

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

Tema

Variasi dan kombiasi pola gerak dasar dalam berbagai aktivitas

Nama siswa :

Kelas :

Tujuan pembelajaran :

1. Siswa dapat memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas termasuk senam, gerak berirama, dan permainan atau olahraga air dengan tepat.
2. Menegmbangkan kemampuan untuk melakukan gerakan secara mandiri dengan variasi yang kreatif dan menggabungkan pola gerak yang telah dipelajari dengan benar.

Materi Pelajaran

A. Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar

1. Pengertian Pola Gerak Dasar

Pola gerak dasar adalah gerakan fundamental yang melibatkan kemampuan motorik dasar yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas fisik. Pola gerak dasar ini meliputi:

- Berjalan dan Berlari: Gerakan maju dengan langkah kaki secara bergantian. Berlari adalah berjalan dengan kecepatan lebih tinggi.
- Melompat: Gerakan meninggalkan tanah dengan menggunakan kaki, baik satu kaki maupun dua kaki.
- Menendang: Gerakan menggunakan kaki untuk mengarahkan bola atau benda lainnya.
- Melempar: Gerakan tangan untuk mengarahkan objek seperti bola ke suatu tujuan.

2. Variasi Pola Gerak Dasar

Variasi gerak dasar adalah perubahan dalam cara melakukan gerakan dasar untuk meningkatkan keterampilan dan kebugaran.

Contohnya: Berjalan dengan kecepatan berbeda: Berjalan cepat, berjalan lambat.

Melompat dengan variasi: Melompat ke depan, melompat ke samping.

Menendang dengan berbagai kekuatan: Menendang pelan, menendang keras.

3. Kombinasi Pola Gerak Dasar

Kombinasi gerak dasar adalah penggabungan beberapa gerakan dasar menjadi satu rangkaian gerakan yang lebih kompleks.

Contohnya:

- Berlari kemudian melompat: Berlari beberapa langkah lalu melompat ke depan.
- Melompat kemudian menendang: Melompat dan saat di udara, menendang bola.
- Melempar kemudian berlari: Melempar bola ke target lalu berlari mengejar bola yang dilempar.

4. Aktivitas dalam Permainan dan Olahraga

1. Sepak Bola Mini

Siswa bermain sepak bola dalam skala kecil.

Menggunakan kombinasi gerak berlari, menendang, dan mengoper bola.

Fokus pada teknik dasar sepak bola dan kerjasama tim.

2. Basket Sederhana

Permainan bola basket dengan aturan sederhana.

Menggabungkan gerak dribbling, passing, dan shooting.

Mengasah koordinasi tangan dan kaki serta keterampilan gerak spesifik dalam basket.

5. Aktivitas Senam

1. Senam Lantai

- Melakukan gerakan dasar senam seperti berguling depan, berguling belakang, dan sikap lilin.
- Menggabungkan variasi gerakan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh.
- Latihan keseimbangan dan koordinasi tubuh.

2. Aktivitas Gerak Berirama

1. Senam Ritmik

- Mengikuti gerakan senam dengan iringan musik.
- Gerakan meliputi melompat, mengayunkan lengan, dan berputar.
- Mengembangkan rasa ritme dan kelenturan tubuh.

6. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air

1. Permainan Air

- Melakukan gerakan dasar berenang seperti mengapung, meluncur, dan menendang air.
- Menggabungkan variasi gerak mengapung dan meluncur untuk meningkatkan keterampilan berenang.
- Latihan dilakukan di kolam renang atau menggunakan ember besar sebagai media air."

Petunjuk penyelesaian soal

Jawablah soal berikut dengan singkat dan tepat sesuai dengan apa yang anda pelajari!

Soal

1. Apa yang dimaksud dengan prosedur variasi dalam konteks pembelajaran pola gerak dasar?
2. Bagaimana keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui prosedur variasi dalam berbagai aktivitas senam?
3. Mengapa penting bagi peserta didik untuk menguasai teknik kombinasi pola gerak dasar dalam aktivitas senam?
4. Berikan contoh kombinasi pola gerak dasar yang dapat digunakan dalam gerak berirama.
5. Apa manfaat dari mempelajari dan menguasai prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai aktivitas?