

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

POLA GERAK DASAR DALAM AKTIVITAS SENAM

KELAS III SEKOLAH DASAR

Di susun oleh:
Grasia Risna Hatia
24103564

Nama: _____
Kelas: _____





PETUNJUK BELAJAR

1. **BACA MATERI DENGAN SEKSAMA BERSAMA GURU ATAU ORANG TUA**
2. **PERHATIKAN CONTOH GERAKAN SENAM YANG DITUNJUKKAN OLEH GURU ATAU GAMBAR YANG TERSEDIA.**
3. **LAKUKAN KEGIATAN DENGAN SEMANGAT DAN HATI-HATI.**
4. **JAWABLAH PERTANYAAN ATAU TUGAS YANG ADA DI LKPD SESUAI DENGAN PEMAHAMANMU.**
5. **JIKA ADA YANG TIDAK DIMENGERTI, BERTANYALAH KEPADA GURU.**
6. **LAKUKAN REFLEKSI DIRI DI AKHIR KEGIATAN UNTUK MENGETAHUI SEBERAPA BAIK KAMU MEMAHAMI MATERI.**



TUJUAN PEMBELAJARAN



PESERTA DIDIK MAMPU :



**1. MENGENAL DAN MENYEBUTKAN
MACAM-MACAM POLA GERAK
DASAR DALAM AKTIVITAS SENAM
(LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR,
MANIPULATIF).**

**2. MENJELASKAN SECARA
SEDERHANA FUNGSI DARI
Masing-masing POLA
GERAK DASAR.**

**3. MENGAMATI DAN
MENGIDENTIFIKASI GERAKAN
SENAM YANG DILAKUKAN OLEH
GURU ATAU DITAMPILKAN MELALUI
MEDIA.**

**4. MENUNJUKKAN SIKAP
PERCAYA DIRI DAN ANTUSIAS
SAAT MENGENAL GERAK DASAR
SENAM.**

**5. MENGETAHUI
PENTINGNYA MELAKUKAN
GERAKAN DENGAN CARA
YANG BENAR UNTUK
MENJAGA KESEHATAN
TUBUH.**



AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Aktivitas 1: Mengenal Pola Gerak Dasar Senam



Gerak dasar dalam aktivitas senam adalah gerakan-gerakan sederhana yang digunakan untuk melatih tubuh agar kuat, lentur, dan seimbang. Gerakan ini meliputi:



1. Gerak Lokomotor (berpindah tempat, seperti berjalan dan melompat)



2. Gerak Non-Lokomotor (tidak berpindah tempat, seperti membungkuk dan mengayun tangan)

1. Badan tegak 2. Langkah ke depan 3. Tangan diayun



3. Gerak Manipulatif (menggunakan alat, seperti melempar dan menangkap bola)





AKTIVITAS 2 : LATIHAN POLA GERAK DASAR SENAM

NO	JENIS GERAK	NAMA GERAKAN	SUDAH MELAKUKAN	MUDAH/SULIT	ALASAN SINGKAT
1	LOKOMOTOR	BERJALAN DI GARIS LURUS			
2	LOKOMOTOR	MELOMPAT KE DEPAN			
3	NON-LOKOMOTOR	MEMBUNGKUK KE DEPAN			
4	NON-LOKOMOTOR	MENGAYUN TANGAN			
5	MANIPULATIF	MELEMPAR BOLA KECIL			
6	MANIPULATIF	MENANGKAP BOLA			

AKTIVITAS 3 : REFLEKSI DAN EKSPRESI DIRI



APA YANG DIMAKSUD
DENGAN POLA GERAK
DALAM SENAM?

.....
.....
.....



MENGAPA PENTING
MEMAHAMI POLA GERAK
DALAM SENAM?

.....
.....



SEBUTKAN JENIS-JENIS
POLA GERAK DASAR
DALAM SENAM!

.....
.....
.....



APA PERBEDAAN ANTARA POLA
GERAK LOKOMOTOR DAN NON-
LOKOMOTOR DALAM SENAM?

.....
.....
.....

JAWABLAH PERTANYAAN DI ATAS SESUAI PENGALAMANMU



PENILAIAN



Asepek yang di nilai

- Pengetahuan : Pemahaman tentang jenis-jenis gerak dasar
- Keterampilan : Kemampuan melakukan gerakan dengan baik
- Sikap : Keberanian, percaya diri, dan kerja sama dalam kelompok

