Kurikulum Merdeka

E-LKPD

PENJASKES

Gerak Dasar Lokomotor

Nama :

No.Absen:

KELAS

II

Mata Kuliah ; Teknologi Informasi dan Komunikasi SD

Dosen Pengampu: Sigit Setiawan, M.Pd.

LIVEWORKSHEETS

Identitas

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar Negeri

Mata Pelajaran : Penjaskes

Kelas/Semester : II/1

Materi Pokok : Gerak Dasar Lokomotor

Topik : Pola Gerak Dasar Lokomotor

Nama Penyusun : - Hafizha Adlu Hayyu (2222723002)

- Muhamad Subhan Mukti (2227230011)
- Nur Indah Janiati (2227230018)
- Sipa Silviani (2227230021)

Tahun Pembelajaran : 2025/2026

LIVEWORKSHEETS

Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran

Capaian Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran, peserta didik mampu mempraktikkan berbagai gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan koordinasi tubuh yang baik.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat menyebutkan jenis gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat).
- Peserta didik dapat menjelaskan secara sederhana kegunaan gerak lokomotor dalam aktivitas sehari-hari.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dengan benar dalam permainan sederhana.

LIVEWORKSHEETS

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya E-LKPD ini dapat disusun dan disajikan dengan baik. E-LKPD ini dibuat sebagai bahan ajar interaktif untuk membantu peserta didik memahami materi gerak lokomotor melalui pembelajaran yang menarik, mudah dipahami, serta sesuai dengan perkembangan teknologi.

Serang, 22 November

Penyusun

LIVEWORKSHEETS

Daftar Isi

Identitas Penyusun 1

Capaian & Tujuan Pembelajaran.....2

Kata Pengantar 3

Daftar Isi 4

Petunjuk Kegiatan 5

Penjelasan Materi 6

Kegiatan 1 7

Kegiatan 2 8

Kegiatan 3 9

Kegiatan 4 10

Kegiatan 5 11

Referensi 12

LIVEWORKSHEETS

Petunjuk Kegiatan

1. Berdo'a terlebih dahulu sebelum belajar.
2. Bacalah materi yang disediakan dengan teliti.
3. Tonton video pembelajaran sampai selesai.
4. Kerjakan setiap kegiatan sesuai perintah yang diberikan.
5. Klik atau tuliskan jawaban pada tempat yang sudah tersedia.
6. Periksa kembali jawaban sebelum mengirimkan.

LIVEWORKSHEETS

Gerak Dasar Lokomotor

Apa Itu Gerak dasar Lokomotor?

Gerak lokomotor adalah gerak yang dilakukan dengan adanya perpindahan tubuh (Setyawan et al., 2018). kemampuan gerak dasar lokomotor merupakan komponen gerak dasar yang harus dikuasi setiap siswa guna untuk fondasi dalam berbagai keterampilan gerak salah satunya teknik olahraga.

Jenis-Jenis Gerak Lokomotor

1. Berjalan
   - Gerak memindahkan tubuh dengan melangkahkan kaki bergantian.
   - Selalu ada satu kaki yang menapak lantai.
2. Berlari
   - Gerakan lebih cepat dari berjalan.
   - Ada momen melayang (dua kaki tidak menyentuh tanah).
3. Melompat
   - Menolak menggunakan dua kaki, mendarat dengan dua kaki.
   - Gerak naik ke atas atau ke depan.
4. Meloncat
   - Menolak menggunakan satu kaki, mendarat dengan kaki lain.
   - Melewati rintangan kecil atau bergerak ringan.
5. Melangkah
   - Gerakan memindahkan tubuh dengan langkah lebih panjang dari berjalan.
   - Biasanya tanpa momen melayang.

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 1

A. Menonton

Pada Kegiatan 1, silahkan menyimak video pembelajaran mengenai Aktifitas Gerak Dasar Lokomotor, dengan klik atau scan barcode di bawah ini:

Scan Barcode

Setelah menyimak vidio pembelajaran di atas, diharapkan teman-teman sudah memahami apa itu gerak dasar lokomotor.

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 2

B. Menjodohkan

Kegiatan selanjutnya untuk menguji sejauh mana pemahaman kalian mengenai gerak dasar lokomotor, silhkan kerjakan soal mengenai geral dasad lokomotor dengan menJodohkan nama gerakan lokomotor pada kolom kiri dengan keterangan di kolom kanan. Pilih jawaban yang paling tepat.

Berjalan	Langkah kaki bergantian secara perlahan, tidak cepat
Berlari	Tolakan menggunakan satu kaki dan mendarat dengan satu atau dua kaki
Melompat	Melakukantolakan dengan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki
Meloncat	Bergerak cepat dengan langkah kaki lebih cepat dari berjalan

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 3

C. Uraian Singkat

Petunjuk!!

- Baca pertanyaannya dengan baik.
- Jawab menggunakan bahasa sendiri.
- Tulis jawaban singkat dan jelas.

Setelah menyimak vidio dikegiatan nomor 1, Apa yang dimaksud gerak lokomotor? Dan tuliskan 3 contoh gerak dasar lokomotor!

Tulislah Jawaban dibawah!

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 4

D. Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang benar pada soal pilihan ganda di bawah ini dengan klik huruf A, B, C, atau D!

Bacalah soal cerita di bawah ini dengan cermat!

Latihan Gerak Lokomotor di Lapangan Sekolah

Pada hari Jumat, Bu Mira mengajak siswa kelas 3 berlatih gerak lokomotor di lapangan sekolah. Anak-anak mulai dengan berjalan mengelilingi lapangan, lalu berlari menuju bendera kecil di ujung lapangan. Setelah itu, mereka melompat melewati garis tali dan meloncat dari balok kecil ke rumput. Kegiatan berikutnya, anak-anak merangkak melewati rintangan bantal dan merayap di bawah terowongan rendah. Terakhir, mereka menghindar bola busa yang dilempar pelan oleh guru. Semua anak tertawa dan merasa senang karena telah mencoba berbagai gerak dasar lokomotor.

Ketika anak-anak melompat, mereka menggunakan?

A. Satu Kaki

B. Dua kaki bersamaan

C. Hanya tangan

D. Tanpa menggerakan kaki

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 5

E. Mengurutkan

Petunjuk

- **Bacalah setiap langkah gerak melompat dengan teliti.**
- **Urutkan langkah-langkah berikut menjadi urutan yang benar, dimulai dari gerakan awal sampai akhir.**
- **Klik jawaban di bawah sesuai langkah-langkahnya**

AYO TELITI !

Mendarat dengan kedua kaki sambil menekuk lutut.

Menekuk lutut sebagai persiapan.

Mendorong tubuh ke atas sambil menggunakan tenaga kaki.

Mengayun tangan untuk membantu keseimbangan saat melompat

Langkah 1

Langkah 2

Langkah 3

Langkah 4

LIVEWORKSHEETS

REFERENSI

Muhajir., Raushanikri,zelda.,(2022). BUKU PANDUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA, DAN KESEHATAN. KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. Jurnal Penjakora, 5(1).

LIVEWORKSHEETS