



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

SENAM IRAMA

KELAS X

OLEH : SONYA TIMOR FRANSISCA, S.PD





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA :

KELAS :





Modul Ajar

Nama Sekolah : SMK Ma'arif NU 2 Karanglewas
Fase : E
Jumlah Jam Pelajaran : 4 Kali Pertemuan (12 JP)

Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajaran 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 mengevaluasi dan mampu mempraktikkan ketrampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentukan gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang di miliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajaran Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi I, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Media Pembelajaran

1. LKS (Student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
2. Tipe recorder
3. Lagu senam ritmik/aktivitas gerak berirama
4. Peluit dan stopwatch
5. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas)

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





Bahan Ajar

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

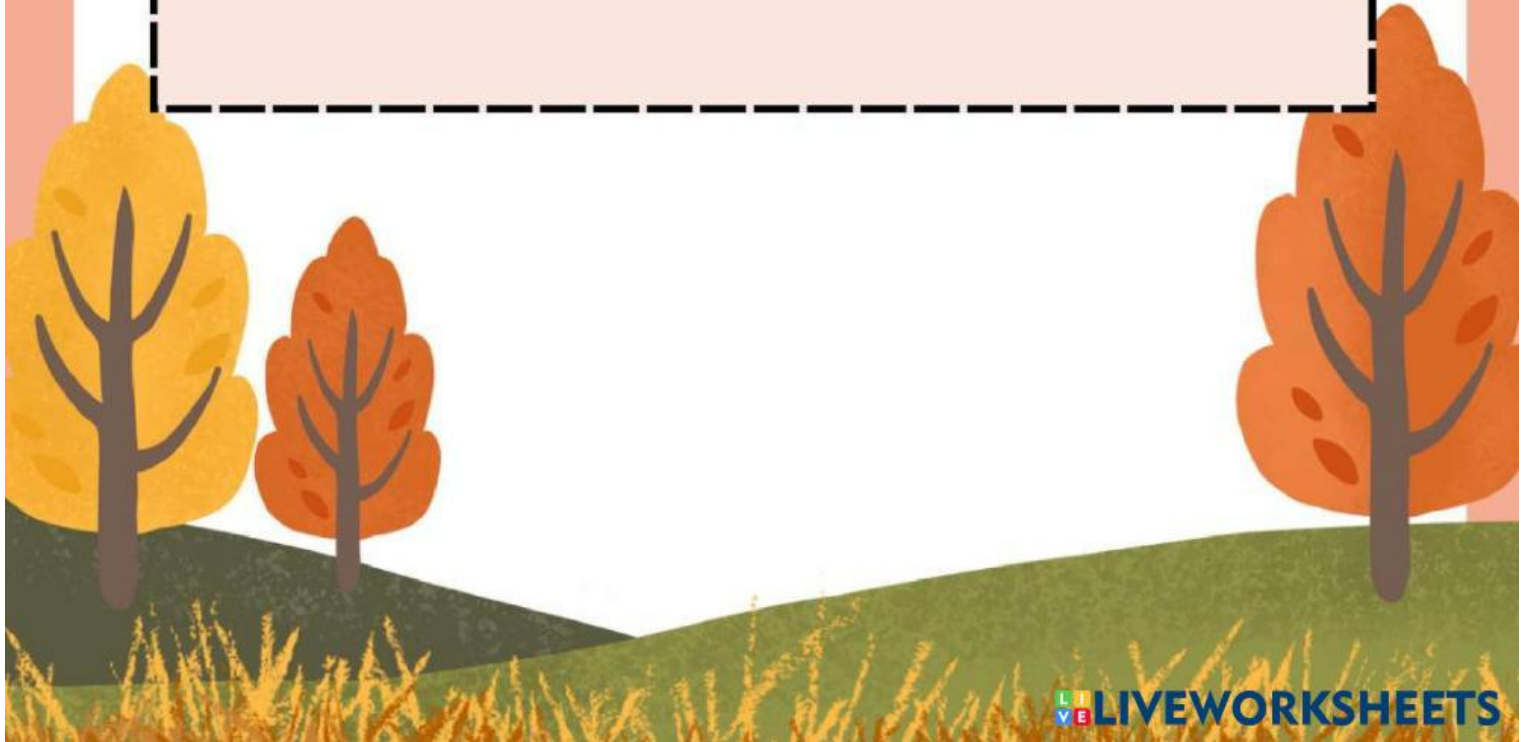


Simak video gerak dasar senam ritmik/senam irama berikut ini!





Simak video aktivitas ritmik/senam irama berikut ini!





KEGIATAN 1 UJI PEMAHAMAN

- Pada olahraga senam irama, terdapat empat gerakan inti yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam gerakan inti ini menggunakan teknik dasar senam aerobik. Dari ke empat gerakan tersebut coba jelaskan maksud dari masing-masing gerakan tersebut!

PELURUSAN PERSENDIAN TUBUH

GERAKAN LANGKAH DASAR

GERAKAN LENGKAN

MUSIKALITAS



KEGIATAN 2 UJI PEMAHAMAN

- Jodohkan dengan menarik garis, antara nama gerakan dengan gambar sesuai dengan teknik dasar langkah kaki dalam senam irama.



KNEE UP

Marching

Side Tap

v-Step

Squad

Heel Tap

Step Lunges

Grape Vine





KEGIATAN 3 UJI PEMAHAMAN

- Jodohkan antara nama gerakan dengan gambar sesuai dengan teknik dasar ayunan lengan dalam senam irama.



PUMPING

CHEST PRESS

BUTTERFLY

FLEXEX

TRICEP EXTENSION

POUNCING

ROWING

BICEP CURL



KEGIATAN 4 UJI KETRAMPILAN



Kalian telah mempelajari ketrampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama. Untuk lebih memperdalam kemampuan dalam melakukan gerakan tersebut, lakukanlah aktivitas di bawah ini!

1. Bentuklah kelompok yang terdiri dari 5 - 6 peserta didik.
2. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil evaluasi ketrampilan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
3. Kreasikan gerak pola langkah dan gerak ayunan lengan sehingga menjadi sebuah gerak kreativitas/koreo dari kelompok (menggunakan musik senam bergenre bebas).
4. Tanamkan sikap kerja sama dan saling menghargai saat latihan kelompok.
5. Presentasikan hasil kerja kelompokmu di depan kelas.