

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / 1 (satu)
Standar Kompetensi	: Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
Indikator	: 1. Menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 2. Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola sepak menggunakan kaki :
 - Bagian dalam, dengan benar
 - Bagian luar, dengan benar
 - Telapak kaki, dengan benar
- b. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Permainan sepakbola I

- Menendang, mengumpan, menggiring dan menahan bola sepak menggunakan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki
- Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- *Inclusive* (cakupan)
- Demonstrasi
- *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- *Reciprocal* (timbang-balik)

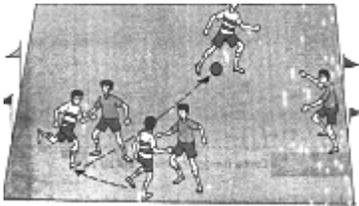
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 dan 2
Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
- Menendang, mengumpan, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar secara berpasangan dan kelompok



- Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
- Penutup (10 menit)



- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa , istirahat dan selesai

2. Pertemuan 3 dan 4

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
- Menendang, mengumpan, menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki, dan menahan bola dengan menggunakan telapak kaki, secara berpasangan dan kelompok
- Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
- Penutup (10 menit)
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa ,istirahat dan selesai

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Gawang
- Tiang bendera
- Buku teks
- Buku referensi

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes : Kinerja

Lakukan teknik dasar menendang, mengumpan, menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung, serta menahan bola dengan menggunakan telapak kaki

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan sepakbola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes kinerja+ nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJATEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Sumber gerakan menendang/mengumpan dari pangkal paha, bentuk gerakan mengayun kaki ke depan arah bola				
2. Menendang/mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, posisi pergelangan kaki diputar ke luar				
3. Menendang/mengumpan menggunakan kaki bagian luar, posisi pergelangan kaki diputar ke dalam				
4. Menendang/mengumpan menggunakan punggung kaki, posisi pergelangan kaki ditekuk ke bawah				
5. Bentuk gerakan kaki menahan bola mengikuti arah gerakan bola				
6. Menahan bola menggunakan dalam kaki, posisi pergelangan kaki diputar ke luar				
7. Menahan bola menggunakan luar kaki posisi kaki diputar ke dalam				
8. Menahan bola menggunakan punggung kaki, posisi pergelangan kaki ditekuk ke bawah				
9. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, pergelangan kaki diputar ke luar				
10. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, pergelangan kaki diputar ke dalam				
11. Menggiring bola menggunakan punggung kaki, pergelangan kaki diputar ke bawah				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 44				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani menembus pertahanan lawan	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki kamu saat menendang dengan kaki bagian dalam?				
2. Di mana perkenaan bola yang benar pada kaki, saat melakukan tendangan dengan kaki bagian luar?				
3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat menendang?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP/MTs	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/1 (satu)
Standar Kompetensi	: Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
Indikator	: 1. Melakukan pasing atas dan pasing bawah dalam permainan bola voli 2. Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan pasing atas dan pasing bawah dalam permainan bola voli
- Siswa dapat bermain bola voli dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Permainan bola voli I

- Pasing atas dan pasing bawah dalam permainan bola voli
- Bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

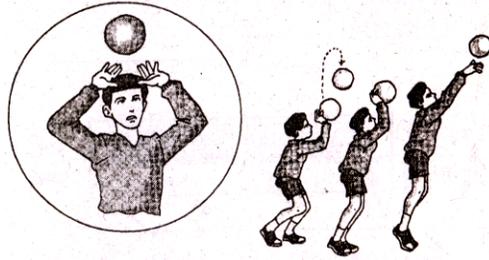
- *Inclusive* (cakupan)
- Demonstrasi
- Belajar tuntas
- *Resiprocal* (timbang-balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

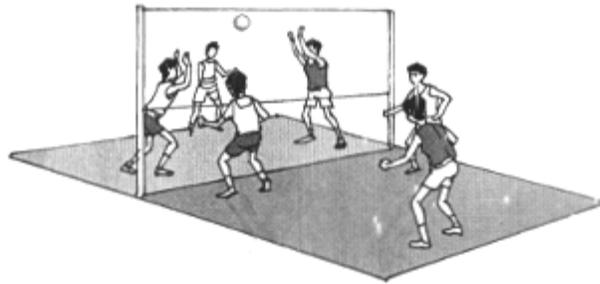
1. Pertemuan 1 dan 2

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
- Pasing atas dan pasing bawah secara berpasangan dan kelompok



- Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok



- Penutup (10 menit)
 - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa , istirahat dan selesi
2. Pertemuan 3 dan 4
- Pendahuaan (15 menit)
- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
 - Inti (55 menit)
 - Pasing atas dan pasing bawah secara berpasangan dan kelompok
 - Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok
 - Penutu (10 menit)
 - Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa , istirahat dan selesi

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola
- Net
- Tiang
- Buku teks
- Buku referensi

D. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes : Kinerja

Lakukan teknik dasar passing atas dan passing bawah

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes kinerja+ nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi awal tangan untuk melakukan pasing atas, di depan atas dahi dengan jari-jari diregangkan				
2. Posisi awal kaki untuk melakukan pasing atas dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan				
3. Gerakan lengan melakukan pasing atas mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik				
4. Posisi awal lengan untuk melakukan pasing bawah lurus dan rapat				
5. Posisi awal kaki untuk melakukan pasing bawah dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan				
6. Gerakan lengan melakukan pasing bawah mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 24				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit(sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
6. Memakai seragam Olahraga	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kaki dan tungkai kamu saat melakukan pasing atas?				
2. Di mana perkenaan bola yang benar pada tangan, saat melakukan pasing bawah?				
3. Bagaimana posisi tangan yang benar pada saat melakukan pasing atas?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP/MTs** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : Mempraktikan teknik dasar **salah satu** permainan dan olahraga beregu bola besar dengan baik, dan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan **)
- Indikator** : 1. Melakukan berbagai bentuk teknik dasar melempar dan menangkap bola (Passing)
2. Menggiring Bola dengan tangan sambil berjalan (Drible)
- Alokasi Waktu** : 4 x 2 x 40 menit (4 x pertemuan)

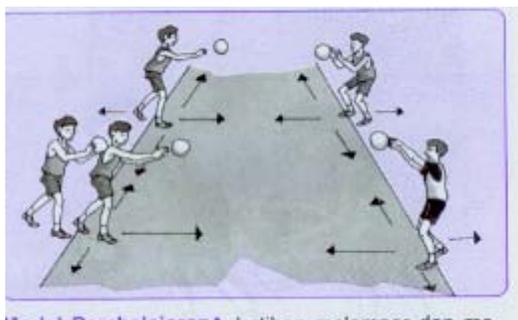
A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat Melempar dan menangkap bola dengan :
 - Operan / lemparan setinggi dada (Chest pass) dengan baik
 - Operan / lemparan pantulan (Bounce pass) dengan baik
 - Operan / lemparan melalui atas kepala (Over Head Pass) dengan baik
 - Operan / lemparan melalui samping atas dekat kepala (Base Ball Pass) dengan baik
- b. Siswa dapat menggiring bola (drible) dengan baik

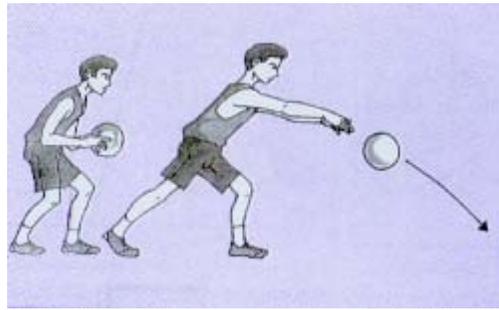
B. Materi Pembelajaran

Permainan bola Basket I

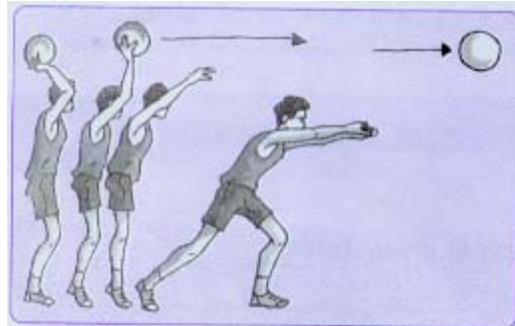
- Melakukan berbagai bentuk teknik dasar :



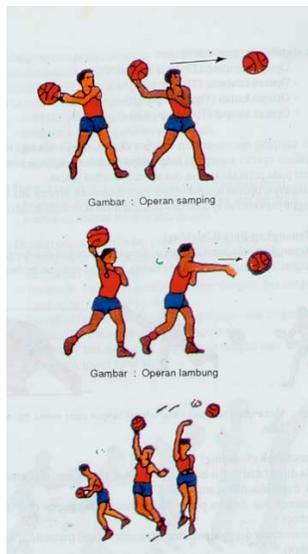
- Operan / lemparan setinggi dada (Chest pass) dengan baik



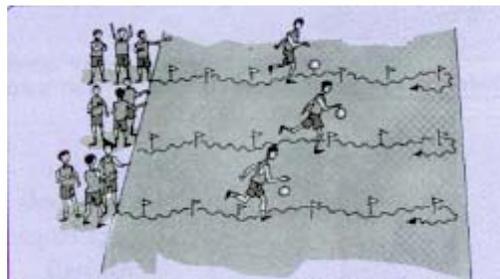
- Operan / lemparan pantulan (Bounce pass) dengan baik



- Operan / lemparan melalui atas kepala (Over Head Pass) dengan baik



peran / lemparan melalui samping atas dekat kepala (Base Ball Pass) dengan baik



Menggiring bola (dribble) dengan baik

C. Metode Pembelajaran

- *Inclusive* (cakupan)
- Demonstrasi
- *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
- *Resiprocal* (timbang-balik)

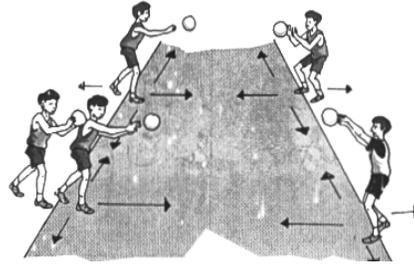
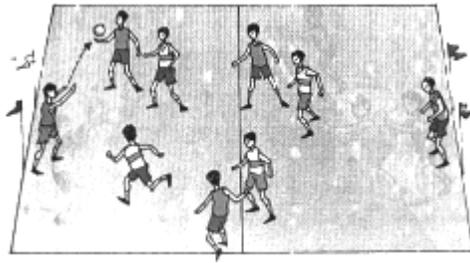
D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 dan 2

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)

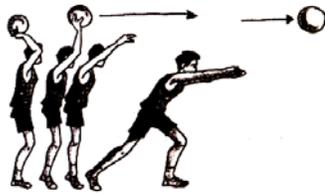
- Melakukan passing setinggi dada sesuai kelompok secara bergantian



- Melakukan Operan / lemparan pantulan (Bounce pass) sesuai kelompok sesuai bergantian



- Melakukan Operan / lemparan melalui atas kepala (Over Head Pass) sesuai kelompok sesuai bergantian



- Penutup (10 menit)
- Pendinginan
berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat dan selesai

2. Pertemuan 3 dan 4

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Inti (55 menit)
- Melakukan Operan / lemparan melalui samping atas dekat kepala (Base Ball Pass) sesuai kelompok sesuai bergantian

- Menggiring bola (drible) sesuai kelompok sesuai bergantian
- Penutup (10 menit)
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa, istirahat dan
- Selesai

E. Sumber Belajar

- Lapangan Bola Basket
- Bola
- Buku referensi

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes : kinerja

Lakukan Teknik dasar dari 4 macam bentuk passing mulai dari chest pass, bounce pass, over head pass, dan base ball pass.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan bentuk passing dengan cara yang sudah dimodifikasi dengan kelompok yang sudah dibentuk. Taati aturan yang sudah disepakati bersama, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes kinerja+ nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Sumber gerakan mengumpan dari kedua tangan memegang bola dengan kedua jari – jari terbuka, kedua siku ditekuk rapat deng badan, bola berada di badan dekat dada					
2. Lecutan pergelangan tangan saat bola lepas					
3. Bentuk gerakan kaki saat melepas / mendorong bola					
4. Dorongan bola dengan ke-2 tangan secara serentak, hingga ke-2 tangan lurus kedepan dan bola mengarah ke lantai kira – kira 2/3 dari jarak orang yang akan dioper					
5. Lecutan pergelangan tangan saat bola lepas dan ketinggian pantulan bola dari lantai					
6. Tangkapan / menahan bola dengan kedua belah tangan lurus serta jari – jario terbuka lebar serta sikap kedua lutut					
7. Gerak memantulkan bola dengan slah satu tangan yang diikuti lari arah ziq – zaq					
8. Pantulan bola dari lantai dengan ketinggian bola rata –rata setinggi pinggang					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 40					

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Berani menembus pertahanan lawan	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Bagaimana posisi kedua tangan saat memegang bola untuk melakukan passing chest pass ?					
2. Bagaimana posisi badan saat menangkap bola dari operan chest pass ?					
3. Jelaskan langkah – langkah pelaksanaan medrible bola ?					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 15					

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/1 (satu)
Standar Kompetensi	: Menerapkan tehnik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan baik dan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan
Indikator	: - Memegang raket untuk service dan pukulan forehand, backhand - Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi
Alokasi Waktu	: 2 x (2x40 menit) 2 pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memegang raket dengan benar untuk melakukan service dan pukulan forehand dan backhand
2. Siswa dapat bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar

B. Materi Pembelajaran : Bulu Tangkis I

C. Metode Pembelajaran : Inclusive (cakupan)

- Demonstrasi
- Part and Hole (bagian dan keseluruhan)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan I (satu)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (20 menit)
- Penjelasan cara memegang raket untuk service
- Penjelasan cara memegang raket untuk pukulan forehand
- Penjelasan cara memegang raket untuk pukulan backhand
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat (10 menit)

2. Pertemuan II (dua)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan (10 menit)
- Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (20 menit)
- Penjelasan bermain bulu tangkis
- Melakukan permainan bulu tangkis
- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat (10 menit)

E. Sumber Belajar

- Tempat yang datar dan aman (bila memungkinkan didalam gedung)
- Raket, net, shuttlecock
- Buku teks
- Buku referensi

F. Penilaian

Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

- Lakukan memegang raket
- Lakukan pukulan service
- Lakukan pukulan forehand
- Lakukan pukulan backhand
- Lakukan bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

Keterangan :

Penilaian tiap komponen tes dilakukan dengan menggunakan komponen penilaian, kemudian dimasukkan dalam rumus berikut

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

- Melakukan cara memegang raket
- Melakukan pukulan service
- Melakukan pukulan forehand
- Melakukan permainan bulutangkis

Keterangan :

Memberi tanda (*) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampkkan perilaku yang diharapkan. Tiap sikap yang baik diberi tanda bintang (*) untuk mendapatkan nilai 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

- Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai komponen bulutangkis

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 - 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi tangan pada saat memegang raket cara amerika 2. Posisi tangan pada saat memegang raket cara Inggris 3. Posisi tangan pada saat memegang raket cara campuran 4. Posisi tangan pada saat memegang raket cara forehand 5. Posisi tangan pada saat memegang raket cara backhand 6. Posisi tangan pada saat melakukan pukulan service 7. Posisi tangan pada saat melakukan pukulan forehand 8. Posisi tangan pada saat melakukan pukulan backhand				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 32				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Persiapan dalam memulai latihan 2. Kerjasama dalam bermain ganda 3. Bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan dalam bentuk permainan 4. Menjunjung tinggi sportivitas	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi tangan pada saat memegang raket cara Amerika, cara inggris, Campuran dan cara backhand 2. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan service 3. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan pukulan forehand 4. Bagaimana gerakan tangan pada saat melakukan pukulan backhand				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : 1. Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri dan keberanian.
2. Menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan
- Indikator** : Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki)
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik lari (gerakan kaki dan pendaratan telapak kaki, ayunan tangan dan posisi badan)
- Siswa dapat bekerjasama dengan temannya dalam memodifikasi lari jarak 50 m

B. Materi Pembelajaran

Lari jarak pendek 50 m I

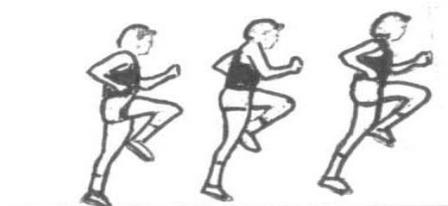
- Teknik lari (gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, ayunan lengan dan posisi badan)
- Lomba lari dengan peraturan yang sudah dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Observasi
- Demonstrasi
- Part and whole

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan 10 menit
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 20 menit
- Teknik lari (gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, ayunan lengan, dan posisi badan) 20 menit



- d. Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi (20 menit)



- e. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

Buku teks, referensi, lintasan, start block, peluit, bendera batas, cd, media cetak dan elektro.

F. Penilaian

- a. Tes Keterampilan

Lakukan teknik lari (gerakan kaki dan pendaratan telapak kaki, ayunan lengan dan posisi badan)

Rentang nilai antara 1 s/d 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- b. Tes sikap

Lakukan lari 50 m sehingga muncul perilaku siswa yang bisa dinilai

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, kepada peserta yang penampilannya sesuai yang diharapkan.

Tiap perilaku yang di cek (v) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- c. Tes Kognitif

Jawab secara tertulis pertanyaan mengenai :

Bagaimana gerak kaki dan pendaratan telapak kaki, ayunan lengan dan posisi badan pada lari 50 m. Rentang nilai antara 1 s/d 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa =

$$\text{Nilai tes keterampilan} + \text{nilai tes sikap} + \text{nilai tes kognitif}$$

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA LARI JARAK 50 METER**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Psikomotorik : 1. Gerak kaki dan pendaratan telapak kaki 2. Ayunan lengan 3. Posisi badan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LARI JARAK 50 METER**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Bersungguh-sungguh dalam melakukan lari 50 meter	
2	Semangat	
3	Performance (Penampilan)	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LARI JARAK 50 METER

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan kaki dan pendaratan telapak kaki pada lari 50 meter? 2. Bagaimana posisi ayunan lengan ? 3. Bagaimana posisi badan saat lari 50 meter ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : Melakukan keterampilan dasar salah OR perorangan Atletik (nomor lompat)
- Indikator** : - Melakukan berbagai teknik dasar menolak tanpa awalan
- Teknik dasar di udara
- Teknik dasar mendarat
- Melakukan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat :
1. Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan dengan baik
 2. Melakukan teknik dasar di udara
 3. Melakukan teknik dasar mendarat
 4. Melakukan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

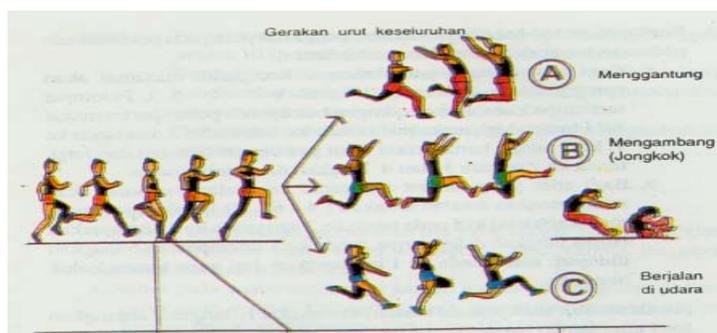
Lompat jauh gaya jongkok I

C. Metode Pembelajaran

- a. Demonstrasi
- b. Penugasan
- c. Tanggung jawab

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- a. Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan (15 menit)
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c. Menolak tanpa awalan, posisi badan diudara dan mendarat dengan salah satu kaki yang kuat (55 menit)



- d. Melakukan Lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menamakan nilai percaya diri dan keberanian
- e. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Lapangan lompat jauh
- Meteran
- Cangkul
- Perata Pasir

G. Penilaian

1. Teknik Penilaian

a. Tes Keterampilan

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menolak tanpa awalan, teknik dasar melayang diudara dan pendaratan

b. Tes sikap

Lakukan lompat jauh gaya jongkok dengan mengacu pada peraturan yang dimodifikasi

c. Kuis

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dasar lompat jauh gay jongkok

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
1. Menolak tanpa awalan di lakukan di depan bak lompat					
2. Tolakan menggunakan satu kai yang terkuat					
3. Tumpuan dilakukan secara berurutan dimulai dari tumit, telapak kaki diakhiri dengan ujung kaki.					
4. Posisi tubuh di udara					
5. Mendarat dengan menggunakan dua kaki posisi sejajar dan mengempes					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 25					

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Kemauan dan percaya diri dalam berlatih	
2	Berani dalam melakukan lompatan	
3	Memahami peraturan	
4	Menunjukkan sikap sungguh – sungguh	
JUMLAH		
Jumlah Maksimal : 4		

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa fungsi teknik awalan pada lompat jauh gaya jongkok ?				
2. Jelaskan sikap badan di udara pada lompat jauh gaya jongkok ?				
3. Bagaimana cara melakukan awalan lompat jauh yang baik ?				
4. Sebutkan 4 teknik dasar dalam lompat jauh ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NENERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- Kompetensi Dasar** : 1. Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia bagi tempat dan peralatan
- Indikator** : 1. Melakukan cara memegang dan menolak peluru awalan menyamping dengan benar
2. Melakukan awalan tolak peluru gaya menyamping dengan benar
3. Melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi
- Alokasi Waktu** : 2 x 2 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan cara memegang dan menolak peluru awalan menyamping dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan awalan tolak peluru gaya menyamping dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru gaya menyamping I

- Posisi / sikap awalan, memegang dan menolak peluru dengan salah satu tangan yang terkuat
- Melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan sikap menjaga keselamatan diri dan orang lain serta rasa tanggung jawab

C. Metode Pembelajaran

- a. Observasi
- b. Demonstrasi
- c. Part and whole

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- a. Berbaris, berdo'a, presensi, apresiasi dan pemanasan (15 menit)
- b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c. Melakukan cara memegang dan menolak peluru awalan menyamping dengan benar (55 menit)



- d. Melakukan awalan tolak peluru gaya menyamping dengan benar
- e. Melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi
- f. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Lapangan tolak peluru
- Peluru
- Roll meter
- Bendera Batas

F. Penilaian

a. Tes Keterampilan

Lakukan posisi awal, tolakan, dan gerak lanjutan pada tolak peluru

Rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

b. Tes sikap

Lakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi. Taati peraturan serta nilai disiplin dan sportifitas

Berikan tanda cek pada kolom yang telah disediakan. Setiap ujian menunjukkan / perilaku yang diharapkan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

c. Tes Kognitif

Jawab secara atau peragakan dengan baik pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dalam tolak peluru gaya menyamping

Rentang nilai antara 1 s/d 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa =

Nilai tes keterampilan + nilai tes sikap + nilai tes kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara memegang dan menolak peluru awalan menyamping				
2. Cara melakukan awalan tolak peluru gaya menyamping				
3. Cara melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAINAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Menaati Peraturan	
2	Semangat	
3	Percaya diri	
4	Sportif	
	JUMLAH	
Jumlah maksimal 4		

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara memegang dan menolak peluru awalan menyamping ? 2. Bagaimana sikap awal menolak peluru awalan menyamping ? 3. Lakukan rangkaian gerakan tolak peluru awalan menyamping !				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/1 (satu)
Standar Kompetensi	: 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: 2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab. 2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
Indikator	: 1. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki 2. Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada 3. Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit.
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki
- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada
- Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit.

B. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani I

- Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki
- Latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu dan dada
- Latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit.

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Resiprocal
- Pemberian tugas

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1 & 2

Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
- Pemanasan pada pertemuan pertama dengan bermain bola api yaitu:
Membuat lingkaran dari kapur kemudian 10 anak didalam lingkaran anak yang lain di luar lingkaran anak yang diluar lingkaran berusaha melempar bola pada kaki anak

yang ada dalam lingkaran jadi anak yang didalam lingkaran agar tidak terkena lemparan berusaha melompat-lompat.

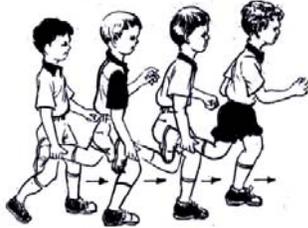
d. Pemanasan pada pertemuan kedua dengan bermain injak kaki yaitu:

berpasangan saling berhadapan dan berpegang tangan masing-masing berusaha menghindar dan menginjak kaki pasangan sehingga anak bergerak melompat, meloncat

Latihan inti (55 menit)

Pertemuan 1

- Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, berpasangan atau kelompok untuk penanaman disiplin dan tanggung jawab.



- Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, berpasangan atau kelompok untuk penanaman nilai keberanian dan tanggung jawab.



Pertemuan 2 (55 menit)

- Melakukan latihan lari jarak 2,4 km atau lari selama 12 menit untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab.

Penutup (10 menit)

Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, istirahat, selesai

E. Sumber Belajar

- Buku referensi, Lapangan terbuka, Peluit, Stop watch, CD, Media elektro.

F. Penilaian

a. Teknik Penilaian

- Tes Kinerja
- Tes Pengamatan Sikap
- Kuis

b. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA KEBUGARAN JASMANI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki secara berpasangan atau kelompok.				
2. Cara melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan secara berpasangan atau kelompok.				
3. Hasil lari jarak menengah 2,4 km atau lari selama 12 menit.				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Memperhatikan penjelasan guru	
2	Kesungguhan melakukan gerak / Semangat	
3	Percaya diri	
4	Sportifitas	
JUMLAH		
Jumlah skor maksimal : 4		

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP KEBUGARAN JASMANI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki 2. Jelaskan bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot Lengan 3. Jelaskan cara melakukan lari jarak menengah yang benar				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh)/1 (satu)
- Standar Kompetensi** : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan tehnik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 3.1 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab
- Indikator** : 1. Berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok
2. Melompat menggunakan satu kaki
3. Berjalan pada titian yang di pasang melintang (bangku senam)
- Alokasi Waktu** : 1 x (2 x 40 menit) 1 kali pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok
2. Siswa dapat melakukan gerakan melompat menggunakan satu kaki
3. Siswa dapat melakukan gerakan berjalan pada titian yang dipasang melintang

B. Materi Pembelajaran

Senam Dasar I

1. Berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok
2. Melompat menggunakan satu kaki
3. Berjalan pada titian yang dipasang melintang

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. Resiprocal (Timbal balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pemanasan (selama 10 menit)
 - Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan
 - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
2. Inti (selama 60 menit)
 - Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok



- Melakukan gerakan melompat menggunakan satu kaki
 - Melakukan gerakan berjalan pada titian yang dipasang melintang
3. Penutup (selama 10 menit)
- Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, memberikan tugas di rumah untuk mencoba mengulang gerakan yang sudah di berikan, berdo'a dan istirahat

E. Sumber Belajar

1. Tempat yang teduh, bangku swedia, balok kayu
2. Buku teks : A. Roji
3. Buku referensi : Erlangga, Intan Pariwara, Ganesha

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Lakukan gerakan berdiri dengan satu kaki

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

Melakukan aktivitas berdiri dengan satu kaki secara sungguh-sungguh dan benar.

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampkkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

Menjawab secara lisan dengan benar pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerakan berdiri dengan satu kaki

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai Dengan 4

$$\text{NILAI} = \text{-jumlah skor yang diperoleh} \times 20$$

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEKNIK DASAR SENAM DASAR**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Aktivitas berdiri dengan satu kaki 1. Kelurusan kaki tumpu 2. Kedataran kaki (sikap horizontal) kaki yang diangkat ke depan 3. Kedataran kaki (sikap Horizontal) kaki yang diangkat ke belakang Aktivitas melompat menggunakan satu kaki 4. Keseimbangan badan setelah melompat dari tumpuan satu kaki ke satu yang lainnya Aktivitas berjalan pada titian / kayu yang di pasang melintang di atas bangku senam yang satu ke bangku senam yang lainnya (antara bangku senam) 5. Keseimbangan badan saat berjalan diatas titian				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20 (5 X 4)				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIVITAS SENAM DASAR**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Melaksanakan sesuai dengan petunjuk	
2	Melakukan aktivitas dengan penuh kesungguhan	
3	Menunjukkan sikap percaya diri	
4	Memberi semangat teman satu regunya / pasangannya	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM DASAR**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap kaki/posisi pada saat berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok 2. Bagaimana seharusnya sikap badan pada saat melompat dari kaki satu ke kaki yang lain 3. Bagaimana seharusnya sikap badan dan kaki pada saat meniti di atas balok				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 (3X4)				

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh)/1 (satu)
- Standar Kompetensi** : 3. Mempraktikkan senam dasar dengan tehnik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** : 3.2 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab
- Indikator** : 1. Melakukan sikap lilin
2. Berdiri dengan tumpuan dua tangan
3. Berdiri dengan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan
- Alokasi Waktu** : 1 x (2 x 40 menit) 1 kali pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan sikap lilin
2. Siswa dapat melakukan gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan
3. Siswa dapat melakukan gerakan berdiri dengan tumpuan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan

B. Materi Pembelajaran

Senam Dasar I

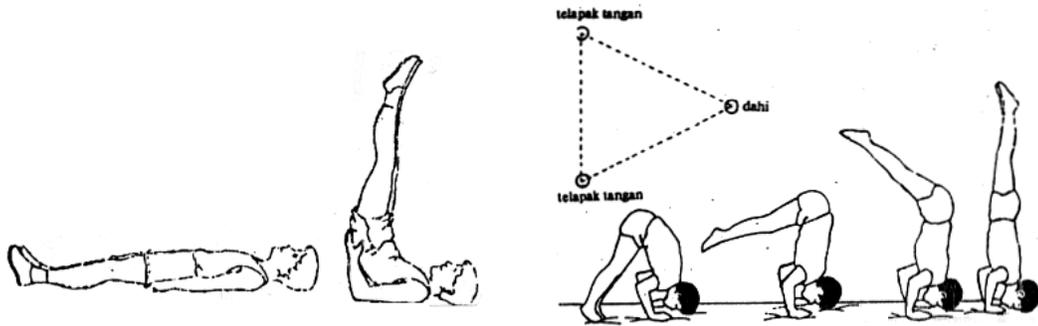
1. Sikap lilin
2. Berdiri dengan tumpuan dua tangan
3. Berdiri dengan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan

C. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Resiprocal (Timbal balik)

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pemanasan (selama 10 menit)
 - Disiapkan, berdo'a, presensi dan pemanasan
 - Pemberian motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
2. Inti (selama 60 menit)
 - Melakukan gerakan sikap lilin
 - Melakukan gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan



- Melakukan gerakan berdiri dengan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan

3. Penutup (selama 10 menit)

- Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, memberikan tugas di rumah untuk mencoba mengulang gerakan yang sudah di berikan, berdo'a dan istirahat

E. Sumber Belajar

1. Tempat yang terbuka / bangsal senam
2. Matras, Peluit
3. Buku referensi yang relevan
4. CD, media elektronika

F. Penilaian

2. Tehnik Penilaian

☉ Tes Psikomotor

Lakukan gerakan sikap lilin, berdiri dengan dua tangan dan berdiri dengan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan

Keterangan.

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

☉ Afektif

Melakukan aktivitas gerakan sikap lilin, berdiri dengan dua tangan dan berdiri dengan dahi bentuk segi tiga menggunakan tangan secara sungguh-sungguh dan benar.

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampikan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

☉ Kognitif

Menjawab secara lisan dengan benar pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerakan berdiri dengan satu kaki

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir siswa : Nilai Psikomotor + Nilai Affektif + Nilai Kognitif

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA TEKNIK DASAR SENAM DASAR**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Aktifitas : 1. Gerakan sikap lilin 2. Gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan 3. Gerakan berdiri dengan dahi bentuk segitiga menggunakan tangan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 (3 X 4)				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIVITAS SENAM DASAR**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Melaksanakan sesuai dengan petunjuk	
2	Melakukan aktivitas dengan penuh kesungguhan	
3	Menunjukkan sikap percaya diri	
4	Memberi semangat teman satu regunya / pasangannya	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM DASAR**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara melakukan sikap lilin 2. Jelaskan cara melakukan berdiri dengan dua tangan 3. Jelaskan cara melakukan berdiri dengan dahi bentuk segitiga menggunakan tangan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12 (3X4)				

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII / 1 (satu)
- Standar Kompetensi** : 4. Mempraktikkan senam irama tanpa alat serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar** : 4.1Mempraktikkan tehnik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama, serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan
- Indikator** : 1. Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa
2. Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat
3. Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan
- Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar langkah kaki biasa
- Siswa dapat melakukan teknik dasar langkah kaki rapat
- Siswa dapat melakukan teknik dasar langkah keseimbangan

B. Materi Pembelajaran

Senam Irama Tanpa alat I

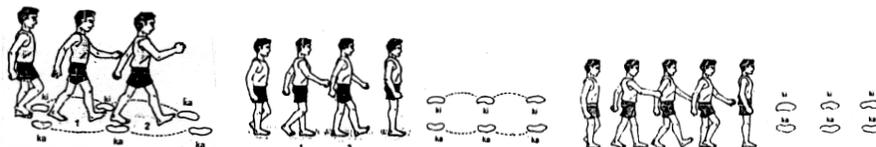
- Gerak langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai toleransi dan keluwesan

C. Metode Pembelajaran

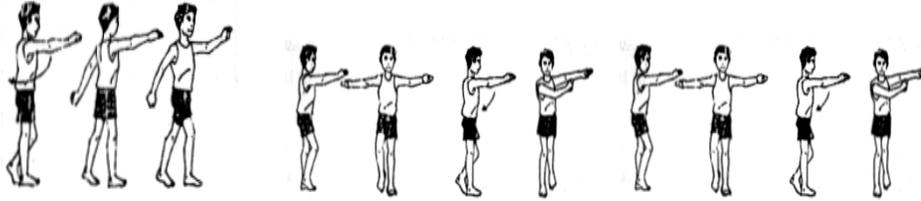
- Demonstrasi
- Timbal balik
- Belajar tuntas

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi, pemanasan (10 menit)
- Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa



3. Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat
4. Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan



5. Colling down, evaluasi, presensi, berdo'a, istirahat, selesai (10 menit)

E. Sumber Belajar

- lapangan
- buku senam

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

- Tes Psikomotor

- Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa, rapat, dan keseimbangan

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan Sikap/Afektif

- Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa, rapat dan keseimbangan, koordinasi gerak langkah dengan benar dan sungguh-sungguh

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kognitif

- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep teknik dasar senam irama

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

**RUBRIK PENILAIAN
KINERJA SENAM IRAMA TANPA ALAT**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Teknik dasar langkah kaki biasa 2. Teknik dasar langkah kaki Rapat 3. Teknik dasar langkah keseimbangan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM SENAM IRAMA TANPA ALAT**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK(√)
1	Memberi semangat pada teman	
2	Melakukan dengan sungguh-sungguh	
3	Aktif	
4	Mentaati peraturan	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16		

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM SENAM IRAMA TANPA ALAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana gerakan langkah kaki biasa ? 2. Bagaimana gerakan langkah kaki rapat ? 3. Bagaimana gerakan langkah keseimbangan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SMP	: SMP NEGERI I GANDUSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh)/1 (satu)
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa
Indikator	: <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan2. Melakukan kerjasama berkelompok untuk mendirikan tenda
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran :

- a. Peserta didik dapat melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan
- b. Peserta didik dapat melakukan kerjasama berkelompok untuk mendirikan tenda

B. Materi Pembelajaran :

Pendidian Luar Kelas I

- a. Identifikasi tempat untuk perkemahan
- b. Teknik mendirikan tenda

C. Metode Pembelajaran ;

- a. Observasi
- b. Demonstrasi
- c. Belajar tuntas
- d. Penugasan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi
- Memberi motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Membagi kelompok dengan mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda
- Peserta didik diberikan tugas mendirikan tenda dengan teknik yang benar
- Peserta didik dikumpulkan, duduk santai, evaluasi, berdo'a, selesai

E. Sumber Belajar

- lapangan/aula/gedung/tempat yang memadai
- Tenda, pasak, tongkat, tali
- Buku teks
- peluit, stop watch

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

● Tes Psikomotor

- lakukan persiapan alat-alat yang dibutuhkan untuk mendirikan tenda

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

● Pengamatan Sikap/Afektif

- lakukan cara memasang tenda dengan cara yang tepat dan benar

Keterangan :

Memberi tanda cek (✓) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

● Kognitif

- jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan mengenai konsep mengidentifikasi tempat dan cara memasang tenda

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

RUBRIK PENILAIAN KINERJA AKTIFITAS PERKEMAHAN

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Cara mempersiapkan tenda				
2. Cara mempersiapkan / menggulung tali				
3. Cara mengepak pasak dan tongkat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU AKTIFITAS PERKEMAHAN**

No	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1	Kerjasama dengan teman/berpasangan dalam kelompok	
2	Memberi motivasi pada teman	
3	Mentaati petunjuk pelaksanaan/disiplin	
4	Minat/kesungguhan dalam mendirikan tenda secara kelompok	
	JUMLAH	
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP DALAM PERKEMAHAN**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan cara mengidentifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda 2. Uraikan cara mendirikan tenda perkemahan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006

RENCAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- SMP** : SMP NEGERI I GANDUSARI
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : VII (Tujuh)/1 (satu)
- Standar Kompetensi** : 7. Menerapkan budaya hidup sehat
- Kompetensi Dasar** : 7.1 Memahami pola makan sehat
- Indikator** :
- 7.1.1 Mengidentifikasi zat-zat makanan yang diperlukan tubuh
 - 7.1.2 Mengidentifikasi fungsi makanan bagi tubuh
 - 7.1.3 Mengidentifikasi akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh
- Alokasi Waktu** : 1 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan identifikasi zat-zat makanan yang diperlukan tubuh
- b. Siswa dapat melakukan identifikasi fungsi makanan bagi tubuh
- c. Siswa dapat melakukan identifikasi akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh

B. Materi Pembelajaran

Kesehatan

- a. Mengidentifikasi zat-zat makanan yang diperlukan tubuh
- b. Mengidentifikasi fungsi makanan bagi tubuh
- c. Mengidentifikasi akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh

C. Metode Pembelajaran

- Inclusive
- Timbal balik

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

- Berdo'a, presentasi (10 ')
- Menjelaskan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh (10')
- Menjelaskan fungsi makanan bagi tubuh (10')
- Menjelaskan akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh (10')

E. Sumber Belajar

- Buku referensi
- Buku Teks (M. Roji, E. Kosasih)

F. Penilaian

1. Tehnik Penilaian

- Tes Psikomotor
 - Menjelaskan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh

Keterangan :

Rentang skor antara 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Menjelaskan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh koordinasi gerak langkah dengan benar dan sungguh-sungguh

Keterangan :

Memberi tanda cek (√) pada kolom yang sudah ada, setiap peserta tes menunjukkan / menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek mendapat skor 1

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

● Kognitif

- Jawab secara lisan pertanyaan mengenai kesehatan

Keterangan :

Memberi penilaian terhadap kualitas jawaban peserta tes dengan skor 1 sampai dengan 4

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA MEMAHAMI POLA MAKAN SEHAT**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Menjelaskan zat-zat makanan yang diperlukan tubuh 2. Menjelaskan fungsi makanan bagi tubuh 3. Menjelaskan akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh				
JUMLAH				
Skor maksimal 12				

**RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM MEMAHAMI POLA MAKAN SEHAT**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Perhatian siswa terhadap guru saat menerima materi pelajaran 2. Kesungguhan siswa dalam memperhatikan instruksi guru sehubungan dengan anjuran mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi 3. Ketaatan siswa untuk memenuhi anjuran guru agar memperhatikan rentang waktu antara mengkonsumsi makanan dan melakukan aktivitas	
Jumlah skor Maksimal	3

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP POLA MAKAN SEHAT**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan zat makanan yang diperlukan untuk tubuh 2. Berapa lama rentang waktu yang dibutuhkan antara mengkonsumsi makanan dengan melakukan aktivitas 3. Sebutkan akibat kekurangan zat makanan bagi tubuh				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12				

Gandusari, Juli 2010
GURU MATA PELAJARAN

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

DRS. SUROYO, MPd
NIP. 19600402 198803 1 008

NANIK BHIRAWATI, SPd MPd
NIP. 19710101 199512 2 006