

## MARI BELAJAR MATERI DENGAN BERMAIN

### LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KONSTEKSTUAL LEARNING

“Latihan kebugaran dengan model kontekstual learning adalah latihan kebugaran jasmani dengan mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari”

1. Dibawah ini adalah contoh video latihan kebugaran jasmani dengan alat sederhana (fitnes at home/workout at home)



2. Dengarkan musik di bawah ini (KLIK tanda panah kecil di dalam lingkaran) , biar menambah semangatmu



3. Pasangkan alat fitness sederhana sesuai dengan manfaatnya!  
*Petunjuk (tarik gambar ke dalam kotak)*

Menguatkan otot kaki



Menguatkan otot tangan



Menguatkan otot dada



Menguatkan otot punggung



4. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi garis/ memasang gambar  
gambar  
*Petunjuk (tekan gambar yang dipilih kemudian d seret (membentuk garis)  
ke jawaban yaang dituju di samping)*



**Aktivitas sehari-hari yang TIDAK membutuhkan kebugaran jasmani**

**Aktivitas sehari-hari yang MEMBUTUHKAN kebugaran jasmani**

**TERIMA KASIH**

JIKA SUDAH SELESAI klik **"FINISH"**

KEMUDIAN AKAN MUNCUL GAMBAR 2 GAMBAR : klik **"GAMBAR KOTAK PESAN YANG ADA TANDA PANAH BIRU"**

MUNCUL KOTAK ISIAN (WAJIB DIISI)

**NAME** DIISI **NAMA SISWA** ; contoh : Dian Novitasari

**GROUP/LEVEL** DIISI **KELAS** ; contoh : 8 E

**SCHOOL SUBJECT** DIISI **SEKOLAH** ; contoh : SMPN 01 JENAWI

**ENTER YOUR EMAIL TEACHER** DIISI EMAIL GURU [juliyantojenawi1@gmail.com](mailto:juliyantojenawi1@gmail.com)

TERAKHIR klik **SEND**