E-LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PENDIDIKAN JASMANI

Kelas V SD

Latihan Daya Tahan Jantung Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani



Mata Kuliah : Teknologi Informasi dan Komunikasi
Dosen Pengampu: Sigit Setiawan, M.Pd.

LIVEWORKSHEETS

Identitas Penyusun

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar Negeri

Mata Pelajaran : Penjaskes

K**elas/Semester :** V/2

Materi Pokok : Latihan Daya Tahan Jantung Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani

Topik : Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

Nama Penyusun : Nur Indah Janiati (2227230018)

Tahun Pembelajaran : 2025/2026

LIVEWORKSHEETS

Capaian Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran, peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan latihan peningkatan daya tahan jantung melalui berbagai aktivitas gerak berirama dan berkelanjutan dengan memperhatikan keselamatan dan kebugaran tubuh.

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat menyebutkan pengertian daya tahan jantung secara sederhana.
- Peserta didik dapat menyebutkan contoh latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung, seperti jalan cepat, lari kecil, lompat tali, dan senam.
- Peserta didik dapat menjelaskan manfaat latihan daya tahan jantung bagi kesehatan tubuh.
- Peserta didik dapat mempraktikkan latihan peningkatan daya tahan jantung dengan benar dan aman melalui permainan atau aktivitas sederhana.



LIVEWORKSHEETS

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya E-LKPD ini dapat disusun dan disajikan dengan baik. ELKPD ini dibuat sebagai bahan ajar interaktif untuk membantu peserta didik memahami materi gerak lokomotor melalui pembelajaran yang menarik, mudah dipahami, serta sesuai dengan perkembangan teknologi.

Serang,10 Desember 2025

Penyusun



LIVEWORKSHEETS

Daftar Isi

Identitas Penyusun i
Capaian dan Tujuan Pembelajaran ii
Kata Pengantar ii
Daftar Isi iv
Petunjuk Kegunaan E-LKPD 1
Penjelasan Materi 2
Kegiatan 1 3
Kegiatan 2 4
Kegiatan 3 5
Kegiatan 4 6
Kegiatan 5 7
Referensi 8



LIVEWORKSHEETS

Petunjuk Kegunaan E-LKPD

1. Berdoalah dulu sebelum belajar.
2. Setelah berhasil masuk ke dalam akun yang telah didaftarkan, isilah identitas kelompokmu pada kolom di bawah sampul.
3. Bacalah petunjuk penggunaan E-LKPD dengan cermat dan ikuti tiap tahapan E-LKPD dengan membaca secara detail.
4. Kemudian kerjakan tugas-tugas yang terdapat dalam E-LKPD sesuai petunjuk pada setiap soal.
5. Apabila telah selesai mengerjakan, kirim jawaban dengan langkah berikut ini:
   - Ketika sudah selesai mengerjakan E-LKPD, kalian akan mendapat perintah untuk mengumpulkan hasil pekerjaan, maka klik “Hand In Work”.
   - Sebuah jendela baru akan muncul yang meminta konfirmasi dan jawaban peserta didik berhasil dikirimkan. Apabila muncul tampilan bertuliskan “Assignment Completed”, berarti tugas telah berhasil dikumpulkan.



LIVEWORKSHEETS

Penjelasan Materi

Latihan daya tahan jantung adalah kegiatan gerak yang bertujuan melatih kerja jantung dan paru-paru agar dapat mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh secara optimal saat beraktivitas. Latihan ini dilakukan melalui gerakan yang berulang dan berirama, seperti jalan cepat, lari kecil, dan lompat tali. Manfaat latihan daya tahan jantung adalah meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tubuh tidak mudah lelah dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik jika dilakukan secara teratur dan aman



LIVEWORKSHEETS

Kegiatan1

A. Menonton

Pada Kegiatan 1, silahkan menyimak video pembelajaran mengenai Latihan Pengingkatan Daya Tahan Jantug dengan klik atau scan barcode di bawah ini:

https://youtu.be/MbU2QiSiF_U?feature=shared



LIVEWORKSHEETS

Kegiatan2

setelah menyimak vidio pembelajaran di atas, diharapkan teman-teman sudah memahami apa itu latihan Peningkatan Daya Tahan Jatung.

B. Pilihan Ganda

1. Tujuan utama latihan daya tahan jantung adalah ...
A. Melatih kekuatan otot
B. Melatih kerja jantung dan paru-paru
C. Melatih kelenturan tubuh
D. Melatih keseimbangan

2. Salah satu contoh latihan daya tahan jantung yang ditampilkan dalam video adalah ...
A. Push up
B. Sit up
C. Jalan cepat
D. Peregangan

3. Latihan daya tahan jantung dilakukan dengan gerakan yang ...
A. Cepat dan singkat
B. Sekali saja
C. Berulang dan berirama
D. Diam di tempat



LIVEWORKSHEETS

Kegeiatan 3

C. Uraian Singkat

Petunjuk

Perhatikan gambar di samping dengan saksama, kemudian lengkapi kalimat berikut!



Gambar disamping merupakan kegiatan .....



Gerakan lompat tali dilakukan secara _____ dan _____.



Aktivitas pada gambar termasuk latihan daya tahan _____.

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 4

D. Menjodohkan

Petunjuk

Pasangkan latihan daya tahan jantung dengan keterangan yang tepat!

Jalan Cepat	Melatih Kerja Jantung
Lari Kecil	Dilakukan dengan kecepatan sedang
Lompat Tali	Gerakan Berulang dan Berirama



LIVEWORKSHEETS

Kegiatan 5

E. Menentukan Benar dan Salah

Petunjuk

Berilah tanda ✓ pada pernyataan yang benar dan tanda ✗ pada pernyataan yang salah!

1. Latihan daya tahan jantung dilakukan dengan gerakan yang berulang. (....)
2. Jalan cepat bukan termasuk latihan daya tahan jantung (....)
3. Latihan daya tahan jantung bermanfaat untuk kebugaran jasmani (....)



LIVEWORKSHEETS

REFERENSI

Simamora.Berton. Supardi., (2019) Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI.Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud,



LIVEWORKSHEETS