

## Modul 5

# Aktivitas Ritmik melalui Pola Langkah dan Langkah Terpola

### Pendahuluan

Sumber belajar untuk pembelajaran aktivitas ritmik sungguh amat kaya. Di masyarakat sendiri telah hidup dan berkembang berbagai aktivitas dansa dan tarian yang dapat dimanfaatkan, termasuk di dalamnya dansa-dansa yang didasari langkah terpola seperti irama walsa, cha-cha, hingga rhumba. Namun demikian, ada kecenderungan bahwa guru Penjas banyak yang tidak akrab dengan langkah-langkah terpola tersebut, sehingga pelajaran aktivitas ritmik di sekolah tidak pernah menghadirkan langkah-langkah terpola tersebut. Ini berakibat pada tidak dikenalnya aktivitas ritmik yang menyenangkan tersebut oleh mayoritas anak sekolah di Indonesia.

Untuk mengubah kondisi tersebut, modul 5 ini akan memperkenalkan beberapa langkah berpola, yaitu walsa dan cha-cha, dengan memberikan dasar-dasar pola langkah dan irama yang paling dasar sebelumnya, yaitu pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3, dan pola langkah 4, serta irama Mars.

Dengan jalan pemikiran seperti itu, modul 5 ini dibagi ke dalam 3 kegiatan belajar. Kegiatan Belajar 1 mengupas tentang pola-pola langkah dan pembelajaran serta penilaiannya. Kegiatan Belajar 2 menguraikan petunjuk tentang penggunaan pola-pola langkah yang dipelajari dalam kegiatan belajar 1 dalam rangkaian sebuah irama, yaitu irama Mars. Dan Kegiatan Belajar 3 ditutup dengan pembelajaran tentang dansa yang didasari oleh langkah terpola, yang diwakili oleh langkah terpola walsa dan cha cha. Setelah mempelajari modul 1 ini, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam:

1. Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup pembelajaran pola langkah dan langkah-langkah terpola dalam aktivitas ritmik di sekolah dasar.
2. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan cara-cara pembelajaran pola langkah dan langkah-langkah terpola dalam aktivitas ritmik di sekolah dasar.
3. Menjelaskan cara-cara mengevaluasi pembelajaran aktivitas ritmik dalam pola-pola langkah dan langkah terpola yang bersifat otentik dan berbasis kompetensi.

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

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

- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan aturan serta gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung aturan dan gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.

Selamat mencoba, semoga sukses.

## *Kegiatan Belajar 1*

# ***Pembelajaran Pola Langkah***

Pola langkah adalah langkah-langkah yang dipolakan secara mendasar, sehingga bersifat menetap dalam polanya, dan mempunyai ciri yang mudah dikenali. Dalam irama langkah manusia, pola langkah ini dapat dibedakan menjadi empat macam pola langkah, yaitu:

- a. Pola langkah 1
- b. Pola Langkah 2
- c. Pola Langkah 3
- d. Pola langkah 4

Mengingat sifatnya yang sangat fungsional dalam berbagai gerak tari dan dansa, pola-pola langkah ini dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada anak-anak.

## **B. Tujuan Pembelajaran Pola Langkah**

Mengajarkan tepukan nampaknya hanya kegiatan yang remeh temeh. Tetapi jika dilakukan dengan tepat, pembelajaran yang nampaknya tidak “luar-biasa” ini akan menjadi pembelajaran yang berguna bagi anak-anak.

Pembelajaran aktivitas ritmik secara umum dapat diarahkan untuk meningkatkan kepekaan rasa irama anak. Dimilikinya kepekaan irama akan menjadikan segala aktivitas gerakannya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan.

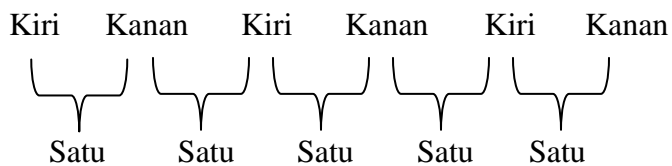
Betapa banyak orang tua yang tidak memiliki kepekaan irama merana dalam hidupnya. Seluruh gerakannya kurang terkoordinasi, sehingga hampir-hampir tidak memiliki keterampilan berolahraga yang memadai sama sekali. Demikian juga dalam hal gerakan tari, orang yang tidak memiliki kepekaan irama hampir-hampir tidak bisa mengikuti irama musik, sehingga gerakannya kaku dan tidak ekspresif. Bahkan, ketika dirinya harus bernyanyi, suaranya tidak mampu mengikuti ketukan, sehingga berjalan lebih dulu atau jauh di belakang iringan musik.

Nah, pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak-anak adalah sebuah upaya untuk membantu anak berkembang secara normal, tanpa harus mengalami kesulitan-kesulitan di atas. Kepekaan irama anak menjadi sasaran utama dari pembelajaran aktivitas ritmik, di samping turut membantu mengembangkan kemampuan koordinasi gerakannya secara memadai pula. Bahkan lebih jauh, aktivitas ini akan membantu anak menjadi orang yang memiliki apresiasi yang baik terhadap nilai-nilai estetis gerak manusia.

## **C. Pembelajaran Pola Langkah**

### *Pola Langkah 1*

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah. Jadi selalu dihitung seperti langkah di bawah ini:



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

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

*Bergerak bebas dengan iringan musik irama mars.* Irama Mars adalah irama yang biasanya berciri ketukan  $2/4$  sehingga ketukannya pendek-pendek atau cepat dan bersuasana riang serta bersemangat (lihat Modul 7 untuk penjelasan lebih lanjut). Pilihan musik mars dapat dengan mudah di dapat di toko kaset dengan memilih kaset lagu-lagu perjuangan. Cobalah aktivitas ritmik ini di kelas penjas dengan meminta anak-anak melakukan berbagai variasi pola langkah satu dengan iringan musik irama mars.

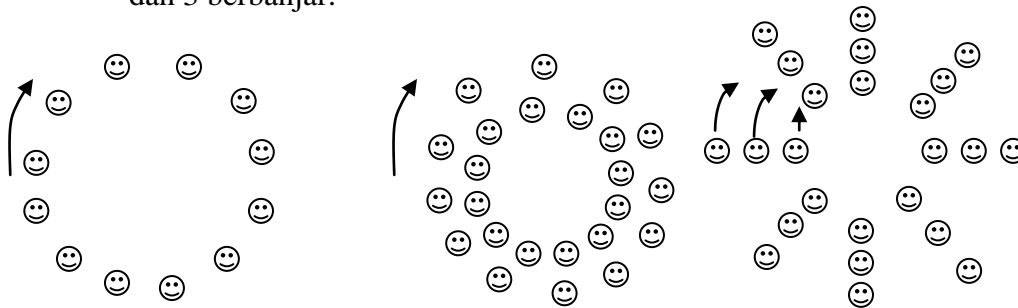
Kegiatan ritmik dengan irama Mars dapat divariasikan sebagai berikut:

- 1) Awali dengan dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik mars.
- 2) Berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, dengan gerak pertama diawali oleh kaki kiri.
- 3) Berjalan ke depan bersamaan dengan iringan musik, kedua lengan diayun di samping badan.

- 4) Berjalan ke depan dengan menekankan pada upaya merubah gerakan langkah kaki dengan pola langkah-tutup-langkah seolah-olah salah langkah.
- 5) Berjalan ke depan 8 kali, ke belakang 8 kali, ke samping kiri 8 kali dan ke samping kanan 8 kali.

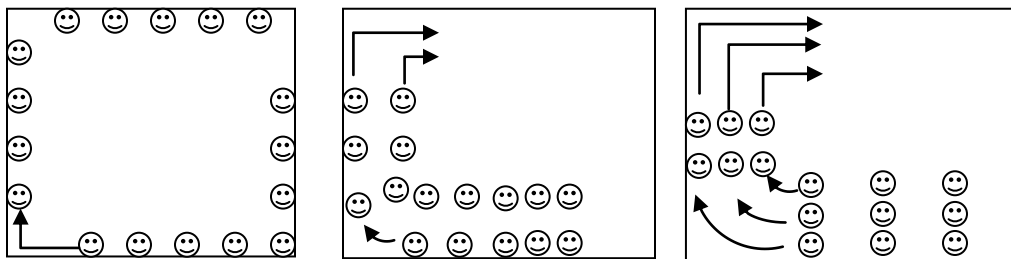
*Gerak Jalan Beregu dengan pola langkah satu.* Gerak jalan sebagai bagian dari baris berbaris adalah bagian integral juga dari pelajaran aktivitas ritmik. Dengan gerak jalan teratur, pada dasarnya anak sedang mengatur irama sedemikian rupa, sehingga diperlukan koordinasi, kepekaan, serta kedisiplinan.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

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



Gambar 2

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

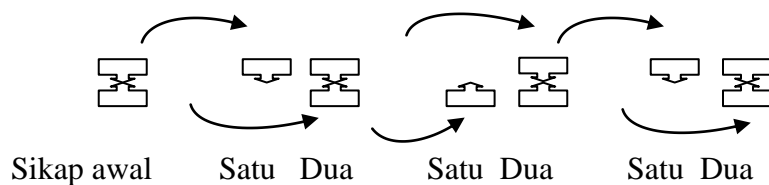


Gambar 3

### *Pola Langkah 2*

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, maka kaki kanan yang melangkah pada hitungan kedua hanya semata-mata dipertemukan dengan kaki kiri. Pada saat menutup itulah hitungan kedua disuarakan.

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



Gambar 4

*Keterangan:*

- Kaki kiri
- Kaki kanan

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

Variasi yang dapat dilakukan minimal menempuh tiga cara berikut:

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

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

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

### *Pola Langkah 3*

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat sebagai penutup. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: satu: langkah kaki kiri, dua: tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki kiri. Satu: langkah kaki kanan, dua: tutup kaki kiri, tiga: tutup kaki kanan. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan.

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

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

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

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

#### *Pola Langkah 4*

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang baru saja menutup.

Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis.

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

#### **D. Cara Menilai**

Menilai kemampuan anak dalam pembelajaran aktivitas ritmik adalah dengan proses pengamatan langsung. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

1. Perhatikan cara anak melakukan gerak atau langkah; apakah anak nampaknya



- menguasai pola langkah yang harus dilakukan atau tidak.
2. Perhatikan rangkaian gerak keseluruhan, apakah anak sudah menghapal rangkaian gerak gabungannya secara utuh atau tidak?
  3. Perhatikan ekspresi anak ketika melakukan gerakan tarian, apakah anak benar-benar menghayati dan tampak hanyut dalam irama atau tidak?
  4. Perhatikan kesungguhan anak ketika melakukan rangkaian. Apakah anak nampak sungguh-sungguh mengikuti atau tidak?
  5. Perhatikan kesan keseluruhan dari semua penampilan anak, apakah sudah menimbulkan kesan indah dan estetis atau tidak?

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

**Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor**

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Penguasaan koordinasi gerak langkah						
2	Penguasaan rangkaian gerak keseluruhan						
3	Ekspresi dan penghayatan						
4	Kesungguhan pelaksanaan gerakan						
5	Kesan keseluruhan						
	<i>Skor maksimal: 25</i>						

**Cara pengolahan hasil nilai Praktek**

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek aktivitas ritmik yang memiliki 5 unsur praktek ini adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP1 + NP2 + NP3 + NP4 + NP5}{5} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$$

**Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:**

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang  
- 70 % = Kurang

## Kegiatan Belajar 2

# Pembelajaran Aktivitas Ritmik dengan 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 lamban 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.

### **Langkah Dasar Irama Mars**

Langkah Dasar yang digunakan pada Irama Mars adalah sebagai berikut :

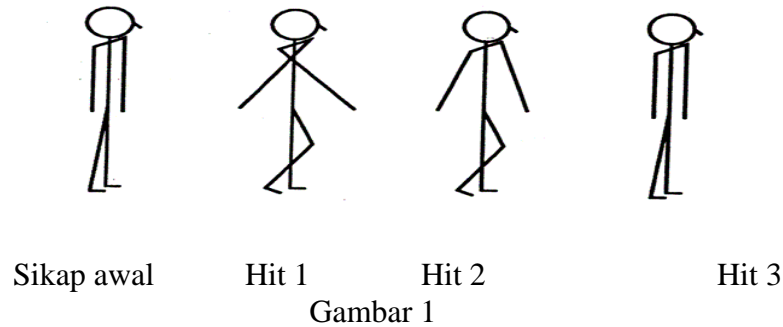
#### *a. Langkah Dasar Maju*

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.



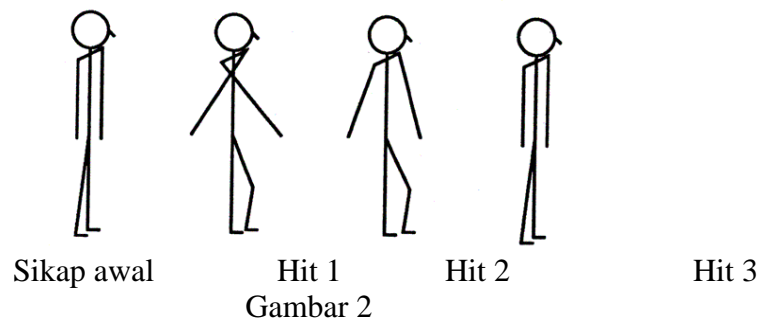
*b. Langkah Dasar Mundur*

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.



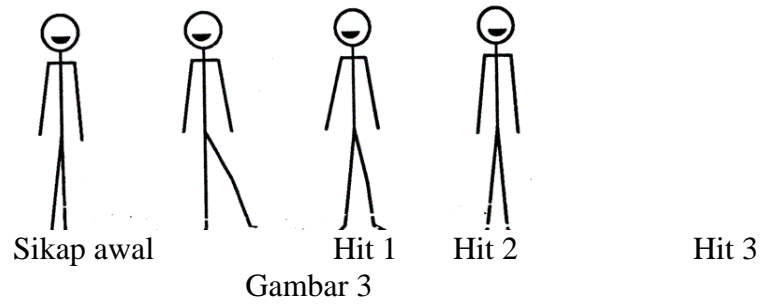
*c. Langkah Dasar Samping Kiri*

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.



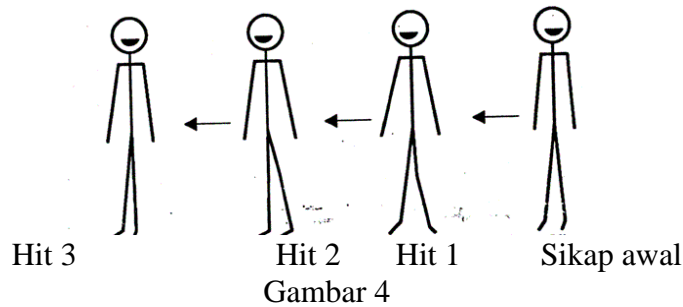
*d. Langkah Dasar Samping Kanan*

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.



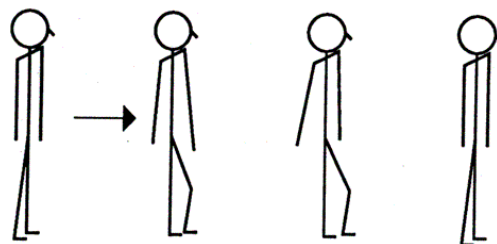
*e. Langkah Dasar Di tempat*

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.



Sikap awal

Hit 1

Hit 2

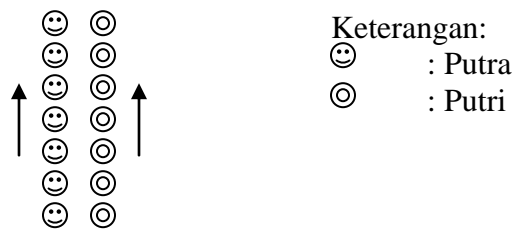
Hit 3

Gambar 5

*f. Langkah dasar gabungan dalam berbagai posisi*

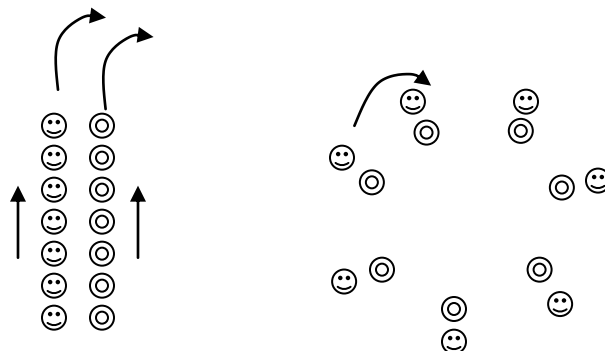
Setelah setiap langkah dasar di atas dikuasai anak, tiba saatnya bagi mereka untuk menggabungkan semuanya. Langkah penggabungan bisa dilakukan secara bertahap, misalnya mintalah anak untuk menggabungkan antara langkah ke depan dan ke belakang dulu. Artinya setelah delapan hitungan langkah ke depan, berikutnya 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.

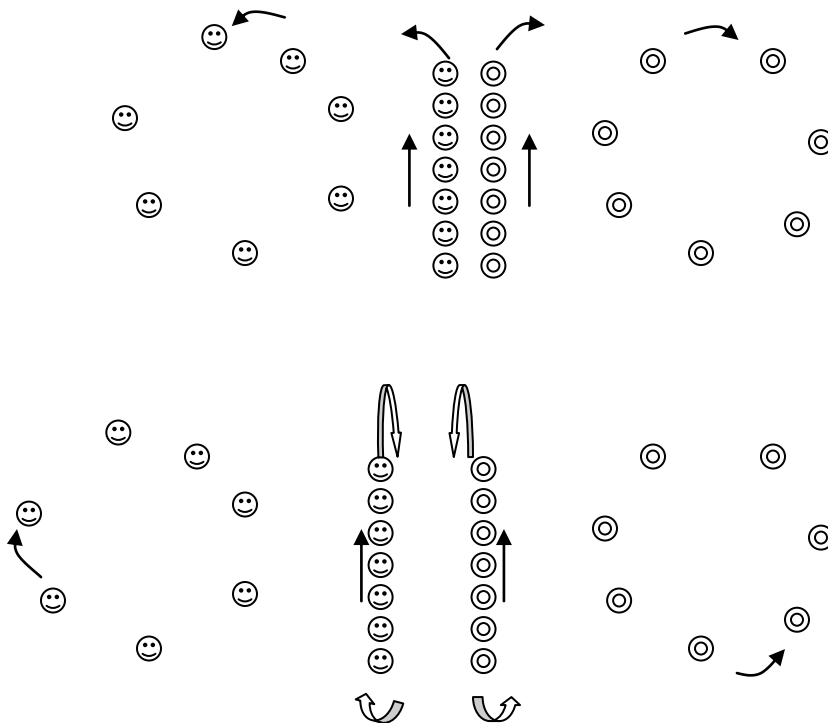


Gambar 7

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

Gambar 8

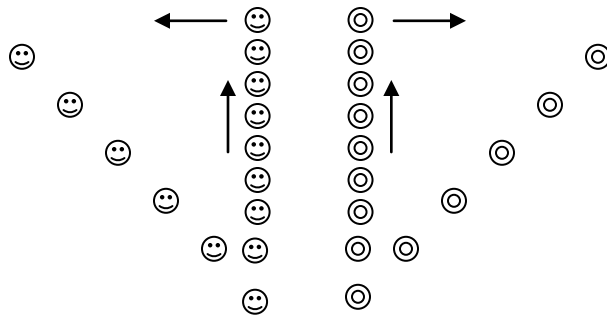
*Lingkaran satu-satu*, pada posisi gerakan ini dapat dilakukan gerakan-gerakan dasar maju mundur, langkah samping kiri/kanan dan juga di tempat, posisi ini terbentuk dari dua posisi dua baris membujur. Kelompok putri membelok ke kanan membentuk lingkaran dan kelompok putra membelok ke kiri membentuk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





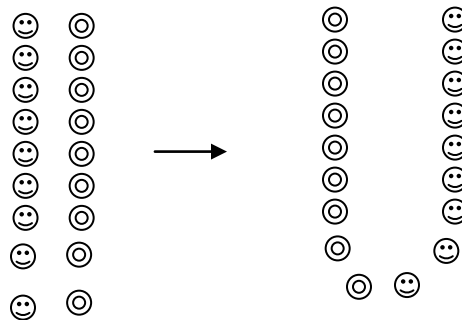
Gambar 9

*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

#### D. Cara Menilai

Menilai kemampuan anak dalam pembelajaran aktivitas ritmik adalah dengan proses pengamatan langsung. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

6. Perhatikan cara anak melakukan gerak atau langkah; apakah anak nampaknya menguasai pola langkah yang harus dilakukan atau tidak.
7. Perhatikan rangkaian gerak keseluruhan, apakah anak sudah menghafal rangkaian gerak gabungannya secara utuh atau tidak?
8. Perhatikan ekspresi anak ketika melakukan gerakan tarian, apakah anak benar-benar menghayati dan tampak hanyut dalam irama atau tidak?
9. Perhatikan kesungguhan anak ketika melakukan rangkaian. Apakah anak nampak sungguh-sungguh mengikuti atau tidak?
10. Perhatikan kesan keseluruhan dari semua penampilan anak, apakah sudah menimbulkan kesan indah dan estetis atau tidak?

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Penguasaan koordinasi gerak langkah						
2	Penguasaan rangkaian gerak keseluruhan						
3	Ekspresi dan penghayatan						
4	Kesungguhan pelaksanaan gerakan						
5	Kesan keseluruhan						
	<i>Skor maksimal: 25</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek aktivitas ritmik yang memiliki 5 unsur praktek ini adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP 1 + NP2 + NP3 + NP \dots \dots NP5}{5} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

## Pembelajaran Aktivitas Ritmik dengan Irama Walz dan Cha-cha

### A. 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 lamban 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:

Desaku

Burung Kakatua

Burung Tantina dari Maluku

Gunung Salahutu dari Maluku

Naik-naik Kepuncak Gunung dari Maluku

Madekdek Magambiri dari Tapanuli.

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.

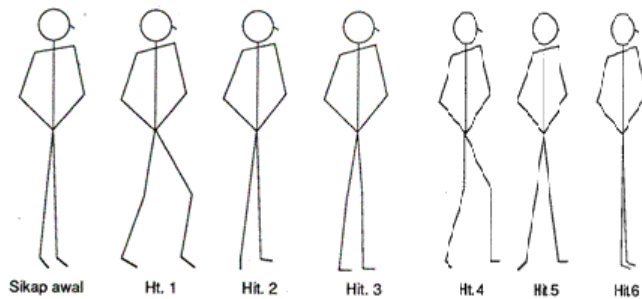
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kiri. Berat badan pindahkan pada kaki kanan.

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.

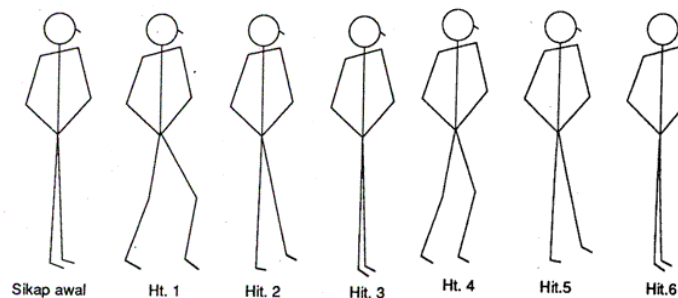
| Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan, melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pindah pada kaki kanan.

Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri 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.

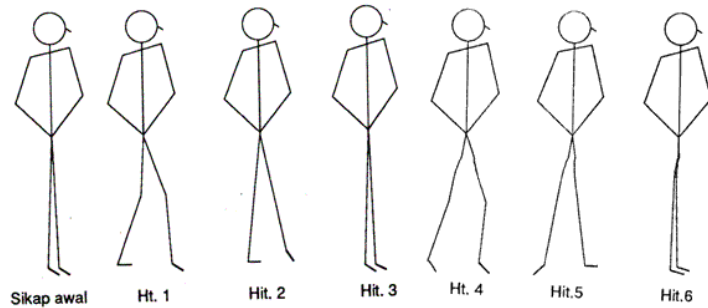
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan serong ke belakang kanan, melebar di sisi kaki kiri badan pindah pada kaki kanan.

Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri ke kanan. Berat badan pindah pada kedua kaki.

Hitungan 4 : Langkahkan kaki kanan ke belakang, mundur. Dengan diikuti pemindaha badan pada kaki kanan.

Hitungan 5 : Langkahkan kaki kiri serong ke belakang kiri, melebar di sisi kaki kanan. Ber 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.

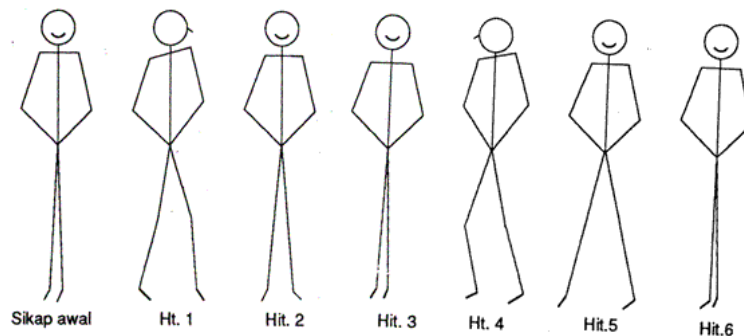
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri. Diikuti pemindahan berat badan pada kaki kiri. Badan hadap ke kiri.

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.

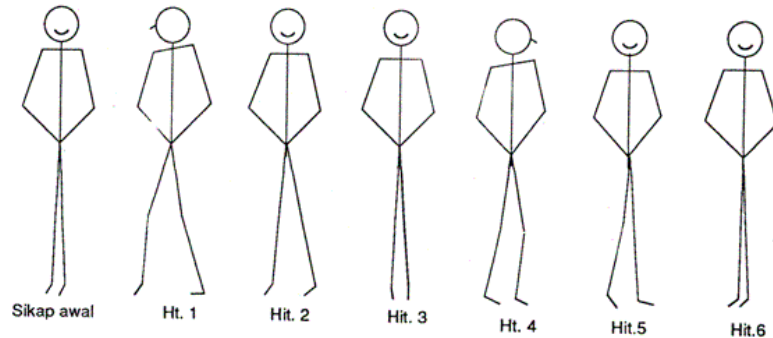
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar disisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap ke depan lagi.

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.

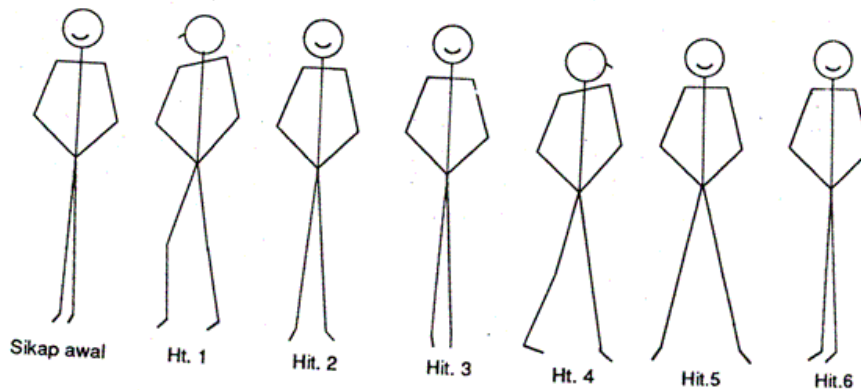
Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan kembali hadap ke depan.

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.

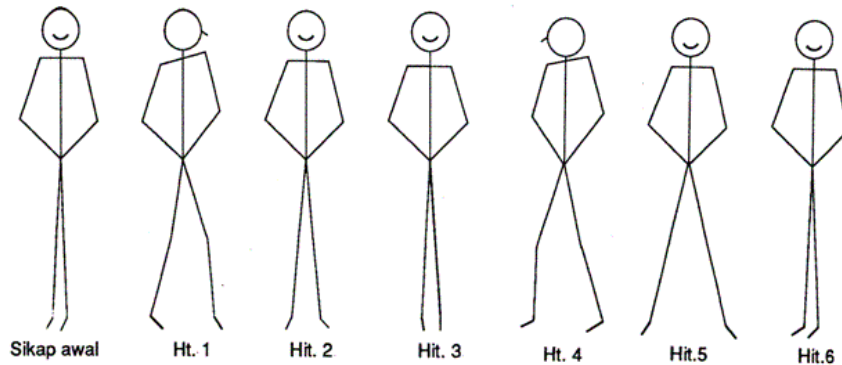
Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang melebar di sisi kaki kiri. Berat badan pada kaki kanan. Badan hadap kembali ke depan.

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.

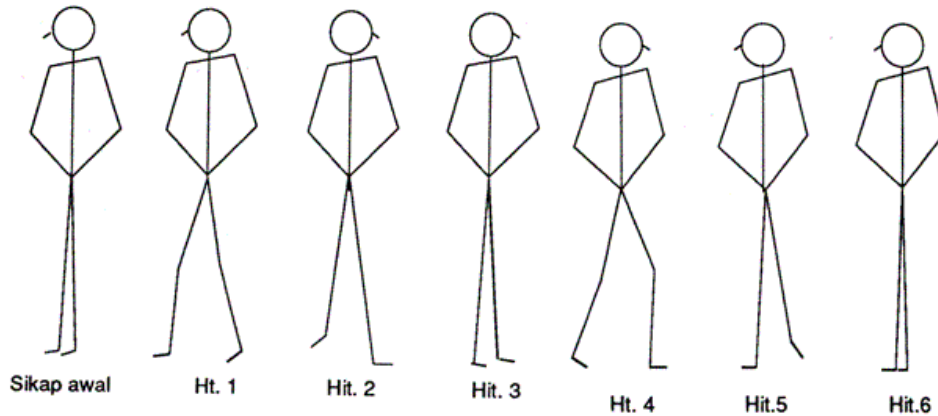
Hitungan 3: Rapatkan kaki kiri ke samping kanan. Badan menghadap arah berlawanan dari sikap awal. Berat badan pada kedua kaki.

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.

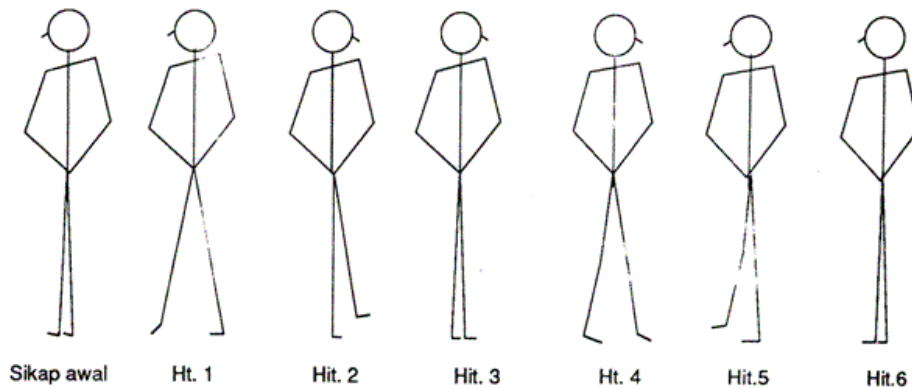
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang melingkar di sisi kiri kaki kiri sambil badan berputar 180° menghadap ke arah yang berlawanan. Kaki kiri ikut berputar. Berat badan pada kaki kanan.

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.

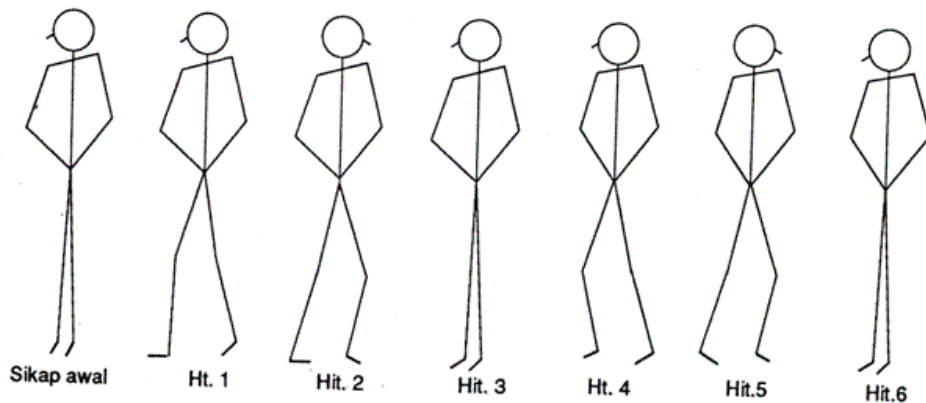
Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan di muka kaki kiri, sambil badan berputar balik kiri  $180^\circ$ . Berat badan pada kaki kanan.

Hitungan 3 : Rapatkan kaki kiri mundur melingkar sebelah kanan kaki kanan. Sambil badan berputar  $180^\circ$  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  $180^\circ$ . Berat badan pada kaki kiri.

Hitungan 6 : Rapatkan kaki kanan mundur melingkar sebelah kiri kaki kiri. Sambil badan berputar  $180^\circ$  menghadap seperti sikap awal.



#### h. Variasi Langkah Putar $360^\circ$ 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

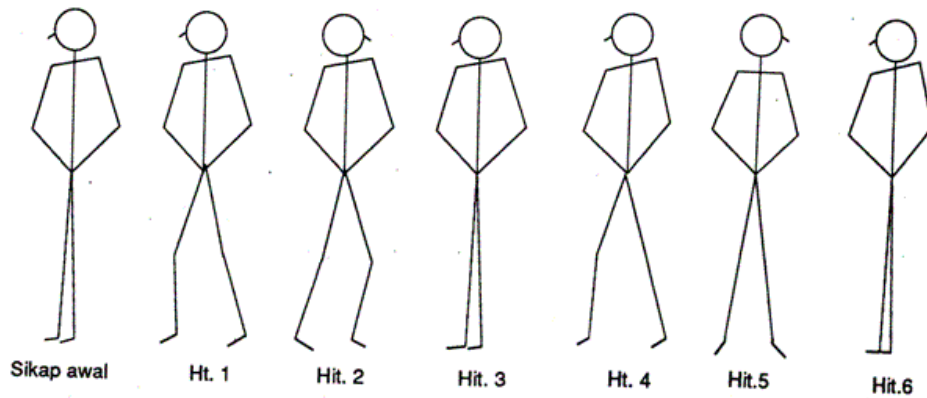
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan mundur melewati kaki kiri sambil badan berputar 1 ke kanan. Berat badan pada kaki kanan.

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  $180^\circ$  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.

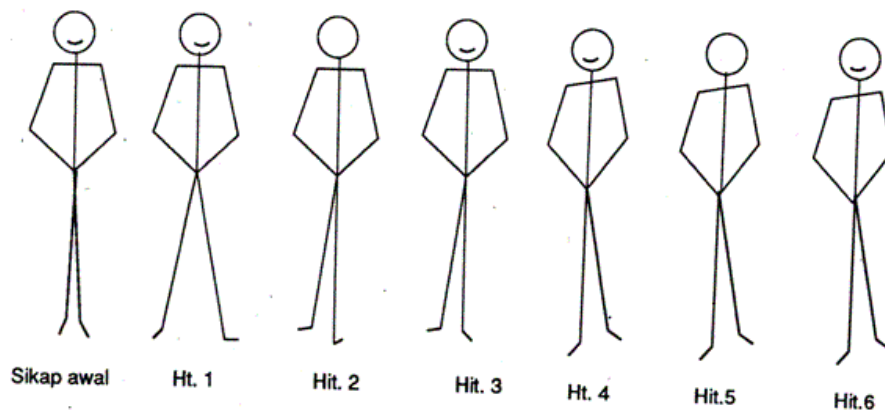
Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri depan diikuti putaran badan ke kiri 180°. Berat badan pada kaki kanan.

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.



**B. Irama Cha 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 (dibaca) 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 tempat 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 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.

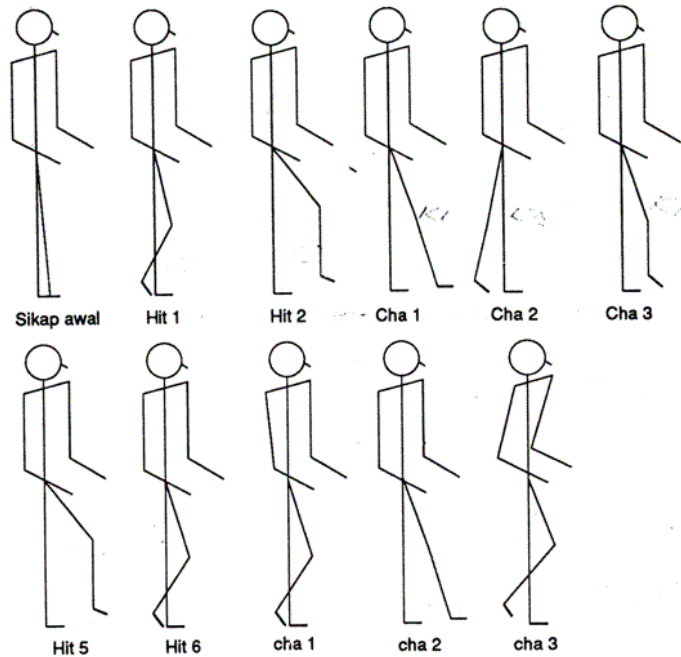
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke belakang (mundur) melewati kaki kiri diikuti pemindahan berat badan pada kaki kanan, kaki kiri terangkat lepas dari lantai.

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 kajd 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.

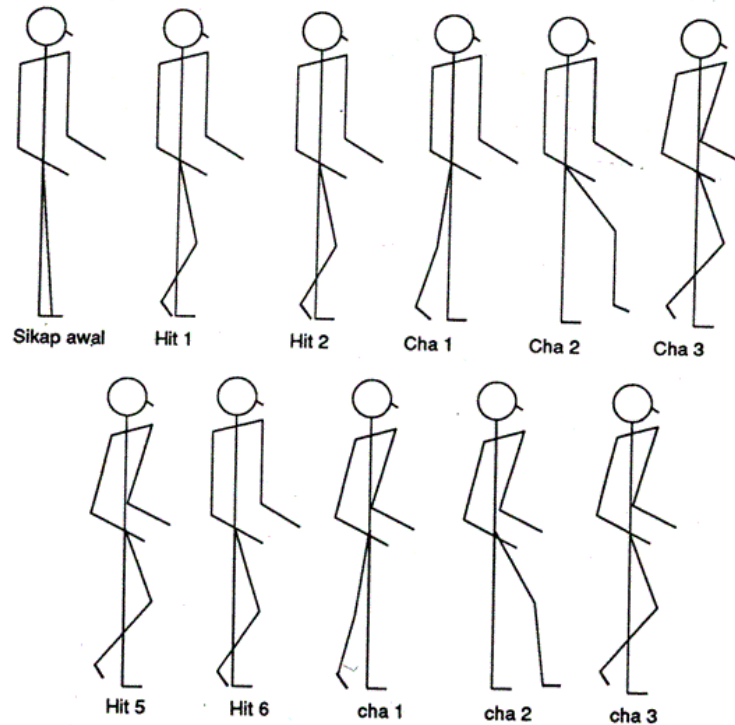
Hitungan 5 : Langkahkan kaki kanan ke depan/maju.

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.

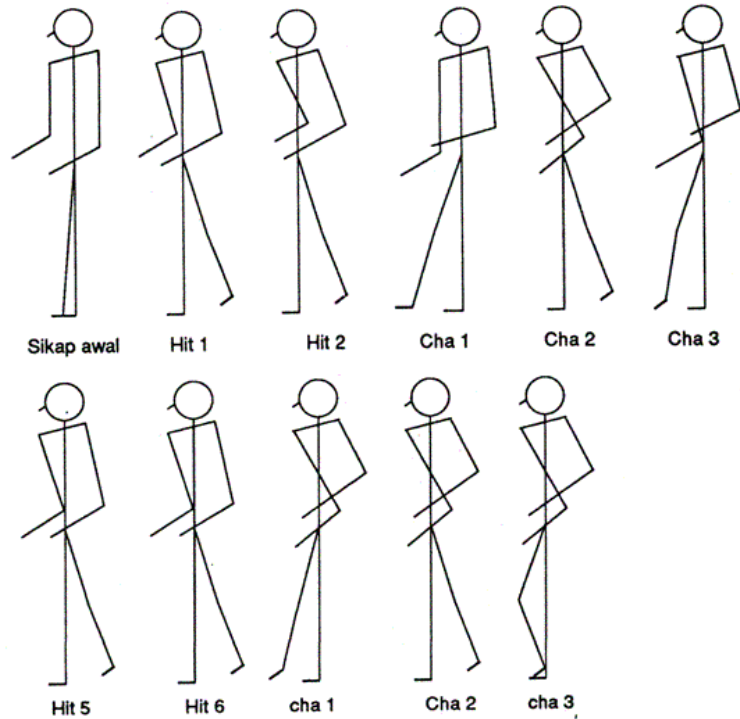
Hitungan 6 : Langkahkan kaki kiri ke belakang/mundur melewati kaki kanan.

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.

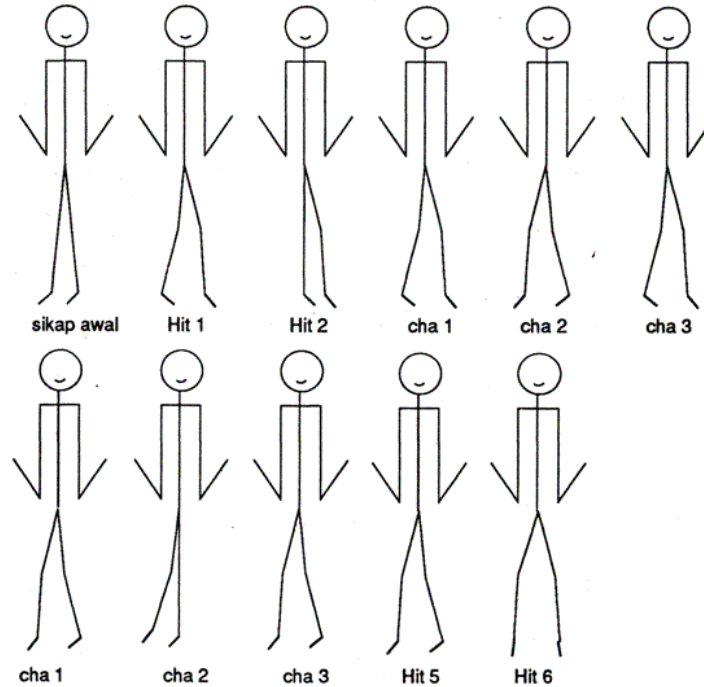




Gambar 3

*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

#### D. Cara Menilai

Menilai kemampuan anak dalam pembelajaran aktivitas ritmik adalah dengan proses pengamatan langsung. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

11. Perhatikan cara anak melakukan gerak atau langkah; apakah anak nampaknya menguasai pola langkah yang harus dilakukan atau tidak.
12. Perhatikan rangkaian gerak keseluruhan, apakah anak sudah menghafal rangkaian gerak gabungannya secara utuh atau tidak?
13. Perhatikan ekspresi anak ketika melakukan gerakan tarian, apakah anak benar-benar menghayati dan tampak hanyut dalam irama atau tidak?
14. Perhatikan kesungguhan anak ketika melakukan rangkaian. Apakah anak nampak sungguh-sungguh mengikuti atau tidak?
15. Perhatikan kesan keseluruhan dari semua penampilan anak, apakah sudah menimbulkan kesan indah dan estetis atau tidak?

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

### Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Penguasaan koordinasi gerak langkah						
2	Penguasaan rangkaian gerak keseluruhan						
3	Ekspresi dan penghayatan						
4	Kesungguhan pelaksanaan gerakan						
5	Kesan keseluruhan						
	<i>Skor maksimal: 25</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek aktivitas ritmik yang memiliki 5 unsur praktek ini adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP1 + NP2 + NP3 + NP4 + NP5}{5} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

#### 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.