

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

MATERI : KEBUGARAN JASMANI



NAMA KEL. :

.....

KELAS :

.....

Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas latihan kebugaran terkait keterampilan antara lain:

- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak latihan kecepatan, dan latihan kelincahan.
- 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan dan koordinasi.

**LAKUKAN REFLEKSI AKTIVITAS
PEMBELAJARAN DENGAN MENGISIKAN DI
BAWAH INI!**

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas latihan kecepatan			
Aktivitas latihan kelincahan			
Aktivitas latihan keseimbangan dan koordinasi			

**GOOD
LUCK**