

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
KD 3.5 DAN 4.5

Satuan Pendidikan : SMPN 1 Samarinda
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/Dua
Pokok Bahasan : **Kebugaran Jasmani**
Alokasi Waktu : 3 JP
Tahun Pelajaran : 2020/2021

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran dengan Inquiry /discovery learning peserta didik dapat

1. Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
4. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
5. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan) dalam bentuk sirkuit *training*
6. Melakukan pengukuran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan).
7. Memiliki sikap tanggungjawab, kerjasama, disiplin, jujur.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Guru mengucapkan salam, memimpin doa, mengecek kehadiran peserta didik, melakukan orientasi, apersepsi, motivasi, pemberian acuan, tujuan pembelajaran, cakupan materi, langkah-langkah pembelajaran dan teknik penilaian.
2. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic : konsep kebugaran jasmani dengan cara : diminta untuk mengamati penayangan video
3. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang ditayangkan
4. Peserta didik merumuskan pertanyaan yang akan diselidiki dan menentukan langkah untuk pengumpulan dan analisis data
5. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: diskusi, membaca sumber lain selain buku teks
6. Peserta didik mengolah informasi tentang kebugaran jasmani yang sudah diperoleh dari berbagai sumber
7. Peserta didik saling tukar informasi tentang konsep kebugaran jasmani, mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi tentang data kebugaran jasmani
8. Guru membimbing peserta didik menyimpulkan konsep dan eksperimen.
9. Peserta didik dan guru membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik, peserta mempresentasikan hasil diskusi siswa lain mengemukakan pendapat.
10. Guru memberikan pertanyaan lanjutan untuk dieksplorasi peserta didik sebagai penerapan hasil kegiatan
11. Guru dan peserta didik membuat resume, merefleksi, guru mengadakan evaluasi, memberi PR, menyampaikan materi pertemuan berikutnya dan menutup pelajaran dengan doa dan salam

C. Penilaian

1. Pengetahuan : tes tertulis uraian dan penugasan
2. Keterampilan : unjuk kerja
3. Sikap : observasi

Samarinda, 04 Januari 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru Mata Pelajaran,

DR. H. Mulyadi, MP.d
NIP 196509101994121004

Iin Indrawati, SP.d
NIP 197110162000032004

LAMPIRAN

A. Penilaian Sikap

1. Teknik Penilaian : Observasi
2. Bentuk Instrumen : Jurnal Perkembangan Sikap

Jurnal Perkembangan Sikap

Satuan Pendidikan : SMPN 1 Samarinda
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/II
Topik : Kebugaran Jasmani
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Guru : Iin Indrawati, SP.d

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	TTD Siswa	Renc. Tindak Lanjut
1.						
2.						
3.						
...						

B. Penilaian Pengetahuan

a. Tes Tertulis

1. Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.5. Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Kebugaran jasmani	1. Siswa dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1
			2. Siswa dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1
			3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.	Uraian	1

2. Soal

- a. Sebutkan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot!
- b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot!
- c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot!

3. Kunci jawaban

- a. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot adalah push up, sit up, naik turun bangku, dan squat jump.
- b. Penjelasan dari bentuk latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku sebagai berikut:
 1. Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot lengan, otot dada dan otot bahu.
 2. Sit up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot perut dan otot punggung.
 3. Back up adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot punggung, pinggang dan kaki belakang.
 4. Naik turun bangku adalah jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot paha, otot betis dan otot kaki.
 5. Squat jump adalah latihan kekuatan dan daya tahan yang berfungsi menguatkan otot tungkai.
- c. Cara melakukan melakukan bentuk latihan kekuatan sebagai berikut:
 1. Push up
 - a. Sikap awal
 - sikap tidur terlungkup,
 - kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.

- kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
- b. Sikap pelaksanaan
 - angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus,
 - badan dan kaki merupakan garis lurus.
 - kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,
 - badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
 - c. Sikap akhir
 - sikap tidur terlungkup,
 - kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
2. Sit up
- a. Sikap awal
 - sikap baring terlentang
 - kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
 - kedua tangan menopang leher bagian belakang
 - b. Sikap pelaksanaan
 - angkat badan ke atas sampai mencium lutut
 - kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
 - kedua tangan tetap memegang leher
 - pandangan mata tetap ke atas
 - c. Sikap akhir
 - posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
 - kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
 - kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu
3. Back up
- a. Sikap awal
 - posisi badan tidur terlungkup
 - kedua kaki rapat dan
 - kedua tangan berpegangan di belakang kepala
 - b. Sikap pelaksanaan
 - angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai
 - posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai (agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman)
 - pandangan ke arah depan atas
 - c. Sikap akhir
 - posisi badan tidur terlungkup
 - kedua kaki rapat dan
 - kedua tangan berpegangan di belakang kepala
4. Naik turun bangku
- a. Sikap awal
 - Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
 - Kedua lengan rileks disamping badan
 - Pandangan ke arah depan
 - b. Sikap pelaksanaan
 - setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
 - pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
 - tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
 - c. Sikap akhir
 - Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
 - Kedua lengan rileks disamping badan.
5. Squat jump
- a. Sikap awal
 - Posisi badan jongkok
 - Kedua kaki dibuka selebar bahu
 - Kedua tangan berpegangan di belakang kepala
 - b. Sikap pelaksanaan
 - Setelah aba-aba peluit lompat dengan kedua kaki dari posisi jongkok
 - Posisi tangan di belakang kepala
 - Kembali ke posisi jongkok
 - c. Sikap akhir
 - Jongkok
 - Kedua tangan di belakang kepala
 - Pandangan ke depan

b. Penugasan

Nama Sekolah : SMPN 1 Samarinda
 Kelas/Semester : VII/II
 Tahun pelajaran : 2020/2021
 Mata Pelajaran : PJOK

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Kebugaran jasmani	Siswa dapat menjelaskan cara mengukur kebugaran jasmani	Penugasan

2. Soal penugasan:

Diskripsikan prosedur pengukuran kekuatan dan daya tahan otot yaitu squat jump dimulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir dan sertakan gambarnya!

C. Penilaian Keterampilan

- 1) Teknik penilaian : Unjuk Kerja
- 2) Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, back up dan naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1. Teknik penilaian

Praktik push up, sit up, back up dan naik turun bangku (dalam sirkuit training) selama 60 detik.

2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot (push up, sit up, back up, naik turun bangku dan squat jump) untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit training.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

b. Rubrik penilaian keterampilan gerak (push up, sit up, back up dan naik turun bangku)

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3. Pedoman penskoran

a. Penskoran untuk keterampilan gerak push up

1. Sikap awal

Skor baik jika:

- sikap tidur terlungkup,
- kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.

- kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan

Skor baik jika:

- angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus,
- badan dan kaki merupakan garis lurus.
- kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku,
- badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Skor Sedang jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir

Skor baik jika:

- sikap tidur terlungkup,
- kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b. Penskoran untuk keterampilan gerak sit up

1. Sikap awal

Skor Baik jika:

- sikap baring terlentang
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- kedua tangan menopang leher bagian belakang

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- kedua tangan tetap memegang leher
- pandangan mata tetap ke atas

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir

Skor Baik jika :

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

c. Penskoran untuk keterampilan gerak back up

1. Sikap awal

Skor Baik jika:

- posisi badan tidur terlungkup
- kedua kaki rapat dan
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai
- posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai (agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman)
- pandangan ke arah depan atas

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir

Skor Baik jika:

- posisi badan tidur terlungkup
- kedua kaki rapat dan
- kedua tangan berpegangan di belakang kepala

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

d. Penskoran untuk keterampilan gerak naik turun bangku

1. Sikap awal

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap pelaksanaan

Skor Baik jika:

- setelah ada aba-aba peluit, naiknya ke atas bangku kemudian turun kembali.
- pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai.
- tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap akhir

Skor Baik jika:

- Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- Kedua lengan rileks disamping badan
- Pandangan ke arah depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keampihan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

e. Penskoran untuk keterampilan gerak squat jump

a. Sikap awal

Skor baik jika:

- Posisi badan jongkok
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua tangan berpegangan di belakang kepala

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap pelaksanaan

Skor baik jika:

- Setelah aba-aba peluit lompat dengan kedua kaki dari posisi jongkok
- Posisi tangan di belakang kepala
- Kembali ke posisi jongkok

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap akhir

Skor baik jika:

- Jongkok
- Kedua tangan di belakang kepala
- Pandangan ke depan

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keampihan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak latihan kekuatan dan daya tahan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1. Penilaian hasil keterampilan gerak push up

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak push up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

1. Mula-mula siswa tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai, kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk
2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan latihan push up yang dilakukan selama 60 detik.
3. Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
≥ 19 kali	Sangat baik	≥ 41 kali	100
14 – 18 kali	Baik	22 – 40 kali	90
9 – 13 kali	Sedang	10 – 21 kali	80

5 – 8 kali	Kurang	3 – 9 kali	70
< 5 kali	Sangat kurang	< 3 kali	60

2. Penilaian hasil keterampilan gerak sit up

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak sit up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

1. Mula-mula siswa baring terlentang, kedua lutut ditekuk dan dirapatkan (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya), kedua tangan menopang leher bagian belakang
 2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan sit up yang dilakukan selama 60 detik.
 3. Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
≥ 41 kali	Sangat baik	≥ 28 kali	100
30 – 40 kali	Baik	20 – 28 kali	90
21 – 29 kali	Sedang	10 – 19 kali	80
10 – 20 kali	Kurang	3 – 9 kali	70
< 10 kali	Sangat kurang	< 3 kali	60

3. Penilaian hasil keterampilan gerak back up

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak back up dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

1. Mula-mula siswa baring terlungkup, kedua kaki rapat (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya) dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
 2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan back up yang dilakukan selama 60 detik.
 3. Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
≥ 66 kali	Sangat baik	≥ 41 kali	100
53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali	90
34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali	80
25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali	70
< 24 kali	Sangat kurang	< 12 kali	60

4. Penilaian hasil keterampilan gerak naik turun bangku

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak naik turun bangku dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

1. Mula-mula siswa baring terlungkup, kedua kaki rapat (pergelangan kaki boleh dipegangi temannya) dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan back up yang dilakukan selama 60 detik.
3. Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

a. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
≥ 66 kali	Sangat baik	≥ 41 kali	100
53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali	90
34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali	80
25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali	70
< 24 kali	Sangat kurang	< 12 kali	60

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses keterampilan gerak, dan 30% untuk skor keterampilan hasil gerak), maka skor akhir keterampilan gerak adalah :

Skor penilaian proses X 70% = ditambah dengan

Skor hasil gerak X 30% = sama dengan

5. Penilaian hasil keterampilan gerak squat jump

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak squat jump dilakukan siswa selama 60 detik dengan cara :

1. Mula-mula siswa jongkok, kedua kaki selebar bahu dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
 2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan squat jump yang dilakukan selama 60 detik.
 3. Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- b. Konversi jumlah ulangan dengan skor
Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

Skor Putra	Kategori	Skor Putri	Nilai
≥ 66 kali	Sangat baik	≥ 41 kali	100
53 – 65 kali	Baik	31 – 40 kali	90
34 – 52 kali	Sedang	21 – 30 kali	80
25 – 33 kali	Kurang	13 – 20 kali	70
< 24 kali	Sangat kurang	< 12 kali	60

LEMBAR KERJA I

Petunjuk:

1. Lakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku secara berpasangan
2. Diskusikan dengan pasanganmu tentang pengertian dan otot-otot apa yang bisa dikembangkan serta prosedur melakukan latihan push up, sit up, back up dan naik turun bangku.
3. Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.
 - a. Menjelaskan pengertian push up, sit up, back up, naik turun bangku dan squat jump

No.	Latihan	Pengertian
1.	<i>Push-up</i>	
2.	<i>Sit-up</i>	
3.	<i>Back-up</i>	
4.	Naik turun bangku	
5.	Squat jump	

- b. Menjelaskan otot-otot yang dapat dikembangkan oleh latihan push up, sit up, back up, naik turun bangku dan squat jump.

No.	Latihan	Otot-otot yang dikembangkan
1.	<i>Push-up</i>	
2.	<i>Sit-up</i>	
3.	<i>Back-up</i>	
4.	Naik turun bangku	
5.	Squat jump	

- c. Menjelaskan prosedur melakukan push up, sit up, back up,naik turun bangku dan squat jump.

No.	Latihan	Prosedur melakukan
1.	<i>Push-up</i>	Sikap awal: Pelaksanaan: Sikap akhir:
2.	<i>Sit-up</i>	Sikap awal: Pelaksanaan: Sikap akhir:
3.	<i>Back-up</i>	Sikap awal:

		Pelaksanaan: Sikap akhir:
4.	Naik turun bangku	Sikap awal: Pelaksanaan: Sikap akhir:
5.	Squat jump	Sikap awal: Pelaksanaan: Sikap akhir: