

Nama _____

Kelas _____

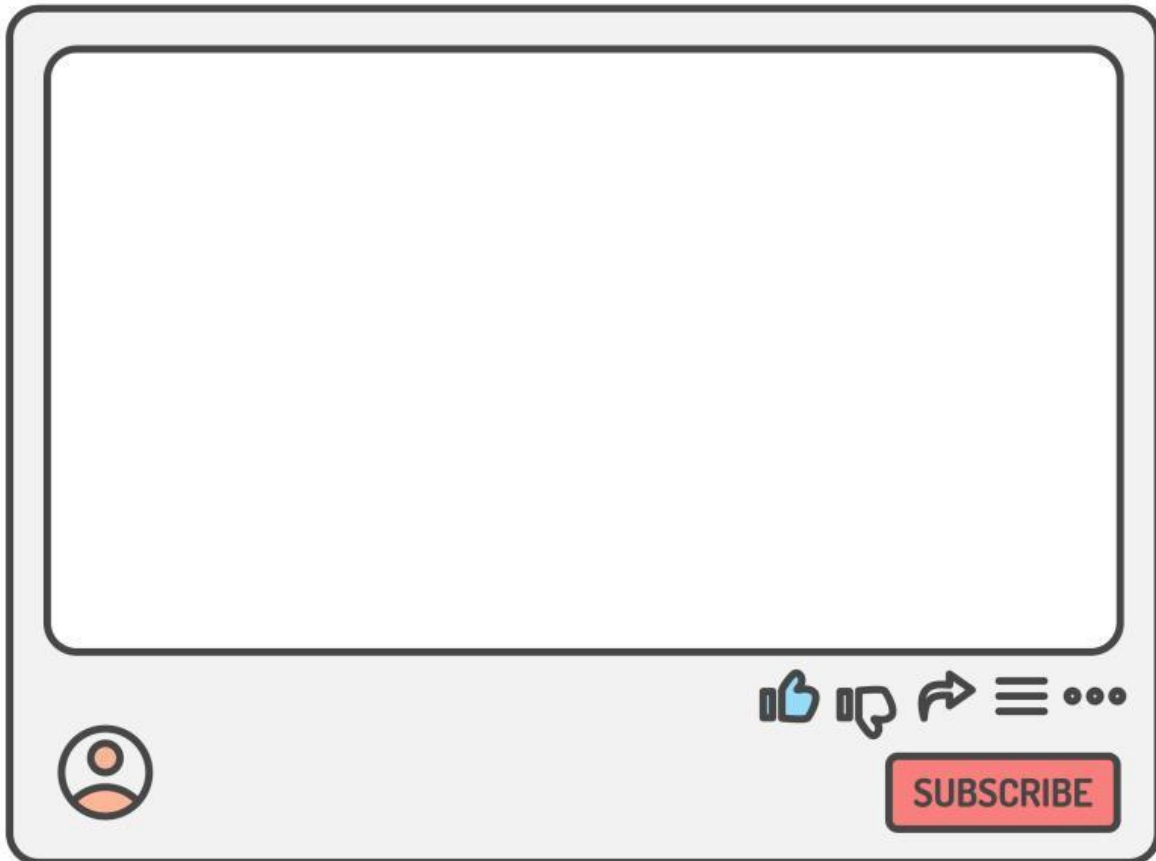
LKPD SENAM IRAMA



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**

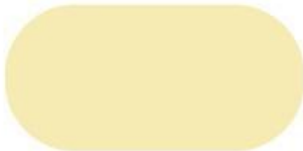
**Langkah
Rapat**

**Langkah
Samping**

**Langkah
Silang**

**Langkah
Tiga**


Bijtrekpas


Galoppas


Wallpas


Kruispas


Looppas


Zijpas