

LEMBAR KERJA SISWA

Nama siswa:

Kelas:

Elemen: keterampilan gerak

Capaian pembelajaran:

Pada fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memperhatikan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga aktivitas senam, aktifitas gerak, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)

Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat menyusun kartu puzzle yang berisi gambar gerakan keseimbangan statis dan dinamis dalam kelompok kecil dengan benar minimal 3 dari 4 gambar.
2. Siswa dapat mempraktikkan gerakan keseimbangan sesuai gambar pada kartu puzzle yang telah disusun di ruang kelas atau lapangan sekolah dengan gerakan yang tepat dan tubuh tetap seimbang.

Rangkuman Materi

Pengertian Gerak Keseimbangan:

Gerak keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga posisi tetap stabil saat diam (tidak bergerak) atau saat bergerak. Gerak ini sangat penting agar tubuh tidak mudah jatuh saat



Edit dengan WPS Office

LIVEWORKSHEETS

melakukan aktivitas.

Jenis-jenis Gerak Keseimbangan:

1. Keseimbangan Statis

Keseimbangan saat tubuh diam atau tidak bergerak.

Contoh:

- Berdiri dengan satu kaki
- Berdiri tegak sambil merentangkan tangan

2. Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan saat tubuh bergerak.

Contoh:

- Berjalan di atas garis lurus
- Berjalan di atas papan titian
- Melangkah sambil membawa benda di kepala

Manfaat Melatih Gerak Keseimbangan:

- Membantu tubuh tetap stabil saat bermain atau berolahraga
- Meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh
- Mencegah tubuh mudah jatuh
- Melatih fokus dan konsentrasi

Kegiatan Latihan Gerak Keseimbangan:

- Berdiri satu kaki sambil menghitung
- Mengikuti gerakan dari kartu puzzle gerak

. Ayo susun kartu puzzle gerakan keseimbangan, lalu praktikkan gerakannya bersama temanmu!



Edit dengan WPS Office

LIVEWORKSHEETS

Pertanyaan

1. Ayo coba berdiri dengan satu kaki selama 10 detik, lalu tukar dengan kaki yang lain!
2. Ayo susun kartu puzzle gerakan keseimbangan, lalu praktikkan gerakannya bersama temanmu!



Edit dengan WPS Office

 **LIVEWORKSHEETS**