

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LKPD

Bahasa Arab

“الرِّيَاضَةُ”

Nama

Kelas

FIRYAL RIHHADATUL AISY



الرَّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الْمَرْبِيُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ
الْمَقْصُودُ لِتَحْسِينِ الصَّحَّةِ،
وَالرَّيَاضَةُ أَسَاسٌ فِي قِيَامِ الْبَدَنِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهِ، وَلَا بُدَّ مِنَ
الْقِيَامِ بِهَا بِشَكْلٍ مُنَظَّمٍ وَمُنَقَّنٍ، فَفِيهَا الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ،
وَالرَّيَاضَةُ الْوُظَيْفِيَّةُ، وَلِكُلٍّ مِنْهَا فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.
الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ هِيَ الرَّيَاضَةُ الَّتِي يَقُومُ بِهَا الشَّخْصُ بِنَفْسِهِ
مُفَرِّدًا، مِثْلَ الْجَرْيِ وَالْمَشْيِ
وَالرَّقْصِ وَالْقَفْزِ، وَغَيْرِ ذَلِكَ. وَتُؤَثِّرُ الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ تَأْثِيرًا
دَاعِمًا فِي الرَّيَاضَةِ، إِذْ لَا تُؤَثِّرُ فِي النَّوَاجِي النَّفْسِيَّةِ فَقَطْ، بَلْ
إِنَّهَا تُؤَثِّرُ فِي النَّاحِيَةِ الْجَسَدِيَّةِ، مِثْلَ قُوَّةِ الْقَدَمِ وَالْحِيلَةِ وَالْقُوَّةِ
الْعَضَلِيَّةِ، وَقُوَّةِ الْقَلْبِ وَذَاكِرَةِ الدِّمَاغِ.
كَذَلِكَ، فَإِنَّ الرَّيَاضَةَ الْبَدَنِيَّةَ تُقَدِّمُ كَمًّا مِنَ الْفَوَائِدِ، تَتَفَاعَلُ
مَعَ مَعْرِفَةِ الْفَرْدِ لِفَوَائِدِهِ الصَّحِّيَّةِ.
وَمِنْ هَذِهِ الْفَوَائِدِ:
١. خُطُوَّةُ الْقُدْرَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَمْرَاضِ.
٢. تَشْكِيلُ الْجِسْمِ وَتَنْسِيقُهُ شَكْلِيًّا، وَتَخْفِيفُ فَرْطِ الْوِزْنِ.
٣. زِيَادَةُ الشُّعُورِ وَالذَّاكِرَةِ.
٤. تَنْشِيطُ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ وَتَنْظِيمُهَا.
٥. زِيَادَةُ التَّفَكِيرِ وَالتَّرْكِيزِ وَزِيَادَةُ الذِّكَاةِ الْعَقْلِيَّةِ.
إِنَّ الرَّيَاضَةَ، بِتَزَايُدِ الْوَقْتِ، تُصْبِحُ مِنَ الْأَسَاسِيَّاتِ الَّتِي لَا
غِنَى عَنْهَا، إِذَا ذَلِكَ فَقَدْ تُوْدِّي إِلَى الْقُوَّةِ أَوْ الْإِنْتِبَاهِ وَالْخُلُوصِ،
وَلِذَلِكَ عَلَيْنَا الْإِعْتِدَالَ فِي مُدَاوَمَةِ الرَّيَاضَةِ، فَلَا إِفْرَاطَ وَلَا
تَفَرُّيطَ.





OLAHRAGA ADALAH AKTIVITAS FISIK YANG TAMPAK ATAU GERAKAN TUBUH YANG DILAKUKAN DENGAN TUJUAN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN.

OLAHRAGA MERUPAKAN DASAR DALAM MENJAGA DAN MEMELIHARA KONDISI TUBUH, DAN OLAHRAGA HARUS DILAKUKAN SECARA TERATUR DAN TERENCANA.

DI DALAMNYA TERDAPAT OLAHRAGA FISIK DAN OLAHRAGA FUNGSIONAL, DAN MASING-MASING MEMILIKI BANYAK MANFAAT.

OLAHRAGA FISIK ADALAH OLAHRAGA YANG DILAKUKAN SESEORANG SECARA MANDIRI, SEPERTI BERLARI, BERJALAN, MENARI, MELOMPAT, DAN AKTIVITAS LAINNYA.

OLAHRAGA FISIK MEMBERIKAN PENGARUH POSITIF DALAM KEGIATAN OLAHRAGA; TIDAK HANYA MEMENGARUHI ASPEK PSIKOLOGIS, TETAPI JUGA MEMENGARUHI ASPEK JASMANI, SEPERTI KEKUATAN KAKI, KELINCAHAN, KEKUATAN OTOT, KEKUATAN JANTUNG, DAN DAYA INGAT OTAK.

SELAIN ITU, OLAHRAGA FISIK MEMBERIKAN BANYAK MANFAAT YANG SEMAKIN TERASA SEIRING BERTAMBAHNYA PENGETAHUAN SESEORANG TENTANG MANFAAT KESEHATANNYA.

MANFAAT-MANFAAT TERSEBUT ANTARA LAIN:

1. MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK DAN MENJAUHKAN DIRI DARI PENYAKIT.
2. MEMBENTUK TUBUH DAN MEMBUATNYA LEBIH PROPORSIONAL, SERTA MENGURANGI KELEBIHAN BERAT BADAN.
3. MENINGKATKAN KEPEKAAN DAN DAYA INGAT.
4. MENGAKTIFKAN DAN MENSTABILKAN PEREDARAN DARAH.
5. MENINGKATKAN DAYA PIKIR, KONSENTRASI, DAN KECERDASAN MENTAL.

SEIRING BERJALANNYA WAKTU, OLAHRAGA MENJADI KEBUTUHAN DASAR YANG TIDAK BISA DITINGGALKAN.

OLAHRAGA DAPAT MEMBERIKAN KEKUATAN, FOKUS, DAN KEJERNIHAN PIKIRAN.

OLEH KARENA ITU, KITA HARUS SEIMBANG DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA TIDAK BERLEBIHAN DAN TIDAK PULA MENGABAIKANNYA.

الاستماع



اضغط للاستماع
KLIK UNTUK MENDENGARKAN



إِضْغَطْ عَلَى الصُّورَةِ لِإِسْتِمَاعِ
KLIK GAMBAR UNTUK MENDENGARKAN

المفردات الجديدة



الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ /
التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ



OLAHRAGA
SENAM



كُرَةُ السَّلَةِ

BERMAIN BASKET



تَسَلُّقُ الْجِبَالِ

MENDAKI GUNUNG



كُرَةُ الْقَدَمِ



SEPAK BOLA



رُكُوبُ الْخَيْلِ

BERKUDA



الْقَفْزُ الْعَالِي

LOMPAT TINGGI



سِبَاقُ السَّيَّارَاتِ



BALAPAN
MOBIL/OLAHRAGA
OTOMOTIF



فُنُونُ قِتَالِيَّةٍ

OLAHRAGA BELA DIRI



كُرَةُ الطَّائِرَةِ

BOLA VOLI

إِضْغَطْ عَلَى الصُّورَةِ لِإِسْتِمَاعِ
KLIK GAMBAR UNTUK MENDENGARKAN

المفردات الجديدة



رَفْعُ الْأَثْقَالِ



اللَّعِبُ بِالرَّشَاقَةِ / الْبَدْمِنْتُون



الْبَدَنُ

BULUTANGKIS (CATATAN: ISTILAH
BAKU ARAB BIASANYA
MENULISKAN “الْبَدْمِنْتُون” / “الشَّبْنِيبُ”
TAPI BADMINTON PALING MUDAH.)

BADAN

ANGKAT BEBAN



الصَّحَّةُ



ذَاكِرَةُ الدِّمَاغِ



الْقُوَّةُ الْعَصَلِيَّةُ

KESEHATAN

INGATAN OTAK

KEKUATAN OTOT

التَّدرِيبَاتُ



إِقْرَأِ الْأَسْئَلَةَ التَّالِيَةَ بِعِنَايَةٍ، ثُمَّ اخْتَرِ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ مِنَ الْخِيَارَاتِ (أ - ب - ج - د). وَتَعْتَمِدُ هَذِهِ الْأَسْئَلَةُ عَلَى النَّصِّ الَّذِي قَرَأْتُمُوهُ فِي الْأَعْلَى.

BACALAH SOAL-SOAL BERIKUT DENGAN TELITI, KEMUDIAN PILIHLAH JAWABAN YANG BENAR DARI PILIHAN (A-D). SOAL-SOAL INI BERSUMBER DARI TEKS YANG TELAH KALIAN BACA DAN PAHAM SEBELUMNYA

• ما مَعْنَى الرِّيَاضَةِ فِي النَّصِّ؟

- أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐

أ. الْعَمَلُ الَّذِي يَقُومُ عَلَى التَّعَلُّمِ فَقَطْ
ب. النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ لِتَحْسِينِ الصَّحَّةِ
ج. الْعَمَلُ الْجَمَاعِيُّ فِي الْفِرَقِ
د. النَّشَاطُ الَّذِي يَخْتَصُّ بِالْأَطْفَالِ

- أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐

٢. لِمَاذَا يَجِبُ مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِشَكْلِ مُنَظَّمٍ؟
أ. لِأَنَّهَا صَعْبَةٌ جَدًّا
ب. لِكَيْ تُصَيِّحَ الْبَدَنُ أَقْوَى وَأَصَحَّ
ج. لِأَنَّهَا مَلْهِي لِلتَّرْفِيهِ
د. لِكَيْ يَصِيرَ الشَّخْصُ مُدَرِّبًا

- أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐

٣. أَيُّ مِمَّا يَأْتِي مِنْ أَنْوَاعِ "الرِّيَاضَةِ الْبَدَنِيَّةِ"؟
أ. السَّبَاحَةُ وَالرَّمْيُ
ب. الْجَرْيُ وَالْمَشْيُ وَالرَّقْصُ
ج. كِتَابَةُ الدُّرُوسِ
د. الْقِرَاءَةُ فِي الْمَكْتَبَةِ

- أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐

٤. ما التَّأْثِيرُ الَّذِي تُقَدِّمُهُ الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ؟
أ. تَأْثِيرٌ إِقْتِصَادِيٌّ
ب. تَأْثِيرٌ نَفْسِيٌّ وَجَسَدِيٌّ
ج. تَأْثِيرٌ فِي التَّجَارَةِ
د. تَأْثِيرٌ فِي الْفُنُونِ

التَّدرِيبَاتُ



املاً الفراغ

ISI BAGIAN YANG KOSONG

الرَّيَاضَةُ هِيَ النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ الْمَرْيُّ أَوْ الْحَرَكَةُ الْبَدَنِيَّةُ الْمَقْصُودُ لِتَحْسِينِ الصَّحَّةِ،
وَالرَّيَاضَةُ أَسَاسٌ فِي قَوَامِ الْبَدَنِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهِ، وَلَا بُدَّ مِنَ الْقِيَامِ بِهَا بِشَكْلِ
وَمُتَقِنٍ،

فَفِيهَا الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ، وَالرَّيَاضَةُ الْوُضُفِيَّةُ، وَلِكُلِّ مِنْهَا فَوَائِدُ. . .
وَتُؤَثِّرُ الرَّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ تَأْثِيرًا . . . فِي الرَّيَاضَةِ، إِذْ لَا تُؤَثِّرُ فِي النَّوَاجِي النَّفْسِيَّةِ
فَقَطْ، بَلْ إِنَّهَا تُؤَثِّرُ فِي النَّاحِيَةِ الْجَسَدِيَّةِ . . .

ومن فوائد الرياضة:

خُطُوَةُ الْقُدْرَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْإِبْتِعَادُ عَنِ الْأَمْرَاضِ.

تَشْكِيلُ الْجِسْمِ وَتَنْسِيقُهُ شَكْلِيًّا، وَتَخْفِيفُ . . .

زِيَادَةُ الشُّعُورِ وَالذَّاكِرَةِ.

تَنْشِيطُ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ وَتَنْظِيمُهَا.

زِيَادَةُ التَّفْكِيرِ وَالتَّرْكِيزِ وَزِيَادَةُ . . . الْعَقْلِيِّ.

مُنَظَّم

كَثِيرَةٌ

دَائِمًا

فَرَطِ الْوَزْنِ

الذَّكَاءُ

إِسْحَبْ وَأَفْلِتْ TARIK DAN LEPASKAN













سَبَاقُ السَّيَّارَاتِ

كُرَّةُ السَّلَّةِ

فُنُونُ قِتَالِيَّةٍ

رُكُوبُ الْخَيْلِ

رَفْعُ الْأَثْقَالِ

تَسْلُقُ الْجِبَالِ

إِسْحَبْ وَأَفْلِتْ TARIK DAN LEPASKAN













اللَّعِبُ بِالرَّسَاقَةِ /
الْبَدْمِنْتُون

الصَّحَّةُ

ذَاكِرَةُ الدِّمَاغِ

كُرَةُ الْقَدَمِ

الْقُوَّةُ الْعَصَلِيَّةُ

الْقَفْزُ الْعَالِي



اِسْحَبْ رَمَزَ الصَّحِيحِ (✓) أَوْ رَمَزَ الْخَطَا (X) إِلَى الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ
SERET TANDA BENAR (✓) ATAU TANDA SALAH (X) KE TEMPAT YANG SESUAI.

الرِّيَاضَةُ تُسَاعِدُ عَلَى تَحْسِينِ الصُّحَّةِ

الرِّيَاضَةُ الْبَدَنِيَّةُ تُؤَثِّرُ فِي النَّوَاجِي
النَّفْسِيَّةِ فَقَطْ

مِنْ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ الْبَدَنِيَّةِ الْجَرْيُ
وَالْمَشْيُ

مِنْ فَوَائِدِ الرِّيَاضَةِ تَنْشِيطُ الدَّوْرَةِ
الدَّمَوِيَّةِ وَتَنْظِيمُهَا

الرِّيَاضَةُ لَا تُسَاعِدُ عَلَى زِيَادَةِ الذِّكَاةِ
الْعَقْلِيَّةِ

خَطَا

صَحِيح



وَصِلِ الصُّورَ بِالْمَعَانِي الْمُنَاسِبَةِ لَهَا

**HUBUNKANLAH GAMBAR-
GAMBAR DENGAN MAKNA YANG
SESUAI.**

الرِّيَاضَةُ



تَسْلُقُ الْجَبَلَ



سِبَاقُ السَّيَّارَاتِ



وَصِلِ الصُّورَ بِالْمَعَانِي الْمُنَاسِبَةِ لَهَا

**HUBUNKANLAH GAMBAR-
GAMBAR DENGAN MAKNA YANG
SESUAI.**

اللَّعِبُ بِالرَّشَاقَةِ / الْبَدْمِنتُون



فُنُونُ قِتَالِيَّةٌ



كُرَةُ الْقَدَمِ



خِتَامًا PENUTUP



خِتَامًا، بَعْدَ أَنْ وَصَلْنَا إِلَى نِهَآيَةِ هَذِهِ الْوَرَقَةِ
الْعَمَلِيَّةِ، نَرْجُو أَنْ تَكُونُوا قَدْ اسْتَفَدْتُمْ مِنَ الْمَوَادِّ
الَّتِي تَمَّ دِرَاسَتُهَا، وَأَنْ تَكُونَ نَتَآيِجُكُمْ مُرْضِيَّةً
وَمُشَرِّفَةً

**SEBAGAI PENUTUP, SETELAH KITA SAMPAI
PADA AKHIR LKPD INI, SEMOGA KALIAN
MENDAPATKAN MANFAAT DARI MATERI YANG
TELAH DIPELAJARI, DAN SEMOGA HASIL
BELAJAR KALIAN MEMUASKAN SERTA
MEMBANGGAKAN**



🌱 **REFLEKSI PEMBELAJARAN JAWABLAH TIGA PERTANYAAN BERIKUT DENGAN
JUJUR DAN SESUAI PEMAHAMANMU.**

1. APA HAL PALING PENTING YANG KAMU PELAJARI DARI MATERI PADA LKPD INI?

2. BAGIAN MANA YANG MENURUTMU PALING MENANTANG UNTUK DIPAHAMI?

**3. BAGAIMANA MATERI INI DAPAT MEMBANTUMU DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN BAHASA ARAB?**

خَتَامًا PENUTUP



🌸 KESAN DAN PESAN UNTUK IBU FIRYALL TULISKAN
PENDAPATMU DENGAN SANTUN DAN JUJUR.

1. KESANMU TERHADAP PEMBELAJARAN YANG
DIBERIKAN IBU FIRYAL:

.....
.....
.....
.....

2. PESAN ATAU SARAN YANG INGIN KAMU SAMPAIKAN
KEPADA IBU FIRYALL:

.....
.....
.....
.....