

Lembar Kerja Peserta Didik

# PJOK

SENAM DAN GERAK BERIRAMA



NAMA:

KELAS:

# TUJUAN PEMBELAJARAN SENAM

Tujuan pembelajaran senam adalah mengembangkan kesehatan fisik (kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi) dan mental (disiplin, konsentrasi, kepercayaan diri) melalui gerakan terstruktur membangun keterampilan motorik serta memupuk nilai karakter dan sportivitas baik secara individu maupun kelompok untuk meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup secara menyeluruh

NAMA :

KELAS :

## AKTIVITAS SENAM

HUBUNGKAN NAMA YANG SESUAI DENGAN GAMBAR BERIKUT !



Handstand



Lompat



Guling depan



Salto



Kayang

NAMA :

KELAS :

# GERAKAN SENAM LANTAI

Tuliskan nama dan langkah-langkah singkat senam lantai di bawah ini!

\_\_\_\_\_

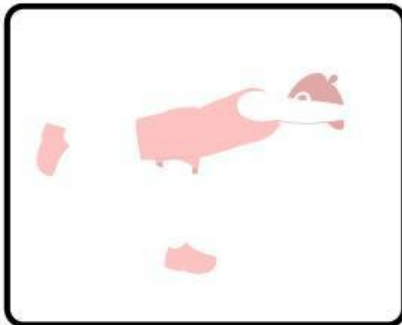
Langkah-langkah singkat



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Langkah-langkah singkat



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Langkah-langkah singkat



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 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?

---

---

---

---



## Ayo Menulis!

- Jelaskan jenis-jenis gerak senam berirama berikut ini!

### Senam Aerobik



---

---

---

---

### Senam Ritmik



---

---

---

---

### Senam SKJ



---

---

---

---

### Senam Kreasi



---

---

---

---

Nama :

Kelas :

# Lembar Kerja Peserta Didik

## TEMA PJOK KELAS 2

Pasangkanlah gambar berikut dengan aktivitas yang dilakukan! Selamat mengerjakan!



Peregangan  
Tubuh



Melipat Badan  
Kedepan



Berbaring  
Terbalik



Pesawat  
Terbang