



KECIATAN DISKUSI BERKELOMPOK

KEBUGARAN JASMANI

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan membaca, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.
2. Dengan melihat tayangan video, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan lari bolakbalik, lompat tali, lari mengelilingi lapangan (joging).
3. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan interval serta melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik.
4. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolakbalik sebanyak 8 kali, mempraktikkan lompat tali secara berkelompok, mempraktikkan lari mengelilingi lapangan (joging).
5. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dan cara mengukurnya dengan disiplin.

B. MATERI PEMBELAJARAN

Adapun, daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan diantaranya, lari pelan (jogging), lari cepat, lompat tali, bersepeda, berenang.

Video Pembelajaran

LEMBAR AKTIVITAS 1

Nama kelompok :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Setelah membaca dan mengamati video pembelajaran, silakan diskusikan kemudian tuliskan jawabanmu terkait jenis-jenis penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik

TULISKAN JAWABANMU DISINI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

LEMBAR AKTIVITAS 2

Silakan anak-anak melakukan diskusi dengan kelompoknya terkait tentang cara melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung, serta sebutkan langkah-langkahnya secara sederhana.

1.

Cara melakukannya :

2.

Cara melakukannya :

3.

Cara melakukannya :

4.

Cara melakukannya :

5.

Cara melakukannya :