LKPD LEMBAR KERJA

DIONISIUS BEDIN

221O3033

KELAS 2022 A

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

2024

LIVEWORKSHEETS

Pembelajaran penjas

Nama siswa: Dionisius Bedin

Kelas: 2022A

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)

1.2. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

Tujuan

1. Siswa dapat melakukan gerakan dasar memutar
2. Siswa dapat melakukan gerakan dasar mengayun
3. Siswa dapat melakukan gerakan dasar menekuk

LIVEWORKSHEETS

A. Gerak Dasar Jalan

Kamu sudah tahu cara berjalan yang benar.
Saat berjalan badan harus tegak.
Jangan membungkuk,
karena akan mempengaruhi sikap tubuh.
Pandangan lurus ke depan.
Tangan berada di samping. Saat kaki dilangkahkan, tangan ikut melenggang.

Gambar 1.3 Anak berjalan sendirian

Setiap hari kita berjalan.
Berjalan sendirian
ataupun berjalan bersama teman. Ada jenis perlombaan jalan bersama.
Perlombaan dilakukan secara berkelompok.
Perlombaan ini disebut gerak jalan.
Dalam satu kelompok ada beberapa anak.

Anak-anak tersebut berbaris dengan rapi. Sikap awal sikap sempurna.
Setelah guru memberikan aba-aba, anak-anak berjalan bersama.
Langkah harus sama dan teratur.

Gambar 1.4 Anak berjalan bekelompok

Lomba ini membutuhkan kekompakan.
Langkah yang kompak dan teratur akan terlihat indah.
Agar dapat berjalan kompak,
teriakkan kiri ... kanan... kiri... kanan ....
Kelompok yang paling kompak,
akan menjadi pemenangnya.

1. Berjalan ke Samping

Tiga anak berjajar ke samping. Posisi awal berdiri tegak.
Mereka bersama-sama melangkahkan kaki kanan ke samping kanan.
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.
Berjalanlah tiga langkah kekanan.

Gambar 1.5 Berjalan ke samping kanan

LIVEWORKSHEETS

Gambar 1.5 Berjalan ke samping kanan

Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar. Lakukan perlombaan menggiring bola melewati rintangan.
Siapa yang lebih cepat, dialah pemenangnya.

Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Permainan berpasangan diikuti oleh ... anak.
2. Bola memantul jika dilemparkan ke arah ....
3. Menendang bola dengan menggunakan ....
4. Saat sendirian, kita dapat bermain ....
5. Penjaga gawang disebut ....

Rangkuman

1. Saat berjalan, badan harus tegak. Karena dapat memengaruhi sikap tubuh.
2. Jenis perlombaan jalan secara berkelompok disebut gerak jalan.
3. Berlari berbeda dengan berjalan. Berlari langkah kakinya lebih cepat dan lebih tinggi.
4. Meloncat dengan menolakkan dua kaki. Meloncat dengan menolakkan satu kaki.
   Meloncat dan melompat mendarat dengan dua kaki.
5. Jenis permainan yang menggunakan lompatan, misalnya melompat melewati rintangan.
6. Gerakan memutar bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh.
7. Gerak menekuk lutut bertujuan untuk melatih kekuatan otot paha dan juga kelenturan kaki.

LIVEWORKSHEETS