



LKPD PJOK

SMP KELAS VIII



Disusun Oleh : Tiyan Tri Sutrisno

Nama :

Kelas :

LKPD PJOK

TEMA GERAKAN

Drag/geserlah nama gerakan di bawah dan tempelkan sesuai dengan gambarnya!



Menangkis

Melempar

Melompat

Menendang

Memukul

Berlari

KEBUGARAN JASMANI

Simaklah vidio di bawah ini kemudian tentukan pernyataan dibawah ini yang benar atau salah



NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Dalam kebugaran Jasmani ada 6 komponen yaitu, kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan dan kelenturan		
2	Manfaat aktivitas Push Up adalah untuk melatih kekuatan otot trisep dan bisep		
3	Plank dan Sit Up bertujuan untuk melatih otot perut		



Gerakan Melompat

Berikut ini terdapat beberapa gambar olahraga lompat.
Hubungkanlah gambar yang sesuai dengan apa yang dilakukan!



Seorang atlet
sedang
melompat
melewati papan
rintangan.

Seorang atlet
sedang
melakukan
lompatan tinggi
ke belakang.

Seorang atlet
sedang
melakukan
lompat jarak
jauh.



Seorang atlet pesenam sedang melompati keseimbangan.



Seorang atlet sedang menunjukkan lompat 3 kali.



Seorang atlet sedang melakukan lompat galah.

Pertanyaan singkat!

1. Apakah kamu menyukai olahraga lompat?? (Jawab ya atau tidak)

.....

2. Olahraga lompat apa yang kamu sukai??

.....

3. Dari 6 gambar diatas, gerakan mana yang paling susah untuk kamu lakukan??

.....