

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase / Kelas : B / Kelas 3
Materi Pokok : Variasi Gerak Dasar Lokomotor (Jalan, Lari, Lompat)
Nama Siswa : _____
Hari/Tanggal : _____

A. Petunjuk Teknis

1. Berbarislah bersama kelompokmu di area sirkuit yang sudah disiapkan guru.
2. Lakukan misi kombinasi gerak di Pos 1, Pos 2, dan Pos 3 secara bergantian saat mendengar suara peluit.
3. Jaga keseimbangan tubuhmu, bantu teman sekelompokmu yang kesulitan, dan utamakan keselamatan.
4. Setelah menyelesaikan seluruh pos sirkuit, diskusikan pertanyaan di bawah ini bersama kelompokmu!

B. Misi Sirkuit Gerak Ceria

Ingat kembali gerakan yang sudah kamu lakukan di setiap pos tadi, lalu lengkapi tabel misi di bawah ini!

Nama Pos	Aktivitas Gerak Lokomotor yang Dilakukan	Aktivitas Gerak Nonlokomotor yang Dilakukan
Pos 1	Jalan zig-zag melewati <i>cone</i>	Menekuk
Pos 2		Meliukkan badan menghindari rintangan
Pos 3	Melompati 3 bilah rintangan	

c. Tantangan Diskusi Kelompok

Diskusikan bersama teman kelompokmu untuk menjawab pertanyaan berikut:

1. Mengapa kita harus mengayunkan kedua lengan ke depan saat mendarat setelah melompat di Pos 3? Jawaban:
_____.
2. Apa kesulitan terbesar kelompokmu saat melakukan transisi dari gerakan yang cepat (seperti lari atau lompat) ke gerakan diam di tempat (seperti menekuk atau meliuk)? Bagaimana cara kalian mengatasinya? Jawaban:
_____.
3. Bagaimana cara kalian menunjukkan sikap kerja sama dan saling mendukung agar semua anggota kelompok berhasil melewati sirkuit dengan selamat? Jawaban:
_____.

"Tubuh yang Sehat, Gerakan yang Tangkas, Kerja Sama yang Hebat!"