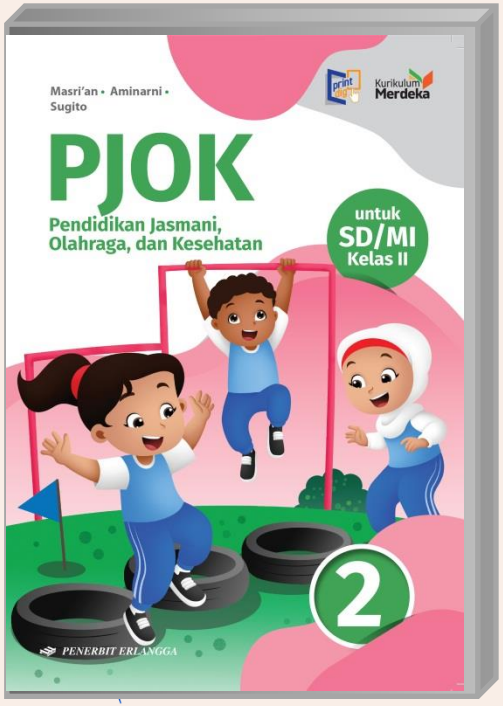
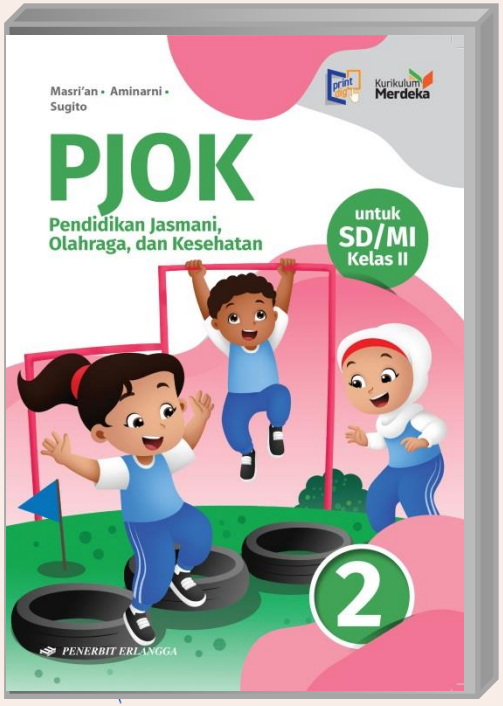


MEDIA MENGAJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

UNTUK SD/MI KELAS 2



MEDIA MENGAJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

UNTUK SD/MI KELAS 2

Bab 1

GERAK DASAR LOKOMOTOR



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat menjelaskan dan mempraktikkan:

1. Variasi gerak lokomotor dengan cara berjalan;
2. Variasi gerak lokomotor dengan cara berlari;
3. Variasi gerak lokomotor dengan cara bergeser;
4. Variasi gerak lokomotor dengan cara melompat dengan benar.

A. Variasi Gerak Dasar Berjalan

1. Berjalan Lambat dan Cepat

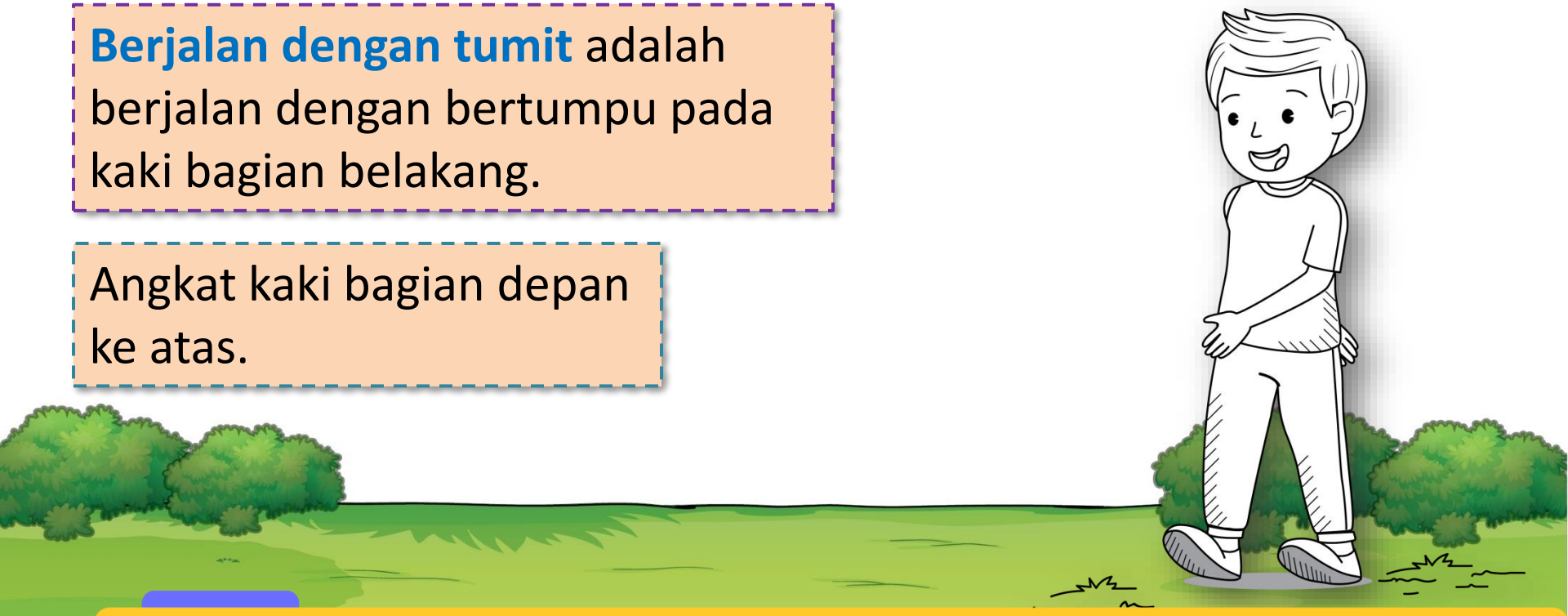
Gerakan berjalan lambat seperti berjalan biasa.
Gerakan berjalan cepat sama gerakannya, tetapi langkahnya dipercepat.



2. Berjalan dengan Tumit dan Jinjit

Berjalan dengan tumit adalah berjalan dengan bertumpu pada kaki bagian belakang.

Angkat kaki bagian depan ke atas.



Berjalan jinjit adalah berjalan dengan bertumpu pada telapak kaki bagian depan.

Angkat tumit ke atas.
Berjalan jinjit bermanfaat untuk menguatkan otot kaki.



3. Menirukan Bebek Berjalan

- ✓ Satu tangan menjulur ke depan.
- ✓ Tangan yang lain ke belakang.
- ✓ Kedua kaki agak ditekuk.
- ✓ Kaki kanan dan kiri melangkah bergantian.
- ✓ Lakukan seperti bebek berjalan.

