

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

MAPEL PJOK KELAS 5



LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG UNTUK
PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI



MI. ISLAMIYAH GLENMORE
Kabupaten Banyuwangi

NAMA :

KELAS :

A. TARIKLAH JENIS GERAKAN KE BAWAH BENTUK GERAK DASAR YANG SESUAI !

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

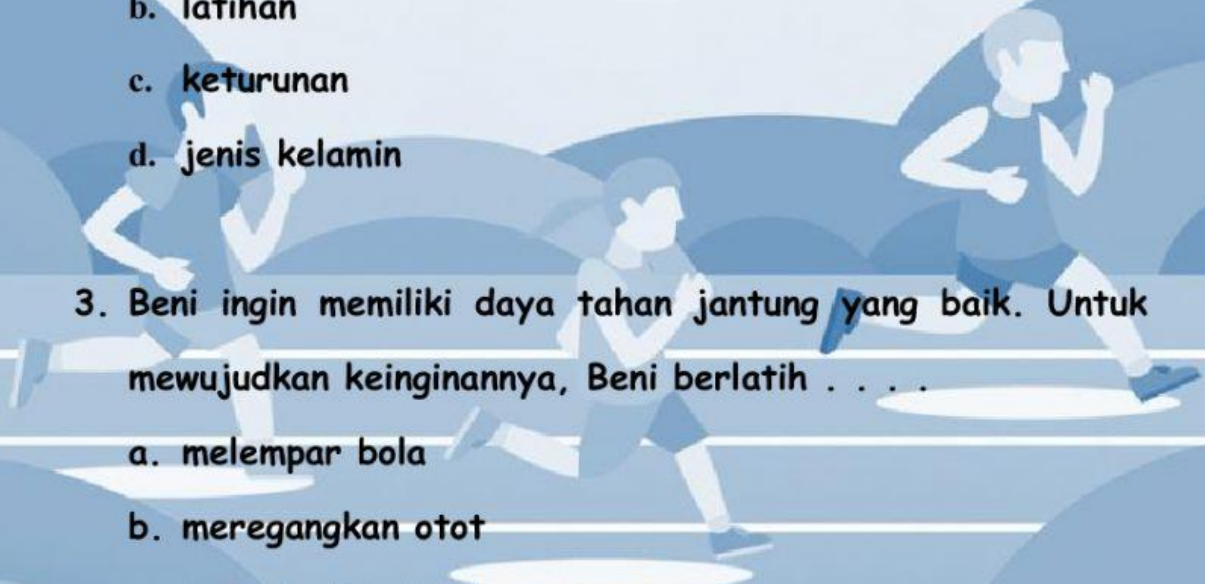
- a. ketepatan
- b. kelincahan
- c. keturunan
- d. kekuatan

2. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

- a. usia
- b. latihan
- c. keturunan
- d. jenis kelamin

3. Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih

- a. melempar bola
- b. meregangkan otot
- c. melenturkan tubuh
- d. lari jogging



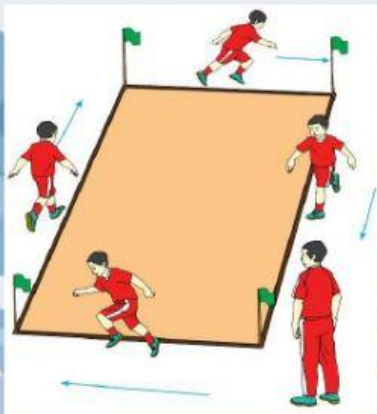
4. Perhatikan pernyataan berikut!

1. Mengurangi gangguan pembuluh darah.
2. Menjaga tekanan darah tetap normal.
3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah.
4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot.

Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka

- a. 1 dan 2
- b. 1 dan 4
- c. 2 dan 3
- d. 3 dan 4

5. Perhatikan aktivitas Ahmad dan teman-temannya pada ilustrasi berikut!



Ahmad berlari dengan cepat mengelilingi lapangan.

Berdasarkan gambar di atas, Ahmad dan teman-temannya sedang melakukan lari

- a. halang rintang
- b. lari bolak-balik
- c. lari interval
- d. lari reaksi

6. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!

1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 10 meter.
2. Letakkan lima bola kecil di titik A.
3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.
4. Pindahkan bola dengan berlari.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan

- a. lari bolak-balik
- b. lari berkelok-kelok
- c. lari interval
- d. lari reaksi

7. Perhatikan latihan berikut!

1. Lompat tali
2. Latihan interval
3. Latihan lari reaksi
4. Lari mengelilingi lapangan

Latihan peningkatan daya tahan jantung tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh angka

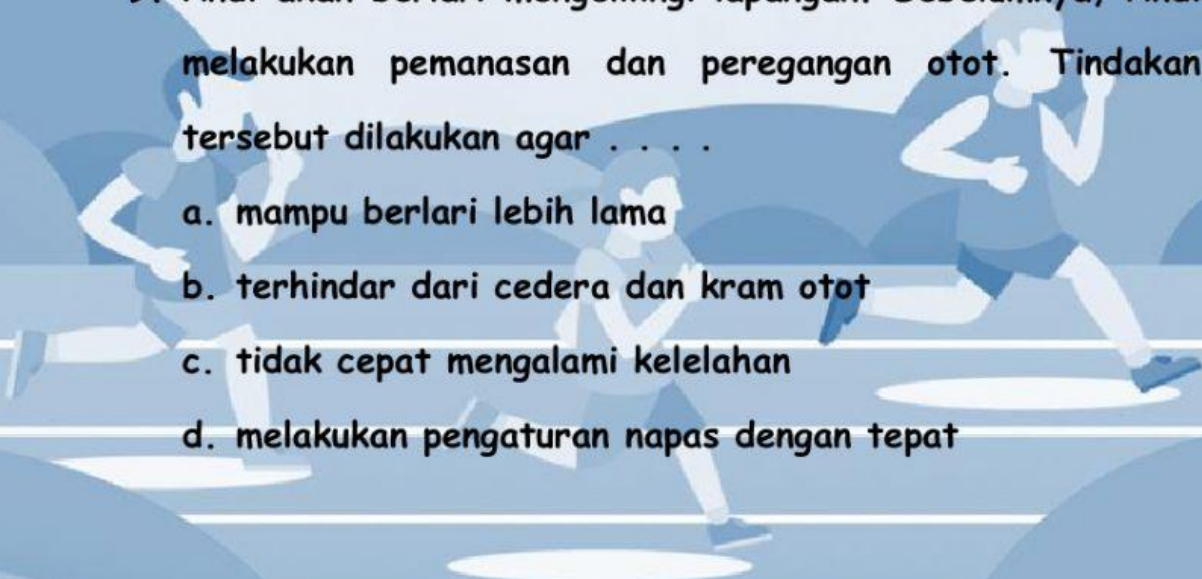
- a. 1 dan 3
- b. 2 dan 3
- c. 2 dan 4
- d. 3 dan 4

8. Deni berlatih lompat tali di halaman. Sebelum berlatih lompat tali, sebaiknya Deni melakukan

- a. duduk baring
- b. pendinginan
- c. lompat jongkok
- d. peregangan otot

9. Andi akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Andi melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar

- a. mampu berlari lebih lama
- b. terhindar dari cedera dan kram otot
- c. tidak cepat mengalami kelelahan
- d. melakukan pengaturan napas dengan tepat



10. Latihan interval sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung. Dalam latihan interval, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah

- a. waktu latihan
- b. repetisi latihan
- c. situasi latihan
- d. tempat latihan

