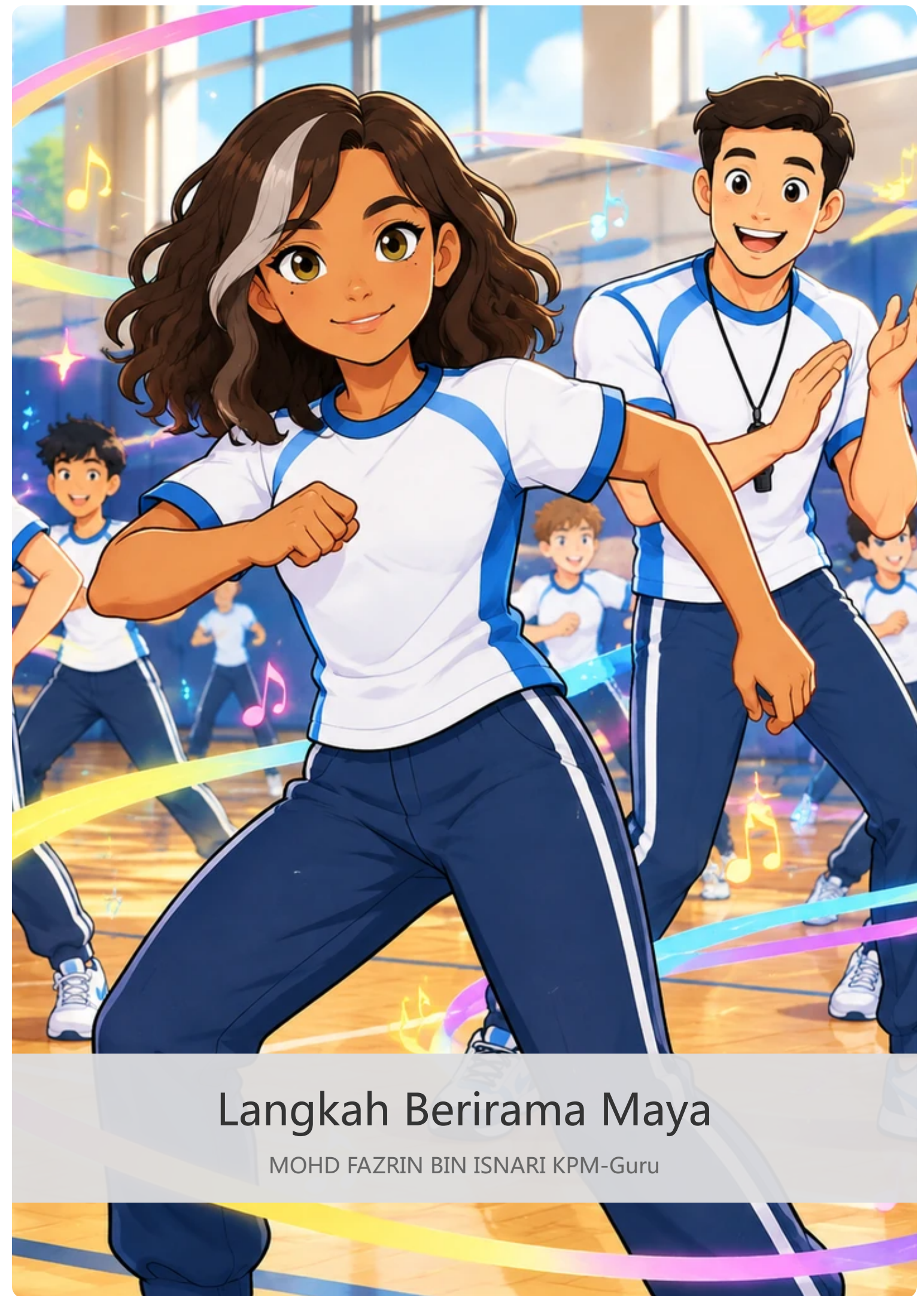




Langkah Berirama Maya

MOHD FAZRIN BIN ISNARI KPM-Guru



Maya berdiri di pinggir lapangan olahraga sekolahnya dengan rasa ragu dan canggung. Teman-temannya berlari ke sana kemari tanpa arah, membuat kelas pendidikan jasmani terasa sangat riuh dan membingungkan baginya.



Pak Doni, guru olahraga yang selalu ramah dan ceria, meniup peluitnya lalu memanggil semua murid untuk berkumpul. Hari ini, beliau mengumumkan bahwa mereka akan mempelajari pergerakan berirama yang seru dan penuh semangat.



Pak Doni menyalakan pemutar musik kecil yang mengalunkan irama gembira. Beliau mengajak para murid memejamkan mata sejenak, mendengarkan ketukan nada, dan bertepuk tangan bersama mengikuti ritme musik tersebut.



Awalnya Maya merasa ragu untuk bergerak di depan teman-temannya. Namun saat musik mulai meresap ke dalam jiwanya, kakinya secara alami melangkah maju dan mundur sesuai dengan ketukan nada yang ceria.



Pak Doni membagikan pita warna-warni yang indah kepada setiap anak di lapangan. Maya memegang pita merah mudanya dan mulai mengayunkannya membentuk gelombang halus di udara seiring dengan alunan lagu.



Maya belajar menggabungkan gerakan melangkah, membungkuk, dan meregangkan tangan dengan lembut. Gerakan tubuhnya mengalir harmonis seperti aliran air sungai yang tenang namun tetap bersemangat.



Dalam sesi kelompok, Maya dengan percaya diri mengajak teman-temannya membentuk lingkaran besar. Mereka melangkah bersama ke kiri dan ke kanan secara serentak, menciptakan tarian kelompok yang sangat rapi.



Saat musik mencapai nada yang tinggi dan gembira, Maya melompat kecil dan berputar anggun di udara. Pita warna-warninya menari indah di sekelilingnya bagaikan kelopak bunga yang tertiuup angin sepoi-sepoi.



Seluruh kelas kini bergerak bersama dalam satu irama yang kompak dan penuh keceriaan. Senyuman lebar terukir di wajah setiap anak saat mereka merasakan keindahan koordinasi tubuh dan harmoni musik.



Pelajaran olahraga selesai dengan tepuk tangan meriah dari Pak Doni dan seluruh siswa. Maya kini menyadari bahwa pendidikan jasmani adalah cara yang menyenangkan untuk mengekspresikan diri dan menjaga kesehatan tubuh melalui pergerakan berirama.