

E-LKPD

## Elektronik Lembar Kerja Peserta Didik

pengenalan air dasar"aktivitas air

Nama: \_\_\_\_\_

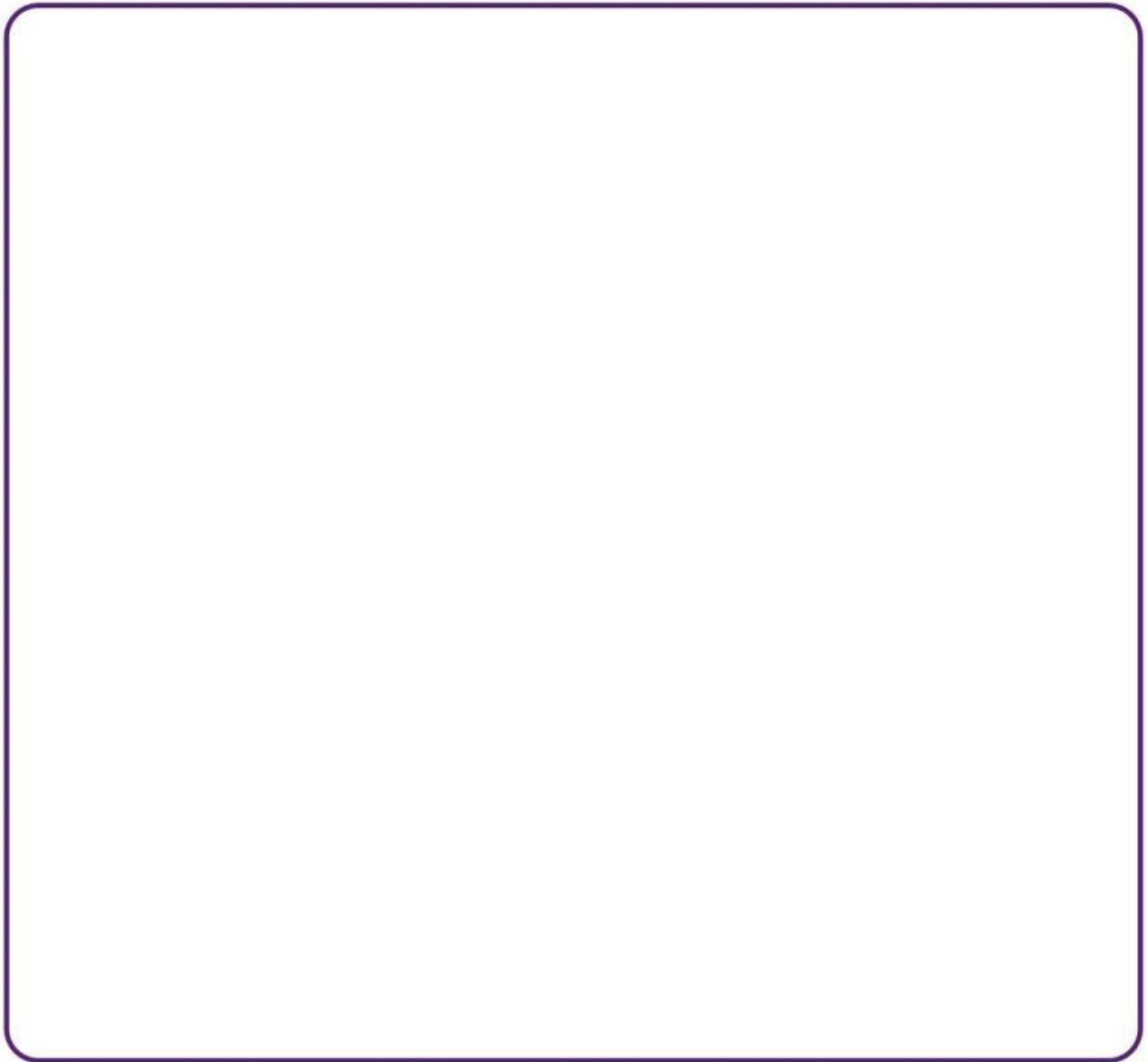
Kelas: \_\_\_\_\_





## RINGKASAN MATERI

- Agar kalian bisa memahami lebih jelas silahkan simak vidio ini





## Ayo Pikirkan!

- Jawablah pertanyaan di bawah ini!

### Pertanyaan

1. Apa pengertian dari Pengenalan Air?

Jawab: \_\_\_\_\_

2. Jelaskan tiga manfaat utama yang didapatkan tubuh saat melakukan aktivitas di dalam air!

Jawab: \_\_\_\_\_

3. Sebutkan tiga aturan keselamatan yang wajib dilakukan sebelum memasuki kolam renang!

Jawab: \_\_\_\_\_

4. Apa saja peralatan dasar yang digunakan dalam olahraga renang?

Jawab: \_\_\_\_\_

5. Menjelaskan manfaat dan keselamatan dalam aktivitas

Jawab: \_\_\_\_\_

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini,  
Manakah olahraga yang merupakan  
“ aktivitas di air” dan “aktifitas darat”!





## Ayo Mempraktikan!

- Petunjuk: Beri tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda setelah melakukan praktik.

| No | Pernyataan Refleksi                                                                        | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|
| 1. | Saya merasa lebih berani dan nyaman berada di dalam air setelah latihan.                   |               |        |              |
| 2. | Saya selalu melakukan pemanasan sebelum dan pendinginan sesudah latihan.                   |               |        |              |
| 3. | Saya mematuhi semua instruksi guru dan memperhatikan keselamatan diri sendiri serta teman. |               |        |              |
| 4. | Saya merasa menguasai teknik pernapasan (menghembuskan napas di dalam air).                |               |        |              |