

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

AKTIVITAS GERAK ATLETIK (TOLAK PELURU)



PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

EENG DIAH SAPUTRA, S.Pd

 **LIVEWORKSHEETS**

Tujuan Pembelajaran

1. Membuat kesimpulan teknik memegang peluru.
2. Membuat kesimpulan teknik sikap awal.
3. Membuat kesimpulan teknik menolak peluru.
4. Membuat kesimpulan teknik menjaga keseimbangan.
5. Membuat kesimpulan gaya pada teknik awalan tolak peluru.
6. mempraktikkan teknik memegang peluru.
7. mempraktikkan teknik awalan pada tolak peluru.
8. mempraktikkan teknik menolak peluru.
9. mempraktikkan gerak menjaga keseimbangan.
10. mempraktikkan gerakan menggunakan gaya ortodoks pada awalan tolak peluru.

LK 1 : PJOK

Atletik (Tolak Peluru)

Kelas :

Nama Siswa : _____

Perhatikan gambar gerak dasar tolak peluru di bawah ini.

Dengan memperhatikan gambar tersebut, identifikasi keterampilan gerak dasar tolak peluru secara mandiri.

Gambar

Penjelasan



LK 2 : PJOK

Atletik (Tolak Peluru)

Kelas :

Nama :

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran Tolak Peluru, maka didapat aktivitas pembelajaran mengenai :

1. Cara memegang peluru
2. Sikap awal
3. Sikap menolakkan peluru
4. Gerakan Lanjutan

Dengan menggunakan pengalaman latihan aktivitas pembelajaran tersebut maka jawablah pertanyaan dibawah ini :

Pertanyaan	Jawaban
Jelaskan cara melakukan memegang peluru !	
Jelaskan cara melakukan tolakan dengan langkah-langkah yang benar !	