

Nama : Engelberta Umel
Npm : 24103136
Kelas : 2024 C



Nama Siswa:	_____
Kelas	: _____

Elemen : keterampilan Gerak

Capaian Pembelajaran: Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang di sesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).

Tujuan:

Peserta didik dapat menirukan gerak berjalan dan berlari melalui instruksi guru dengan benar minimal 80 %.



Rangkuman Materi

Gerak berjalan dan Berlari



Gerak Berjalan dan Berlari merupakan bagian dari gerak dasar lokomotor.

Gerak berjalan adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara bergantian, di mana salah satu kaki selalu menyentuh tanah. Saat berjalan, posisi badan tegak, pandangan mengarah ke depan, dan kedua tangan diayunkan secara

santai untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan berjalan biasanya dilakukan dengan kecepatan pelan hingga sedang, misalnya saat berjalan menuju kelas, berjalan di halaman sekolah, atau berjalan bersama teman.



Gerak berlari merupakan pengembangan dari gerak berjalan dengan kecepatan yang lebih tinggi. Pada saat berlari, langkah kaki menjadi lebih cepat dan kuat, serta terdapat moment ketika kedua kaki tidak menyentuh tanah. Posisi badan saat berlari condong kedepan untuk membantu dorongan tubuh, sedangkan ayunan tangan dilakukan lebih

aktif untuk menyeimbangkan gerakan kaki.

Perbedaan utama antara gerak berjalan dan gerak berlari terletak pada kecepatan dan tumpuan kaki. Pada gerak berjalan langkah kaki dilakukan secara perlahan dan teratur dengan salah satu kaki selalu menyentuh tanah. Sementara itu, pada gerak berlari, langkah kaki dilakukan lebih cepat dan terdapat saat kedua kaki terangkat dari tanah.

Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan materi diatas!!



1. Apa yang dimaksud dengan gerak berjalan?
2. Apa yang dimaksud dengan gerak berlari?
3. Jelaskan perbedaan utama antara gerak berjalan dan berlari?