# VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
## (BAGIAN 1)

## PJOK KELAS 6

SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU
ABU BAKAR ASH-SHIDIQ
YPU - SIDIK PATI

LIVEWORKSHEETS

# VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

mempelajari

**Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan**

meliputi

- Variasi mengayun lengan ke depan dengan kombinasi jalan
- Variasi mendorong lengan ke depan dengan kombinasi jalan
- Variasi menekuk dan mengangkat siku ke samping dengan kombinasi langkah kaki
- Variasi mengayun lengan ke samping dengan kombinasi jalan

**Variasi Gerak Melangkah dengan Kombinasi Ayunan Lengan**

meliputi

- Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan
- Variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping
- Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk di depan dada
- Variasi mengayunkan kaki ke depan dengan kombinasi mengayunkan lengan ke depan

LIVEWORKSHEETS

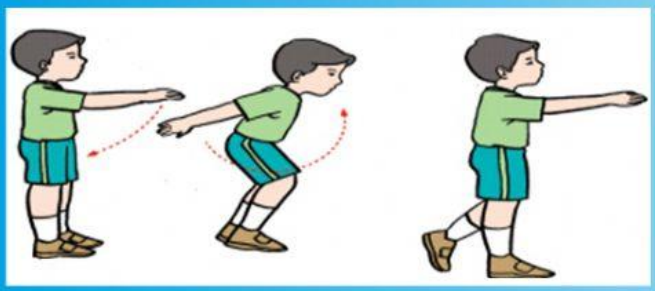
# Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan

## A. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

1. Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat.
2. Kedua lengan di samping badan.
3. Ayunkan lengan kiri ke depan. Kemudian, tarik kembali lengan kiri.
4. Ayunkan lengan kanan ke depan. Tarik lengan kanan ke samping badan.
5. Selanjutnya, kombinasikan gerakan ini dengan berjalan di tempat.

## B. Variasi Mendorong Dua Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

1. Posisi awal berdiri tegak. Posisi kaki tertutup rapat.
2. Kedua lengan lurus di samping badan.
3. Ayunkan kedua lengan ke depan.
4. Kombinasikan dengan gerak berjalan ke depan.
5. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
6. Akhiri gerakan dengan kembali pada posisi awal.



LIVEWORKSHEETS

## C. Variasi Gerak Menekuk dan Mengangkat Siku ke Samping dengan Kombinasi Langkah Kaki

1. Posisi badan berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Pandangan mengarah ke depan.
2. Kedua siku ditekuk sejajar dengan tinggi tulang rusuk. Posisi telapak tangan menghadap ke atas.
3. Kedua siku diayunkan ke samping sejajar dengan bahu. Posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Kemudian diayunkan kembali ke posisi semula.
4. Kombinasikan variasi gerak mengayun siku dengan langkah kaki. kaki melangkah ke kanan satu langkah dan ke kiri satu langkah secara bergantian.
5. Lakukan gerakan secara berulang sesuai aba-aba atau irama.

## D. Variasi Mengayunkan Lengan ke Samping dengan Kombinasi Jalan

1. Sikap awal, posisi berdiri tegak. Kedua tangan ditekuk di depan dada.
2. Ayunkan lengan ke samping, sambil melangkahkan kaki kiri.
3. Kembali pada posisi semula, dan lanjutkan kaki kanan.
4. Lakukan berulang-ulang sesuai dengan irama.

LIVEWORKSHEETS

# TUGAS

**Praktikkan 4 gerakan tersebut, rekam dan kirim ke classroom, atau WA ustad Eko.**

**Salam Olahraga!**

LIVEWORKSHEETS