LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA SISWA :

KELAS :

- **Tujuan pembelajaran**
  Dengan mengamati media visual (gambar) peserta didik mampu menerapka gerak aktivitas senam dengan tepat

- **Uraian materi**

A. Gerakan senam

1. Tahap Pemanasan

Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti, akan tetapi terkadang banyak orang yang melalaikan hingga mengakibatkan otot sakit, cedera, frustrasi, ataupun tegang.

Pemanasan mempunyai tujuan sebagai berikut :

- Menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh
- Meningkatkan suhu inti tubuh
- Meningkatkan sirkulasi cairan tubuh
- Mempersiapkan diri secara psikologis dan emosional.

Hal penting yang perlu diperhatikan dalam fase pemanasan adalah jangan sampai melakukan latihan yang berat karena akan memerlukan banyak oksigen sehingga akan menyebabkan keletihan ketika mulai fase aerobik (inti)

LIVEWORKSHEETS

Berikut contoh gerakan pada tahap pemanasan (warming up)

1. Gerakan kepala ke atas ke bawah, samping kanan samping kiri lalu menoleh ke kiri atau ke kanan.

2. Gerakan mengangkat bahu kanan dan kiri bergantian sambil memutar bahu ke arah belakang dan ke arah depan.

3. Gerakan menarik lengan kanan dan kiri ke atas bergantian dilanjutkan dengan menarik kedua lengan ke samping kiri kanan sambil memutar pinggang.

4. Gerakan kaki dibuka lebar, kedua tangan menggenggam, kemudian itu badan digoyangkan ke kanan dan ke kiri.

5. Gerakan kaki dibuka lebar dan lutut sedikit ditekuk, kedua lengan bertolak di pinggang, lalu diayunkan bersilangan ke atas dan ke bawah.

6. Gerakan punggung ke samping kanan dan kiri lalu ke bawah dan ke atas

2. Tahap Inti

Gerakan-gerakan pada senam tahap inti adalah gerakan kepala, lengan, kaki, dan koordinasi gerakan berbagai anggota tubuh.

a. Gerakan Tangan

- Mengangkat tangan ke atas.
- Membuka dan menyilangkan tangan.
- Mengayunkan tangan memutar ke kiri dan kanan.
- Menepuk kedua tangan.
- Melakukan gerakan tinju

b. Gerakan Kaki

- Berjalan ditempat
- Melangkah ke depan, belakang, kanan, dan kiri.
- Melompat satu kaki atau dua kaki ke arah depan, belakang, atau samping.
- Menendang ke depan, belakang atau samping.
- Menggeser kaki ke kanan atau ke kiri.

LIVEWORKSHEETS

❖ **Petunjuk kerja**

Isilah titik-titik dalam tabel di bawah dengan benar!

1. Teknik

   Tertulis

2. Bentuk instrumen

   isian

Tujuan pembelajaran	**Instrumen & skor**
Dengan mengamati media visual (gambar) peserta didik mampu menerapkan gerak aktivitas senam dengan tepat	1. apa tujuan dari kegitan pemanasan sebelum melakukan aktivitas senam…..(Menarik danmemanaskan otot-otot anggota tubuh)20 2. apa yang akan terjadi jika tidak melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas senam…..(mengakibatkan otot sakit, cedera, frustrasi, ataupun tegang.)20 3. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam fase pemanasan adalah….(jangan melakukan latihan yang berat karena akan memerlukan banyak oksigen sehingga akan menyebabkan kelelahan)20 4. Gerakan inti dalam aktivitas senam yaitu…(gerakan tangan dan gerakan kaki)20 5. Sebutkan bagian-bagian gerakan kaki….(Berjalan ditempat , Melangkah ke depan, belakang, kanan, dan kiri)20
Skor maksimal	**100**

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS