

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Nagreg  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas gerak ritmik  
Alokasi Waktu : 135 Menit

### KOMPETENSI DASAR

- 3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.  
4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

### TUJUAN PEMBELAJARAN

- peserta didik mampu menganalisis langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- peserta didik mampu mempraktikkan langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.

### SUMBER BELAJAR

Buku, whatsapp, google classroom, youtube dan media internet lainnya.

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Kegiatan pembelajaran dimulai dengan salam pembuka dan berdoa'a.</li><li>Memberikan motivasi tentang pentingnya aktivitas gerak ritmik di era adaptasi kebiasaan baru.</li><li>Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh.</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan aktivitas gerak ritmik yang terkait ayunan lengan dan langkah kaki serta kombisai keduanya.</li><li>siswa diminta untuk mengamati tayangan gambar dan video mengenai aktivitas gerak ritmik terkait ayunan lengan dan langkah kaki serta kombisai keduanya</li><li>Siswa mencoba latihan aktivitas gerak ritmik yang terkait keterampilan ayunan lengan dan langkah kaki serta kombisai keduanya.</li><li>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan aktivitas gerak ritmik yang terkait ayunan lengan dan langkah kaki serta kombisai keduanya dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan mandiri.</li><li>Hasil belajar siswa didokumentasikan dalam bentuk video maupun foto.</li></ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>Guru dan peserta didik merefleksikan terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li><li>Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi aktivitas gerak ritmik setelah tugas terkumpul</li></ul>

### PENILAIAN

- Tes kognitif  
menganalisis gerak ritmik yang terkait ayunan lengan dan langkah kaki.
- Tes afektif  
Kedisiplinan serta tanggung jawab dalam mengumpulkan dan menyelesaikan tugas tepat waktu
- tes psikomotor  
mempraktikkan aktivitas gerak ritmik yang terkait ayunan lengan dan langkah kaki serta koordinasi.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
SMA Negeri 1 Nagreg

H. Hery Kustarto, S.Pd  
NIP.196311231989031010

Nagreg, 14 Juli 2020

Guru PJOK



Anjar Muhammad Iqbal, M.Pd., Gr.

## LEMBAR KERJA SISWA

Nama Siswa :  
Kelas/Semester :  
Materi :  
Mata Pelajaran :

Petunjuk Belajar : cermati langkah-langkah lembar kerja dibawah ini

1. pelajari materi tentang berbagai aktivitas gerak berirama dari buku PJOK dengan link: [https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE\\_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1pXTFyl4xAjeE_1d-QpkIs9zXyNeXGC4R/view?usp=sharing)
2. Kerjakan soal dengan seksama sesuai dengan pertanyaan.
3. Jika mengalami kesulitan silahkan diskusikan dengan teman terdekat atau hubungi guru bersangkutan.

### TES PENGETAHUAN

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menganalisis 3 macam gerak langkah kaki serta penjelasannya?	
2	Menganalisis 3 macam gerak ayunan lengan serta penjelasannya?	
3	Bagaimana cara menghasilkan gerak yang indah dan selaras dalam aktivitas gerak ritmik?	
4	analisis prinsip dalam melakukan senam ritmik?	

### TES KETERAMPILAN

1. Mempraktikkan berbagai macam gerak langkah kaki
2. Mempraktikkan berbagai macam gerak ayunan lengan.
3. Mempraktikkan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.
4. Contoh video bisa dilihat di link berikut ini:  
[https://youtu.be/am4hFP\\_G-jk](https://youtu.be/am4hFP_G-jk)  
<https://youtu.be/KeZCCSgWivs>  
<https://youtu.be/aAkQYtgNQfQ>

Langkah-langkah mengirimkan tugas keterampilan

1. silahkan membuat video sesuai dengan tugas yang diberikan
2. durasi video 1-5 menit
3. upload tugas di instagram masing masing tandai guru bersangkutan dengan caption mencantumkan nama lengkap dan kelas.