

PENILAIAN SIKAP SISWA

NAMA :

KELAS :

- PETUNJUK : 1. Penilaian ini diisi oleh orang tua/walimurid
2. Berikan tanda centang (v) pada kolom



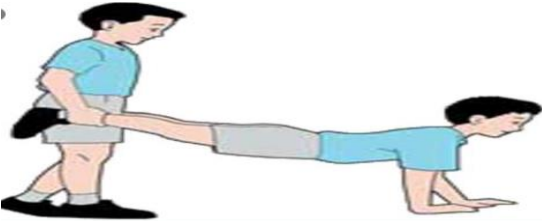

Selama melaksanakan tugas sikap apa saja yang terlihat dilakukan oleh siswa ?

Berdoa	
Semangat	
Sungguh-sungguh	
Disiplin	
Tanggung Jawab	
Peduli Lingkungan	
Percaya Diri	
Jujur	

LK 1 PJOK
KETERAMPILAN

NAMA

KELAS

No.	Kegiatan/hari	Penjelasan
1	<p>Praktek Kelentukan</p>  <p>Gambar 5.14 Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)</p>	
2	<p>Praktek Kekuatan</p> 	
3	<p>Praktek Daya Tahan</p> 	
4	<p>Praktek Kecepatan</p>  <p>Gambar 5.21 Latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter</p>	

Keterangan :Isilah kolom penjelasan dengan tujuan dan cara pelaksanaan gerakan



PENILAIAN PENGETAHUAN

NAMA :

KELAS :

1. Jelaskan pengertian Kebugaran Jasmani !
 2. Sebutkan macam-macam komponen Kebugaran Jasmani!
 3. Sebutkan beberapa macam bentuk tes Kebugaran Jasmani beserta tujuannya!
 4. Jelaskan apa yang dimaksud dengan tes dan pengukuran!
- 