

LAMPIRAN

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : F / XI.

1. PANDUAN UMUM

- Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.

Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

2. ASESMEN KETERAMPILAN

Tes kinerja aktivitas gerak spesifik dalam Tes kebugaran jasmani

- Butir Tes
Lakukan aktivitas pembelajaran seperti
 - Aktivitas 1 : Push Up
 - Aktivitas 2 : Sit Up
 - Aktivitas 3 : Lari 5 menit
- Petunjuk Asesmen
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.
- Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak
Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama :

Kelas:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Aktivitas 1		Aktivitas 2		Aktivitas 3	
			Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki tidak goyah						
		b. Badan						
		c. Lengan dan tangan						
		d. Pandangan mata						
		Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir						

Pedoman penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik

No	Nama Peserta Didik	Aktivitas 1	Aktivitas 2	Aktivitas 3	Skor Akhir
1.					
2.					
3.					
4.					
dst.					
		Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir			