

Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD PJOK

KEBUGARAN JASMANIi

Sonya Timor Fransisca, S. Pd.
SMK MA'ARIF NU 2 KARANGLEWAS



NAMA :



Kompetensi Awal

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk Latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (cardio respiratory) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya



Profil Pelajar Pancasila

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya



Alokasi Waktu



Alat dan Bahan

- Lintasan/lapangan
- Cone
- Roll meter
- Stopwatch
- LKPD



Petunjuk

- menemukan informasi/pengetahuan melalui kegiatan 1, membaca materi dan menyimak video pembelajaran kebugaran jasmani.
- Kegiatan 2, menyampaikan pendapat melalui pemahaman dan diskusi setelah membaca dan menyimak materi.
- Kegiatan 3, Tes Kebugaran Jasmani, melalui Latihan Sirkuit



Kegiatan 1 Mengumpulkan Informasi



Baca dan pahami materi kebugaran jasmani dibawah ini!

Materi Kebugaran Jasmani



Amati video di bawah ini!



Kegiatan 2 Uji Pemahaman



DISKUSI

Mengapa aktivitas latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara rutin?

Berdasarkan hasil pengamatan kalian dari materi dan video tersebut, jelaskan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani?



Kegiatan 3 Latihan Sirkuit Training



Petunjuk

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan sirkuit, diantaranya sebagai berikut:

- Semua pos harus dilakukan dengan sebaik-baiknya sesuai petunjuk.
- Interval antar pos 1- 2 menit dilakukan dengan jogging.
- Lakukan untuk semua pos sebanyak 2 seri atau 2 putaran.
- Jumlah Pos terdiri atas 8 POs
- Setiap pos diisi dengan jenis olahraga yang berbeda-beda, yaitu sebagai berikut:



- 1) Pos 1 melakukan lari ditempat 30 detik.
- 2) Pos 2 melakukan side to side jump 15x.
- 3) Pos 3 melakukan jumping jack 15x
- 4) Pos 4 melakukan push up 8x
- 5) Pos 5 melakukan side to side touch 30 detik



- 6) Pos 6 melakukan sit up 12x
- 7) Pos 7 melakukan plank 30 detik
- 8) Pos 8 melakukan lari mengelilingi taman selama 2 putaran dengan jogging.

