

Lembar Kerja Peserta Didik

# PJOK

Permainan dan Olahraga Air

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

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





## Ayo Pikirkan!

- Jawablah pertanyaan di bawah ini!

### Pertanyaan

1. Apa pengertian dari olahraga renang?

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

2. Apa saja macam-macam gaya renang?

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

3. Mengapa berenang termasuk olahraga yang menyehatkan?

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

4. Apa fungsi utama gerakan kaki dalam renang?

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

5. Bagaimana mengambil dan mengeluarkan napas saat berenang?

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

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

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

7. Apa manfaat renang bagi kesehatan tubuh?

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

8. Apa aturan keselamatan yang diperhatikan sebelum berenang?

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

9. Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum memulai renang?

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

10. Bagaimana cara melatih keberanian dan rasa percaya diri di air?

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



## Ayo Menulis!

- Tuliskan penjelasan tentang teknik dari empat macam gaya renang berikut ini.

Gaya Bebas



---

---

---

---

Gaya Dada



---

---

---

---

Gaya Punggung



---

---

---

---

Gaya Kupu-Kupu



---

---

---

---



## Ayo Mempraktikan!

- Praktikkan teknik dasar berenang.
- Catat hasil pengamatan ke dalam tabel berikut.

No	Gaya Renang	Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pernapasan
1.	Gaya Bebas			
2.	Gaya Dada			
3.	Gaya Punggung			
4.	Gaya Kupu-Kupu			

### Refleksi Diri

1. Apa kesulitan yang kamu alami saat mempraktikkan renang?

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

2. Gerakan apa yang menurutmu sudah baik?

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

3. Bagaimana cara memperbaiki kesalahanmu di pertemuan berikutnya?

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

4. Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan latihan berenang hari ini?

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