



PENDIDIKAN JASMANI 1

bab 1

gerak kaki

setelah mempelajari bab ini kamu dapat memeragakan

- gerak dasar kaki jalan ke depan ke belakang langkah tegap dan langkah biasa
- gerak dasar lari di tempat lari cepat dan lompat

kata kunci

gerak kaki jalan lari lompat

kita menggunakan kaki untuk berjalan
kita menggunakan kaki untuk berlari
kita menggunakan kaki untuk melompat
yuk kita melatih kaki agar kuat

bernyanyi yuk

aku seorang kapiten

ciptaan ???

aku seorang kapiten
mempunyai pedang panjang
kalau berjalan prok prok prok
aku seorang kapiten

a

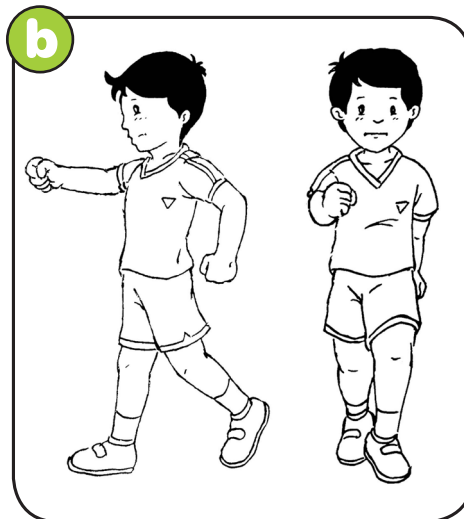
berjalan

setiap hari kita selalu berjalan
bangun tidur kita berjalan
di sekolah kita berjalan
kakimu kuat jika rajin berjalan

1

cara berjalan

cara orang berjalan berbeda-beda
tentara berjalan dengan tegap
kakek berjalan terbungkuk bungkuk
tapi banyak orang berjalan dengan langkah biasa
bagaimana cara kamu berjalan



gambar 1.1

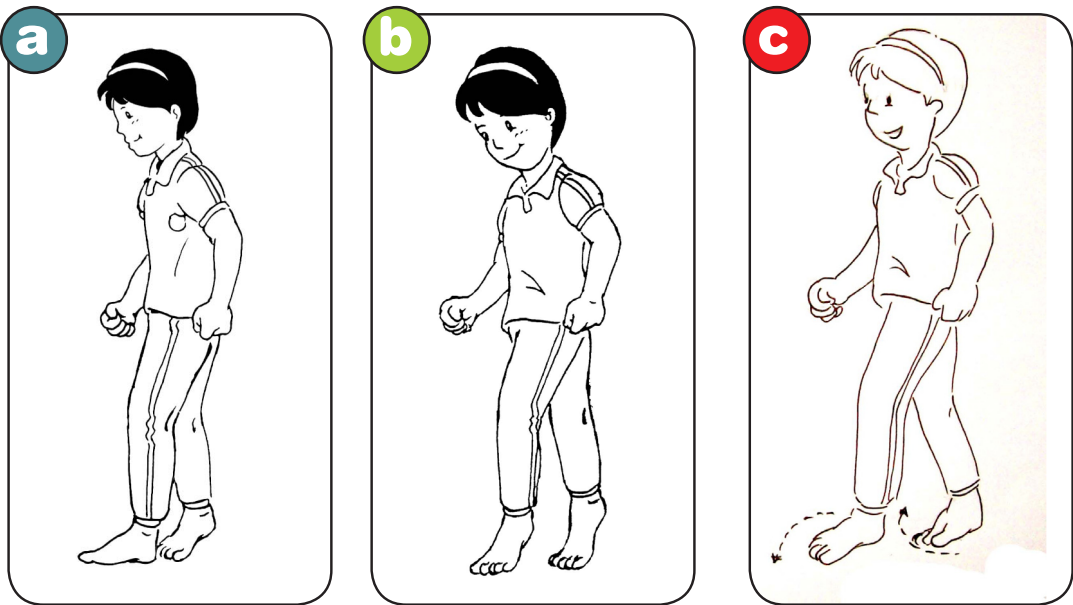
a langkah biasa

b langkah tegap

2

latihan melangkahhkan kaki

kita berjalan dengan melangkahhkan kaki
ada yang melangkah dengan kaki rapat
ada yang melangkah dengan berjinjit
ada pula yang melangkah dengan menyeret kaki



gambar 1.2

- a langkah kaki rapat
- b langkah sambil jinjit
- c langkah sambil menggeser kaki

cobalah melangkah dengan berbagai cara
melangkahlah ke depan dan ke belakang

petunjuk guru

kegiatan dilakukan di luar kelas
guru membentuk lingkaran besar
nyanyikan lagu sambil berjalan
guru kemudian membuat garis lurus
panjang garis tiga meter
setiap gerakan dilakukan pada garis
ingatkan cara berjalan yang benar

b berlari

banyak orang senang bermain bola
apakah kamu juga senang bermain bola
pemain bola berlari untuk menendang bola
mereka berlari di lapangan

berlari itu menyenangkan
berlari juga bikin badan kamu sehat
apakah kamu pernah berlari ke sekolah



1 cara berlari

berlari lebih cepat dari berjalan
kamu dapat mengatur kecepatan lari
kamu dapat berlari dengan lambat
kamu juga dapat berlari dengan sangat cepat

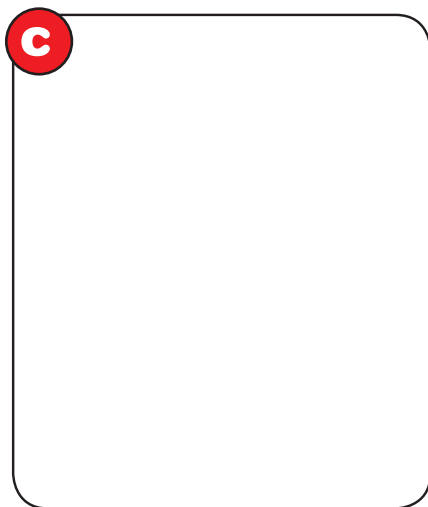


gambar 1.3

- a berlari pelan
- b berlari cepat
- c berlari sangat cepat

2 latihan berlari

dengan berlari kamu berpindah tempat
tapi kamu juga dapat berlari di tempat
yuk kita berlari di tempat
lari lurus ke depan
dan lari berkelok kelok



gambar 1.5

- a lari di tempat
- b lari mengikuti angka delapan
- c lari berkelok kelok

petunjuk guru

kegiatan dilakukan di luar kelas
guru membentuk lingkaran besar
nyanyikan lagu dengan riang
siswa berlari mengitari lingkaran
ubah arah putaran
berikan tanda berupa tepuk tangan
lakukan latihan tersebut beberapa kali
untuk meningkatkan konsentrasi anak

c

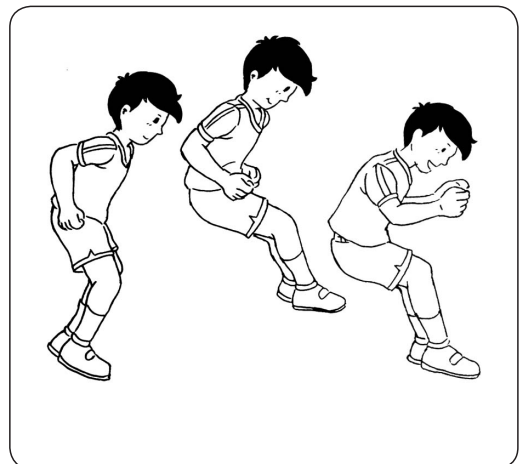
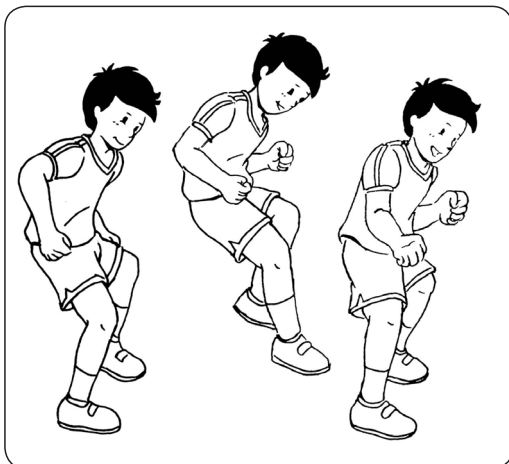
melompat

anak anak senang melompat
apakah kamu juga senang melompat

1

cara melompat

mari kita melompat lompat
melompat bikin badanmu sehat
cobalah melompat dengan satu kaki
lakukan dengan kaki kanan
kemudian ganti dengan kaki kiri
kemudian melompatlah dengan dua kaki
gerakan ini dapat menguatkan otot kaki
sendi kakimu akan menjadi lebih lentur



gambar 1.6

melompat dengan
satu kaki dan dua
kaki

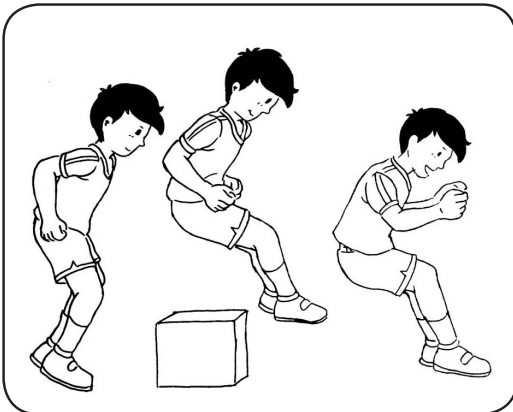


latihan melompat

melompat membutuhkan kaki yang kuat
latihlah kekuatan otot kakimu
perbanyak latihan kekuatan kaki
yuk kita berlatih melompat bersama

gerak jingkat

melompat satu kaki
sambil melewati benda



gambar 1.7

latihan melompat
dapat memperkuat
otot kaki

petunjuk guru

guru mengajak siswa berbaris di luar kelas
siapkan dus mie atau ban bekas
contohkan gerakan yang benar
untuk menghindari kecelakaan

rangkuman

- 1 cara melangkahmu disebut langkah biasa
- 2 langkah tentara disebut langkah tegap
- 3 berlari lebih cepat dari berjalan
berlari menyehatkan badan
- 4 melompatlah dengan satu atau dua kaki
- 5 melompat membuat kaki kuat

refleksi

apakah kamu sudah mengerti gerak kaki
jalan lari dan lompat
jika kamu belum mengerti gerak kaki
mintalah penjelasan dari guru

mari berlatih bab 1

kerjakan di buku latihan

a sebutkan sikap tubuh pada gambar berikut





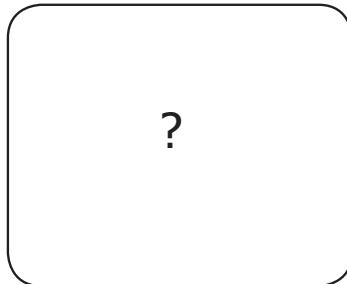


jingkat

b peragakan latihan berikut

1 langkah menggeserkan kaki

2 lomba lari



3 melompatlah dengan satu kaki

