E-LKPD KEBUGARAN JASMANI



Oleh:
I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri 1 Manggis

LIVEWORKSHEETS

Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar

3.5 Menerapkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
4.5 Mempraktikan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

Indikator Pecapaian Kompetensi

3.5.1 Menerapkan konsep pengukuran TKJI
3.5.2 Menerapkan konsep penghitungan hasil pengukuran TKJI menggunakan instrumen terstandar.

4.5.1 Mempraktikkan konsep pengukuran TKJI
4.5.2Mempraktikkan konsep penghitungan hasil pengukuran TKJI menggunakan instrumen terstandar.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengkaji berbagai sumber belajar, melalui model blended learning peserta didik dapat menerapkan dan mempraktikkan latihan pengukuran komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.

Alokasi Waktu



Alat dan Bahan

- Lintasan/lapangan
- Bendera, cone, tali
- Meteran
- Audio player
- Laptop/handpone

Petunjuk

- Menemukan informasi/pengetahuan melalui Kegiatan 1, membaca materi dan menyimak video pembelajaran kebugaran jasmani.
- Kegiatan 2, menyampaikan pendapat melalui pemahaman dan pengalaman setelah membaca dan menyimak materi.
- Kegiatan 3, Uji keterampilan dengan melakukukan salah satu jenis latihan dari 10 komponen kebugaran jasmani.
- Kegiatan 4, Tes Kebugaran Jasmani, melakukan tes MFT, dengan terlebih dahulu memahami tata cara pelaksanaan test dan mengetahui norma Kebugaran Jasmani.

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

kebugaran jasmani
LIVEWORKSHEETS

Kebugaran Jasmani

Kegiatan 1
Mengumpulkan Informasi

Baca dan pahami materi kebugaran jasmani dibawah ini!



Materi Kebugaran Jasmani Kelas X Semester 2

Kebugaran Jasmani, Materi kebugaran jasmani, PJOK, Penjaskes

Amati Video Pembelajaran berikut ini!



Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

kebugaran jasmani
LIVEWORKSHEETS

Kebugaran Jasmani

Kegiatan 2
Uji Pemahaman

Pertanyaan!

1. Mengapa aktivitas latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara rutin?

Jawaban:

2. Setelah memahami teori dan mempraktikan latihan kebugaran jasmani, apa manfaat latihan kebugaran jasmani bagi kesehatan?

Jawaban:

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

kebugaran jasmani
LIVEWORKSHEETS

Kebugaran Jasmani

Kegiatan 3
Uji Keterampilan

Uji keterampilan kebugaran jasmani.

Ceklist Kualitas 10 Komponen Kebugaran berikut ini dengan memberi tanda "V" pada kualitas gerak!

	Kualitas Gerakan			
	1	2	3	4
1. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih kekuatan!	☐	☐	☐	☐
2. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih daya otot!	☐	☐	☐	☐
3. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih daya tahan!	☐	☐	☐	☐
4. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih kecepatan!	☐	☐	☐	☐
5. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih kelincahan!	☐	☐	☐	☐
6. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih kelenturan!	☐	☐	☐	☐
7. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih keseimbangan!	☐	☐	☐	☐
8. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih reaksi!	☐	☐	☐	☐
9. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih ketepatan!	☐	☐	☐	☐
10. Lakukan aktivitas latihan untuk melatih koordinasi!	☐	☐	☐	☐

Note:
Masing-masing komponen kebugaran akan dilatih dengan memilih salah satu jenis latihan yang sudah dipelajari pada materi di pertemuan pertama.

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

kebugaran jasmani
LIVEWORKSHEETS

Kebugaran Jasmani

Kegiatan 4
Tes Kebugarn Jasmani

Tugas Praktik!

1. Lakukanlah tes kebugaran jasmani dengan tes MFT "Multistage Fitness Test" !
2. Tentukan tingkat kebugaran kalian dengan melihat hasil tes dan dibandingkan dengan tabel norma kebugaran menurut Kenneth H. Copper!

Note:
Bacalah artikel disamping untuk mengetahui tata cara tes MFT, tabel perhitungan MFT, dan norma kebugaran menurut Kenneth H. Copper, pada point
C. Tes Lari Multi Tahap (*Multistage Fitness Test*) MFT



Tes Cardiovaskuler (Harvard Step Test, Sloan Test, Tes Lari Multi Tahap (Multistag...

Tes Cardiovaskuler, Cardiovaskuler, MFT, Multistage Fitness Test, VO2Max,

3. Masukan hasil Test MFT Pada link berikut ini!

TUGAS PRAKTIK KEBUGARAN JASAMI KELAS X

Sign in to Google to save your progress. Learn more

Next Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

kebugaran jasmani
LIVEWORKSHEETS