

NAMA : SISSANTO
NIM : 20621299085
MAPEL : PJOK
KELAS/ SEMESTER : XI/
GASAL

AKTIVITAS GERAK
KEBUGARAN JASMANI

KI-3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan **humaniora** dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI-4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

1. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
2. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar

IPK

- ▣ Mengidentifikasi gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- ▣ Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik

Tujuan pembelajaran

- Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani beserta cara melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani.
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani serta membuat video praktik bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani.

MATERI PEMBELAJARAN

Tes kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan :

Kecepatan

Kelincahan

Keseimbangan

Ketepatan

Power

Koordinasi

KECEPATAN

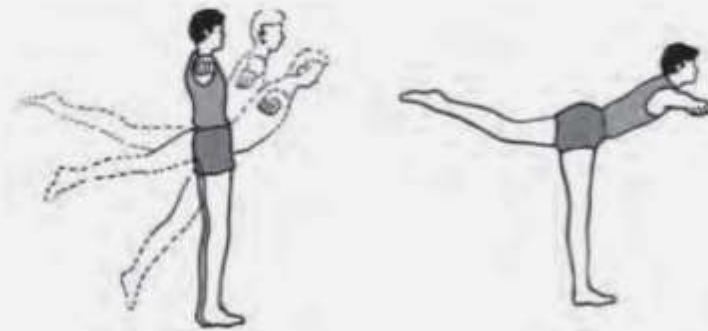
- ▣ Dalam konteks kebugaran jasmani, kecepatan berarti suatu kemampuan yang mampu melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat.

KELINCAHAN

kelincahan berarti kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

KESEIMBANGAN

Dalam konteks kebugaran jasmani, keseimbangan berarti kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik



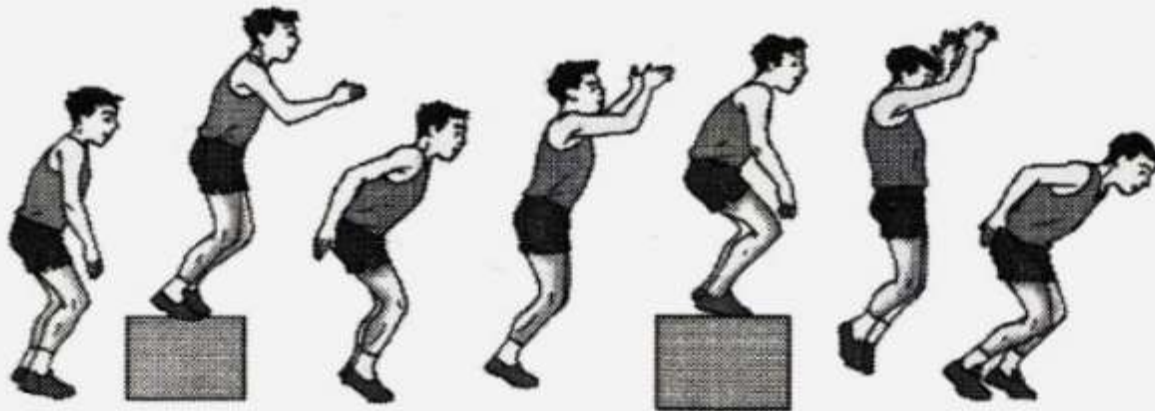
Kita juga bisa memodifikasinya dengan melakukan gerakan menirukan Pesawat terbang seperti yang biasa kita lakukan saat pemanasan di sekolah.

KETEPATAN

Dalam konteks kebugaran jasmani, ketepatan berarti suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju.

POWER

Dalam konteks kebugaran jasmani, definisi daya otot berarti kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kekuatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.



4) Lompat dua kaki dengan box

KOORDINASI

Dalam konteks kebugaran jasmani, koordinasi berarti kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tak sama kedalam satu gerakan yang efektif. Koordinasi juga berkaitan dengan insting yang kuat serta konsentrasi tubuh yang tinggi.

SQUAT THRUST



VIDEO LATIHAN KECEPATAN, KETEPATAN DAN KELINCAHAN



TES KETRAMPILAN.mp4

TERIMA KASIH