

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

TEMA : SENAM LANTAI (KAYANG)



NAMA :

.....

ABSEN :

.....

KOMPETENSI DASAR

MEMPRAKTIKKAN
SENAM LANTAI (KAYANG)

TUJUAN

1. MENERANGKAN TENTANG KAYANG
2. MENGANALISIS LATIHAN KAYANG
3. MEMPRAKTIKKANKAN KAYANG DENGAN BAIK BERDASARKAN HASIL ANALISIS.

SIMAKLAH VIDEO TERSEBUT

Pasangkanlah gambar berikut dengan unsur yang diperlukan dalam aktivitas senam lantai yang dilakukan! Selamat mengerjakan!



Kelenturan



Kekuatan



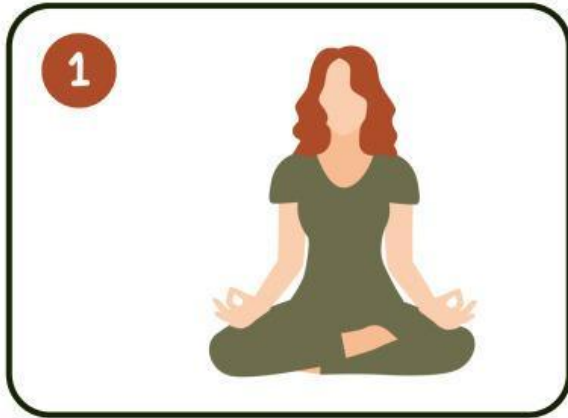
Kebugaran



Keseimbangan

GERAKAN SENAM LANTAI

Tuliskanlah gerakan senam lantai yang sesuai dengan siluet gambarnya! Selamat mengerjakan!



Kayang

Sikap lilin

Headstand

Pose kupu-kupu