

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

GERAK LOKOMOTOR



PPG PRAJABATAN
UNIVERSITAS BENGKULU



by: Leoni Sartiwi

Materi Kelas 2 Sekolah Dasar

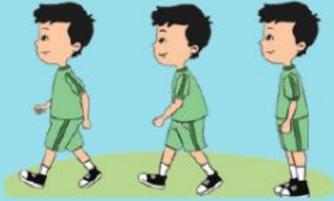


PJOK Kelas 2

Materi Gerak Lokomotor

Pertemuan Ke- 1

GERAK LOKOMOTOR



Merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat dan mengguling



TUJUAN

- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar lokomotor jalan ke depan, jalan ke belakang, dan gerakan jalan ke samping kiri dan kanan.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lokomotor jalan ke depan, jalan ke belakang, dan gerakan jalan ke samping kiri dan kanan.

LANGKAH KEGIATAN PERSIAPAN AWAL

- Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
- kemudian melakukan pemanasan secara mandiri
- Jangan lupa gunakan pakaian dan sepatu olahraga ya!

ALAT YANG DIPERLUKAN

- LAKBAN / TALI RAPIA / KAPUR



TUGAS GERAK

- Sebelum melakukan kegiatan ayo kita siapkan jalur lintasan sepanjang 3 - 5 m eter
- Tugas pertama ayo kita melakukan gerakan jalan ke depan
- Tugas kedua ayo kita melakukan gerakan jalan ke belakang
- Tugas ketiga ayo kita melakukan gerakan jalan ke samping kiri dan kanan

KEGIATAN PENUTUP

- Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan
- Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri

Video Pembelajaran

PJOK Kelas 2

LEMBAR KERJA SISWA

Pertemuan Ke-1

NAM SISWA :

PETUNJUK LKS

1. Beri tanda ceklis apabila gerakan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.
2. Panjang lintasan gerak yaitu 3 - 5 meter

Daftar Ceklis 



Berjalan ke depan



Berjalan ke belakang



Berjalan ke samping

JANGAN LUPA!

Kirimkan hasil gerakanmu dalam bentuk video dengan durasi satu - dua menit



CARA LAIN !

Apabila kalian tidak dapat mengirim vidio , kerjakan lembar kerja siswa ini dan berikan kepada guru kalian.



PJOK Kelas 2

Materi Gerak Lokomotor

Pertemuan Ke- 2



GERAK LOKOMOTOR

Merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat dan mengguling



TUJUAN

- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar lokomotor lari dengan langkah pendek, lari dengan langkah panjang, dan gerakan lari melewati rintangan.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lokomotor lari dengan langkah pendek, lari dengan langkah panjang, dan gerakan lari melewati rintangan.

LANGKAH KEGIATAN PERSIAPAN AWAL

- Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
- kemudian melakukan pemanasan secara mandiri
- Jangan lupa gunakan pakaian dan sepatu olahraga ya!

ALAT YANG DIPERLUKAN

- LAKBAN / TALI RAPIA / KAPUR



TUGAS GERAK

- Sebelum melakukan kegiatan ayo kita siapkan jalur lintasan sepanjang 3 - 5 m eter
- Tugas pertama ayo kita melakukan gerakan lari dengan langkah pendek
- Tugas kedua ayo kita melakukan gerakan lari dengan langkah panjang
- Tugas ketiga ayo kita melakukan gerakan lari melewati rintangan

KEGIATAN PENUTUP

- Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan
- Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri

Video Pembelajaran

PJOK Kelas 2

LEMBAR KERJA SISWA

Pertemuan Ke- 2

NAM SISWA :

PETUNJUK LKS

1. Beri tanda ceklis apabila gerakan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.
2. Panjang lintasan gerak yaitu 3 - 5 meter

Daftar Ceklis 



Lari pendek



Lari panjang



JANGAN LUPA!

Kirimkan hasil gerakanmu dalam bentuk video dengan durasi satu - dua menit



CARA LAIN !

Apabila kalian tidak dapat mengirim vidio , kerjakan lembar kerja siswa ini dan berikan kepada guru kalian.



PJOK Kelas 2

Materi Gerak Lokomotor

Pertemuan Ke-3



GERAK LOKOMOTOR

Merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat dan mengguling



TUJUAN

- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar lokomotor lari meniru gerakan hewan, lari berpasangan dan gerakan lari melewati rintangan.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lokomotor lari meniru gerakan hewan, lari berpasangan dan gerakan lari melewati rintangan.

LANGKAH KEGIATAN PERSIAPAN AWAL

- Anak - anak ayo kita awali kegiatan dengan berdoa
- kemudian melakukan pemanasan secara mandiri
- Jangan lupa gunakan pakaian dan sepatu olahraga ya!

ALAT YANG DIPERLUKAN

- LAKBAN / TALI RAPIA / KAPUR



TUGAS GERAK

- Sebelum melakukan kegiatan ayo kita siapkan jalur lintasan sepanjang 3 - 5 m eter
- Tugas pertama ayo kita melakukan gerakan lari meniru gerakan hewan yang kamu suka
- Tugas kedua ayo kita melakukan gerakan lari berpasangan dengan ayah atau ibu atau kaka atau adik
- Tugas ketiga ayo kita melakukan gerakan lari melewati rintangan

KEGIATAN PENUTUP

- Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan
- Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri

Video Pembelajaran

PJOK Kelas 2

LEMBAR KERJA SISWA

Pertemuan Ke-3

NAM SISWA :

PETUNJUK LKS

1. Beri tanda ceklis apabila gerakan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.
2. Panjang lintasan gerak yaitu 3 - 5 meter

Daftar Ceklis 



Menirukan Hewan



Lari berpasangan



JANGAN LUPA!

Kirimkan hasil gerakanmu dalam bentuk video dengan durasi satu - dua menit



CARA LAIN !

Apabila kalian tidak dapat mengirim vidio , kerjakan lembar kerja siswa ini dan berikan kepada guru kalian.



KEGIATAN 1

NAM SISWA :

Cocokkan gambar dengan nama aktifitas
dengan cara menarik garis !



1



Lari langkah
panjang

2



Gerakan
menirukan
hewan

3



Berjalan ke
samping

4



Lari melewati
rintangan

5



Lari
berpasangan

KEGIATAN 1

NAM SISWA :

1. Amati gambar diawah ini !
2. Jawablah pertanyaan dibawah ini !



1



2



3



4



5



6



Pertanyaan ?

1. Nomor berapa sajakah yang termasuk gerak dasar lokomotor ?
2. Gerakan apa yang dilakukan pada nomor 2, 3, dan 5 ?

Jawab !

1

2
