

Nama :Afliani Rosdiana Apelen

Kelas :2024 E

NPM :24103231



Lembar Kerja Siswa

Nama Siswa: _____

Kelas : _____

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Kelas : IV (Empat)

Elemen : Pengetahuan Gerak

Capaian Pembelajaran: peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan aktivitas gerak berirama melalui variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan tangan sesuai irama musik atau hitungan, dengan gerakan yang luwes, berkesinambungan, dan terkoordinasi, serta menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan kerja sama dalam kegiatan kelompok.

Tujuan :Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan aktivitas gerak berirama melalui gerak langkah kaki dan ayunan tangan sesuai irama musik atau hitungan dengan benar dan percaya diri.



Rangkuman Materi

A. Pengertian Aktivitas Gerak Berirama

Aktivitas gerak berirama atau senam irama adalah kegiatan bergerak yang dilakukan mengikuti irama musik, nyanyian, atau hitungan tertentu.

Gerakan dilakukan secara teratur, berulang, dan terkoordinasi sehingga menghasilkan rangkaian gerak yang selaras.

Dalam aktivitas gerak berirama, gerakan harus memenuhi tiga prinsip utama, yaitu:

1. Fleksibel (luwes): gerakan tidak kaku dan nyaman dilakukan
2. Kontinu (berkesinambungan): gerakan sambung-menyambung tanpa terputus
3. Berirama: gerakan sesuai dengan ketukan atau tempo musik/hitungan

B. Tujuan Aktivitas Gerak Berirama

Melalui aktivitas gerak berirama, peserta didik diharapkan mampu:

1. Mengembangkan koordinasi gerak tubuh
2. Meningkatkan kebugaran jasmani
3. Melatih kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan
4. Menumbuhkan rasa percaya diri
5. Mengembangkan kerja sama dalam kelompok
6. Menumbuhkan kegembiraan dalam aktivitas jasmani

C. Unsur-Unsur Utama dalam Gerak Berirama

1. Irama

Irama merupakan dasar pengaturan gerakan dalam senam irama.

Irama dapat berasal dari:

- Musik
- Nyanyian

- Hitungan (misalnya 1–2–3–4 atau 1–8)

Irama membantu gerakan menjadi teratur, selaras, dan serempak.

2. Kelentukan (Fleksibilitas) Tubuh

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak lentur dan luwes, terutama pada:

- Lengan
- Bahu
- Pinggang
- Lutut

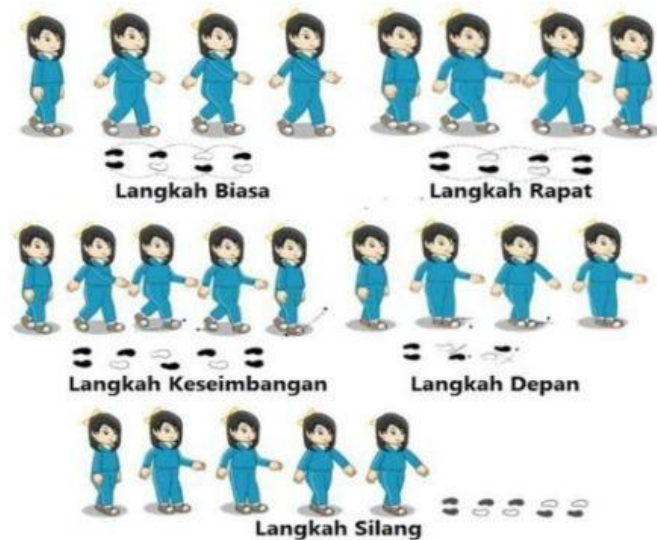
Kelenturan yang baik membantu gerakan terlihat lebih indah dan mengurangi risiko cedera.

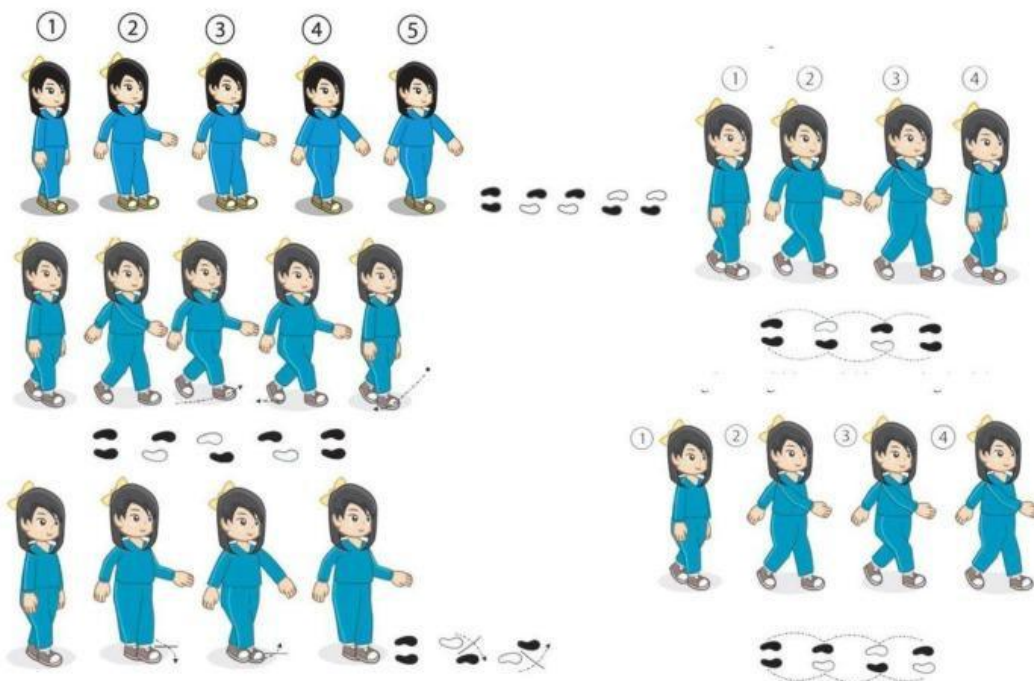
3. Kontinuitas Gerak

Kontinuitas berarti gerakan dilakukan secara berkesinambungan tanpa jeda yang berarti, sehingga rangkaian gerak terlihat mengalir dan tidak terputus.

D. Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

1. Gerak Dasar Lokomotor (Langkah Kaki)



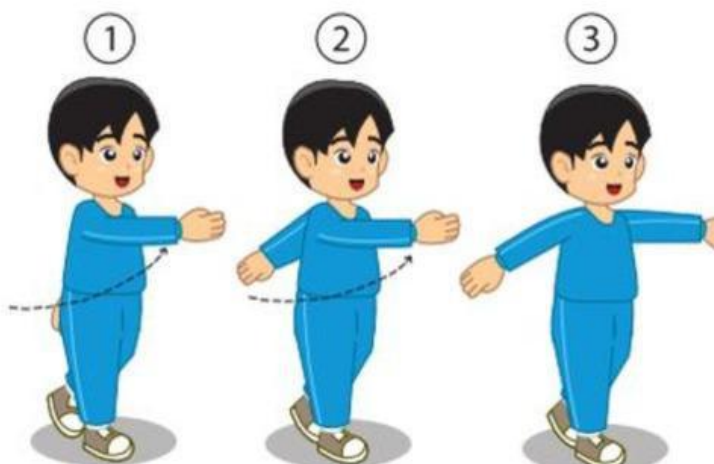


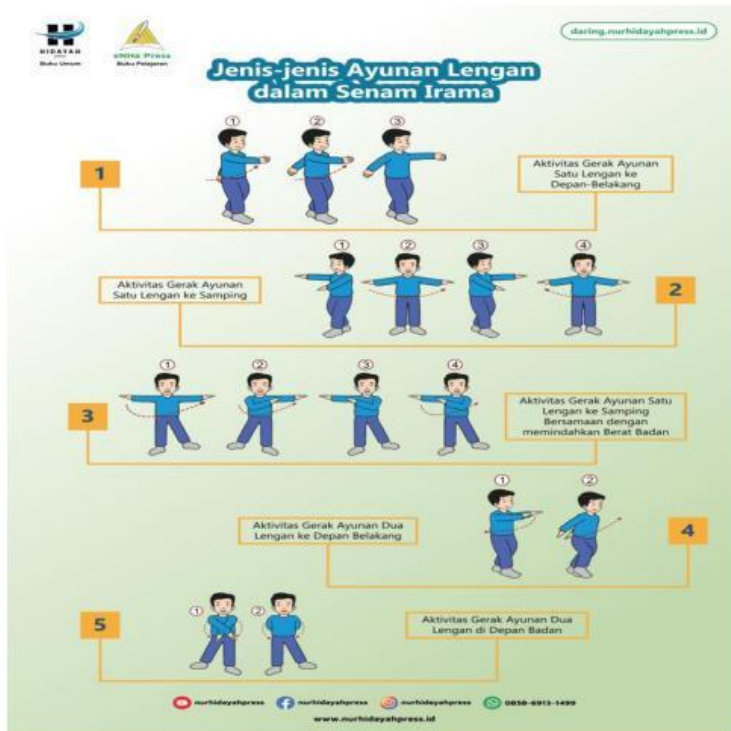
Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.

Contoh gerak langkah kaki dalam gerak berirama:

- Melangkah ke depan
- Melangkah ke samping kanan dan kiri
- Langkah maju dan mundur
- Langkah di tempat mengikuti irama

2. Gerak Dasar Non-Lokomotor (Ayunan Tangan)





Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat tanpa berpindah posisi.

Contoh gerak ayunan tangan:

- Ayunan tangan ke depan
- Ayunan tangan ke samping
- Ayunan tangan ke atas dan ke bawah
- Ayunan tangan bersamaan dengan langkah kaki

E. Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama

- Variasi gerak adalah melakukan satu jenis gerakan dengan cara yang berbeda.
- Kombinasi gerak adalah menggabungkan beberapa jenis gerakan menjadi satu rangkaian gerak berirama.

Contoh kombinasi gerak:

1. Langkah ke depan sambil mengayun tangan
2. Langkah ke samping sambil menekuk lutut
3. Lompat kecil sambil mengangkat tangan
4. Putaran badan diikuti ayunan lengan

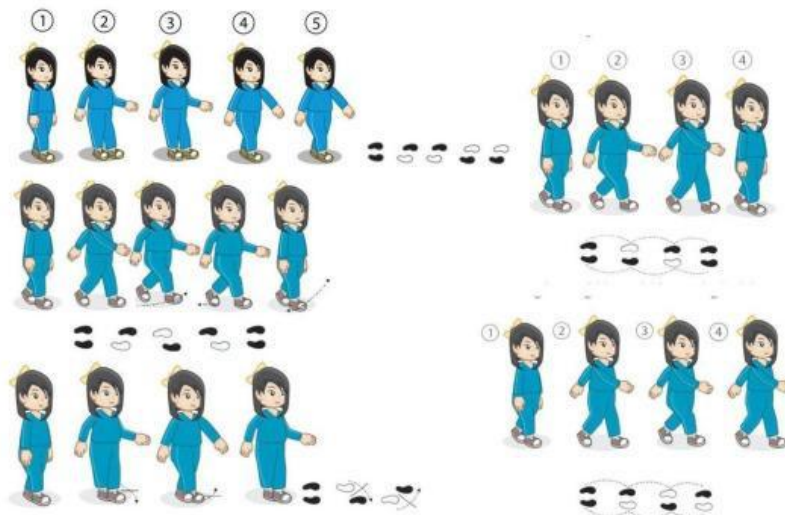
Gerakan dapat dilakukan dengan hitungan 1–8 atau mengikuti musik bertempo sederhana.

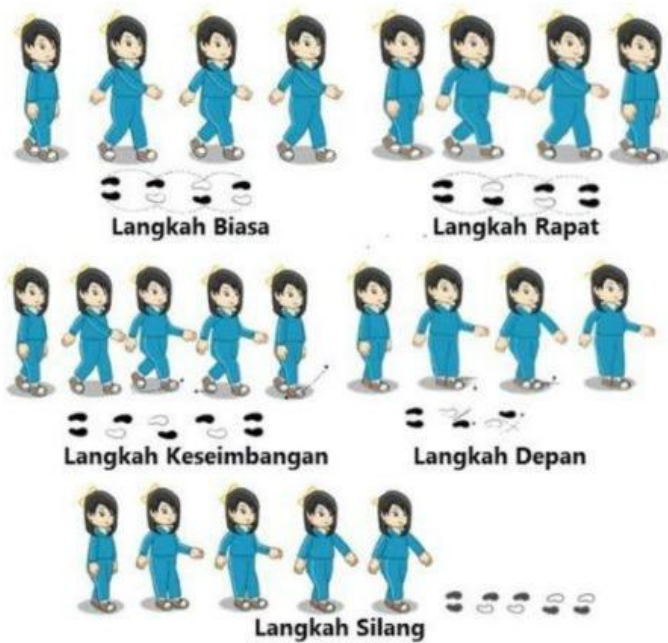
F. Kegiatan Praktik Gerak Berirama

Tujuan Kegiatan

Peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah kaki dan ayunan tangan secara luwes, berkesinambungan, dan sesuai irama, baik secara individu maupun kelompok.

Tugas Praktik 1: Gerak Langkah Kaki (Langkah Biasa)



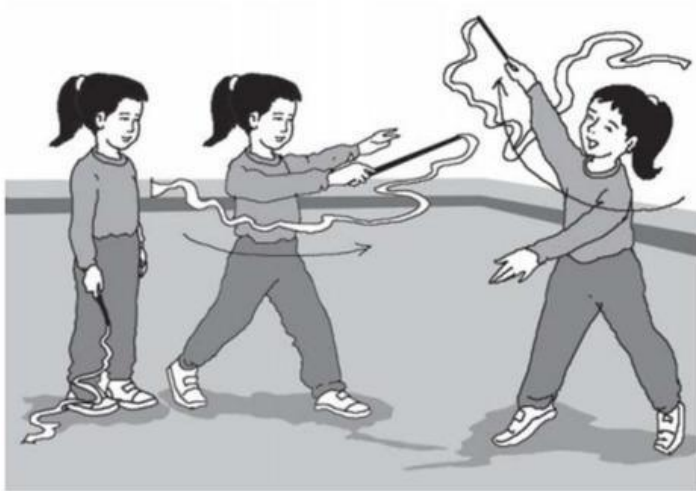


Petunjuk Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan
2. Hitungan 1: Langkahkan kaki kanan ke depan
3. Hitungan 2: Langkahkan kaki kiri mengikuti kaki kanan
4. Lakukan gerakan sampai hitungan 8
5. Ulangi gerakan sebanyak 2 set
6. Perhatikan keluwesan dan kesesuaian dengan irama

Tugas Praktik 2: Kombinasi Langkah Kaki dan Ayunan Tangan





Petunjuk Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak
2. Hitungan 1–2
 - Langkah kaki kanan–kiri ke depan
 - Ayunkan kedua tangan ke depan dan kembali
3. Hitungan 3–4
 - Langkah kaki kanan–kiri ke depan
 - Ayunkan kedua tangan ke samping dan kembali
4. Hitungan 5–8
 - Ulangi rangkaian gerakan
5. Lakukan sebanyak 2 set dengan koordinasi yang baik

G. Aturan Keselamatan dalam Gerak Berirama

Agar kegiatan berjalan aman, peserta didik harus:

1. Menggunakan pakaian olahraga yang nyaman
2. Melakukan pemanasan sebelum bergerak
3. Mengikuti instruksi guru
4. Menjaga jarak dengan teman
5. Menghentikan aktivitas jika merasa lelah atau tidak nyaman
6. Melakukan pendinginan setelah kegiatan

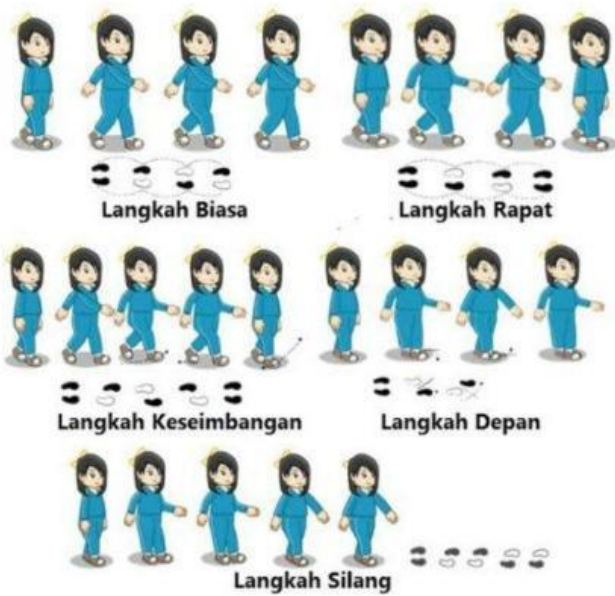


Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan dongen di atas!

1. Jelaskan pengertian dari gerak Lokomotor dan gerak Non-lokomotor!

Jawaban: _____

2. Gerakan pada gambar di bawah ini termasuk Gerak?



Jawaban: _____

3. Gerak berirama adalah gerakan yang dilakukan mengikuti?

Jawaban: _____

4. Salah satu unsur penting dalam gerak berirama adalah gerakan dilakukan secara sambung-menyambung. Unsur ini disebut ...

Jawaban: _____

5. Sebutkan satu contoh gerak dasar dalam aktivitas gerak berirama!

Jawaban: _____