



Kelas
1

LKPD

Nama :

Kelas :

Nomor :

PJOK

JALAN, LARI DAN LOMPAT



Dra. Ani Sukariwati

SDN MARGOMULYO 2 NGAWI

KECAMATAN NGAWI KABUPATEN NGAWI



Kegiatan Mengamati



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio



Tulis bagaimana perasaanmu setelah
mendengarkan lagu tersebut !

A large yellow rectangular area for writing responses.



pageborders.org

 **LIVEWORKSHEETS**



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,

Lalu jawablah mana yang merupakan

"GERAK BERJALAN", "GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" !

GERAK MELOMPAT

GERAK MELOMPAT

GERAK BERJALAN

GERAK BERLARI

pagebordersi.org

LIVEWORKSHEETS



Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti

Sepak bola

Bulu Tangkis

Tenis Meja

Bola Basket



pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

1. Melangkahkan kaki secara bereantian disebut

- | |
|-------------|
| a. Berjalan |
| b. Melompat |
| c. Meloncat |

2. Berjalan dapat menguatkan otot...

- | |
|-----------|
| a. tangan |
| b. kaki |
| c. kepala |

3. Sebelum berolahraga kita melakukan

- | |
|----------------|
| a. Pemanasan |
| b. Pendinginan |
| c. Mandi |

4. Saat berlari badan condong kearah

- | |
|-------------|
| a. Samping |
| b. depan |
| c. belakang |

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari ...

a. sehat

c. bugar

b. cedera



**Pilihlah 5 gerakan yang termasuk
“gerak lokomotor”!**

Berjalan	Meloncat
Menggeleng	Mengangguk
Bertari	melempar
Mengayun	Berguling
Melompat	menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !



1

2

3



LIVEWORKSHEETS