

# LKPD LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK "MELIUK DAN MENERJANG"



Nama : _____ Tanggal : _____

Kelas : _____ Kelompok : _____

## MENYIMAK & MEMAHAMI

Simaklah instruksi gerakan dari guru atau video! Kemudian, jawab pertanyaan berikut.

1. Apa yang dimaksud dengan gerakan meliuk?

   .....

2. Apa yang dimaksud dengan gerakan menerjang?

   .....

3. Ke arah mana tubuh bergerak saat melakukan gerakan menerjang?

   .....

4. Mengapa kita harus menyimak instruksi dengan saksama sebelum melakukan gerakan?

   .....

## KOSAKATA BARU

Bacalah kosakata berikut. Kemudian, tuliskan artinya pada kolom yang tersedia.

| No. | Kata | Arti |
|---|---|---|
| 1. | meliuk | ..... |
| 2. | menerjang | ..... |
| 3. | tangkas | ..... |
| 4. | koordinasi | ..... |

## MEMAHAMI GERAKAN

Perhatikan gambar gerakan berikut. Tuliskan nama gerakan dan jelaskan langkah-langkahnya secara singkat.

### 1. Gerakan Meliuk



Nama gerakan : .....

Langkah-langkah :

1. .....
2. .....
3. .....

### 2. Gerakan Menerjang



Nama gerakan : .....

Langkah-langkah :

1. .....
2. .....
3. .....

## MENGAITKAN DENGAN TUBUH

Bagian tubuh apa saja yang bekerja saat melakukan gerakan berikut? Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

| Bagian Tubuh | Meliuk | Menerjang |
|---|---|---|
| Kepala | ☐ | ☐ |
| Tangan | ☐ | ☐ |
| Badan | ☐ | ☐ |
| Pinggang | ☐ | ☐ |
| Kaki | ☐ | ☐ |

## BERPIKIR & BERKOMUNIKASI

Diskusikan dengan kelompokmu! Tuliskan contoh aktivitas sehari-hari atau olahraga yang menggunakan gerakan meliuk dan menerjang.

1. Contoh aktivitas/olahraga yang menggunakan gerakan meliuk :

   .....
   .....

2. Contoh aktivitas/olahraga yang menggunakan gerakan menerjang :

   .....
   .....

## Refleksi Diri

Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai denganmu.

- ☐ Saya dapat memahami instruksi dan melakukan gerakan dengan benar.
- ☐ Saya dapat menjelaskan makna kosakata baru dengan tepat.
- ☐ Saya aktif bekerja sama dengan teman dalam kelompok.

Hebat! Terus Semangat!

LIVEWORKSHEETS