



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Senam Lantai Roll Depan

NAMA :

NO.ABSEN :

KELAS :

SMP/MTS



 LIVEWORKSHEETS

PETUNJUK MENGERJAKAN LKPD

- 1. CANTUMKAN IDENTITAS DIRI KALIAN PADA HALAMAN PERTAMA LKPD INI.**
- 2. LAKUKAN SETIAP LANGKAH KERJA YANG ADA PADA LKPD DENGAN HATI - HATI.**
- 3. SETIAP KEGIATAN DALAM LKPD SUDAH DILENGKAPI DENGAN LANGKAH – LANGKAH Pengerjaannya.**
- 4. KERJAKAN DENGAN PENUH TANGGUNGJAWAB DAN DISIPLIN.**
- 5. JIKA ADA YANG BELUM DIPAHAMI, KALIAN BOLEH BERTANYA KEPADA GURU.**
- 6. JIKA TELAH SELESAI MENGERJAKAN, KALIAN BISA MENGUMPULKAN HASIL LKPD YANG SUDAH LENGKAP PADA GURU.**

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. MENJELASKAN TENTANG KETERAMPILAN GERAK LARI JARAK PENDEK (GERAK START, GERAKAN JALAN CEPAT, DAN MEMASUKI GARIS FINIS).**
- 2. MENCOBA DAN MELAKUKAN KETERAMPILAN GERAK LARI JARAK PENDEK (GERAK START, GERAKAN JALAN CEPAT, DAN MEMASUKI GARIS FINIS) DENGAN BERBAGAI POSISI BAIK TANPA AWALAN MAUPUN DENGAN AWALAN.**
- 3. MEMPERAGAKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN GERAK LARI JARAK PENDEK KE DALAM PERMAINAN SEDERHANA DAN ATAU TRADISIONAL DILANDASI. NILAI-NILAI DISIPLIN, PERCAYA DIRI, SINGGUNG-SINGGUNG, DAN KERJA SAMA.**
- 4. MENCOBA MELAKUKAN GERAK SESUAI DENGAN GAMBAR DAN DISKRIPSI YANG ADA PADA LEMBAR PERIKSA SENDIRI.**

LEMBAR KERJA 1 PJOK KELAS VII

SOAL ESSAY
JAWAB DENGAN BAIK DAN BENAR!

1. JELASKAN PENGERTIAN
SENAM LANTAI ROLL
DEPAN!

2. JELASKAN CARA
MELAKUKAN AWALAN
DALAM SENAM LANTAI
ROLL DEPAN!

SELAMAT
MENERJAKAN

LEMBAR KERJA 2 PJOK KELAS VII

SOAL PILIHAN GANDA
JAWAB DENGAN BAIK DAN BENAR!

1. KEBALIKAN DARIPADA ROLL DEPAN ADALAH ...

- A. MERODA
- B. MELENTING
- C. LONCAT HARIMAU
- D. ROLL BELAKANG

2. GERAKAN ROLL, YAITU GERAKAN BERGULING KE

- A. SAMPING
- B. ATAS DAN BAWAH
- C. ATAS
- D. DEPAN/BELAKANG

**SELAMAT
MENERJAKAN**

LEMBAR KERJA 3 PJOK KELAS VII

TARIK GARIS DARI LAJUR KANAN KE LAJUR KIRI SEHINGGA MENJADI JAWABAN YANG BENAR!



- PELAKSANAAN-AKHIRAN



- AWALAN



- AWALAN-PELAKSANAAN

**SELAMAT
MENGERJAKAN**



**SENAM LANTAI
ROLL DEPAN**

**Selamat datang
di Selamat
Belajar!**