

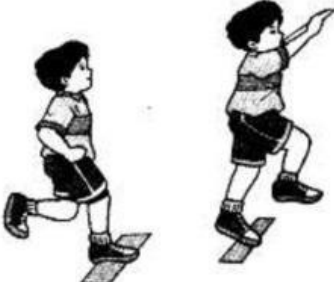
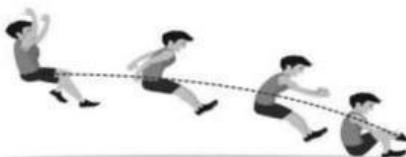


YAYASAN TARAKANITA
LKPD
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

INFORMASI UMUM		TP 5.3
A. IDENTITAS SEKOLAH		
Nama Penyusun	Bekti Riyanto, S.Pd	
Unit	SD Tarakanita 3	
Tahun Pelajaran	2023/2024	
Jenjang Sekolah	Sekolah Dasar	
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	
Fase	C / Semester 1	
Kelas	V	
Elemen	Pengetahuan Gerak	
Capaian Pembelajaran	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).	
Alokasi Waktu	6 X 35 menit	

LKPD

1. Tahapan Lompat Jauh

No	Teknik Dasar	Penjelasan
1		
2		
3		
4		

Jawaban (drag and drop)

Tolakan

Awalan

Mendarat

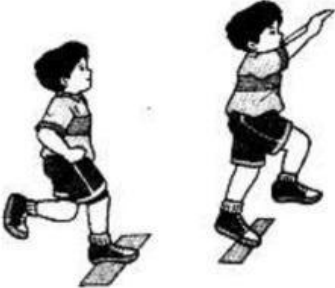
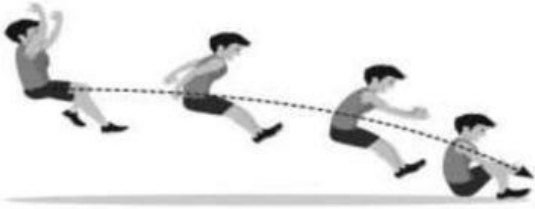
Meloncat

Melayang

Akhiran

2. Penjelasan Tahapan Lompat Jauh

No	Teknik Dasar	Penjelasan
1		☐ Berlari sebagai ancang-ancang ☐ Berat badan pada kaki depan ☐ Kecepatan maksimal sampai papan tolak

2		☐ Tambah kecepatan lari ☐ Kaki menumpu dengan kurus dan kuat ☐ Pandangan mata ke depan
3		☐ Angkat paha saat bertolak ☐ Angkat tangan saat melayang ☐ Angkat dagu untuk keseimbangan
4		☐ Mendarat dengan satu kaki terkuat ☐ Luruskan kaki sebelum menyentuh tanah ☐ Setelah mendarat, duduk di atas kedua kaki