

# LKPD LEMBAR KERJA

DIONISIUS BEDIN

22103033

KELAS 2022 A



*PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN*

*UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG*

*2024*

# Pembelajaran penjas

Nama siswa: Dionisius Bedin

Kelas: 2022A



## KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)

1.2. Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

1.3. Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

## Tujuan

1. Siswa dapat melakukan gerakan dasar memutar
2. Siswa dapat melakukan gerakan dasar mengayun
3. Siswa dapat melakukan gerakan dasar menekuk



## A. Gerak Dasar Jalan

Kamu sudah tahu cara berjalan yang benar.  
Saat berjalan badan harus tegak.  
Jangan membungkuk,  
karena akan mempengaruhi sikap tubuh.  
Pandangan lurus ke depan.  
Tangan berada di samping. Saat kaki  
dilangkahkan, tangan ikut melenggang.

Setiap hari kita berjalan.  
Berjalan sendirian  
ataupun berjalan bersama teman. Ada jenis  
perlombaan jalan bersama.  
Perlombaan dilakukan secara berkelompok.  
Perlombaan ini disebut gerak jalan.  
Dalam satu kelompok ada beberapa anak.



Gambar 1.3 Anak berjalan sendirian

Anak-anak tersebut berbaris dengan rapi. Sikap awal sikap sempurna.  
Setelah guru memberikan aba-aba, anak-anak berjalan bersama.  
Langkah harus sama dan teratur.

Lomba ini membutuhkan kekompakan.  
Langkah yang kompak dan teratur akan  
terlihat indah.  
Agar dapat berjalan kompak,  
teriakkan kiri ... kanan... kiri... kanan ....  
Kelompok yang paling kompak,  
akan menjadi pemenangnya.



Gambar 1.4 Anak berjalan bekelompok

### 1. Berjalan ke Samping

Tiga anak berjajar ke samping. Posisi  
awal berdiri tegak.  
Mereka bersama-sama melangkahkan  
kaki kanan ke samping kanan.  
Diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan.  
Berjalanlah tiga langkah ke kanan.



Gambar 1.5 Berjalan ke samping kanan

## Ayo Lakukan

Mari lakukan kegiatan berikut dengan benar. Lakukan perlombaan menggiring bola melewati rintangan.

Siapa yang lebih cepat, dia adalah pemenangnya.



## Ayo Berlatih

Isilah titik-titik berikut ini dengan benar.

1. Permainan berpasangan diikuti oleh ... anak.
2. Bola memantul jika dilemparkan ke arah ....
3. Menendang bola dengan menggunakan ....
4. Saat sendirian, kita dapat bermain ....
5. Penjaga gawang disebut ....



### Rangkuman



1. Saat berjalan, badan harus tegak. Karena dapat memengaruhi sikap tubuh.
2. Jenis perlombaan jalan secara berkelompok disebut gerak jalan.
3. Berlari berbeda dengan berjalan. Berlari langkah kakinya lebih cepat dan lebih tinggi.
4. Meloncat dengan menolakkan dua kaki. Meloncat dengan menolakkan satu kaki.  
Meloncat dan melompat mendarat dengan dua kaki.
5. Jenis permainan yang menggunakan lompatan, misalnya melompat melewati rintangan.
6. Gerakan memutar bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh.
7. Gerak menekuk lutut bertujuan untuk melatih kekuatan otot paha dan juga kelenturan kaki.