

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

POLA GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS SENAM

KELAS III SEKOLAH DASAR

Di susun oleh:
Grasia Risna Hatia
24103564

Nama: _____
Kelas: _____





PETUNJUK BELAJAR

1. **BACA MATERI DENGAN SEKSAMA BERSAMA GURU ATAU ORANG TUA**
2. **PERHATIKAN CONTOH GERAKAN SENAM YANG DITUNJUKKAN OLEH GURU ATAU GAMBAR YANG TERSEDIA.**
3. **LAKUKAN KEGIATAN DENGAN SEMANGAT DAN HATI-HATI.**
4. **JAWABLAH PERTANYAAN ATAU TUGAS YANG ADA DI LKPD SESUAI DENGAN PEMAHAMANMU.**
5. **JIKA ADA YANG TIDAK DIMENGERTI, BERTANYALAH KEPADA GURU.**
6. **LAKUKAN REFLEKSI DIRI DI AKHIR KEGIATAN UNTUK MENGETAHUI SEBERAPA BAIK KAMU MEMAHAMI MATERI.**



TUJUAN PEMBELAJARAN



PESERTA DIDIK MAMPU :



**1. MENGENAL DAN MENYEBUTKAN
MACAM-MACAM POLA GERAK
DASAR DALAM AKTIVITAS SENAM
(LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR,
MANIPULATIF).**

**2. MENJELASKAN SECARA
SEDERHANA FUNGSI DARI
MASING-MASING POLA
GERAK DASAR.**

**3. MENGAMATI DAN
MENGIDENTIFIKASI GERAKAN
SENAM YANG DILAKUKAN OLEH
GURU ATAU DITAMPILKAN MELALUI
MEDIA.**

**4. MENUNJUKKAN SIKAP
PERCAYA DIRI DAN ANTUSIAS
SAAT MENGENAL GERAK DASAR
SENAM.**

**5. MENGETAHUI
PENTINGNYA MELAKUKAN
GERAKAN DENGAN CARA
YANG BENAR UNTUK
MENJAGA KESEHATAN
TUBUH.**



AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Aktivitas 1: Mengenal Pola Gerak Dasar Senam



Gerak dasar dalam aktivitas senam adalah gerakan-gerakan sederhana yang digunakan untuk melatih tubuh agar kuat, lentur, dan seimbang. Gerakan ini meliputi:



1. Gerak Lokomotor (berpindah tempat, seperti berjalan dan melompat)



2. Gerak Non-Lokomotor (tidak berpindah tempat, seperti membungkuk dan mengayun tangan)

1. Badan tegak 2. Langkah ke depan 3. Tangan diayun



3. Gerak Manipulatif (menggunakan alat, seperti melempar dan menangkap bola)



Gerak Manipulatif



AKTIVITAS 2 : LATIHAN POLA GERAK DASAR SENAM

NO	JENIS GERAK	NAMA GERAKAN	SUDAH MELAKUKAN	MUDAH/SULIT	ALASAN SINGKAT
1	LOKOMOTOR	BERJALAN DI GARIS LURUS			
2	LOKOMOTOR	MELOMPAT KE DEPAN			
3	NON-LOKOMOTOR	MEMBUNGKUK KE DEPAN			
4	NON-LOKOMOTOR	MENGAYUN TANGAN			
5	MANIPULATIF	MELEMPAR BOLA KECIL			
6	MANIPULATIF	MENANGKAP BOLA			

AKTIVITAS 3 : REFLEKSI DAN EKSPRESI DIRI



APA YANG DIMAKSUD
DENGAN POLA GERAK
DALAM SENAM?

.....
.....
.....



MENGAPA PENTING
MEMAHAMI POLA GERAK
DALAM SENAM?

.....
.....



SEBUTKAN JENIS-JENIS
POLA GERAK DASAR
DALAM SENAM!

.....
.....
.....



APA PERBEDAAN ANTARA POLA
GERAK LOKOMOTOR DAN NON-
LOKOMOTOR DALAM SENAM?

.....
.....
.....

JAWABLAH PERTANYAAN DI ATAS SESUAI PENGALAMANMU



PENILAIAN



Asepek yang di nilai

- Pengetahuan : Pemahaman tentang jenis-jenis gerak dasar
- Keterampilan : Kemampuan melakukan gerakan dengan baik
- Sikap : Keberanian, percaya diri, dan kerja sama dalam kelompok

