A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Tosari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Fase/Semester : X (Sepuluh)/ E/Genap
Materi : Aktivitas kebugaran jasmani
Tahun Pelajaran : 2022 / 2023
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1 X Pertemuan)

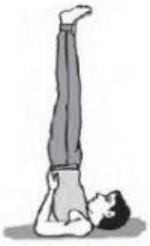
Nama : .....

Kelas/No Abesen : .....

"Kejujuran adalah hadiah yang sangat mahal. Jangan mengharapkannya dari orang yang murahan." - Warren Buffett –

Mencoba Melakukukan Gerakkan Secara Mandiri, Jujur, dan Bertanggungjawab (Data *Collection*)	
Kegiatan yang Dilakukan	Beri Tanda Ceklis Apabila Sudah Melakukan (✓)
Praktikkan latihan push up, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 10 kali.	
Praktikkan latihan sit up, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanya kminimal 10 kali.	
Praktikkan latihan back up, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 10 kali	
Praktikkan latihan keseimbangan sikap pesawat terbang, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali dan tahan selama 10 detik.	
Praktikkan latihan keseimbangan sikap lilin, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali dan tahan selama 10 detik	

LIVEWORKSHEETS

Berdasarkan kamu mencoba melakukan gerakan di atas, tulis pada kolom di bawah ini kesulitan apa saja yang kamu hadapi dalam mencoba mempraktikkan gerakan tersebut (Mengasosiasi/ Data Processing)	
PUAS UP 	
SIT UP 	
BACK UP 	
SIKAP LILIN 	

Diskusikan kesulitan/masalah tersebut dengan teman dan Guru Tuliskan hasil diskusi pada kolom berikut ini!

LIVEWORKSHEETS

REFLEKSI

Satuan Pendidikan	: SMAN 1 Tosari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester/Fase	: X (Sepuluh)/ I (Satu)/ E
Materi	: Aktivitas kebugaran jasmani
Tahun Pelajaran	: 2022/ 2023
Alokasi Waktu	: 6 x 45 Menit (3 X Pertemuan)
Nama	: .....
Kelas/No Abesen	: .....

Setelah mengikuti kegiatan hari ini, ceritakanlah hal-hal yang kamu pahami, belum dipahami, dan ingin kamu pelajari lebih lanjut. Ceritakan pula peresaanmu hari ini

A	Tuliskan tiga hal yang telah saya palajari atau pahami hari ini 1. ..... 2. ..... 3. .....
B	Tuliskan Dua hal yang belum saya pahami 1. ..... 2. .....
C	Satu hal yang pelajari lebih dalam pada pelajaran hari ini 1. .....

LIVEWORKSHEETS