

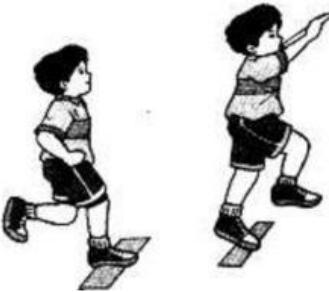


**YAYASAN TARAKANITA**  
**LKPD**  
**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

INFORMASI UMUM		TP 5.3
<b>A. IDENTITAS SEKOLAH</b>		
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	

## **LKPD**

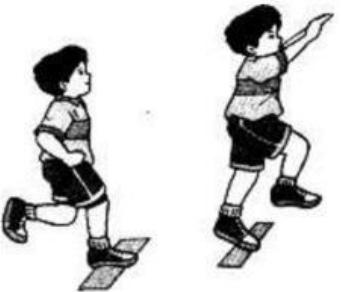
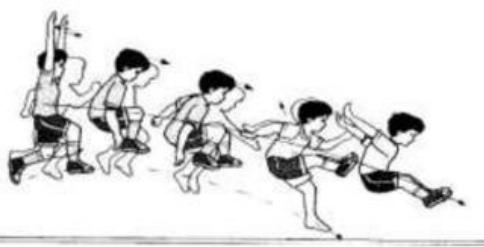
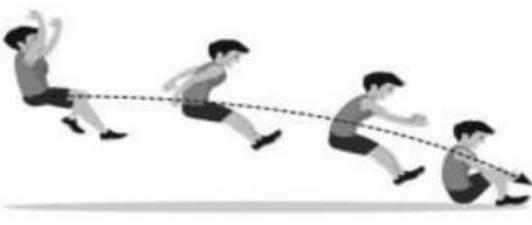
### **1. Tahapan Lompat Jauh**

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

Jawaban (drag and drop)

### **2. Penjelasan Tahapan Lompat Jauh**

No	Teknik Dasar	Penjelasan
1		<input type="radio"/> Berlari sebagai ancang-ancang <input type="radio"/> Berat badan pada kaki depan <input type="radio"/> Kecepatan maksimal sampai papan tolak

2		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Tambah kecepatan lari</li> <li><input type="radio"/> Kaki menumpu dengan kurus dan kuat</li> <li><input type="radio"/> Pandangan mata ke depan</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Angkat paha saat bertolak</li> <li><input type="radio"/> Angkat tangan saat melayang</li> <li><input type="radio"/> Angkat dagu untuk keseimbangan</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mendarat dengan satu kaki terkuat</li> <li><input type="radio"/> Luruskan kaki sebelum menyentuh tanah</li> <li><input type="radio"/> Setelah mendarat, duduk di atas kedua kaki</li> </ul>