LKPD (LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

MATA PELAJARAN :
NAMA SISWA :
KELAS :

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan mengamati media gambar peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan kombinasi gerak dasar jalan dan lari dengan benar.

II. PETUNJUK PEMBELAJARAN

1. Berdoalah dan sesudah mengerjakan LKPD
2. Bacalah ringkasan materi dengan baik!
3. Selesaikan tugas dengan benar!
4. Periksalah kembali jawabanmu apabila telah selesai dikerjakan!

III. RINGKASAN MATERI

A. KETERAMPILAN KOMBINASI GERAK DASAR JALAN DAN LARI

Setiap hari kalian berjalan kadang-kadang kalian juga berlari jika terburu-buru,mengejar atau dikejar sesuatu.Gerakan jalan dan lari disertai dengan ayunan tangan seirama dengan gerakan kaki.Gerakan jalan dan lari bermanfaat melatih keterampilan dan kekuatan otot kaki.Selain itu menurut Yudha M. Saputra (2001),lari merupakan bagian dasar dalam gerak atletik.Ada beberapa gerakan dasar jalan dan lari yang dapat kalian lakukan.Dalam melakukan gerakan jalan dan lari kalian harus melakukan dengan benar agar kalian tidak terkilir atau jatuh.Ayo perhatikan beberapa latihan kombinasi gerakan jalan dan lari berikut ini

1. Kombinasi Gerakan Dasar jalan.

a. Jalan berjinjit

Ayo lakukan permainan ini bersama- sama teman-teman.

- Bentuk dua regu,regu A dan regu B
- Regu A berbaris di garis start dan regu B di garis finish
- Giliran pertama anggota regu A menjemput regu anggota B
- Cara menjemput dengan berjalan jinjit dan menggandeng.
- Selama berjalan,kaki tidak boleh turun.jika turun harus mengulang dari tempat awal
- Setelah itu ganti anggota regu B yang menjemput anggota regu A.

b. Jalan berbelok -belok

Sekarang kita berlomba mengambil batu.Dalam permainan ini kalian harus mengambil batu dengan cepat.Namun untuk mengambilnya kalian harus berjalan berbelok – belok melewati balok atau batu.siapa yang tercepat akan menjadi pemenang.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut!

- Siapkan beberapa balok dan batu yang akan dijadikan bahan untuk diambil dalam permainan
- Balok diletakan berjajar dengan jarak 2 meter.

LIVEWORKSHEETS

- Batu diletakkan di depan balok yang terakhir.
- Kemudian anak-anak bersiap mendengar aba- aba
- Lalu setelah mendengarkan aba-aba peserta dapat mulai berrjalan berbelok-belok melewati balok-balok ,kemudian mengambil batu.lakukan hal tersebut sampai batunya habis.
- Saat berjalan tidak boleh menyenggol balok,jika menyenggol maka harus diulang dari awal
- Lakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.(untuk waktu ditentukan oleh guru)

2. Kombinsi Gerakan Dasar Lari

a. Lari dengan mengangkat paha

Berolahraga sambil bermain sangat menyenangkan.Apalagi jika dilakukan sambil bernyanyi.Ayo mari kita melakukannya bersama.

Cara melakukannya:

- Siswa bersiap di garis start.
- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit,berlari dengan paha diangkat tinggi,telapak kaki saat mendarat jinjit tidak menapak penuh.
- Saat berlari menuju garis finish,menyanyikan lagu maju tak gentar.

b. Lari dengan tumit menyentuh pantat

Kali ini kita akan berlatih lari dengan tumit menyentuh pantat.latihan ini akan kita lakukan sambil melatih konsentrasi.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Anak -anak berdiri membentuk lingkaran besar mengelilingi guru
- Jika guru berkata"mengecil", anak-anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebih kecil.
- Cara berlari harus dengan tumit menyentuh pantat
- Kemudian jika guru berkata "membesar" anak-anak harus kembali mundur memebentuk lingkaran besar lagi.

c. Lari sambil menepuk tangan teman

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Buat garis pembatas.garis pembatas A dan garis pembatas B dengan jarak 10 M
- Anak dibagi menjadi 2 regu.Regu pertama baris satu-satu di belakang garis pembatas A.Regu ke dua baris satu-satu di belakang garis pembatas B
- Mendengar aba-aba "ya" berlari bergantian selalu diawali dengan tepuk tangan (tos)terlebih dahulu dengan teman yang berlainan regu.
- Setelah melakukan lari,setelah itu berdiri di belakang barisan dan seterusnya.

LIVEWORKSHEETS

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf A,B atau C didepan jawaban yang benar!

1. Gerakan jalan dan lari bermanfaat untuk melatih……..
   a. Keterampilan dan kekuatan otot kaki
   b. Melatik jari-jari kaki
   c. Melatih jari-jari tangan
2. Dalam melakukan gerakan jalan dan lari kita harus melakuakannya dengan benar agar……
   a. Kaki kita patah
   b. Kaki kita lumpuh
   c. Kaki tidak terkilir atau jatuh
3. Ada berapa kombinasi gerakan dasar jalan!
   a. 1
   b. 2
   c. 3
4. Dalam kombinasi gerakan dasar jalan ada 2 kombinasi jalan yaitu…….
   a. Jalan bengkok
   b. Jalan membungku dan berlari
   c. Jalan berjinjit dan jalan berbelok-belok
5. Berapa jarak balok yang di letakan pada permainan jalan berbelok-belok!
   a. 1 meter
   b. 2 meter
   c. 3 meter
6. Ada berapa kombinasi gerakan dasar lari?
   a. 1
   b. 2
   c. 3
7. Dalam permainan lari dengan tumit menyentuh pantat jika guru berkata "mengecil" apa yang akan dilakukan oleh anak-anak …….
   a. Anak-anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebih kecil
   b. Anak -anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebih besar
   c. Anak -anak harus berlari maju untuk membentuk lingkaran yang lebar
8. Pada permainan lari sambil menepuk tangan teman anak-anak akan di bagi dalam berapa regu?
   a. 1
   b. 2
   c. 3
9. Berapa jarak garis pembatas A dan garis pembatas B dalam permainan lari sambil menepuk tangan teman?
   a. 8 meter
   b. 9 meter
   c. 10 meter
10. Setelah melakukan gerakan lari peserta akan berdiri di posisi…..
    a. belakang barisan
    b. depan barisan
    c. sampingan

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS