



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUADAYAAN
SMA NEGERI 1 BREBES**

Jl. Dr. Setiabudi No. 11 Brebes 52212 Telp. (0283) 671221
E-mail : smn1_bbs@yahoo.co.id atau info@smn1brebes.sch.id
www.smn1brebes.sch.id

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

SATUAN PENDIDIKAN : SMA NEGERI 1 BREBES
MATA PELAJARAN : PENJASORKES
SUB TEMA : **Aktivitas Kebugaran Jasmani (Kecapatan dan Kelincahan)**
KELAS/SEMESTER : **XI (Sebelas) / I (Ganjil)**

NAMA SISWA :

KELAS :

A. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, Keseimbangan , dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar

B. Tujuan

1. Menjelaskan analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan menggunakan instrumen terstandar
2. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan kecepatan, kelincahan menggunakan instrumen terstandar

C. Alat, Bahan dan Media

1. Media:

- a. Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan
- b. Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan keterampilan kecepatan dan kelincahan
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan kecepatan dan kelincahan

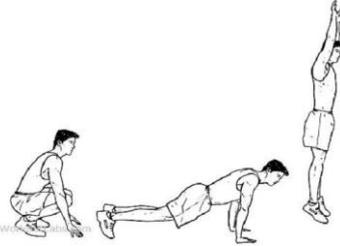
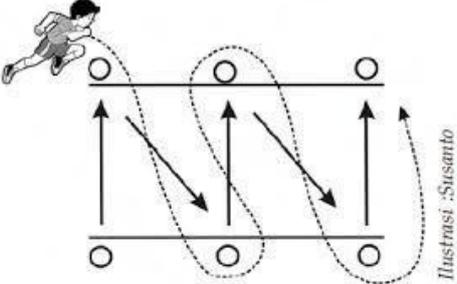
2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan olahraga
- b. Kun/kerucut
- c. Matras.
- d. Peluit dan Stopwatch.

e. Panduan Pembelajaran Siswa.

D. Langkah Kegiatan

Lakukanlah kegiatan keterampilan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kecepatan dan kelincahan di bawah ini dan jawablah pertanyaannya!

| NO | PERNYATAAN/PERTANYAAN | JAWABAN |
|----|---|---------|
| 1 | Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kecepatan? | |
| 2 | Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...  | |
| 3 | Perhatikan gambar di bawah ini !  <p>Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur...</p> | |
| 4 | Gambar di bawah ini adalah latihan untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani Apakah ?  | |
| 5 | Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif, adalah definisi dari.... | |
| 6 | Diskusikanlah dengan kelompokmu ,cara-cara melakukan keterampilan latihan kecepatan dan kelincahan yang benar secara seksama. | |
| 7 | Mintalah pendapat dari temanmu mengenai gerakan passing bawah yang kamu lakukan. | |

| | | |
|---|---|--|
| 8 | Cobalah sekali lagi sesuai dengan pendapat temanmu. | |
| 9 | Berikanlah perbaikan – perbaikan atas kesalahan yang kamu lakukan | |

E. Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu , presentasikan dan diskusikan.

F. Kunci jawaban

1. Untuk meningkatkan kecepatan bergerak , latihan yang digunakan adalah:
 - 1) Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m.
 - 2) Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m.
 - 3) Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25 m.
2. Squat trush
Kegunaanya untuk melatih kelincahan
3. Lari zig-zag
Kegunaan untuk melatih kelincahan.
4. Balance.
Untuk melatih keseimbangan.
5. Kordinasi
Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif . Contoh melambungkan dan menangkap bola.

Waka Bidang Akademik,



Dewi Ekasari, M. Pd
NIP. 19841102 201001 2 015

Guru Mata Pelajaran



Muhamad Saeful Aziz, S.
Pd
NIP.

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Brebes



Samsul Maridi, S. Pd., M. Pd
NIP. 19690126 199802 1 001