

round 1

by Nikky Nikky

Submission date: 09-Apr-2020 09:09AM (UTC+0700)

Submission ID: 1293263579

File name: Nikky_088___Bab_10-12_PJOK.docx (1.64M)

Word count: 8332

Character count: 50531

BAB 10

SENAM IRAMA



Apakah kalian pernah melakukan senam? Melakukan²³ senam sangatlah menyenangkan bukan, tak heran banyak yang dilakukan oleh banyak orang dari anak-anak, anak muda hingga orang tua. Olahraga senam merupakan olahraga yang sangat sehat dan menarik karena olahraga senam merupakan olahraga yang teratur menggunakan irama maupun tanpa irama serta menggunakan metode tertentu. Dengan demikian, olahraga ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan terutama mendapatkan tubuh ideal dan tentunya sehat.

⁷ Dalam bab ini, kalian akan mempelajari awal mula atau sejarah senam irama, senam irama tanpa alat, senam irama dengan alat, senam irama terstruktur dan manfaat melakukan senam irama. Senam irama merupakan senam yang setiap gerakannya berdasarkan irama. Iringan dalam senam irama bisa menggunakan lagu, tepukan, maupun hitungan agar gerakannya lebih kompak. Jika iringan dalam senam irama berupa lagu, maka lagu yang digunakan harus berirama riang. Hal tersebut bertujuan agar peserta senam lebih semangat untuk melakukan gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam tersebut.

4
PETA
KONSEP



Tujuan pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan siswa mampu:

1. Menjelaskan sejarah senam irama
2. Menjelaskan senam irama dengan alat
3. Menjelaskan senam irama tanpa alat
4. Menjelaskan senam irama terstruktur
5. Mempraktikkan senam irama
6. Menjelaskan manfaat senam irama.

Senam irama merupakan senam yang dilakukan dengan iringan musik dalam hitungan yang teratur. Senam irama memiliki asal mula atau sejarah sebelum adanya olahraga gerak ini senam irama juga memiliki unsur-unsur dalam melakukan gerak tubuh dengan irama yaitu: ketepatan irama, keluwesan, kesinambungan gerakan, rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, meloncat, serta ayunan lengan dan putaran tangan. Berikut ini kita akan membahas perihal senam irama.

28 A. SEJARAH SENAM IRAMA

Senam irama dikenal sebagai senam ritmik ini bermula dari pencetus gagasan Francois Delsarte (1811-1871), Rudolf Bode (1881-1970), dan Jean Geogges (1727-1810). Ketiga pencetus tersebut percaya atas pentingnya berekspresi gerak dimana orang menggunakan tubuhnya untuk menciptakan keindahan serta sehat tubuhnya melalui rangkaian gerak tertentu. Pemikiran tersebut kemudian dikembangkan oleh Peter Henry Ling pada abad ke-19 dalam suatu system latihan yang disebut dengan Swedish system dari gerakan bebas kemudian di promosikan sebagai “gymnastic estetic” yang mana seorang atlet mengekspresikan dirinya, emosi dan perasaannya melalui gerakan tubuh.

Pemikiran tersebut kemudian dikembangkan lagi oleh Catrine Beecher, pendiri western female institute di Ohio, Amerika Serikat pada tahun 1837. Dalam program latihan yang diciptakan Beecher ini, dikenal dengan istilah “Grace without dancing”, instruktur senam berlatih dengan musik mulai dari gerakan yang sederhana hingga gerakan kompleks. Semenjak itu mulai ada pencetus ide mengenai tubuh, ekspresi tubuh, gerak dan musik dengan berbagai jenis gaya. Kemudian pada tahun 1900, semua jenis gaya tersebut di kombinasikan di sekolah gymnastic esteticis Swedia kemudian dikembangkan sekolah yang serupa.

Pada tahun 1929, Hinrich Medau mendirikan sekolah di Berlin dan menciptakan gagasan gymnastik modern yang memiliki perbedaan mendasar dari gaya-gaya sebelumnya, yakni Medau menciptakan suatu sistem gerak senam artistik dengan menggunakan alat (bola, pita, tali, gada, dan simpai) sehingga senam ini mulai terlihat berbeda dengan pertunjukan balet kontemporer, tari atau akrobat. Kompetisi senam irama dimulai pada tahun 1940 di Rusia. FIG sendiri kemudian memasukkan senam irama sebagai salah satu cabang senam pada tahun 1961. Mula-mula senam ini bernama modern gymnastik, lalu berubah menjadi olahraga gymnastik ritmis, dan terakhir berubah menjadi senam irama atau gymnastik ritmis. Pertandingan internasional pertama kali dalam cabang ini untuk atlet individual dimulai di Budapest pada tahun 1963, sementara pertandingan grup mulai ada pada kompetisi di Copenhagen, Denmark pada tahun 1967. Senam ritmik mulai diadakan dalam olimpiade di tahun 1984 di Los Angeles untuk kelas individu. Lalu untuk pertandingan kelompok mulai masuk pada tahun 1996 di Olimpiade Atlanta.

B. SENAM IRAMA TANPA ALAT

Senam irama⁴ menekankan pada kelentukan fleksibilitas gerakan, kontinuitas gerakan, dan irama itu sendiri. Alat yang digunakan dalam¹ senam irama misalnya gada, tongkat, simpai, dan pita. Berikut beberapa contoh senam irama tanpa alat

1. Kombinasi Gerakan Kaki ke Depan dan ke Belakang Kedua Tangan Rentang

a. Sikap awal tegak pada kedua kaki, kedua tangan di rentangkan.

b. Gerakan

1. Hitungan 1, sambil melangkahkan kaki kiri ke depan, kedua tangan di silangkan ke depan, badan merendah, lutut agak di tekuk.
2. Hitungan 2, sambil bersama dengan melangkahkan kaki kanan merapat ke kaki kiri, kedua tangan direntangkan, kedua tumit diangkat, lutut lurus, dan badan tegak.
3. Hitungan 3 dan 4, ulangi gerakan pada hitungan 1 dan 2 dengan kaki kanan yang dilangkahkan.
4. Lakukan berulang-ulang dengan irama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.

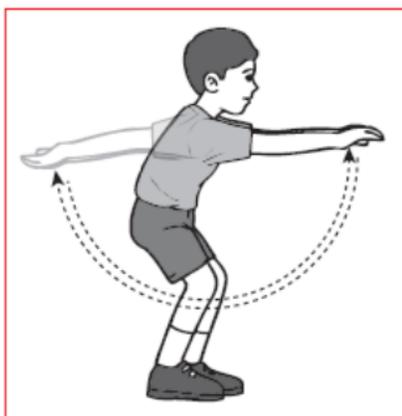
45

2. Kombinasi Gerak Memutar Tangan dan Melangkahkan Kaki Badan Berbalik.

a. Sikap awal berdiri tegak, tumpuan¹ berat badan pada kaki kanan, serta kedua tangan lurus ke samping kanan.

b. Gerakan

1. Hitungan 1-2 : putar kedua tangan satu setengah lingkaran ke samping kiri.(hitungan 2: kedua tangan berada di samping kiri)
2. Hitungan 3-4 : sambil melangkahkan kaki kanan ke samping kiri melalui di depan kiri kaki kiri, bersamaan dengan badan berputar kedua tangan dari samping kiri diayunkan ke atas ke samping kiri, terus ke samping kanan melalui bawah di depan badan (hitungan 4 kedua tangan berada di samping kanan, badan terbalik) kemudian lanjut lagi.
3. Hitungan 5-6 : putar kedua tangan satu setengah putaran dari samping kanan ke samping kiri.
4. Hitungan 7-8 : sambil melangkahkan kaki kanan ke samping kiri, bersamaan dengan badan berputar kedua tangan di teruskan ayunkan ke samping kiri, ke bawah terus ke samping kanan lagi hingga badan kembali seperti sikap semula lagi. Demikian seterusnya, irama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$.



Gambar 1.1 gerakan senam tanpa alat

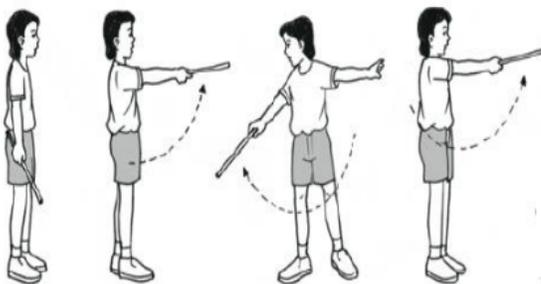
C. SENAM IRAMA DENGAN ALAT

3

1. Gerakan Mengayunkan Tongkat Ke Belakang Melewati Atas Kepala

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Hitungan 1, lakukan sikap permulaan
- Hitungan 2, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke depan.
- Hitungan 3, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kiri membentuk setengah lingkaran melewati atas kepala sedangkan tangan kanan tetap lurus ke depan.
- Hitungan 4, ayunkan kembali tongkat ke depan.
- selanjutnya, lakukan gerakan yang sama dengan tangan kanan yang memegang tongkat.



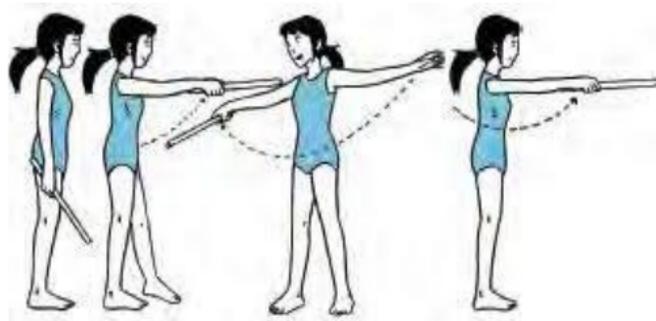
Gambar 1.2 senam irama dengan tongkat

3

2. Gerakan Menjatuhkan Tongkat Di Samping Badan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. pada hitungan 1, ambil sikap permulaan.
- b. pada hitungan 2, ayunkan tongkat ke kiri dengan tangan kiri, bersamaan kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan dan dilanjutkan dengan meletakkan tongkat di belakang pinggang. kemudian di pegang dengan menggunakan kedua tangan.
- c. pada hitungan 3, ayunkan tongkat ke kanan dengan tangan kanan dan diikuti gerak memindahkan berat badan ke arah kanan.
- d. pada hitungan 4, kembali pada sikap permulaan.



Gambar 1.3 gerak menjatuhkan tongkat

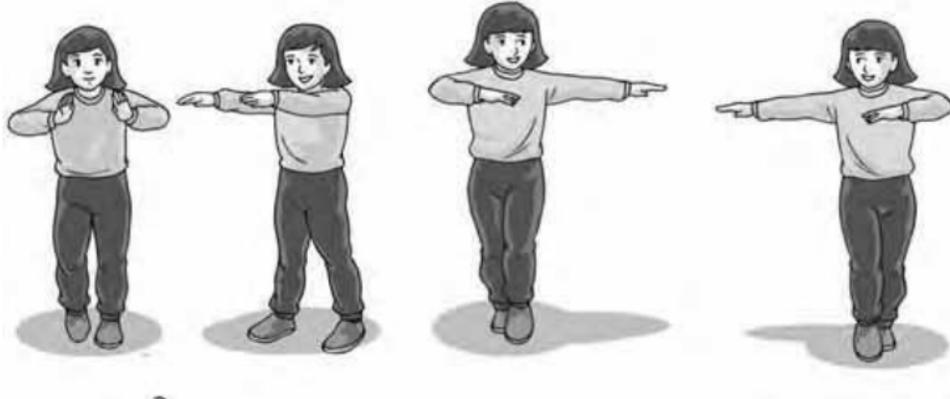
D. SENAM IRAMA TERSTRUKTUR

Senam merupakan aktivitas berolahraga dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh terutama kaki dan tangan. Irama merupakan suatu keadaan bunyi yang teratur dan tetap **antaranya**. Terstruktur merupakan sesuatu yang sudah dalam keadaan diatur atau di susun. Yang dimaksud dengan senam irama terstruktur adalah aktivitas olahraga yang menggerakkan anggota tubuh terutama **kaki dan tangan** dilakukan dengan irama dan geraknya sudah disusun atau diatur. **Salah satu contoh senam irama terstruktur adalah: senam kebugaran jasmani.**

A. Senam Kebugaran Jasmani

Senam kebugaran **jasmani** merupakan salah satu contoh senam terstruktur atau disebut dengan **senam** pagi Indonesia atau kita bisa membuat sendiri **gerakan senam** dengan mengikuti irama. Senam kebugaran jasmani juga dikenal sebutan **SKJ** adalah senam massal

yang biasanya diiringi lagu berirama dari berbagai provinsi di Indonesia yang di aransemen ulang.



Gambar 1.4 Latihan senam SKJ

Senam kebugaran jasmani ini bisa dilakukan dimana saja dan pada kalangan mana saja dari anak-anak, anak muda hingga orang dewasa. SKJ ini biasanya diajarkan di sekolah-sekolahan karena gerakannya mudah di praktikkan oleh siswa sehingga, SKJ merupakan pilihan senam yang efektif untuk dilakukan oleh anak sekolah. Prinsip-prinsip senam kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

1. Urutan gerakannya yang sistematis
2. Mudah dilakukan oleh anak-anak karena polanya yang mudah serta pola gerakannya diciptakan sesuai dengan kemampuan motorik anak sekolah dasar.
3. Dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan
4. Merangsang gerak pada anak karena musik pengiringnya adalah lagu daerah atau lagu yang sudah diaransemen.
5. Sederhana gerakannya meliputi gerak seluruh tubuh.
6. Mengikuti angka perkalian delapan
7. Senamnya memiliki unsur yang indah dan menarik
8. Menghabiskan waktu tidak lebih 15 menit.

9. Tahapan dalam latihan senam SKJ dengan Latihan Pemanasan, kemudian latihan inti hingga pendinginan.

⁴⁴ E. MANFAAT SENAM IRAMA

Senam irama memiliki banyak sekali manfaat karena senam irama dalam melakukan aktivitasnya dengan gerakan semua anggota tubuh tak heran senam irama memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan tubuh terutama pada kebugaran jasmani kita. Senam irama ini juga bagian dari senam aerobic yang mengkombinasikan berbagai gerakan tubuh dan tentunya memiliki banyak manfaat bagi yang rutin melakukan kegiatannya ini. Di bawah ini merupakan beberapa contoh manfaat senam irama:

1. Mencegah timbulnya penyakit

Dengan rutin melakukan olahraga senam irama ini berdampak kita jarang sakit karena tubuh kita sehat dan bugar. Dan ketahanan tubuh terhadap penyakit juga sangat berpengaruh dari mulai penyakit ringan hingga berat seperti di organ jantung, paru-paru dan juga mencegah stroke.

2. Menurunkan Berat Badan

Banyak orang yang mengikuti senam hanya untuk mengidealkan badannya terutama bagi kaum hawa, seminggu sekali mengikuti senam irama untuk mengdietkan badan dan mengidealkan badannya. Selain dengan senam irama juga dengan mengatur pola makan bisa mempercepat proses pembakaran lemak sehingga mendapatkan tubuh yang diinginkan.

3. Memperbaiki keseimbangan fisik

Manfaat senam irama juga memperbaiki keseimbangan fisik. Setiap gerakan senam diciptakan untuk cabang senam ini memiliki gerak yang struktur, yang berefek pada peningkatan keseimbangan tubuh. Dari gerakannya yang sangat terstruktur memberikan keseimbangan fisik dari postur tubuh yang ideal.

4. Menghilangkan stress

Stress merupakan penyakit mar⁵⁶ia yang tidak bisa dihindari secara ilmiah yang bisa menimbulkan kondisi serius bagi kesehatan tubuh. Tapi masih banyak orang yang mengalami stress, entah itu karena urusan pekerjaan, keluarga, maupun sekolah. Nah, banyak orang yang melakukan kegiatan senam untuk menghilangkan stress. Karena, suasana yang riang dan gembira membuat orang merasa tehibur ketika melakukan kegiatan senam.

5. Merawat Kesehatan Tulang

Ketika kalian melakukan senam irama, kalian akan bertumpu sendi untuk menopang beban tubuh. Hal ini melatih kekuatan otot tulang dan terutama kesehatan tulang juga. Yang berdampak kecil kemungkinan tulang mengalami sejumlah masalah pada tulang, seperti Osteoporosis.

Rangkuman

4
1. Senam irama merupakan senam yang setiap gerakannya berdasarkan irama. Iringan dalam senam irama bisa menggunakan lagu, tepukan, maupun hitungan agar gerakannya lebih kompak.

28
2. Sejarah Senam Irama

6
Senam irama dikenal sebagai senam ritmik ini bermula dari pencetus gagasan Francois Delsarte (1811-1871), Rudolf Bode (1881-1970), dan Jean Geogges (1727-1810). Ketiga pencetus tersebut percaya atas pentingnya berekspresi gerak dimana orang menggunakan tubuhnya untuk menciptakan keindahan serta sehat tubuhnya melalui rangkaian gerak tertentu. Pemikiran tersebut kemudian di kembangkan oleh peter Henry Ling pada abad ke-19 dalam suatu system latihan yang disebut dengan Swedish system dari gerakan bebas kemudian di promosikan sebagai "gymnastic estetis" yang mana seorang atlet mengekspresikan dirinya, emosi dan perasaannya melalui gerakan tubuh.

3. Senam irama tanpa alat

- 1
1. kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan rentang
2. kombinasi gerak memutar tangan dan melangkahakan kaki badan berbalik.

4. Senam irama dengan alat

- 3
1. gerakan mengayunkan tongkat ke belakang melewati atas kepala

2. gerakan menjatuhkan tongkat di samping badan

4. Senam merupakan aktivitas berolahraga dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh terutama kaki dan tangan. Irama merupakan suatu keadaan bunyi yang teratur dan tetap **antaranya**. Terstruktur merupakan sesuatu yang sudah dalam keadaan diatur atau di susun. Yang dimaksud dengan senam irama terstruktur adalah aktivitas olahraga yang menggerakkan anggota tubuh terutama kaki dan tangan dilakukan dengan irama dan geraknya sudah disusun atau diatur. **Salah satu contoh senam irama terstruktur adalah: senam kebugaran jasmani.**

5. Manfaat Senam Irama

Di bawah ini merupakan beberapa contoh manfaat senam irama:

1. Mencegah timbulnya penyakit
2. Menurunkan Berat Badan
3. Memperbaiki keseimbangan fisik
4. Menghilangkan stress
5. Merawat kesehatan Tulang

Tugas Individu

Lakukan Tugas berikut secara individu!

1. Praktikkan di rumah, **gerakan senam irama tanpa alat dan dengan alat/**
2. lakukanlah sesuai materi yang telah di sampaikan
3. jika senam irama dengan alat, gunakan alat seperti tongkat, simpai, gada, dan pita.

43

Tugas Kelompok

Kerjakan sesuai dengan perintahnya!

1. Bentuklah kelompok dengan jumlah 5-7 orang.
2. Praktikkan Senam SKJ dengan baik dan benar.
3. Lakukan secara riang dan gembira.
4. Jika sudah mahir melakukannya praktikkan di depan guru olahragamu.

A. Berilah tanda silang (x) huruf a,b,c atau d pada jawaban yang benar.

1. Senam irama muncul pada tahun...

a. 1727

b. 1717

c. 1819

d. 1997

2. Berikut ini alat yang dapat digunakan pada saat senam irama, *Kecuali...*

a. Simpai

b. Tongkat

c. Pita

d. kayu

3. Jika gerakan senam kompak maka gerakan akan terlihat....

a. Luar Biasa

b. Biasa Saja

c. Buruk

d. Indah

4. Di bawah ini iringan yang tidak bisa digunakan dalam senam irama adalah....

a. Bisikan

b. Lagu

c. Tepukan

d. Hitungan

5. Alat senam irama yang bentuknya seperti kayu pemukul bola kasti adalah....

a. tongkat

- b. gada
- c. rebana
- d. simpai

6. Senam yang biasanya dilakukan anak di sekolah biasanya dilakukan pada hari jumat adalah...

- a. senam lantai
- b. senam aerobik
- c. senam kebugaran jasmani
- d. senam riang

7. Di bawah ini pernyataan yang benar dari manfaat senam adalah...

- a. menghilangkan stress
- b. menurunkan berat badan
- c. mencegah timbulnya penyakit
- d. membuat badan lelah

8. Langkah awal ketika melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan ke belakang di rentangkan adalah....

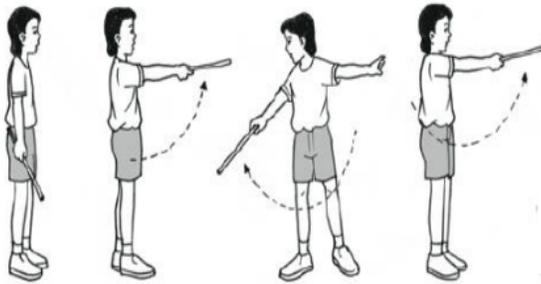
- a. berdiri tegak pada kedua kaki kedua tangan di rentangkan.
- b. berdiri tegak sambil tangan di luruskan
- c. berdiri tegak dengan kaki kanan maju ke depan
- d. berdiri sambil berputar.

9. di bawah ini tokoh yang berjasa dalam memperkenalkan senam irama, kecuali...

- a. Francois Delsart
- b. James Bond
- c. Rudolf Bode
- d. Jean Geogges

12

10. Perhatikan gambar di bawah ini...



Pada gambar di atas merupakan gerakan ...

3

- a. gerakan mengayunkan tongkat ke belakang melewati atas kepala
- b. gerakan menjatuhkan tongkat di samping badan
- c. gerak memutar tangan dan melangkahhkan kaki badan terbalik
- d. gerakan kaki ke depan dan ke belakang kedua tangan rentang.

4

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Irama yang digunakan ketika melakukan kombinasi gerakan kaki ke depan dan ke belakang melewati atas kepala maka melakukan...

10

2. Contoh senam irama tanpa alat adalah....

3. Senam irama disebut juga dengan....

4. Senam pagi Indonesia adalah salah satu gerak....

4

5. Sikap awal ketika akan melakukan kombinasi gerak memutar tangan dan melangkahhkan kaki badan berbalik adalah....

III. Jawablah pertanyaan- pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan secara singkat sejarah senam irama?

Jawab :

.....

.....

4

2. Apa yang dimaksud dengan senam irama?

Jawab :
.....
.....

3. Bagaimana cara melakukan senam irama dengan bantuan alat?

Jawab :
.....
.....

4. Sebutkan prinsip-prinsip dalam senam kebugaran jasmani?

Jawab :
.....
.....

5. Apa saja manfaat senam irama bagi tubuh kalian?

Jawab :
.....
.....

Nilai	Paraf		Catatan
	Guru	Orang tua	

Perbaikan

10

I. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan senam kebugaran jasmani (SKJ)?

4

Jawab:.....

.....

.....

2. Bagaimana cara melakukan senam irama tanpa alat?

Jawab:.....
.....
.....

3. Jelaskan apa yang dimaksud Gerak berirama tanpa alat?

Jawab:.....
.....
.....

4. Mengapa banyak orang menyukai senam irama?

Jawab:.....
.....
.....

5. Bagaimana cara melakukan senam irama dengan bantuan tongkat?

Jawab:.....
.....
.....

Pengayaan

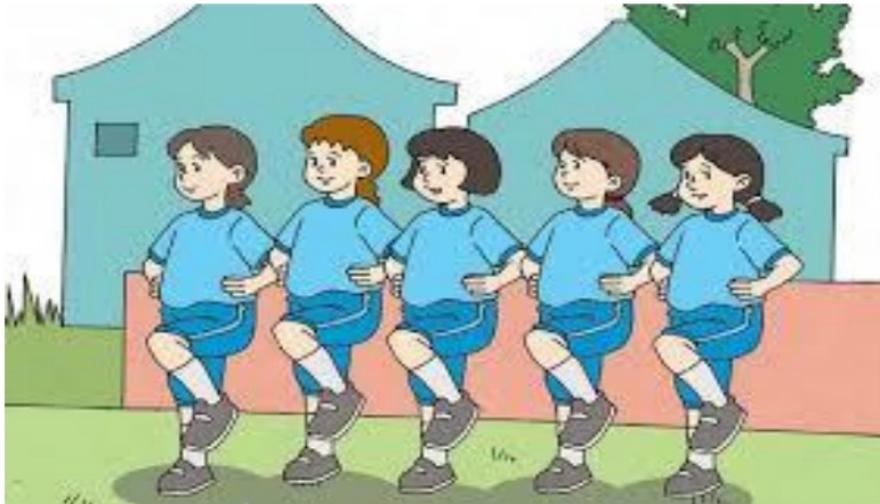
1 Gerakan senam irama enak untuk dilakukan, menggemirakan, dan alunan musiknya akan menambah keharmonisan gerakan. contoh alat yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama adalah senam simpai. Senam irama menggunakan simpai bisa dilakukan secara massal di sekolah, kantor, lapangan atau stadion. Meskipun gerakannya sederhana namun untuk melakukan senam irama menggunakan simpai di perlukan gerakan sesuai dengan urutannya. Untuk memperkecil kesalahan gerak di perlukan latihan rutin terarah. Latihan yang teratur dan terarah akan mengurangi kesalahan gerak senam irama menggunakan simpai.

10 Senam irama di bagi menjadi dua jenis yaitu: senam irama tanpa alat dan senam irama dengan alat. Kebanyakan orang senam dilakukan tanpa alat hanya dengan gerakan dan alunan musik yang riang dan gembira. Manfaat senam irama juga sangat banyak tak heran banyak yang melakukan aktivitas olahraga gerak ini. Senam irama juga bagian dari jenis senam aerobic senam yang mengutamakan kelincahan dan keluwesan. Senam irama yang banyak dilakukan biasanya senam SKJ, senam poco-poco, senam cha-cha dan senam ria anak Indonesia (SRAI).

BAB 11

42

VARIASI LANGKAH DAN AYUNAN LENGAN PADA AKTIVITAS GERAK BERIRAMA



Gambar 2.1 Melakukan gerak berirama atau senam irama

Pernah kah kalian mengikuti senam irama di lingkunganmu kawan? Nah, kalian biasanya mengikuti senam irama di sekolah setiap hari jumat yang diadakan oleh sekolah untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tubuh yang sehat memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga, kita seminggu sekali harus rutin berolahraga agar kebugaran jasmani lebih terjaga dan tentunya tubuh menjadi kuat. Ada semboyan yang berbunyi “ Men Sana in corpore Sano, artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Yang dimaksudkan semboyan tersebut, bahwa tubuh yang sehat memiliki jiwa yang sehat pula. Tak heran dengan melakukan senam berirama dirasa sudah membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam Irama dilingkungan masyarakat dilakukan setiap hari minggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani. mereka berkumpul di jalan dan di lapangan dari anak kecil, anak muda hingga orang tua. Gerakannya teratur mengikuti instruktur senam yang berada di posisi terdepan. Senam ini biasanya diiringi musik dengan gerakan berirama. Iringan musik ini memberikan keceriaan kepada mereka yang mengikuti gerakan berirama. Gerakan instruktur yang diikuti orang yang melakukan senam tampak teratur dan indah sesuai dengan irama musik

yang digunakan. Gerakan berirama ini bisa dilakukan dengan music maupun tanpa musik. Gerakannya sangat energik dan tentunya menyenangkan. Mari, lakukan gerak berirama!

PETA KONSEP



Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan siswa mampu:

1. Menjelaskan langkah kaki gerak berirama tanpa musik
2. Melakukan langkah kaki gerak berirama tanpa musik
3. Menjelaskan Ayunan lengan gerak berirama tanpa musik
4. Melakukan Ayunan leng³² gerak berirama tanpa music
5. Menjelaskan kombinasi langkah kaki dan ayunan.

6. Melakukan kombinasi langkah kaki dan ayunan.
7. Menjelaskan prinsip-prinsip gerak berirama.
8. Melakukan prinsip-prinsip gerak berirama.

Aktivitas gerak senam berirama bisa dilakukan dengan langkah kaki gerak berirama tanpa musik, ayunan lengan gerak berirama tanpa musik dan kombinasi langkah kaki dan ayunan dengan musik. Gerak berirama biasanya dilakukan dengan menyesuaikan hitungan atau irama, senam irama atau ritmik biasanya diiringi musik atau tanpa musik. Gerak berirama atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan musik menyesuaikan hitungan ataupun irama. Gerak ritmik ini menciptakan keserasian antara gerak dengan irama. Gerak irama ini sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama untuk anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan ini bertujuan untuk penyesuaian anggota gerak pada anak usia sekolah dasar. Ayo kita dapat melakukan gerakan ritmik dengan hitungan atau irama yang teratur.

A. GERAK LANGKAH KAKI BERIRAMA TANPA MUSIK

Kalian pasti sering melakukan gerakan melangkah kaki setiap hari karena kaki kalian digunakan untuk berjalan dan melangkah. Namun, apakah kalian mengetahui gerakan melangkah yang berirama? Langkah kaki merupakan salah satu gerak dasar dalam berirama. Melangkah adalah mengangkat salah satu kaki dan mendarat di tempat yang berbeda dari posisi awalnya. Jadi, gerak langkah kaki berirama tanpa musik adalah gerakan senam irama tanpa musik yang dicirikan dengan gerakan kaki sambil melangkah. Dengan gerak melangkah ini tubuh kalian akan semakin sehat.

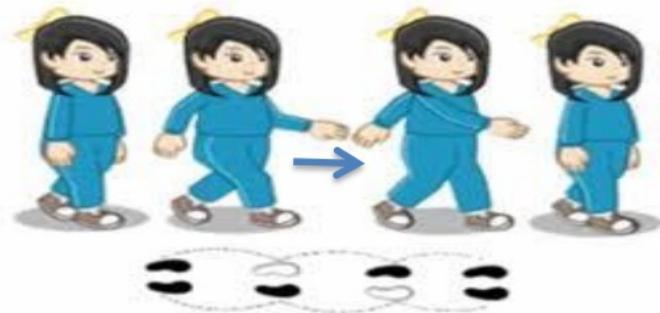
Ada beberapa macam langkah kaki gerak berirama yang akan kalian lakukan, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Langkah Kaki ke Depan

Gerakan langkah ini dilakukan dengan melangkahkan kaki ke depan. Gerak berirama langkah kaki ke depan dapat kalian lakukan dengan cara seperti berikut:

- a. Sikap awal berdiri tegak, dengan kedua kaki rapat, kedua tangan lurus disamping badan, dan pandangan ke depan.
- b. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
- c. Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan.
- d. Saat melangkah, lutut sedikit mengeper
- e. Melakukan gerakan hingga hitungan ke-8
- f. Sikap akhir berdiri tegak seperti sikap awal.
- g. Lakukan gerakan tersebut bersama teman kalian.
- h. Lakukan dengan disiplin dan teratur.

Perhatikan gambar dibawah ini!

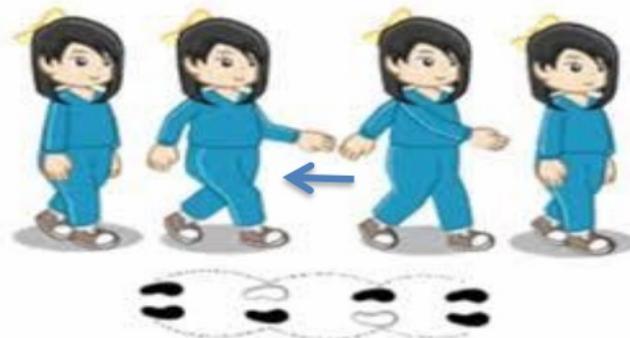


Gambar 2.2 Gerak langkah kaki ke depan

2. Langkah Kaki Ke Belakang

Gerakan langkah ini dilakukan dengan melangkahkan kaki ke belakang. Gerak berirama langkah kaki ke belakang dapat kalian lakukan dengan cara seperti berikut:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus disamping badan, dan pandangan ke depan.
- Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kiri satu langkah ke belakang
- Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri
- Saat melangkah, lutut sedikit mengeper
- Melakukan gerakan hingga hitungan ke-8
- Sikap akhir berdiri tegak seperti sikap awal.



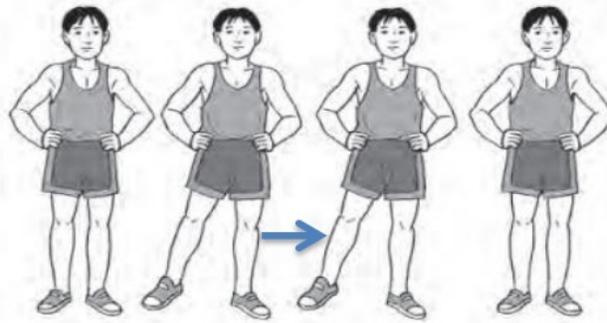
Gambar 2.3 gerak langkah kaki ke belakang

3. Langkah Kaki Ke Samping Kanan

Gerakan langkah ini dilakukan dengan melangkahkan kaki samping kanan. Gerakan berirama langkah kaki ke samping kanan dapat dilakukan dengan cara seperti berikut:

- Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, dan pandangan ke depan.

- b. Hitungan ke-1 melangkah kaki kanan satu langkah ke samping kanan.
- c. Hitungan ke-2 melangkah kaki kiri rapat dengan kaki kanan
- d. Saat melangkah, lutut sedikit mengeper
- e. Melakukan gerakan hingga hitungan ke-8
- f. Sikap akhir berdiri tegak seperti sikap awal.



Gambar 2.4 gerak langkah kaki ke samping kiri

4. Langkah Kaki Ke Samping Kiri

Gerakan langkah ini dilakukan dengan melangkahkan kaki ke samping kiri. Gerakan berirama langkah kaki ke samping kiri dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, dan pandangan ke depan.
- b. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kiri satu langkah ke samping kiri.
- c. Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kanan rapat dengan kaki kiri
- d. Saat melangkah, lutut sedikit mengeper
- e. Melakukan gerakan hingga hitungan ke-8
- f. Sikap akhir berdiri tegak seperti sikap awal.



Gambar 2.4 gerak langkah kaki ke samping kiri

5. Mengayunkan Satu Kaki Ke Depan Secara Bergantian

Gerakan langkah ini dapat dilakukan mengayunkan satu kaki ke depan secara bergantian. Cara mengayunkan gerak ayunan satu kaki ke depan secara bergantian adalah sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan.
- b. Hitungan ke-1 mengayunkan kaki kanan lurus ke depan
- c. Hitungan ke-2 mengayunkan kaki ke bawah seperti sikap awal.
- d. Hitungan ke-3 mengayunkan kaki kiri lurus ke depan
- e. Hitungan ke-4 mengayunkan kaki kiri ke bawah seperti sikap awal
- f. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.



Gambar 2.5 Gerak mengayunkan satu kaki ke depan secara bergantian

6. Langkah Kaki Rapat

Gerakan langkah ini dapat dilakukan dengan langkah kaki rapat. Cara melakukan gerak langkah kaki rapat adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan sikap tegak, kemudian langkahkan kaki kiri kalian.
- b. Hitungan ke-1 langkahkan kaki kiri kalian ke depan
- c. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kanan kalian ke depan telapak kaki kiri dan langkahkan kaki kiri rapat dengan kaki kanan.



Gambar 2.6 Gerak langkah kaki rapat.

B. MELAKUKAN AYUNAN LENGAN GERAK BERIRAMA TANPA MUSIK

1. Gerak Ayunan Satu Lengan Depan-Belakang

Gerak ayunan ini dilakukan dengan satu lengan gerak berirama tanpa musik. Cara melakukan gerak ayunan satu lengan depan-belakang adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan
- Hitungan ke-1 mengayunkan lengan kanan ke belakang diikuti kedua lutut sedikit mengeper.
- Hitungan ke-2 mengayunkan kembali lengan kanan ke depan diikuti lutut sedikit mengeper.
- Hitungan ke-3 dan ke-4 lengan kiri berganti melakukan gerakan yang dilakukan lengan kanan pada hitungan satu dan dua.
- Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang.



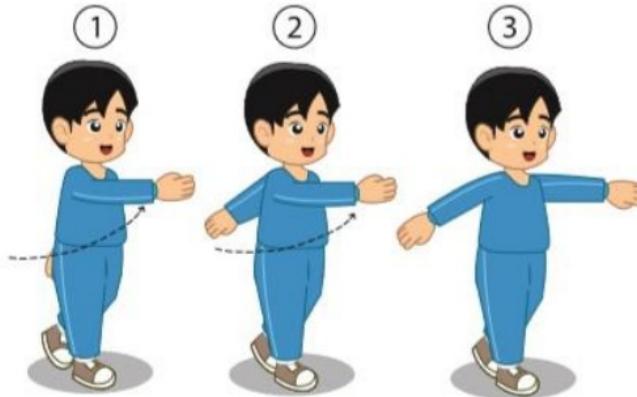
Gambar 2.7 Gerak ayunan satu lengan depan-belakang

2. Gerak Ayunan Satu Lengan Depan-Samping

Gerak ini dilakukan dengan satu lengan depan-samping. Cara melakukan gerak ayunan satu lengan depan-samping adalah sebagai berikut.

- Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan,
- Hitungan ke-1 mengayunkan lengan kanan ke samping kanan diikuti kedua lutut sedikit mengeper.

- c. Hitungan ke-2 mengayunkan kembali lengan kanan ke depan diikuti lutut sedikit mengeper.
- d. Hitungan ke-3 dan ke-4 lengan kiri berganti melakukan gerakan yang dilakukan lengan kanan pada hitungan satu dan dua.
- e. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang.



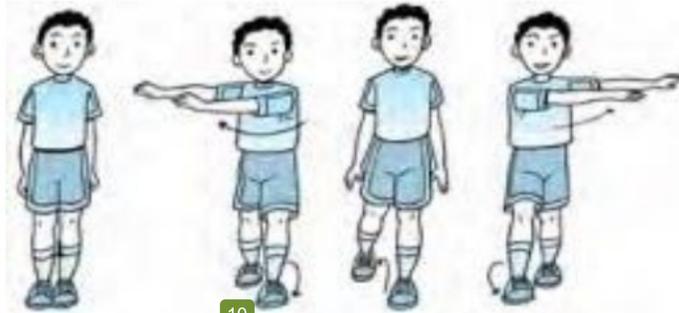
Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan

Gambar 2.8 Gerak ayunan satu lengan depan-samping

3. Gerak Ayunan Dua Lengan ke Samping

Gerak ini dilakukan dengan ayunan dua lengan ke samping. Cara melakukan gerak ayunan dua lengan ke samping adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke bawah di depan badan.
- b. Hitungan ke-1 mengayunkan kedua lengan ke kanan yang diikuti kaki kanan membuka samping kanan dan kedua lutut tidak mengeper.
- c. Hitungan ke-2 kembali ke sikap awal
- d. Hitungan ke-3 mengayunkan kedua lengan ke kiri diikuti kaki kiri membuka ke samping kiri dan kedua lutut sedikit mengeper.
- e. Hitungan ke-4 kembali ke sikap awal
- f. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang.

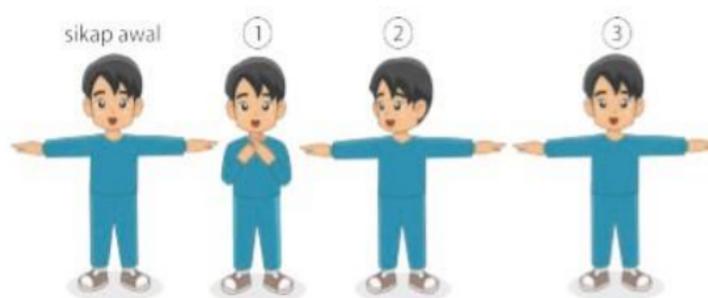


Gambar 2.9 Gerak ayunan dua lengan ke samping

4. Gerak Ayunan Dua Lengan Bersamaan Ke Kanan Dan Kiri

Gerak ini dilakukan dengan ayunan dua lengan ke kanan dan kiri. Cara melakukan gerak ayunan dua lengan bersamaan ke kanan dan kiri adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan ke-1 kedua lengan dibuka ke kanan dan kiri dengan lurus.
- Hitungan ke-2 menepukkan kedua tangan lurus di depan badan.
- Melakukan hingga hitungan ke-8.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.



Gambar 7.14 Aktivitas pembelajaran gGerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Gambar 2.10 Gerak ayunan lengan bersamaan ke kanan dan kiri

C. MELAKUKAN GERAK KOMBINASI LANGKAH KAKI DAN AYUNAN Lengan GERAK BERIRAMA DENGAN IRINGAN MUSIK

1. Melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan satu lengan

Kalian dapat melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan satu lengan seperti berikut.

a. Kombinasi Langkah Kaki Danayunan Lengan Depan-Belakang

Cara melakukan kombinasi langkah kaki dan ayunan depan-belakang adalah seperti berikut.

- Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kanan ke depan satu langkah bersamaan dengan ayunan lengan kanan lurus ke belakang.
- Hitungan ke-2 melangkahkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan bersamaan dengan ayunan lengan kanan lurus ke depan.
- Hitungan ke-3 melangkahkan kaki kiri ke depan satu langkah bersamaan dengan ayunan lengankiri lurus ke belakang.
- Hitungan ke-4 melangkahkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri bersamaan dengan ayunan lengan kiri lurus ke depan.
- Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang hingga hitungan ke-8
- Setiap gerakan lutut sedikit menggeper.

8. Saat lengan kanan lurus ke belakang, maka kaki kanan ke depan. Saat lengan kiri ke belakang, maka kaki kiri ke depan.

b. Kombinasi Langkah Kaki Dan Ayunan Lengan Depan-Samping

Cara melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan depan-samping adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan
2. Hitungan ke-1 melangkahkan kaki kanan ke depan satu langkah bersamaan dengan ayunan lengan kanan lurus ke samping kanan dan telapak tangan menghadap ke depan.
3. Hitungan ke-2 langkahkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan bersamaan dengan ayunan lengan kanan lurus ke depan dan menepuk tangan.
4. Hitungan ke-3 melangkahkan kaki kiri ke depan satu langkah bersamaan dengan ayunan lengan kaki lurus ke samping kiri dan telapak tangan menghadap ke depan.
5. Hitungan ke-4 melangkahkan kaki kanan sejajar dengan kaki kiri bersamaan dengan ayunan lengan kiri lurus ke depan dan menepuk tangan.
6. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang hingga hitungan ke-8
7. Setiap gerakan lutut sedikit mengeper.
8. Saat lengan kanan lurus ke samping kanan, maka kaki kanan ke depan.
9. Saat lengan kiri lurus ke samping kiri, maka kaki kiri ke depan.
10. Saat kedua lengan lurus ke depan, maka posisinya seperti sedang menepuk tangan.

2. Melakukan Gerak Kombinasi Langkah Kaki Dan Ayunan Dua Lengan.

a. Kombinasi ayunan satu kaki dan dua lengan bersamaan kaki kanan dan kiri
Cara melakukan gerak kombinasi ayunan satu kaki dan dua lengan bersamaan ke kanan dan kiri adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan.
2. Hitungan ke-1 mengayunkan kaki kanan lurus ke depan bersamaan dengan merentangkan kedua lengan ke samping.
3. Hitungan ke-2 mengayunkan kaki kanan dan menurunkan lengan hingga kembali ke sikap awal.
4. Hitungan ke-3 mengayunkan kaki kiri lurus ke depan bersamaan dengan merentangkan kedua lengan ke samping.
5. Hitungan ke-4 mengayunkan kaki kiri ke bawah dan menurunkan lengan hingga kembali ke sikap awal.
6. Lakukan gerak tersebut secara berulang-ulang hingga hitungan ke-8
7. Setiap gerakan lutut sedikit mengeper.

b. Kombinasi Ayunan Satu Kaki Dan Dua Lengan

Cara melakukan gerak kombinasi ayunan satu kaki dan dua lengan adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke bawah di depan.
2. Hitungan ke-1 menganyunkan kedua lengan ke kanan diikuti kaki kanan membuka ke samping kanan dan kedua lutut sedikit mengeper.
3. Hitungan-ke-2 kembali ke sikap awal.
4. Hitungan ke-3 menganyunkan kedua lengan ke kiri diikuti kaki kiri membuka ke samping kiri dan kedua lutut sedikit mengeper.
5. Hitungan ke-4 kembali ke sikap awal.
6. Hitungan ke-5 menganyunkan kaki kanan lurus ke depan bersamaan dengan merentangkan kedua lengan ke samping.
7. Hitungan ke-6 menganyunkan kaki kanan ke bawah dan menurunkan lengan hingga kembali ke sikap awal.
8. Hitungan ke-7 menganyunkan kaki kiri lurus ke depan bersamaan dengan merentangkan kedua lengan ke samping.
9. Hitungan ke-8 ayunan kaki kiri kebawah dan menurunkan lengan hingga kembali ke sikap awal.
10. Lakukan gerak tersebut berulang-ulang.

D. PRINSIP-PRINSIP GERAK BERIRAMA

Prinsip dasar gerak berirama ada tiga yaitu:

1. Irama

Irama merupakan iringan musik yang mengiringi senam irama. Irama sangat penting untuk penunjang aktivitas gerak berirama. Irama yang dipakai biasanya adalah $\frac{2}{3}$ atau $\frac{3}{4}$. Irama yang dipakai saat senam atau aktivitas gerak berirama berbeda dengan gerak tari. Alasannya, senam irama mengutamakan kebugaran jasmani dibandingkan dengan gerak tari yang mengutamakan keluwesan dan keindahan. Gerak berirama harus sesuai dengan lantunan irama yang dimainkan, gerak yang lentur, indah, dan seirama.

2. Kontinuitas Gerakan

Kontinuitas gerakan dalam aktivitas gerak berirama merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan pada senam dengan susunan dan hitungan yang berurutan. Dalam mencapai kontinuitas gerakan harus betul-betul luwes melakukan gerakan senam berirama. Kita dapat melakukan senam irama dengan alat, seperti: pita, bola, simpai, tali dan gada. Berarti kita harus betul-betul paham dalam menguasai latihan dasar seperti: ayunan lengan, posisi tubuh dan macam-macam langkah ketika latihan.

3. Kelenturan Tubuh

Dalam senam berirama atau gerak berirama kelenturan tubuh ini merupakan fleksibilitas yang bisa didapatkan ketika kita rutin melakukan latihan senam irama atau gerak ritmik ini. Untuk mendapatkan kelenturan tubuh, maka kita dapat latihan senam ritmik dengan disiplin dan tentunya rutin dalam waktu lama. Kelenturan tubuh

merupakan manfaat dari penerapan gerak berirama selain membuat badan kita sehat juga dapat melenturkan tubuh kita. Tak heran, banyak instruktur senam yang lincah dan penuh gaya ketika melakukan senam dan ditirukan beberapa orang.

Rangkuman

1. Aktivitas gerak senam berirama bisa dilakukan dengan langkah kaki gerak berirama tanpa musik, ayunan lengan gerak berirama tanpa musik dan kombinasi langkah kaki dan ayunan dengan musik.
2. Gerak berirama atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan musik menyesuaikan hitungan ataupun irama.
3. Variasi langkah dan ayunan lengan gerak berirama tanpa musik dibagi menjadi tiga komponen adalah sebagai berikut.
 1. Langkah kaki gerak berirama tanpa musik
 2. Ayunan lengan gerak berirama tanpa musik
 3. Kombinasi langkah kaki dan ayunan dengan musik.
4. Langkah kaki gerak berirama tanpa musik dibagi menjadi enam komponen adalah sebagai berikut.
 - a. Langkah kaki ke depan
 - b. Langkah kaki ke belakang
 - c. Langkah kaki ke samping kanan
 - d. Langkah kaki ke samping kiri
 - e. Menganyunkan satu kaki ke depan secara bergantian
 - f. Langkah kaki rapat.
5. Ayunan lengan gerak berirama tanpa musik
 - a. Gerak ayunan satu lengan depan-belakang
 - b. Gerak ayunan satu lengan Depan samping
 - c. Gerak ayunan dua lengan ke samping
 - d. Gerak ayunan dua lengan bersamaan ke kanan dan kiri
6. Kombinasi langkah kaki dan ayunan dengan musik.
 - a. Melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan satu lengan
 - b. Kombinasi Ayunan Satu Kaki Dan Dua Lengan
7. Prinsip-Prinsip Gerak Berirama
 1. Irama

2. Kontinuitas gerak
3. Kelenturan tubuh

Lembar Tugas siswa

TUGAS MANDIRI

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan apa yang dimaksud kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan?

Jawab :

.....
.....
.....

2. Bagaimana melakukan gerak ayunan dua lengan ke samping?

Jawab :

.....
.....
.....

3. Apa yang dimaksud kelenturan tubuh pada gerak senam irama?

Jawab :

.....
.....
.....

4. Sebutkan macam-macam gerak langkah kaki berirama tanpa musik?

Jawab :

.....
.....
.....

5. Apa yang dimaksud kontinuitas gerak pada prinsip gerak berirama?

Jawab :

.....
.....
.....

B. Lakukan tugas berikut secara individu

15) a. Kalian praktikkan gerak langkah kaki berikut ini!

- a. Langkah kaki ke depan
- b. Langkah kaki ke belakang
- c. Langkah kaki ke samping kanan

- d. Langkah kaki ke samping kiri
- e. Menganyunkan satu kaki ke depan secara bergantian
- f. Langkah kaki rapat.

Tugas Kelompok

Buatlah kelompok belajar dengan anggota yang berjumlah enam orang. Tunjuk satu orang untuk menjadi ketua tim. Praktikkan gerak dasar langkah kaki berirama tanpa musik, gerak ayunan lengan berirama tanpa music dan kombinasi gerak langkah kaki dan berirama dengan musik. Bekerja samalah dengan baik sehingga gerakan yang ditunjukkan oleh kelompokmu bisa kompak.

8

UJI KOMPETENSI

I. Silanglah (x) huruf a,b,c atau d di bawah ini jawaban yang paling tepat!

1. Gerak berirama disebut dengan senam irama, gerak berirama adalah...
 - a. Gerak yang dilakukan dengan alat matras.
 - b. Gerak yang dilakukan dengan musik sesuai dengan hitungan atau irama.
 - c. Gerak yang dilakukan dengan iringan musik dilakukan pada durasi tertentu.
 - d. Gerak yang dilakukan secara pelan tanpa durasi tertentu.
2. Mengangkat salah satu kaki dan mendarat di tempat yang berbeda dari awal disebut...
 - a. melangkah
 - b. melompat
 - c. meloncat
 - d. mengayun
3. gerak berirama harus memadukan gerak dengan...
 - a. ayunan
 - b. langkah
 - c. irama
 - d. lompatan
4. sikap awal gerak langkah kaki ke belakang adalah...
 - a. kaki kanan melangkah ke depan

- b. kaki kiri melangkah ke depan
 - c. berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - d. berdiri tegak dengan kaki kangkang
5. hitungan ke-2 pada gerak langkah kaki ke belakang adalah...
- a. kaki kanan sejajar dengan kaki kiri.
 - b. Berdiri tegak dengan pandangan ke depan
 - c. Kaki kiri melangkah ke depan
 - d. Berdiri tegak dengan kaki kangkang
6. Hitungan ke-3 pada mengayunkan satu kaki ke depan secara bergantian adalah...
- a. Mengayunkan kaki kiri ke belakang.
 - b. Mengayunkan kaki kiri ke belakang sejajar dengan kaki kanan
 - c. Menganyunkan kaki kanan lurus ke depan
 - d. Mengayunkan kaki kiri lurus ke depan
7. Sikap awal pada gerak ayunan satu lengan depan-samping adalah....
- a. Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus kedepan
 - b. Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke depan
 - c. Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke bawah
 - d. Berdiri tegak dan kedua lengan lurus ke depan.
8. Hitungan ke-2 gerak ayunan dua lengan bersamaan ke kanan dan kiri adalah...
- a. Menganyunkan kembali lengan kanan ke depan diikuti lutut sedikit mengeper.
 - b. mengayunkan kembali lengan kanan ke samping diikuti lutut sedikit mengeper.
 - c. mengayunkan kedua lengan ke kiri hdiikuti kaki kiri membuka ke samping kiri dan kedua lutut sedikit menggeper.
 - d. menepukkan kedua tangan lurus di depan badan.
9. Prinsip-prinsip gerak berirama yang aktivitas gerak berirama merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan pada senam dengan susunan dan hitungan yang berurutan. adalah...
- a. Irama
 - b. Kontiunitas Gerak
 - c. Kelenturan Tubuh
 - d. Senam Irama
10. Berikut ini yang tidak termasuk prinsip-prinsip gerak berirama adalah...
- a. kelenturan tubuh
 - b. kontiunitas gerak
 - c. irama
 - d. tegak

17

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat

1. Rangkaian Gerak yang dilakukan dengan musik menyesuaikan hitungan ataupun irama disebut...
2. Gerak berirama dapat dilakukan dengan ... dan ...
3. Hitungan ke-6 pada kombinasi ayunan satu kaki dan dua lengan adalah...
4. Sikap awal yang baik ketika melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan depan-belakang adalah...
5. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar tersebut merupakan rangkaian gerak...

17

III. Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan uraian singkat padat dan jelas!

1. Apa yang disebut gerak berirama, samakah gerak berirama dengan senam irama?
 Jawab :

2. Sebutkan dua gerak dasar dalam melakukan gerak berirama?
 Jawab :

3. Bagaimana cara melakukan langkah kaki ke samping kanan?
 Jawab :

4. Tuliskan macam-macam gerak ayunan lengan berirama tanpa musik?
 Jawab :

- 41
 5. Sebutkan cara melakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan gerak berirama dengan iringan music?
 Jawab :

.....

Nilai	Paraf		Catatan
	Guru	Orang tua	

Perbaikan

12

Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan uraian singkat dan jelas!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan prinsip-prinsip gerak berirama?

Jawab:.....

2. Sebutkan prinsip-prinsip gerak berirama?

Jawab:.....

3. Sebutkan macam-macam langkah kaki pada gerak berirama?

Jawab:.....

4. Apa yang disebut dengan gerakan melangkah pada gerak langkah kaki?

Jawab:.....

5. Sebutkan dua jenis gerak berirama?

Jawab:.....

Pengayaan

Tahukah kalian mengenai ⁵¹Senam irama?

Senam irama atau senam ritmik merupakan salah satu kebugaran jasmani mengutamakan gerak anggota tubuh dengan hitungan irama dan gerakannya teratur. Senam ritmik dapat dilakukan dengan alat maupun tidak dengan alat. Alat yang biasanya digunakan³⁶ adalah simpai, tongkat, pita, bola, topi dan gada. Senam ritmik adalah senam yang dilakukan dengan iringan music atau⁵⁰ iraman bebas yang dilakukan gerak berirama. Senam irama biasanya dilakukan oleh kaum hawa untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan tentunya sehat, tak jarang banyak wanita yang melakukan senam irama ini untuk mengecilkan badan. Sementara, untuk anak sekolah senam irama ini dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta tubuh yang bugar.

Senam irama yang sering dilakukan oleh banyak orang untuk kebugaran jasmani adalah senam SKJ, senam poco-poco, dan senam cha-cha. Senam ini melatih kelenturan tubuh, kontinuitas gerak dan tentunya dilakukan dengan irama yang aturannya biasanya $\frac{3}{3}$ atau $\frac{3}{4}$. Tak heran senam ini banyak disenangi oleh kaum muda⁴⁸ hingga orang dewasa. Selain itu senam ini melatih koordinasi gerak tangan, dan kaki. Dari gerak dasar langkah kaki berirama tanpa musik dan gerak ayunan lengan berirama tanpa musik. Senam irama ini berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sebagai sarana hiburan. Pola gerak² berirama ini mengikuti irama yang teratur sehingga menciptakan keindahan serta kelenturan gerak. Irama dapat berupa iringan music, nyanyian atau hitungan.

BAB 12

RENANG GAYA BEBAS



Gambar 1.1 ¹ Renang Gaya Bebas

Salah satu olahraga yang digemari oleh orang Indonesia yaitu renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air. Dengan menggerakkan seluruh otot dan tubuh secara terus-menerus. Kegiatan berenang ini bisa dikatakan hobi, rekreasi, atau olahraga. Jika dilakukan secara teratur dan rutin memberikan dampak baik untuk tubuh dan juga kesehatan, manfaatnya berupa psikis maupun fisik. Cabang olahraga air ini sangat diminati kaum anak kecil, remaja hingga orang tua. Kebanyakan dari mereka mendapatkan tubuh yang sehat dengan biaya murah seperti olahraga berenang ini.

²⁹

Renang dapat dilakukan dengan beberapa gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Gaya ini dikoordinasikan menjadi satu gerakan renang gaya bebas. Ketika kamu melakukan aktivitas berenang, kamu harus mengikuti aturan dalam berenang dan keselamatan di air. Ini sangat penting untuk menghindari kesalahan-kesalahan saat berenang. Maka, renang tidak hanya melakukan aktivitas gerak renang saja melainkan juga taat pada aturan saat berenang agar saat aktivitas berenang berjalan dengan baik dan aman tentunya

PETA KONSEP



3 Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan siswa mampu:

1. Menjelaskan gerak dasar renang gaya bebas.
2. Mempraktikkan cara mengapung, meluncur, tungkai, dan lengan.
3. Menjelaskan dan mempraktikkan teknik mengambil napas dengan benar.
4. Melakukan kombinasi gerak dasar dengan baik.
5. Menjelaskan dan menjaga keselamatan dan etika di kolam renang

Pernahkah kalian melakukan renang? Dimanakah kalian melakukan renang? Renang termasuk cabang olahraga air yang bermanfaat untuk tubuh serta meningkatkan kebugaran tubuh. Biasanya renang dilakukan di kolam renang, namun tergantung dengan letak geografisnya. Untuk orang yang tinggal di desa biasanya mereka berenang di sungai, danau, dan pinggiran laut. Mereka melakukannya dengan rasa senang tentunya menikmati atas rasa syukur atas karunia Allah S.W.T yang sudah diberikan tubuh yang sehat. Rasa syukur ini dengan melakukan aktivitas berenang secara rutin dan disiplin.

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari renang yang bebas dari gerak dasar renang gaya bebas, teknik mengambil napas, kombinasi gerakan renang gaya bebas, dan keselamatan air. Lalu, bagaimana cara melakukan renang gaya bebas, bacalah materi dengan cermat!

A. GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS

Gerak dasar renang gaya bebas yang akan kalian pelajari meliputi mengapung, meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan.

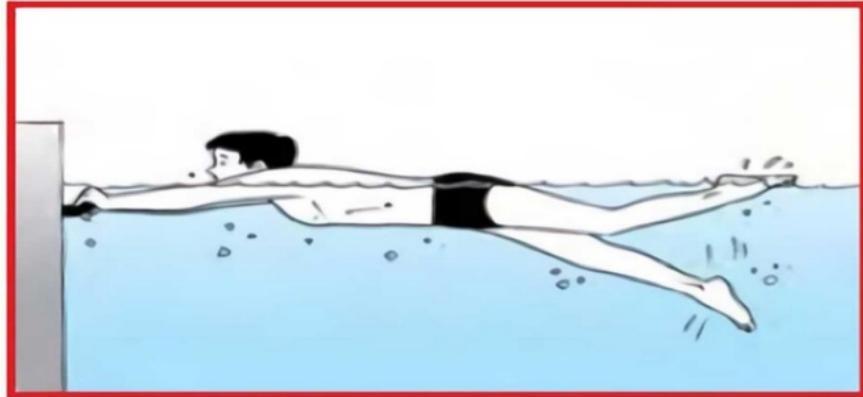
1. Mengapung

Langkah awal agar kalian dapat berenang adalah berlatih mengapung di dalam air. Teknik mengapung membutuhkan keberanian untuk masuk ke dalam air. Setelah berada di dalam air, benamkan seluruh tubuh kalian ke dalam air dengan rileks. Tahan napas kalian saat berada di dalam air. Kepala segera munculkan ke permukaan air jika kalian sudah tidak kuat tahan napas. Saat seluruh tubuh berada di air, cobalah tengkurapkan tubuh kalian dan berdiam dirilah. Luruskan kaki dan tangan seperti gambar berikut. Pada saat melakukan latihan mengapung, mintalah guru untuk membimbing disaat melakukan gerak dasar mengapung ini dan selalu berhati-hati terhadap keselamatan di dalam air.



Gambar 1.2 Cara mengapung di dalam air.

Kalian juga dapat melakukan latihan mengapung di dalam air dengan memegang pinggir kolam dan perlahan-lahan melepaskan pegangan. Perhatikan gambar berikut ini!

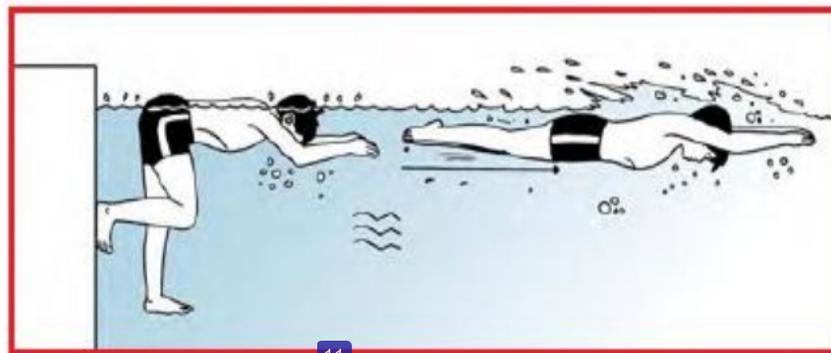


Gambar 1.3 Cara mengapung dengan memegang pinggir kolam.

2. Meluncur

Setelah kalian mampu mengapung di dalam air, teknik gerak dasar renang gaya bebas adalah meluncur di dalam kolam renang. cara melakukan meluncur di dalam air adalah sebagai berikut.

- Berdiri di pinggir kolam renang.
- Salah satu kaki diangkat dan telapak kaki bertumpu pada dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas.
- Membungkukkan badan ke depan dan kepala menunduk kedua tangan lurus ke depan.
- Menolakkan kaki ke dinding kolam dan membiarkan badan kalian meluncur hingga berhenti.
- Lakukan berulang-ulang dan dalam pengawasan guru.

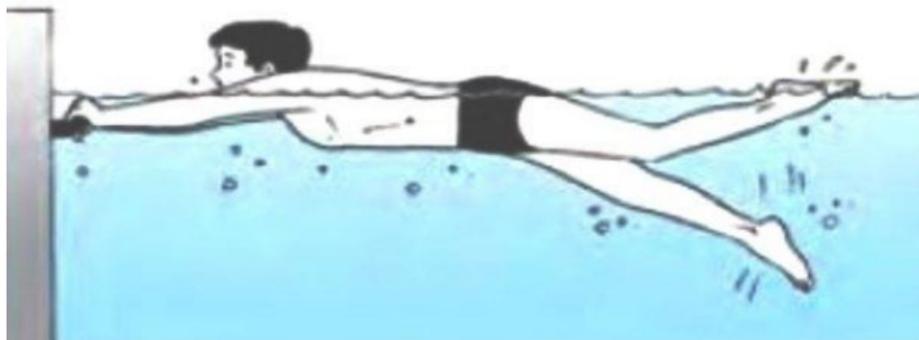


Gambar 1.4 Cara meluncur di dalam air

3. Gerakan Tungkai

Gerak dasar renang gaya bebas selanjutnya adalah tungkai, gerakan ini sangat perlu kalian ketahui. Berikut ini adalah cara melakukan gerak tungkai saat berenang.

- a. Berdiri menghadap tepi kolam, tangan berpegangan pada tepi kolam.
- b. Mengangkat badan hingga posisi badan telungkup, kepala, punggung, dan tungkai sejajar di permukaan air.
- c. Mengangkat kepala dari permukaan air, kemudian menggerakkan tungkai ke atas dan ke bawah secara bergantian, mulai dari pangkal paha seperti menggunting air.



Gambar 1.5 latihan gerak tungkai di tepi kolam

Kalian juga dapat melakukan latihan gerak tungkai dengan menggunakan pelampung seperti gambar berikut ini.



Gambar 1.6 Latihan gerak tungkai menggunakan pelampung

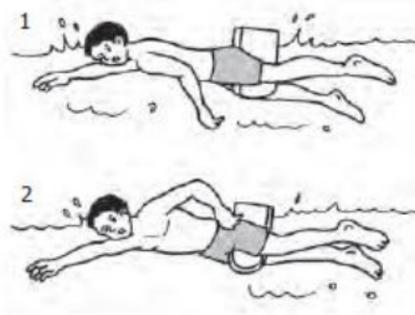
4. Gerakan lengan

Gerak dasar lengan pada renang gaya bebas ini point penting dalam melakukan aktivitas olahraga air ini, karena gerak dasar renang gaya bebas ini merupakan teknik

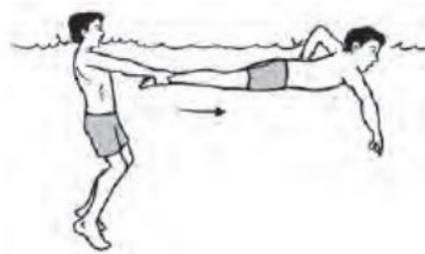
11 ng sulit jika tidak sering dilakukan. Cara melakukan gerakan lengan saat berenang gaya bebas adalah sebagai berikut.

- a. Lengan kanan ditekuk ke belakang, kemudian diluruskan ke depan di atas permukaan air, sementara tangan kiri tetap lurus.
- b. Pada saat tangan kanan kembali lurus ke permukaan air, tangan kiri segera mel⁴kan seperti gerakan tangan kanan.

Kita dapat melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan bantuan pelampung atau teman. Dengan cara pelampung dapat dijepit pada kaki, sehingga kalian dapat menggerakkan lengan seperti gambar berikut.



Latihan 1



Latihan 2

Gambar 1.7 Latihan gerak lengan

B. TEKNIK PENGAMBILAN NAPAS



Gambar 1.8 latihan teknik mengambil napas

Pada gambar 1.8 Teknik mengambil napas saat berenang, teknik ini merupakan komponen paling penting dilakukan saat melakukan aktivitas di Air. Selain menjaga kenyamanan saat melakukan renang juga menjaga daya tahan tubuh.

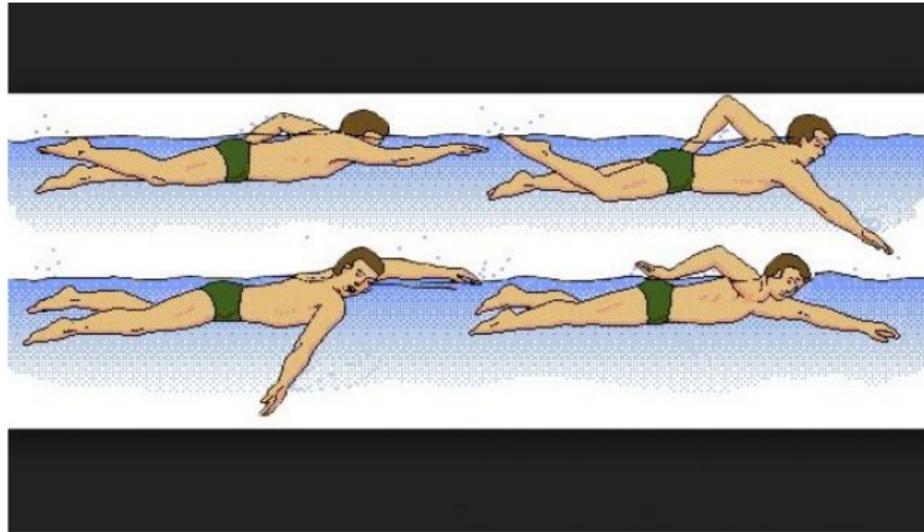
Cara melakukan pengambilan napas pada renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

- a. Berdiri menghadap tepi kolam, tangan berpegangan pada tepi kolam.
- b. Mengangkat badan sehingga posisi badan telungkup, kepala, punggung, dan tungkai sejajar di permukaan air.
- c. Kepala dimiringkan ke kanan atau ke kiri untuk mengambil napas dari mulut.
- d. Memasukkan kepala ke dalam air untuk membuang napas.
- e. Mengusahakan untuk mengambil napas dengan menolehkan kepala ke kanan atau ke kiri saja.
- f. Lakukan kegiatan ini beberapa kali hingga kalian menguasainya.

C. Kombinasi Gerak dasar renang

Setelah kita mengetahui gerak dasar renang serta teknik pengambilan napas selanjutnya kita dapat mengkombinasikan atau menggabungkan gerak-gerak dasar tersebut. Dalam merangkai gerak dasar renang gaya bebas, kalian dapat mengikuti langkah-langkah sebagai berikut.

1. Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan berlari kecil mengelilingi kolam dengan secukupnya.
2. Pakailah pakaian renang dengan baik dan regangkan otot-otot leher, tangan dan kaki.
3. Masuklah ke dalam kolam renang dan siapkan diri untuk melakukan gerak dasar renang gaya bebas, biasanya dengan meluncur di dalam air.
4. Lengan kanan mendayung ke bawah diikuti dengan lengan kiri ke atas.
5. Kepala dalam keadaan di atas permukaan air, siku di tekuk sedikit. Luruskan kepala pada permukaan air .
6. Ketika lengan kiri lurus, maka lengan kanan mengikuti lengan kiri.
7. Lakukan berbagai gerakan dasar renang gaya bebas sehingga kalian dapat berpindah ke tempat lain.
8. Lakukan teknik pengambilan napas pada renang gaya bebas.
9. Berhentilah ketika kalian telah merasa lelah atau napas terasa berat
10. Ulangi lagi sehingga kalian semakin lincah dan terampil dalam melakukan renang gaya bebas.



Gambar 1.9 Latihan merangkai gerak dasar renang gaya bebas

D. KESELAMATAN DAN ETIKA DI DALAM AIR

Keselamatan merupakan hal yang sangat penting ketika kita melakukan aktivitas berolahraga di air. Di kolam renang juga mempunyai aturan dan etika dalam melakukan renang ini. Tak heran ini juga perlu dilakukan demi keselamatan diri. Berikut ini hal-hal yang harus diperhatikan saat berenang.

a. Keselamatan di Air

1. Memerhatikan tata tertib di kolam renang
2. Mengetahui kedalaman kolam
3. Tidak berlari-lari dan bermain di pinggir kolam
4. Tidak berenang di kolam yang dalam jika kalian belum menguasai teknik gaya dasar renang dengan baik.
5. Jika perlu kalian dapat menggunakan alat bantu berenang, seperti baju pelampung atau papan pelampung.
6. Tidak berenang ketika keadaan sedang sakit.
7. Melakukan pemanasan atau lari-lari kecil di pinggir kolam terlebih dahulu sebelum berlatih berenang.



Gambar 1.10 keselamatan di air dengan alat pelampung

- b. Aturan yang berlaku di kolam renang
 1. Berenang harus keadaan fit atau sehat
 2. Tidak makan saat sedang berenang
 3. Tidak bercanda yang berlebihan saat di dalam kolam renang.
 4. Jika memiliki penyakit menular, hendaknya tidak berlatih berenang.
 5. Pakailah baju renang ketika melakukan berenang di kolam renang
 6. Taati dan patuhi petunjuk dan instruksi yang diberikan pelatih atau guru.

c. Etika di dalam air

Etika di dalam air merupakan perilaku moral yang harus di lakukan oleh setiap orang. Etika ini berkaitan dengan perilaku positif yang dapat dilakukan di tempat umum. Kita harus mempunyai etika yang baik dimana pun berada. Begitupun di kolam renang, kamu harus memperhatikan etika yang berlaku. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 1.11 kolam renang yang bersih dan nyaman

Pada gambar tersebut terdapat kolam yang bersih dan nyaman perilaku yang baik dilakukan misalnya di kolam renang ketika kita berlatih atau melakukan aktivitas olahraga air. Dengan kita membuang sampah pada tempatnya kita sudah melakukan perilaku positif atau etika. Manfaatnya tidak hanya kita saja yang bisa merasakan kenyamanan namun banyak orang jugabisa menikmati di tempat kolam renang dengan hati yang senang karena tempat kolam renang keliatan bersih dan tentunya lebih nyaman.

Kolam renang merupakan tempat umum yang harusnya kita jaga serta fasilitas publik yang dimanfaatkan oleh sebagian orang. Kita sebagai orang yang menggunakan tempat tersebut salah satunya dengan menjaga kebersihan, meskipun di tempat kolam renang tersebut sudah ada petugas kebersihan, tapi kita juga harus menjaga kebersihan. Misalnya; membuang sampah pada tempatnya, tidak mengotori kolam renang, dan menyimpan baju ganti pada tempat yang telah disediakan.

Tugas Mandiri

Cobalah kalian praktikkan rangkaian gerak dasar renang gaya bebas. Mintalah teman atau guru kalian untuk mengawasinya.

1. Apakah kalian dapat melakukan rangkaian gerak dasar renang gaya bebas dengan baik?
2. Apakah kalian dapat berenang mencapai tepi kolam? Jika iya, jelaskan bagaimana kalian dapat melakukannya.

Lembar Jawaban

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

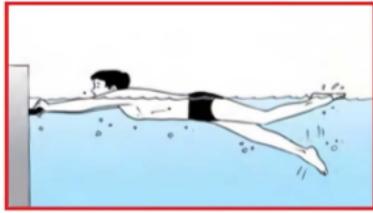
4
Tugas
Kelompok

Buatlah kelompok belajar dengan jumlah anggota empat orang. Dalam tugas ini, kelompok kalian akan mencari informasi aturan dan keselamatan saat berenang di air. Untuk itu, carilah informasi tersebut dari berbagai sumber, misalnya Koran, majalah, tabloid, buku referensi atau internet. Buatlah laporan hasil pengamatan dan presentasikan di dalam kelas bersama kelompok lain.

Uji Kompetensi

- 24
- I. Silanglah (x) huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling tepat!
- Berikut ini yang termasuk gaya dalam renang adalah...
 - gaya dada
 - gaya kupu-kupu
 - gaya bebas
 - semua benar
 - berikut ini yang bukan termasuk dalam gerak dasar renang gaya bebas, adalah sebagai berikut....
 - lengan
 - meluncur
 - tungkai
 - bebas
 - teknik pengambilan napas bersamaan dengan gerak...
 - meluncur
 - tungkai
 - kepala
 - lengan
 - koordinasi gerakan gaya bebas dilakukan setelah menguasai gerak di bawah ini, kecuali....

- a. gerak tungkai
 - b. gerak lengan
 - c. gerak lompat
 - 2. ambil napas
5. pada saat mengeluarkan napas, posisi kepala berada di ...
- a. atas air
 - b. permukaan air
 - c. dalam air
 - 5. dekat air
6. alat yang biasa digunakan untuk membantu berlatih berenang adalah....
- a. ban sepeda
 - b. pelampung
 - c. tambang
 - 5. penutup kepala
7. pada saat melakukan renang gaya bebas, posisi badan menghadap ke....
- a. samping kanan
 - b. berdiri
 - c. atas
 - d. bawah
8. perhatikan pernyataan berikut!
- 1. gerak lengan
 - 2. gerak tungkai
 - 3. meluncur
 - 4. pengambilan napas
 - 5. mengapung
- Urutan yang benar latihan gerak dasar dalam renang bebas adalah....
- a. 4-3-2-5-1
 - b. 5-3-2-1-4
 - c. 4-2-5-1-3
 - d. 5-2-3-4-1
- 2
9. Posisi tangan meluncur saat berenang adalah....
- a. Ke samping
 - b. Lurus ke depan
 - c. Ke atas
 - d. Ke bawah
- 46
10. Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar di atas menunjukkan latihan Dalam latihan **renang gaya bebas**.

- a. gerak lengan
- b. meluncur**
- c. mengapung
- d. gerak tungkai

17
II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Langkah awal agar **dapat** berenang adalah... Di dalam air
2. Agar terhindar dari cider, maka sebelum berenang harus melakukan....
3. Saat pengambilan napas, posisi tubuh atau hadap muka ke....
4. **Sikap yang baik dan aman dalam menjaga keselamatan di air adalah...**
5. Gerakan tungkai dalam gerak dasar renang gaya bebas adalah.....

4
III. Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. **Jelaskan** cara melakukan teknik pengambilan napas dalam berenang?
Jawab:.....
.....
.....
2. Sebutkan empat macam gaya dalam renang?
Jawab:.....
.....
.....
3. Bagaimana etika ketika kalian di kolam renang?
Jawab:.....
.....
.....
4. **2** **Bagaimana sikap posisi badan pada renang gaya bebas?**
Jawab:.....
.....
.....
5. Tuliskan tahapan-tahapan renang gaya bebas?
Jawab:.....
.....
.....

Nilai	Paraf		Catatan
	Guru	Orang tua	

Perbaikan

12

Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan uraian singkat padat dan jelas!

1. sebutkan beberapa peralatan yang diperlukan saat renang?

Jawab:.....

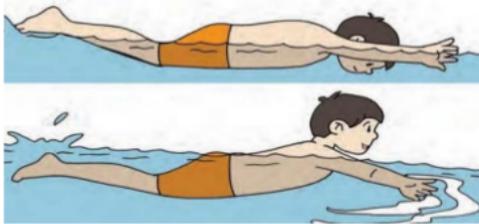
2. bagaimana teknik meluncir di dalam air?

Jawab:.....

3. apa sajakah gerak dasar dalam melakukan gerakan renang gaya bebas?

Jawab:.....

4.



Gambar di atas menunjukkan cara meluncir di dalam air. Tulis dan jelaskan bagaimana cara melakukannya!

Jawab:.....

5. apa saja yang perlu diperhatikan saat berenang!

Jawab:.....

Pengayaan

Apa yang kalian ketahui dengan Renang?

Renang merupakan salah satu aktivitas olahraga di air yang menyehatkan dan tentunya menyenangkan. Tak jarang banyak orang yang melakukan olahraga yang satu ini. Renang adalah gerakan yang berpindah tempat secara teratur di air dengan cepat menggunakan anggota tubuh terutama kaki dan tangan. Renang memiliki gaya yang sangat beragam dari gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya katak dll. Sehingga banyak orang yang berminat dalam olahraga ini. Berenang juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dengan berenang seluruh tubuh bergerak, kelompok otot-otot besar yang digunakan seperti otot perut, otot lengan, pinggul, paha dan pantat.

Tips saat berenang, pada saat berenang posisi badan harus streamline/ seimbang pada saat menekan air harus dilakukan dengan cepat dan kuat. Ketika hendak berlatih renang, hindari makan terlalu kenyang karena akan memicu terjadinya kram pada otot perut dan berakibat fatal. Jangan lupa melakukan pemanasan yang cukup. Dan juga cara berenang juga mudah dengan mengikuti atau melakukan gerak dasar dalam berenang seperti: mengapung, meluncur, tungkai dan lain-lainnya. Dan tidak ketinggalan teknik pengambilan napas ini sangat penting dilakukan untuk bertahan tubuh di Air. Yang terpenting perlu adanya banyak latihan dan keseriusan insyaallah bisa renang.

round 1

ORIGINALITY REPORT

38%

SIMILARITY INDEX

36%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

pt.scribd.com

Internet Source

5%

2

es.scribd.com

Internet Source

3%

3

fr.scribd.com

Internet Source

3%

4

www.scribd.com

Internet Source

3%

5

bse.mahoni.com

Internet Source

2%

6

www.gurupendidikan.co.id

Internet Source

2%

7

gudangpelajaran.com

Internet Source

2%

8

id.123dok.com

Internet Source

2%

9

ilhamanas22.blogspot.com

Internet Source

1%

10	bsd.pendidikan.id Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1%
12	docplayer.info Internet Source	1%
13	anzdoc.com Internet Source	1%
14	bajusenammuslim.com Internet Source	1%
15	ojs.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
16	yangbutuhkesini.blogspot.com Internet Source	<1%
17	alyazkia.blogspot.com Internet Source	<1%
18	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
19	id.scribd.com Internet Source	<1%
20	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1%
21	zh.scribd.com Internet Source	<1%

22 zorasamira12.blogspot.com <1%
Internet Source

23 edoc.pub <1%
Internet Source

24 maalikhwan.blogspot.com <1%
Internet Source

25 quinnx99.blogspot.com <1%
Internet Source

26 belajarberenangbandung.com <1%
Internet Source

27 angalul.com <1%
Internet Source

28 segalaserbaserbi.blogspot.com <1%
Internet Source

29 pjkrspd.blogspot.com <1%
Internet Source

30 tvschool.alazhar-cibubur.sch.id <1%
Internet Source

31 Submitted to BPK Penabur Jakarta <1%
Student Paper

32 texbuk.blogspot.com <1%
Internet Source

33 trikpaket4g.blogspot.com

Internet Source

<1%

34

madrasah.kemenag.go.id

Internet Source

<1%

35

ejournal.utp.ac.id

Internet Source

<1%

36

pemuda-kuat.blogspot.com

Internet Source

<1%

37

archive.org

Internet Source

<1%

38

ans-fajar.blogspot.com

Internet Source

<1%

39

eprints.uns.ac.id

Internet Source

<1%

40

knawawinata.wordpress.com

Internet Source

<1%

41

dl.dropboxusercontent.com

Internet Source

<1%

42

www.gatraguru.net

Internet Source

<1%

43

www.dijakarta.net

Internet Source

<1%

44

www.mafiasekolah.com

Internet Source

<1%

45	kumpulantugasekol.blogspot.com Internet Source	<1%
46	pokerbetting77.blogspot.com Internet Source	<1%
47	www.slideshare.net Internet Source	<1%
48	hikmat.web.id Internet Source	<1%
49	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1%
50	intipsyuk.blogspot.com Internet Source	<1%
51	Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, Hendra Mashuri. "The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2019 Publication	<1%
52	pt.slideshare.net Internet Source	<1%
53	dcycheesadonna.wordpress.com Internet Source	<1%
54	amaliyahnovinda.blogspot.com Internet Source	<1%

55	yy-tidur.blogspot.com Internet Source	<1%
56	fortunaonline99.blogspot.com Internet Source	<1%
57	www.harakatuna.com Internet Source	<1%
58	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1%
59	Submitted to University of Malaya Student Paper	<1%
60	Antonius Prasetyo Hadi, Ahmad Ilham Habibi. "Pengembangan Video Pembelajaran Bulutangkis Teknik Dasar Langkah Kaki", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2018 Publication	<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off