

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 4 PARINGIN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/I
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama melalui variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti
Alokasi waktu : 1x pertemuan / 3jp @40menit

A. Kompetensi Inti (KI)

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1 Menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.2 Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak

	langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama	<p>4.7.1 Melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dan inti dalam aktivitas gerakan berirama</p> <p>4.7.2 Melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dan inti dalam aktivitas gerakan berirama</p> <p>4.7.3 Melakukan rangkaian variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku jujur
3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin
4. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggung jawab,
5. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku toleransi
6. Peserta didik mampu menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
7. Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
8. Peserta didik mampu menjelaskan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.

9. Peserta didik mampu melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dan inti dalam aktivitas gerakan berirama
10. Peserta didik mampu melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dan inti dalam aktivitas gerakan berirama
11. Peserta didik mampu melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama

D. Materi :

1. Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama
2. Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama
3. Rangkaian variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama

E. Metode : examples and examples

F. Pendekatan : Scientific

G. Media dan Alat Pembelajaran :

1. Marker/cone
2. Gambar
3. Peluit
4. Stopwatch

H. Sumber Belajar :

1. Buku guru dan buku siswa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan edisi revisi 2017, Jakarta, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017

I. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
A. Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Siswa masuk kedalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi.• Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan pendidik berdoa.• Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.<ul style="list-style-type: none">- Pendidik harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan bila kedatangan siswa menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.• Menanyakan/mengingat kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.• Menyampaikan Kompetensi Dasar yang harus dikuasai.• Menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang aktivitas gerak berirama• Melakukan pemanasan dengan bola bersambung	20menit
B. Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati gambar yang ditampilkan oleh guru<ul style="list-style-type: none">- Gerakan kombinasi jalan ditempat dengan ayunan lengan<div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>- Gerakan jalan ditempat, tangan dipinggang, kepala tengok kanan, tengok kiri	90menit

- Gerakan 1 langkah kanan, 1 langkah kiri tangan di pinggang



- Gerakan satu kaki ke depan tangan ditegakkan keatas
- Angkat paha tangan ke samping
- Gerakan kaki kanan maju serong ke samping 2 langkah mundur 2 langkah, kaki kiri maju serong 2 langkah mundur 2 langkah tangan keatas



- Kaki dorong ke belakang tangan ke depan lurus
- Peserta didik diberi kesempatan menanya hal-hal yang dianggap kurang mereka dipahami
- Peserta didik diberi kesempatan untuk mengumpulkan informasi yaitu berdiskusi dengan teman

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan gerakan yang telah mereka lihat dari gambar. • Peserta didik menggabungkan gerakan diatas sehingga menjadi rangkaian gerak. • Tiap gerakan dilakukan dengan hitungan 1x8 	
C. Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pendinginan yang dipimpin pendidik atau salah satu siswa yang dianggap mampu. • Pendidik melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. (keterkaitan materi dalam kehidupan sehari-hari) • Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman. 	10menit

2. Penilaian :

1. Jenis Tehnik Penilaian

- Aspek Pengetahuan : Tertulis
- Aspek Keterampilan : Pengamatan
- Aspek sikap : Pengamatan

2. Bentuk Penilaian

a. Penilaian sikap

a. Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Format Penilaian Sikap KI 1 dan KI 2

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															Jml Skor	Nilai	
		Berdoa			Tanggung jawab			Disiplin			Kerja sama			Toleransi					
		TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N	TN	MN	N			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
Skor maksimal = 15																			
$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100 =$																			

TN = Tidak Nampak (Skor 1), MN = Mulai Nampak (Skor 2), N = Nampak (Skor3)

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

b. Penilaian Pengetahuan

No	Soal	Bobot
1.	<p>Jelaskan langkah-langkah gerakan berikut</p> <div data-bbox="318 415 583 768"></div> <div data-bbox="678 415 943 768"></div>	

Kunci Jawaban:

1. Tahapan Gerakan 1

- a. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada disamping badan, gerakan dimulai dengan mengangkat kaki kanan, pandangan kedepan
- b. Kaki kanan diangkat rata-rata air bersamaan dengan ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan mengayun ke belakang, kemudian bergantian kaki kiri diangkat rata-rata air, tangan kanan mengayun ke depan tangan kiri mengayun ke belakang
- c. Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan disamping

2. Tahapan Gerakan ke 2

- a. Berdiri tegak, tangan disamping badan, pandangan ke depan, gerakan dimulai dengan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan dan menekuk lengan ke depan secara bersamaan.
- b. Kaki melangkan ke samping kanan dan lengan ditekuk keatas dan kebawah, gerakan dilakukan secara bersamaan,. Kaki kiri melangkah ke samping kiri dan lengan ditekuk keatas dan kebawah, gerakan dilakukan secara bersamaan.
- c. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada di pinggang

3. Tahapan Gerakan ke 3

- a. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan dipinggang, pandangan kedepan. Gerakan dimulai dengan melangkahkan kaki serong ke depan dan kebelakang.
- b. Tangan dipinggang, kaki kanan melangkah serong kesamping kanan depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah, selanjutnya kaki kiri melangkah serong kesamping kiri depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah.
- c. Berdiri tegak, tangan dipinggang, kaki rapat

Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- 1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
- 2) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
- 3) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap

- b) Soal nomor 2
 - 1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
 - 2) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
 - 3) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- c) Soal nomor 3
 - d) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
 - e) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
 - f) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

c. Penilaian Keterampilan

- 1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam menghafal gerakan)

- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak dalam aktivitas gerak berirama yang dilakukan berkelompok.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan

Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan			Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan			Rangkaian Variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
Skor Maksimal (9)										

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

3. Penilaian Keseluruhan

Rubrik Penilaian Keseluruhan

No	Nama	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	NA	Kriteria
1						
2						
3						
4						

Nilai Akhir : Nilai Sikap + Nilai Pengetahuan + Nilai keterampilan X 100

Skor Maksimal

Skor Maksimal : Jumlah Skor Maksimal Tiap Aspek Penilaian

Konversi jumlah penilaian dengan skor

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Sangat Baik (SB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)

< 65	Kurang (K)
------	------------

4. Remedial dan Pengayaan

a. 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										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

b. Pengayaan

Pengayaan 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 pengayaan terhadap tiga siswa.

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

Mengetahui

Kepala Smpn 4 Paringin

H. Alpan Nasuki, S.Pd. M.Pd
NIP. 19630215 198403 1 009

Balangan, 13 September 2019

Setyawan Pamungkas, S.Pd. Kor
NIP. 19860920 201402 1 002

SILABI

Nama Sekolah : SMPN 4 PARINGIN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VIII/ I

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

No	Kompetensi dasar	Indikator	Penilaian	Materi	Pembelajaran		Alokasi Waktu	Sumber Belajar
					Pendidik	Peserta Didik		
7	3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik	3.7.1 Menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.2 Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak	a. Penilaian sikap melalui teknik observasi dalam bentuk jurnal	1. Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan 2. Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan 3. Rangkaian Variasi dan	1. Pendidik menjelaskan materi yang akan diselesaikan mengenai gerak variasi dan kombinasi dalam aktivitas gerak berirama, gerak langkah dan	1. Peserta didik meyimak penjelasan yang disampaikan oleh pendidik 2. Peserta didik mengamati gambar variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah dan	3x40mnt (1x pertemuan)	1. Buku guru dan buku siswa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan edisi revisi 2017,

	<p>sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan</p>	<p>b. Penilaian pengetahuan melalui tes lisan, tes tulis, dan penugasan</p>	<p>kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.</p>	<p>ayunan lengan sesuai dengan irama 2. Pendidik menampilkan gambar rangkaian variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama 3. Pendidik memberikan</p>	<p>ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama 3. Peserta didik menanyakan yang belum dipahami dengan gambar yang diamati.</p>		<p>Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017 2. https://brainly.co.id/tugas/20010268 3. https://brainly.co.id/tugas/4673760</p>
--	--	--	---	--	---	---	--	--

		dan inti dalam aktivitas gerak berirama.			rangsang kepada peserta didik untuk menanya berkaitan dengan gambar yang diamati			
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama	4.7.1 Melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam	4. Penilaian keterampilan melalui teknik unjuk kinerja dan dengan rubrik	4. Mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan dengan mengikuti	5. Dalam proses pembelajaran Pendidik mengamati dan mengoreksi gerakan peserta didik yang dianggap masih salah	4. Peserta didik Melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas			

	<p>(ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>aktivitas gerakan berirama</p> <p>4.7.2 Melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dan inti dalam aktivitas gerakan berirama</p> <p>4.7.3 Melakukan</p>		<p>irama sebagai pembentuk gerakan pemanasan</p>		<p>gerakan berirama</p> <p>5. Peserta didik Melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama</p> <p>6. Peserta didik melakukan</p>		
--	---	--	--	--	--	---	--	--

		rangkaian variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaiian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama				rangkaian variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaiian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

Mengetahui

Kepala Smpn 4 Paringin

H. Alpan Nasuki, S.Pd. M.Pd
NIP. 19630215 198403 1 009

Balangan, 13 September 2019

Setyawan Pamungkas, S.Pd. Kor
NIP. 19860920 201402 1 002