

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 2 Kuripan
 Kelas /Semester : XI/ Genap tahun 2020/2021
 Tema : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
 Sub Tema : Merangkai gerak (Koreografi) dalam aktivitas gerak berirama untuk latihan inti
 Pembelajaran ke : 7
 Alokasi Waktu : 10 Menit (1 Pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengikuti proses pembelajaran Aktivitas gerak berirama, dengan menggunakan model discovery learning peserta didik diharapkan dapat Menguasai pengetahuan dan praktik variasi dan kombinasi langkah dan ayunan lengan dengan atau tanpa menggunakan music sebagai koreo aktivitas gerak berirama yang dipergunakan untuk latihan inti secara tepat dengan jujur ,disiplin dan kerjasama

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan menggunakan model discovery learning	Alokasi Waktu
Pendahuluan (Pemberian rangsangan)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Pembukaan dengan mengucapkan salam dan berdoa menurut kepercayaan masing –masing (Orientasi) Mengkaitkan materi yang sebelumnya berdasarkan pengalaman peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (Apersepsi) Menyampaikan manfaat materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Memotivasi) 	1 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> Pemberian rangsanagn =Mengamati peragaan dari guru maupun gambar video dengan Menguasai pengetahuan dan mempraktikan koreo latihan inti dalam aktivitas gerak berirama (Kegiatan Literasi) Mengidentifikasi Masalah dan pengumpulan data =Membentuk kelompok yang terdiri dari 5 orang siswa dalam satu kelompok untuk saling mengoreksi kesalahan yang terjadi serta mendiskusikan dan mungkin menayakan kepada rekan kelompok lain maupun guru sebagai Fasilitator tentang materi latihan inti aktivitas gerak berirama (Critical thinking and Collaboration) Pengolahan data dan pembuktian =Setiap kelompok memperagakan atau mempresentasikan gerakan inti latihan aktivitas gerak berirama dan di koreksi oleh kelompok lain dan ditanggapi kembali oleh kelompok yang bersangkutan atau fasilitator (Communication) Generalisasi/menarik kesimpulan=Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait penguasaan pengetahuan dan praktik Latihan inti dalam aktivitas gerak berirama. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (Creativity) 	8 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan colling down Guru melakukan refleksi terhadap materi yang baru dipelajari Guru memberikan reward kepada kelompok yang paling aktif dan kreatif Salah satu siswa memimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan masing masing. 	1 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Pengetahuan berupa **UjianTulis** dan Penilaian Keterampilan berupa **unjuk kerja**

Mengetahui
KepalaSekolah SMK 2 Kuripan

M Tauhid,S.Pd
NIP: 19620130 198902 1 002

Kuripan 28 Desember 2020

Guru Mata Pelajaran

I Ketut Wara,S.Pd, M.Pd.
NIP : 19651227 199003 1 006

Lampiran : Penilaian Kognitif (Pengetahuan) soal Objective test

1. Kemampuan menjaga bentuk dan posisi tubuh dan anggotanya secara benar, yaitu pada satu garis lurus (tulang belakang tubuh) pada saat bergerak di permukaan lantai, melompat ke udara atau lepas dari lantai dan kembali mendarat, maupun ketika bergerak di lantai
 - a. Pelurusan Persendian Tubuh (body allignment)
 - b. Langkah dasar (basic steps)
 - c. Gerak dan ayunan lengan (arm movements),
 - d. Musikalitas (musicality)
 - e. Steps variasi gerak
2. Pengembangan yang dilakukan dengan memperbanyak variasi gerak menjadi lebih luas seluas gerak dalam hidup sehari-hari
 - a. Pelurusan Persendian Tubuh (body allignment)
 - b. Gerak dan ayunan lengan (arm movements),
 - c. Musikalitas (musicality)
 - d. Steps variasi gerak
 - e. Langkah dasar (basic steps)
3. Melakukan gerak dan ayunan lengan pada gerak berirama sebenarnya identik dengan melakukan berbagai gerakan yang dapat dilakukan oleh lengan dan tangan dalam aktivitas sehari-hari.
 - a. Langkah dasar (basic steps)
 - b. Arm movements
 - c. Musikalitas (musicality)
 - d. Steps variasi gerak
 - e. Pelurusan Persendian Tubuh (body allignment)
4. Terdapat tujuh langkah dasar dalam aktivitas gerak berirama, sehingga langkah ini sering disebut sebagai seven basic steps, yang manakah salah satu seven steps tersebut,
 - a. arm curl,
 - b. butterfly,
 - c. chest press, arm extension
 - d. pull up/down,
 - e. Jumping jack
5. Gerak senam aerobic(Gerak berirama) dilakukan dengan memaksimalkan fungsi gerak lengan dan tangan untuk mencapai tujuan-tujuan peningkatan dan pengembangan kebugaran, lihat lah dengan seksama yang termasuk gerak lengan dan ayunan tangan
 - a. double steps,
 - b. grapefine,
 - c. Up right
 - d. toe touch,
 - e. tap side
6. Kemampuan seseorang untuk bergerak ritmis sesuai dengan irama yang digunakan sebagai pengiring gerakan sesuai dengan aksen musik, tepat dengan ketukan pada musik, sesuai dengan tema musik yang digunakan, serta kemampuan menjiwai ide pada musik tersebut
 - a. Langkah dasar (basic steps)
 - b. Arm movements
 - c. Musikalitas (musicality)
 - d. Steps variasi gerak
 - e. Pelurusan Persendian Tubuh (body allignment)
7. Salah satu alasan memilih musik pengiring dari proses pelatihan senam, untuk itu diperlukan kejelian dalam memilih musik/lagu sebagai pengiring.
 - a. Memperbesar keinginan bergerak
 - b. Memotivasi setiap peserta yang melakukan gerak berirama
 - c. Menghayati lagu sebagai ekspresi melalui gerakan yang dinamis, semangat, dan gembira
 - d. Mendisiplinkan diri dalam aturan gerak yang sesungguhnya
 - e. Memodifikasi gerak sebagai ekspresi kebiasaan gerak sehari hari
8. Sistematika latihan senam gerak berirama harus memenuhi unsur gerak secara sistematis dan terstruktur
 - a. Warming up, coling down, inti latihan

- b. Colling down, warming up, inti latihan
 - c. Inti latihan, warming up, colling down
 - d. Inti latihan , colling down, warming up
 - e. **Warming up, inti latihan, colling down**
9. Gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan ini dilakukan hanya dengan low impact
- a. **Marching**
 - b. Jogging
 - c. Kicking
 - d. Skipping
 - e. Jumping
10. Gerakan yang ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan ini dilakukan hanya dengan hingt impact
- a. Tap side
 - b. **Jogging**
 - c. Lunge
 - d. Skipping
 - e. Jumping
11. Gerakan mengayun tungkai ke depan atau ke samping dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih. Gerakan ini cukup banyak menguras tenaga apalagi kalau melakukannya menggunakan teknik hight intencity
- a. V step
 - b. Jogging
 - c. **Kicking**
 - d. double steps
 - e. Jumping
12. Teknik gerakan ini merupakan gabungan dari dua bentuk gerakan, adanya tekukan kaki ke arah bokong yang kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih tinggi dari pinggang. Teknik gerak ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan hight impact.
- a. heel touch
 - b. Jogging
 - c. grapein
 - d. **Skipping**
 - e. Jumping jack
13. Lompat kangkang itu adalah sebutan yang sudah populer di kalangan kita, diawali dengan membukakan kedua kaiki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupkan kembali sambil melompat, gerakan ini hanya dilakukan dengan hight impact.
- a. **single steps**
 - b. Jogging
 - c. knee up
 - d. lunge
 - e. **Jumping jack**
14. Gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali (extensi), gerakan ini dilakukan dari samping pinggang dan ditekuk sampai di depan dada berfungsi untuk melatih otot lengan depan
- a. Up right
 - b. **Bicep / arm curl**
 - c. Shoulder Press
 - d. Chest prees
 - e. pumping
15. Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (latissimus)
- a. Up right
 - b. **Rowing**
 - c. Butterplay
 - d. Plexex

- e. pumping
- 16. Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral)
 - a. Up right
 - b. Rowing
 - c. Shoulder Press
 - d. Chest prees
 - e. pumping
- 17. Gerakan membuka dan memnutup lengan bawah di depann wajah., gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.
 - a. Arm Swing
 - b. Rowing
 - c. Butterplay
 - d. Single flexex
 - e. pumping
- 18. Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah dari depan dada sampai kedepan pinggang seperti memompa
 - a. Up right
 - b. Rowing
 - c. Butterplay
 - d. Plexex
 - e. pumping
- 19. Gerakan mendorong dengan meluruskan lengan dari samping bahu sampai keatas kepala , gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)
 - a. Up right
 - b. Rowing
 - c. Shoulder Press
 - d. Chest prees
 - e. pumping
- 20. Gerakan-gerakan senam aerobic (Grak berirama) yang mengadopsi gerakan beladiri seperti jab, uper cut hook.
 - a. Up right
 - b. Rowing
 - c. Shoulder Press
 - d. Chest prees
 - e. Pouching

Lampiran : Penilaian Kognitif (Pengetahuan) soal easay

NO	Aspek dan soal Ujian Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas Gerak Berirama minimal	1. Single step, double step,heel tech,lunge, knee up, grafeain, V step, jump,legs curl (Nilai Max5)
2	Tuliskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama	2. Arm curl, shoulder press, pit ex, double pit ex, ches press, butter play,swing, pumping,up right, jumping jax (Nilai Max5)
3	Konsep Jelaskan aktivitas gerak berirama dalam pelajaran PJOK	3. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh baik tangan maupun kaki menjadi satu kesatuan rangkaian gerak irama yang elastisdisertai iringan musik lagu dengan ketukan yang teratur (Nilai Max 2)

4	Jelaskan sistematika latihan aktivitas Gerak berirama	4. Sistematika latihan Aktivitas gerak berirama (senam aerobik) adalah, Pemanasan (warming up minimal 5 menit), gerakan inti minimal 15 menit dan Pendinginan (colling down minimal 3 menit) (Nilai Max 3)
5	Prosedur Uraikan secara rinci cara melakukan gerakan langkah kaki double step pada latihan aktivitas Gerak berirama	5. Berdiri tegak dengan konsentrasi ke musik, memindahkan kaki kesamping kiri dua langkah, dan kembali memindahkan kaki kesamping kanan dua langkah dengan pandangan tegak kedepan (Nilai Max 4)
6	Uraikan cara melakukan gerakan ayunan lengan arm curl aktivitas gerak berirama	6. Berdiri tegak dengan konsentrasi ke musik kedua tangan di kepal di samping badan , mengangkat kedua lengan bawah ke dada dengan tetap dikepal, Hitungan berikutnya kembalikan kedua tangan ke posisi semula di samping badan dengan pandangan tegak kedepan (Nilai Max 4)
7	Uraikan secara rinci cara melakukan rangkaian gerak berirama dengan satu gerakan kaki single step dan satu gerakan tangan Buterplay	7. Dengan gerakan kaki single step yaitu melangkahkan kaki ke samping kanan hitungan satu (nilai1) dan hitungan dua samping kiri secara berurutan (nilai 1), diikuti gerakan tangan Buterplay yaitu mengangkat kedua siku secara tertutup di depan dagu sejajar dengan bahu (nilai 1), pada hitungan satu di buka (Nilai 1) dan pada hitungan 2 di tutup (Nilai 1) Nilai Maximal 5
8	Mengapa melakukan aktivitas ritmik menggunakan musik sebagai alat pengiring gerakan	8. Karena dengan musik akan menambah semangat untuk bergerak, memunculkan rasa estetika dalam bergerak , mengkoordinasikan antara gerak dan irama Nilai Maximal 3
9	Jelaskan perbedaan antara melakukan Warming Up dengan Colingdown	9. Warming Up melakukan gerakan yang sifatnya dinamis sedangkan colling down menggunakan gerakan yang statis Nilai Max 2
10	Uraikan Sasaran Utama dari melakukan kegiatan aktivitas gerak berirama	10. Untuk melatih kebugaran jasmani terutama melatih daya tahan otot jantung dan paru Nilai Max 2

Lampiran : Penilaian Psicomotor (Ketrampilan)

Nilai 1 apabila gerakan sesuai dengan ketukan irama music

Nilai 1 apabila menunjukkan gerakan power

Nilai 1 apabila menunjukkan mekanisme gerak yang benar

NO	Langkah kaki	Nilai Max	Ayunan Lengan	Nilai Max	Nilai total	Rentangan nilai
1	Marching	3	Marching	3	6	2,7-16,6 = 50
2	Heel toet	3	Arm curl / Bisep	3	6	19,4-33,3 = 60
3	Step	3	Double pit exs	3	6	36,11-50= 70
4	Double step	3	Butter play	3	6	52,7-66,6 =80
5	Kick	3	Chest press	3	6	69,4-83,3 = 90
6	Knee up	3	swing	3	6	86,1- 100 = 100
	Jumlah nilai	18	Jumlah nilai	18	Nilai maxsimal 36	