

E-LKPD

AKTIVITAS GERAK BERIRAMA



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

RINGKASAN MATERI

1. Pola Langkah dalam Gerak Berirama

Pola langkah adalah gerakan dasar kaki yang dilakukan secara berirama dengan atau tanpa iringan musik. Jenis-jenis pola langkah antara lain:

- Langkah biasa (jalan di tempat)
- Langkah depan dan belakang
- Langkah silang
- Langkah menyilang sambil berputar

Tujuan dari latihan ini adalah melatih koordinasi tubuh, kelincahan, keseimbangan, dan ritme gerak.

2. Lompat Tali Berirama

Lompat tali dilakukan dengan gerakan melompat secara terus-menerus mengikuti irama atau musik menggunakan tali. Latihan ini melatih daya tahan, koordinasi, dan konsentrasi. Variasi gerak meliputi:

- Lompat dua kaki bersamaan
- Lompat satu kaki bergantian
- Lompat silang
- Lompat berputar

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Jika seseorang melakukan pola langkah menyilang sambil berputar tanpa mengikuti irama musik, dampaknya adalah...
 - A. Gerakan menjadi lebih cepat
 - B. Gerakan terlihat indah
 - C. Ritme dan harmoni gerakan terganggu
 - D. Lebih banyak keringat yang keluar
 - E. Meningkatkan kelincahan

2. Mengapa penting untuk menguasai pola langkah sebelum melakukan gerakan lompat tali berirama?
 - A. Agar bisa melompat lebih tinggi
 - B. Untuk memperindah gerakan tangan
 - C. Agar gerakan lompat lebih stabil dan ritmis
 - D. Untuk mempercepat gerakan
 - E. Agar lebih mudah menghafal musik

3. Dalam aktivitas gerak berirama, gerakan yang dilakukan tanpa memperhatikan tempo akan menyebabkan...
 - A. Koordinasi tubuh menjadi bagus
 - B. Otot menjadi lebih fleksibel
 - C. Kehilangan keseimbangan gerak
 - D. Musik terdengar lebih keras
 - E. Gerakan terasa menyenangkan

4. Seorang siswa kesulitan dalam menyinkronkan gerakan lompat tali dengan musik. Langkah terbaik untuk mengatasi masalah ini adalah...
 - A. Mengganti tali dengan yang lebih ringan
 - B. Menghindari musik saat latihan
 - C. Latihan ritme dengan pola langkah sederhana terlebih dahulu
 - D. Menonton video senam
 - E. Menambahkan gerakan tangan

5. Apa peran utama dari irama musik dalam aktivitas pola langkah berirama?
 - A. Mengatur jumlah lompatan
 - B. Memberikan energi tambahan
 - C. Menjadi pedoman ritme dan durasi gerakan
 - D. Menambah kesulitan
 - E. Mengalihkan fokus

6. Jika dalam gerakan lompat tali berirama siswa terlalu fokus pada lompatan tanpa memperhatikan tangan, maka yang terjadi adalah...
- A. Tali tetap bisa berputar
 - B. Lompatan jadi lebih tinggi
 - C. Gerakan menjadi tidak sinkron dan tali tersangkut
 - D. Koordinasi tetap terjaga
 - E. Tali menjadi lebih cepat berputar
7. Dalam gerak berirama, kombinasi pola langkah dan lompat tali dapat meningkatkan...
- A. Daya ledak otot
 - B. Irama pernapasan
 - C. Koordinasi tubuh secara menyeluruh
 - D. Kecepatan lari
 - E. Keseimbangan lengan
8. Gerakan pola langkah menyilang membantu dalam pengembangan...
- A. Kekuatan otot lengan
 - B. Keseimbangan dan koordinasi kaki
 - C. Daya tahan tubuh
 - D. Kecepatan berlari
 - E. Performa vokal
9. Untuk mempercepat pemahaman gerak berirama, latihan yang tepat dilakukan adalah....
- A. Latihan pernapasan
 - B. Latihan memegang tali
 - C. Latihan pola langkah dasar dengan iringan musik pelan
 - D. Latihan lari cepat
 - E. Latihan menyanyi

10. Apabila seseorang rutin melakukan lompat tali berirama, maka manfaat jangka panjangnya adalah...
- A. Meningkatkan daya tahan dan ritme gerak tubuh
 - B. Menurunkan berat badan secara drastis
 - C. Menambah massa otot secara cepat
 - D. Mengurangi gerakan tangan
 - E. Menambah tinggi badan
11. Musik yang cocok digunakan dalam aktivitas gerak berirama adalah....
- A. Musik keras tanpa irama
 - B. Musik dengan tempo pelan atau sedang
 - C. Musik dengan vokal dominan
 - D. Musik rock cepat
 - E. Musik bebas instrumen
12. Dalam buku panduan senam, pola langkah disarankan dilakukan dalam urutan...
- A. Bebas sesuai keinginan
 - B. Dimulai dari pola sulit
 - C. Dimulai dari pola paling dasar
 - D. Dimulai dari pola lompat
 - E. Diakhiri dengan berlari
13. Sebuah artikel menyebutkan bahwa lompat tali 10 menit setara dengan...
- A. Tidur 8 jam
 - B. Berlari sejauh 1 km
 - C. Jalan kaki 20 menit
 - D. Berjalan 1 langkah
 - E. Melompat 5 kali

14. Dalam artikel majalah olahraga, manfaat pola langkah berirama disebutkan sebagai berikut, **kecuali**...
- A. Melatih kelincahan
 - B. Meningkatkan rasa percaya diri
 - C. Mengembangkan kemampuan kognitif
 - D. Meningkatkan koordinasi
 - E. Mengurangi kualitas tidur
15. Berdasarkan data jurnal kesehatan, kombinasi gerak berirama dan musik dapat membantu anak-anak...
- A. Lebih agresif
 - B. Lebih cepat lapar
 - C. Menjadi kurang aktif
 - D. Menjadi lebih fokus dan aktif
 - E. Menjadi lebih pemalu

Teks Bacaan untuk soal 1-5 :

“Di lapangan olahraga, sekelompok siswa sedang berlatih gerak berirama. Mereka memulai dengan langkah biasa mengikuti irama musik, dilanjutkan dengan pola langkah menyilang. Setelah itu, mereka menggunakan tali untuk melatih lompat tali dua kaki bersamaan, dan diakhiri dengan kombinasi lompat silang dan langkah depan.”

16. Jelaskan manfaat dari kombinasi pola langkah dan lompat tali seperti dalam ilustrasi di atas!

17. Mengapa pola langkah dilakukan terlebih dahulu sebelum lompat tali?
18. Sebutkan dua kesalahan umum saat melakukan lompat silang dan cara mengatasinya!
19. Apa peran musik dalam aktivitas yang dilakukan oleh siswa dalam ilustrasi tersebut?
20. Jelaskan bagaimana aktivitas gerak berirama seperti dalam ilustrasi dapat mendukung kebugaran jasmani siswa!