LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

NAMA SISWA: KELAS:

■ Tujuan pembelajaran

1. Siswa dapat mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani.

■ uraian Materi

Kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuhmu bisa lebih meningkat.

Ada beberapa unsur dalam menunjang kebugaran jasmani pada tubuh seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan sebagainya. Ketika sudah memahami unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kamu bisa melakukan latihan dan olahraga yang dapat menunjang kebugaran jasmanimu.

Manfaat Kebugaran Jasmani

Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani:

1. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.

2.Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh.

3.Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat.

4. Memiliki respons tubuh yang cepat dan tepat.

5. Mengurangi risiko kelebihan berat badan atau obesitas.

6. Mencegah penyakit jantung

7. Menurunkan tekanan darah tinggi.

Edit dengan WPS Office LIVEWORKSHEETS

8. Mengatasi depresi.

9. Meningkatkan energi.

10. Terhindar dari penyakit osteoporosis atau tulang keropos.

11. Meningkatkan daya tahan tubuh.

12. Meningkatkan kelenturan persendian.

13.Meningkatkan kekuatan otot serta kecepatan.

14. Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.

■ Petunjuk

1. Kerjakam soal-soal di bawah ini dengan tepat dan benar

1. Tuliskan bentuk latihan kekuatan sederhana yang dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani!
2. Tulislah manfaat kekuatan bagi tubuh!.

Edit dengan WPS Office LIVEWORKSHEETS