

**Materi Pokok : Aktivitas senam irama (Senam Aerobik)**

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik mengetahui gerakan dasar senam irama
2. Melalui pengamatan link video youtube peserta didik mampu mempelajari dan membuat rangkaian gerak senam irama
3. Peserta didik mampu membuat gerakan sendiri dan di videokan sebagai hasil dari proses pembelajaran
4. Peserta didik mengerti akan pentingnya gerak hidup dengan olahraga (senam irama) dalam proses meningkatkan kekebalan tubuh untuk mencegah pandemi virus corona (covid 19)

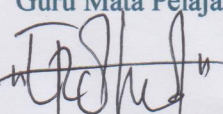
**B. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**

1. Guru memberi salam di forum dan mengecek kehadiran siswa lewat daftar hadir di google classroom
2. Peserta didik membaca tujuan pembelajaran yang di share di classroom, agar mengetahui apa yang harus di capai dalam pelaksanaan pembelajaran kali ini
3. Peserta didik menganalisis bahan ajar yang di berikan guru <https://drive.google.com/open?id=1La4LKGkp5kIyEfxaWOzFIfp5P-mQZZzs>  
h0FPk\_kWuM&authuser=0
4. Peserta didik menonton dan mengamati youtube video gerak dasar dan rangkaian gerak dasar senam irama <https://www.youtube.com/watch?v=Uh0Lv8soKA>
5. Peserta didik menganalisis manfaat gerakan senam irama untuk meningkatkan kekebalan tubuh daalam upaya penecegahan covid 19 (Materi di google)
6. Peserta didik melakukan gerakan senam irama walau masih sederhana yang baik dan benar dengan adanya upaya terus menjaga kebugaran tubuh untuk meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemic Covid 19 dan memvideokannya
7. Siswa mengirimkan video hasil gerakan senam irama yang dilakukan
8. Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
9. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum.

**C. PENILAIAN**

1. Penilaian Afektif (pengamatan dalam diskusi di classroom dan rekaman sikap gerakan senam irama)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google classroom)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui,  
Kepala MTs Vatunonju  
  
**Sugianto, S.Pd.I.,M.Pd**  
NPK. 5741020207011

Sigi, April 2020  
Guru Mata Pelajaran  
  
**Muslima.A, S.Pd**  
NPK. 2741560081031