



Kelas
1

LKPD

Nama :

Kelas :

Nomor :

PJOK

JALAN, LARI DAN LOMPAT



Dra. Ani Sukariwati

SDN MARGOMULYO 2 NGAWI

KECAMATAN NGAWI KABUPATEN NGAWI

 **LIVEWORKSHEETS**



Kegiatan Mengamati



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio



Tulis bagaimana perasaanmu setelah
mendengarkan lagu tersebut !



pageborders.org

 **LIVEWORKSHEETS**



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,

Lalu jawablah mana yang merupakan

"GERAK BERJALAN", "GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" !

Diagram illustrating four types of movement (Gerakan) for identification:

- Top Left: A boy jumping (Gerakan Melompat).
- Top Right: A girl jumping rope (Gerakan Melompat).
- Bottom Left: A boy walking (Gerakan Berjalan).
- Bottom Right: Two children running (Gerakan Berlari).

Decorative elements include sports equipment (soccer ball, hockey stick, basketball, bowling pins, checkered flags, medals, trophy) and the text "pagebordersi.org" and "LIVEWORKSHEETS".



Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti

Sepak bola

Bulu Tangkis

Tenis Meja

Bola Basket



pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

1. Melangkahkan kaki secara bereantian disebut

- | |
|-------------|
| a. Berjalan |
| b. Melompat |
| c. Meloncat |

2. Berjalan dapat menguatkan otot...

- | |
|-----------|
| a. tangan |
| b. kaki |
| c. kepala |

3. Sebelum berolahraga kita melakukan

- | |
|----------------|
| a. Pemanasan |
| b. Pendinginan |
| c. Mandi |

4. Saat berlari badan condong kearah

- | |
|-------------|
| a. Samping |
| b. depan |
| c. belakang |

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari ...

a. sehat

c. bugar

b. cedera



**Pilihlah 5 gerakan yang termasuk
“gerak lokomotor”!**

Berjalan

Meloncat

Menggeleng

Mengangguk

Bertari

melempar

Mengayun

Berguling

Melompat

menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !



1

2

3



LIVEWORKSHEETS