



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa : _____

Kelas : _____

Elemen : Pengetahuan Gerak

Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

Tujuan :

Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan pada gerak



PERTANYAAN EVALUASI

1. Jelaskan mengapa kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan penting dalam aktivitas gerak berirama!
2. Sebutkan minimal 3 contoh kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas senam dan jelaskan fungsinya!
3. Bagaimana koordinasi langkah kaki dan ayunan lengan mempengaruhi keseimbangan tubuh saat bergerak?
4. Apa yang dimaksud dengan prinsip efisiensi energi dalam kombinasi gerak? Berikan contoh penerapannya!
5. Bagaimana cara melatih koordinasi antara gerakan kaki dan lengan secara efektif?