

LKPD PENGUKURAN

BERLATIH MENGUKUR DENGAN METERAN DAN TIMBANGAN BERAT BADAN

HARI/TANGGAL :

KELOMPOK :

KELAS :

ANGGOTA :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Berikut adalah data tinggi badan dan berat badan ideal orang Indonesia:

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Perempuan

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 - 53	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	60 - 65	63 - 71
170	58 - 62	62 - 68	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	68 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	80 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

Laki-laki

A. ALAT DAN BAHAN

1. Meteran
2. Timbangan berat badan

B. LANGKAH PERCOBAAN

1. Perhatikan video berikut!
2. Siapkan meteran, ukurlah masing-masing tinggi badan dari anggota kelompok kalian.
3. Pengukuran dimulai dari angka nol, pastikan badan teman yang diukur dalam posisi yang tepat (Sepatu dibuka, badan menempel ke dinding, bahu dan badan tegak)
4. Siapkan timbangan berat badan, ukurlah berat badan dari anggota kelompok kalian
5. Pengukuran dimulai dari angka nol, pastikan badan teman yang diukur dalam posisi yang tepat (Sepatu dibuka, badan tegak)
6. Catatlah hasil pengukuran pada tabel berikut!

No.	Nama Lengkap	Tinggi badan (CM)	Berat Badan (Kg)

C. ANALISIS PERCOBAAN

1. Bandingkanlah tinggi badan dan berat badan setiap anggota kelompok dengan data tinggi badan dan berat badan ideal pada tabel !
2. Apakah hasil pengukuran dari masing-masing tinggi badan dan berat badan termasuk ukuran yang ideal?

Nama	Tinggi Badan	Berat Badan

3. Tuliskan faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi badan dan berat badan seseorang!

4. Apakah meteran dan timbangan yang digunakan mudah digunakan?

5. Selain 2 alat ukur tersebut, alat ukur apa saja yang bisa digunakan untuk mengukur tinggi (Panjang) dan berat?