BAB 1

Gerak Dasar Lokomotor



Anak-anak di atas sedang berjalan bersama.
Kegiatan tersebut adalah contoh gerak dasar lokomotor.
Gerak dasar lokomotor dilakukan dengan berpindah tempat.
Dalam pembelajaran ini kita akan mempelajari gerak dasar lokomotor.
Gerak lokomotor antara lain berjalan, berlari, melompat, dan melonçat.

Isi Materi

A. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor
B. Macam-Macam Gerak Dasar Lokomotor


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

A. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor

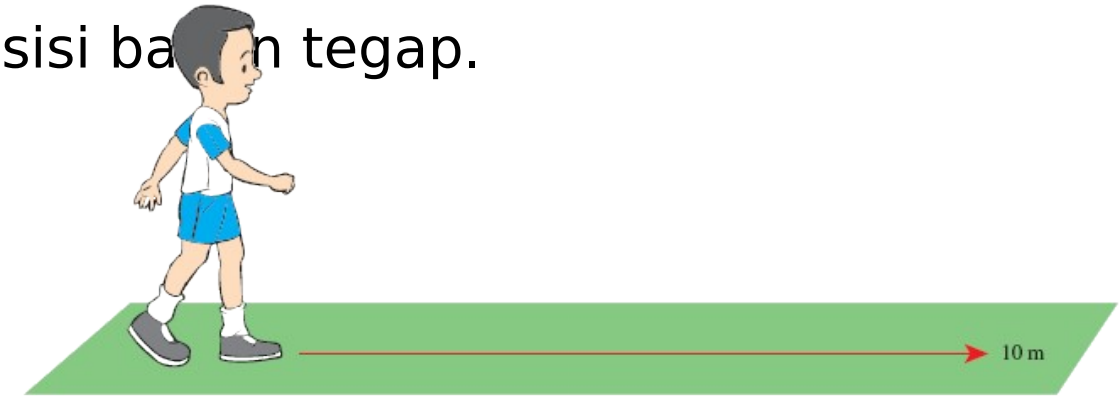
- Gerak dasar lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Contoh gerak dasar lokomotor adalah jalan, lari, melompat, meloncat.
- Gerakan ini sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.
- Semua orang pasti melakukan gerak lokomotor. Kalian juga melakukan gerakan ini setiap hari. Misalnya, berjalan ke sekolah atau berjalan ke rumah teman.
- Gerakan lokomotor juga sering kalian lakukan saat bermain. Banyak permainan yang terdapat

B. Macam-Macam Gerak Dasar Lokomotor

1. Gerak Dasar Jalan

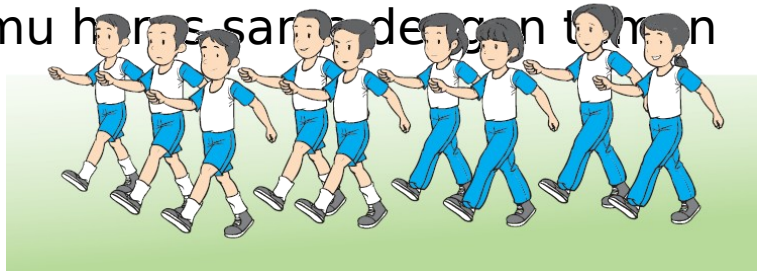
a. Berjalan Perorangan

Perhatikan cara berjalan yang benar. Pertama badan berdiri tegap. Pandangan ke arah depan. Melangkahlah dengan kaki kanan dahulu. Tangan kiri diayun ke depan. Langkahkan kaki kiri ke depan. Tangan kanan berada di depan. Saat berjalan posisi badan tegap.



b. Berjalan Beregu

Buatlah kelompok dan berdiri berbanjar. Berbarislah dari depan ke belakang. Aturlah jarak berdirimu. Berjalanlah lurus ke depan dengan gerakan yang benar. Kalian harus berjalan dengan kompak. Langkah kakimu harus sama dengan teman satu kelompokmu.



2. Gerak Dasar Lari

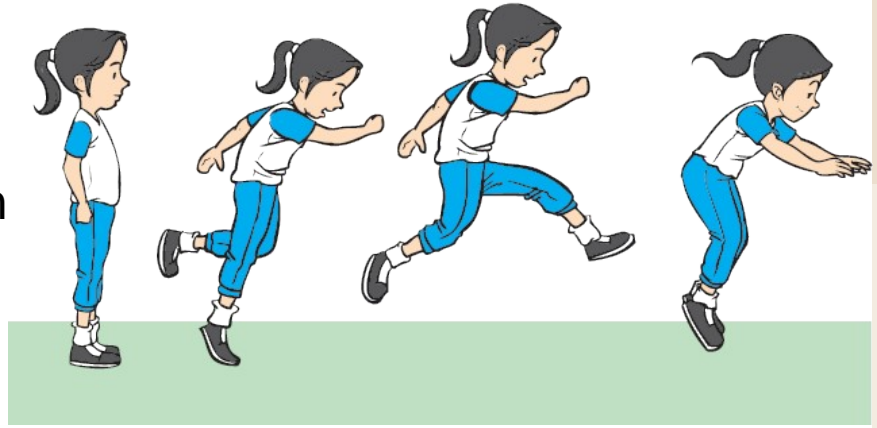
Posisi awal berdirilah condongkan badan sedikit ke depan. Angkat kaki kanan kalian ke depan, tangan kanan ke belakang. Kemudian segera angkat kaki kiri kalian ke depan, tangan kiri ke belakang. Lakukan gerakan secara berulang. Lakukan gerakan dengan cepat. Perhatikan gerakan kaki, gerakan

B. Gerak Dasar Melompat

Melompat adalah gerakan mengangkat badan dari tanah. Gerakan melompat dilakukan dengan tumpuan satu kaki. Gerakan melompat bisa untuk menghindari rintangan yang ada di depan kita.

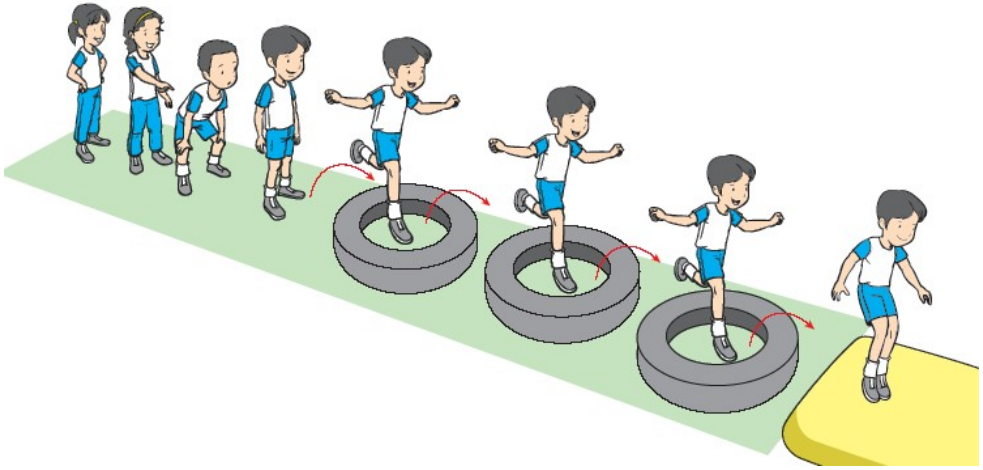
a. Lompat ke Depan

Berdirilah dengan posisi badan tegap. Lakukan lompat ke depan dengan menggunakan satu kaki. Saat melayang kedua kaki berada di atas. Saat mendarat gunakan kedua kaki.



b. Lompat Sambil Bermain

Contoh melompat sambil bermain adalah melompat melalui



Lompat yang benar dilakukan dengan tumpuan satu kaki yang kuat.

Tubuh melayang dengan kaki ditekuk ke belakang.

Pandangan ke depan, kedua lengan relaks.

Saat akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan.

Kedua kaki mendarat menyentuh matras, lutut sedikit

4. Gerak Dasar Loncat

Perhatikan gambar berikut ini.



Gambar di atas adalah gerakan meloncat.

Meloncat dilakukan dengan kedua kaki.

Saat mendarat juga menggunakan dua kaki.

Gerakan meloncat berbeda dengan melompat.

Kali ini kita akan belajar gerakan meloncat.

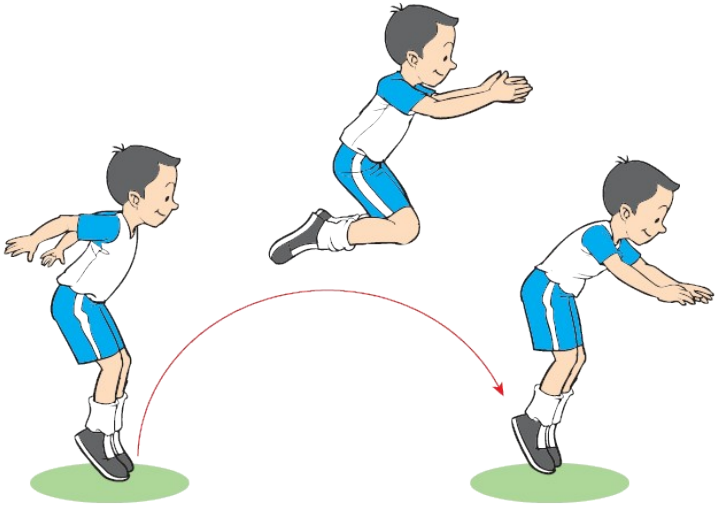
Kita akan menirukan gerakan kanguru.

Berdiri posisi tegak. Kedua kaki rapat.

Tekuk kedua lutut. Kemudian meloncatlah ke depan.

Meloncatlah sekuat mungkin.

Saat mendarat gunakan kedua kaki mengeper.



Gerakan meloncat


BAB 1


BAB 2


BAB 3

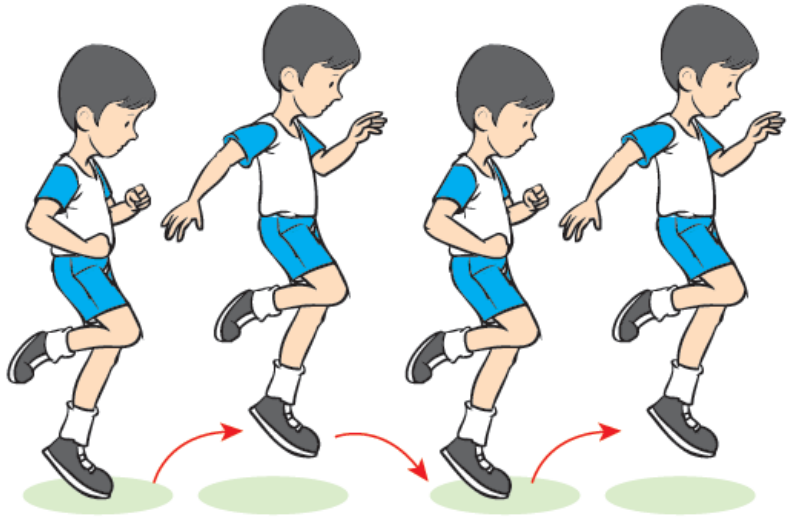

BAB 4

5. Gerak Dasar Berjingkat

Berjingkat dilakukan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.

Gerakan ini dilakukan dengan menolak berulang kali.

Jika kalian berjingkat dengan kaki kiri maka mendaratnya juga deng



Melakukan gerak dasar berjingkat