

# Petunjuk Mengerjakan LKPD

1. Cantumkan identitas diri kalian pada halaman pertama LKPD ini.
2. Lakukan setiap langkah kerja yang ada pada LKPD dengan hati - hati
3. Setiap Kegiatan dalam LKPD sudah dilengkapi dengan langkah – langkah pengerjaannya.
4. Kerjakan dengan penuh tanggungjawab dan disiplin.
5. Jika ada yang belum dipahami, kalian boleh bertanya kepada guru.
6. Jika telah selesai mengerjakan, kalian bisa mengumpulkan hasil LKPD yang sudah lengkap pada guru.



# Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Siswa menyimak informasi dari ebook dan peragaan materi yang berhubungan dengan: Variasi-variasi pola gerak lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan dan ayunan langkah kaki).
2. Siswa mencoba variasi-variasi pola gerak lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan dan ayunan langkah kaki). yang telah diperagakan oleh guru dalam waktu tertentu secara berulang-ulang dalam waktu tertentu secara berulang-ulang yang telah ada di ebook.





# Kegiatan 1

## Tujuan Pembelajaran

3.5 Memahami Variasi-  
variasi pola gerak lari  
jarak pendek (posisi  
badan/togok, ayunan  
lengan dan ayunan  
langkah kaki).

4.5 mempraktikkan  
Variasi-variati pola  
gerak lari jarak  
pendek (posisi  
badan/togok,  
ayunan lengan dan  
ayunan langkah  
kaki).

## PENGANTAR

Lari jangka pendek adalah jenis  
lari yang mulai dari awal lari  
(start) hingga akhir lari (finish)  
dilakukan dengan kecepatan yang  
maksimal.

## TUJUAN

Anak dapat memahami lari jarak  
pendek dan mempraktikkannya dengan  
percaya diri, menambah pengalaman  
gerak, dan meningkatkan kebugaran  
jasmani.

## Langkah kegiatan

Persiapan :

- Minta bantuan kepada orang tua dengan sopan untuk membantu menjawab lembar kerja peserta didik

Jawab pertanyaan LKPD dengan teliti dan benar dengan membaca ebook yang telah di bagikan dan memahami di bawah ini

Lari Jarak Pendek:

- Pengertian
- Teknik Dasar

Setelah menjawab :

- Ucapkan terima kasih kepada ayah,ibu, kakak,adik atau siapapun yang menemani atau membantu belajar gerak.

PJOK Kelas IV SD/MI

# Lembar Kerja 1

## Peserta Didik PJOK Kelas IV



Tugas ini dapat dilakukan setiap hari untuk memperkaya pengalaman gerak dan pembiasaan pola hidup sehat.



### Tugas Esai

Bacalah dengan teliti dan jawablah dengan benar

1. Apa yang dimaksud dengan lari jarak pendek?
2. Sebutkan teknik dasar dalam lari jarak pendek?

1.

2.



SELAMAT MENGERJAKAN, SEMANGAT!



# Lembar Kerja 2

## Peserta Didik PJOK Kelas IV



Tugas ini dapat dilakukan setiap hari untuk memperkaya pengalaman gerak dan pembiasaan pola hidup sehat.



### Tugas

Bacalah dengan teliti dan jawablah dengan benar

### Pilihan Ganda

1. Apa istilah lain dari lari jarak pendek?
  - a. Sprint
  - b. Maraton
  - c. Estafet
  - d. Racewalking
2. Ada beberapa teknik dalam lari jarak pendek, *kecuali*...
  - a. Start
  - b. Bertari
  - c. Finish
  - d. Tumpuan

**SELAMAT MENGERJAKAN, SEMANGAT!**

# Lembar Kerja 3

## Peserta Didik PJOK Kelas IV



Tugas ini dapat di lakukan setiap hari untuk memperkaya pengalaman gerak dan pembiasaan pola hidup sehat.

### Tugas

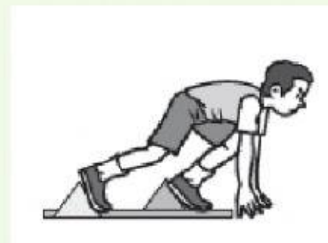
Join arrow adalah mencocokkan gambar dengan jawaban tinggal geser jawaban sesuai gambar



○ Start Menengah (*Medium Start*)



○ Start Panjang (*Long Start*)



○ Start Pendek (*Bunch Start*)