



Lembar Kerja Siswa

Nama Siswa: _____

Kelas : _____

- A. Elemen : Keterampilan gerak
- B. 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).
- C. Tujuan pembelajaran : Melalui penjelasan gerak lokomotor, siswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan gerak berjalan, berlari, melompat, dan mengguling dengan teknik dasar yang benar.



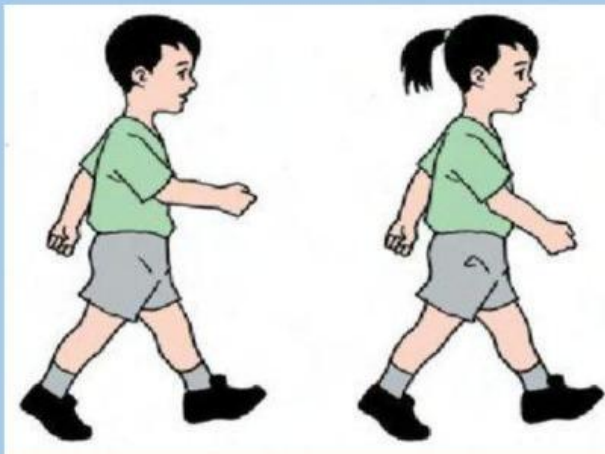
RANGKUMAN MATERI

Gerak Lokomotor

Gerak Lokomotor: Berjalan, Berlari, dan Melompat

Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat yang dilakukan oleh tubuh manusia.

1. Gerak Berjalan



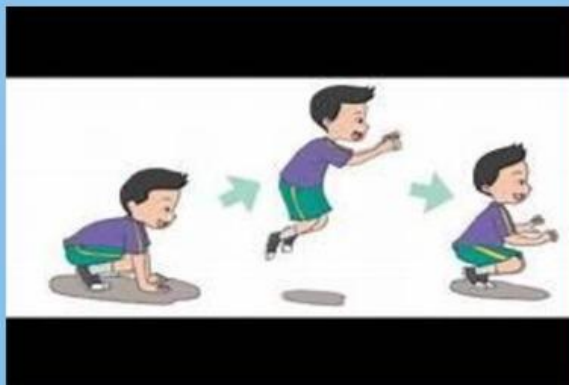
Berjalan adalah gerakan melangkah pelan ke depan dengan kaki secara bergantian. Pada saat berjalan, satu kaki selalu menyentuh tanah. Posisi tubuh harus tegak, pandangan ke depan, dan tangan diayunkan secara santai.

2. Gerak Berlari



Berjalan adalah gerakan melangkah pelan ke depan dengan kaki secara bergantian. Pada saat berjalan, satu kaki selalu menyentuh tanah. Posisi tubuh harus tegak, pandangan ke depan, dan tangan diayunkan secara santai.

3. Gerak Melompat



Melompat adalah gerakan meloncat ke atas dengan tolakan satu atau dua kaki. Saat mendarat, kedua kaki harus mendarat bersama-sama dan lutut sedikit ditekuk agar aman.



Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan materi di atas!



Tahukah Kamu?

1. Gerak lokomotor adalah gerakantempat.
2. Gerakan melangkah pelan ke depan disebut gerak.....
3. Saat berjalan, satu kaki selalu menyentuh.....
4. Gerakan berpindah tempat dengan lebih cepat dari berjalan disebut.....
5. Saat berlari, tangan diayunkan ke depan dan ke.....
6. Gerakan melompat ke atas dengan satu atau dua kaki disebut.....
7. Saat melompat, kedua kaki harus mendarat secara.....