

# LKPD PJOK

Nama :

Kelas/No :

Kelas  
**1**

Kegiatan Mengamati



Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio



Tulis bagaimana perasaanmu setelah  
mendengarkan lagu tersebut !





## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,  
Lalu jawablah mana yang merupakan  
“GERAK BERJALAN”, “GERAK BERLARI” dan “GERAK MELOMPAT” !



















**Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!**

Kasti



Sepak bola



Bulu Tangkis



Tenis Meja



Bola Basket



**Pilihlah jawaban yang paling benar !**

1. Melangkahkan kaki secara bergantian 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 ....

c. sehat

b. bugar

a. cedera





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

**Berjalan**

**Menggeleng**

**Berlari**

**Mengayun**

**Melompat**

**Meloncat**

**Mengangguk**

**melempar**

**Berguling**

**menendang**

**Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !**



**1**

**2**

**3**

