



PPG | Pendidikan
Profesi
Guru
prajabatan

LKPD

KEBUGARAN JASMANI

KELOMPOK:
NAMA ANGGOTA :

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

PPG PRAJABATAN
UNIVERSITAS NEGERI MALANG





Tujuan Pembelajaran

- Melalui kegiatan mengamati video peserta didik mampu menganalisis macam macam bentuk latihan kebugaran jasmani. (C4)
- Melalui aktivitas diskusi peserta didik mampu memproyeksikan macam macam gerakan kebugaran jasmani. (C5)
- Melalui aktivitas diskusi peserta didik mampu menampilkan macam-macam Gerakan kebugaran jasmani melalui games ular tangga. (C6)
- Melalui aktivitas permainan ular tangga peserta didik mampu mempraktikkan macam macam gerakan kebugaran jasmani . (P2)



Video pembelajaran

Simak penjelasan video tentang kebugaran jasmani dibawah ini





Latihan soal



1. Berikut ini yang termasuk komponen kebugaran jasmani adalah...
2. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan cepat dan tepat disebut ...
3. Kemampuan seseorang untuk menghasilkan tenaga otot secara maksimal dalam waktu singkat disebut ...
4. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat disebut ...
5. Kemampuan seseorang untuk mencapai jangkauan gerak sendi yang maksimal disebut ...
6. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah jatuh disebut...
7. Berikut ini yang bukan merupakan tujuan kebugaran jasmani adalah ..
8. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dapat dicapai dengan ...
9. Meningkatkan performa fisik dalam olahraga dapat dicapai dengan...
10. Meningkatkan kualitas hidup dapat dicapai dengan ...

