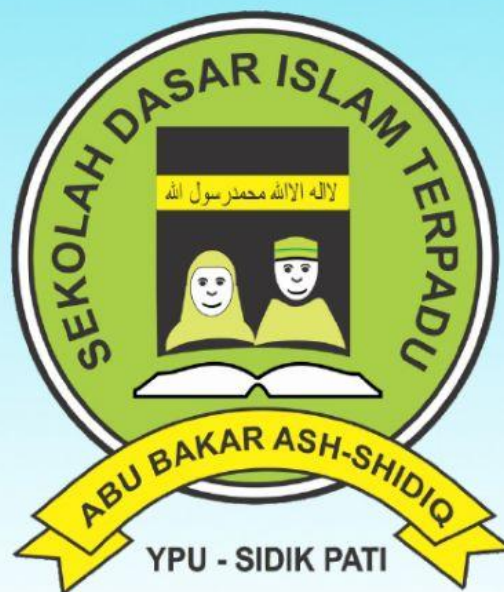


LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PJOK KELAS 6



NAMA :

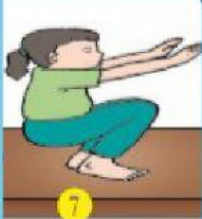
ABSEN :

KELAS :



**Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada
Guling ke Depan**

I. Pasangkan teks dengan gambar yang sesuai, dengan cara menggeser!

Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.	Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.	Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.	Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.	Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.	Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.	Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.

Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada
Guling ke Belakang

II. Urutkan gambar dengan tepat, dengan cara menggeser!

			
	2	3	4
5	6	7	8



Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada
Guling Lenting

III. Jodohkan gambar dengan teks dengan benar!



Kedua tangan bertumpu di matras. Bersiaplah dalam posisi guling ke depan. Kedua lutut tetap lurus, kemudian putar badan dengan berguling ke depan sehingga badan bertumpu pada tengkuk.



Saat kedua telapak kaki mendarat di matras, posisi badan masih melenting.



Kembali ke sikap awal, posisi badan berdiri tegak. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Dorong badan ke depan. Posisi kedua siku tangan tetap dipertahankan lurus hingga posisi berdiri sempurna.



Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan lurus. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dan semua jari posisi rapat.



Saat punggung menyentuh matras, ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan kuat sehingga badan terangkat. Pertahankan posisi lentingan badan hingga kedua kaki mendarat.

CARA KIRIM JAWABAN

1. Cek identitas (halaman 1)

2. klik

Finish!!

3. Pilih



Email my answers to my teacher

4. isi data

Enter your full name:

Nama lengkap

Group/level: Kelas 6A/6B/6C

School subject: SD IT ABU BAKAR ASH SHIDIQ

Enter your teacher's email or key code:

eko201225@gmail.com

5. Tekan

Send

