

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Tanggal :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : E /

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 6 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran mempraktikkan hasil evaluasi dan mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas rangkaian gerak berirama secara berkelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran antara lain:

1. Lakukanlah aktivitas 1; **Menirukan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
2. Lakukanlah aktivitas 2; **Mengidentifikasi** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*).! (formulir terlampir)
3. Lakukanlah aktivitas 3; **Menerapkan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
4. Lakukanlah aktivitas 4; **Menjelaskan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
5. Lakukanlah aktivitas 5; **Menyempurnakan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
6. Lakukanlah aktivitas 6; **Menghubungkan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
7. Lakukanlah aktivitas 7; **Mempolakan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)

8. Lakukanlah aktivitas 8; **Menguraikan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
9. Lakukanlah aktivitas 9; **Mempraktikkan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
10. Lakukanlah aktivitas 10; **Mengevaluasi** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
11. Lakukanlah aktivitas 11; **Membuat media yang sesuai untuk mempromosikan** praktik penerapan latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) melalui beberapa latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
12. Lakukanlah aktivitas 12; **Asesmen Sumatif**

Daftar aktivitas yang telah dilaksanakan

No.	Aktivitas Pembelajaran	Terlaksana	Belum Terlaksana	Keterangan
1.	Aktivitas 1			Pertemuan Pertama
2.	Aktivitas 2			Pertemuan Pertama
3.	Aktivitas 3			Pertemuan Pertama
4.	Aktivitas 4			Pertemuan Pertama
5.	Aktivitas 5			Pertemuan Pertama
6.	Aktivitas 6			Pertemuan Pertama
7.	Aktivitas 7			Pertemuan Kedua
8.	Aktivitas 8			Pertemuan Kedua
9.	Aktivitas 9			Pertemuan Kedua
10.	Aktivitas 10			Pertemuan Kedua
11.	Aktivitas 11			Pertemuan Ketiga
12.	Aktivitas 12			Pertemuan Keempat

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Tanggal :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : E /

3. Panduan umum

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

4. Panduan aktivitas pembelajaran

- d. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 6 orang.
- e. Lakukan aktivitas pembelajaran mempraktikkan hasil evaluasi dan mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan penerapan keterampilan gerak dalam aktivitas rangkaian gerak berirama secara berkelompok.
- f. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran antara lain:

- 13. Lakukanlah aktivitas 1; **Menirukan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
- 14. Lakukanlah aktivitas 2; **Mengidentifikasi** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*).! (formulir terlampir)
- 15. Lakukanlah aktivitas 3; **Menerapkan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
- 16. Lakukanlah aktivitas 4; **Menjelaskan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
- 17. Lakukanlah aktivitas 5; **Menyempurnakan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
- 18. Lakukanlah aktivitas 6; **Menghubungkan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
- 19. Lakukanlah aktivitas 7; **Mempolakan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)

20. Lakukanlah aktivitas 8; **Menguraikan** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir)
21. Lakukanlah aktivitas 9; **Mempraktikkan** latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
22. Lakukanlah aktivitas 10; **Mengevaluasi** fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
23. Lakukanlah aktivitas 11; **Membuat media yang sesuai untuk mempromosikan** praktik penerapan latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) melalui beberapa latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*)! (formulir terlampir).
24. Lakukanlah aktivitas 12; **Asesmen Sumatif**

Daftar aktivitas yang telah dilaksanakan

No.	Aktivitas Pembelajaran	Terlaksana	Belum Terlaksana	Keterangan
1.	Aktivitas 1			Pertemuan Pertama
2.	Aktivitas 2			Pertemuan Pertama
3.	Aktivitas 3			Pertemuan Pertama
4.	Aktivitas 4			Pertemuan Pertama
5.	Aktivitas 5			Pertemuan Pertama
6.	Aktivitas 6			Pertemuan Pertama
7.	Aktivitas 7			Pertemuan Kedua
8.	Aktivitas 8			Pertemuan Kedua
9.	Aktivitas 9			Pertemuan Kedua
10.	Aktivitas 10			Pertemuan Kedua
11.	Aktivitas 11			Pertemuan Ketiga
12.	Aktivitas 12			Pertemuan Keempat

Lampiran 3. Asesmen formatif mengidentifikasi fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Lembar Kerja (Aktivitas 2)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Kelompok :

Nama Ketua :

Nama Anggota :

.....

.....

.....

.....

*)Ketua dipilih oleh anggota kelompok secara bergantian untuk melatih kepemimpinan

Tujuan	Mengidentifikasi fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakakan tugas ini secara berkelompok! 2. Setiap 1 (satu) anggota bertanggung jawab pada 1 (satu) nomor pertanyaan. Ketua kelompok harap membagi secara merata! 3. Diskusikan dan buatlah kesepakatan sebelum menuliskan jawaban pada kolom yang tersedia! 4. Isikan kolom yang tersedia dengan menjawab pertanyaan yang ada!

No	Kegiatan	Nama latihan
1.	Tuliskan nama latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian atas (punggung, dada, lengan atas dan bawah)!	
2.	Tuliskan nama latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian perut!	
3.	Tuliskan nama latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian pinggang!	
4.	Tuliskan nama latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian bawah (pinggul, tungkai atas dan bawah)!	
5.	Tuliskan nama latihan untuk melatih kelenturan/kelentukan!	
6.	Tuliskan nama macam-macam latihan untuk melatih daya tahan jantung-paru!	

Lampiran 4. Asesmen formatif menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Lembar Kerja (Aktivitas 3)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Nama Penilai :

Kelompok :

Tujuan	Menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> Lakukanlah latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). Perhatikan latihan yang dilakukan oleh temanmu dan lakukan penilaian gerakan yang diperagakan! Penilaian secara berpasangan (<i>peer assesment</i>) dalam kelompok. Isikan kolom yang tersedia dengan angka 1, 2, atau 3 sesuai skor yang diperoleh (baca keterangan), pada kolom “Sikap awal”; “Gerakan”; dan “Sikap akhir” dalam menerapkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).

No	Kegiatan	Sikap awal (1-3)	Gerakan (1-3)	Sikap akhir (1-3)	Keterangan
1.	Lakukanlah gerakan <i>push up</i> 8 kali pengulangan				Skor 3; jika sebagian besar gerakan dilakukan dengan baik selama kegiatan.
2.	Lakukanlah gerakan <i>sit up</i> 8 kali pengulangan				
3.	Lakukanlah gerakan <i>back up</i> 8 kali pengulangan				
4.	Lakukanlah gerakan <i>squat</i> 8 kali pengulangan				Skor 2; jika sebagian kecil gerakan dilakukan dengan baik selama kegiatan.
5.	Lakukanlah gerakan cium lutut				
6.	Lakukanlah lari santai (<i>jogging</i>) selama 20 menit				Skor 1; jika seluruh gerakan dilakukan dengan
Jumlah					
Jumlah Skor/Predikat	 /			

*) Keterangan:

- Jika 14-18 ; memadai
- Jika 1-13 ; belum memadai

Lampiran 5. Asesmen formatif menjelaskan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Lembar Kerja (Aktivitas 4)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Kelompok :

Nama Ketua : *)

Nama Anggota :

.....

.....

.....

.....

*)Ketua dipilih oleh anggota kelompok secara bergantian untuk melatih kepemimpinan

Tujuan	Mengidentifikasi fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakakan tugas ini secara berkelompok! 2. Setiap 1 (satu) anggota bertanggung jawab pada 1 (satu) nomor pertanyaan. Ketua kelompok harap membagi secara merata! 3. Diskusikan dan buatlah kesepakatan sebelum menuliskan jawaban pada kolom yang tersedia! 4. Isikan kolom yang tersedia dengan menjawab pertanyaan yang ada!

No	Kegiatan	Sikap Awal	Gerakan	Sikap Akhir
1.	<p>Jelaskan gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian atas (punggung, dada, lengan atas dan bawah)!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			

No	Kegiatan	Sikap Awal	Gerakan	Sikap Akhir
2.	<p>Jelaskan gerakan latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian perut!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
3.	<p>Jelaskan gerakan latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian pinggang!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
4.	<p>Jelaskan gerakan latihan untuk gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian bawah (pinggul, tungkai atas dan bawah)!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
5.	<p>Jelaskan gerakan latihan untuk melatih kelenturan/kelentukan!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			
6.	<p>Jelaskan gerakan macam-macam latihan untuk melatih daya tahan jantung-paru!</p> <p>Nama latihan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>			

Jumlah Skor/Predikat /
----------------------	---------------

*)Keterangan:

- Jika skor 19-24; cakap
- Jika 18; layak
- Jika kurang dari 18; baru berkembang

Lampiran 7. Asesmen formatif menghubungkan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Lembar Kerja (Aktivitas 6)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Kelompok :

Nama Ketua : *)

Nama Anggota :

.....

.....

.....

.....

*)Ketua dipilih oleh anggota kelompok secara bergantian untuk melatih kepemimpinan

Tujuan	Menghubungkan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakakan tugas ini secara berkelompok! 2. Diskusikan dan buatlah kesepakatan sebelum menuliskan jawaban pada kolom yang tersedia! 3. Isikan kolom yang tersedia dengan menjawab pertanyaan yang ada!

Kegiatan	Kode	Latihan pengembangan	Urutan latihan
<i>push up</i> 8 kali pengulangan	A. daya tahan otot	1) ...
<i>push up</i> 60 detik	B. kelenturan/kelentukan	2) ...
<i>sit up</i> 8 kali pengulangan	C. kekuatan otot	3) ...
<i>sit up</i> 60 detik	D. daya tahan jantung-paru	4) ...
<i>back up</i> 8 kali pengulangan		

<i>back up</i> 60 detik		
<i>squat</i> 8 kali pengulangan		
<i>squat</i> 60 detik		
gerakan cium lutut		

Lampiran 8. Asesmen formatif mempolakan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

Lembar Kerja (Aktivitas 7)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Nama Penilai :

Kelompok :

Tujuan	Mempolakan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> Lakukanlah latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>). Perhatikan latihan yang dilakukan oleh temanmu dan lakukan penilaian gerakan yang diperagakan! Penilaian secara berpasangan (<i>peer assesment</i>) dalam kelompok. Isikan kolom yang tersedia dengan tanda ceklis (V) pada kolom “Benar”, jika temanmu mampu melakukannya dan pada kolom “Salah”, jika temanmu belum mampu melakukannya dalam mempolakan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) .

No	Kegiatan	Sikap Awal (1-3)	Positive Repetition (1-3)	Sikap Akhir (1-3)	Negative Repetition (1-3)	Keterangan
1.	Polakan latihan <i>push up</i> 8 kali pengulangan					Skor 3; jika sebagian besar hingga seluruh gerakan dilakukan dengan baik selama kegiatan.
2.	Polakan latihan <i>sit up</i> 8 kali pengulangan					
3.	Polakan latihan <i>back up</i> 8 kali pengulangan					
4.	Polakan latihan <i>squat</i> 8 kali pengulangan					Skor 2;

5.	Polakan latihan cium lutut					jika sebagian kecil gerakan dilakukan dengan baik selama kegiatan.
6.	Polakan latihan lari santai (<i>jogging</i>) selama 20 menit					
Jumlah						Skor 1; jika seluruh gerakan
Jumlah Skor/Predikat	 /				

*)Keterangan:

- Jika skor 73-96; cakap
- Jika 72; layak
- Jika kurang dari 72; baru berkembang

Lampiran 9. Asesmen formatif menguraikan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

Lembar Kerja (Aktivitas 8)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Kelompok :

Nama Ketua : *)

Nama Anggota :

.....

.....

.....

.....

*)Ketua dipilih oleh anggota kelompok secara bergantian untuk melatih kepemimpinan

Tujuan	Menguraikan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakakan tugas ini secara berkelompok! 2. Diskusikan dan buatlah kesepakatan sebelum menuliskan jawaban pada kolom yang tersedia! 3. Isikan kolom yang tersedia dengan menjawab pertanyaan yang ada!

No.	Kegiatan	Frequency/ week	Intensity (low-medium-high)	Time (set, reps, time)	Type
-----	----------	--------------------	--------------------------------	---------------------------	------

1.	Latihan kekuatan otot				
2.	Latihan daya tahan otot				
3.	Latihan kelenturan/kelentukan				
4.	Latihan daya tahan jantung-paru				

Lampiran 10. Asesmen formatif mempraktikkan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

Lembar Kerja (Aktivitas 9)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Nama Penilai :

Kelompok :

Tujuan	Mempraktikkan dan mempresentasikan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikan dengan kelompokmu untuk memilih latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>)! 2. Tuliskan nama-nama latihan yang kalian pilih, kemudian praktikkan dan presentasikan di depan kelompok lain! (baca terlebih dahulu panduan penilaian) 3. Lakukanlah penilaian secara berkelompok (<i>group assesment</i>) untuk menilai tugas ini! 4. Perhatikan presentasi latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) kelompok lain untuk dinilai (kelompok yang diamati sesuai pembagian tugas oleh guru)! 5. Isikan kolom yang tersedia dengan angka 1, 2, atau 3 sesuai skor yang diperoleh (baca panduan penilaian) untuk menilai kelompok lain dalam mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).

No.	Kegiatan	Nama Latihan
1.	Latihan kekuatan otot	
2.	Latihan daya tahan otot	
3.	Latihan kelenturan/kelentukan	
4.	Latihan daya tahan jantung-paru	

No.	Kegiatan	Penjelasan latihan	Kualitas suara	Kualitas gerakan
		(1-3)	(1-3)	(1-3)
1.	Latihan kekuatan otot			
2.	Latihan daya tahan otot			
3.	Latihan			
4.	Latihan daya tahan jantung-			

*) Panduan penilaian:

No.	Penilaian	Kriteria	Keterangan
1.	Penjelasan latihan	Berisikan penjelasan tentang: 1) nama latihan 2) tujuan latihan 3) manfaat latihan untuk keseharian 4) alat yang digunakan 5) cara melakukan latihan sesuai prinsip <i>FITT</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 5 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 3-4 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1-2 kriteria terpenuhi
2.	Kualitas suara	Suara yang dihasilkan: 1) suara jelas terdengar 2) pengucapan istilah yang benar 3) menggunakan kalimat yang baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 3 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 2 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1 kriteria terpenuhi
3.	Kualitas gerakan	Gerakan yang dihasilkan: 1) gerakan sikap awal 2) gerakan positive reps 3) gerakan negative reps 4) gerakan sikap akhir 5) gerakan keseluruhan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 4-5 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 3 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1-2 kriteria terpenuhi

Rekomendasi (komentar dan saran):

Lampiran 10. Asesmen formatif mempraktikkan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

Lembar Kerja (Aktivitas 9)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Nama Penilai :

Kelompok :

Tujuan	Mempraktikkan dan mempresentasikan fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 6. Diskusikan dengan kelompokmu untuk memilih latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>)! 7. Tuliskan nama-nama latihan yang kalian pilih, kemudian praktikkan dan presentasikan di depan kelompok lain! (baca terlebih dahulu panduan penilaian) 8. Lakukanlah penilaian secara berkelompok (<i>group assesment</i>) untuk menilai tugas ini! 9. Perhatikan presentasi latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) kelompok lain untuk dinilai (kelompok yang diamati sesuai pembagian tugas oleh guru)! 10. Isikan kolom yang tersedia dengan angka 1, 2, atau 3 sesuai skor yang diperoleh (baca panduan penilaian) untuk menilai kelompok lain dalam mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>).

--	--

No.	Kegiatan	Nama Latihan
1.	Latihan kekuatan otot	
2.	Latihan daya tahan otot	
3.	Latihan kelenturan/kelentukan	
4.	Latihan daya tahan jantung-paru	

No.	Kegiatan	Penjelasan latihan	Kualitas suara	Kualitas gerakan
		(1-3)	(1-3)	(1-3)
1.	Latihan kekuatan otot			
2.	Latihan daya tahan otot			
3.	Latihan			
4.	Latihan daya tahan jantung-			

*) Panduan penilaian:

No.	Penilaian	Kriteria	Keterangan
1.	Penjelasan latihan	Berisikan penjelasan tentang: 6) nama latihan 7) tujuan latihan 8) manfaat latihan untuk keseharian 9) alat yang digunakan 10) cara melakukan latihan sesuai prinsip <i>FITT</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 5 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 3-4 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1-2 kriteria terpenuhi
2.	Kualitas suara	Suara yang dihasilkan: 4) suara jelas terdengar 5) pengucapan istilah yang benar 6) menggunakan kalimat yang baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 3 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 2 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1 kriteria terpenuhi
3.	Kualitas gerakan	Gerakan yang dihasilkan: 6) gerakan sikap awal 7) gerakan positive reps 8) gerakan negative reps 9) gerakan sikap akhir 10) gerakan keseluruhan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3; jika 4-5 kriteria terpenuhi • Nilai 2; jika 3 kriteria terpenuhi • Nilai 1; jika 1-2 kriteria terpenuhi

Rekomendasi (komentar dan saran):

Lampiran 12. Asesmen formatif membuat media yang sesuai untuk mempromosikan hasil evaluasi penerapan latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) melalui beberapa latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*).

Lembar Kera (Aktivitas 11)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Kelompok :

Nama Ketua : *)

Nama Anggota :

.....

.....

.....

.....

*)Ketua dipilih oleh anggota kelompok secara bergantian untuk melatih kepemimpinan

Tujuan	Membuat media yang sesuai untuk mempromosikan praktik penerapan latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) melalui beberapa latihan-latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>)
Petunjuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakakan tugas ini secara individu dan berkelompok! 2. Diskusikan dan buatlah kesepakatan sebelum membuat media! 3. Setiap 1 (satu) anggota bertanggung jawab pada 1 (satu) media yang dibuat. Ketua kelompok harap membagi secara merata!

9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
dst.										

*) Panduan penilaian:

- Nilai A; Jika senantiasa muncul sikap yang diharapkan
- Nilai B; Jika kadang muncul sikap yang diharapkan
- Nilai C; Jika tidak muncul sikap yang diharapkan

*) Pedoman penilaian:

No.	Kriteria Penilaian	Keterangan
1.	Terlihat keseluruhan sikap yang diharapkan	Nilai A paling banyak diantara yang lain
2.	Muncul sebagian sikap yang diharapkan	Nilai B paling banyak diantara yang lain
3.	Belum muncul sikap yang diharapkan	Nilai C paling banyak diantara yang lain

Lampiran Asesmen Awal.

Tanggal :

Nama Peserta Didik :

Fase/Kelas : E /

a. Asesmen awal pengetahuan kebugaran jasmani terkait kesehatan

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	Kebugaran jasmani terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan)	(1)	(0)
1.	Saya mampu menghitung indeks massa tubuh (IMT)		
2.	Saya mengetahui gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian atas (punggung, dada, lengan atas dan bawah)		
3.	Saya mengetahui gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian perut		
4.	Saya mengetahui gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian pinggang		
5.	Saya mengetahui gerakan latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot badan bagian bawah badan (pinggul, tungkai atas dan bawah)		
6.	Saya mengetahui gerakan latihan untuk melatih kelenturan/kelentukan		
7.	Saya mengetahui macam-macam latihan kelenturan/kelentukan		

*) Keterangan dan pengkategorian kemampuan pengetahuan awal peserta didik :

Memahami	Cukup memahami	Belum memahami
Jika 7 jawaban "Ya"	Jika 5-6 jawaban "Ya"	Jika ≤ 4 buah jawaban "Ya"

b. Asesmen awal keterampilan kebugaran jasmani terkait kesehatan:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	Kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan/daya tahan otot, daya tahan jantung-paru, dan kelenturan)	Skor (1-3)	Skor (0)
1.	<p>Saya mampu melakukan <i>push up</i> dengan gerakan yang sempurna (apabila jawaban Ya, maka pilih pengulangan yang bisa dilakukan!)</p> <p>Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 5 kali (1) • Antara 6-10 kali (2) • Lebih dari 10 kali (3) <p>Perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 3 kali (1) • Antara 4-7 kali (2) • Lebih dari 7 kali (3) 		
2.	<p>Saya mampu melakukan <i>sit up</i> dengan gerakan yang sempurna (apabila jawaban Ya, maka pilih pengulangan yang bisa dilakukan!)</p> <p>Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 5 kali (1) • Antara 6-10 kali (2) • Lebih dari 10 kali (3) <p>Perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 3 kali (1) • Antara 4-7 kali (2) • Lebih dari 7 kali (3) 		
3.	<p>Saya mampu melakukan <i>back up (superman exercise)</i> dengan gerakan yang sempurna (apabila jawaban Ya, maka pilih pengulangan yang bisa dilakukan!)</p> <p>Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 5 kali (1) • Antara 6-10 kali (2) • Lebih dari 10 kali (3) <p>Perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 3 kali (1) • Antara 4-7 kali (2) • Lebih dari 7 kali (3) 		
4.	<p>Saya mampu melakukan <i>Squat</i> (jongkok berdiri) dengan gerakan yang sempurna (apabila jawaban Ya, maka pilih pengulangan yang bisa dilakukan!)</p> <p>Laki-laki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang dari 5 kali (1) • Antara 6-10 kali (2) • Lebih dari 10 kali (3) 		

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	Kebugaran jasmani terkait kesehatan (kekuatan/daya tahan otot, daya tahan jantung-paru, dan kelenturan)	Skor (1-3)	Skor (0)
	Perempuan <ul style="list-style-type: none"> Kurang dari 3 kali (1) Antara 4-7 kali (2) Lebih dari 7 kali (3) 		
5.	Saya mampu melakukan mencium kedua lutut dari posisi berdiri/duduk kedua kaki rapat dengan lutut lurus (apabila jawaban Ya, maka pilih lama waktu yang bisa dilakukan!) Laki-laki <ul style="list-style-type: none"> Kurang dari 2 detik (1) Antara 3-5 detik (2) Lebih 6 detik (3) Perempuan <ul style="list-style-type: none"> Kurang dari 5 detik (1) Antara 6-8 detik (2) Lebih dari 10 detik (3) 		
6.	Saya mampu melakukan: <ul style="list-style-type: none"> Berjalan tanpa henti lebih dari 20 menit (1) Berlari lambat (<i>jogging</i>) tanpa henti lebih dari 20 menit (2) Berlari lambat (<i>jogging</i>), kemudian dipercepat setiap menitnya tanpa henti lebih dari 20 menit (3) 		

*) Keterangan dan pengkategorian kemampuan keterampilan awal peserta didik :

Menguasai	Cukup Menguasai	Belum Menguasai
Jika skor antara 20-24	Jika skor antara 15-19	Jika skor \leq 14

*)Penjelasan:

- Bagi peserta didik kategori "Menguasai" dapat melanjutkan ke pembelajaran tahap 2 (aktivitas 3) di pertemuan pertama.
- Bagi peserta didik kategori "Cukup Menguasai" hanya mempelajari materi yang belum dikuasai
- Bagi peserta didik "Belum Menguasai" mengikuti seluruh tahapan pembelajaran.

Lampiran Lembar Kerja Mengukur IMT (indeks massa tubuh)

Tanggal :

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Lakukan pengukuran IMT secara periodik (contoh setiap 2 minggu atau 1 bulan)

No	Tanggal	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT	Kategori	Rencana Tindak Lanjut
1.						

2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Lampiran Lembar Refleksi Peserta Didik

Instrumen Refleksi

Jawablah instrumen refleksi ini olehmu dengan tujuan:

- a) Merefleksi penerimaan pemahamanmu terhadap pembelajaran.
- b) Merefleksi bagian yang telah dikuasai olehmu.
- c) Merefleksi bagian yang belum dikuasai olehmu.
- d) Upaya yang akan dilakukan olehmu.

No	Pertanyaan Refleksi
1	<p>Apakah saya sudah mengikuti aktivitas pembelajaran ini dengan baik hingga mampu mempraktikkan dan mengevaluasi kesalahan yang mungkin terjadi dalam pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan? (Sudah / Belum)</p> <p>Jika "Belum", tuliskan bagian yang belum mampu kamu praktikkan:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2	<p>Apakah saya memahami cara melakukan latihan sehari-hari dalam mengembangkan kebugaran jasmani untuk kesehatan guna mendapatkan kebugaran dengan status baik? (Sudah / Belum)</p> <p>Jika "Belum", tuliskan bagian yang belum dipahami::</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	<p>Apakah saya sudah mampu menelaah komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan yang akan bermanfaat dalam kehidupan keseharian? (Sudah / Belum)</p> <p>Jika belum tuliskan bagian yang belum dipahami:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4	<p>Bagaimanakah pendapat teman kelompok saya saat bekerja dalam kelompok?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Apa upaya yang akan kamu lakukan untuk hal tersebut?</p> <p>.....</p>

No	Pertanyaan Refleksi
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
5	<p>Dari umpan balik teman, apakah yang kamu pelajari mengenai kekurangan dan kelebihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan yang kamu miliki?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>. Apa upaya yang akan kamu lakukan untuk hal tersebut?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Lampiran Lembar Tugas Latihan Mandiri

Fase/Kelas : E/X ...

Nama :

Lakukan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) secara rutin dan terencana (seminggu 2-3 kali latihan selama 3-4 bulan) guna mendapatkan kebugaran jasmani dengan standar baik. Tuliskan latihan yang dilakukan dan buatlah catatan latihan (contoh: cium lutut 3x/5 det; sit up 3 sets/10 reps; jogging 10 menit; dsb).

