E-LKPD

KEBUGARAN JASMANI

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV

NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERA DIDIK PJOK

KEGIATAN BELAJAR I

Sekolah	: SD Negeri 5 Banyuning
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: IV / Genap
Materi Pokok	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 4 Minggu x 2 Jam Pelajaran @35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
2. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	• Menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani

LIVEWORKSHEETS

Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	• Mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani. • Mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
3. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar.
4. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi latihan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan untuk kebugaran jasmani dengan benar

D. Materi Pembelajaran

1. Resiprokal (umpan balik), untuk pertemuan pertama.
2. Demonstrasi, untuk pertemuan kedua dan keempat.
3. Problem based learning, untuk pertemuan ketiga.

LIVEWORKSHEETS

URAIAN MATERI

A. Latihan Daya Tahan

Setiap orang memerlukan daya tahan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kamu pun memerlukan daya tahan tubuh (endurance). Apa yang dimaksud daya tahan tubuh ? Daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk beraktivitas dalam waktu lama tanpa disertai kelelahan selama menyelesaikan aktivitas tersebut. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa cepat lelah. Untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat berlatih dengan disiplin dan tanggung jawab.

1. Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit atau *circuit training* adalah latihan melakukan beberapa gerakan (misalnya lari, jalan, dan loncat) dalam satu rangkaian yang dibagi dalam pos-pos. Praktikkan *circuit training* bersama temanmu. Kamu dapat mengembangkan sikap toleransi dan kerja sama dengan temanmu.

a. Pos 1 Lompat tepuk

Lompat tepuk diawali dengan badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Lakukan gerakan meloncat dengan kaki membuka dan menutup sambil menepukkan kedua tangan di atas kepala. Gerakan Lompat tepuk dilakukan sebanyak sepuluh kali.

Gambar 5.2
Kegiatan Lompat Tepuk

b. Pos 2 Lari Bolak-balik

Lari bolak-balik dilakukan pada lintasan lurus sejauh 5 meter.Berilah tanda dengan bendera pada setiap ujung garis. Pada pos ini setiap anak berlari bolak-balik sebanyak

LIVEWORKSHEETS

lima kali. Kecepatan lari dapatdiperhitungkan dalam latihan ini.

Gambar 5.3
Kegiatan Lari bolak-balik

B. Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban. Kekuatan dalam tubuh harus selalu dilatih. Latihan kekuatan memiliki manfaat berikut.

1. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan.
2. Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga.
3. Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga.

Bagaimana cara berlatih kekuatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani? Latihan kekuatan dilakukan dengan gerakan dan permainan berikut.

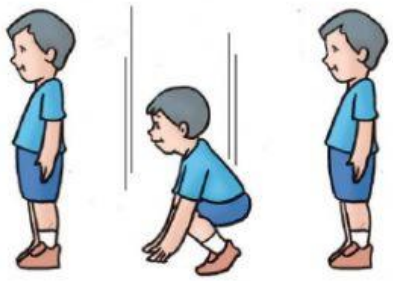
1. Latihan Otot Kekuatan Tungkai

Kekuatan otot tungkai dilatih dengan melakukan beberapa gerakan,misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*. Bagaimana bentuk gerakannya? Mari simak uraian berikut.

a. Jongkok Berdiri

Posisi awal berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di samping badan. Gerakan dilakukan dari sikap berdiri ke jongkok dan/atau sebaliknya. Saat berjongkok, tidak sampai ke bawah atau setengah jongkok.

Gambar 5.6
Kegiatan Jongkok Berdiri



LIVEWORKSHEETS

2. Latihan Kekuatan Otot Perut

Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga.

1. Kelenturan Lutut

Posisi awal, berdiri tegak. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. Tarik hingga tumit menyentuh paha. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. Gerakanyang dilakukan anak pada gambar membantu melatih kelenturan otot kaki dan lutut.

Gambar 5.11
Latihan Kelenturan Lutut

2. Kelenturan Pergelangan Tangan

Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari merapatdi antara jari tangan kanan dan kiri. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. Tahan hinggabeberapa saat. Gerakan ini membantumu melatih kelenturan ototpergelangan tangan.

Gambar 5.12
Latihan Kelenturan Tangan

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERA DIDIK PJOK

Untuk lebih memahami materi, silahkan tonton video berikut :

PENILAIAN

- **Jawablah pertanyaan berikut.**

1. Sebutkan beberapa latihan untuk melatih kekuatan otot !
2. Apakah manfaat gerakan sit up dan push up ?
3. Sebutkan dua contoh latihan meningkatkan daya tahan tubuh!
4. Sebutkan 2 gerakan dalam Latihan kelincahan ?
5. Apa yang dimaksud dengan Latihan kebugaran jasmani ?

- **Pilihlah satu jawaban yang paling benar.**

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktulama tanpa mengalami kelelahan selama aktivitas adalah . . . .
   A. daya tahan
   B. kekuatan
   C. kebugaran
   D. latihan
2. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kekuatan.Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk . . . .
   A. mengatasi beban atau tahanan
   B. menghadapi tegangan
   C. menghadapi suatu pertahanan
   D. mengatasi kelelahan

LIVEWORKSHEETS

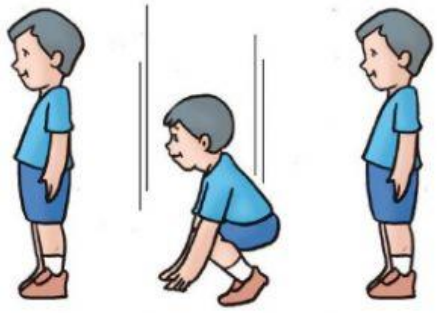
3. Kekuatan otot lengan dapat dilakukan melalui latihan tertentu. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah . . . .
   A. lari bolak-balik
   B. mengangkat tubuh
   C. jongkok berdiri
   D. lompat katak
4. Salah satu bentuk latihan daya tahan yang terdiri atas rangkaianbeberapa gerakan adalah . . . .
   A. lari cepat memutari lapangan
   B. lompat gawang
   C. circuit training
   D. lari dan lompat
5. Sandi berlatih *half squat* jump bersama temannya. *Half squat jump* dilakukan untuk melatih kekuatan otot . . . .
   A. perut
   B. kaki
   C. punggung
   D. lengan

LIVEWORKSHEETS

- **Silahkan Tarik garis dari lajur kiri sehingga menjadi jawaban yang benar.**

Jongkok berdiri

Lompat Tepuk



Lari Bolak-balik

LIVEWORKSHEETS