

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik



um
The Learning
University

Kurikulum
Merdeka



Oleh:

**Amanda Berliana P.S
SMAN 1 Purwosari**



Kompetensi Awal

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Profil Pelajar Pancasila

Profil pealajar Pancasila yang dikembangkan pada fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama

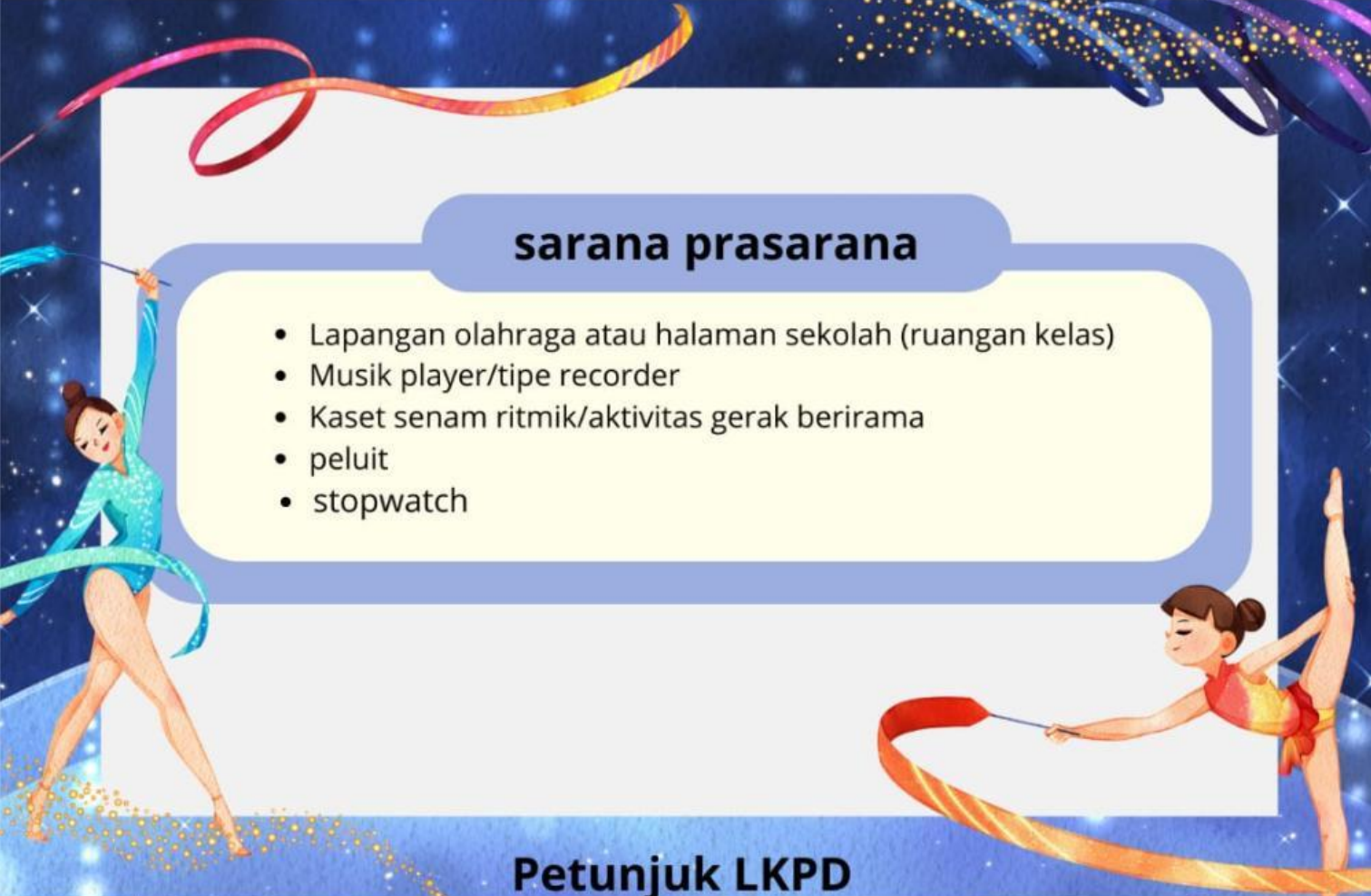
Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai profil pelajar pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti : berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Nama :

Kelas :

Absen:



sarana prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)
- Musik player/tipe recorder
- Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama
- peluit
- stopwatch

Petunjuk LKPD

- Untuk memahami materi aktivitas ritmik/senam irama baca materi dan simak video pembelajaran
- Untuk mengetahui tingkat pemahaman ranah kognitif, peserta didik mengerjakan kegiatan 1 dan 2
- kegiatan 3, 4 dan 5 bertujuan untuk mengetahui pemahaman pada ranah psikomotor
- Pengembangan nilai-nilai profil pelajar pancasila muncul pada kegiatan pembuatan tugas secara berkelompok, berkolaborasi

Bahan bacaan Peserta Didik

A. Baca dan pahami materi aktivitas ritmik/senam irama berikut ini !



Klik dua kali link gambar, untuk dapat membuka materi senam irama/ritmik



B. Simak video aktivitas ritmik/senam irama berikut ini!



Nama : _____
Kelas : _____
Kelompok : _____



A. Dilihat dari struktur gerakan dalam senam irama, terdapat tiga bagian/tahap gerakan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Dari ketiga tahap tersebut coba jelaskan ciri-ciri dari gerakan tersebut!

Ciri-ciri gerakan pemanasan

Ciri-ciri gerakan inti

Ciri-ciri gerakan Pendinginan





Kegiatan 2

Uji Pemahaman



B. Terdapat beberapa istilah gerak dasar langkah kaki dan gerak dasar ayunan tangan dalam senam irama. Kelompokkan istilah-istilah berikut kedalam kolom yang benar.

“Gerak dasar

Langkah kaki”

“Gerak dasar

Ayunan tangan”

Marching

Bicep curl

V-step

Lateral Raises

Jogging

Pumping

Gripevine

Arm Swing

Mambo

Tricep extension

Tap Side

Shoulder Press Up

Kegiatan 3

Uji keterampilan



Anak-anak telah mempelajari keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama. Untuk lebih memperdalam kemampuanmu dalam melakukan gerakan tersebut, lakukanlah aktivitas dibawah ini!

1. Bentuklah kelompok yang terdiri dari 5-6 siswa
2. Lakukan identifikasi terhadap gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan dari aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari
3. Kreasikan gerak pola langkah dan gerak ayunan lengan sehingga menjadi sebuah gerak kreativitas/koreo dari kelompok. (menggunakan musik senam pelajar pancasila)
4. tanamkan sikap kerjasama dan saling menghargai saat latihan kelompok
5. presentasikan hasil kerja kelompokmu didepan kelas

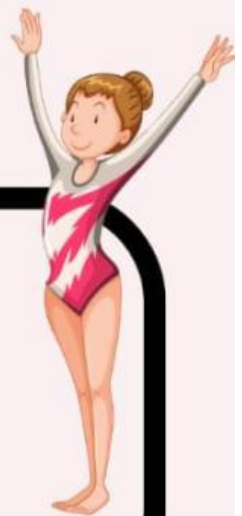
Kegiatan 4 Uji Keterampilan

Nama Kelompok :

Anggota :

Lakukan identifikasi terhadap gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan dari aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari

Pemanasan :



Kegiatan 4 Uji Keterampilan

Gerakan Inti

Pendinginan

Kegiatan 5 Uji Keterampilan

Buatlah kreasi gerak pola langkah dan gerak ayunan lengan sehingga menjadi gerakan/koreo senam dari kelompok masing masing!

- Gunakan musik senam pelajar pancasila
- Durasi gerakan 3 menit

Kreasi Gerak kelompok