LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK FASE D KELAS VII

Nama Sekolah	:	**SMP NEGERI 2 MARGA**
Nama penyusun	:	_____
NIK	:	_____
Mata pelajaran	:	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**
Fase D, Kelas / Semester	:	**VII (Tujuh) / I (Ganjil)**

LIVEWORKSHEETS

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

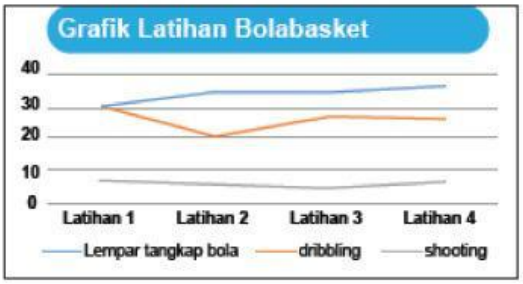
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari.
- Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah perolehannya.
- *Shooting* dengan satu tangan selama satu menit catat jumlah perolehannya.
- Dribbling zig-zag melewati sepuluh rintangan tanpa ada *cones* (corong jatuh) catat waktunya.

Nama : ……

Kelas : ……

Hari/tgl					
Lempar tangkap bola					
Shooting					
Dribiling *zig-zag*					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



Gambar 1.1 Grafik perkembangan latihan bolabasket

LIVEWORKSHEETS