LKPD KEBUGARAN JASMANI

KELAS VB

LIVEWORKSHEETS

TES PENGETAHUAN AWAL

KEBUGARAN JASMANI

LIVEWORKSHEETS

NAMA SISWA :

KELAS :

NO ABSENSI :

1. **TARIK GARIS DARI GAMBAR DIBAWAH INI SESUAI DENGAN PENJELASAN YANG TEPAT !**

AKTIVITAS LARI

AKTIVITAS MEMINDAHKAN BOLA

AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

AKTIVITAS LOMPAT TALI

LIVEWORKSHEETS

2. **TULISKAN MANFAAT DAN FUNGSI DARI AKTIVITAS DI ATAS !**

1

2

3

4

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN DISKUSI BERKELOMPOK

LIVEWORKSHEETS

KEBUGARAN JASMANI

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan membaca, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani.
2. Dengan melihat tayangan video, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan lari bolak-balik, lompat tali, lari mengelilingi lapangan (joging).
3. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan interval serta melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik.
4. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik sebanyak 8 kali, mempraktikkan lompat tali secara berkelompok, mempraktikkan lari mengelilingi lapangan (joging).
5. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dan cara mengukurnya dengan disiplin.

B. MATERI PEMBELAJARAN

Adapun, daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama. Untuk melatih daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat dilakukan latihan diantaranya, lari pelan (jogging), lari cepat, lompat tali, bersepeda, berenang.

LIVEWORKSHEETS

Video Pembelajaran

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR AKTIVITAS 1

Nama :

Kelas :

No absensi :

Setelah membaca dan mengamati video pembelajaran, silakan tuliskan jawabanmu terkait bentuk-bentuk latihan daya tahan jantung secara mandiri.

TULISKAN JAWABANMU DISINI

1.

2.

3.

4.

5.

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR AKTIVITAS 2

1. **Silakan anak-anak melakukan diskusi dengan kelompoknya terkait tentang :**
   a. **Setelah masing-masing mengamati video dan mencatat dibuku catatan, masing-masing siswa menyampaikan hasil pengamatan di dalam kelompoknya.**
   b. **Secara berkelompok mencari kemudian menyimpulkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung.**

Nama :

Kelas :

No absensi :

Nama Kolompok :

Jawaban :

1.

2.

3.

4.

5.

LIVEWORKSHEETS

TES UJI PEMAHAMAN

KEBUGARAN JASMANI

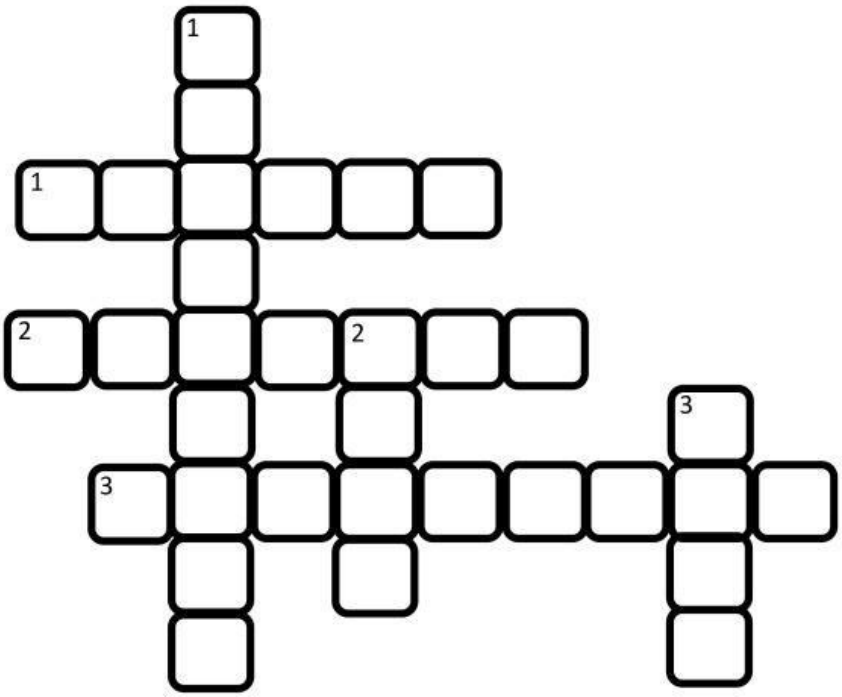
LIVEWORKSHEETS

A.Tes pilihan ganda

1. Apa yang dimaksud dengan "latihan daya tahan jantung"?
   a. latihan untuk memperkuat otot jantung
   b. latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh
   c. latihan untuk meningkatkan kekuatan otot
   d. latihan untuk meningkatkan daya tahan fisik
2. Manakah dari berikut yang bukan merupakan contoh latihan daya tahan jantung?
   a. lari
   b. bersepeda
   c. berenang
   d. angkat beban berat
3. Mengapa penting untuk melakukan latihan daya tahan jantung secara teratur?
   a. untuk membuat tubuh lebih lentur
   b. untuk mengurangi tekanan darah
   c. untuk meningkatkan daya tahan fisik
   d. untuk membuat otot menjadi lebih besar
4. Berapa lama waktu yang disarankan untuk melakukan latihan daya tahan jantung setiap minggunya?
   a. 1 jam
   b. 30 menit
   c. 2 jam
   d. 15 menit
5. Apa yang harus dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan daya tahan jantung?
   a. minum air putih
   b. makan makanan berlemak
   c. peregangan otot dan pemanasan
   d. minum minuman berkafein

LIVEWORKSHEETS

B. Tes teka-teki silang



Mendatar

1. Salah satu bentuk aktivitas latihan daya tahan jantung adalah.....tali
2. Anggota tubuh yang berkaitan dengan latihan daya tahan
3. Apabila sudah mengalami kelelahan dalan beraktivitas sebaiknya kita...

Menurun

1. Agar tidak cidera kita harus melakukan...
2. Faktor daya tahan jantung...
3. Salah satu aktivitas latihan daya tahan jantung....cepat

LIVEWORKSHEETS

C.Tes mencocokkan gambar

LARI BOLAK-BALIK

LOMPAT TALI

LARI PELAN (JOGGING)

LIVEWORKSHEETS

D.Tes tarik garis

LARI PELAN (JOGGING)

PUSH UP

LOMPAT TALI

LARI PELAN (JOGGING)

KEBUGARAN JASMANI

MENCIUM LUTUT

LIVEWORKSHEETS