LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)
SDN SENDANGSARI

Nama Siswa :……..

Kelas :……..

NISN :……..

Pokok Materi : Aktifitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

Materi : Latihan Daya Tahan Jantung

IPK :

3.5.1. Menjelaskan cara mengetahui detak jantung dengan menghitung denyut nadi
3.5.2. Menjelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda
3.5.3. Menjelaskan cara melakukan latihan lompat tali
3.4.4. Menjelaskan cara melakukan latihan lari jogging sesuai kemampuan
3.4.5. Merencanakan aktifitas latihan daya tahan jantung melalui permainan reaksi

A. LEMBAR KERJA PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini

1. Jelaskan cara menghitung denyut nadi untuk mengetahui detak jantung seseorang

   Jawaban: ……..

   ……...

2. Jelaskan cara melakukan latihan lari bolak-balik memindahkan benda

   Jawaban: ……..

   ……...

3. Jelaskan cara melakukan latihan lompat tali

   Jawaban: ……..

   ……...

4. Jelaskan cara melakukan latihan lari jogging yang benar

   Jawaban: ……..

   ……...

5. Jelaskan cara membuat perencanaan latihan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan

   Jawaban: ……..

   ……...

B. LKPD KETERAMPILAN

LEMBAR KERJA MENGHITUNG DENYUT NADI	
Mata pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Pokok Materi	Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Poko Materi	Aktifitas Latihan Daya Tahan Jantung
Indikator Pencapaian Koompetensi Mempraktikkan cara meghitung denyut nadi untuk mengetahui detak jantung	

Ayo, Merasakan Detak Jantung, Dengan Menghitung Denyut Nadi

Kamu dapat merasakan detak jantung melalui denyut nadi. Pertama, kamu dapat mengetahui dari pergelangan tangan bagian dalam searah ibu jari. Balikkan telapak tangan kirimu, kemudian tempelkan ibu jari tangan kananmu pada pergelangan tangan kiri. Kamu akan merasakan denyut nadi yang tersambung dengan detak jantung. Kedua, kamu dapat mengetahui dari leher bagian bawah rahang. Sentuhkan ibu jari dan jari telunjukmu pada leher bagian bawah rahang. Kamu juga akan merasakan denyut nadi.

Hitunglah denyut nadimu dan denyut nadi 2 orang lainnya, selama 60 detik secara cermat dan teliti. Mintalah bimbingan guru dalam melakukan kegiatan ini.

Klik link di bawah ini agar kamu mudah dalam menyelesaikan tugasnya

https://www.youtube.com/watch?v=dBl32EPuCHk

1.	**Nama**	**Percobaan**			**Usia, Kondisi Kesehatan dan Aktifitas Sehari-hari Orang yang di Teliti**
		1	**2**	**3**	
	……	…	…	…	……
	…	…	…	…	
	Simpulkanlah denyut nadi dengan usia, kondsi kesehatan dan aktifitas sehari-hari	Kesimpulan: …….. …… …… ……			

2.	**Nama**	**Percobaan**			**Usia, Kondisi Kesehatan dan Aktifitas Sehari-hari Orang yang di Teliti**
		1	**2**	**3**	
	……	…	…	…	……
	…	…	…	…	
	Simpulkanlah denyut nadi dengan usia, kondsi kesehatan	Kesimpulan: …….. ……			

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">dan aktifitas sehari-hari</td><td>……
…….</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3.</td><td rowspan="2">Nama</td><td colspan="2">Percobaan</td><td rowspan="2">Usia, Kondisi Kesehatan dan Aktifitas Sehari-hari Orang yang di Teliti</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>……
…</td><td>…
…</td><td>…
…</td><td>…
…</td><td>……</td></tr>
<tr><td colspan="3">Simpulkanlah denyut nadi dengan usia, kondsi kesehatan dan aktifitas sehari-hari</td><td>Kesimpulan: ……..
……
……
…….</td></tr>
</table>

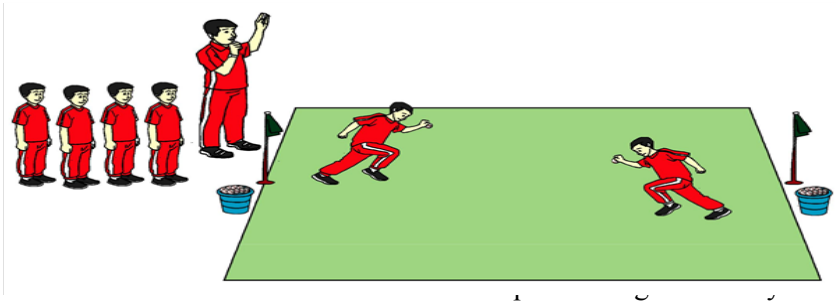
LEMBAR KERJA CATATAN WAKTU
LARI BOLAK-BALIK

Mata pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Pokok Materi	Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Poko Materi	Aktifitas Latihan Daya Tahan Jantung

Indikator Pencapaian Kompetensi:

4.5.1 Mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik

Perhatikan Gambar 5.4! Peragakan latihan seperti pada Gambar 5.4 bersama temanmu. Cermati pencapaian waktumu dan bandingkan dengan hasil pencapaian temanmu. Jelaskan hasil perbandingan tersebut kepada guru.



an jantung dan paru-paru

Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh.

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat. Lakukan secara berkelompok! Apa yang kamu rasakan setelah berlari memindahkan bola? Bandingkan dengan yang dirasakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

Untuk mempermudah tugasmu lihatlah video berikut:
https://youtu.be/hUxoxRJu_aA

Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.
2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.
4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.

No	Nama	Percobaan		Kesimpulan
		1	2	
1.	……	Menit …… … Detik …… …	Menit …… … Detik …… …	…… …… ……
2.	……	Menit …… … Detik …… …	Menit …… … Detik …… …	…….. …….. ……..

LEMBAR KERJA LATIHAN LOMPAT TALI

Mata pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pokok Materi	Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Poko Materi	Aktifitas Latihan Daya Tahan Jantung

Indikator Pencapaian Kompetensi:

Mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik

Lakukanlah latihan pengembangan kebugaran jasmani daya tahan jantung dengan mempraktikkan latihan lompat tali dalam waktu 30 detik, lakukanlah secara berulang-ulang dengan diselingi jeda istirahat 5-10 menit

Untuk mempermudah tugasmu lihatlah video berikut:

https://youtu.be/Euf-4mMsJrQ

No	Nama :…….. No Presensi :……. Kelas :……..	Jumlah/ Intensitas	Kesimpulan
1.	Percobaan Ke 1	…….. Kali	……. ……. ……. …….
2.	Percobaan Ke 2	…….. Kali	……. ……. ……. …….
3.	Percobaan Ke 3	…….. Kali	……. ……. ……. …….

LEMBAR KERJA LARI JOGING

Mata pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Pokok Materi	Pengembangan Kebugaran Jasmani
Sub Poko Materi	Aktifitas Latihan Daya Tahan Jantung

Indikator Pencapaian Kompetensi

4.5.2 Mempraktikkan latihan lari jogging sesuai kemampuan

Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.
2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu.
3. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
4. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.
5. Lakukanlah lari jogging mengelilingi rumah atau lintasan yang telah kamu buat secara sederhana
6. Mulailah lari setelah aba-aba peluit dibunyikan guru dan
7. Segeralah memberikan kode di depan kamera setelah kamu merasa kelelahan agar guru mencatatnya
8. Lakukan istirahat dengan prosedur yang telah dijelaskan

Lihatlah video berikut sebagai bahan refrensimu mengerjakan tugas:
https://youtu.be/VWANAuC6Kks

Nama	……..
Nomor Presensi	……..
Kelas	……..
NISN	……..

Konfirmasi Kondisi Kesehatan	Waktu			Catatan / Kesimpulan
	Start	Finish	Durasi	
…… …… …… …… …… …… …… …… ……	…… …	…….	…….	…… …… …… …… …….. …….. …….. …….. ……