

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

OLEH :

RICI RAMA PUTRA, S .Pd

SD NEGERI 25 KOTO HILALANG

KAB.SOLOK



KEBUGARAN JASMANI

KOMPETENSI DASAR (KD)

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal

3.5 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

4.5 Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

4.5 Mendemonstrasikan bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengamati video peserta didik dapat mendeskripsikan langkah-langkah meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.
- Setelah mengamati video peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan meningkatkan kekuatan tubuh dengan tepat.

kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Makin tinggi derajat **kebugaran jasmani** seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.



PERTEMUAN KE-1

NAMA :

KELAS :

LANGKAH KEGIATAN :

- ▶ SISWA MENGAWALI KEGIATAN DENGAN BERDOA
- ▶ SISWA MELAKUKAN PEMANASAN MANDIRI
- ▶ SISWA MENGGUNAKAN PAKAIAN LENGKAP OLAH RAGA

ALAT YANG DIGUNAKAN BANGKU dan STOPWATCH



PETUNJUK LKPD :

Isi dengan durasi waktu bila memakai waktu
Isi dengan jumlah pengulangan bila dilakukan berulang-ulang
Dalam pengisian diisi dengan kejujuran

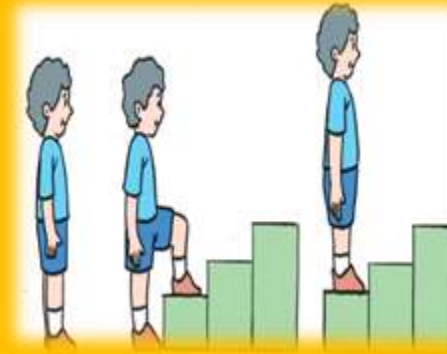
TUGAS GERAK

Sebelum kegiatan dimulai siapkan fisik dengan melakukan pemanasan

- ▶ Melakukan latihan menjelajahi lingkungan (daya tahan)



- ▶ Melakukan latihan naik turun bangku (kekuatan otot tungkai)



JANGAN LUPA

Kirim hasil gerakanmu dalam bentuk video dengan durasi waktu 3-5 menit dan dalam bentuk foto

Jangan bingung ya..!!

Apabila kalian tidak bisa cara pengiriman tugas seperti diatas kerjakan lembar kerja siswa dan berikan pada guru kalian.

PERTEMUAN KE-2

NAMA :

KELAS :

LANGKAH KEGIATAN :

- ▶ SISWA MENGAWALI KEGIATAN DENGAN BERDOA
- ▶ SISWA MELAKUKAN PEMANASAN MANDIRI
- ▶ SISWA MENGGUNAKAN PAKAIAN LENGKAP - OLAH RAGA

ALAT YANG DIGUNAKAN

Palang lompat



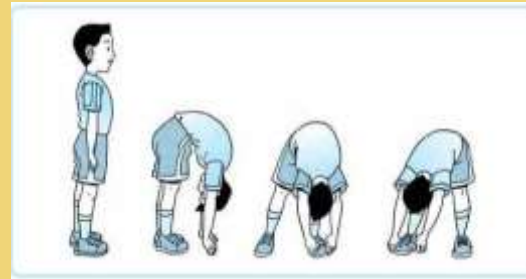
PETUNJUK LKPD :

Isi dengan durasi waktu bila memakai waktu
Isi dengan jumlah pengulangan bila dilakukan berulang-ulang
Dalam pengisian diisi dengan kejujuran

TUGAS GERAK

Sebelum kegiatan dimulai siapkan fisik dengan melakukan pemanasan

Melakukan latihan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher (Kelenturan)



Melakukan latihan Lari melompati palang (Kecepatan dan Kelincahan)



JANGAN LUPA

Kirim hasil gerakanmu dalam bentuk video dengan durasi waktu 3-5 menit dan dalam bentuk foto

Jangan bingung ya..!!

Apabila kalian tidak bisa cara pengiriman tugas seperti diatas kerjakan lembar kerja siswa dan berikan pada guru kalian.



Add a Slide Title - 1

Add a Slide Title - 2

Add a Slide Title - 3

Add a Slide Title - 4



Add a Slide Title - 5

Add a Slide Title - 6