

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 Absen :

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

Mencoba Melakukan Gerakan 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 sebanyak minimal 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	

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



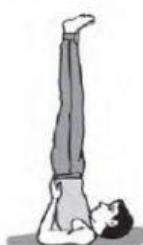
SIT UP



BACK UP



SIKAP LILIN



Diskusikan kesulitan/masalah tersebut dengan teman dan Guru

Tuliskan hasil diskusi pada kolom berikut ini!

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 Absen :

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

A Tuliskan tiga hal yang telah saya pelajari 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.