

NAMA : MARIA GRESIANA JESA I

NPM : 2210329

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)

NAMA SEKOLAH : SDI BAPANG

KELAS/SEMESTER : 5/1

MATA PELAJARAN : PJOK

TOPIK : POLA GERAK DASAR

A. IDENTITAS SISWA

Nama :

Kelas :

A. TUJUAN PEMBELAJARAN : SETELAH GURU MEMBERI CONTOH DAN SISWA MENGAMATI GERAK DASAR LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR DAN MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA BESAR. PESERTA DIDIK MAMPU MENDEVENISIKAN SESUAI KRITERIA PENGETAHUAN.

► **RINGKASAN MATERI**

- Gerak lokomotor adalah gerakan sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini didefinisikan sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari tempat ketempat lain. Gerak lokomotor terdiri dari : Berjalan adalah menggerakkan kaki secara bergantian dengan secara teratur. Berlari adalah berjalan dengan kecepatan lebih tinggi dan fase melayang. Melompat mengangkat tubuh ke udara dengan menggunakan kaki satu atau dua kaki dan mendarat.

► Non lokomotor

Dalam tema gerak dasar materi nonlokomotor adalah gerak dasar yang dilakukan tanpa pemindah tempat. Seperti mengayun, melompat, merentangkan, menarik, dan memutar. Gerak ini memataui dalam pengembangan koordinasi, keseimbangan, dan ekspresi dalam gerak.

► Manipulative

Gerak dasar adalah gerak yang melibatkan manipulasi objek atau benda seperti melempar, menangkap, memegang, dan memindahkan objek. Gerak ini memungkinkan pengembangan keterampilan motorik halus dan koordinasi tangan mata, serta memperluas variasi gerak dalam kegiatan fisik dan olahraga.

► LATIHAN SOAL

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat?

1. Jelaskan perbedaan dari jalan, lari, dan jalan cepat?
2. Apa perbedaan antara melompat jauh dan melompat ?
3. Apa yang dimaksud dengan nonlokomotor?
4. Apa yang dimaksud dengan menangka[bola?
5. Apa itu manipulative?

