PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MURUNG
Alamat : Jalan Veteran No. 25 Puruk Cahu 73911
Telp/Fax. (0528) 31191; email : smansa_mura@yahoo.com
KABUPATEN MURUNG RAYA

LKPD

GERAK RITMIK

TUGAS INDIVIDU

SatuanPendidikan : SMAN 1 MURUNG
Mapel : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Topik /Materi : Gerak Ritmik
Nama :
Kelas :

A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1. Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki. 3.7.2. Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan. 3.7.3. Menganalisis kombinasi rangkaian keterampilan gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah kaki.
4.7 Mempraktik-kan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	4.7.1. Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki. 4.7.2. Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan. 4.7.3 Mempraktikkan kombinasi rangkaian keterampilan gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah kaki.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

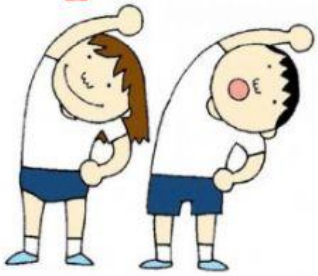
Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik di harapkan mampu :

1. Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki.
2. Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan.
3. Menganalisis kombinasi rangkaian keterampilan gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah kaki

LIVEWORKSHEETS

MATERI
GERAK RITMIK

Pengertian Gerak Ritmik



Aktivitas ritmik adalah gerakan yang senantisa dilakukan mengikuti pola tertentu berulang-ulang selama periode waktu tertentu, sehingga dalam gerakannya senam ini dilakukan dengan irama musik latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Gerak ritmik merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan musik. Gerak tubuh diharuskan untuk mengikuti irama musik.

Sejarah Gerak Ritmik

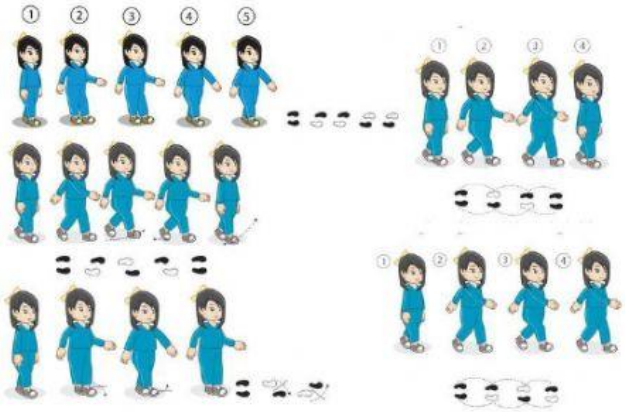
Dalam awal sejarahnya kegiatan ritmik tumbuh dari ide-ide oleh Jean-Georges Noverre, Francois Deisarte, dan Rudolf Bode, yang percaya pada ekspresi gerakan, atau menggunakan tarian untuk mengekspresikan diri dan melatih tubuh. Catherine Beecher memperluas gagasan dan mendirikan Institut Wanita Barat pada tahun 1837 di Ohio, tempat para wanita berlatih musik.

VARIASI GERAK SENAM RITMIK

1.Variasi gerak senam ritmik ayunan tangan

1. Gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang
2. Gerakan ayunan satu lengan ke samping
3. Gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan
4. Gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang
5. Gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan

2.Variasi gerak senam ritmik langkah kaki



LIVEWORKSHEETS

Sebelah kiri dari atas:
(1) Gerak langkah silang, (2) gerak langkah keseimbangan, (3) gerak langkah depan.

Sebelah kanan dari atas:
(4) gerak langkah rapat, dan (5) gerak langkah biasa.(Kemdikbud)

1. Variasi kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan tangan
1. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan
2. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu di lanjutkan dengan putaran
3. Kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
4. Kombinasi gerak langkah kesamping kiri, kanan dengan ayunan dan puturan dua lengan.

LATIHAN SOAL

1. Aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan musik. Gerak tubuh diharuskan untuk mengikuti irama musik. Di sebut
   A. Gerak Ritmik
   B. Senam Lantai
   C. Senam Ketangkasan
   D. Kebugaran jasmani
   E. Senam Erobik

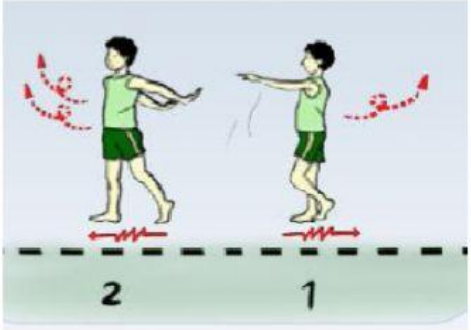
2. Yang termasuk kedalam Variasi gerakan tangan adalah
   A. Gerak langkah rapat
   B. Gerak langkah biasa
   C. Gerak badan
   D. Gerak ayunan badan
   E. Gerak Ayunan Lengan dan badan

3. Dalam pelaksanaannya
   - Langkah kaki kanan kedepan dan tangan kiri diayun kebelakang,lalu putar tangan kiri kedepan dan luruskan kedepan.
   - Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan di ayun ke belakang, lalu putar tangan ke depan dan luruskan ke depan

   Rangkaian di atas merupakan variasi
   A. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan
   B. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu di lanjutkan dengan putaran
   C. Kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
   D. Kombinasi gerak langkah kesamping kiri, kanan dengan ayunan dan puturan dua lengan.
   E. Kombinasi gerak langkah kekiri dan kekanan dengan ayunan tangan

LIVEWORKSHEETS

4.



Pelaksanaan gerakan

1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

Merupakan gerakan dari

A. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan lengan
B. Kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu di lanjutkan dengan putaran
C. Kombinasi gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan
D. Kombinasi gerak langkah kesamping kiri, kanan dengan ayunan dan puturan dua lengan.
E. Kombinasi gerak langkah kekiri dan kekanan dengan ayunan tangan

5.

Silahkan amati video youtube di atas, gerakan yang di praktikkan dalam video tersebut dalam gerak ritmik

A. Variasi ayunan lengan
B. Variasi langkah Kaki
C. Variasi semua gerakan
D. Variasi kombinasi gerakan gambungan
E. Variasi kombinasi ayunan lengan dan langkah kaki

LIVEWORKSHEETS

6.

Silahkan amati video di atas

Kedua tangan di tekuk horizontal di depan dada dorong kedua tangan ke atas yang di ikuti gerakan memindahkan salah satu kaki ke belakang, pada posisi tangan di depan dada di ikuti dengan memindahkan salah satu kaki ke depan. Rangkain gerak ini di sebut variasi

A. Lungges Back + Shoulder press up
B. Double step + Buttefly
C. Heel touch + Chest Press
D. Knee up + Chest press
E. Marching + Biceps

7.

Silahkan amati video di atas

Kedua tangan di tekukkan vertical di depan dada lalu buka kesamping kiri dan kesamping kanan, di iringi dengan gerakan membuka kedua kaki kesamping kiri dan kanan. Rangkaian gerak ini di sebut

A. Lungges Back + Shoulder press up
B. Double step + Buttefly
C. Heel touch + Chest Press
D. Knee up + Chest press
E. Marching + Biceps

8. Variasi gerak langkah kaki biasa sama dengan langkah kaki
9. Salah satu orang yang mengeluarkan ide ide gerakan senam ritmik adalah
10. Menggabungkan kedua gerakan ayunan tangan dan langkah kaki dapat menciptakan

A. Kombinasi Variasi gerakan senam ritmik
B. Berjalan biasa
C. Jean Geogres Neverre

LIVEWORKSHEETS