

LEMBAR KERJA
PESERTA DIDIK ELEKTRONIK

GERAK DASAR LOKOMOTOR

Kelas 4 Sekolah Dasar

(Berjalan, Berlari, dan Melompat)



KOMPETENSI DASAR

1. Memahami macam macam gerak dasar lokomotor dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
2. Mempraktikan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha dan keterhubungan dalam bentuk permainan sederhana.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

1. Menjelaskan defenisi dan macam macam gerak dasar lokomotor.
2. Menjelaskan serta mempraktikan materi gerak dasar lokomotor melalui permainan sederhana.



Video Materi Gerak Dasar Lokomotor



TONTON VIDEONYA
SAMPAI HABIS YA



SOAL LATIHAN



Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda centang (✓) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerak dasar lokomotor adalah gerakan yang...

- A. Tidak berpindah tempat
- B. Berpindah tempat
- C. Menggunakan alat
- D. Melibatkan manipulasi benda

2. Contoh gerak dasar lokomotor adalah...

- A. Memutar lengan
- B. Menekuk lutut
- C. Berjalan
- D. Mengayunkan tangan



3. Temukan 3 kata yang merupakan gerak dasar lokomotor...

R	X	X	S	N	O	W	M	C
E	B	B	C	D	M	E	E	O
T	L	L	A	H	W	T	L	L
B	E	R	L	A	R	I	O	D
E	H	H	F	Q	I	O	M	K
W	A	A	S	D	F	G	P	J
H	B	E	R	J	A	L	A	N
S	H	H	O	W	M	A	T	C



4. Dengarkan suara dari moderator dan isi jawaban sesuai penjelasan dari moderator...



5. Perhatikan gambar di bawah ini ...



Apakah nama gerak dasar lokomotor pada gambar di atas....



Empty light blue rounded rectangular box for the answer.

6. Manakah gambar di bawah ini yang merupakan gerakan berlari...



7. Pasangkan gambar yang tepat dengan keterangan di bawah ini ...



BERJALAN



MELOMPAT



BERLARI



8. Pilih semua hewan yang sering melakukan gerakan melompat...



Katak



Siput



Ulat



Kelinci



9. Tarik garis dari cabang olahraga yang menggunakan gerak dasar lokomotor di bawah ini ...



JALAN
CEPAT



BERLARI



LARI
ESTAFET



BERJALAN



LOMPAT
GAWANG



MELOMPAT

10. Manakah olahraga di bawah ini yang banyak menggunakan gerakan berlari, kecuali....



TUGAS PRAKTIK



Mari Belajar Sambil Bermain
Persiapkan alat dan bahan serta ikuti instruksinya ya!

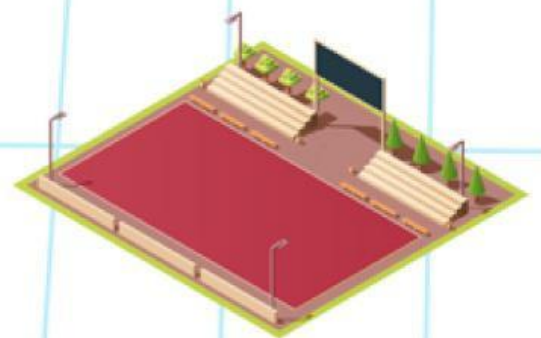
A. Alat dan bahan:



BOLA



KERANJANG



**AREA BERMAIN
YANG CUKUP LUAS**



B. Cara Bermain:

1. Pembentukan tim

- Bagi menjadi 2 tim (sebagai peserta)
- 2 anak sebagai pencatat skor
- 1 anak sebagai wasit
- Beberapa anak sebagai supporter



2. Persiapan :

- Letakkan keranjang atau wadah di ujung area bermain sebagai target
- Setiap tim berbaris di garis awal
- Bola diberikan kepada anggota pertama setiap tim

3. Pelaksanaan:

- Anggota pertama berlari membawa bola, kemudian mengoper bola kepada anggota berikutnya
- Operan dilakukan secara estafet hingga bola mencapai anggota terakhir
- Anggota terakhir berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dengan posisi melompat
- Setelah mencoba, anggota terakhir berlari ke garis awal dan memberikan bola kepada anggota berikutnya, dan seterusnya
- Tim yang berhasil memasukkan bola terbanyak dalam waktu tertentu adalah pemenangnya

4. Perayaan hasil:

- Pencatat skor menghitung berapa banyak bola yang masuk ke dalam keranjang
- Wasit mengumumkan tim yang menang dan akan mendapat penghargaan diiringi dengan yel yel yang menarik dari supporter setiap tim



Catatan Guru

(Implementasi Model pembelajaran SEM (Sport Education Model) pada e-LKPD dalam 2 jam pembelajaran (\pm 100 menit) melalui permainan sederhana memasukkan bola ke dalam keranjang.)

Karakteristik SEM	Aktivitas dalam Pembelajaran		
Musim	Tahapan / Musim SEM	Alokasi Waktu	Kegiatan Kunci
	Season Introduction	10 menit	Penjelasan tujuan, aturan permainan, pembentukan tim
	Pre-Season (Latihan)	15 menit	Pemanasan, latihan sesuai peran
	Regular Season	50 menit	Pertandingan antar tim, skor dicatat
	Culminating Event	10 menit	Pertandingan final / penentuan pemenang, dilanjutkan perayaan
	Festivity & Reflection	15 menit	Evaluasi, apresiasi, yel-yel tim, pengumuman simbolik
Anggota Tim	Siswa dibagi ke dalam tim kecil tetap selama 2 jam. Setiap tim memiliki nama, peran, dan tugas, membangun identitas tim sederhana		
Kompetensi Formal	Terselenggara pertandingan resmi antar tim, menggunakan sistem turnamen mini (sistem gugur) .		
Puncak Pertandingan	- Pertandingan utama antar tim secara bergilir, disaksikan semua tim, sebagai puncak kegiatan		
Catatan Hasil	- Skor dan statistik dicatat oleh siswa. - Guru mencatat hasil kegiatan mini turnamen sesuai peran siswa sebagai bahan evaluasi		
Perayaan Hasil Kompetisi	- Pengumuman pemenang dan evaluasi singkat. - tepuk tangan sebagai Apresiasi tiap tim. - pemberian gift sebagai bentuk penghargaan simbolik kepada sang juara.		