LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

Senam Dan Gerak Berirama

Nama: Kelas:

LIVEWORKSHEETS

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran, siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian gerak berirama.

2. Menyebutkan manfaat gerak berirama.

3. Menyebutkan contoh gerak berirama dengan dan tanpa alat.

4. Mempraktikkan gerak berirama sederhana dengan benar.

LIVEWORKSHEETS

PETUNJUK

1. Berdoalah sebelum belajar.

2. Siapkan alat tulis dan buku PJOK.

3. Bacalah materi dengan teliti.

4. Ikuti arahan guru dengan baik.

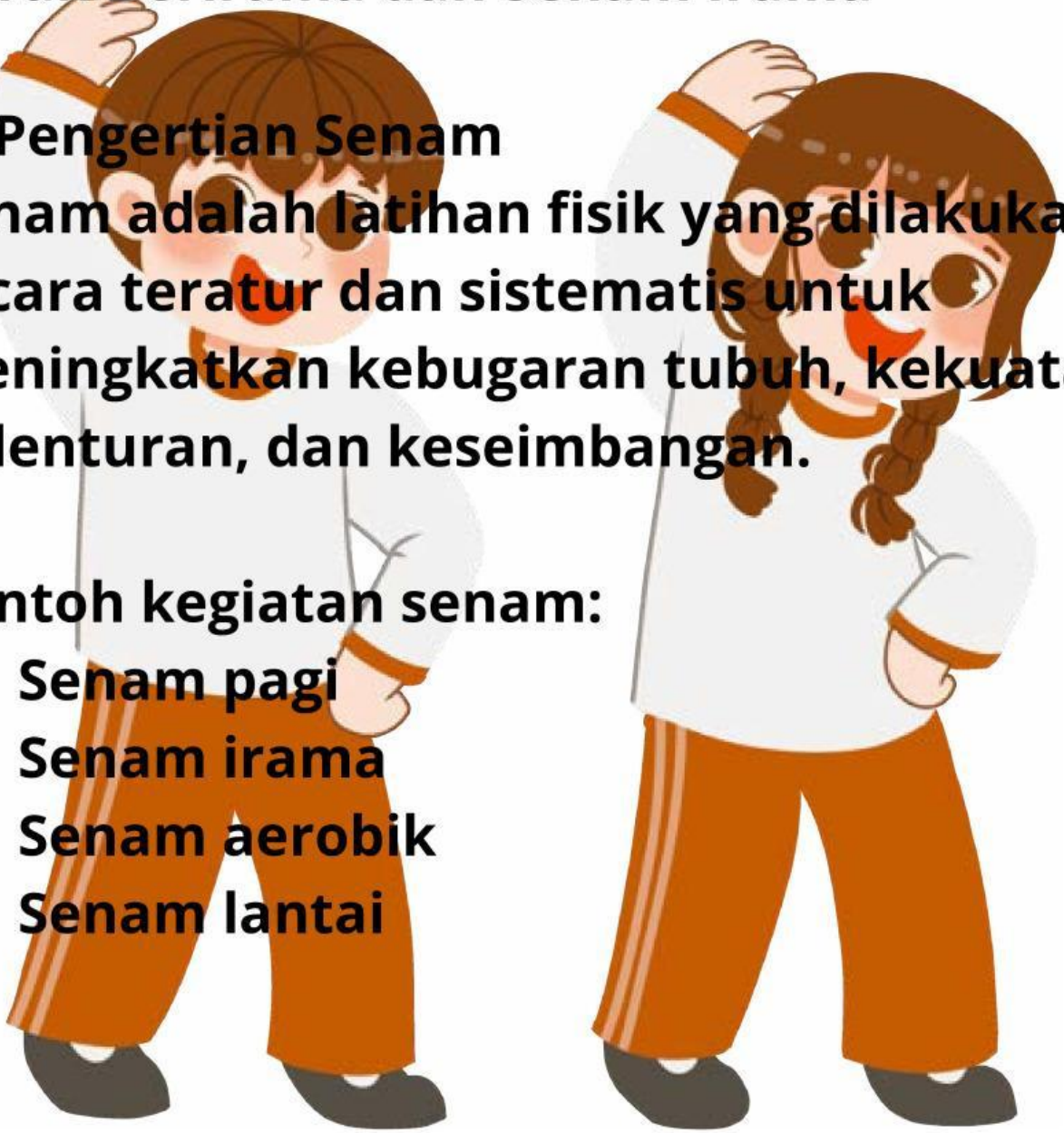
5. Lakukan gerakan dengan hati-hati dan percaya diri.

6. Jaga kebersihan dan keselamatan saat berolahraga.

LIVEWORKSHEETS

MATERI

Gerak Berirama dan Senam Irama



A. Pengertian Senam

Senam adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan.

Contoh kegiatan senam:

- Senam pagi
- Senam irama
- Senam aerobik
- Senam lantai

LIVEWORKSHEETS

B. Pengertian Gerak Berirama

Gerak berirama adalah gerakan tubuh yang dilakukan mengikuti irama musik atau hitungan sehingga gerakan terlihat indah dan teratur.

C. Tujuan Gerak Berirama

Tujuan utama gerak berirama adalah:

- Meningkatkan kelenturan tubuh
- Melatih keseimbangan
- Menambah kebugaran jasmani
- Melatih koordinasi gerak
- Meningkatkan keindahan gerakan

LIVEWORKSHEETS

D. Unsur-unsur Gerak Berirama

1. Irama
Gerakan dilakukan mengikuti musik atau hitungan.

2. Keluwesan
Gerakan dilakukan dengan lentur dan tidak kaku.

3. Keseimbangan
Tubuh tetap seimbang saat bergerak.

4. Kontinuitas Gerak
Gerakan dilakukan terus menerus tanpa terputus.

E. Gerak Berirama Menggunakan Alat

Gerak berirama dapat menggunakan alat bantu seperti:

- **Simpai**
- **Pita**
- **Bola**
- **Tongkat**
- **Contoh:**
- **Gerakan memutar simpai**
- **Mengayunkan pita mengikuti musik**

LIVEWORKSHEETS

F. Contoh Gerakan Gerak Berirama

Tanpa Alat

- Jalan di tempat
- Langkah kaki
- Ayunan tangan
- Loncat kecil mengikuti irama

Dengan Alat

- Menggunakan pita
- Bermain simpai
- Bola irama

G. Manfaat Gerak Berirama

Tubuh menjadi sehat dan bugar
Melatih kelincahan dan koordinasi
Membuat tubuh lebih lentur
Melatih percaya diri
Menjadikan gerakan lebih indah

LIVEWORKSHEETS

SOAL PILIHAN GANDA 1

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Senam adalah latihan fisik yang dilakukan dengan...

A. Acak dan bebas

B. Teratur dan sistematis

C. Tidak terarah

D. Spontan

2. Gerak berirama dilakukan dengan mengikuti...

A. Warna dan cahaya

B. Musik atau hitungan

C. Kecepatan angin

D. Bentuk alat

3. Tujuan utama gerak berirama adalah...

A. Menyanyi bersama

B. Menghafal irama musik

C. Membuat tubuh cepat lelah

D. Meningkatkan keindahan dan keluwesan gerak

4. Contoh gerak berirama dengan alat adalah...

A. Irama drum band

B. Bola dan tongkat

C. Simpai dan pita

D. Langkah kaki dan ayunan tangan

5. Contoh gerak berirama dengan alat adalah...

A. Loncat kangkang

B. Jalan di tempat

C. Sit up

D. Menggunakan pita dan simpai

LIVEWORKSHEETS

SOAL ISIAN SINGKAT

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan tepat!

1. Senam adalah latihan fisik dengan gerakan yang...

_____

2. Gerak berirama dilakukan mengikuti...

_____

3. Sebutkan salah satu contoh gerak berirama tanpa alat!

_____

4. Sebutkan salah satu contoh gerak berirama dengan alat!

_____

5. Gerakan langkah kaki termasuk gerakan ...

_____

LIVEWORKSHEETS

SOAL URAIAN SINGKAT

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas!

1. Jelaskan pengertian senam secara sederhana!

2. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama?

3. Sebutkan dua manfaat melakukan gerak berirama!

4. Jelaskan perbedaan gerak berirama dengan alat dan tanpa alat!

5. Mengapa musik penting dalam gerak berirama?

LIVEWORKSHEETS