

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 Sompak

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / Genap

Materi Pokok : Aktivitas Ritmik

Alokasi Waktu : 2 x 20 Menit (2 kali pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjelaskan konsep gerak berirama</li><li>• <b>Menganalisis</b> macam –macam pola aktivitas gerak berirama</li><li>• Menentukan variasi dan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan</li></ul>
4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk video</li></ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran
3. Melalui handout dan memperhatikan media yang disampaikan guru serta diskusi, peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak berirama secara individual atau berkelompok
4. Melalui handout dan memperhatikan media yang disampaikan peserta didik dapat menentukan latihan gerak berirama (pemanasan, inti dan pendinginan) secara individual atau berkelompok
5. Melalui handout dan memperhatikan media yang peserta didik dapat **menganalisis** latihan variasi dan kombinasi gerak berirama (pemanasan, inti dan pendinginan) secara individual atau berkelompok
6. Melalui handout dan memperhatikan media yang disampaikan guru peserta didik dapat melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak berirama (pemanasan, inti dan pendinginan) secara individual atau berkelompok dalam bentuk video

### D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Ritmik:

- Pemanasan
- Inti
- Pendinginan

### E. Media dan Alat Pembelajaran

#### 1. Media pembelajaran

- a. Video pembelajaran yang berisi seputar materi gerak ritmik (pemanasan , inti dan pendinginan)
- b. **Google Classroom**
- c. **Google Meet**
- d. **Google Form**
- e. **WAG**

#### 2. Alat pembelajaran

- a. Alat elektronik (Smart Phone/Laptop)

### F. Sumber belajar

1. Buku Pegangan Guru Kelas XI.

Link: <http://bit.ly/BukuGuruPJOK>

2. Buku Pegangan Siswa Penjaskes SMA Kelas 11.

Link: <http://bit.ly/buku-paket-pjok-XI>

3. **Video** latihan gerak berirama (**Youtube**): <https://www.youtube.com/watch?v=acgQPrEBQd0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jThJX8xJEJI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=olFttlX6skA>

4. Handout (**google drive**) : <http://bit.ly/buku-paket-pjok-XI>

### G. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Kegiatan pembelajaran		Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>		
<b>Pembuka</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sehari sebelum pembelajaran dimulai, guru membagikan agenda yang berisi tentang apa saja yang diperlukan untuk proses pembelajaran yang akan dilaksanakan esok hari melalui grup WA. Termasuk pemberitahuan pelaksanaan video conference.( Integrasi ICT )</li> <li>2. Kelas dibuka melalui whatsapp grup (WAG) dan mengajak peserta didik untuk teleconference melalui <b>google meet</b>. Link: <a href="http://bit.ly/ruang-kolaborasi">http://bit.ly/ruang-kolaborasi</a></li> <li>3. Guru mengucapkan salam dan meminta peserta didik untuk memimpin Doa (<b>Religius</b>)</li> <li>4. Guru menanyakan kondisi peserta didik dan mengecek kehadiran peserta didik melalui link google form berikut ini: <a href="http://bit.ly/absensi-harian-ximia">http://bit.ly/absensi-harian-ximia</a></li> </ol>	10 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</li> <li>2. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran</li> <li>3. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam tujuan pembelajaran)</li> </ol>	
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menampilkan video. Link: .....</li> <li>➤ Guru kembali menjelaskan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak berirama bagi kehidupan sehari-hari</li> </ul>	
<b>Kegiatan Inti</b>		
<b>Tahap 1</b> Pemberian rangsangan (Stimulation)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menjelaskan materi dengan memaparkan <b>Power Point</b>. Link: <a href="http://bit.ly/PPT-Gerak-Berirama-XI">http://bit.ly/PPT-Gerak-Berirama-XI</a></li> <li>2) Peserta didik mengamati <b>video</b> yang di tayangkan melalui <b>Google Meet</b> yang telah di persiapkan guru (<b>Google Drive</b>) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=acgQPrEBQd0">https://www.youtube.com/watch?v=acgQPrEBQd0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=olFtlX6skA">https://www.youtube.com/watch?v=olFtlX6skA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jThJX8xJEJI">https://www.youtube.com/watch?v=jThJX8xJEJI</a></li> <li>3) Guru menugaskan peserta didik untuk memperhatikan <b>video</b> dengan seksama dan teliti</li> <li>4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca materi yang telah dipersiapkan guru sebagai informasi lain (<b>handout</b>). Link: <a href="http://bit.ly/handout-gerak-ritmik">http://bit.ly/handout-gerak-ritmik</a></li> <li>5) Peserta didik menulis resume dari hasil pengamatan dan</li> </ol>	40 menit

	<p>bacaan terkait gerak gerak berirama</p> <p>6) Peserta didik mendengar dan menyimak penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar mengenai gerak berirama.</p>	
<p><b>Tahap 2</b></p> <p>Pernyataan / Identifikasi masalah (Problem Statement)</p>	<p>1) Peserta didik <b>mendiskusikan</b> untuk <b>menentukan</b> bentuk gerakan dari gerak berirama yang menarik dan mudah untuk dilakukan dirumah</p> <p>2) Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi gerakan gerak berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang perlu diperhatikan dalam melakukan aktivitas gerak berirama ?</li> <li>• Mengapa kita harus melakukan gerak berirama?</li> </ul> <p>3) Guru membantu memberikan jawaban persoalan dengan memberikan jawaban sesuai video yang diberikan</p> <p>4) Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan karakter yang diharapkan seperti, disiplin, religious, kerja sama, percaya diri dan kerja keras</p> <p style="text-align: center;"><i>*Critical Thinking</i>  <i>*Critical thinking</i>  <i>*Collaboration</i>  <i>*Communication</i></p>	
<p><b>Tahap 3</b></p> <p>Pengumpulan data(Data Collection)</p>	<p>1. Peserta didik diarahkan untuk <b>membuat</b> video senam irama sesuai dengan hasil diskusi yang di dapat serta penjelasan guru secara individu maupun berpasangan dengan percaya diri dan hasilnya <b>divideokan</b> untuk penilaian.</p> <p>2. Peserta didik menyimak petunjuk atau rambu-rambu dalam menyusun produk, yaitu, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• waktu pembuatan produk kurang lebih selama 5 hari</li> <li>• video latihan berupa latihan yang menarik dan sederhana tanpa menggunakan alat yang dapat dilakukan dirumah</li> <li>• video di sertai penjelasan singkat tentang gerakan yang dilakukan.</li> </ul> <p>3. Guru mengakhiri kegiatan google meet dan dilanjutkan dengan kegiatan mandiri oleh peserta didik sesuai dengan petunjuk yang disampaikan guru.</p> <p>4. Peserta didik menyusun langkah-langkah dalam membuat video latihan kekuatan dan daya tahan dalam LKPD yang telah disiapkan.</p> <p style="text-align: center;"><i>*Critical thinking</i>  <i>*Collaboration</i>  <i>*Transfer Knowledge</i>  <i>*Communication</i></p>	

<p><b>Tahap 4</b> Pengolahan data (Data Processing)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Produk dikumpulkan melalui google classroom, dengan tautan link pada google classroom.</li> <li>2. Peserta didik mengerjakan proyek sesuai langkah-langkah yang telah mereka susun melalui LKPD yang telah di bagikan melalui Google classroom</li> <li>3. Peserta didik melaporkan perkembangan proyek yang mereka buat dengan cara memfoto dan mengupload melalui google classroom.</li> </ol> <p><i>*Critical Thinking</i> <i>*Problem Solving</i></p>	
<p><b>Tahap 5</b> Pembuktian (Verification)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdasarkan pengumuman yang disampaikan guru melalui <b>google classroom</b> atau <b>Whats App</b>, peserta didik bergabung kembali ke <b>google meet</b></li> <li>2. Peserta didik mempresentasikan perkembangan proyek yang mereka buat</li> <li>3. Dari presentasi yang telah dipaparkan, peserta didik lainnya memberikan tanggapan atau masukan.</li> </ol> <p><i>*Creative</i></p>	
<p><b>Tahap 6</b> Menarik simpulan/genera lisasi (Generalization)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah semua peserta didik melakukan presentasi terhadap hasil dari penyusunan gerak berirama (pemanasan, inti dan penutup) secara sederhana dan menarik</li> <li>2. Guru menanggapi dan memotivasi keberanian peserta didik dalam mempresentasikan hasil karyanya.</li> <li>3. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan karakter yang diharapkan seperti, disiplin, religious, kerja sama, percaya diri dan kerja keras</li> </ol> <p><i>* Berpikir Kritis</i> <i>*Communication</i></p>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>		
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(a) Peserta didik Bersama-sama guru melakukan review dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan melalui Google Meet</li> <li>(b) Peserta didik dan guru bersama-sama mengapresiasi keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras</li> <li>(c) Guru menyampaikan penguatan materi</li> <li>(d) Guru menyampaikan rencana pembelajaran selanjutnya (<b>Pertemuan ke dua</b>) “ Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas, serta</li> </ol>	<p>10 menit</p>

	<p>Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran gerak berirama kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. “</p> <p>(e) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menutup pembelajaran dengan menyiapkan kelas dan berdoa melalui Google Meet ( <b>religious</b> )</p> <p>(f) Guru Bersama peserta didik mengakhiri proses pembelajaran dengan mengucapkan salam.</p>	
--	--	--

## H. Lembar LKPD

Petunjuk pengerjaan

- 1) Baca dan pahami materi / bahan ajar yang telah diberikan (download materi / buku paket)
- 2) Simak video yang telah disampaikan pada link diatas.
- 3) Diskusi di grup wa / google classroom
- 4) Kerjakan soal yang telah diberikan pada WAG atau tautan di google classroom.

Link: <http://bit.ly/Soal-Gerak-Berirama-XI>

## I. Penilaian Hasil Belajar

Aspek yang dinilai adalah:

1. Penilaian sikap : Observasi sikap disiplin dan tanggung jawab.
2. Penilaian pengetahuan : Menggunakan tes essay melalui google form.
3. Penilaian keterampilan : Penilaian Projek dengan video keterampilan lari jarak pendek.

(Terlampir)

## J. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

(Terlampir)

Sompak, Mei 2021

Mengetahui  
Kepala SMAN 1 Sompak



Guru Mata Pelajaran

  
M. Arif Wahyupurnomo, S.Pd  
NIP. 19920717 201902 1 003

## Lampiran :

### A. LKPD

Materi Gerak Berirama

Petunjuk:

1. Tiap kelompok terdiri dari minimal 2 orang dan maksimal 4 orang
2. Silahkan kreasikan video kalian agar lebih menarik. Boleh ditambah musik, tulisan ataupun kata-kata yang dapat mengindahkan video
3. Video berdurasi 1 – 5 menit
4. Video dikumpulkan paling lambat tanggal 31 Mei 2021 dan di upload melalui google classroom <http://bit.ly/kelasXIMIA>. Sertakan nama-nama kelompok kalian

Tugas

1. Carilah informasi dan amati baik itu video atau buku macam-macam gerak variasi gerak berirama
2. Kerjakan tugas yang tersedia dalam link yang tersedia. <http://bit.ly/Soal-Gerak-Berirama-XI>
3. Presentasikan dalam bentuk video bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak berirama beserta penjelasannya

## B. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

2. Penilaian Pengetahuan
  - a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
  - b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama : .....  
 Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Tuliskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	
2	Konsep a. Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas
- b. gerak berirama.
  - 1) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
  - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk melakukan rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 Petugas Pengamatan : .....

- a) Petunjuk Penilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran
  - (1) Sikap awalan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) berdiri tegak kedua kaki sejajar
    - (b) kedua tangan di samping paha
    - (c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) langkahkan kaki kiri ke depan
    - (b) berat badan pada kaki kiri
    - (c) kaki kanan terlepas dari lantai
    - (d) tangan kanan diayunkan ke depan.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) badan condong ke depan
    - (b) kedua tangan dilipat di depan
    - (c) berdiri sikap sempurna.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

**C. Remedial**

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										