

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPDI)

Satuan Pendidikan : MI PSM Nglencong
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Senam irama (Senam Pramuka)
Kelas/Semester : VI / satu
Nama :
No. absen :



Kompetensi Dasar :

- 3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.7.1 Mengenal dan memahami materi senam irama
- 3.7.2 Mengenal salah satu bentuk senam irama yaitu senam pramuka
- 3.7.3 Menyebutkan langkah-langkah gerakan senam pramuka (pemanasan)

Tujuan Pembelajaran :

1. Setelah membaca dan mengamati materi yang ditampilkan, peserta didik mampu mengenal dan memahami materi senam irama
2. Setelah mengamati video, peserta didik mampu mengenal bentuk senam irama yaitu senam pramuka
3. Setelah mengamati video, peserta didik mampu menyebutkan langkah-langkah gerakan pemanasan senam pramuka

PETUNJUK UMUM

- a. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan
- b. Isilah identitas dengan lengkap
- c. Bacalah perintah dengan seksama
- d. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti, bertanyalah pada guru

Senam Irama disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Irama yang mengiringi dalam senam bisa berupa musik, lagu, hitungan, tepukan dan lain-lain. Alat yang biasa dilakukan adalah simpai, gada, topi, tali, pita, bola..

Contoh senam irama yang biasa dilakukan adalah senam kebugaran jasmani (SKJ), senam santri, senam sehat keluarga Indonesia (SSKI), dan senam pramuka. Gerakan dominan dalam senam irama adalah ayunan lengan dan langkah kaki. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan, dan kontinuitas gerakan. Senam irama mempunyai beberapa unsur yang sangat diperlukan. Berikut unsur-unsur yang diperlukan:

- 1) Keseimbangan, sangat dibutuhkan saat melakukan gerakan sulit seperti berputar
- 2) Keluwesan, adalah kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan. Keluwesan dapat dilatih dengan gerakan rutin.
- 3) Fleksibilitas, gerakan senam irama biasanya berupa gerakan lekukan tubuh yang sulit. Fleksibilitas harus dikuasai agar bisa melakukan gerakan sulit.
- 4) Kontinuitas, setiap gerakan senam irama harus dirangkai dengan baik agar tercipta harmonisasi gerakan.
- 5) Ketepatan dengan irama, gerakan senam harus sesuai dengan irama yang ada. Jika tempo cepat, gerakan juga cepat. Jika tempo lambat, gerakan juga lambat.
- 6) Keindahan, keindahan dalam senam irama tersaji dalam bentuk gerakan yang harmonis.

Jika rutin melakukan senam irama, kita akan mendapatkan banyak manfaat. Berikut manfaat melakukan senam irama bagi tubuh :

- a. Menguatkan otot
- b. Memperbaiki bentuk fisik
- c. Memperbaiki keseimbangan fisik
- d. Menyehatkan jantung
- e. Mengoptimalkan fungsi otak
- f. Mencegah timbulnya penyakit
- g. Menurunkan berat badan

Kegiatan 1

Setelah membaca materi di atas, kerjakan soal di bawah ini !

1. Selain musik, apa saja yang bisa mengiringi senam irama ?
2. Apa contoh senam irama yang pernah kamu lakukan ?
3. Senam irama biasanya berupa gerakan lekukan tubuh yang sulit, maka harus menguasai unsur

Kegiatan 2

Setelah mengamati video, tuliskan lima langkah gerakan senam pramuka

Langkah 1	
Langkah 2	
Langkah 3	
Langkah 4	
Langkah 5	