TARGET ZONE

Lembar Kerja Peserta Didik

Christiana Dj, S.Pd

Nama

Kelas / No. Presensi

Kumparan.com

LIVEWORKSHEETS

TARGET ZONE

Semangat Pagi Class,
Hari ini kalian akan belajar tentang Kebugaran Jasmani dan penghitunganTarget Zone,

Silakan kalian pahami dulu tagihan dari materi Target Zone ini dalam IPK 3 dan 4.

TUJUAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR (KD) 3	KOMPETENSI DASAR (KD) 4
Melalui pembelajaran *blended learning* dan tugas latihan tentang materi Kebugaran Jasmani maka peserta didik mampu menjelaskan, mengidentifikasikan, memahami, merancang dan kemudian menyajikan dalam unjuk kerja (praktik) hasil rancangan sehingga peserta didik dapat membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan YME, dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, sportif, peduli dan tanggung jawab	3.3. Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan secara pribadi*	4.3. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan ketrampilan secara pribadi*
	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 3	**INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 4**
	3.3.1 Memahami prinsip latihan Kebugaran Jsamani 3.3.2 Merancang program latihan 3.3.3 Menerapkan rancangan program latihan dalam bentuk Circuit Trainning 3.3.4 Mempresentasikan rancangan program latihan	4.3.1 Mempraktekkan rancangan program latihan kebugaran jasmani sesuai Target Zone yang direncanakan

Link Materi:

GuruPendidikan.com

LIVEWORKSHEETS

Untuk mengerjakan LKPD ini, berikut instruksi yang harus kalian ikuti :

1. **Tahap latihan,**
   Sesuai yang tadi sudah dijelaskan dalam pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani, kalian latihan secara mandiri. Dengan kreatifitas dan aktifitas yang sudah kalian rencanakan.

2. **Latihan soal,**
   Setelah kalian mempraktekkan latihan, silakan kalian lanjutkan mengerjakan latihan soal sesuai petunjuk yang diberikan pada masing-masing bagian.

   Selamat berlatih dan selamat mengerjakan, Semangaat !

LIVEWORKSHEETS

Tahap Latihan

Secara mandiri :

1. Persiapkan rencana aktifitas fisik / workout yang akan dilakukan
2. Hitung Denyut Nadi awal selama 6 detik kemudian di kalikan 10
3. Lakukan Warming up secukupnya
4. Latihan Inti / workout selama 30 menit
5. Hitung Denyut Nadi setelah aktifitas selama 6 detik kemudian dikalikan 10
6. Lakukan Cooling down
7. Catat semua aktifitas dan data hasil latihan dalam form di bawah ini

Form aktifitas Fisik

Keterangan	Hasil / aktifitas yang dilakukan
Denyut Jantung Awal	
Aktifitas yang dilakukan selama 30 menit	
Denyut Jantung setelah aktifitas	

LIVEWORKSHEETS

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Komponen yang membentuk kebugaran jasmani seseorang dibagi menjadi dua bagian, yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (healt related fitness) dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan (skill). Salah satu latihan gerak untuk melakukan gerakan dengan cepat dan tepat dan mengubah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan ....
   A. daya tahan (endurance)
   B. kecepatan (speed)
   C. kelincahan (agility)
   D. kekuatan (strength)
   E. daya ledak (explosive power)

2. Herlisa seorang siswi yang sangat peduli dengan kebugaran jasmani. Minggu ini Herlisa melakukan aktivitas lempar tangkap bola kecil yang dipantulkan pada tembok dan berlari lurus dengan bolak – balik (shuttle run). Tujuan Herlisa untuk meningkatkan kondisi fisik dari aspek ....
   A. kecepatan (speed)
   B. kekuatan (strength)
   C. kelincahan (agility)
   D. daya ledak otot (explosive power)
   E. daya tahan (endurance)

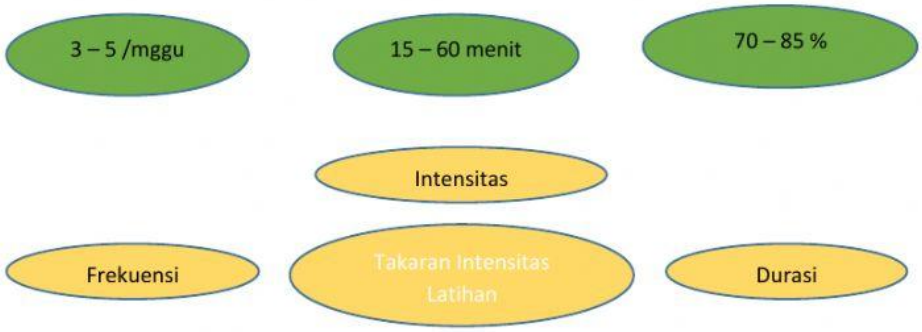
3. Diva melakukan aktivitas fisik dengan berlatih lari cepat 60 meter, lari zig – zag dengan melewati box dari kardus bekas pakai secara bersilang, setelah itu dia melakukan skipping, dan terakhir latihan stand-long-jump, naik turun tangga. Tujuan Diva melakukan aktivitas latihan ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik pada aspek ....
   A. kekuatan (strength)
   B. kecepatan (speed)
   C. daya tahan (endurance)
   D. kelincahan (agility)
   E. daya ledak otot (explosive power)

4. Holly secara bervariasi melakukan aktivitas fisik dengan berlatih renang, lari jarak 60 – 80 meter dengan kecepatan sedang (long slow distance run) dengan pengulangan 10 – 12 kali tanpa istirahat, dan di kesempatan lain dia melakukan latihan circuit trainning. Tujuan Holly melakukan aktifitas latihan ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik pada aspek ....
   A. kekuatan (strength)
   B. daya tahan (endurance)
   C. kecepatan (speed)
   D. kelincahan (agility)
   E. daya ledak otot (explosive power)

5. Ukuran kualitas latihan/ target intensitas latihan (Target Zone) ditentukan berdasarkan Target Heart Rate (THR) yang direncanakan oleh individu. Dengan data :
   Usia 24 thn
   DJI 58/menit
   THR 75%
   Berapa Target Zone yang harus dicapai ?
   A. 129 – 146/menit
   B. 137 – 156/menit
   C. 147 – 161/menit
   D. 151 – 166/menit
   E. 159 – 172/menit

LIVEWORKSHEETS

B. Tuliskan rumus penghitungan dengan tepat !



C. Tariklah garis pada kotak yang memuat jawaban yang benar !

MHR	220 - umur
HRR	Interval antara MHR hingga HRR
TZ	Hitungan denyut dalam 6 detik di kali 10
DJI	THR x DJM
DJM	THR x (DJM – DJI) + DJI

LIVEWORKSHEETS