



NAMA :

HARI/TANGGAL : 20-28 Oktober 2025

KELAS :

MATERI : STATISTIKA & KEBUGARAN JASMANI

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu melakukan tes push up selama 1 menit, mencatat hasilnya, dan menghitung rata-rata kemampuan push up.

Aktivitas:

1. Lakukan push up selama 1 menit, catat perolehan push up pada kotak berikut

Push Up Awal :

1. Buat video latihan push up selama 5-7 hari dirumah dengan ditemani wali murid untuk memantau waktu menggunakan stopwatch, durasi push up 1 menit.
2. Upload video di *google drive* atau *youtube* pribadi, kirim link video melalui *google form* berikut: [🌐 Pembelajaran Kolaboratif Matematika & PJOK](#)
3. Catat perolehan push up selama latihan pada tabel berikut:

	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5
Perolehan Push Up					

1. Hitunglah rata-rata perolehan push up selama latihan.

Rata-rata = _____ **=**

1. Lakukan push up selama 1 menit di jam pelajaran PJOK, catat perolehan push up pada kotak berikut

Push Up Akhir :

Pertanyaan	Jawaban
Apakah latihan push up yang kamu lakukan berpengaruh terhadap kemampuan otot lengan untuk push up?	
Bagaimana perubahan perolehan push up sebelum latihan dan sesudah latihan?	

Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan push up rutin selama 5 hari dengan rata-rata latihan kali, maka yang awalnya saya mampu melakukan push up sebanyak kali, menjadi kali. Hal ini menunjukkan bahwa