ayunan dapat horisontal, tetapi dapat juga ayunan ke bawah lalu ke samping kanan, gerakan halus tidak terputus-putus.
3. Gerakan  $1\frac{1}{2}$  putaran  
Contoh : Kedua tangan terentang sehingga bahu. Putar ke bawah silang di muka badan, putar ke atas, ke samping, lalu silang lagi di muka badan. Selanjutnya sebaliknya putaran ke arah yang berlawanan.

Gerakan tangan tersebut memiliki fungsi untuk menambah keindahan dan keserasian tari gaya ria. Disamping juga sebagai variasi agar tidak terlihat menjemukan bagi yang melihat atau lebih tepatnya sebagai selingan.

Seperti pada gerak langkah irama mars, tari gaya ria ini lebih tepat dilakukan secara kelompok. Kelompok dapat terdiri atas pria semua atau wanita semua, tetapi dapat juga berupa kelompok campuran, dengan jumlah pria dan wanita sama banyak untuk dapat melakukan tari secara berpasangan. Pada kelompok pria semua atau wanita semua, gerakannya dapat dibuat sama. Sedangkan gerakan untuk kelompok campuran dapat sebagian sama sebagian tidak sama, dalam arti berlawanan. Misalnya pada posisi berhadapan antara pria dan wanita, pada waktu wanita melakukan gerakan variasi langkah silang depan maju, maka sebaiknya pria melakukan variasi langkah silang ke belakang. Pada posisi berhadapan antara pria dan wanita tidak hanya gerakan yang berlawanan misalnya mundur dan maju tetapi kaki yang melangkah juga berlawanan. Jadi ketika yang wanita melakukan langkah dasar maju mulai dengan kaki kiri, maka si pria melakukan langkah dasar mundur mulai dengan kaki kanan, sehingga gerakan serasi searah. Cara merangkai gerakan pada tari ini agak berbeda karena pada tari gaya ria ini mempunyai hitungan 1 sampai 3. Hitungan 1, 2, 3 dihitung 1 hitungan. Sedangkan rangkaian gerakan tetap sama dihitung 1 x 8 hitungan atau 2 x 8 hitungan dan seterusnya. Sehingga untuk 2 x 8 berarti 2 x 8 (1, 2, 3) hitungan.

Rangkaian gerakan seperti juga halnya pada irama Mars atau cha cha, hendaknya disamakan dengan jumlah hitungan dalam lagu atau rangkaian lagu pengiringnya, dalam hal ini lagu berirama waltz. Suatu contoh rangkaian 2 lagu dengan jumlah hitungan 32 x 8 hitungan dapat dipakai untuk mengiringi 8 rangkaian gerakan. Gerakan dapat diulang 4 x 8 hitungan. Dari rangkaian lagu tersebut, dapat juga untuk mengurangi 16 rangkaian gerakan, yang masing-masing gerakan dilakukan 2 x 8 hitungan. Jadi apabila jumlah gerakan atau langkah yang dirangkai banyak, maka jumlah ulangan sedikit. Pada rangkaian gerakan yang sedikit jumlah ulangan untuk melakukan tiap gerakannya dapat diperbanyak. Berikut akan diberikan 2 contoh rangkaian gerakan dalam tari gaya ria atau dalam irama waltz dengan iringan lagu Lisoi dari Tapanuli.

#### Rangkaian I

Iringan lagu berjudul Lisoi (10 x 8 hitungan). Lagu dirangkai diulang 4 x,

sehingga jumlah hitungan 40 x 8 hitungan. Lagu yang digunakan dapat berupa instrumentalia dari kaset, tetapi dapat juga langsung dari iringan piano atau organ. Banyaknya rangkaian gerakan/langkah ada 8, dilakukan tiap gerakan 5 x 8 hitungan dalam 2 tahap. Tari dilakukan oleh kelompok wanita semua, atau kelompok pria semua dengan jumlah 40 orang. Dengan demikian gerakannya sama dalam posisi berjajar ke samping satu arah.

Adapun gerakan-gerakan tersebut sebagai berikut:

1. Langkah dasar maju
2. Langkah dasar mundur
3. Langkah dasar di tempat
4. Variasi langkah serong depan maju
5. Variasi langkah serong belakang mundur
6. Variasi langkah silang dengan maju
7. Variasi langkah silang belakang mundur
8. Variasi langkah putar samping kiri/kanan 360°

Contoh:

*Gerakan I*

- Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.
- Hitungan 1 : Langkah kan kaki kiri ke depan maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan, maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri, melebar disisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pindah pada kedua kaki. Gerakan I ini dilakukan 2 x 8 hitungan.

*Gerakan II*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, mundur dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindahan, berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pindah pada kedua kaki. Gerakan II ini dilakukan 2x8 hitungan.

*Gerakan III*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.

- Hitungan 2 : Langkah kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri. Melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Gerakan III dilakukan 2x8 hitungan.

*Gerakan IV*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri badan hadap ke kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melebar, di sisi kaki kiri, berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar disisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan kembali.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.

*Gerakan IV*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang, kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan. Gerakan ini diulang atau dilakukan 2 x 8 hitungan.

*Gerakan VI*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, silang di muka kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan, silang di muka kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kiri.

- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Berat badan pada kedua kaki. Gerakan VI ini dilakukan 2 x 8 hitungan.

*Gerakan IV*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang, kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melebar disisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan lagi.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Badan hadap ke depan.

Gerakan ini diulang atau dilakukan 2 x 8 hitungan.

*Gerakan V*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, silang di muka kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan, silang di muka kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Berat badan pada kedua kaki.

Gerakan V ini dilakukan 2 x 8 hitungan.

*Gerakan VI*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, silang di belakang kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan badan hadap ke depan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, silang di belakang kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kekiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke depan kembali.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan hadap ke depan. Berat

badan pada kedua kaki.  
Gerakan VI ini dilakukan 2x8 hitungan.

*Gerakan VII*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri kesamping kiri. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri depan diikuti putaran badan ke kiri 180° berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri menyilang ke kanan kaki kanan lewat belakang, sambil badan berputar 180° ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri menyilang ke kanan depan diikuti putaran badan ke kanan 180° berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Langkahkan lagi kaki kanan menyilang ke kiri, kaki kiri lewat belakang sambil badan berputar 180° ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.

Gerakan VIII ini dilakukan 2 x 8 hitungan.

Gerakan I sampai VII kemudian diulang sekali lagi, masing-masing gerakan 2 x 8 hitungan.

*Rangkaian II*

Iringan lagu berjudul Lisoi (10 x 8 hitungan) lagu dirangkai (diulang 4 x), sehingga jumlah hitungan 40 x 8 hitungan. Lagu yang digunakan dapat berupa musik instrumentalia dari kaset. Banyaknya rangkaian gerakan/langkah ada 8, dilakukan tiap gerakan 4 x 8 hitungan dalam 2 tahap. Setelah gerakan 1 s.d VIII selesai dilakukan 2 x 8, kemudian gerakan 1 s.d VIII diulangi lagi seperti tahap pertama. Dilakukan oleh kelompok campuran pria dan wanita dengan jumlah yang sama. Sehingga gerakannya ada yang sama pada posisi berjajar pria dan wanita, pria di sebelah kanan wanita. Gerakan tidak sama, pada posisi berhadapan berdua antara pria dan wanita, dan gerakannya berlawanan baik kaki atau arahnya gerakan.

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. Variasi langkah silang belakang mundur untuk pria posisi berhadapan.
4. Variasi langkah putar samping kiri/kanan 360° posisi berhadapan.
5. Variasi langkah putar 180° maju untuk wanita, posisi berhadapan. Variasi langkah putar 180° mundur untuk pria.
6. Langkah dasar maju untuk wanita. Langkah dasar mundur untuk pria posisi berhadapan.
7. Variasi langkah putar 360° maju untuk wanita. Variasi langkah putar 360° mundur untuk pria posisi berhadapan.
8. Langkah dasar di tempat. Posisi berjajar searah.

*Contoh*

*Gerakan I*

- Hitungan 1 : Berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang.

- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri berat badan pada kedua kaki.
- Gerakan I ini dilakukan 1 x 8 hitungan. Posisi berjajar, pria di sebelah kanan wanita.

### *Gerakan II*

Khusus wanita sama dengan gerakan I

Untuk Pria:

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melingkar di samping kaki kiri, sambil putar kiri 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kiri kanan. Berat badan pada kedua kaki.

Untuk selanjutnya:

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kedua kaki. Gerakan II ini dilakukan 2 x 8 hitungan. Posisi berhadapan.

### *Gerakan III*

Khusus Wanita:

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, selang di muka kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan berputar hadap kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan kembali hadap ke depan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan, silang di muka kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan berputar hadap kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pada kaki kiri. Badan kembali hadap depan.

Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Berat badan pada kedua kaki.

Gerakan untuk pria. Pada waktu wanita melakukan hitungan 1, 2 dan 3, para pria melakukan hitungan 4, 5, 6 variasi langkah silang ke belakang mundur. Langkah tersebut adalah:

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang silang di belakang kaki kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, melebar di sisi kaki kanan berat badan pada kaki kiri badan hadap ke depan kembali.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan hadap ke depan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, silang di belakang kaki kanan. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kembali ke depan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan hadap ke depan Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kembali ke depan.

Gerakan III ini dilakukan 2 x 8 hitungan, posisi berhadapan. Pria dan wanita saling membalik melakukan 1 x 8 hitungan.

#### *Gerakan IV*

##### *Khusus Wanita*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri depan diikuti putaran badan ke kiri 180°. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Langkahkan lagi kaki kiri menyilang ke kanan kaki kanan lewat belakang, sambil badan berputar 180° ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke samping kiri. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri menyilang ke kanan depan diikuti putaran badan ke kanan 180°. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri kaki kiri lewat belakang sambil badan berputar 180° ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.

Untuk pria

Hitungan 4, 5, 6 menjadi hitungan 1, 2, 3. Hitungan 1,2,3 menjadi hitungan 4, 5, 6

Gerakan IV ini dilakukan 2 x 8 hitungan. Posisi berhadapan.

#### *Gerakan V*

##### *Khusus Wanita*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan.maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan melingkar di samping kaki kiri, sambil putar kiri 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan menghadap arah berlawanan dari

- sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan maju. Diikuti pemindahan berat pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan melingkar di samping kanan kaki kanan, sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan menghadap ke arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.

*Pria*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri ke belakang melingkar di sisi kanan kaki kanan sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kanan ikut berputar. Berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan ke samping kiri. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kiri ke belakang. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melingkar di sisi kaki kiri, sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kiri ke samping karian. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.

Gerakan V ini dilakukan 1x 8 hitungan. Posisi berhadapan. Dan berbalikan antara pria dan wanita 1x8 hitungan.

*Gerakan VI*

*Khusus Wanita*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan, maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pindah pada kedua kaki.

*Pria :*

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan..
- Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.
- Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan kekiri. Berat badan pindah pada kedua kaki.
- Hitungan 4 : Langkahkan kaki kiri ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan, melebar di sisi kaki

kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.  
Hitungan 6 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.  
Gerakan VI ini dilakukan 1 x 8 hitungan. Posisi berhadapan. Hitungan 1 x 8 lagi dilakukan berbalikan pria dan wanita.

*Gerakan VII Khusus wanita*

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan. Diikuti dengan pemindahan berat badan pada kaki kiri.  
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan di muka kaki kiri, sambil badan berputar balik kiri 180°. Berat badan pada kaki kanan.  
Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri mundur melingkar sebelah kanan kaki kanan. Sambil badan berputar 180° menghadap seperti sikap awal.  
Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke depan. Diikuti dengan pemindahan berat badan pada kaki kanan.  
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri ke depan dimuka kaki kanan, sambil badan berputar balik kanan 180°. Berat badan pada kaki kiri  
Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan mundur melingkar sebelah kiri, kaki kiri. Sambil badan berputar 180° menghadap seperti sikap awal.

*Pria*

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.  
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri mundur melewati kaki kanan sambil badan berputar 180° ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.  
Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan melingkar ke kiri di sisi kanan kaki kiri. Berat badan pada kedua kaki.  
Hitungan 4 : Langkahkan kaki kiri mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.  
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan mundur melewati kaki kiri sambil badan berputar 180° ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.  
Hitungan 6 : Rapatkan kaki kiri toelingkat ke kanan di sisi kiri kaki kanan. Berat badan pada kedua kaki.

Gerakan VII ini dilakukan 1 x 8 hitungan. Dan bergantian antara pria dan wanita 1 x 8 hitungan. Posisi berhadapan.

*Gerakan VIII*

*Wanita*

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, maju. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.  
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.  
Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pada kedua kaki.  
Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.  
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri melebar di sisi kaki kanan. Berat badan pindah pada kaki kiri.  
Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan ke kiri. Berat badan pada kaki kiri.

Pria

Hitungan 1, 2, 3 yang pertama

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan mundur. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri mundur melewati kaki kanan, sambil badan berputar 180° ke kiri berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 3 : Rapatkan kaki kanan melingkar ke kiri di sisi kanan kaki kiri. Berat badan pada kedua kaki.

Hitunglah selanjutnya sama dengan pada wanita. Gerakan VIII ini dilakukan 2x8 hitungan. Posisi berjajar searah.

Latihan

Untuk memantapkan pemahaman Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 1, kerjakanlah latihan di bawah ini

1. Apa arti irama 3/4 atau waltz di dalam suatu lagu?
2. Lagu-lagu apa saja yang berirama 3/4, berilah contoh judul lagunya!
3. Cobalah praktekkan langkah irama waltz dengan menyanyikan lagu Desaku. Pada suku kata apakah, kaki pertama Anda dilangkahkan untuk memulai gerak langkah?
4. Cobalah Anda pelajari lagu-lagu yang disebutkan dalam modul ini. Bagaimanakah cara termudah mempelajarinya?
5. Ketika satu pasangan siswa melakukan gerak langkah irama waltz secara berpasangan, apakah mereka boleh berpegangan tangan?

Kunci Jawaban Latihan

- 1) Lagu yang mempunyai tanda berirama  $\frac{3}{4}$  memiliki arti bahwa pada setiap di antara 2 garis birama mempunyai 3 hitungan (1,2,3). Pada setiap not  $\frac{1}{4}$  dalam lagu tersebut (not balok) mendapat hitungan atau satu ketukan.
- 2) Naik-naik ke puncak gunung, Desaku, Burung Kakatua, Burung Tantina, Gunung Salahutu, Madekdek, Magambiri, dan Lisoi.
- 3) Langkah pertama dari kaki pertama mulai dilangkahkan pada suku kata "sa" dari kata "Desa ku yang kucinta".
- 4) Cara termudah untuk mempelajari lagu-lagu yang ada adalah melalui kaset. Kalau kasetnya tidak ditemui, mempelajari lagu dapat dilakukan melalui buku yang ada not balok atau not angkanya. Atau meminta diajari pada teman yang sudah menguasai.
- 5) Boleh saja. Bahkan pada tarian atau dansa waltz yang sebenarnya, setiap pasangan saling berpegangan berhadapan. Dengan cara demikian, salah seorang dari pasangan tersebut dapat memimpin langkah dan arah secara spontan dengan cara dorongan pada tangan pasangannya.

**Rangkuman**

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

**Tes Formatif 2**

Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling tepat dengan cara melingkari jawaban yang tersedia.

- 1) Hitungan pada irama waltz adalah
  - A. 1,2,3,4
  - B. 1,2,3
  - C. 1, 2, cha cha cha
  - D. 1, 2.
- 2) Berikut adalah lagu-lagu berirama  $3/4$  *kecuali*
  - A. Bambu Runcing
  - B. Burung Tantina
  - C. Burung Kakatua
  - D. Gunung Salahutu.
- 3) Lagu berikut adalah lagu dengan tanda birama  $3/4$ 
  - A. Burung Kakatua
  - B. Pakarena
  - C. Goro-gorone
  - D. Kampung Nan Jauh Dimato.
- 4) Hitungan 1 pada langkah dasar di tempat dilakukan dengan cara ...
  - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kiri ke depan dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
  - C. rapatkan kaki kiri ke samping kanan, berat badan pada kedua kaki
  - D. langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri, berat badan pada kaki kanan.
- 5) Hitungan 3 pada langkah dasar di tempat dilakukan dengan cara ...
  - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kiri ke depan dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
  - C. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
  - D. langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan.
- 6) Hitungan 1 langkah dasar maju dalam irama waltz dilakukan dengan cara ...
  - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
  - C. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
  - D. langkahkan kaki kiri ke depan maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- 7) Hitungan 3 pada langkah dasar maju, dilakukan dengan cara ...
  - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
  - C. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
  - D. langkahkan kaki kiri ke depan maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- 8) Hitungan 2 langkah dasar maju dilakukan dengan cara ...
  - A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan

- C. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
  - D. langkahkan kaki kiri ke depan, maju. dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
- 9) Hitungan 1 langkah dasar mundur dilakukan dengan cara ...
- A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kiri kebelakang mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
  - C. langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
  - D. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki.
- 10) Hitungan 3 langkah dasar mundur dilakukan dengan cara ...
- A. berdiri tegak kedua kaki sejajar. Kedua tangan di pinggang
  - B. langkahkan kaki kiri ke belakang mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
  - C. langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
  - D. rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki.

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.

**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. A : 4/4
2. D : Semuanya benar
3. C : Syukur

4. D : Ketukan
5. C : Pola langkah 3
6. A : Lambat
7. B : Berjalan
8. B : 2
9. A : Menambah jumlah gerakan kaki
10. D : Mempermudah gerakan.

**KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 2**

1. B : 1, 2, 3.
2. A : Bambu Runcing
3. A : Burung Kakatua
4. B : Langkahkan kaki kiri ke depan dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
5. C : Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
6. D : Langkahkan kaki kiri ke depan maju. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri.
7. C : rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki
8. B : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan
9. B : langkahkan kaki kiri kebelakang mundur. Dengan diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri
10. D : rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Berat badan pada kedua kaki.

**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.