



Aktivitas Ritmik

Oleh:
I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri I Manggis

Aktivitas Ritmik

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 Pelajar 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 menunjukkan 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.



Sarana Prasarana

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
- Musik player/Tipe recorder.
- Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
- Peluit dan 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.

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



Bahan Bacaan
Peserta Didik



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



Materi Senam Irama/Ritmik

Materi senam irama, senam ritmik, senam ritmik kelas 10, senam irama adalah, senam ritmik adalah, materi senam irama kelas 10 materi senam kelas X

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



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



Senam Pelajar Pancasila versi asli #PelajarPancasila

Pelajar Pancasila adalah program terbaru dari Kemendikbud.

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



Kegiatan 1 Uji Pemahaman



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

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



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

Grievine

Arm Swing

Mamboo

Tricep extension

Tap Side

Shoulder Press Up

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



Kegiatan 3 Uji Keterampilan



Anak-anak telah mempelajari keterampilan gerak dalam aktivitas gerak beriraman. Untuk lebih memperdalam kemampuanmu dalam melakukan gerakan tersebut, lakukanlah aktivitas di bawah 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 kerja sama dan saling menghargai saat latihan kelompok.
5. Presentasikan hasil kerja kelompokmu di depan kelas.

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



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:

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



Kegiatan 4 Uji Keterampilan

GERAKAN INTI:

PENDINGINAN:

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



Aktivitas Ritmik



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:

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :

