



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



**AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA & KESEHATAN
KELAS X**

**PENYUSUN
MOCHAMAD WINDARTO
SMAN 34 JAKARTA**

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
PENYUSUN	2
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	6
PENDAHULUAN.....	7
A. Identitas Modul	7
B. Kompetensi Dasar	7
C. Deskripsi Singkat Materi	7
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1.....	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Uraian Materi	9
C. Rangkuman	14
D. Penugasan Mandiri (optional).....	14
E. Latihan Soal	15
F. Penilaian Diri	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2.....	17
A. Tujuan Pembelajaran	17
B. Uraian Materi	17
C. Rangkuman	18
D. Penugasan Mandiri (optional).....	21
E. Latihan Soal	22
EVALUASI.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

GLOSARIUM

Senam Ritmik	:	Gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Senam Irama	:	Disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.
Kebugaran Jasmani	:	Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
<i>Warming UP</i>	:	Pemanasan (salah satu istilah yang digunakan dalam salah satu tahapan senam irama)
<i>Low Impact</i>	:	Salah satu tahapan dalam senam irama yaitu gerakan yang dilakukan dengan benturan ringan dimana salah satu kaki masih bertumpu di lantai setiap waktu, dan tanpa tekanan tinggi pada sendi-sendi kalian.
Keseimbangan	:	Definisi menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.
<i>High Impact</i>	:	Senam irama yang dilakukan dengan intensitas aliran gerakan yang keras atau cepat.
<i>Cooling Down</i>	:	Merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan secara perlahan-lahan dan berhenti seperti berjalan, <i>limbering down</i> (senam ringan) dan diikuti dengan <i>stretching</i> setelah tubuh bergerak pada tahap maksimal.
<i>Balance</i>	:	Keseimbangan
<i>Coordination</i>	:	Koordinasi.
Koordinasi	:	Merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif
<i>Physical Fitness</i>	:	Kebugaran Jasmani
Senam Aerobic	:	Senam aerobik merupakan suatu kegiatan menggerakkan suatu bagian tubuh yang memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya. Serta menuntut lebih banyak oksigen yang berguna untuk memperpanjang waktu dalam senam.
Lompat	:	Adalah kegiatan mendorong tubuh ke atas dengan menggunakan satu kaki.
Loncat	:	Adalah kegiatan mendorong tubuh ke atas dengan menggunakan dua kaki
<i>Marching</i>	:	Gerakan jalan ditempat
<i>Single Step</i>	:	Melangkahkan kaki bergantian kiri dan kanan satu kali ke samping

- Double step* : Melangkahkan kaki dua langkah ke samping kanan atau dua langkah ke samping kiri satu langkah serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi semula kemudian melangkahkan kaki kiri satu langkah serong ke kiri belakang dan kembali ke posisi awal.
- Single Lunge* : Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan sebanyak dua kali serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi awal kemudian melangkahkan kaki kiri dua kali serong ke kiri belakang dan kembali posisi awal.
- Double Lunge* : Dari posisi awal kaki sejajar rapat, lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama.
- Knee Up* : Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan kedepan satu kali dengan perkenaan *ujungkaki* pada lantai dan kembali lagi ke posisi awal , kemudian di ikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan *ujung kaki* pada lantai dan kembali lagi ke posisi awal

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan
Kelas	: X (Sepuluh)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
Judul Modul	: Aktivitas Gerak Berirama

B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- 4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

C. Deskripsi Singkat Materi

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan. Senam ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita dan topi.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

Kedua : Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif selama pembelajaran beraktivitas gerak ritmik;
3. Menganalisis koreografi aktivitas gerak ritmik yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis;
4. Melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis disertai nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Senam irama ini merupakan senam yang diperlombakan dalam Olimpiade dan pertandingan senam irama internasional, sementara itu senam *aerobic* misalnya, merupakan senam yang dilakukan untuk sekedar menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dimana dalam senam ini sekelompok peserta melakukan gerakan senam dengan dipandu oleh seorang pemandu senam.

Sejauh ini senam irama hanya dilakukan/diperuntukkan oleh kaum hawa. Namun akhirnya Jepang mulai memelopori untuk menciptakan nomor putra dalam senam irama meski hal ini masih berlaku di kalangan Jepang saja.

Senam ini didominasi oleh kaum hawa. Pertama-tama karena senam ini dilahirkan di Eropa oleh beberapa pakar yang justru merupakan pakar di bidang seni. Dalam perkembangannya, senam irama sangat banyak mengadopsi gerakan balet dan waktu itu tari balet ini juga identik dimiliki oleh kaum hawa. Hal ini berlangsung turun-temurun sehingga senam irama yang awalnya memang dilakukan oleh kaum hawa, menjadi identik sebagai kegiatan olah raga kaum hawa dan sampai sekarang telah menjadi tradisi yang demikian.

1. Unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama

- a. Kelentukan
- b. Keseimbangan
- c. Keluwesan
- d. Fleksibilitas
- e. Kontinuitas
- f. Ketepatan

2. Jenis-jenis senam irama

- a. Senam irama yang berasal dari seni sandiwara, dipelopori oleh Delsarte tahun 1811 – 1871, seorang sutradara. Ia menghendaki agar gerakan dalam sandiwara yang dibuat-buat itu dapat dilakukan dengan gerakan yang wajar.

Tetapi ia belum berhasil, karena sifat kesandiwaraan masih terlihat dalam aliran ini. Dialah yang pertama-tama menciptakan sistem senam irama.

- b. Senam irama yang berasal dari seni musik ini dipelopori oleh Jacques Dalcroze, seorang guru musik yang ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam sistemnya sudah tentu lebih mementingkan musiiik dari pada gerakan. Murid Dalcroze, Bode, berpendapat bahwa gerakan itu harus digerakkan dari dalam ke feri-feri. Maka senamnya terkenal dengan nama "*Ausdruk Gymnastiek*" artinya senam yang dijalankan dengan penuh perasaan. Murid Bode adalah yang sangat senang memberikan latihan dengan alat seperti bola, gada dan simpai.
- c. Senam irama yang berasal dari seni tari, dipelopori oleh Rudolfb Laban tahun 1879 – 1958

3. Gerakan dasar langkah kaki

- a. *Marching* gerakan jalan di tempat.



- b. *Single Step*, melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan atau ke samping kiri.



- c. *Double Step* ; melangkahkan kaki dua langkah ke samping kanan atau dua langkah ke samping kiri



- d. *Single Lunge*; dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan, satu langkah serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi semula kemudian melangkahkan kaki kiri satu langkah serong ke kiri belakang dan kembali ke posisi awal.



- e. *Double Lunge*; dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan, sebanyak dua kali serong ke kanan belakang dan kembali ke posisi awal kemudian melangkahkan kaki kiri dua kali serong ke kiri belakang dan kembali posisi awal.



- f. *Heel Touch*; Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan ke depan satu kali dengan perkenaan tumit ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal, kemudian diikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan tumit ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal.



- g. *Toe Touch*.
 Dari posisi awal kaki sejajar melangkahkan kaki kanan kedepan satu kali dengan perkenaan ujungkaki ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal, kemudian diikuti melangkahkan kaki kiri ke depan dengan perkenaan ujung kaki ke lantai dan kembali lagi ke posisi awal.



- h. *Knee Up*.
 Dari posisi awal kaki sejajar rapat, lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama.



i. *Forward & Backward (Mambo)*

Dari posisi kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan kedepan diikuti kaki kiri sehingga kedua kaki rapat sejajar didepan, kemudian kaki kanan dilangkahkan kebelakang 1 langkah diikuti kaki kiri kebelakang, sehingga kedua kaki kembali ke posisi semula.



j. *V Step*

Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan di ikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan, sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan. Kemudian langkahkan kaki kanan kembali serong ke belakang diikuti dengan kaki kiri, sehingga kedua kaki kembali seperti posisi awal.



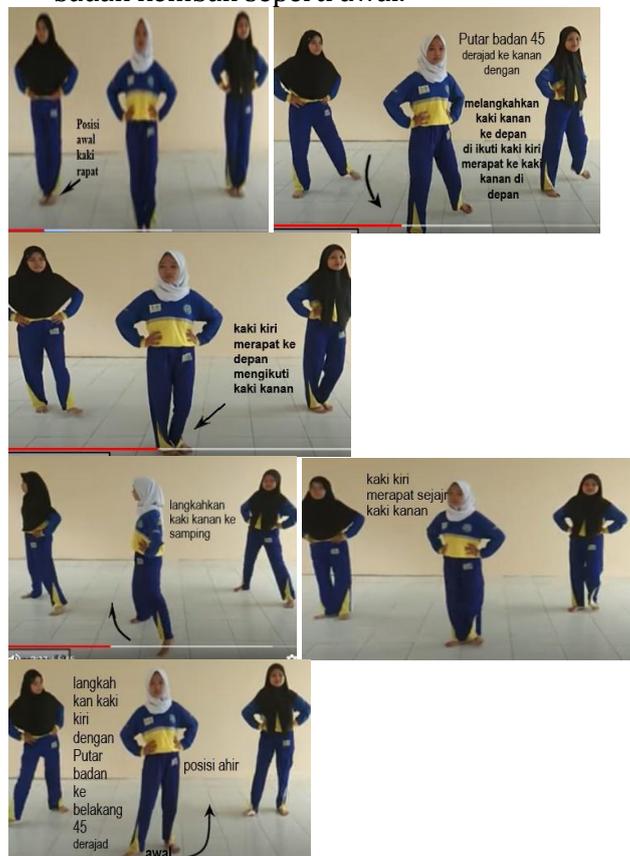
k. *Leg Curl*

- 1) Posisi awal kaki rapat sejajar.
- 2) Tekuk kaki kiri kebelakang hingga membentuk sudut 90 derajat
- 3) Kembali lagi ke posisi awal.
- 4) Selanjutnya bergantian tekuk kaki kanan ke belakang hingga
- 5) membentuk sudut 90 derajat
- 6) Kembali lagi ke posisi awal kaki rapat sejajar.



l. Single Diagonal

- 1) Posisi awal kaki rapat sejajar
- 2) Putar badan 45 derajat ke kiri dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- 3) Ikuti kaki kiri merapat sejajar ke kaki kanan.
- 4) Putar badan 45 derajat ke kanan dengan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 5) Ikuti kaki kanan merapat sejajar ke kaki kiri.
- 6) Langkahkan kaki kanan ke samping diikuti kaki kiri merapat sejajar dengan kaki kanan.
- 7) Putar badan 45 derajat ke kiri diikuti kaki kanan ke belakang posisi badan kembali seperti awal.





C. Rangkuman

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik mencakup langkah kaki, ayunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerjasama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.

D. Penugasan Mandiri

Lembar Penugasan Latihan Gerak Dasar Langkah Kaki Senam Irama	Gambar /Foto		
	Posisi Awal	Gerakan	Posisi Akhir
<i>Double Step</i>			
<i>Toe Touch</i>			
<i>Leg Curl</i>			
<i>Knee Up</i>			
<i>V Step</i>			

E. Latihan Soal

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi Aktivitas senam ritmik, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Sebutkan 4 kaidah yang diperlukan dalam senam irama?	
2.	 <p>Apakah nama gerak dasar langkah kaki ini?</p>	
3.	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Apakah nama gerak dasar langkah kaki ini?</p>	
4.	Gerakan langkah kaki jalan ditempat dalam gerak dasar langkah kaki senam irama dinamakan?	
5.	Melangkahkan kaki kesamping kiri dan atau kesamping kanan dalam gerak dasar langkah kaki senam irama disebut...	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom "Tidak" jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menyebutkan unsur unsur yang diperlukan dalam senam irama			
2.	Saya dapat menjelaskan bentuk bentuk gerak dasar langkah kaki dalam senam irama			
3.	Saya dapat menjelaskan jenis jenis senam irama			
4.	Saya dapat melakukan bentuk bentuk gerak dasar senam irama			

Kunci Jawaban dan Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

Kunci Jawaban.

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1	Pemanasan	1
	<i>Low Impact</i>	1
	<i>High Impact</i>	1
	Pendinginan	1
2	<i>Single step</i>	1
3	<i>Marching</i>	1
4	<i>Marching</i>	1
5	<i>Single step</i>	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan proaktif selama pembelajaran beraktivitas gerak ritmik;
3. Menganalisis koreografi aktivitas gerak ritmik yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis;
4. Melakukan sistematika latihan gerak berirama yang meliputi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan kombinasinya secara runtut dan sistematis disertai nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

Hallo generasi hebat penuh semangat...

Kembali kita berjumpa dalam pelajaran PJOK , kali ini kita masih melanjutkan pembahasan materi minggu lalu yakni aktivitas gerak ritmik. Minggu lalu kita sudah mempelajari gerak dasar langkah kaki dalam senam ritmik atau senam irama, sangat menyenangkan bukan....? Baiklah sekarang kita akan lanjutkan dengan mempelajari variasi gerak ritmik ayunan lengan dan kombinasi dengan gerak langkah.

1. Gerak Ritmik Ayunan Lengan

Berikut adalah macam-macam gerak ritmik ayunan lengan;

a. *Chest Press*

- 1) Posisi awal letakan kedua tangan di depan dada seperti dalam gambar.
- 2) Dorong kedua tangan ke depan hingga siku tangan lurus dan kembali ke posisi awal.



b. *Open Hand*

- 1) Posisi awal letakan kedua tangan di depan dada seperti dalam gambar.
- 2) Buka ke dua tangan ke samping hingga siku tangan lurus dan kembali ke posisi awal.



c. Uprigth Row

- 1) Posisi awal ke dua tangan di samping badan.
- 2) Angkat kedua tangan dan tekuk ke dua siku tangan didepan dada
- 3) Kembali posisi awal



d. Over Hand

- 1) Posisi awal letakkan ke dua tangan didepan dada dengan siku ditekuk dan kepalan tangan menghadap ke atas.
- 2) Dorong ke dua tangan ke atas dengan posisi lebih lebar dari bahu hingga membentuk huruf (V).
- 3) Kembali ke posisi semula.

e. Butterfly

- 1) Letakan dua tangan didepan dada dengan posisi siku ditekuk 90 derajat dengan telapak tangan mengepal menghadap ke muka.
- 2) Buka kesamping kedua tangan hingga sejajar dengan bahu.
- 3) Kembali posisi awal.



f. Flexed Arm

- 1) Dari posisi awal, ayunkan tangan kanan lurus kesamping badan, diikuti tangan kiri di tekuk di depan dada.
- 2) Luruskan tangan kiri kesamping badan di ikuti tangan kanan ditekuk ke depan dada





g. Open Up

- 1) Dari posisi awal, angkat ke dua lengan keatas sejajar dengan bahu.
- 2) Kembali ke posisi semula.



2. Kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

Bagaimana anak-anak, tentunya sudah semakin paham mengenai macam-macam gerak kaki dan ayunan lengan sekarang kalian akan mencoba mengkombinasikan gerak ayunan lengan dan gerak langkah kaki

a. Kombinasi Chest press dan marching



b. Kombinasi open hand dan double step





c. Kombinasi *Butterfly* dan *Single Diagonal*



d. Kombinasi *Flexed Arm* dan *Double Lunge*



Demikian contoh-contoh kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah, menarik ya, tentunya masih banyak lagi variasi kombinasi gerakan yang bisa disesuaikan dengan target atau tujuan latihan senam ritmik tersebut

C. Rangkuman

Dari penjelasan dan contoh-contoh gambar yang disajikan dalam modul ini semoga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana melakukan senam ritmik yang baik dan benar sesuai kaidah dalam gerak aktivitas ritmik yaitu mulai dari; gerak dasar langkah kaki, gerak ritmik ayunan lengan dan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah. Sekarang kita mengenal contoh macam-macam gerak dalam senam ritmik sebagai berikut;

Langkah kaki	Ayunan Lengan	Kombinasi
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Marching</i> • <i>Single Step</i> • <i>Double Step</i> • <i>Single Lunge</i> • <i>Double Lunge</i> • <i>Knee Up</i> • <i>Heel Touch</i> • <i>Toe Touch</i> • <i>Forward & Backward</i> • <i>V step</i> • <i>Single diagonal</i> • <i>Double Diagonal</i> • <i>Leg Curl</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chest Press</i> • <i>Open Hand</i> • <i>Open Up</i> • <i>Upright row</i> • <i>Over Hand</i> • <i>Butterfly</i> • <i>Flexed arm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Chest press dan Marching</i> • <i>Open Hand dan Double Step</i> • <i>Over hand dan V step</i> • <i>Butterfly dan Single Diagonal</i> • <i>Flexed Arm dan Double Lunge</i>

D. Penugasan Mandiri

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi aktivitas senam ritmik, sekarang kalian lakukan latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

Lembar Penugasan Latihan Gerak Dasar Langkah Kaki Senam Irama	Gambar /Foto		
	Posisi Awal	Gerakan	Posisi Akhir
<i>Chest press</i>			
<i>Open up</i>			
<i>Butterfly</i>			
<i>Over Hand</i>			

E. Latihan Soal

Nah setelah kalian mencoba mempraktikkan sekarang, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sebutkan 3 contoh gerak ritmik ayunan lengan	
2	 <p>Buka ke samping ke dua tangan</p> <p>Apakah nama gerak ritmik ayunan lengan ini....</p>	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Buka ke dua tangan ke samping hingga siku tangan lurus</p> <p>Apakah nama gerak ritmik ayunan lengan di atas....</p>	
4	 <p>siku di tekuk 90 derajat angkat ke dua tangan sejajar dengan bahu</p> <p>Sebutkan gerak ritmik ayunan lengan di atas....</p>	
5	Sebutkan 3 contoh kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah....	

C. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat menyebutkan macam-macam gerak ritmik ayunan lengan.		
2.	Saya dapat menjelaskan gerak ritmik ayunan lengan <i>butterfly</i>		
3.	Saya dapat merangkai kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah.		
4.	Saya dapat mempraktikkan gerak ritmik ayunan lengan <i>flexed arm</i> dengan baik dan benar.		
5.	Saya dapat mempraktikkan kombinasi gerak ritmik dan ayunan lengan dengan baik dan benar		

Kunci Jawaban:

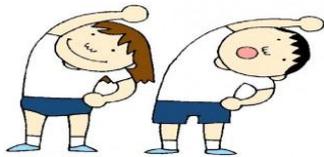
No.	Alternatif Jawaban	Skor
1	1) <i>Chest Press</i>	1
	2) <i>Open Hand</i>	1
	3) <i>Open Up</i>	1
	4) <i>Upright row</i>	1
	5) <i>Over Hand</i>	1
	6) <i>Butterfly</i>	1
	7) <i>Flexed arm</i>	1
2	Butterfly	1
3	Open Hand	1
4	Open up	1
5	1) <i>Chest press dan Marching</i>	1
	2) <i>Open Hand dan Double Step</i>	1
	3) <i>Over hand dan V step</i>	1
	4) <i>Butterfly dan Single Diagonal</i>	1
	5) <i>Flexed arm dan Double Lunge</i>	1
	Skor Maksimal	15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini!

1. Gerakan yang diiringi oleh irama yang dilakukan dengan berkesinambungan adalah senam
 - A. ritmik
 - B. ketangkasan
 - C. lantai
 - D. alat
 - E. pemanasan
2. Yang bukan merupakan salah satu tahapan dalam senam irama adalah
 - A. *low impact*
 - B. *warming up*
 - C. *high impact*
 - D. *cooling down*
 - E. *streeching*
3. Gambar dibawah ini adalah salah satu gerakan senam irama pada tahapan



- a. *low impact*
 - b. *warming up*
 - c. *high impact*
 - d. *cooling down*
 - e. *streeching*
4. Dari posisi awal kaki rapat , langkahkan kaki kanan bergantian dengan kaki kiri ke depan satu kali dengan perkenaan tumit pada lantai adalah gerak.....
 - A. *heel touch*
 - B. *toe touch*
 - C. *single step*
 - D. *single lunge*
 - E. *marching*
 5. Posisi awal kaki rapat sejajar, langkahkan kaki kanan serong kanan ke depan diikuti langkah kaki kiri serong kiri ke depan sehingga kedua kaki sejajar terbuka lebar di depan adalah salah satu gerak dasar langkah yaitu.....
 - A. *single step*
 - B. *leg curl*
 - C. *single diagonal*
 - D. *v step*
 - E. *toe touch*

6. Dari posisi awal kaki sejajar rapat , lutut kanan diangkat ke atas sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat dan kembali lagi ke posisi awal kemudian diikuti lutut kaki kiri melakukan hal yang sama adalah gerak dasar langkah....



- A. *leg curl*
- B. *v step*
- C. *forward & backward (mambo)*
- D. *knee up*
- E. *marching*

7. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan gerakan kombinasi gerak ayunan dan langkah....

- A. *chest press dan double diagonal*
 - B. *chest press dan double step*
 - C. *open up dan double diagonal*
 - D. *open hand dan double step*
 - E. *upright row dan double step*
8. Perhatikan gambar di bawah ini!



Adalah merupakan gambar gerak ritmik ayunan lengan...

- A. *open hand*
- B. *up pro*
- C. *over hand*
- D. *butterfly*
- E. *open up*

9. Berikut adalah urutan langkah gerak ritmik ayunan lengan....
- Posisia wal kedua tangan di samping badan.
 - Angkat ke dua tangan dan tekuk kedua siku tangan didepan dada
 - Kembali posisi awal
- A. Open Hand
B. Up Pro
C. Over Hand
D. Butterfly
E. Open Up
10. Gambar di bawah ini merupakan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan langkah ...



- A. *Chest press dan double diagonal*
B. *Over hand dan v step*
C. *Open up dan single step*
D. *Open hand dan v step*
E. *Up pro dan single step*

KUNCI JAWABAN:

1. A
2. E
3. B
4. A
5. D
6. D
7. D
8. E
9. B
10. B

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.

Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : Buku guru, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.— Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.

<https://eprints.uny.ac.id/48303/5/LAMPIRAN%20TES%20KESEKARAN%20JASMANI%20INDONESIA.pdf>

<https://www.berbagaireviews.com/2016/05/latihan-kebugaran-jasmani-physical.html>

<https://www.penjaskes.co.id>

<https://www.gurupendidikan.co.id/category/sma/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdV-KRgm0i4&pbjreload=101>