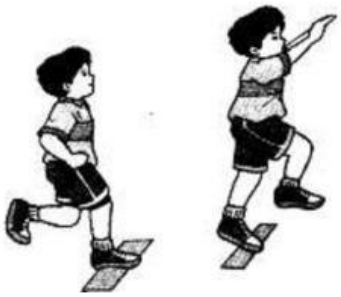
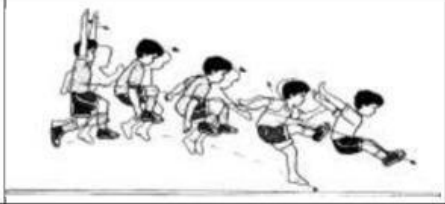
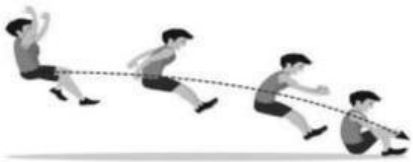
YAYASAN TARAKANITA
LKPD
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

INFORMASI UMUM	TP 5.3
A. IDENTITAS SEKOLAH	
Nama Penyusun	Bekti Riyanto, S.Pd
Unit	SD Tarakanita 3
Tahun Pelajaran	2023/2024
Jenjang Sekolah	Sekolah Dasar
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase	C / Semester 1
Kelas	V
Elemen	Pengetahuan Gerak
Capaian Pembelajaran	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Alokasi Waktu	6 X 35 menit

LIVEWORKSHEETS

LKPD

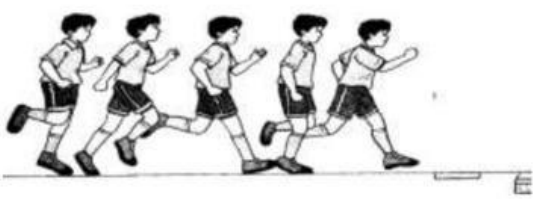
1. Tahapan Lompat Jauh

No	Teknik Dasar	Penjelasan
1		…… …… …… …… …… ……
2		…… …… …… …… …… ……
3		…… …… …… …… …… ……
4		…… …… …… …… …… ……

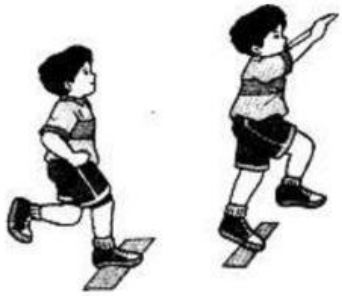
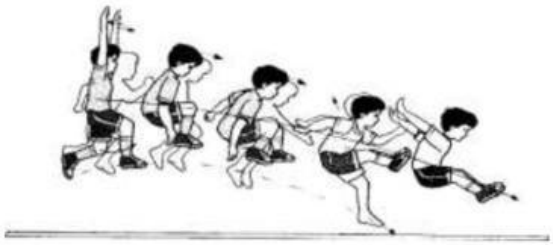
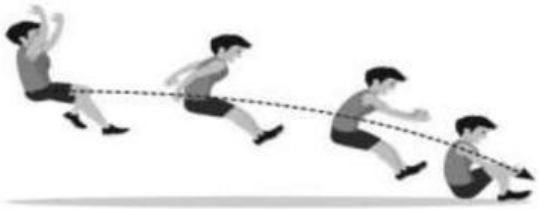
Jawaban (drag and drop)

- Tolakan
- Awalan
- Mendarat
- Meloncat
- Melayang
- Akhiran

2. Penjelasan Tahapan Lompat Jauh

No	Teknik Dasar	Penjelasan
1		◯ Berlari sebagai ancang-ancang ◯ Berat badan pada kaki depan ◯ Kecepatan maksimal sampai papan tolak

LIVEWORKSHEETS

2		◯ Tambah kecepatan lari ◯ Kaki menumpu dengan kurus dan kuat ◯ Pandangan mata ke depan
3		◯ Angkat paha saat bertolak ◯ Angkat tangan saat melayang ◯ Angkat dagu untuk keseimbangan
4		◯ Mendarat dengan satu kaki terkuat ◯ Luruskan kaki sebelum menyentuh tanah ◯ Setelah mendarat, duduk di atas kedua kaki

LIVEWORKSHEETS