Lampiran 2 : Lembar kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasamani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI/I
Materi Pokok : **Variasi dan kombinasi gerak dasar lari pada lari jarak pendek (Sprint)**

A. KOMPETENSI DASAR

3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari,lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari,lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional

B. PETUNJUK KEGIATAN

1. Bersama kelompokmu amatilah tahapan-tahapan lari jarak pendek yang didemonstrasikan gurumu
2. Diskusikan dengan kelompokmu tahapan-tahapan dalam melakukan lari jarak pendek
3. Bekerjasamalah dengan kelompokmu menyelesaikan percobaan lari jarak pendek yang sudah disiapkan oleh guru
4. Kerjakan lembar kerja dengan penuh tanggung jawab dan kumpulkan hasilnya kepada guru.

E. LEMBAR EVALUASI

No	Gambar	Tahapan
1		
2		
3		

LIVEWORKSHEETS

1. Setelah melakukan pengamatan dan percobaan. Sebutkan aba-aba dalam melakukan lari jarak pendek!

   .....

   .....

2. Jelaskan jenis-jenis start jongkok pada lari jarak pendek!

   .....

   .....

3. Bagaimana posisi badan pada saat berlari?

   .....

   .....

4. Pada saat pelari mendekati garis finish, sebaiknya apa yang harus dilakukan?

   .....

   .....

LIVEWORKSHEETS