

Modul 4

Memperkenalkan Irama dan Gerak Ritmis

Pendahuluan

Irama dalam tarian pastilah tidak sama dengan irama yang ditemukan dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Irama dalam tarian bukan merupakan tujuan fungsional tetapi benar-benar menjadi gerakan ekspresif, baik dilakukan dengan atau tanpa musik. Dalam mengajar anak-anak, kita harus memulainya dengan sesuatu yang dikenal dan berlanjut sebagai keterampilan dan persepsi yang meningkat.

Dalam modul 4 sampai modul 6, Anda akan diarahkan untuk menguasai pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak-anak. Hal ini penting mengingat hakikat aktivitas ritmik sebagai sebuah ruang lingkup dalam pelajaran Pendidikan Jasmani masih dipandang sebagai materi baru oleh guru-guru Penjas. Ada kecenderungan bahwa materi aktivitas ritmik hanya dipersempit menjadi aktivitas senam ritmik dan senam aerobik semata-mata.

Modul 4 ini akan membahas hakikat irama serta cara-cara memperkenalkan irama kepada anak. Dalam modul ini, anak akan diperkenalkan dengan irama dengan cara-cara yang paling sederhana, seperti dengan tepukan tangan, langkah-langkah dasar, pantulan bola, hingga lompat tali.

Untuk mempermudah upaya pembelajarannya, modul 4 ini akan dibagi ke dalam 3 kegiatan belajar. Kegiatan belajar 1 berisi paparan tentang memperkenalkan irama dengan tepukan tangan dan langkah di tempat serta bagaimana mengevaluasinya. Kegiatan Belajar 2 berisi paparan tentang memperkenalkan irama melalui pantulan bola dan cara mengevaluasinya. Sedangkan Kegiatan Belajar 3 berisi paparan tentang memperkenalkan irama melalui aktivitas lompat tali serta cara mengevaluasinya.

Setelah mempelajari modul 4 ini, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam:

1. Menjelaskan hakikat irama dan cara-cara memperkenalkannya pada anak dalam proses belajar praktek.
2. Menjelaskan urutan-urutan pembelajaran irama melalui cara-cara yang sederhana, yang dapat dilakukan oleh anak secara alamiah dan teratur.
3. Menjelaskan cara-cara mengevaluasi pembelajaran aktivitas ritmik 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

Memperkenalkan Irama Melalui Tepukan

A. Pendahuluan

Irama adalah nadi kehidupan, karena pada hakekatnya irama atau ritme merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama dipandang sebagai sebuah pola yang mengikat dan memiliki rancangan berulang pada berbagai tingkatan, seperti sebuah arsitektur yang memadukan berbagai unsur bangunan membentuk sebuah harmoni. Di alam terbuka kita dapat mengamati bahwa semua aktivitas kehidupan selalu mengikuti irama teratur. Tanaman tumbuh sesuai irama. Semua gerak tubuh juga cenderung mengikuti suatu irama.

Demikian juga dalam gerak-gerak olahraga. Setiap rangkaian antara gerak satu dengan gerak lainnya, membentuk keterampilan yang tidak pernah keluar dari irama. Gerakan lari, misalnya, berlangsung dalam sebuah ikatan irama. Melempar, dari mulai awalan hingga gerakan lanjutannya, terjadi atas ikatan irama. Ayunan lengan pitcher dalam softball yang melakukan sebuah *wind up* dan menghantarkan bola dalam pola tertentu, juga tidak lepas dari irama. Pesenam dalam sebuah rangkaian tumbling mengikat dirinya dalam gumpalan irama.

Dapat disimpulkan bahwa kehidupan kita sehari-hari adalah irama itu sendiri. Kita mengalir dalam irama denyutan nadi yang tidak kunjung berhenti karena diikat dalam bingkai irama. Gejolak apapun yang menyebabkan denyut jantung kita meningkat atau menurun, harus tetap berirama dalam keteraturan. Makanya ketika irama denyut jantung tidak lagi sesuai irama, para dokter menyatakan bahwa itulah saatnya kita harus mulai khawatir. Berarti ada gangguan terhadap irama kita. Setiap gangguan kepada keteraturan irama, menandakan ketidaknormalan dalam hidup kita.

Meskipun kita hidup dalam irama, lebih sering kita tidak menyadari kehadiran irama tersebut. Kita abai dengan irama karena tidak ada seorang pun yang menyadarkan kita akan hadirnya irama itu dalam kehidupan kita. Demikian juga dengan anak-anak kita. Mereka umumnya tidak mengetahui bahwa mereka hidup dalam balutan irama. Mereka tidak pernah mengalami irama itu dalam sebuah pengalaman bermakna, pengalaman estetis dan pengalaman artistik. Tugas siapakah menyadarkan anak akan irama? Tidak lain itu adalah tugas guru Pendidikan Jasmani.

B. Tujuan Mengajarkan Irama Melalui Tepukan

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 geraknya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan.

Betapa banyak orang tua yang tidak memiliki kepekaan irama merata 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 gerakanya 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 Irama dengan Tepukan

Untuk mengajarkan aktivitas ritmik melalui tepukan kepada anak-anak, diperlukan adanya kesadaran dari guru bahwa irama, sesederhana apapun, adalah sebuah kekuatan yang turut mengatur kehidupan manusia. Oleh karena itu, pertama-tama, ajarkanlah pada anak bahwa dalam kehidupan mereka ada irama, termasuk yang sudah dimiliki mereka sendiri, di antaranya dapat ditangkap melalui tepukan tangan.

Bertepuk tangan merupakan cara yang paling mudah dan sederhana dalam memperkenalkan irama dan ketukan. Tepukan tangan juga secara umum sudah menunjukkan kegembiraan dan keriangannya, yang akan berpengaruh pada atmosfer kelas. Dengan tepukan tangan, anak-anak akan mengenal irama.

Cobalah perkenalkan pada anak-anak tepukan yang paling sederhana. Dilihat dari perbedaan bunyi, ada dua macam tepukan yang dapat diperkenalkan. Pertama adalah tepukan dengan bunyi atau nada besar, yang dimungkinkan oleh bertemunya dua telapak tangan secara utuh, yaitu bagian permukaan telapak tangan kiri dengan permukaan telapak tangan kanan yang dipertemukan secara menyilang. Tepukan jenis ini menghasilkan suara yang bernada besar, sehingga berbunyi seperti ‘prok’ ‘prok’ ‘prok’. Yang kedua adalah tepukan dengan nada kecil, yang timbul dari bertemunya telapak tangan kiri dengan ujung atau jari-jari tangan dari tangan kanan. Bunyi yang akan dihasilkan dari tepukan ini bernada kecil dan tinggi, sehingga berbunyi seperti ‘tek-tek-tek’.

Ajaklah siswa untuk mencoba kedua jenis tepukan ini secara bergantian, sehingga mereka mengetahui perbedaannya secara meyakinkan. Setelah itu, perkenalkan juga bagaimana jika kedua tepukan itu digabungkan dengan ketukan tertentu sehingga menimbulkan sebuah irama. Sebagai contoh, lakukan empat tepukan nada kecil, dan satu tepukan nada besar: “tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek—tek-tek—bruk, tek-tek—tek-tek—bruk”. Cobalah beberapa saat, sehingga gaung tepukan dirasakan betul sebagai sebuah irama. Itulah irama.

Selanjutnya coba pula cara sebaliknya, yaitu empat kali nada besar dan satu kali nada kecil, sehingga berbunyi “bruk-bruk—bruk-bruk—tek, bruk-bruk—bruk-bruk—tek, bruk-bruk—bruk-bruk—tek.”

Coba pula tantang anak untuk menciptakan irama lain dari gabungan kedua tepukan tadi, sehingga menghasilkan irama yang sungguh berbeda. Atau dapat juga anak dibagi dalam kelompok, dan setiap kelompok diberi tugas untuk mencari atau menciptakan irama dari hasil penggabungan kedua tepukan tadi. Minta mereka memainkan irama itu secara berkelompok, dan jika semua kelompok sudah meyakini bahwa hasil temuan kelompok benar-benar berbeda satu sama lain, coba pula gabungkan semua irama tepukan tadi secara bersamaan.

Jika guru cukup kreatif, memperkenalkan irama tepukan dapat juga dilakukan secara serentak atas komando guru. Guru bisa memberi penjelasan begini:

“Anak-anak, sekarang kalian perhatikan lengan bapak. Kalau lengan bapa di angkat ke atas begini (guru mengangkat lengannya lurus sambil dikejutkan di udara), maka kalian harus bertepuk dengan nada kecil. Jika lengan bapak di depan dada (guru kembali mencontohkan menggerakkan lengannya bengkok sejajar dada atau bahu), maka kalian harus bertepuk dengan nada besar. Dan kalau lengan bapak ke bawah, tidak boleh ada tepukan apapun.”

Lalu lakukan komando tersebut berulang-ulang, sambil sesekali menjebak anak dengan gerakan lengan yang tidak terduga serta dengan mengubah-ubah irama secara bervariasi.

Tahap berikutnya, ajak anak-anak untuk membuat irama tepukan tangan dengan mengikuti atau mengiringi lagu yang dinyanyikan bersama. Pilihlah lagu yang dapat dinyanyikan oleh anak-anak (misalnya *Di Pucuk Pohon Cempaka*), kemudian minta anak bertepuk tangan bersama sesuai tuntunan guru. Jangan lupa pula meminta anak untuk mencari irama ketukan yang berbeda untuk lagu yang sama, misalnya dengan mengatakan:

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

Mungkin ada beberapa anak yang mencoba, atau semua anak serentak mencoba-coba mencari irama tepukan yang dimaksud. Setelah beberapa lama, tunjuk satu orang anak untuk memperdengarkannya pada anak-anak yang lain. Setelah diketahui pola tepukan yang diusulkan anak tersebut, coba lakukan bersama-sama sambil bernyanyi bersama lagi. Berikutnya tunjuk lagi anak yang lain untuk memperdengarkan temuannya, dan coba lagi lakukan bersama-sama sambil bernyanyi bersama masih dengan lagu yang sama.

Selanjutnya, guru dapat meminta anak berkelompok, misalnya menjadi empat kelompok. Setiap kelompok diminta untuk mencari satu jenis tepukan dengan nada tertentu, yang tentunya harus berbeda dengan nada dari kelompok dua, kelompok tiga dan kelompok empat. Ketika masing-masing kelompok sudah melatih masing-masing tepukannya hingga kompak dan jelas, minta semua kelompok bernyanyi bersama lagi, tetapi masing-masing kelompok bertepuk tangan dengan iramanya masing-masing.

Demikianlah, berbagai lagu dapat dimanfaatkan untuk mempertajam kepekaan anak akan irama dengan memanfaatkan berbagai irama tepukan tangan, baik yang dipikirkan oleh guru maupun hasil temuan dari anak-anak. Ini semua menggambarkan betapa anak-anak secara alamiah sudah memiliki kepekaan irama yang baik, sehingga perlu ditingkatkan melalui berbagai cara dan media.

Variasi Tepukan

Bunyi tepukan tentu tidak hanya dihasilkan dari mempertemukan dua telapak tangan saja. Bunyi yang hampir sama dapat juga dihasilkan dari mempertemukan telapak tangan dengan bagian tubuh lain. Misalnya, telapak tangan dipukulkan ke paha, telapak tangan dipukulkan ke pantat, atau telapak tangan dipukulkan ke perut atau dada. Jika guru sudah mengetahui maksud tersebut, cobalah meminta anak-anak melakukannya dengan iringan beberapa lagu yang dinyanyikan bersama.

Di pihak lain, bunyi-bunyi yang sama malahan dapat dihasilkan dari cara yang berbeda, misalnya dengan mempertemukan telapak kaki dengan lantai, yang sering disebut sebagai “injak bumi.” Caranya, angkat kaki sedikit dari lantai, kemudian jatuhkan ke lantai dengan sedikit tumbukan sehingga menghasilkan bunyi berdebum; “bum-bum.”

Pernahkah juga Anda mendengar hasil bunyi dari memetikkan atau menjentikkan jari tangan (biasanya antara jari tengah dengan ibu jari)? Hasil jentikan tersebut biasanya akan menghasilkan bunyi meletek; “tek – tek – tek.” Bunyi inipun akan bisa dijadikan alat pembelajaran irama. Tetapi, sebelum masuk ke dalam ikatan irama dengan bunyi jentikan jari, mintalah semua anak melatihnya dulu. Tidak semua anak memiliki pengalaman dalam hal ini, sehingga menjentikkan jari bisa jadi merupakan pengalaman baru bagi mereka. Bagi anak-anak, menjentikkan jari tentu bukan merupakan tugas ringan.

Nah, selanjutnya, cobalah gabungkan irama-irama tepukan, injakan kaki, dan jentikan jari ini dalam sebuah lagu utuh. Lagunya sendiri adalah lagu yang sudah dikenal bersama, bahkan mungkin oleh semua anak-anak. Judulnya adalah “Siapa Suka Hati.” Lagu dan gerak ini, dalam Modul 6 akan diketahui termasuk ke dalam jenis tarian nyanyian, yaitu tarian yang semua gerakannya mengikuti kata-kata yang disebutkan dalam lagu. Lagunya begini:

Siapa suka hati, tepuk tangan: “prok-prok-prok”

Siapa suka hati tepuk tangan: “prok-prok-prok”

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati tepuk tangan: “prok-prok-prok”

Siapa suka hati tepuk paha: “pruk-pruk-pruk.”

Siapa suka hati tepuk paha: “pruk-pruk-pruk.”

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati tepuk paha: “pruk-pruk-pruk”

Siapa suka hati injak bumi: bum-bum-bum

Siapa suka hati injak bumi: bum-bum-bum

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati injak bumi: “bum-bum-bum”

Siapa suka hati petik jari” tek-tek-tek.”

Siapa suka hati petik jari” tek-tek-tek.”

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati petik jari” tek-tek-tek.”

Siapa suka hati kata hore: “Hore!”

Siapa suka hati kata hore: “Hore!”

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati kata hore: “Hore!”

Siapa suka hati bikin semua: “prok-prok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek- tek, Hore!”

Siapa suka hati bikin semua: “prok-prok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek- tek, Hore!”

Siapa suka hati dan memangnya begitu, siapa suka hati bikin semua: “prok-prok-prok, pruk-pruk-pruk, bum-bum-bum, tek-tek- tek, Hore!”

Biasanya, anak-anak akan meledak dalam kegembiraan, jika mereka berhasil secara kompak menyelesaikan lagu tersebut secara utuh. Cobalah lakukan berulang-ulang dan variasikan dengan cara-cara tertentu, misalnya dengan menetapkan siapa regu yang bertanggung jawab untuk bertepuk tangan, regu yang hanya bertugas tepuk paha, kemudian regu yang melakukan injak bumi, serta yang melakukan jentikan jari dan yang hanya berteriak “hore!” Setelah satu lagu, akan ketahuan siapa yang keluar dari irama, atau sering juga disebut “lepas irama.” Lakukan lagi sampai semua masuk dalam irama.

Bahkan berikutnya, memperkenalkan irama melalui tepukan ini dapat dilanjutkan ketika cara yang lain sudah diberikan, dengan menggabungkannya. Misalnya jika memperkenalkan irama dengan pola langkah sudah diberikan, pola langkah ini dapat digabung dengan tepukan tangan.

Pola langkah yang paling sederhana adalah pola langkah di tempat. Tetapi sebelum itu, akan lebih baik jika guru mengarahkan anak agar mereka mampu mengikuti irama tepukan dengan ketukan kaki. Ketukan kaki adalah peristiwa menghasilkan bunyi lewat gerak kaki, tapi kaki yang bersangkutan tidak diangkat dari lantai. Kaki hanya diangkat ujung depannya, sementara tumit tetap menempel di lantai. Lalu ketika dijatuhkan lagi ke lantai, ia akan menghasilkan bunyi yang lembut, seperti berdetap, sehingga bunyinya diwakili oleh suara: tap-tap-tap.

Bunyi berdetapnya kaki yang paling umum adalah nada seperti ini: “tap — tap – tap-tap-tap”; “tap — tap – tap-tap-tap”; “tap — tap – tap-tap-tap”. Artinya, antara bunyi ketukan pertama, kedua, dan ketiga terdapat interval yang lebih panjang daripada di antara bunyi ketukan ketiga, keempat dan kelima. Cobakan ketukan kaki ini pada upaya menghasilkan irama yang manis ketika mengiringi lagu. Ambillah lagu “Desaku”.

Desa....ku yang ... kucinta
Pujaan hatiku.....
Tempat ayah dan bunda
Dan handai tolanku....
Tak mudah kulupakan
Tak mudah bercerai...
Selalu ku rindukan...
Desa ku yang permai.

Maka di setiap kata dari lagu di atas, dimulai ketika disuarakannya suku kata “sa” dari kata “desa”, ketukan dimulai. “Tap – tap – tap-tap-tap.” “Tap – tap – tap-tap-tap.” ” Tap – tap – tap-tap-tap.” Begitu terus sampai benar-benar dihayati oleh anak-anak.

Selanjutnya, ketika gerak di tempat oleh satu kaki ini sudah benar-benar dikuasai, mintalah anak-anak untuk melakukannya dengan melakukan langkah di tempat. Artinya, anak-anak akan memperluas gerakan ketukan satu kaki tadi, dengan gerakan yang melibatkan kedua kaki, dengan melakukan jalan di tempat. Jalan di tempat yang dimaksud, tentu dengan masih menggunakan irama yang sama seperti di atas. Mintalah anak-anak mencobakan nada atau ketukan di atas menjadi ketukan yang sama, tetapi dengan gerakan kaki yang berbeda.

Dengan lagu yang pelan seperti “Desaku,” langkah berjalan di tempat tentu tidak perlu dilakukan dengan cepat. Hal ini akan membuat anak-anak mampu mengikuti irama tersebut dengan lancar. Untuk mengembangkannya, cobalah variasikan langkah tadi dengan menggunakan lagu-lagu yang lebih cepat iramanya, misalnya dengan lagu-lagu Mars. Berilah tantangan pada anak untuk mencari irama atau ketukan langkah yang tepat pada lagu-lagu, misalnya, Halo-Halo Bandung, Sorak-Sorak Bergembira, Dari Sabang Sampai Meraoke, dsb. Tetap dengan langkah di tempat.

Selanjutnya, ketika aktivitas pembelajaran jalan di tempat ini sudah semakin dikuasai, guru dapat melangkah pada tahap berikutnya, yaitu langkah-langkah yang sederhana, dengan menggabungkannya dengan tepuk tangan.

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 menghafal 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

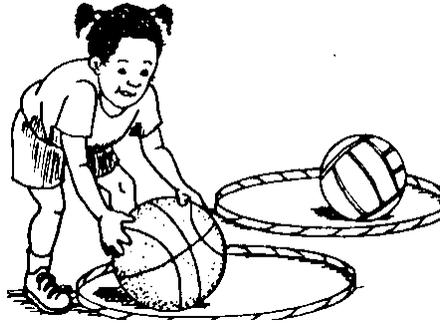
Kegiatan Belajar 2

Memperkenalkan Irama dengan Pantulan Bola

A. Pendahuluan

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan memantul-mantulkan bola seperti aksi mendribling bola. Bola yang digunakan bisa bermacam-macam, tidak hanya terbatas pada bola basket saja. Yang jelas bola itu harus bola yang dapat memantul.

Pantulan bola pada dasarnya adalah bunyi itu sendiri. Ketika anak memantulkan bola berulang kali, itu artinya akan diperoleh bunyi suara bola yang berulang-ulang, yang jika diatur dalam tempo dan ketukannya, maka akan menimbulkan irama. Itu sebabnya dianggap masuk akal jika guru dapat memanfaatkan bola untuk dijadikan dasar pengenalan irama dan menciptakan irama secara kreatif.



Gambar 1

B. Tujuan Mengajarkan Irama Melalui Pantulan Bola

Pembelajaran aktivitas ritmik dengan pantulan bola 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 merata 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. Sebagai guru Anda tentu akan dapat melihat manfaat ganda dari kegiatan tersebut. Di samping untuk

meningkatkan kepekaan irama, kegiatan inipun dapat dianggap meningkatkan kemampuan dribling anak-anak.

C. Pembelajaran Irama dengan pantulan bola

Beberapa kegiatan dengan memantulkan bola tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti berikut:

- a. Mintalah setiap anak untuk melakukan pantulan bola dari posisi duduk dengan kedua kaki dibuka lebar dan pantulan terjadi di depan anak. Minta anak untuk memantulkan bola dengan frekuensi pantulan pelan dan lamban secara bersamaan. Kemudian, ajak pula anak-anak untuk menambah frekuensi pantulan tetapi masih tetap bersama-sama. Setelah ada aba-aba berikutnya, tingkatkan lagi kecepatan pantulan setinggi-tingginya.
- b. Setelah dasar pantulan tadi dikuasai, mintalah anak untuk memantulkan bola berdasarkan aba-aba guru. Jika guru menunjukkan ibu jari yang ke bawah, maka kecepatan pantulan rendah; jika ibu jari menunjuk ke samping, frekuensi pantulan sedang, dan jika ibu jari menunjuk ke atas, maka frekuensi pantulan tinggi. Cobalah guru memainkan frekuensi ini dengan perintah yang berbeda-beda dengan cara memainkan ibu jarinya, sehingga terdengar perubahan irama pada setiap waktunya.
- c. Sama seperti di atas, tetapi kegiatan memantulkan bola bisa dilakukan dengan posisi atau sikap tubuh yang berbeda. Misalnya dengan posisi jongkok dengan satu kaki berlutut, posisi berdiri dengan satu kaki di depan, dsb.
- d. Mintalah setiap anak untuk melakukan dribling di tempat dalam usaha mencari irama yang tetap dari bunyi pantulan bola. Berilah setiap anak waktu untuk menciptakan, katakanlah 2 – 4 menit. Kemudian baru semua anak dikumpulkan untuk mendemonstrasikan hasilnya di depan anak-anak lain. Jika ada irama baru dan tidak disamai oleh anak lain dari hasil temuan tersebut, beri penghargaan pada anak tersebut, dengan cara memberikan nama pada irama tersebut dengan nama anak penemunya.
- e. Stel musik atau nyanyi bersama, kemudian lakukan pantulan bola sesuai irama musik tersebut. Kegiatan ini tentu harus diawali dengan irama yang seragam terlebih dahulu. Pastikan bahwa semua anak dapat memantulkan bola sesuai irama yang terpusat, sehingga jika ada yang terlepas dari irama tersebut akan segera dapat diketahui dengan mudah.
- f. Masih dengan iringan musik, berikutnya aturlah agar siswa dapat memantulkan bolanya secara berpasangan atau dalam kelompok kecil, dengan formasi melingkar. Pantulan bola tetap harus mengikuti irama sesuai iringan musik. Tetapi kepada setiap kelompok tersebut ditugasi untuk mencari irama yang khas yang tidak sama dengan kelompok lain.
- g. Anak-anak beraksi atau membayangkan dirinya sebagai bola yang memantul berkeliling lapangan ketika musik beralun. Pantulan tubuh harus disesuaikan dengan alunan musik yang membawakan irama tertentu.

- h. Tugaskan semua anak berpasang-pasangan. Satu anak menjadi bola, anak yang lain menjadi pemantul. Lakukan pantulan sesuai dengan iringan musik. Coba bergiliran, yang jadi bola berikutnya menjadi pemantul.
- i. Dengan iringan musik, mintalah setiap anak untuk mencari kemungkinan memantulkan bola dengan bagian tubuh selain telapak tangan. Setelah diberi penjelasan dan pencarian secara bersama, seluruh siswa ditugasi menyusun rangkaian gerak memantulkan bola dengan menggunakan bermacam-macam bagian anggota tubuh, dan dilakukan dengan berbagai sikap atau posisi tubuh. Setelah satu seri rangkaian gerak sudah berhasil diciptakan, mintalah setiap anak untuk menunjukkannya di depan semua anak-anak secara bergiliran.
- j. Secara berkelompok anak ditugaskan membuat suatu seri rangkaian memantul bola sebagai penampilan regu. Setiap regu harus memasukkan unsur gerak yang bervariasi, dari mulai memanfaatkan unsur tingkatan, unsur bagian tubuh yang berbeda, unsur arah dan ruang, serta unsur keterhubungan dengan anggota lainnya. Tampilkan hasilnya dalam bentuk ekspo di depan kelas secara bergiliran. Fokus tugas adalah pada pencarian irama pantulan bola yang mengandung nada musik.

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 pantulannya; apakah anak nampaknya menguasai gerak yang harus dilakukan atau tidak.
2. Perhatikan rangkaian gerak keseluruhan, apakah anak sudah menghafal 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 pantulan						
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;

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

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

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 3

Memperkenalkan Irama Melalui Lompat Tali

Memperkenalkan irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan tali, di mana anak diharuskan melakukan lompatan pada tali tersebut. Tali yang digunakan bisa berupa tali panjang sehingga digunakan untuk banyak anak dengan diayun dua orang anak pada kedua ujung tali. Dapat juga berupa tali untuk dipakai secara perorangan dan dilakukan secara cepat sehingga menjadi gerakan yang amat dinamis. Lompat tali demikian sering digunakan oleh para petinju untuk meningkatkan kemampuan *footwork*-nya. Kegiatan demikian, mungkin hanya dapat diperkenalkan pada anak-anak yang sudah berada di kelas III ke atas, karena memerlukan keterampilan dan timing yang tepat.

Lompat tali pada dasarnya merupakan kegiatan yang amat baik bagi anak-anak. Lompatan yang selalu disesuaikan dengan adanya tali, secara tidak langsung merupakan latihan untuk mempertajam kemampuan sensorik mata anak-anak sehingga, sehingga mempercepat proses pengolahan informasi yang berkaitan dengan indera penglihatan.

B. Tujuan Mengajarkan Irama Melalui Lompat Tali

Pembelajaran aktivitas ritmik dengan lompat tali 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. Sebagai guru Anda tentu akan dapat melihat manfaat ganda dari kegiatan tersebut. Di samping untuk meningkatkan kepekaan irama, kegiatan inipun dapat dianggap meningkatkan kekuatan dan power tungkai anak-anak, di samping meningkatkan daya tahan.

C. Pembelajaran Aktivitas Ritmik dengan Lompat Tali

Pembelajaran aktivitas ritmik dengan berbagai gerak lompat tali tentu harus dimulai dari yang paling sederhana, mengingat tidak semua anak mampu melakukan aktivitas lompat tali langsung. Oleh karena itu, pemaparan di bawah ini diupayakan diawali dari aktivitas

yang dianggap paling mudah dan mungkin diikuti anak dari kelas yang paling rendah sekalipun.

1. Letakkan seutas tali di lantai, minta anak-anak untuk melompati tali tersebut dengan tolakan dua kaki dan mendarat dua kaki. Lompatan tersebut tidak usah tinggi dan jauh, cukup untuk melewati tali yang tergeletak di bawah. Kemudian setelah mencoba beberapa kali, mintalah anak-anak melakukan lompatan secara berulang-ulang, dengan mengikuti irama. Misalnya, guru dapat mengatakan: “Anak-anak, coba lakukan lompatan lima kali berturut-turut, ikuti hitungan dari Bapak/Ibu! Satu, dua, tiga, empat, lima. Bagus. Sekarang lompat 10 kali. Satu, dua, tiga, empat ... sepuluh.”

2. Tali panjang diletakkan di lantai, tetapi kedua ujungnya dipegang oleh dua orang anak dan ditarik ke masing-masing arah saling menjauh. Mintalah anak-anak yang lain untuk berdiri menyamping di samping tali. Kemudian, dengan aba-aba guru, kedua anak pemegang ujung tali segera mengayunkan tali ke arah yang berlawanan sedikit dan mengembalikannya ke arah kaki anak-anak yang berdiri. Tugas anak-anak adalah segera melompat bersamaan agar tali bisa mengayun di bawahnya tanpa tersangkut kaki siapapun. Dan ketika tali tersebut kembali lagi, maka lompatan yang sama harus dilakukan. Jadi setiap kali tali lewat, tali itu harus dihindari dengan cara melompat. Pada fase ini, gerak ayunan tali hanya bolak-balik di bawah kaki anak-anak.

3. Pada tahap ini gerakannya hampir sama dengan gerakan di atas, hanya saja ayunan tali dibuat lebih tinggi. Mintalah anak-anak bernyanyi bersama dari lagu-lagu berirama Mars sambil melakukan lompatan ketika melewati tali.

4. Hampir sama seperti gerakan di atas, ayunan tali dibuat menjadi satu putaran penuh, sehingga tali tersebut memutar anak-anak di atas kepalanya, dan turun kembali ke bawah ke arah kaki lagi. Artinya, putaran tali mencapai 360 derajat, dan terus berputar berulang-ulang. Setiap kali tali melewati batas terbawahnya, maka tugas anak-anak adalah melompati tali tersebut. Minta setiap anak untuk memperhatikan tali dan melompat dengan tepat ketika tali melintas. Tentu banyak anak yang harus banyak belajar, bagaimana melompati tali dalam posisi bersamaan tersebut. Oleh karena itu, tugas dari tahap 1 hingga tahap terakhir ini, selayaknya dimaknai bahwa jumlah anak yang melakukan lompatan pada satu tali tidak lebih dari 10 orang atau cukup hanya lima orang-lima orang. Oleh karena itu pula, tali yang tersedia harus cukup banyak. Jika tali hanya satu, maka tali yang diperlukan harus cukup panjang, dan hal lainnya adalah bahwa tugas pengayun tali akan terlalu berat. Mintalah anak-anak bergiliran sebagai pengayun tali. Itupun bagian dari keterampilan yang harus dikuasai anak-anak secara keseluruhan. Makin lama, arahkan agar anak akhirnya mampu melakukan lompat tali sendiri-sendiri, dengan dua orang pemutar di masing-masing ujungnya.

5. Untuk mempermahir lompatan anak-anak, sesekali berilah anak-anak permainan melompati tali yang lebih menantang. Seutas tali yang panjangnya 4 sampai 5 meter, salah satu ujungnya diberi bandulan yang diikat dengan baik agar tidak mudah lepas. Kemudian seluruh siswa diminta berdiri berkeliling membentuk lingkaran yang cukup besar dengan jarak antar siswa kurang lebih 1 m, sedangkan Guru berdiri di tengah-tengah lingkaran sambil memegang salah satu ujung tali.

Setelah semuanya siap, lalu guru memutar tali yang dipegangnya sehingga tali itu berputar dengan bandulannya menjulur ke dekat kaki semua anak. Ketinggian bandulan

yang ada di ujung tali itu kira-kira dipertahankan setinggi lutut sehingga dapat dilompati oleh semua anak. Loncatnya siswa tentu harus menunggu tali yang diputar lewat di bawah kakinya, sehingga kakinya tidak terkena bandulannya. Jika ada kaki siswa yang tersangkut tali, maka siswa tersebut harus keluar dari permainan. Demikian permainan tersebut berlangsung, sehingga semakin lama siswa yang masih berada di dalam lingkaran semakin berkurang.

Kemungkinan besar, makin lama permainan ini berlangsung semakin terlatih pula anak untuk menentukan timing dari lompatannya. Walau demikian, lama kelamaan, tentu siswa yang akhirnya tersangkut tali akan semakin banyak, dan mungkin hanya menyisakan satu orang saja. Ketika siswa sudah semakin terampil, permainan dapat ditingkatkan kesulitannya, dengan cara memperpendek tali, sehingga putarannya dapat lebih cepat. Hanya saja permainan ini akan melelahkan guru, dan terutama akan membuat guru menjadi pusing, karena ketika memutar tali ia harus ikut berputar juga.

6. Kemampuan bermain lompat tali harus diarahkan pada kemampuan untuk memainkannya sendiri. Artinya, seorang anak harus mampu melakukan lompat tali dari tali yang diayunkan sendiri dengan kedua lengannya. Untuk mencapai keterampilan seperti itu, mintalah anak-anak untuk memulainya secara bertahap. Pertama-tama, mintalah anak untuk menggunakan tali tersebut hanya di satu tangan (memegang kedua ujung tali di satu tangan), kemudian ayunkan tali tersebut berputar di samping badan, dan melompatlah setiap kali tali melintas ke bawah. Kemudian, tahap berikutnya, gunakan dua buah tali yang kedua ujungnya masing-masing dipegang oleh tangan yang berbeda. Dengan mengayunkan kedua tali tersebut dalam irama dan ayunan lengan yang sama, lakukan lompatan setiap kali tali tersebut melewati batas terbawah. Jadi sebenarnya anak hanya membayangkan bahwa tali itu melintas di bawah kakinya. Yang dilatih pada tahap ini adalah koordinasi gerakan ayunan lengan pada tali, sehingga menghasilkan gerak ayunan yang bersumber dari putaran pergelangan lengan, dan tidak dari bahu, seperti yang banyak dilakukan anak-anak dari kelas rendah.

Jika semua itu sudah dikuasai, barulah anak-anak diminta untuk melakukan lompat tali sebenarnya, seperti seorang petinju melakukannya. Jika ini pun sudah dikuasai, variasikan lompatan tali tersebut misalnya dengan menyilangkan kedua lengan bergantian, lalu bisa juga dilakukan dengan dua kali lintasan tali pada satu lompatan.

7. Tahap berikutnya, anak diarahkan untuk menguasai lompat tali berpasangan, dengan hanya menggunakan satu tali, dan tali tersebut diayun oleh pelompat sendiri. Artinya, masing-masing ujung tali dipegang oleh kedua pelompat, yang satu memegang dengan tangan kanan, sedang yang pasangannya memegang dengan tangan kiri. Lakukan lompatan dari ayunan pasangan itu sendiri, sambil melompat bersama. Setiap pasangan dapat berdiri bersampingan dekat, sehingga bisa saling merangkul pinggang pasangannya sendiri.

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 menghafal 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

Daftar Pustaka

- Azis, Syamsir. *Pembelajaran Permainan Kecil; Modul Pembekalan Guru Kelas*. Jakarta: Dikgudentis, Dirjen Dikdasmen. 2001.
- Ellis, Michael J. (1973). *Why People Play*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Joyce, Mary. (1984). *Dance Technique for Children*, Palo Alto CA., Mayfield Publishing Company.
- Kovar, Susan K.; Combs, Cindy A.; Campbell, Kathy; Napper-Owen, Gloria; and Wprrell, Vicki J. 2007. (2nd Ed.). *Elementary Classroom Teachers as Movement Educators*. New York. Mc Graw Hill.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Pontjopoetro, S. Dkk (2002). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. (Modul). Jakarta. Pusat Penerbitan UT.
- Sherrill, Claudine. (1993). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. (4th Ed.). Dubuque, IA., WMC. Brown.
- Werner, Peter H. (1979). *A Movement Approach To Games for Children*. St. Louis, Mosby Company.