

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KELAS 2



Sekolah	: SDN Ciaruteun Ilir 01
Mata Pelajaran	: PJOK Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi	: Kebugaran Jasmani, Melatih Kekuatan Otot
Fase/Kelas	: A/2 (Dua)
Alamat Sekolah	: Kp. Wangun Jaya RT 02/06 Desa Ciaruteun Ilir, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor, Prov. Jawa Barat
Tahun Ajaran	: 2026/2027
Nama Guru	: Pian Sopiani, S.Pd.

Kecamatan Cibungbulag Kabupaten Bogor

**Provinsi Jawa Barat
2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, dokumen Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) PJOK Kelas 2 SDN Ciaruteun Ilir 01 dengan materi Kebugaran Jasmani (Melatih Kekuatan Otot) ini dapat disusun dengan baik. LKPD ini dirancang secara khusus untuk membantu guru dalam mengarahkan pembelajaran yang efektif, terukur, dan menyenangkan, serta mempermudah peserta didik kelas 2 dalam menguasai konsep dasar serta keterampilan fisik untuk melatih kekuatan otot. Diharapkan program ini dapat memotivasi siswa untuk terbiasa hidup sehat dan bugar sejak dini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, rekan sejawat, dan semua pihak yang telah membantu penyusunan program kerja ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Bogor, 16 Juli 2026

Penyusun,

Pian Sopiani, S.Pd.

DAFTAR ISI

1. Kata Pengantar
2. Daftar Isi
3. Latar Belakang
4. Dasar Hukum
5. Capaian Pembelajaran
6. Tujuan Pembelajaran
7. Materi Pembelajaran
8. Metode Pembelajaran
9. Sasaran
10. Jadwal Kegiatan
11. LKPD Siswa dan Guru
12. Penutup

1. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, khususnya di kelas 2. Salah satu komponen utama dalam kebugaran jasmani adalah kekuatan otot. Anak-anak pada fase ini membutuhkan stimulasi motorik kasar yang terarah agar kekuatan otot lengan, dada, dan tungkai berkembang dengan optimal. Dengan kondisi fisik yang prima, peserta didik di SDN Ciaruteun Ilir 01 diharapkan dapat mengikuti seluruh aktivitas akademik dan non-akademik dengan konsentrasi tinggi dan tidak mudah lelah. Oleh karena itu, diperlukan program kerja dan LKPD terstruktur untuk materi kekuatan otot ini agar pembelajaran PJOK terlaksana secara aman, menyenangkan, dan sesuai target kurikulum.

2. DASAR HUKUM

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
3. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.
4. Program Kerja SDN Ciaruteun Ilir 01 Tahun Ajaran 2026/2027.

3. CAPAIAN PEMBELAJARAN (Fase A)

Pada akhir Fase A, peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan menampilkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara mandiri. Secara khusus pada elemen aktivitas kebugaran untuk kesehatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk melatih kekuatan otot melalui aktivitas yang sederhana dan aman sesuai karakteristik anak usia kelas 2.

4. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan bagian-bagian otot yang dilatih melalui gerakan kebugaran jasmani sederhana dengan benar.
2. Menunjukkan variasi latihan kekuatan otot lengan, dada, dan tungkai sesuai arahan guru secara disiplin.
3. Mempraktikkan gerakan lompat katak (otot tungkai) dan push-up modifikasi (otot lengan/dada) secara mandiri dan aman.
4. Menunjukkan sikap percaya diri, jujur, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas fisik.

5. MATERI PEMBELAJARAN

Fokus materi kebugaran jasmani kali ini difokuskan pada kekuatan otot:

1. **Pengertian Kekuatan Otot:** Kemampuan otot tubuh dalam memikul beban atau melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.
2. **Latihan Kekuatan Otot Tungkai/Kaki:** Gerakan Lompat Katak dan Squat tanpa beban.
3. **Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Dada:** Gerakan Mendorong Tembok/Teman secara berpasangan dan Gerakan Push-Up Modifikasi (bertumpu pada lutut).

6. METODE PEMBELAJARAN

Pembelajaran dilaksanakan menggunakan pendekatan yang berpusat pada siswa dengan metode:

1. Demonstrasi (Guru mencontohkan gerakan yang benar dan aman).
2. Komando dan Praktik Langsung (Siswa mengikuti instruksi bertahap).
3. Permainan Edukatif (Mengemas latihan kekuatan otot ke dalam bentuk bermain agar menarik).
4. Resiprokal/Timbal Balik (Siswa saling mengamati gerakan temannya secara berpasangan).

7. SASARAN

Seluruh peserta didik Kelas 2 SDN Ciaruteun Ilir 01 Tahun Ajaran 2026/2027.

8. JADWAL KEGIATAN

Pertemuan / Waktu	Materi & Aktivitas	Lokasi & Alat
Pertemuan 1 2 x 35 Menit	Pengenalan teori kekuatan otot, pemanasan dinamis, dan praktik latihan kekuatan otot kaki melalui permainan lompat katak.	Lapangan Sekolah, Peluit, Cone.
Pertemuan 2 2 x 35 Menit	Pemanasan, praktik latihan kekuatan otot lengan melalui push-up modifikasi (lutut menempel matras) dan permainan mendorong berpasangan.	Lapangan/Aula Sekolah, Matras olahraga.
Pertemuan 3 2 x 35 Menit	Kombinasi sirkuit latihan kekuatan otot (kaki dan lengan), dilanjutkan dengan pengisian LKPD dan asesmen akhir.	Lapangan Kelas, Lembar LKPD, Alat Tulis.

9. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

A. LKPD UNTUK SISWA

Nama Siswa :

Kelas / No. Absen : II (Dua) /

Hari / Tanggal :

Aktivitas 1: Praktik Mandiri (Ayo Lakukan!)

Lakukan gerakan latihan kekuatan otot berikut di bawah pengawasan Guru Pak Pian atau Orang Tua. Beri tanda centang (✓) jika kamu sudah melakukannya dengan benar!

No	Nama Gerakan Fisik	Target Latihan	Sudah Dilakukan (✓)
1	Lompat Katak (Melompat ke depan 5 kali berturut-turut)	Melatih kekuatan otot kaki/tungkai	[]
2	Push-Up Modifikasi (Bertumpu pada lutut sebanyak 5 kali)	Melatih kekuatan otot lengan dan dada	[]
3	Menahan Sikap Kapal Terbang (Menyeimbangkan badan selama 10 detik)	Melatih kekuatan kaki & keseimbangan	[]

Aktivitas 2: Uji Pengetahuan (Ayo Menjawab!)

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

1. Latihan gerak lompat katak sangat berguna untuk melatih kekuatan otot...
Jawab.....
2. Sebelum kita memulai latihan kekuatan otot di lapangan, kita wajib melakukan...
Jawab.
3. Gerakan push-up bermanfaat untuk melatih kekuatan otot...
Jawab.
4. Jelaskan pengertian Lokomotor
Jawab.
5. Latihan Grak Sikap Lilin melatih kekuatan,..
Jawab.

B. LEMBAR PANDUAN DAN ASESMEN GURU (PAK PIAN)

Lembar ini digunakan oleh guru untuk mencatat hasil capaian belajar psikomotor (praktik) peserta didik kelas 2.

No	Nama Peserta Didik	Skor Lompat Katak (1-4)	Skor Push-Up (1-4)	Sikap / Karakter	Nilai Akhir
1					
2					

Rubrik Penilaian Praktik:

Skor 4: Gerakan sangat sempurna, posisi tubuh stabil.

Skor 3: Gerakan baik, namun posisi tubuh terkadang kurang konsisten.

Skor 2: Melakukan gerakan namun panduan posisi belum tepat.

Skor 1: Belum mampu melakukan gerakan mandiri.

10. PENUTUP

Program Kerja pembelajaran kebugaran jasmani materi kekuatan otot untuk kelas 2 SDN Ciaruteun Ilir 01 ini disusun sebagai acuan kerja yang sistematis. Melalui pelaksanaan program yang konsisten serta pemanfaatan LKPD secara maksimal, diharapkan tingkat kesehatan dan kebugaran motorik peserta didik dapat meningkat secara terukur. Dukungan dari kepala sekolah, kesungguhan guru dalam mengajar, serta antusiasme peserta didik adalah kunci keberhasilan ketercapaian program kerja PJOK ini.

Bogor, Juli 2026

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran PJOK

Pian Sopiani, S.Pd.

Gerakan kebugaran Jasmani Melatih Kekuatan Otot

1. **Gerakan Pemanasan** Gambar ini menunjukkan persiapan sebelum berolahraga. Sekelompok siswa berbaris rapi di lapangan dan melakukan peregangan lengan dan leher dipimpin oleh seorang guru, memastikan tubuh mereka siap untuk beraktivitas.



2. **Gerakan Sikap Kapal Terbang** Gambar ini fokus pada keseimbangan. Seorang siswi dengan penuh konsentrasi menyeimbangkan tubuhnya dalam pose kapal terbang, merentangkan lengan dan satu kakinya lurus ke belakang.



3. **Gerakan Lokomotor, Non-lokomotor, dan Manipulatif** Gambar ini menunjukkan tiga siswa yang mendemonstrasikan ketiga jenis gerakan dasar. Siswa pertama melakukan gerakan lokomotor dengan melompat, siswa kedua melakukan gerakan non-lokomotor dengan meregangkan tubuh, dan siswa ketiga melakukan gerakan manipulatif dengan menangkap bola.



4. **Gerakan Push Up, Sit Up, dan Back Up** Gambar ini menampilkan latihan kekuatan inti. Beberapa siswa berbaris di lapangan dan melakukan gerakan Push Up, Sit Up, dan Back Up secara bersamaan sebagai bagian dari rutinitas latihan.



5. Gambar ini menangkap energi dan kecepatan. Tiga siswa berlari cepat di lintasan lari sekolah, menunjukkan gerakan lokomotor yang dinamis di bawah sinar matahari.



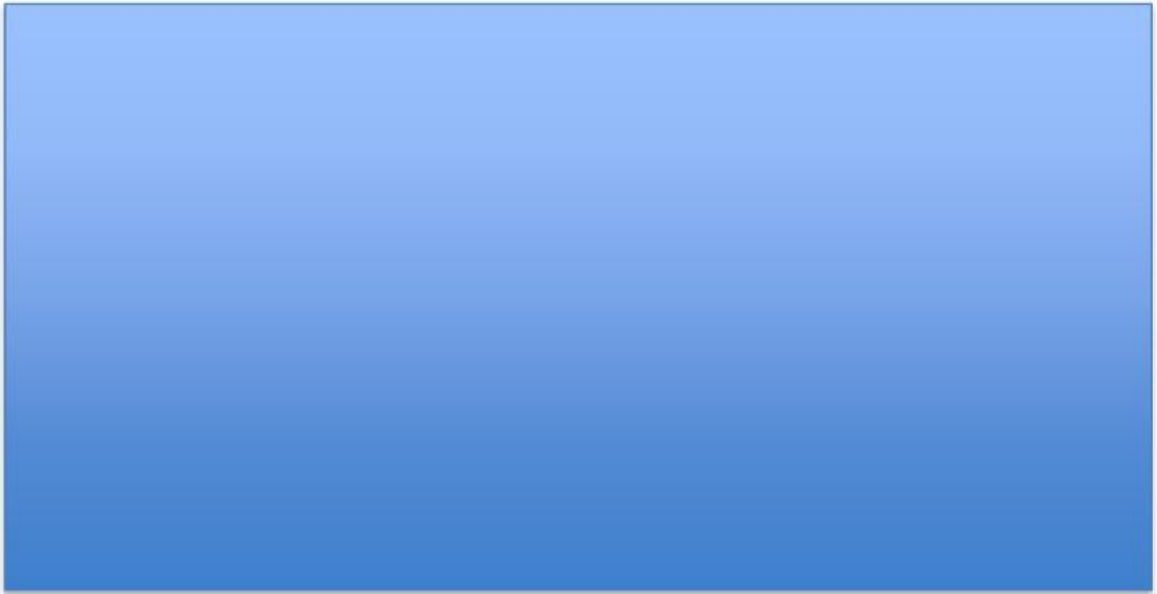
6. **Aktivitas Main Bola** Gambar ini menampilkan kegembiraan permainan tim. Di lapangan hijau yang luas, sekelompok siswa sedang asyik bermain sepak bola, berebut bola dengan penuh semangat dan keceriaan.



7. **Gerakan Pendinginan** Gambar ini menunjukkan relaksasi setelah berolahraga. Setelah sesi latihan yang intens, para siswa duduk santai di lapangan rumput dan melakukan peregangan ringan serta latihan pernapasan untuk memulihkan diri.



Tonton Vidio Melatih Kekuatan Otot Lengan dan Kaki



Vidio Lembar Kerja Peserta Didik

