

LKPD PJOK

KELAS 2

GERAK DASAR NON
LOKOMOTOR



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
Kelas :

Elemen : Keterampilan Gerak

Capaian pembelajaran : Pada akhir fase ini, peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam lantai sederhana, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik peserta didik (kondisional).



RANGKUMAN MATERI

1. Aktivitas Gerak Dasar (Penguatan)

Isi Materi:

Lokomotor Kombinasi: Lari kemudian melompati garis/rintangan rendah, jalan berjingkat dilanjutkan berputar.

Non-Lokomotor dengan Objek: Memutar badan sambil memegang bola, mengayun lengan dengan simpai/tali.

Manipulatif Lebih Terkontrol: Melempar bola ke sasaran bergambar (lingkaran di dinding) dari jarak 3-4 langkah, menangkap bola dengan kedua tangan setelah memantul sekali, menggiring bola basket/sepak dengan pola sederhana

2. Permainan dan Olahraga Sederhana (Dengan Aturan Sederhana)

Isi Materi:

Permainan Tim Sederhana: "Bola Hinggap" modifikasi (dengan area aman), "Estafet Bola dan Lompat" (menggiring bola lalu melompat melewati ban).

Olahraga Modifikasi: Sepak bola mini 3vs3 tanpa kiper tetap, bola basket dengan passing dan menembak ke ring pendek dari "zona berhasil".

3. Aktivitas Senam Lantai Sederhana (Koordinasi dan Keberanian)

Isi Materi:

Sikap dan Keseimbangan: "Jembatan" (bridge) dengan bantuan guru menyangga punggung, berjalan mundur di atas garis dengan kedua lengan membentang.

Berguling: Guling ke depan (forward roll) di matras datar dengan awalan jongkok dan bantuan minimal (guru hanya menopang kepala belakang), guling ke samping dengan lurus.

Kombinasi Sederhana: Berdiri satu kaki → jongkok → berguling ke depan dengan bantuan.

4. Aktivitas Gerak Berirama (Koordinasi Gerak-Irama)

Isi Materi:

Senam Irama dengan Alat Sederhana: Menggunakan pita, tali, atau simpai untuk gerakan ayun dan putar mengikuti irama 4x8 hitungan.

Gerak Berirama Berpasangan: Menirukan gerakan cermin dengan pasangan diiringi musik, tepuk tangan berpasangan mengikuti pola irama (contoh: tepuk sendiri, tepuk tangan kanan dengan pasangan).

5. Aktivitas Air (Jika Fasilitas Tersedia)

Isi Materi:

Kemandirian di Air: Berjalan di kolam dangkal dengan kedua tangan terangkat, memasukkan seluruh kepala ke dalam air sambil meniup gelembung.

Mengapung: Mengapung telentang (star float) dengan bantuan pelampung di punggung/bahu.

Gerak Dasar Renang: Gerakan kaki gaya bebas/bebas dengan berpegangan pada dinding/papan pelampung, menyelam untuk mengambil benda ringan di dasar kolam dangkal.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Tema: Aku Petualang Gerak yang Berani

A. Tantangan "Gerak Dasar Plus"

Lakukan gerakan berikut! Mintalah temanmu memberi tanda centang (✓) jika kamu berhasil.

NO	Tantangan Gerak	Cara Mengerjakan	Sudah Berhasil ?
1	Lompat dan Berputar	Lompat 2 X di tempat, lalu berputar 1 X ulangi 3 X	✓ /Belum
2	Oper bola akurat	Lempar bola pertama (Jarak 10 langkah) tangkap bola yang di	✓ /Belum

		lempar balik. Lakukan 3 X operan	
3	Guling keberanian	Lakukan Guling ke depan di matras dengan bantuan Guru.	✓ /Belum

B. Aku Bisa Menirukan Irama!

Dengarkan musik/tepukan dari guru. Tirukan gerakan guru di bawah ini:

- Hitungan 1-4: 2 langkah ke kanan sambil mengayunkan kedua lengan.
- Hitungan 5-8: 2 langkah ke kiri sambil bertepuk tangan di atas kepala.
- Berikan tanda centang pada gambar ekspresimu setelah kegiatan: (Senyum) / (Keren) / (Santai)

REFLESI PETUALANGANKU HARI INI:

'Bagian mana yang paling menarik'

Kerjakan soal di bawah ini!

1. Putar badan sambil pegang bola, apa yang diputar?
2. Gerakan mengayun lengan pakai tali/simpai itu namanya apa?
3. Saat pegang bola dan putar badan, bola harus dipegang mana?
4. Putar badan sambil pegang bola itu termasuk gerak apa?