

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (DARING)

Sekolah : SMP N 1 Lumbir
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani/Daya Tahan Otot Perut dan Lengan
Alokasi Waktu : 2JP (60 menit)

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melakukan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) diharapkan:

- 3.5 Peserta didik dapat menganalisis konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) dengan ketuntasan klasikal minimal 85% peserta didik melampaui KKM
- 4.5 Peserta didik terampil melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) serta pengukuran dengan hasil minimal peserta didik mampu melakukan gerakan 20 kali permenit

D. MODEL PEMBELAJARAN

Project Based Learning (PjBL)

E. SUMBER AJAR

- Kiswanto, andi. 2020. *Pintar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Sukoharjo: CV Graha Printama Selaras
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=53PN3t9ZzkQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=HRJidurArAU>

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan :

Melalui Google meet guru :

1. **Membuka** pembelajaran dan meminta peserta didik untuk berdo'a sebelum pembelajaran dimulai.
2. **Meminta** peserta didik untuk **menyanyikan lagu nasional**
3. **Meminta** peserta didik **mengisi absen** pada link <https://forms.gle/PZ2w1EHFKxPGWx6S8> yang dibagikan.
4. **Menanyakan kesiapan** peserta didik dalam mengikuti pembelajaran baik kesiapan **fisik** (kesehatan) dan kesiapan **non fisik** (buku catatan, kuota dll).
5. **Menyampaikan materi** yang akan dipelajari dengan **mengaitkan** dengan materi pembelajaran sebelumnya.
6. **Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan teknik penilaian; membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok. (5 menit)**

Kegiatan Inti :

Langkah-Langkah Pembelajaran :

1) Tahap Penentuan pertanyaan mendasar (mengumpulkan informasi)/(15 menit)

- Melalui Google Meet Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktifitas kebugaran jasmani (daya tahan otot perut dan lengan) lewat tampilan power point yang disajikan oleh guru

2) Tahap Mendesain Perencanaan Proyek/(5 menit)

- Guru menjelaskan petunjuk dalam menyusun produk yang meliputi : Waktu pembuatan produk (video) tentang materi daya tahan otot perut dan lengan dan menegaskan kembali anggota kelompok yang telah dibagi.

- Guru mengakhiri pembelajaran menggunakan google meet dan dilanjutkan dengan kegiatan mandiri peserta didik sesuai dengan petunjuk yang disampaikan oleh guru.

3) Tahap Penyusunan Jadwal (5 menit)

- Guru membagikan informasi melalui grup WA bahwa proyek yang disusun harus selesai dalam waktu 1 hari. Berikut jadwal peserta didik dalam membuat proyek :

Setelah Google Meet pertama	Setelah Google Meet kedua
Menyelesaikan sampai tahap percobaan melakukan gerak sit up dan push up	Menyelesaikan sampai tahap bisa melakukan gerak sit up dan push up dengan benar dan mengirimkan video akhir

4) Tahap memonitoring peserta didik dan kemajuan proyek (10 menit)

- Guru memberikan beberapa pertanyaan melalui WA grup tentang kesulitan yang dihadapi peserta didik serta melakukan penilaian sikap berdasarkan rubrik yang telah dibuat.

5) Tahap Menguji Hasil (25 menit)

- Guru dan peserta didik kembali bergabung melalui Google meet
- Kelompok mempresentasikan perkembangan proyek yang mereka buat
- Kelompok lainnya memberikan tanggapan / masukan terhadap peserta didik yang melakukan presentasi
- Setelah semua kelompok melakukan presentasi, peserta didik menyimpulkan materi jalan cepat
- Guru menanggapi dan memotivasi keberanian peserta didik dalam mempresentasikan hasil karyanya
- Peserta didik mengerjakan soal melalui *Google formulir* dan ditugaskan membuat video mempraktekkan gerakan sit up dan push up secara individu dan mengirimkan video tersebut kepada guru

Catatan : Guru memfasilitasi peserta didik yang kesulitan dalam menggunakan google meet dengan membagikan video/ link youtube yang dikirim melalui Whatsapp Grup setelah googlemeet pertama selesai sebagai langkah/solusi atas permasalahan yang sering muncul terkait signal); Peserta didik wajib memberikan bukti catatan hasil menyimak informasi dengan mengirimkan foto/gambar secara pribadi (WA Japri) kepada guru pada akhir pembelajaran.

Penutup :

- Guru memfasilitasi peserta didik dalam membuat simpulan mengenai materi aktifitas kebugaran jasmani (daya tahan otot perut dan lengan) , melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, memberikan umpan balik, penugasan, penilaian dan menyampaikan materi pembelajaran berikutnya kemudian menutup pelajaran. **(5 menit)**

G. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama mengikuti PJJ	Ketepatan, ketekunan dan tanggung jawab dalam mengerjakan/menjawab materi melalui WAG
Pengetahuan	Tes melalui Google form dengan link https://forms.gle/SzH8uiuSwE1EgWJr6 dan Whatsapp Grup	Melalui Google Form peserta didik mengerjakan tugas untuk menjawab pertanyaan pilihan ganda/essay
Keterampilan	Praktek melakukan gerakan jalan cepat	Tugas membuat laporan hasil kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari di rumah berupa video mempraktekkan gerakan jalan cepat secara individu

Lumbir, 21 Oktober 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

Samidi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19641105 199003 1 010

Aditiya Dwi Nugroho, S.Pd.
NIP. 19881010 202012 1 012

LKPD LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :
Kelas :
No absen :

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.5 Peserta didik dapat menganalisis konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) dengan ketuntasan klasikal minimal 85% peserta didik melampaui KKM
- 4.5 Peserta didik terampil melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) serta pengukuran dengan hasil minimal peserta didik mampu melakukan gerakan 20 kali permenit

D. LAKUKAN GERAKAN BERIKUT INI!

Tes kekuatan otot perut

Petunjuk gerakan :

- Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan
- Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
- Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
- Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
- Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan *push-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

Tes kekuatan otot tangan

Petunjuk Gerakan

- Tidur terlentang di lantai, kepala menghadap ke bawah dengan kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan dibelakang kepala
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- Gerakan aba – aba “ YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha,kemudian kembali pada sikap awal
- Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik.
- Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha, Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

MATERI AJAR

KEBUGARAN JASMANI



**SMP NEGERI 1 LUMBIR
DINAS PENDIDIKAN BANYUMAS**

Sekolah : SMP N 1 Lumbir
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani/Daya Tahan Otot Perut dan Lengan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melakukan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) diharapkan:

- 3.5 Peserta didik dapat menganalisis konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) dengan ketuntasan klasikal minimal 85% peserta didik melampaui KKM
- 4.5 Peserta didik terampil melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) serta pengukuran dengan hasil minimal peserta didik mampu melakukan gerakan 20 kali permenit

B. KEBUGARAN JASMANI (PHYSICAL FITNESS)

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Komponen-komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani memiliki 10 komponen, yaitu sebagai berikut :

2.1 Kecepatan (Speed)

Pengertian kecepatan secara umum yaitu adalah waktu yang dibutuhkan seseorang dalam melakukan gerakan yang berbeda dan berkesinambungan. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang tersebut memiliki kecepatan yang bagus. Kemampuan yang satu ini merupakan andalan dalam aktifitas olahraga yang memerlukan kecepatan. Kecepatan terbagi menjadi 3 jenis, yakni :

kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak.

Untuk melatih kecepatan, beberapa latihan yang dapat dilakukan, yaitu :

- Lari cepat jarak 40-60 meter
- Lari naik turun tangga atau bukit
- Lari multistag (BEEP TEST)

2.2 Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik. Kekuatan sangat penting dalam setiap aktifitas olahraga karena dapat mencegah terjadinya cedera serta merupakan daya penggerak. Kekuatan otot yang baik dapat didapatkan dengan rutin melakukan latihan secara konsisten.

Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan tubuh, antara lain :

- Angkat beban : melatih kekuatan otot lengan
- Push up : melatih kekuatan otot lengan
- Sit up : melatih kekuatan otot perut
- Back up : melatih kekuatan otot perut
- Squat jump : melatih kekuatan tungkai dan otot perut

2.3 Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti

Untuk melatih daya tahan tubuh hanya perlu melakukan olahraga ringan seperti lari dan jogging secara konsisten minimal selama 30 menit setiap hari.

2.4 Kelenturan (Flexibility)

Yang dimaksud dengan kelenturan atau flexibility adalah keleluasaan pergerakan otot-otot tubuh khususnya otot persendian. Kelenturan dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Meski sama-sama dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga, tetap saja ada sedikit perbedaan pada penerapannya yakni tingkat kelenturan yang dibutuhkan untuk penampilan yang optimal pada masing-masing cabang olahraga. Untuk melatih kelenturan atau fleksibilitas tubuh dapat melakukan senam, yoga dan renang.

2.5 Kelincahan (Agility)

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan. Terdapat beberapa cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan seperti bulu tangkis (badminton) dan sepak bola.

Untuk melatih kelincahan tubuh dapat melakukan beberapa jenis latihan fisik yakni lari menaiki-menuruni anak tangga dan lari dengan arah zig zag.

2.6 Keseimbangan (Balance)

Yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik. Unsur keseimbangan ini sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga senam dan loncat indah.

Untuk melatih keseimbangan tubuh dapat melakukan berjalan di atas balok kayu, sikap lilin, serta berdiri dengan menjadikan tangan sebagai tumpuan.

2.7 Ketepatan (Accuracy)

Pengertian dari ketepatan atau accuracy adalah kemampuan tubuh dalam mengendalikan gerakan terhadap sasaran yang ingin dituju. Memanah, bowling, billiard dan latihan menembak merupakan beberapa contoh cabang olahraga yang membutuhkan dan mengandalkan ketepatan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk melatih ketepatan yaitu memasukkan bola pada keranjang, melempar salah satu botol yang disusun secara baris sejajar.

2.8 Daya Otot (Muscular Power) / Daya Ledak (Explosive Power)

Daya otot merujuk pada daya ledak otot atau dikenal dengan istilah explosive power. Maksudnya adalah kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kekuatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Latihan yang dapat dilakukan untuk melatih daya otot atau explosive power, yaitu

- Vertical jump : melatih daya ledak otot tungkai
- Front jump : melatih daya ledak otot betis dan tungkai
- Side jump : melatih daya ledak otot tungkai dan paha

2.9 Reaksi (Reaction)

Yang dimaksud dengan reaksi adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menanggapi suatu gerakan, rangsangan maupun stimulus yang diberikan oleh orang lain. Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk melatih unsur reaksi ini adalah lempar tangkap bola.

2.10 Koordinasi (Coordination)

Yang dimaksud dengan koordinasi adalah kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tak sama kedalam satu gerakan yang efektif. Dalam melakukan latihan yang dapat melatih unsur koordinasi dituntut suatu tambahan kemampuan lain yakni konsentrasi yang tinggi serta kemampuan gerak insting yang kuat.

Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk melatih unsur koordinasi ini adalah dengan latihan memantulkan bola ke dinding kemudian ditangkap kembali. Latihan memantul dan menangkap kembali ini dilakukan dengan tangan yang berbeda atau berlawanan antara tangan yang memantulkan dengan tangan yang menangkap kembali.

3. Manfaat Kebugaran Jasmani

- Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung
- Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh
- Memiliki kemampuan pemulihan organ tubuh secara tepat
- Memiliki respon tubuh yang cepat dan tepat
- Mengurangi resiko kelebihan berat badan atau obesitas
- Mencegah penyakit jantung
- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Mengatasi depresi
- Meningkatkan energi
- Terhindar dari tulang keropos (osteoporosis)

4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

- Umur
- Jenis kelamin
- asupan gizi
- Keturunan (Gen)

C. Aktifitas mandiri

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!!

Jawab:.....
.....

..

2. Sebutkan dan jelaskan komponen-komponen kebugaran jasmani!!

Jawab:.....

.....

..

3. Sebutkan manfaat memiliki kebugaran jasmani yang baik!!

Jawab:.....

.....

..

4. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani!!

Jawab:.....

.....

..

5. Sebutkan jenis latihan yang diperuntukan melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai!!

Jawab:.....

.....

...

D. Aktifitas kelompok

Peserta didik mengadakan perlombaan gerobak dorong dengan arahan guru PJOK. Peserta lomba adalah peserta didik yang sudah dipasangkan sesuai dengan jenis kelamin dikelas tersebut.

E. Penutup

1. Rangkuman materi

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani memiliki 10 komponen, yaitu sebagai berikut : Kecepatan (Speed), Kekuatan (Strength), Daya tahan (Endurance), Kelincahan (Agility), Ketepatan (Accuracy), Kelentukan (Flexybility), Keseimbangan (Balance), Daya Otot (muscular power), Reaksi (Reaction) dan Koordinasi (coordination).

2. Test Sumatif

Pilihlah satah satu jawaban yang paling dengan memberikan tanda silang (x)

1. kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pernyataan diatas merupakan pengertian dari?

- a. Kebugaran jasmani

- b. Kebugaran rohani
 - c. Kekuatan tubuh
 - d. Kekuatan otot
2. Berikut ini merupakan aktivitas latihan untuk melatih otot perut kecuali?
- a. Sit up
 - b. Push up
 - c. Plank
 - d. Pull up
3. Semakin mendekati usia senja, maka yang terjadi adalah?
- a. Penurunan derajat kebugaran jasmani
 - b. Kebugaran jasmani tetap stabil
 - c. Peningkatan derajat kebugaran jasmani
 - d. Daya tahan tubuh semakin kuat
4. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan meningkatnya kemampuan jantung dan paru adalah?
- a. Kecepatan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan
 - d. Kekuatan
5. Pull up dilakukan untuk melatih otot?
- a. Lengan
 - b. Dada
 - c. Tungkai
 - d. pinggul

Daftar Pustaka

Direktorat jenderal pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat. 2017. *Modul bugar dan sehat*. Jakarta

https://id.wikipedia.org/wiki/Kebugaran_jasmani. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2021 pukul 22.00 WIB

Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.

INSTRUMEN PENILAIAN

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
- 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
- 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat Memahami, menjelaskan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/ daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) serta pengukuran hasilnya dengan tepat
2. Peserta didik dapat Mempraktikkan konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/ daya tahan otot (otot lengan dan otot perut) serta pengukuran hasilnya dengan baik dan benar.

D. PENILAIAN PENGETAHUAN

Penilaian pengetahuan menggunakan google form dengan link <https://forms.gle/SzH8uiuSwE1EgWJr6> yang dibagikan guru melalui grup whatsapp kelas Soal berbentuk pilihan ganda dan berjumlah 20 soal dengan setiap soal memiliki nilai 1, jika jawaban benar, dan 0 jika jawabannya salah. Bobot Jawaban Benar adalah 5

E. PENILAIAN KETERAMPILAN

Penilaian keteampilan menacu pada Penilaian Acuan Norma

Petunjuk Pelaksanaan tes

- Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
- Kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada, jari – jari tangan kedepan
- Kedua telapak kaki bertumpu di lantai
- Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat
- Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua tangan sehingga dada menyentuh lantai
- Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan ,kepala,punggung dan tungkai bawah tetap lurus.setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.
- Hanya pelaksanaan yang betul yang dihitung.
- Pelaksanaan *push-up* dilakukan sebanyak mungkin selama 1 menit

Tes kekuatan otot tangan

Pelaksanaan tes

- Tidur terlentang di lantai, kepala menghadap ke bawah dengan kedua lutut dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan dibelakang kepala
- Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- Gerakan aba – aba “ YA” peserta bebergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha,kemudian kembali pada sikap awal
- Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik.
- Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi Kedua siku tidak sampai menyentuh paha, Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

F. PENILAIAN SIKAP

No	Butir sikap sosial	Indikator
1	Bertanggung jawab	- Menyelesaikan kegiatan pembelajaran dengan runtut dari awal sampai akhir - Menyeselaikan tugas yang diberikan
2	Disiplin	- Mengikuti pembelajaran daring tepat waktu - Mengumpulkan tugas tepat waktu - Memakai pakaian bebas rapi ketika mengikuti pembelajaran