



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





Ayo Berdiskusi!

Langkah-Langkah pembuatan proyek “Permainan dengan variasi dan kombinasi kebugaran jasmani pada sub materi kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan dan keseimbangan.

1. Peserta didik berkumpul pada kelompok masing-masing
2. Selesaikan proyek dengan waktu yang telah ditentukan. Pada setiap kegiatan berilah tanda checklist (v) jika sudah kamu lakukan!

Waktu	Kegiatan	Cheklis
10.15-10.30	Berdiskusi menentukan aktivitas gerak, alat yang digunakan dan nama permainan	
10.30-10.45	Menyusun peraturan permainan	
10.45-11.10	Mempresentasikan hasil rancangan permainan	
11.10-12.15	Mempraktikkan permainan yang telah dirancang	

3. Peserta didik bersama kelompok berdiskusi :

a. Tentukan aktivitas gerak kebugaran jasmani yang akan kalian kembangkan menjadi permainan!

.....

b. Tentukan alat yang akan kalian gunakan dalam permainan !

.....

c. Apa nama permainan kelompokmu !

.....

d. Jabarkan peraturan permainannya !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ayo Berdiskusi!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

e. Presentasikan permainan sederhana yang kalian rancang bersama dengan kelompok!

f. Praktikkan permainan yang telah kalian rancang bersama dengan kelompok lain!

