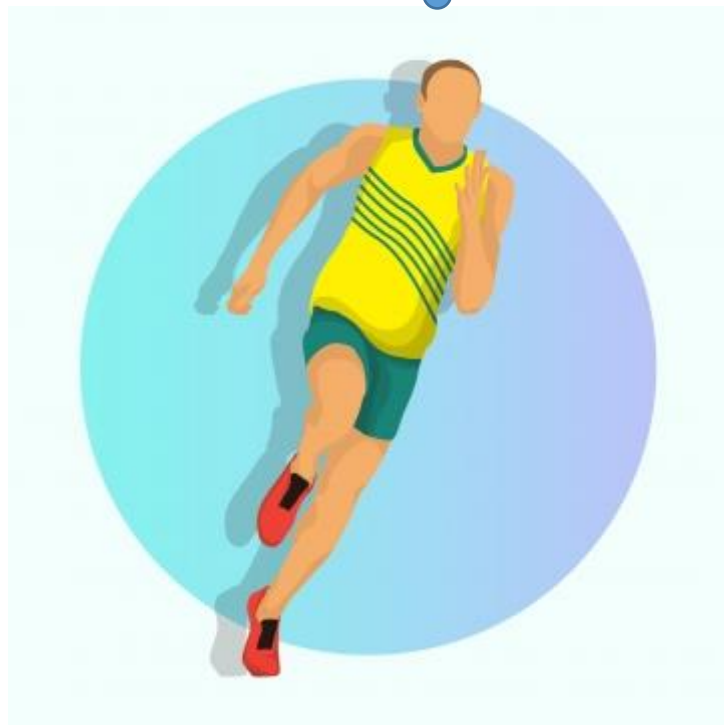


# LKPD PJOK

Nama : .....

Kelas : .....

No : .....



LARI JARAK PENDEK  
KELAS VII

## A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1 Menjelaskan gerak start jongkok, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar. 3.3.2 Menjelaskan cara melakukan start jongkok, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1 Menjelaskan tahapan gerak spesifik “bersedia” saat start jongkok pada lari jarak pendek 3.3.2 Menjelaskan tahapan gerak spesifik “siap” saat start jongkok pada lari jarak pendek 3.3.3 Menjelaskan tahapan gerak spesifik “ya” saat start jongkok pada lari jarak pendek 3.3.4 Menjelaskan tahapan gerak spesifik percepatan (akselerasi ) pada lari jarak pendek 4.3.1 Mempraktikkan tahapan gerak spesifik “bersedia” saat start jongkok pada lari jarak pendek 4.3.2 Mempraktikkan tahapan gerak spesifik “siap” saat start jongkok pada lari jarak pendek 4.3.3 Mempraktikkan tahapan gerak spesifik “ya” saat start jongkok pada lari jarak pendek 4.3.4 Mempraktikkan tahapan gerak spesifik percepatan (akselerasi ) pada lari jarak pendek

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui penerapan pendekatan *Scientific* dan metode pembelajaran *Discovery Learning* (C) peserta didik (A) mampu menjelaskan, dan mempraktikkan tahapan gerak spesifik start jongkok (aba-aba bersedia, siap, ya), dan percepatan pada lari jarak pendek (B) dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan penuh semangat.(D)

#### **A. PETUNJUK KERJA PESERTA DIDIK**

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai belajar !
2. Kerjakan LKPD ini dengan sebaik-baiknya. Mulailah dengan kegiatan yang menurut kamu mudah terlebih dahulu.
3. Tuliskan jawaban kamu secara benar, sistematis dan jelas !
4. Tuliskan jawaban kamu pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan menggunakan bolpoin !
5. Teliti jawaban kamu sebelum dikumpulkan !

**SELAMAT BELAJAR**

Sebelum kalian belajar, sudahkah kalian berdo'a?	Sudah	Belum
Setelah mengamati materi yang di tampilkan Pak Guru pada Google Meet, kamu diminta merumuskan pertanyaan. Tuliskan pertanyaan yang sudah kamu rumuskan pada kolom berikut ini!		

***"Kejujuran adalah hadiah yang sangat mahal. Jangan mengharapkannya dari orang yang murahan." - Warren Buffett***

Mencoba Melakukukan Gerakkan Secara Mandiri, Jujur, dan Bertanggungjawab (Data collection)	
	Centang jika sudah
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba "bersedia", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Praktikan gerakan start jonkok aba-aba "siap", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba "yak", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba bersedia, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	

Berdasarkan kamu mencoba melakukan gerakan diatas, tulis pada kolom dibawah ini kesulitan apa saja yang kamu hadapi dalam mencoba mempraktikan gerakan tersebut. (Mengasosiasi/ Data Processing)	
Nama gerak	Kesulitan/masalah yang dihadapi
Gerak start jongkok aba-aba "bersedia"	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
Gerak start jongkok aba-aba "bersedia"	..... ..... .....







**KESIMPULAN :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**KOMENTAR PAK GURU**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tanda tangan peserta didik	Mengetahui Orang tua	Guru Mpel PJOK

*“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan, Anda dapat mengubah dunia.” (Nelson Mandela)*

