

**Satuan Pendidikan : SDN 116897 Hapoltakan Nauli**  
**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Kelas /Semester : V/1**  
**Tahun Pelajaran : 2020/2021**  
**Alokasi Waktu : 2 JP (3 Pertemuan)**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

Nama Siswa :  
Kelas/ Semester : V/ 1 (Ganjil)  
Materi : Aktivitas Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

### A. Tujuan Pembelajaran :

Dengan Aktivitas Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk Pengembangan kebugaran jasmani, siswa mampu menjelaskan Aktivitas Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk pengembangan kebugaran Jasmani dengan tepat.

### B. Petunjuk Pelaksanaan Pengerjaan LKPD

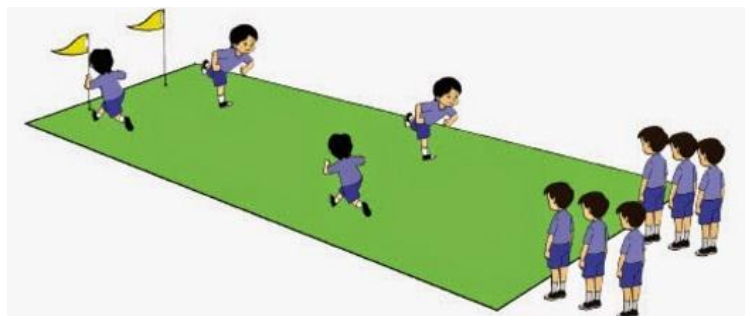
Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Bacalah teks berikut !

#### Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup, komponen kebugaran Jasmani yaitu kelentukan ( flexibility ), Keseimbangan ( balance ), Kekuatan ( Strength ), Kecepatan ( Speed ), Daya Tahan ( endurance ), Daya Ledak ( Power ), Koordinasi ( Coordination ), Ketepatan ( Accuracy ) dan Reaksi ( Reaction ) Latihan daya tahan dapat dilakukan dengan aktivitas-aktivitas ringan seperti Lari Bolak Balik, Lari Mengelilingi Lapangan dan lompat tali

2. Amati gambar berikut ini !





Amati Vidio Berikut Ini!

<https://www.youtube.com/watch?v=xQgHXbo4Lwg>

3. Lakukan aktivitas Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru untuk pengembangan kebugaran Jasmani bersama teman kelompok!
4. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan – pertanyaan berikut ini!
  - 1) Bagaimana perasaanmu setelah melakukan aktivitas daya tahan jantung dan paru-paru untuk pengembangan kebugaran jasmani?
  - 2) Keterampilan apa yang dibutuhkan dalam aktivitas daya tahan jantung dan paru – paru untuk pengembangan kebugaran jasmani?
  - 3) Sikap apa yang dibutuhkan dalam aktivitas daya tahan jantung dan paru – paru untuk pengembangan kebugaran jasmani ?

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 2

Nama Siswa :  
Kelas/semester : V / 1  
Tema/Subtema : Aktivitas daya tahan jantung dan paru-paru untuk pengembangan kebugaran jasmani

Tujuan Pembelajaran : Dengan Menyelesaikan tugas soal kebugaran jasmani, siswa menapat pengetahuan tentang kebugaran jasmani

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Tuliskan informasi penting yang kamu temukan dari video tersebut tersebut.

2. Apa yang akan kamu lakukan jika kamu melakukan gerak dalam video tersebut?

Jelaskan.

3. Berdasarkan informasi tadi, hal baik apa yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan.!



Keterangan:

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakuka

2. Penilaian sosial

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1													

Keterangan:

- 1. BT : Belum Terlihat
- 2. MT : Mulai Terlihat
- 3. MB : Mulai Berkembang
- 4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian pengetahuan

- a. Latihan soal Kebugaran Jasmani.

Jumlah soal ada 3

Setiap soal yang benar bernilai 33,3,Skor maksimal 100

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- b. Latihan memahami prosedur gerakan pemanasan yang diamati dari gambar.

Jumlah soal ada 4

Setiap soal yang benar bernilai 25,Skor maksimal 100

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

