VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
(BAGIAN 2)

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

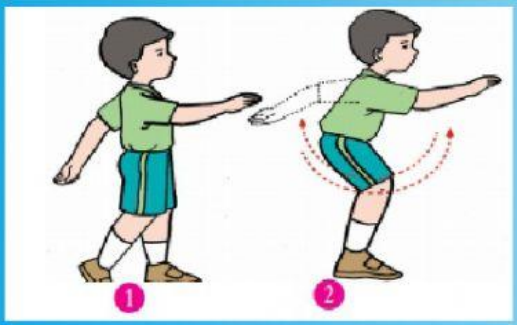
- Variasi gerak melangkah ke depan dan belakang dengan kombinasi menekuk dan mendorong lengan ke depan
- Variasi melangkah ke samping dengan kombinasi menekuk dan mengangkat siku ke samping
- Variasi langkah berkelok-kelok ke depan dan belakang dengan kombinasi mengayun lengan ke samping dan menekuk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

LIVEWORKSHEETS

Variasi Gerak Melangkah dengan Kombinasi Ayunan Lengan

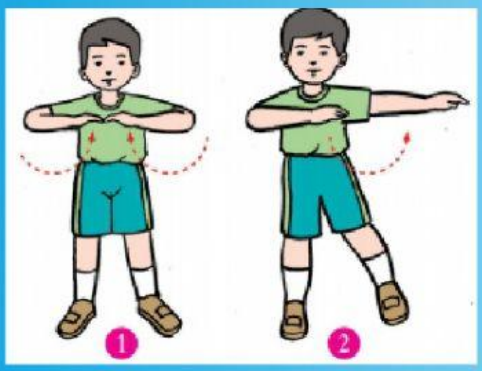
A. Variasi Mengayunkan Lengan ke Depan dengan Kombinasi Jalan

1. Gerakan diawali dengan posisi sikap berdiri.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu
3. Lakukan variasi langkah kaki ke depan dan belakang
4. dikombinasikan dengan mengayun lengan.



B. Variasi Gerak Melangkah ke Samping dengan Kombinasi Mengangkat Siku ke Samping

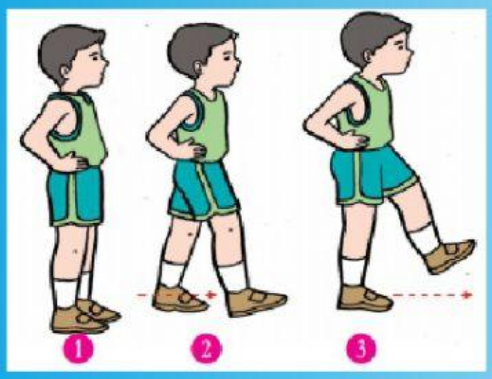
1. Diawali dengan sikap berdiri tegak
2. Kaki dibuka selebar bahu
3. Kedua siku ditekuk dan diangkat di depan dada
4. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah
5. Melangkahlah ke samping kiri sebanyak empat kali
6. Ikutilah gerakan mengayunkan lengan dengan siku ditekuk ke samping
4. Luruskan lengan ke samping dan telapak tangan menghadap ke atas
5. melangkahlah ke samping kanan sebanyak empat kali
6. Lakukan gerakan lengan seperti sebelumnya.



LIVEWORKSHEETS

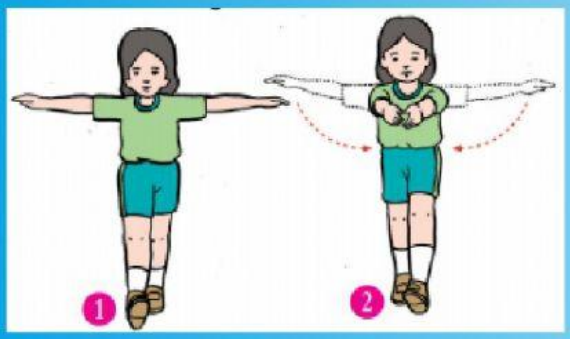
C. Variasi Langkah Berkelok-kelok ke Depan dan Belakang dengan Kombinasi Menekuk dan Mengayun Lengan ke Samping

1. Posisi badan berdiri tegak.
2. Kedua kaki dalam posisi rapat.
3. Kedua lengan ditekuk di samping tulang rusuk dan telapak tangan menghadap ke atas.
4. Melangkahlah secara berkelok-kelok ke depan dan belakang
5. Dikombinasikan dengan ayunan siku dan menekuknya di samping badan.



D. . Variasi Mengayunkan Kaki ke Depan dengan Kombinasi Mengayunkan Lengan ke Depan

1. Gerak langkah kaki biasa dan
2. Ayunan kedua lengan secara bersamaan.



LIVEWORKSHEETS

TUGAS

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

Salam Olahraga!

LIVEWORKSHEETS