

Lembar Kerja Siswa

Nama Siswa :

Kelas :

Elemen: Keterampilan Gerak

Capaian pembelajaran: Pada akhir fase ini, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan bola besar, bola kecil, aktivitas gerak berirama, gerak dasar senam lantai sederhana, dan gerak dasar tendangan dan kayuhan pada aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan juga karakteristik peserta didik (kondisional).

Tujuan:

Peserta didik dapat menjelaskan tiga variasi gerak lokomotor (misalnya melompat saat blocking, mengayun saat passing) yang digunakan dalam bola voli atau bola basket,

Rangkuman materi

Gerak Non-Lokomotor dalam Permainan Bola Voli dan Bola Basket

Gerak dasar lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan ini sangat penting dalam permainan bola voli dan bola basket karena membantu pemain untuk berpindah posisi, mengejar bola, serta mendukung keberhasilan teknik permainan.

Dalam permainan bola voli, gerakan lokomotor yang sering digunakan antara lain berlari untuk mendekati bola, melangkah ke samping untuk menyesuaikan posisi saat menerima bola, dan melompat untuk melakukan smash atau block. Gerakan-gerakan tersebut membantu pemain agar dapat bermain secara efektif dan menjaga keseimbangan tubuh.

Sementara itu, dalam permainan bola basket, gerakan lokomotor berperan besar dalam aktivitas menyerang maupun bertahan. Pemain sering melakukan gerakan berlari saat membawa bola atau mencari posisi, melompat untuk melakukan shooting dan rebound, serta melangkah ke samping saat bertahan menjaga lawan. Gerakan ini harus dilakukan dengan koordinasi yang baik agar permainan berjalan optimal..

Dengan memahami dan mempraktikkan gerakan lokomotor dalam bola voli dan bola basket, peserta didik dapat meningkatkan keterampilan gerak, kelincahan, dan kerja sama dalam permainan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan rangkuman materi di atas!

1. Jelaskan pengertian gerak lokomotor.....
2. Jelaskan tiga gerakan lokomotor yang digunakan dalam permainan bola voli.....
3. Jelaskan tiga gerakan lokomotor yang digunakan dalam permainan bola basket.....
4. Mengapa gerakan lokomotor penting dalam permainan bola voli dan bola basket.....