

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : VI
 Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

Nama :
 Kelas :
 No Absen :



A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	<p>3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i>, menghitung kelentukan tungkai).</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh : menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i>, menghitung kelentukan tungkai).</p>
	<p>3.5.1 Menjelaskan cara aktivitas <i>push up</i> dengan benar</p> <p>3.5.2 Menjelaskan cara aktivitas baring duduk / <i>sit up</i></p>

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)	<p>dengan benar</p> <p>3.5.3 Menjelaskan cara menghitung aktivitas push up dan baring duduk / <i>sit up</i> dengan benar</p> <p>4.5.1 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani gerak dasar <i>push up</i> secara sederhana</p> <p>4.5.2 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani gerak dasar <i>sit up</i> secara sederhana</p> <p>4.5.3. mempraktikkan cara menghitung latihan kebugaran jasmani gerak dasar <i>push up</i> dan baring duduk/<i>sit up</i> dengan sederhana</p>
--	--

B. PETUNJUK

1. Berdoalah sebelum memulai
2. Cermati Lembar Kerja dan tanyakan ke Guru PJOK bila ada yang tidak diketahui melalui whatsapp!
3. Pelajari handout dan Video Pembelajaran yang sudah dishare pada whatsapp group
4. Jawablah pertanyaan dibawah
5. Lakukan aktivitas fisik yang diperintahkan
6. Buatlah vidio hasil kegiatan fisik yang dilakukan dengan durasi maksimal 3 menit
7. Gunakanlah pakaian olahraga

JAWABLAH PERTANYAAN DIBAWAH INI

Soal	Jawaban
<p>1. Amatilah vidio pembejaran yang sudah di kirim di whasapp, dan tuliskan hal penting yang ada di vidio.</p> <p>Kirimkanlah jawaban kalian ke whatsapp atau bisa klik link di bawah ini, Semangat! https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. Apaka manfaat yang kalian temukan dari latihan kebugaran jasmani yang kalian lakukan</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>Kirimkanlah jawaban kalian ke whatsapp atau bisa klik link di bawah ini, Semangat! https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>	<p>..... </p>
<p>3. Jelaskanlah konsep latihan kebugaran jasmani gerak dasar <i>push up</i>, <i>sit up</i> dan <i>bagaimana cara mengukurnya</i> ?</p> <p>Kirimkanlah jawaban kalian ke whatsapp atau bisa klik link di bawah ini, Semangat! https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>	<p>..... </p>
<p>4. Kesulitan apakah yang kalian temui saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani ?</p> <p>Kirimkanlah jawaban kalian ke whatsapp atau bisa klik link di bawah ini, Semangat! https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>	<p>..... </p>
<p>5. Bagaimana cara kamu untuk menemukan solusi dari kesulitan itu?</p> <p>Kirimkanlah jawaban kalian ke whatsapp atau bisa klik link di bawah ini, Semangat! https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>	<p>..... </p>

AKTIVITAS FISIK YANG DILAKUKAN

<p>Cobalah melakukan gerak dasar Push Up dengan semangat!</p>	<p>Kirimkan foto/vidio aktivitas ke whatsapp grup https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTN0ReR7</p>
---	--

Cobalah melakukan gerak dasar Sit Up dengan semangat!	Kirimkan foto/vidio aktivitas ke whatsapp grup https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTNOReR7
Ukurlah tingkat kekuatan otot lengan dan otot perut yang sudah kalian lakukan	Kirimkan foto/vidio aktivitas ke whatsapp grup https://chat.whatsapp.com/BdtOYKAYMk9Ah5RTNOReR7

Komentar Guru

.....

.....

.....

.....

Nilai	Paraf Siswa	Paraf Guru Kadek Dian Primawan, S. Pd
-------	-------------	--

