



Kelas
1

LKPD

Nama :

Kelas :

Nomor :

PJOK

JALAN, LARI DAN LOMPAT



Dra. Ani Sukariwati

SDN MARGOMULYO 2 NGAWI

KECAMATAN NGAWI KABUPATEN NGAWI



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 BtRJALAN", "GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" !

The worksheet features four circular illustrations of children performing different movements, each with a blank space below it for labeling:

- Top left: A boy jumping.
- Top right: A girl jumping rope.
- Middle left: A boy walking.
- Middle right: Two children running.

Decorative elements include a large trophy on the bottom left, a baseball jersey on the bottom right, and various sports icons scattered around the page.

pagebordersi.org

LIVEWORKSHEETS



Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti

Sepak bola

Bulu Tangkis

Tenis Meja

Bola Basket



pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

1. Melangkahkan kaki secara bereantian 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 ...

a. sehat

c. bugar

b. cedera



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

Berjalan

Meloncat

Menggeleng

Mengangguk

Bertari

melempar

Mengayun

Berguling

Melompat

menendang

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !



1

2

3



LIVEWORKSHEETS