

LKPD PJOK

Untuk siswa kelas 5



Lembar Kerja peserta Didik



Nama Siswa: _____

Kelas : _____

Elemen : Keterampilan Gerak

Capaian pembelajaran : Peserta didik mampu menunjukkan dan mengembangkan keterampilan gerak dasar dalam senam lantai dan senam ketangkasan sederhana secara benar, lancar, dan aman. Peserta didik dapat mengombinasikan gerakan senam dengan koordinasi, keseimbangan, serta irama yang baik, serta menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan sportivitas selama berlatih dan menampilkan gerakan senam.

Tujuan Pembelajaran : Dengan demonstrasi guru, peserta didik dapat mengidentifikasi gerak dasar senam lantai dengan benar.



RANGKUMAN MATERI



Senam lantai merupakan salah satu aktivitas dalam PJOK yang dilakukan di atas lantai atau matras tanpa menggunakan alat berat. Senam lantai bertujuan untuk melatih kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan keberanian peserta didik. Beberapa gerak dasar dalam senam lantai antara lain:

1. Guling depan, yaitu gerakan menggulingkan badan ke depan dengan posisi awal jongkok dan dagu menempel ke dada.
2. Guling belakang, yaitu gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan posisi awal jongkok dan dorongan tangan yang kuat.
3. Sikap lilin, yaitu sikap tubuh terlentang dengan kedua kaki diangkat lurus ke atas dan bertumpu pada bahu.

Dalam melakukan senam lantai, peserta didik harus memperhatikan keselamatan, seperti menggunakan matras, melakukan pemanasan terlebih dahulu, dan mengikuti instruksi guru agar terhindar dari cedera.

Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Siswa mengamati demonstrasi guru tentang gerak dasar senam lantai.
2. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan dengan aman dan benar.
3. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil.
4. Siswa mempraktikkan gerakan senam lantai (misalnya sikap awal, guling depan sederhana, sikap akhir).
5. Guru mengamati dan memberi bimbingan.



Kegiatan LKPD

Jawablah soal-soal di bawah dengan benar!

Soal uraian

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam lantai!
2. Mengapa pemanasan sangat penting sebelum melakukan senam lantai?
3. Sebutkan dan jelaskan dua contoh gerak dasar dalam senam lantai!
4. Bagaimana cara melakukan senam lantai agar aman dan tidak terjadi cedera?
5. Sikap apa saja yang harus kamu tunjukkan saat berlatih senam lantai bersama teman?