

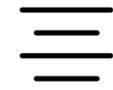
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



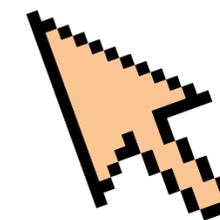
B

I

U



Lompat Katak



**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
KELAS BUMI**

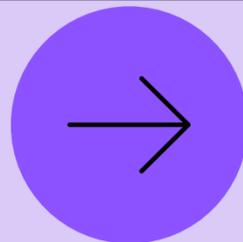
MARET 2023

Pengajar: Kak Laila El Akhyaliyyah

Kompetensi Dasar

3.6 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

4.6 mempraktikkan Pengiran kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama



LOMPAT KATAK

Penyusun: Laila El Akhyaliyyah
Penyunting : Titis Nur Widiawati

Untuk kebutuhan internal

Penerbit Yayasan Dayabunaya
Jl. Timbul IVB/1
Cipedak
Jakakarsa
Jakarta, 12630

Telp : 0819-0279-6842
Email: tetum@sekolahetetum.org

Diterbitkan 2023

DAFTAR ISI

Apa Itu Lompat Katak.....	1
Ayo Berlatih.....	2
Manfaat Lompat Katak	5



Apa itu Lompat Katak?

Coba lihat gambar katak di samping!

Bagaimana cara katak berjalan?
Katak tidak berjalan, tapi melompat.



Kita bisa ikuti cara katak melompat. Gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama.

AYO BERLATIH



Ambil sikap membungkuk.
Kedua kaki dan lutut ditekuk.
Kedua tangan menapak di depan lutut.



Gerakan melompat ke depan.
Kaki dan tangan diangkat.
Lakukan secara berulang-ulang.





Mendarat dengan kedua kaki.
Posisi jongkok, tangan di depan.



Manfaat Lompat Katak

Melakukan lompat katak dengan benar dan berulang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki.

Selamat belajar, Nizam.

