

Nama _____

Kelas _____

LKPD SENAM IRAMA



Materi

Instruksi

Simak video berikut!



Instruksi

Klik link materi berikut apabila ada yang belum jelas!



Soal

☐ Drop Down

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan

Berapa jumlah gerakan dasar dalam senam irama

Salah satu manfaat dari senam irama

☐ Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

Apa manfaat dari senam irama?

☐ Meningkatkan kesehatan jantung

☐ Membuat tubuh lebih kuat

☐ Meningkatkan fleksibilitas

☐ Membuat tubuh lebih santai

Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut....

☐ kontinuitas

☐ fleksibilitas

☐ ketangkasan

☐ keseimbangan

☐ **Pilihan Ganda**

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

Senam irama yang berasal atau beraliran seni tari dipelopori oleh....

- ☐ **Delsartes**
- ☐ **Rudolf van Laban**
- ☐ **Jacques Dalcrose**
- ☐ **William C. Morgan**

Langkah kesimbangan disebut juga dengan istilah....

- ☐ **koat pass**
- ☐ **balance pas**
- ☐ **loop pass**
- ☐ **plot pass**

Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah....

- ☐ **berdiri tegak**
- ☐ **berdiri istirahat**
- ☐ **bebas**
- ☐ **berdiri kangkang**

 Drag and Drop

Pindahkan/tarik kotak berikut sesuai dengan istilah dalam gerak langkah kaki dalam senam irama

**Langkah
Biasa**

**Langkah
Depan**

**Langkah
Rapat**

**Langkah
Samping**

**Langkah
Silang**

**Langkah
Tiga**


Bijtrekpas


Galoppas


Wallpas


Kruispas


Looppas


Zijpas