

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

Tema: Gerak Dasar Lokomotor



Nama:

Kelas:



TUJUAN PEMBELAJARAN

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

SETELAH MENGIKUTI KEGIATAN PEMBELAJARAN, SISWA DIHARAPKAN MAMPU:

1. MENJELASKAN PENGERTIAN GERAK LOKOMOTOR.
2. MENYEBUTKAN CONTOH-CONTOH GERAK LOKOMOTOR.
3. MEMPRAKTIKKAN GERAK BERJALAN, BERLARI, MELOMPAT, DAN MELONCAT DENGAN BENAR.
4. MENJELASKAN PERBEDAAN BEBERAPA GERAK LOKOMOTOR (MISALNYA BERJALAN-BERLARI, MELOMPAT-MELONCAT).
5. MENYADARI MANFAAT GERAK LOKOMOTOR BAGI KESEHATAN TUBUH.

B. PETUNJUK Pengerjaan

1. BACALAH SETIAP PERINTAH DALAM LKPD DENGAN TELITI.
2. LAKUKAN DISKUSI SINGKAT DENGAN TEMAN JIKA DIPERLUKAN.
3. KERJAKAN TUGAS SECARA JUJUR DAN MANDIRI, SERTA PRAKTIKKAN GERAKAN DENGAN HATI-HATI.
4. SERAHKAN LKPD SETELAH SELESAI.



MATERI SINGKAT

GERAK LOKOMOTOR ADALAH GERAKAN MEMINDAHKAN TUBUH DARI SATU TEMPAT KE TEMPAT LAINNYA.

CONTOH GERAK LOKOMOTOR: BERJALAN, BERLARI, MELOMPAT, MELONCAT.

- BERJALAN: MEMINDAHKAN KAKI SATU PER SATU, SELALU ADA SALAH SATU KAKI MENAPAK.
- BERLARI: GERAKAN LEBIH CEPAT, ADA SAAT KEDUA KAKI TIDAK MENYENTUH TANAH.
- MELOMPAT: GERAKAN MENGANGKAT TUBUH DENGAN DUA KAKI.
- MELONCAT: GERAKAN MENGANGKAT TUBUH DENGAN SATU KAKI LALU MENDARAT DENGAN DUA KAKI.

MANFAAT GERAK LOKOMOTOR: MEMBUAT TUBUH SEHAT, OTOT KUAT, JANTUNG SEHAT, DAN TUBUH LEBIH BUGAR.



MENGENAL

GERAK LOKOMOTOR

Panduan

Perhatikan gambar di bawah ini. Beri tanda (✓) pada gambar yang menunjukkan gerak lokomotor!



MENGENAL

GERAK LOKOMOTOR

Panduan Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan 4 contoh gerakan dasar lokomotor!

2. Apa perbedaan antara berjalan dan berlari?

3. Jelaskan bagaimana cara melakukan gerakan melompat yang benar!

4. Apa perbedaan antara melompat dan meloncat?

5. Jelaskan manfaat melakukan gerak dasar lokomotor untuk kesehatan tubuh!

MENGENAL

GERAK LOKOMOTOR

Panduan

Pasangkan gambar dengan nama gerakan lokomotor yang tepat!



Berjalan



Berlari



Meloncat

Nama :

Kelas :

GERAK LOKOMOTOR

Pasangkanlah gambar di bawah ini dengan nama gerak lokomotor yang benar!



Berjalan



Berguling



Memanjat



Berlari



Meluncur



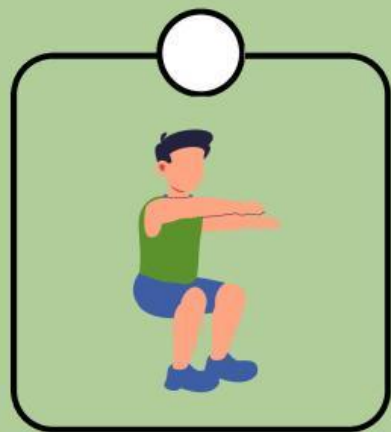
Melompat

Nama:

Kelas:

GERAK DASAR LOKOMOTOR DAN NON LOKOMOTOR

Berilah tanda centang (✓) untuk gerak dasar lokomotor dan tanda silang (✗) untuk gerak non lokomotor pada gambar di bawah ini!



Nama :

Kelas :

Gerak Dasar Lokomotor

Amati gambar di bawah ini, kemudian isi lah kolom yang kosong

