

**Lembar Kerja Peserta Didik**

# LKPD

**PJOK**

**Nama :** \_\_\_\_\_

**Kelas :** \_\_\_\_\_

**KEBUGARAN JASMAN**

Nama :

Kelas :

# Kebugaran Jasmani

Tujuan Pembelajaran :

- Dengan kebugaran jasmani, siswa mampu menjelaskan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat dan melempa dengan tepat.

Deskripsi Materi

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan yang panjang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan peningkatan komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2, diantaranya

- a. Koordinasi latihan kekuatan dan kecepatan merupakan suatu kombinasi latihan yang menggabungkan unsur kekuatan dengan kelincahan. Yang dilakukan untuk meningkatkan dua elemen penting dari komponen kebugaran jasmani.
- b. Koordinasi latihan kecepatan dan daya tahan merupakan suatu kombinasi latihan yang dilakukan dengan menggabungkan dua komponen kebugaran jasmani yakni unsur kecepatan dan daya tahan. Sebagai pengayaan materi dapat dilihat melalui tautan link berikut ini

[https://drive.google.com/file/d/1itOGAT\\_uoD8EcRN6oLixwbXOBjKogswC/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1itOGAT_uoD8EcRN6oLixwbXOBjKogswC/view?usp=sharing)



Gambar. Bentuk latihan kordinasi kekuatan dan kecepatan

Langkah–Langkah Kegiatan:

1. Amatilah vidio berikut ini!



1. Praktikkanlah gerakan video di atas!

2. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan–pertanyaan berikut ini!

- 1) Coba anda analisis hal yang terjadi pada saat melakukan kordinasi latihan kekuatan dengan kecepatan?
- 2) Keterampilan apa yang dibutuhkan dalam aktivitas kebugaran jasmani?
- 3) Unsur gerak apa yang dibutuhkan dalam aktivitas kebugaran jasmani?

Latihan apa saja yang mungkin dilakukan untuk dapat meningkatkan kecepatan? Pertanyaan mengenai diskusi kelompok dapat dikasses melalui tautan link berikut ini



## SINGEL

### CHOICE

1. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Berikut ini yang bukan komponen kebugaran jasmani adalah ...

- A. Daya tahan kardiovaskular
- B. Kekuatan otot
- C. Kelincahan
- D. Kecepatan
- E. Koordinasi

☐

2. Kelincahan dapat dilatih dengan melakukan latihan ..

- A. Lari sprint
- B. Jongkok berdiri
- C. Jumping jacks
- D. Peregangan statis
- E. Yoga

☐

3. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Berikut ini yang bukan faktor yang memengaruhi kecepatan ..

- A. Kekuatan otot
- B. Kemampuan anaerobik
- C. Kelincahan
- D. Fleksibilitas
- E. Koordinasi

☐

4. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan ...

- A. Lari jarak jauh
- B. Renang
- C. Yoga
- D. Angkat beban
- E. Senam aerobik

☐

5. Berikut ini adalah contoh tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular ...

- A. Lompat jauh
- B. Lari 12 menit
- C. Sit-up
- D. Push-up
- E. Lempar lembing

☐

## CHECKBOX

Tonton Vidio untuk menjawab soal berikut

Apa manfaat latihan kebugaran jasmani?

☐

Menurunkan energ

☐

Meningkatkan risiko penyakit

☐

Meningkatkan daya tahan tubuh

☐

Meningkatkan stres

## JOIN

Hubungkan pernyataan kanan dengan jawaban yang benar di lajur kiri

Lari Sprin

latihan memperkuat otot lengan

Pemanasan

sebelum melakukan latihan kebugaran

Push-up

lari dilakukan dengan cepat

## DRAG & DROP

Silahkan geser jawaban ke posisi yang benar/ sesuai jawaban pernyataan

kekuatan otot perut

Daya Tahan

kekuatan otot lengan

sit-up

lari marathon

push-up

## SPEAK

K

Silahkan jawab pertanyaan berikut dengan meng klik gambar mic!



Terima kasih telah mengerjakan LKPD  
Jangan lupa mencapture hasil yang kamu peroleh  
Laporkan pada gurumu

