



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PJOK FASE D KELAS VII**

Nama Sekolah : SMP NEGERI 2 MARGA
Nama penyusun : _____
NIK : _____
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)
Fase D, Kelas / Semester : VII (Tujuh) / I (Ganjil)

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

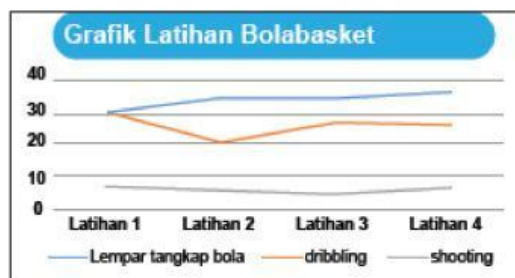
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari.
- Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah perolehannya.
- *Shooting* dengan satu tangan selama satu menit catat jumlah perolehannya.
- Dribbling zig-zag melewati sepuluh rintangan tanpa ada *cones* (corong jatuh) catat waktunya.

Nama :

Kelas :

Hari/tgl					
Lempar tangkap bola					
Shooting					
Dribiling <i>zig-zag</i>					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



Gambar 1.1 Grafik perkembangan latihan bolabasket