



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 14 GERAK BERIRAMA

KELAS
VII

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

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 14
GERAK BERIRAMA

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	v

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar: Gerak Berirama

A. Indikator Pembelajaran	5
B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Berirama	6
C. Tugas	15

III. Penutup

A. Rangkuman	16
B. Tes Akhir Modul	17

Lampiran	18
Daftar Pustaka	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 14.1. Gada Rytmik Alat Untuk Senam Irama.....	7
Gambar 14.2. Gerak langkah biasa	8
Gambar 14.3. Latihan Kedua langkah kaki rapat	8
Gambar 14.4. Gerak langkah keseimbangan	9
Gambar 14.5. Gerak langkah kaki depan	10
Gambar 14.6. Langkah-Langkah Kaki Silang	10
Gambar 14.7. Ayunan lengan satu lengan ke depan belakang	11
Gambar 14.8. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping	12
Gambar 14.9. Gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan	12
Gambar 14.10. Langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas	13

PENDAHULUAN



GERAK BERIRAMA

A. Deskripsi Singkat

Bersyukurlah Ananda telah menyelesaikan beberapa modul dengan baik, pertahankan semangat belajarmu, jangan sampai turun. Tentunya Ananda masih ingat bukan dengan materi yang lalu?

Mari kita lanjutkan kembali pada modul ini tentang senam irama tanpa alat. Ananda harus memahami terlebih dahulu tentang senam irama. Senam irama adalah senam yang diiringi oleh irama musik. Berarti dalam mempelajari modul ini Ananda harus mempersiapkan alat musik yang ada seperti *tape recorder*, kaset, MP3, yang sesuai dengan gerakan yang Ananda lakukan.

Perlu juga Ananda perhatikan bahwa dengan melakukan latihan senam irama ini dapat Ananda lakukan saat belajar di TKB maupun di luar TKB bersama dengan teman-temanmu. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini, jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cidera otot.

Dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama

C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar gerak berirama dari modul ini atau sumber buku lain seperti video, *youtube*, atau dilayar televisi atau kepada teman Ananda.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan teknik gerak berirama seperti manfaat teknik dasar langkah kaki, ayunan lengan, langkah serong dan lain-lain sehingga dapat manfaat bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain, jika belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	<p>3.7.1 Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.</p> <p>3.7.2 Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p> <p>3.7.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p>
4.7 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	<p>4.7.1 Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7.2 Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7.3 Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.</p>

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Berirama

Tahukah Ananda, sesuai dengan namanya senam irama atau disebut juga aktivitas berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat seperti: gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain.

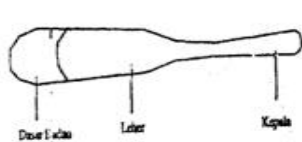
Senam irama adalah senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). tekanan yang diberikan pada senam irama ialah irama, kelenturan tubuh dan komunitas gerakan. senam jenis ini menyesuaikan gerakannya dengan suatu irama, biasanya irama musik. Tetapi dapat juga dilakukan tanpa diiringi irama musik, yaitu dengan irama hitungan yang teratur. Senam ini pada umumnya dilakukan secara beregu atau massal, tetapi secara individual juga bisa. Senam berirama ini, dapat dilakukan tanpa alat, ataupun memakai alat seperti gada, simpai, bola, tongkat dan sebagainya.

Peralatan yang diperlukan dalam senam irama

1. Gada/clubs, merupakan salah satu alat yang dipergunakan pada senam irama dengan ukuran panjang 40-50 cm, berat gada minimal 150 gram.
2. Simpai, berbentuk bulat/plastik, atau disebut "Hollahope".
3. Bola, bentuknya bulat dengan berbagai macam ukuran dapat menggunakan bola plastik.
4. Tongkat, dapat terbuat dari rotan.

Perhatikan contoh alat yang dapat digunakan untuk senam irama, tapi kali ini kita belum gunakan alat-alat ini.

Gbr.1. Gada Rythmik alat untuk senam irama



Gambar : gada



Gambar : simpai



Gambar : Bola



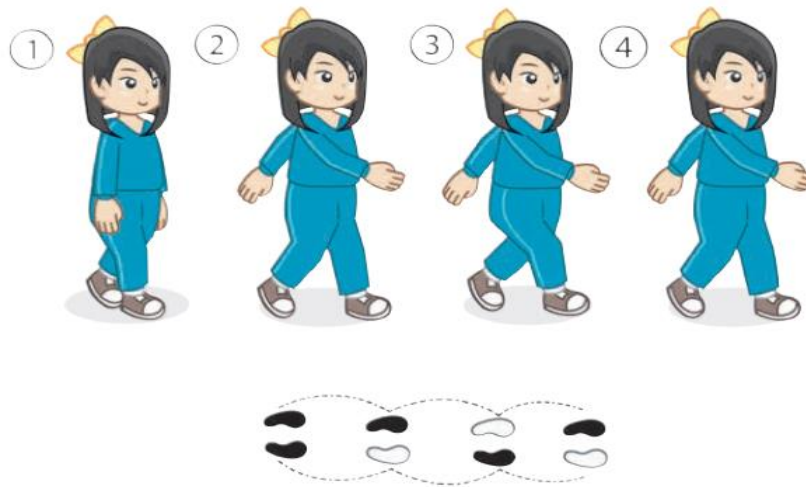
Gambar : tongkat

Sumber gambar : <https://www.volimaniak.com/>

Peralatan dan Sarana yang digunakan untuk latihan ini di lengkapi dengan iringan musik juga dibantu dengan fasilitas lain seperti: *tape recorder*, kaset, Castagnet (baca kastanyet) alat ketukan dan buku panduan. Aktivitas gerakan berirama sebagai berikut:

1. Latihan pertama: gerak langkah kaki berirama, bentuk-bentuk latihan-latihan langkah antara lain:
 - a. Langkah biasa
 - 1) Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan disamping paha, pandangan ke depan.
 - 2) Gerakannya:
 - (1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
 - (2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
 - (3) Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
 - (4) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.



Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

Gambar 14.2. gerak langkah biasa

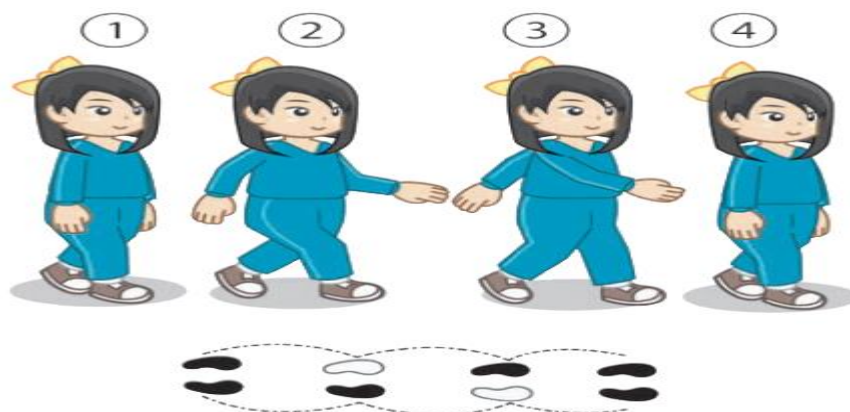
b. Latihan kedua langkah kaki rapat

1) Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

2) Gerakannya:

- (1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- (2) Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan, lanjutkan kedua kaki rapat.



Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

Gambar 14.3. Latihan Kedua langkah kaki rapat

c. Latihan ketiga, Langkah keseimbangan

1) Sikap awal :

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

2) Gerakannya:

- (1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- (2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- (3) Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- (4) Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.



Sumber gambar: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2018/02/pembelajaran-gerak-birama-kurikulum-2013.html>

Gambar 14.4. gerak langkah keseimbangan

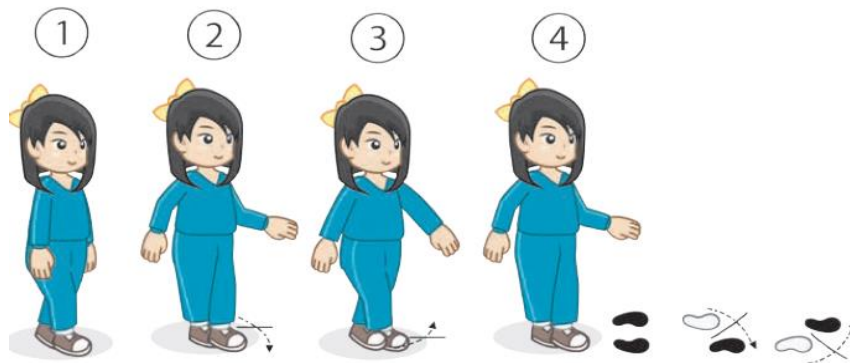
d. Latihan keempat gerak langkah depan

1) Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

2) Gerakannya:

- (1) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- (2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- (3) Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- (4) Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.



Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

Gambar 14.5. gerak langkah kaki depan

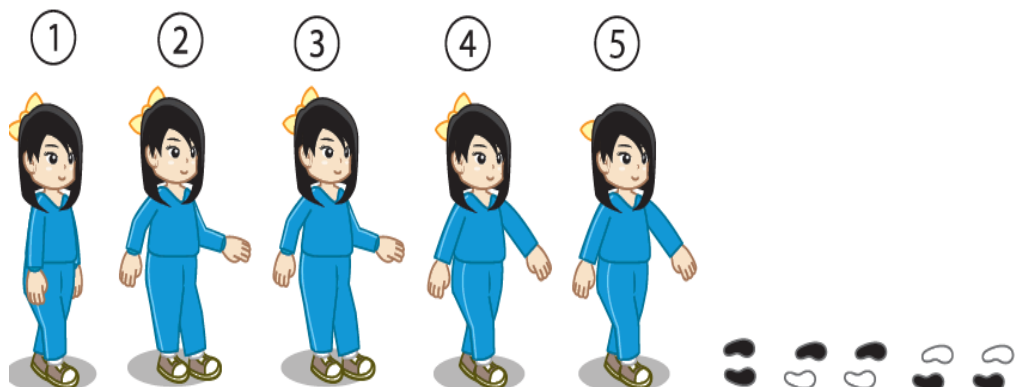
e. Latihan kelima, langkah kaki silang

1) Sikap awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

2) Gerakannya :

- (1) Berdiri dengan sikap anjur kiri, hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan, Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
- (2) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4, kedua lengan disilangkan di depan dada, mengayaukan kaki kanan ke samping atas, telapak tangan menghadap atas, kembali ke sikap seperti hitungan 1, tetapi kaki kanan di silangkan ke kiri, kembali ke sikap awal.
- (3) Dilakukan seperti pada hitungan 1-4 tetapi dengan dan arah yang berbeda.



Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

Gambar 14.6. Latihan langkah kaki silang

2. Aktivitas pembelajaran ayunan lengan

- a. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang,
Peragakan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- 1) sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- 2) ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- 3) ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- 4) sama dengan hitungan 1 -2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- 5) lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4



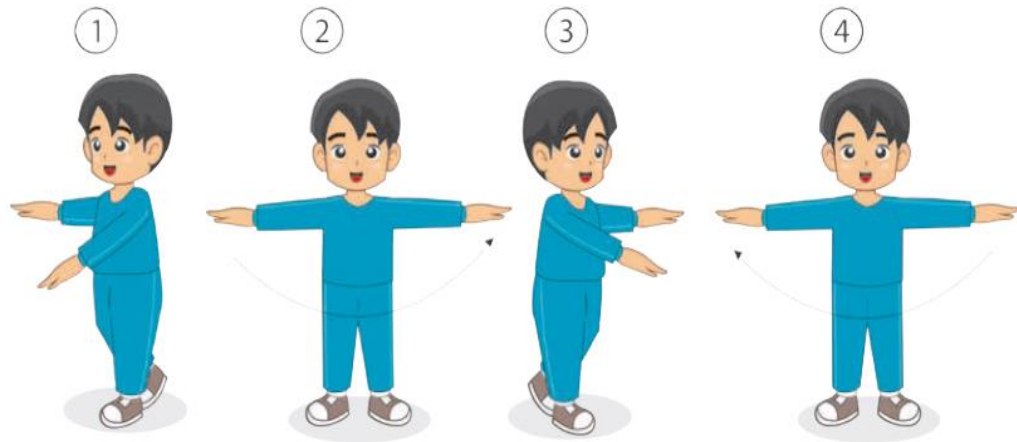
Sumber gambar: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-gerakan-ayunan.html>

Gambar 14.7. ayunan lengan satu lengan ke depan belakang

- b. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke samping

Peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama berikut ini.

- 1) sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- 2) ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua
- 3) lutut mengeper.
- 4) ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
- 5) Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada
- 6) hitungan 1 dan 2.



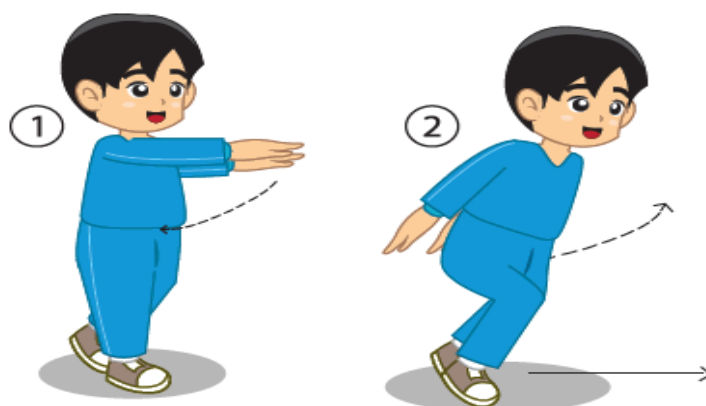
Sumber gambar: <https://www.mikirbae.com/2017/01/gerak-langkah-ayunan-dan-kombinasi.html>

Gambar 14.8. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

c. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang di depan badan:

Peragakan gerakan ayunan dua lengan silang di depan di muka badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- 1) sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
- 2) ayunkan kedua lengan silang di depan badan, ayunkan kedua lengan kembali.
- 3) ayunkan kedua lengan silang di belakang badan, ayunkan kedua lengan kembali.
- 4) hitungan 5, 6, 7, 8, diulang gerakan hitungan 1, 2, 3, dan 4.



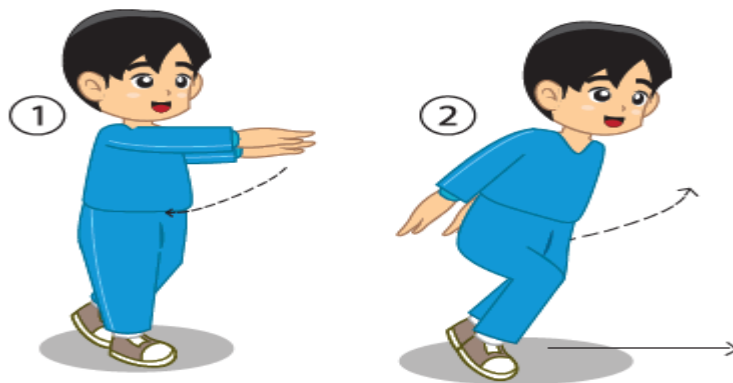
Sumber: <https://www.mikirbae.com/2017/01/gerak-langkah-ayunan-dan-kombinasi.html>

Gambar 14.9. gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan

3. Aktivitas pembelajaran variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Peragakan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- 1) sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- 2) langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas, pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan, badan ke depan, ujung tangan ke bawah, tegak kembali, kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- 3) hitungan 5, 6, 7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.



Sumber gambar: <https://www.mikirbae.com/2017/01/gerak-langkah-ayunan-dan-kombinasi.html>

Gambar 14.10. langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Dari beberapa bentuk latihan di atas dapatlah Ananda menghafal untuk gerakan dengan memilih irama musik yang sesuai dengan daerahmu masing-masing. Dapat pula gerakan ini diiringi dengan irama dangdut atau lagu-lagu yang menjadi ciri khas daerahmu.

Selain dari gerakan di atas, ada pula gerakan senam irama lain yang mungkin Ananda dapat lakukan dan mencobanya tanpa iringan irama musik. Lakukan gerakan di bawah sampai Ananda mengerti. Caranya: salah satu teman Ananda membacakan perintah gerakan berikutnya atau kelompok yang lain melakukan sambil membetulkan gerakan.

1. Tujuan: Melatih keseimbangan dan menguatkan kelompok otot belakang pada paha.

- a) Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan disamping paha, pandangan ke depan.

- b) Gerakannya:

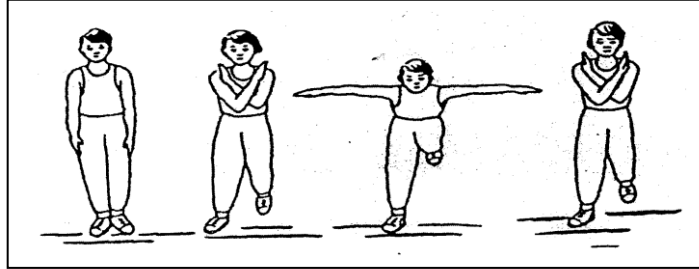
Hitungan 1 : melangkahkan kaki kanan ke depan, kedua lengan disilangkan di depan dada

Hitungan 2 : mengayunkan kaki kanan ke belakang, kedua di hentangkan ke samping.

Hitungan 3 : kembali sikap seperti hitungan 1

Hitungan 4 : kembali ke sikap awal

Hitungan 5 s.d 8 : dilakukan seperti pada hitungan 1-4 tetapi dengan, dan arah yang berbeda



2. Tujuannya: Melatih keseimbangan, menguatkan, serta memperluas gerak persendian lengan dan tungkai.

a) Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

b) Gerakannya:

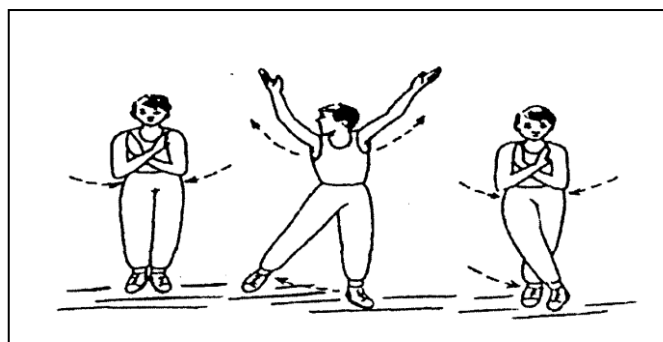
Hitungan 1 : kedua lengan di silangkan di depan dada.

Hitungan 2 : mengayaukan kaki kanan ke samping atas, telapak tangan menghadap atas.

Hitungan 3 : kembali ke sikap seperti hitungan 1, tetapi kaki kanan di silangkan ke kiri.

Hitungan 4 : kembali ke sikap awal

Hitungan 5 s.d 8: dilakukan seperti pada hitungan 1-4 tetapi dengan, dan arah yang berbeda.



C. Tugas

1. Apa yang di maksud dengan gerak berirama?
2. Jelaskan peralatan yang diperlukan untuk gerak berirama!
3. Sebutkan gerak dasar ayunan langkah kaki!
4. Sebutkan gerak dasar ayunan lengan!
5. Sebutkan 2 contoh senam berirama!

PENUTUP

A. Rangkuman



Sesuai dengan namanya, senam jenis ini menyesuaikan gerakannya dengan suatu irama, biasanya irama musik. Tetapi dapat juga dilakukan tanpa diiringi irama musik, yaitu dengan irama hitungan yang teratur. Senam ini pada umumnya dilakukan secara beregu atau massal, tetapi perorangan pun bisa. Dapat dilakukan tanpa alat, ataupun memakai alat seperti gada, simpai, bola, dsb.

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

Tes Pengetahuan

Teknik penilaian Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
Fakta		
1	Jelaskan pengertian senam irama!	
2	Sebutkan alat alat yang diperlukan pada senam irama!	
Konsep		
3	Jelaskan teknik dasar gerak spesifik gerak berirama	
4	Jelaskan gerak langkah kaki depan!	

Penilaian unjuk kerja

1. Lakukan gerakan langkah kaki depan, kaki rapat, kaki samping dan kaki belakang
2. Lakukan gerak ayun lengan depan, lengan samping dan lengan belakang
3. Lakukan gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
Fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Rileks	santai tidak kaku
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas

1. Suatu rangkaian gerak yang tersusun dan terencana dengan diiringi musik
2. Gada, tali, simpai, bola
3. Langkah kaki rapat, biasa, keseimbangan
4. Ayunan lengan depan belakang, ayunan lengan samping, ayunan lengan depan
5. SKJ, Poco poco

Kunci jawaban Tes Akhir Modul

1. Senam irama atau disebut juga aktivitas berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama.
2. Alat alat yang dapat dipergunakan untuk gerak berirama adalah: gada, pita dan bola
3. Gerak spesifik gerak berirama:
 - langkah kaki depan, rapat, samping, belakang
 - ayunan lengan depan, samping, belakang
 - kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.
4. Sikap awal:

Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan di samping paha, pandangan ke depan.

❖ *Gerakannya:*

- 1) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- 2) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- 3) Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi
- 4) (satu hep dua).
- 5) Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

**RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELAKUKAN RANGKAIAN SENAM
IRAMA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerak rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dilakukan tidak terputus-putus				
2. Gerak rangkai mengayun satu lengan depan, samping dan belakang dan gerak langkah kaki tidak terputus-putu				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP DALAM RANGKAIAN

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan lutut saat kaki melangkah ?				
2. Darimana sumber gerakan saat lengan mengayun satu lengan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Deskripsi penilaian

Soal No. 1

- 1) Skor 4: jika peserta didik mampu melakukan *empat* keterampilan dasar gerak rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dan gerak rangkai ayun satu lenngan depan, samping dan belakang tidak terputus.
- 2) Skor 3: jika peserta didik mampu melakukan *tiga* keterampilan dasar rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dan gerak rangkai ayun satu lenngan depan, samping dan belakang tidak terputus
- 3) Skor 2: jika peserta didik mampu melakukan *dua* keterampilan dasar rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dan gerak rangkai ayun satu lenngan depan, samping dan belakang tidak terputus.

- 4) Skor 1: jika peserta didik mampu melakukan *satu* keterampilan dasar rangkai ayun satu lengan dan gerak langkah kaki dan gerak rangkai ayun satu lengan depan, samping dan belakang tidak terputus

Soal No. 2

- 1) Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan *empat* keterampilan dasar bentuk gerakan lutut saat kaki melangkah, dan suber gerakan saat mengayun tangan
- 2) Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan *tiga* keterampilan dasar gerakan lutut saat kaki melangkah, dan suber gerakan saat mengayun tangan
- 3) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan *dua* keterampilan dasar gerakan lutut saat kaki melangkah, dan suber gerakan saat mengayun tangan
- 4) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan *satu* keterampilan dasar gerakan lutut saat kaki melangkah, dan suber gerakan saat mengayun tangan

DAFTAR PUSTAKA



Lutan. Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2016. *Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan*. Kemendikbud

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.

Sumber gambar:

<https://www.google.com/search?q=gambar+alat+alat+senam+irama&rlz>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

<http://didinpenjas2014.blogspot.com/2018/02/pembelajaran-gerak-birama>

<https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-gerak-berirama.html>

<https://www.mikirbae.com/2017/01/gerak-langkah-ayunan-dan-kombinasi.html>