LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani

Nama siswa :

Kelas :

Disusun oleh: Elfira jebarus

LIVEWORKSHEETS

Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa diharapkan dapat menguasai berbagai keterampilan gerak dasar dan mengombinasikannya dalam aktivitas jasmani.
2. Dapat meningktkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan apresiasi terhadap aktivitas fisik.

Rangkuman Materi

1. Kombinasi aktivitas gerak untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif):
   - Gerak lokomotor: Aktivitas yang melatih kemampuan berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerakan ini dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen ke seleruh tubuh.
   - Gerakan non-lokomotor: Aktivitas yang melatih kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan, seperti menekuk, memutar, dan mengayun. Gerakan ini dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksilibitas.
   - Gerak manipulatif: Aktivitas yang melatih koordinasi mata-tangan dan kontrol objek, seperti melempar, menangkap, dan memukul. Gerakan ini dapat meningkatkan keterampilan motorik.
   - Kombinasi gerakan: Aktivitas yang mengombinasikan berbagai jenis gerakan di atas. Hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.
2. Prosedur pengukuran untuk mengetahui status kebugaran pribadi
   - Tes lari 12 menit: peserta berlari sejauh mungkin dalam waktu 12 menit. Jarak tempuh diukur untuk mengetahui daya tahan jantung dan paru-paru.

   Tes jalan 1 mil: peserta berjalan scepat mungkin menempuh jarak 1 mil. Waktu tempuh diukur untuk mengetahui daya tahan jantung dan paru-paru.

LIVEWORKSHEETS

Petunjuk penyelesaian soal

1. Pahami dengan baik apa yang ditanyakan dalam soal
2. Jawablah soal-soal berikut dengan jelas, singkat, dan benar.
3. Periksa kembali hasil pekerjaan Anda. Pastikan jawaban Anda sesuai dengan apa yang ditanyakan dalam soal.

Soal

1. Jelaskan perbedaan antara gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manupulatif!

2. Berikan masing-masing 2 contoh aktivitas dari gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif!

3. Apa tujuan dari kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktifitas jasmani?

4. Latihan apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru?

LIVEWORKSHEETS