



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

FASE D/ KELAS VII

IDENTITAS PESERTA DIDIK

NAMA

:

KELAS

:

NOMOR URUT

:

PETUNJUK MENERJAKAN LKPD

1. Isi identitas nama, kelas dan no absen anda
2. Silahkan melihat video dan memahami materi yang ada
3. Kerjakan soal-soal dengan baik sehingga memperoleh hasil yang maksimal





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

CAPAIAN PEMBELAJARAN UMUM

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi

Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

TUJUAN PEMBELAJARAN

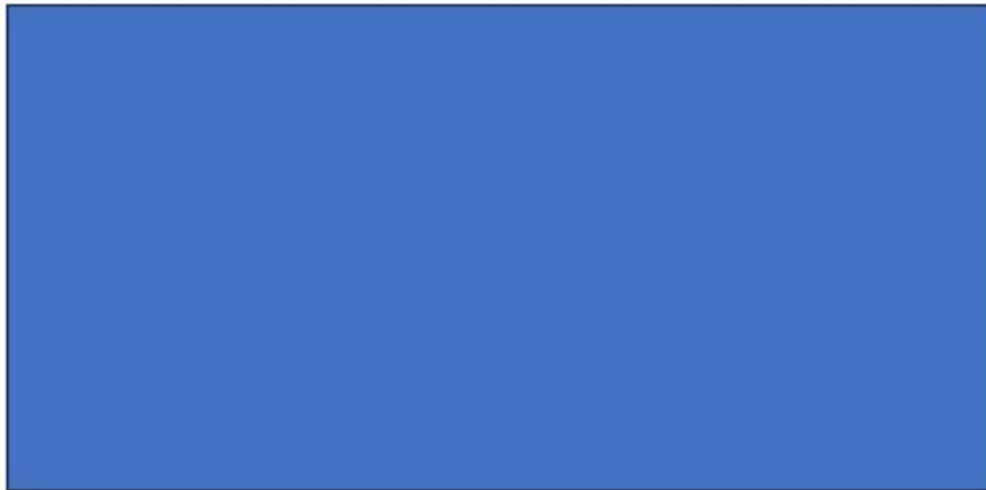
1. Dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health)
2. Dapat mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.
3. Dapat proaktif melakukan untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya.
4. Dapat proaktif mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya.



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

SAKSIKAN DAN PELAJARI VIDEO BERIKUT INI !



Silahkan pelajari juga materi Aktivitas Kebugaran melalui Webbsite dibawah ini!



Silahkan di Klik !

Setelah Peserta Didik mempelajari dan memahami materi Aktivitas Kebugaran Jasmani selanjutnya, Peserta Didik bisa mengerjakan soal-soal berikut:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



EVALUASI

TEKSFILELD

Isilah bagian yang kosong dari pertanyaan dibawah ini!

1. Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi dua, komponen kebugaran terkait kesehatan disebut dengan istilah
2. Pada bagian daya tahan aerobik dapat dilakukan tiga tingkat Aerobik pendek, Aerobik sedang dan Aerobik panjang, lama latihan Aerobik sedang

SINGLE CHOICE

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

1. Komponen kebugaran terkait kesehatan (Health - Related Fitness) terdiri dari
2. Komponen kebugaran terkait keterampilan (Skill - Related Fitness) terdiri dari



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

CHECK BOX

Silahkan Centang pada pernyataan yang benar!



Komponen kebugaran terkait keterampilan (Skill – Related Fitness) adalah kekuatan dan daya tahan otot



Komponen kebugaran terkait kesehatan (Health – Related Fitness) adalah Daya tahan otot dan Fleksibilitas



Pada bagian daya tahan Aerobik dapat dilakukan Aerobik pendek, sedang dan panjang. Lama latihan Aerobik panjang selama 8 menit hingga 30 menit. (Salah)

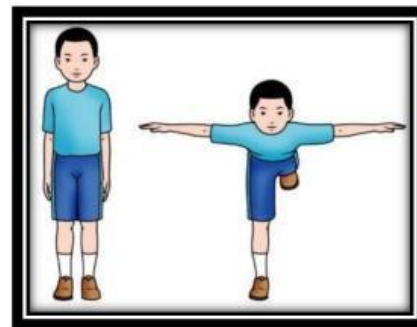
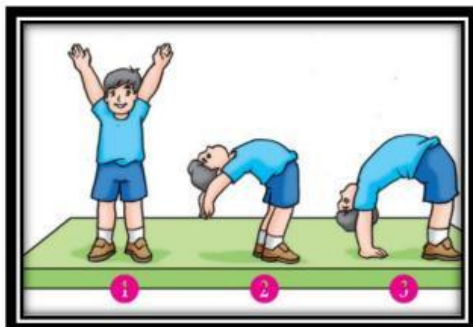
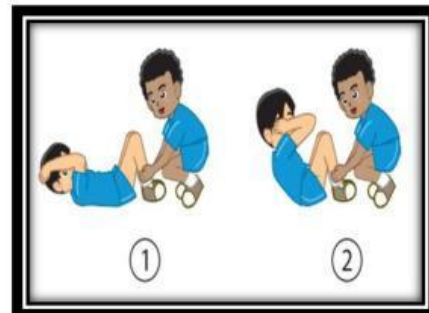


Pada bagian kekuatan dan daya tahan otot perut melakukan latihan Sit Up (Benar)

SELECT

Pilih jawaban yang benar dengan klik pada gambar!

Perhatikan gambar dibawah ini, ada beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani. Bentuk latihan pada komponen kebugaran terkait keterampilan ditunjukkan pada gambar.





LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

WORD SEARCH

Carilah istilah dalam aktivitas Kebugaran Jasmani

B	R	N	T	U	S	A	D
A	E	R	O	B	I	K	F
M	N	G	L	A	T	A	S
G	A	H	P	C	U	Y	R
H	N	G	U	K	P	A	U
I	G	I	L	U	R	N	K
J	M	J	K	P	L	G	I
L	W	L	R	X	Z	V	Y

JOIN

Hubungkan pernyataan kolom kanan dengan jawaban yang benar di lajur kiri!

Latihan kebugaran jasmani dilaksanakan dengan rutin dan terukur akan bermanfaat. Salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani

Kecepatan

Unsur atau komponen kebugaran jasmani

Tes lari 2,4 km

Latihan untuk melatih daya tahan jantung dan paru

Menambah kepintaran



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

DRAG & DROP

Silahkan geser jawaban di posisi yang tepat sehingga menjadi sebuah pernyataan yang benar!

SOAL		JAWABAN
1. Latihan untuk melatih kekuatan otot punggung		KELENTUR
2. Manfaat latihan Kebugaran Jasmani		KEKUATAN
3. Unsur atau Komponen Kebugaran Jasmani		PERUT
4. Sit Up bentuk latihan kebugaran Jasmani Untuk melatih kekuatan otot		BACK UP
5. Luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian		AKTIF