



Christiana Dj, S.Pd

Nama :

No. Presensi :

Hari/Tanggal :

Kelas :

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

KOMPETENSI DASAR (KD) 3	KOMPETENSI DASAR (KD) 4	TUJUAN PEMBELAJARAN
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7. Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Melalui pembelajaran Project based learning dengan tugas latihan tentang gerak senam irama memahami, menganalisis dan kemudian menyajikan dalam unjuk kerja rangkaian teknik gerakan senam irama secara sistematika pemanasan, inti dan pendinginan.
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 3	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 4	
3.7.1 Memahami macam gerak senam irama 3.7.2 Menjelaskan berbagai jenis gerak senam irama 3.7.3 Mengidentifikasi manfaat gerak dalam aktivitas senam irama dari pemanasan, inti dan pendinginan kategori low impact 3.7.4 Menganalisis rangkaian gerak senam irama kategori low impact	4.7.1 Mengkoreo rangkaian gerak pemanasan, inti dan pendinginan kategori low impact	

Petunjuk Penggunaan LKPD Elektronik

1. LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) ini berisi beberapa kegiatan yang dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran.
2. LKPD memuat berbagai pertanyaan yang dapat melatih kemampuan berpikir kritis peserta didik.
3. Konten yang terdapat dalam LKPD elektronik ini diantaranya adalah video, langkah kegiatan peserta didik, pertanyaan, kesimpulan dan beberapa jenis soal untuk berlatih.
4. Ikuti instruksi setiap kegiatan, kemudian pahami setiap uraian pengantar dengan membaca secara seksama dan teliti.
5. Jawablah pertanyaan yang ada pada LKPD dengan benar

SMA NEGERI 9 SEMARANG

Jl. Cemara Raya Padangsari Banyumanik Semarang

MATERI

Semangat Pagi Class,
Hari ini kalian akan belajar tentang Senam Irama atau Senam Irama

Apa itu senam aerobik?

Senam aerobik sebenarnya adalah salah satu jenis dari olahraga aerobik. Namun di kalangan masyarakat Indonesia, olahraga aerobik lebih dikenal dengan senam, padahal masih banyak jenis olahraga aerobik lainnya seperti jalan cepat, jogging, atau bersepeda.

Olahraga aerobik merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar dan seringkali dilakukan dengan intensitas yang relatif rendah serta dalam waktu yang relatif lama. Jenis olahraga ini menggunakan oksigen untuk membakar kalori dalam memproduksi energi dan meningkatkan detak jantung sehingga meningkatkan pemompaan darah ke seluruh tubuh.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Kegiatan ini biasanya dipandu oleh instruktur dan para peserta akan mengikuti gerakan yang dipraktikkan oleh instruktur tersebut..

AKTIVITAS 1 :

Amatilah video yang tersedia pada link berikut :



1. Catatlah hal penting yang kamu dapatkan selama menyimak video tersebut, dan jawablah pertanyaan yang diberikan !

Jawaban :

SMA NEGERI 9 SEMARANG

Jl. Cemara Raya Padangsari Banyumanik Semarang

AKTIVITAS 1 :

Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Jika kita melakukan aktivitas gerak senam irama kita dapat merasakan banyak manfaatnya untuk tubuh. Beberapa yang termasuk manfaat melakukan senam irama kecuali ...
 - a. meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
 - b. meningkatkan kekuatan otot
 - c. meningkatkan kelentukan
 - d. membentuk jumlah cairan tubuh
 - e. menjaga berat badan berlebih
2. Gerakan senam irama dilakukan tidak terputus-putus sehingga akan membuat tubuh menjadi lentur. Gerakan senam irama dapat berupa langkah kaki dan ayunan lengan yang jika dipadukan akan memberikan satu gerakan yang baik. Yang tidak termasuk Kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan adalah ...
 - a. kombinasi gerak langkah dengan memutar kedua lengan disamping badan
 - b. kombinasi gerak langkah maju mundur dengan ayunan dan putaran lengan
 - c. kombinasi langkah samping kanan dan kiri dengan ayunan dan putaran dua lengan
 - d. kombinasi gerak kaki silang dengan ayunan lengan ke atas
 - e. kombinasi lompat dengan tangan di pinggang
3. Perhatikan gambar di bawah ini



- Gerakan di atas merupakan bentuk ...
- a. ayunan satu lengan ke samping, langkah ke belakang silang
 - b. ayunan satu lengan ke depan, langkah ke samping
 - c. ayunan dua lengan ke atas, langkah serong
 - d. ayunan dua lengan ke samping, kaki silang ke depan
 - e. ayunan dua lengan ke samping, kaki silang belakang
4. Senam aerobik ada beberapa kategori antara lain low impac, ciri –ciri gerakan senam aerobik low impact antara lain ...
 - a. gerakan selalu lari
 - b. gerakan melompat
 - c. gerakan kaki selalu menapak di lantai
 - d. gerakan angkat paha
 - e. gerakan mengangkat tangan
 5. Di bawah ini adalah salah satu tujuan gerakan pendinginan adalah ...
 - a. meningkatkan denyut jantung
 - b. menaikan kondisi tubuh

- c. meningkatkan suhu tubuh
 - d. meningkatkan fungsi tubuh
 - e. menurunkan frekwensi denyut nadi
6. Gerakan – gerakan aerobik yang masuk kategori low impac antara lain melakukan gerakan ...
- a. mambo, cha cha, twist
 - b. split, menyergap, angkat kaki
 - c. geser , mambo, grapevine
 - d. split, twist, jingkat
 - e. mambo, twist, jingkat
7. Gerakan kedua tangan menggenggam rata air di depan dada lalu digerakan ke bawah sejauh mungkin, adalah gerakan yang disebut ...
- a. pull down
 - b. lateral rise
 - c. punch
 - d. diamond
 - e. pull up
8. Gerakan High Impact dimana tubuh berputar pada suatu poros disebut ...
- a. split
 - b. triplet
 - c. twist
 - d. power moves
 - e. gravine
9. Gerakan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan diikuti dengan ujung kaki kiri berada tepat di samping kaki kanan. Begitu pula dengan kaki kiri disebut gerakan ...
- a. step touch
 - b. touch step
 - c. heels forward
 - d. mambo
 - e. single step
10. Gerakan tangan ke atas dan samping seperti membentuk huruf "L". Lakukan secara bergantian disebut gerakan ...
- a. L"M"
 - b. diamond
 - c. chess toss
 - d. L horray
 - e. keep L

AKTIVITAS 2 :

Pasangkan jenis gerakan sesuai teknik geraknya dengan cara menarik garis lurus !

Gripe Vine

Telapak tangan mengepal kemudian dorong tangan ke depan satu per satu agak dihentakkan, menyerupai gerakan tinju

Heels Forward

Gerakan kaki seperti double step, melangkah dua kali ke kanan atau ke kiri, tetapi ketika langkah pertama, kaki yang digerakan terakhir di silang ke belakang

Marching

Gerakan jalan di tempat. Kaki kiri dan kanan diangkat secara bergantian dengan tumpuan berada di satu kaki.

Leg Curl

Gerakan tumit kaki kanan disentuhkan ke depan lalu kembali ke titik awal, begitu pula dengan kaki kiri.

Punch

Gerakan menekukkan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian ke arah pantat