

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1
(LKPD)

MATA PELAJARAN : **P J O K**
KELAS : **7**
SEMESTER : **2 (GENAP)**
MATERI : **PERMAINAN BOLA BESAR (BOLA VOLI)**

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)

KETERAMPILAN : 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Bola Voli atau buku referensi tentang Bola Voli lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Bola Voli (bisa lihat youtube dan lain- lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Bola Voli dengan baik diantaranya gerakan passing, servis, smash dan bendungan.
- Menyiapkan bola voli atau bola modifikasi untuk praktik pembelajaran, carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan Bola Voli dengan kemampuan masing- masing!
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata- kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.
- Praktikkan salah satu gerak spesifik Bola Voli dengan mengutamakan keselamatan.
- Buatlah video pembelajaran dengan di upload di link Googleclassroom yang ada pada guru mapel masing- masing

SOAL :

1. Sebutkan 4 gerak dasar permainan bola voli !
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
2. Dan jelaskan pengertian dari 4 gerak dasar permainan bola voli yang telah disebutkan di atas !
 - a. GerakPengertiannya adalah
 - b. GerakPengertiannya adalah
 - c. GerakPengertiannya adalah
 - d. GerakPengertiannya adalah

3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak dasar permainan bola voli:



Jelaskan cara- cara melakukan teknik dasar passing bawah seperti yang tertera pada gambar !

.....

.....

.....

4. Buatlah video kalian sendiri untuk mempraktikan gerakan passing bawah dan passing atas selama 30 detik minimal 15 passing, lalu kirimkan videomu kepada guru pjok!

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2
(LKPD)**

MATA PELAJARAN : P J O K
KELAS : 7
SEMESTER : 2 (GENAP)
MATERI : PERMAINAN BOLA KECIL (BULU TANGKIS)

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

KETERAMPILAN : 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Bulu Tangkis atau buku referensi tentang Bulu Tangkis lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Bulu Tangkis (bisa lihat youtube dan lain-lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Bulu Tangkis dengan baik diantaranya gerak memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan smes.
- Menyiapkan raket dan kok atau modifikasi untuk praktik pembelajaran, carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Mempraktikan gerak spesifik dalam berbagai permainan bulu tangkis dengan kemampuan masing-masing!
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata-kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.
- Praktikan salah satu gerak spesifik Bulu Tangkis dengan mengutamakan keselamatan.
- Buatlah video pembelajaran dengan di upload di link Googleclassroom atau dikirim melalui whatsapp yang ada pada guru mapel masing-masing

SOAL :

1. Teknik memegang raket ada 2 cara, yakni teknikdan teknik
2. Jelaskan teknik badan yang benar ketika melakukan pukulan!
.....
.....
3. Jelaskan cara melakukan teknik Smash yang baik dan benar !
.....
.....

4. Buatlah sebuah video gerakan permainan bulu tangkis minimal selama 1 menit, lakukan berpasangan dengan saudara/ tetangga / teman dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Kirimkan melalui whatsApp atau link yang di share oleh guru pjok!

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 3
(LKPD)**

MATA PELAJARAN : P J O K
KELAS : 7
SEMESTER : 2 (GENAP)
MATERI : AKTIVITAS ATLETIK (LARI JARAK PENDEK)

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

KETERAMPILAN : 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Atletik (Lari jarak pendek) atau buku referensi tentang Atletik (Lari jarak pendek) lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Atletik (Lari jarak pendek) (bisa lihat youtube dan lain- lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Atletik (Lari jarak pendek) gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish*.
- Carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Mempraktikan gerak spesifik dalam berbagai Atletik (Lari jarak pendek) dengan kemampuan masing-masing!
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata- kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.
- Praktikan salah satu gerak spesifik Atletik (Lari jarak pendek) dengan mengutamakan keselamatan.
- Buatlah video pembelajaran dengan di upload di link Googleclassroom atau dikirim melalui whatsapp yang ada pada guru mapel masing-masing

SOAL :

1. Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek !

.....
.....

2. Tuliskan tiga macam start jongkok!

a.
b.
c.

3. Jelaskan gerakan badan saat lari jarak pendek pada saat memasuki garis finish!

.....
.....

4. Buatlah Video mu dalam melakukan gerakan lari jarak pendek minimal jarak 50meter dengan awalan menggunakan start jongkok! Kirimkan videomu ke whatsapp atau link google yang dikirim guru pjok mu!
-

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 4
(LKPD)**

MATA PELAJARAN : P J O K
KELAS : 7
SEMESTER : 2 (GENAP)
MATERI : AKTIVITAS BELA DIRI (PENCAK SILAT)

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **)

KETERAMPILAN : 4.4 mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) atau buku referensi tentang Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) (bisa lihat youtube dan lain- lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan.
- Carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) dengan kemampuan masing- masing!
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata- kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.
- Praktikkan salah satu gerak spesifik Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat) dengan mengutamakan keselamatan.
- Buatlah video pembelajaran dengan di upload di link Googleclassroom atau dikirim melalui whatsapp yang ada pada guru mapel masing-masing

SOAL :

1. Jelaskan pengertian pencak silat!

.....

2. Sebutkan jenis- jenis penguasaan gerak dalam pencak silat!

.....

3. Sebutkan macam- macam serangan dengan tangan !

.....

4. Jelaskan cara atau teknik elakan!

.....

.....

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 5
(LKPD)

MATA PELAJARAN : P J O K
KELAS : 7
SEMESTER : 2 (GENAP)
MATERI : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

KETERAMPILAN : 4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani atau buku referensi tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani (bisa lihat youtube dan lain- lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya.
- Carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata- kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.

SOAL :

1. Tuliskan 5 Tujuan utama latihan kebugaran jasmani !

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Tuliskan 3 bentuk latihan kekuatan!

- a.
- b.
- c.

3. Tuliskan 3 faktor yang mempengaruhi kecepatan !

- a.
- b.
- c.

4. Tuliskan 3 komponen dasar dalam kebugaran jasmani!

- a.
- b.
- c.

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 6
(LKPD)**

MATA PELAJARAN : **P J O K**
KELAS : **7**
SEMESTER : **2 (GENAP)**
MATERI : **AKTIVITAS SENAM LANTAI**

NAMA SISWA :

KELAS :

KOMPETENSI DASAR :

PENGETAHUAN : 3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.

KETERAMPILAN : 4.6 mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.

PETUNJUK :

- Pelajari buku paket PJOK SMP/MTS Kurikulum 2013 kelas 7 edisi rev 2017 Kemendikbud RI tentang Aktivitas Senam Lantai atau buku referensi tentang Aktivitas Senam Lantai lainnya.
- Menyiapkan media belajar lainnya yang berisi video tentang Aktivitas Senam Lantai (bisa lihat youtube dan lain- lain), kemudian fahami dan amati Video tentang Aktivitas Senam Lantai gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang
- Carilah tempat praktik pembelajaran yang aman dan tidak membahayakan.
- Mempraktikan gerak spesifik dalam berbagai Aktivitas Senam Lantai dengan kemampuan masing- masing!
- Gunakan Whatsapp untuk melakukan bimbingan kepada guru mata pelajaran apabila ada yang kurang difahami dalam LKPD.

INTRUKSI :

- Deskripsikan jawaban pada soal dengan menggunakan kata- kata sendiri sesuai dengan yang kalian ketahui.
- Praktikan salah satu gerak spesifik Aktivitas Senam Lantai dengan mengutamakan keselamatan.
- Buatlah video pembelajaran dengan di upload di link Googleclassroom atau dikirim melalui whatsApp yang ada pada guru mapel masing-masing

SOAL :

1. Yang dimaksud dengan senam lantai adalah
.....
2. Jelaskan cara- cara melakukan roll depan / guling ke depan !
.....
.....
3. Jelaskan cara- cara melakukan roll belakang / guling ke belakang !
.....
.....

4. Buatlah videomu dalam melakukan rangkaian gerak roll depan beserta definisi gerakannya, dan kirim melalui whatsapp atau link yang diberikan guru mapel!
-

TANDA TANGAN GURU MAPEL	TANDA TANGAN ORANG TUA / WALI	NILAI
(.....)	(.....)	