# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## PJOK KELAS 6

SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU
ABU BAKAR ASH-SHIDIQ
YPU - SIDIK PATI

NAMA : .....

ABSEN : .....

KELAS : .....

**Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada**

**Guling ke Depan**

I. Pasangkan teks dengan gambar yang sesuai, dengan cara menggeser!

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus. | Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras. | Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada. | Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung. |
| Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras. | Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan. | Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan. | Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. |

**Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada**

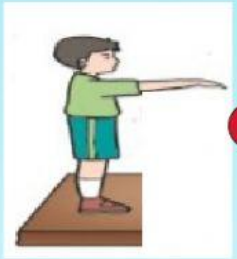
**Guling ke Belakang**

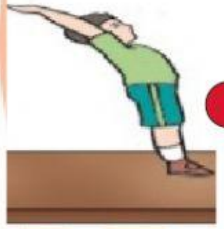
II. Urutkan gambar dengan tepat, dengan cara menggeser!

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |

**Rangkaian Gerak Dominan, Bertumpu, Tolakan, Putaran, dan Mendarat pada**
**Guling Lenting**

III. Jodohkan gambar dengan teks dengan benar!





**Kedua tangan bertumpu di matras. Bersiaplah dalam posisi guling ke depan. Kedua lutut tetap lurus, kemudian putar badan dengan berguling ke depan sehingga badan bertumpu pada tengkuk.**

**Saat kedua telapak kaki mendarat di matras, posisi badan masih melenting.**

**Kembali ke sikap awal, posisi badan berdiri tegak. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.**

**Dorong badan ke depan. Posisi kedua siku tangan tetap dipertahankan lurus hingga posisi berdiri sempurna.**

**Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan lurus. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dan semua jari posisi rapat.**

**Saat punggung menyentuh matras, ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan kuat sehingga badan terangkat. Pertahankan posisi lentingan badan hingga kedua kaki mendarat.**

# CARA KIRIM JAWABAN

1. Cek identitas (halaman 1)

2. klik

3. Pilih

4. isi data

5. Tekan