



SMP NEGERI 250 JAKARTA



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Oleh: DWI PRASETYO ADI

RPP No.	2	Tahun	2021-2022
Aspek	Kebugaran Jasmani	Kelas/Semester	VIII – 2
Materi Pokok	Latihan kebugaran jasmani terkait dengan ketrampilan	Bulan	Januari 2022
Waktu	1 JP (10 menit)	Pertemuan ke-	2
KD Pengetahuan		KD Keterampilan	
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya		4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	
A. Tujuan Pembelajaran			
Melalui pendekatan saintifik dan dengan metode demonstrasi dan latihan terbimbing, peserta didik memahami dan dapat mempraktikkan dengan baik dan benar latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan menerapkan sikap berfikir kritis, kerjasama, dalam menyelesaikan masalah/latihan serta selalu mensyukuri anugrah ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:			
Pengetahuan		Ketrampilan	
<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi berbagai latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 		<ol style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya Melakukan pengukuran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) sesuai dengan pilihan dan kemampuannya masing-masing. 	
B. Materi			
Macam-macam latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) Pengukuran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. (<i>jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola.</i>)		Metode	Metode : Demonstrasi dan latihan terbimbing
		Alat/bahan	Alat peraga dan aplikasi <i>blogspot</i>
		Sumber	<ul style="list-style-type: none"> Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/MTs Kelas VIII, Bogor: PT. Yudhistira, 2016. Blogspot pribadi: http://p250pjok.blogspot.com https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/28/08400008/kebugaran-jasmani-yang-berhubungan-dengan-keterampilan. http://sunamosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html
C. Kegiatan Pembelajaran			
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Mengkondisikan situasi belajar Peserta didik menjawab salam, berdoa, Presensi, appersepsi dan motivasi. Peserta didik menerima informasi KD, tujuan, aktivitas pembelajaran dan sistim penilaian 		(2 menit) Religius Motivation
Kegiatan Inti	<p>Berbekal literasi yang ditugaskan guru pada minggu lalu, untuk mencari informasi dari berbagai sumber terkait macam-macam latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan. Guru melakukan eksplorasi tingkat pemahaman siswa dengan langkah sebagai berikut;</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik bersama guru mengeksplorasi tentang macam-macam latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) melalui tanya jawab. Peserta didik mendengarkan informasi guru terkait latihan jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola. Peserta didik memperhatikan contoh demonstrasi terkait latihan jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola. Peserta didik bersama guru membuat kesepakatan untuk melakukan latihan berdasarkan diferensiasi kesiapan belajar masing-masing. 		(6 menit) kolaborasi Berpikir kritis Kreatif Inovatif
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima umpan balik dari guru. Peserta didik bersama guru membuat kesimpulan. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi. Peserta didik menyimak informasi tentang pembelajaran berikutnya dan mengingatkan untuk melakukan latihan sesuai dengan kondisi dan kesiapan masing-masing. Peserta didik menjawab salam. 		(2 menit) Kolaboratif kreatif
D. Evaluasi.			
Ranah	Teknik	Bentuk/teknik	Keterangan
Sikap	Pengamatan	Melalui jurnal	Terhadap sikap menghargai pendapat teman dan kerjasama
Pengetahuan	Tertulis	Tertulis (Pilihan Ganda)	Terkait latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
Ketrampilan	Unjuk Kerja	Produk	Hasil pengukuran test kebugaran peserta didik.

Memeriksa/menyetujui:
Kepala SMPN 250 Jakarta

Wenny Risdyaty, M.Pd.
NIP. 197201231998022002

Jakarta, 20 Desember 2021.

Guru

Dwi Prasetyo Adi
NIP. 196903291998021002

Penilaian Hasil Pembelajaran

Lampiran 1

Penilaian sikap

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- Teknik Penilaian : observasi
- Bentuk Penilaian : Jurnal
- Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
Butir nilai sikap sosial : 2. Menghargai pendapat orang lain
3. Kerja sama

d. Instrumen penilaian sikap

No	Nama	Sikap			Total Skor
		Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan (0-30)	Menghargai pendapat teman (0-30)	Kerja sama (0-40)	
1					
2					
3					

Kriteria penilaian sikap

Total skor	Kriteria
73 – 100	Amat Baik
46 – 72	Baik
< 45	Cukup

Jurnal Sikap

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2	Memberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding/kelompok belajar	Sportivitas	Sosial

Lampiran 2

Penilaian Pengetahuan

2. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Tertulis
- Bentuk : Pilihan ganda
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
1. Mengidentifikasi berbagai latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya 2. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	Tes tertulis	1) Jelaskan pengertian kebugaran jasmani. 2) Jelaskan komponen latihan kebugaran jasmani yang terkait ketrampilan. 3) Sebutkan contoh latihan kecepatan. 4) Jelaskan pengertian latihan keseimbangan 5) Berilah 1 contoh latihan kordinasi 6) Jelaskan fungsi latihan kecepatan 7) Jelaskan cara melakukan latihan jump jack 8) Jelaskan cara melakukan latihan squat thrust yang benar 9) Jelaskan cara melakukan pengukuran latihan lempar tangkap bola. 10) Jelaskan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan squat thrust.

Kisi-kisi Tes Tulis

Sekolah : SMP NEGERI 250 JAKARTA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 2
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	nomor soal	Kata gori
1.	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	1. Macam-macam latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 2. Pengukuran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. (<i>jump jack, squat lempar tangkap bola.</i>)	1) Peserta didik dapat <i>menjelaskan</i> (c2) pengertian kebugaran jasmani. 2) Disajikan infografis tentang latihan kebugaran jasmani, peserta didik dapat mengidentifikasi (c2) dan menelaah (c4) informasi dan menyimpulkan (c4) data yang benar terkait macam-macam latihan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. 3) Disajikan gambar, peserta didik dapat memilih (c3) dengan benar contoh latihan yang berfungsi untuk mealatih kecepatan. 4) Peserta didik dapat menjelaskan (c2) pengertian latihan keseimbangan 5) Peserta didik dapat menjelaskan (c2) 1 contoh latihan kordinasi 6) Peserta didik dapat menjelaskan (c2) Jelaskan fungsi dan contoh latihan kecepatan 7) Disajikan narasi urutan gerak suatu latihan kebugaran jasmani, peserta didik dapat mengidentifikasi (c2) informasi dan menjelaskan nama latihan sesuai informasi (jump jack) 8) Peserta didik dapat menjelaskan (c2) cara melakukan latihan squat thrust yang benar 9) Disajikan gambar peserta test lempar tangkap bola tenis ke dinding, peserta didik dapat menganalisa (c4) dan memahami (c3) gambar untuk menjelaskan (c2) dengan benar tentang cara melakukan pengukuran latihan lempar tangkap bola. 10) Jelaskan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan squat thrust.	Pilihan ganda	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Kunci Jawaban	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Penilaian	Tiap soal bernilai 10
	D	C	D	C	C	C	D	A	B	A		

Naskah soal pengetahuan

Pilihlah salah satu jawaban (A, B, C atau D) yang kamu anggap paling benar!

1. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pernyataan tersebut adalah pengertian dari

- A. Kesehatan mental
- B. kKesehatan Jasmani
- C. Kesegaran mental
- D. Kebugaran jasmani

Penulis Ervan Yudhi Tri Atmoko | Editor Ervan Yudhi Tri Atmoko KOMPAS.com

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari termasuk saat melakukan kegiatan olahraga. Dalam modul Bugar dan Sehat: Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs (2017) terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia bisa melakukan pekerjaan atau aktivitasnya secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani ada yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan keterampilan (skill related fitness).

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/28/08400008/kebugaran-jasmani-yang-berhubungan-dengan-keterampilan) dengan judul "Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan", Klik untuk baca: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/28/08400008/kebugaran-jasmani-yang-berhubungan-dengan-keterampilan>.
Penulis : Ervan Yudhi Tri Atmoko

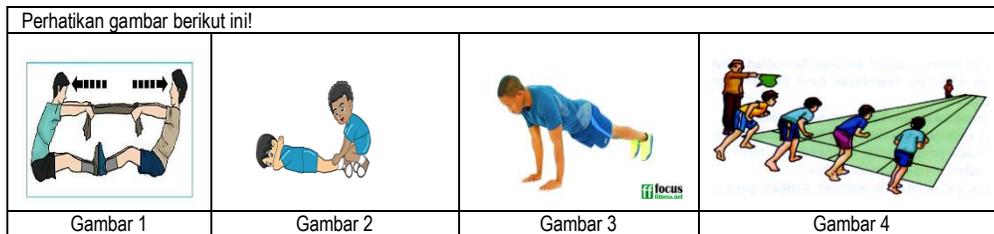
Data macam-macam latihan kebugaran jasmani

P	Q	R	S
Push up	Durasi latihan	Kecepatan	Daya ledak
Set up	Latihan cardiovascular	Kelincahan	Daya tahan
Back up	Kekuatan jantung	Keseimbangan	Kekuatan
Pull up	Kekuatan otot perut	Daya ledak	Kelincahan
Jogging	Kekuatan otot tungkai	kordinasi	kelemasan

2. Dari infografis artikel karya Ervan Yudhi Tri Atmoko, dan dikaitkan dengan data tentang macam-macam latihan kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan berada dalam tabel dan terletak pada kolom huruf?

- A. (P)
- B. (Q)
- C. (R)
- D. (S)

Perhatikan gambar berikut ini!



3. Gambar latihan kebugaran jasmani terkait ketrampilan yang berfungsi untuk melatih kecepatan, ditunjukkan oleh gambar nomor....

- A. (1)
- B. (2)
- C. (3)
- D. (4)

4. Latihan kebugaran yang berfungsi untuk melatih kemampuan seseorang dalam mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan tetap stabil, baik dan benar. Adalah pengertian dari latihan

- A. kecepatan
- B. kekuatan
- C. keseimbangan
- D. daya ledak

5. Berikut contoh latihan kebugaran jasmani terkait ketrampilan yang berfungsi untuk melatih kordinasi adalah

- A. Push up
- B. Plank
- C. lempar tangkap bola tenis
- D. shuttle run (lari bolak-balik)

6. Data yang paling benar terkait dengan pengertian dan fungsi dari latihan kebugaran jasmani yang berfungsi melatih kecepatan adalah

	Pengertian	Contoh latihan
A	kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik.	Lempar tangkap bola tenis ke dinding
B	berarti kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan gerak dengan tanpa hilang keseimbangan.	jogging
C	kemampuan fisik tubuh untuk bisa bergerak atau menggerakkan tubuh secepat mungkin	Shuttle run (berlari bolak-balik)
D	kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indera	Push up dan back up

Perhatikan panduan test berikut ini!

1. Deskripsi: lompat dengan menutup kaki rapat dan merapatkan tangan lurus di atas kepala
2. Tujuan: Untuk memantau daya tahan kekuatan tungkai dan lengan.
3. Sarana dan Prasarana
 - a. stop watch
 - b. lembar pencatat hasil
4. Langkah pelaksanaan
 - a. berdiri dengan kaki dibuka lebar, kedua lengan lurus ke samping
 - b. lompat ke atas dengan merapatkan kedua tangan lurus di atas kepala, mendarat dengan kaki rapat, dilanjutkan dengan lompat ke atas dengan membuka kembali kaki dan meluruskan lengan kesamping (posisi awal)
5. Pencatatan dan pengolahan
 - a. setiap lompatan dicatat
 - b. setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat perolehan hasilnya.

7. Dari panduan test tersebut, nama latihan yang dimaksud adalah

- A. squat jump
- B. jumping
- C. squat thrust
- D. jumping jack

8. Latihan squat thrust yang benar dapat digambarkan sebagai berikut

- A. Sikap awal berdiri sikap tegak, kemudian jongkok, lalu luruskan luruskan kedua tungkai ke belakang sehingga membentuk posisi seperti push up, dilanjutkan kembali ke sikap jongkok, untuk kemudian loncat ke atas dengan kedua lengan di luruskan ke atas.
- B. Posisi tidur tertelungkup dengan bertumpu pada kedua telapak tangan dan kaki, badan lurus. Kemudian ganti tumpuan tubuh dengan satu tangan, tangan yang satu diluruskan ke atas, pandangan kearah tangan yang di atas.
- C. posisi tertelungkup di matras dengan bertumpu pada kedua telapak tangan dan kaki siku ditekuk 90°, angkat badan dengan cara meluruskan lengan dengan posisi siku tetap rileks,
- D. Berbaring di atas lantai/rumput. Kedua lutut ditekuk ± 90 derajat. Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.(dapat dibantu seseorang untuk memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat).

Perhatikan gambar latihan kebugaran jasmani berikut ini!



9. Bagaimanakah cara mengukur keberhasilan latihan tersebut

A	1) catat jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama satu menit 2) gerakan tidak dihitung jika kedua lengan lepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin, kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90 derajat, kedua siku tidak menyentuh paha. 3) Kemudian lihat di table acuan skor untuk melihat keberhasilan (kategori) peserta test.
B	1) setiap lemparan bola dihitung, jika bola jatuh/lepas dari tangan waktu tidak berhenti 2) setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat perolehan hasil lempar tangkap bola selama satu menit. 3) Kemudian lihat di table acuan skor untuk melihat keberhasilan (kategori) peserta test.
C	1) Setelah tanda waktu dimulai, peserta ujian mulai melakukan tendangan ke arah samsak/botol air mineral bekas. 2) hitung jumlah tendangan yang mengenai samsak/botol air mineral bekas
D	1) setiap bola jatuh dicatat 2) setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat berapa kali bola terjatuh. 3) Kemudian lihat di table acuan skor untuk melihat keberhasilan (kategori) peserta test.

Perhatikan gambar latihan kebugaran jasmani berikut ini!



Sumber: <https://www.shutterstock.com/id/search/squat+thrust>

10. Pada saat melakukan latihan seperti tampak pada gambar, Kesalahan-kesalahan yang umum terjadi adalah

- A. Bagian belakang tubuh melengkung, posisi lutut tidak sampai berjongkok, posisi tubuh turun lebih dari 90 derajat.
- B. Melaompat terlalu tinggi, tidak menepuk tangan saat melompat.
- C. Posisi badan saat sikap awal berdiri tidak tegak, pandangan tidak menghadap ke depan
- D. Tidak melakukan posisi berjongkok, saat berjongkok kedua tangan tidak menghadap ke depan.

Lampiran 3

Penilaian Keterampilan

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : Unjuk Kerja (Lampiran 3)
- Instrumen Penilaian : Lembar penilaian Unjuk kerja
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Melakukan berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 2. Melakukan pengukuran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) sesuai dengan pilihan dan kemampuannya masing-masing.	Unjuk Kerja	Pilihlah salah satu latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang paling kamu sukai dan kuasai, dan lakukan test pengukurannya sesuaikan dengan kondisi dan kemampuan mu masing-masing.

Kisi-kisi Penilaian Kinerja

Sekolah : SMP NEGERI 250 JAKARTA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / 2
 Materi Pokok : Kebugaran

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	(4.5) Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	1. Macam-macam latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 2. Pengukuran latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. (<i>jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola.</i>)	Peserta didik dapat mempraktikkan dan melakukan pengukuran test latihan kebugaran jasmani terkait ketrampilan yang paling disukai / dikuasai dan sesuai dengan kondisi dan kemampuannya masing-masing.	Praktik/ kinerja

Tes Kinerja latihan kebugaran jasmani terkait ketrampilan. (*jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola tenis.*)

- Butir Tes
Lakukan test pengukuran salah satu latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang kamu sukai/kuasai sekuat kemampuan mu!.
Unsur-unsur yang dinilai adalah lamanya waktu yang di dapat peserta test.
- Petunjuk Penilaian
Terlampir dalam panduan test
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

No	Nama Peserta test	Test yang dipilih peserta didik			Skor/nilai	Katagori
		Jump jack	Squat thrust	Lempar tangkap bola tenis		
1						
2						
3						
4						
5						

- Kriteria penilaian test pengukuran (*jump jack, squat thrust, lempar tangkap bola tenis.*)
Terlampir dalam panduan test

**PANDUAN TEST PENGUKURAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI YANG TERKAIT DENGAN KETRAMPILAN
KELAS VIII SEMESTER 2**

1. Lakukan test pengukuran salah satu latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang kamu sukai/kuasai sekuat kemampuan mu!.
2. Bergabunglah dalam kelompok yang melakukan test sesuai dengan yang kamu pilih
3. Bekerjasamalah dalam melakukan test pengukuran yang kamu pilih.
4. Selamat bekerja!

Nama Test: *Jump jack*

1. Deskripsi: lompat dengan menutup kaki rapat dan merapatkan tangan lurus di atas kepala
2. Tujuan: Untuk memantau daya tahan kekuatan tungkai dan lengan.
3. Sarana dan Prasarana
 - a. stop watch
 - b. lembar pencatat hasil
4. Langkah pelaksanaan
 - a. berdiri dengan kaki dibuka lebar, kedua lengan lurus ke samping
 - b. lompat ke atas dengan merapatkan kedua tangan lurus di atas kepala, mendarat dengan kaki rapat, dilanjutkan dengan lompat ke atas dengan membuka kembali kaki dan meluruskan lengan kesamping (posisi awal)
5. Pencatatan dan pengolahan
 - a. setiap lompatan dicatat
 - b. setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat perolehan hasil *jump jack*.
6. Gambar peraga *jump jack*.



7. Norma
Tabel acuan berdasarkan nilai tertinggi dan terendah

Jump Jack selama 60 detik			
Putera		Puteri	
Jumlah melakukan	Nilai	Jumlah melakukan	Nilai
25	65	5	65
26	66	6	66
27	67	7	67
28	68	8	68
29	69	9	69
30	70	10	70
31	71	11	71
32	72	12	72
33	73	13	73
34	74	14	74
35	75	15	75
36	76	16	76
37	77	17	77
38	78	18	78
39	79	19	79
40	80	20	80
41	81	21	81
42	82	22	82
43	83	23	83
44	84	24	84
45	85	25	85
46	86	26	86
47	87	27	87
48	88	28	88
49	89	29	89
50	90	30	90
51	91	31	91
52	92	32	92
53	93	33	93
54	94	34	94
55	95	35	95
56	96	36	96
57	97	37	97
58	98	38	98
59	99	39	99
60	100	40	100
61	100	41	100
62	100	42	100
63	100	43	100
64	100	44	100
65	100	45	100
66	100	46	100
67	100	47	100
68	100	48	100
69	100	49	100

Nama Test: Squat trush

1. Deskripsi: gerakan diawali berdiri sikap tegak, jongkok, luruskan kedua kaki ke belakang, kembali ke sikap jongkok, lalu loncat ke atas dengan kedua lengan di luruskan ke atas.
2. Tujuan: Untuk memantau perkembangan daya tahan kekuatan dan kelincahan.
3. Sarana dan Prasarana
 - a. stop watch
 - b. lembar pencatat hasil
4. Langkah pelaksanaan berdiri sikap tegak, kemudian jongkok, lalu luruskan kedua tungkai ke belakang sehingga membentuk posisi seperti push up, dilanjutkan kembali ke sikap jongkok, untuk kemudian loncat ke atas dengan kedua lengan di luruskan ke atas.
5. Pencatatan dan pengolahan
 - a. catat setiap gerakan loncat ke atas,
 - b. setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat perolehan hasil *squat trush*.
 - c. gerakan tidak dihitung jika tidak meluruskan tungkai ke belakang dan atau tidak loncat.
6. Gambar peraga *squat trush*



Sumber: <https://www.shutterstock.com/id/search/squat+thrust>

7. Norma
Tabel acuan berdasarkan nilai tertinggi dan terendah

Squat Trush selama 60 detik			
Putera		Puteri	
Jumlah melakukan	Nilai	Jumlah melakukan	Nilai
5	65	1	68
6	68	2	71
7	70	3	74
8	73	4	77
9	76	5	80
10	79	6	81
11	80	7	82
12	81	8	83
13	82	9	84
14	83	10	85
15	84	11	86
16	85	12	87
17	86	13	88
18	87	14	89
19	88	15	90
20	89	16	91
21	90	17	92
22	91	18	93
23	92	19	94
24	93	20	95
25	94	21	96
26	95	22	97
27	96	23	98
28	97	24	99
29	98	25	100
30	99	26	100
31	100	27	100
32	100	28	100
33	100	29	100
34	100	30	100
35	100	31	100
36	100	32	100
37	100	33	100
38	100	34	100
39	100	35	100
40	100	36	100
41	100	37	100
42	100	38	100
43	100	39	100
44	100	40	100
45	100	41	100
46	100	42	100
47	100	43	100
48	100	44	100
49	100	45	100

Nama test: Lempat tangkap bola tenis

- 1) Deskripsi: lempat tangkap bola tenis jarak satu meter waktu pelaksanaan selama satu menit, melempar dengan tangan kanan tangkap dengan tangan kiri, demikian seterusnya.
- 2) Tujuan: Untuk memantau koordinasi gerak tangan dan mata.
- 3) Sarana dan Prasarana
 - a. bola tenis
 - b. dinding yang rata
 - c. lembar pencatat hasil
- 4) Langkah pelaksanaan
 - a. berdiri menghadap dinding dengan jarak satu meter,
 - b. salah satu tangan memegang bola tenis,
 - c. Setelah tanda waktu dimulai, peserta ujian mulai melakukan lempat dan tangkap bola ke arah dinding selama satu menit.
- 5) Pencatatan dan pengolahan
 - a. setiap lemparan bola dihitung, jika bola jatuh/lepas dari tangan waktu tidak berhenti
 - b. setelah satu menit aktivitas dihentikan dan cacat perolehan hasil lempat tangkap bola selama satu menit.
- 6) Gambar peraga lempat tangkap bola tenis.



- 7) Norma
Tabel acuan berdasarkan nilai tertinggi dan terendah

Lempat tangkap bola tenis ke dinding selama 60 detik			
Putera		Puteri	
Hasil pantulan	Nilai	Hasil pantulan	Nilai
15	65	5	65
16	66	6	66
17	67	7	67
18	68	8	68
19	69	9	69
20	70	10	70
21	71	11	71
22	72	12	72
23	73	13	73
24	74	14	74
25	75	15	75
26	76	16	76
27	77	17	77
28	78	18	78
29	79	19	79
30	80	20	80
31	81	21	81
32	82	22	82
33	83	23	83
34	84	24	84
35	85	25	85
36	86	26	86
37	87	27	87
38	88	28	88
39	89	29	89
40	90	30	90
41	91	31	91
42	92	32	92
43	93	33	93
44	94	34	94
45	95	35	95
46	96	36	96
47	97	37	97
48	98	38	98
49	99	39	99
50	100	40	100
51	100	41	100
52	100	42	100
53	100	43	100
54	100	44	100
55	100	45	100