**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

**TEMA**

**PENGETAHUAN GERAK**

**NAMA :**

**KELAS:**

**Tujuan Pembelajaran:**

1. Memahami konsep dasar manusia dan prinsip-prinsip modifikasi aktivitas gerak dasar.
2. Mampu mengaplikasikanprinsip-prinsip tersebut dalam kegiatan fisik sehari-hari atau olahraga tertentu.
3. Mengembangkan keterampilan adaptasi dan pemecaahan masalahdalam modifikasi aktivitas gerak dasar sesuai dengan kebutuhan.

**Rangkuman Materi**

1. Jenis-jenis Gerak
   - Gerak Lurus
     Gerak lurus merupakan gerakan sejajar sumbu atau garis lurus
   - Gerak Melingkar
     Gerak melingkar merupakan gerakan mengelilingi titik pusat tertentu.
   - Gerak Zigzag
     Gerak zigzag merupakan gerakan berpindah arah secara tepat.
   - Gerak Putar
     Gerak putar merupakan gerakan mengeliligi sumbu tertentu.
2. Gerak Refleks
   - Gerak refleks merupakan gerakan tubuh yang terjadi tanpa disadari sebagai respons terhadap rangsangan tertentu, biasanya melibatkan sistem syaraf dan otak.
   - Contoh: Gerakan menarik tangan ketika menyentuh sesuatu yang panas.
3. Gerak Otot
   - Gerak otot adalah jaringan tubuh yang berkontraksi dan menghasilkan gerakan.
   - Gerakan terjadi saat ototberkontraksi (memendek) dan relaksasi (memanjang).

LIVEWORKSHEETS

- Proses ini dikendalikan oleh sinyal-sinyal yang dikirimkan oleh sistem syaraf ke otot.

4. Gerak Tubuh Manusia
    - Gerakan ini mencakup berbagai gerakan yang dilakukan manusia sehai-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan membungkuk.
    - Gerakan ini melibatkan koodinasi antara otot, sendi, dan sistem syaraf.
5. Prinsip-prinsip Dasar Kebugaran Fisik
    - Latihan Aerobik
      Latihan aerobik merupakan latihan yang meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, seperti berlari, bersepeda atau berenang.
    - Latihan kekuatan
      Latihan kekuatan merupakan latihan untuk memperkuat otot-otot tubuh, seperti angkat beban atau push-up.
      Keduanya penting untuk menjaga kesehatan jantung, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh.

**Petunjuk Penyelesaian Soal**

1. Pahami konsep dasar tentang gerak manusia dan prinsip modifikasi aktivitas gerak dasar.
2. Identifikasi situasi atau konisi yang memerlukan modifikasi aktivitas gerak.
3. Terapkan prinsip-prinsip modifikasi yang sesuai untuk mengadaptasi pola gerak dasar dalam kondisi tersebut.
4. Evaluasi efektivitas modifikasi yang dilakukan dan apakah tujuan tertentu telah tercapai.

**Soal:**

Berdasarkan situasi di bawah ini, jelaskan bagaimana anda memodifikasi aktivitas gerak dasar untuk mencapai tujua tertentu:

**Situasi:**

Di sekolah anda, ada siswa yang memiliki gangguan mobilitas dan kesulitan bergerak dengan baik. Anda ingin menyelengarakan sesi latihan gerak dasar untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik mereka?

1. Bagaimana anda akan memodifikasi aktivitas gerak dasar seperti lari untuk memenuhi kebutuhan siswa dengan gangguan mobilitas?
2. Jelaskan prinsip-prinsip yang anda terapkan dalam memodifikasi aktivitas ini?

LIVEWORKSHEETS