

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 SINGGAHAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI /2 (GENAP)
Tema	: AKTIVITAS RITMIK
Materi Pokok	: Aktifitas gerak berirama
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 MENIT

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran peserta didik dapat memahami, menjelaskan dan mempraktikkan gerakan langkah senam irama yang terdiri dari langkah kaki , ayunan lengan, sikap badan yang diringi irama atau musik sehingga dapat menumbuhkan sikap disiplin, rasa percaya diri, tanggung jawab, bekerja sama serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi dan kreatifitas ( 4 C /Critical Thinking )

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan ( 2 Menit )

- Melakukan pembukaan dengan salam , yel- yel dan dilanjutkan berdoa.
- Mengecek kehadiran peserta didik dengan absensi
- Mengaitkan dan menanyakan materi yang sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan sesuai dengan pengalaman peserta didik ( apersepsi )
- Menjelaskan tujuan dan manfaat pembelajaran pembelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari ( motivasi )

#### Kegiatan inti ( 6 Menit )

- **Mengamati** – Peserta didik dipandu untuk mengamati materi senam irama melalui LKPD dan video yang sudah dibagikan .
- **Menanya** – Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang materi senam irama ( **4C / Critical Thinking** )
- **Menalar** – Peserta didik mengidentifikasi hal –hal pokok / mencatat hal –hal pokok dalam materi
- **Mencipta** - Peserta didik mengumpulkan informasi dn mencoba mempraktikkan gerak dasar langkah kaki serta kombinasi gerak untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah serta umpan balik dari guru
- **Mencoba – Mengkomunikasikan**  
Peserta didik secara berkelompok mempraktikkan hasil kerja secara bergantian pada masing-masing kelompok.
- **Pelaksanaan** – { **ice breaking** } – Guru memberikan ice breaking di tengah /di akhir materi.

#### Kegiatan Penutup ( 2 Menit )

- Peserta didik bersama guru membuat kesimpulan penting dalam kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan
- Guru memberikan tugas keterampilan yang dikerjakan secara berkelompok yaitu membuat variasi dan kombinasi rangkaian gerak senam irama yang diringi dengan musik .
- Menutup pembelajaran dengan berdoa serta yel-yel “ SMA Singgahan =Tau,Mau, Mampu, Maju Yes...Yes...Yes “

**C. Penilaian**

- Penilaian Sikap : Observasi/ pengamatan
- Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- Penilaian Keterampilan : Praktik

Singgahan, 4 Januari 2022

Mengetahui

Kepala SMAN 1 SINGGAHAN

Guru Mapel

MUHAMMAD MA'RUF. S.Pd,M.Pd  
NIP. 19690912 199802 1 006

WIWIK NIK LASTRI.S.Pd  
NIP.19760821 200701 2 010

**LAMPIRAN****RUBRIK PENILAIAN  
SIKAP DALAM AKTIVITAS RITMIK**

<b>Aspek yang Diukur</b>	<b>Deskripsi Sikap yang Diukur</b>	<b>K</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>
Disiplin	Hadir tepat waktu				
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan				
	Mau melakukan latihan bersama				
	Mau mengoreksi kesalahan teman				
Tanggung jawab	Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya				
	Mengembalikan peralatan pembelajaran ke tempat yang telah disediakan				
	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.				
	Menjaga ketertiban lingkungan sekitar				
Percaya diri	Berani melakukan gerakan di depan kelompok yang lain				
	Melakukan gerakan tanpa ragu- ragu				
	Semangat tinggi dan sungguh- sungguh melakukan gerakan di depan kelompok lain				

**Keterangan:**

- a. K : KURANG
- b. C : CUKUP
- c. B : BAIK
- D. SB : SANGAT BAIK

## Penilaian Pengetahuan

1. Aerobik dapat diartikan sebagai....
  - a. Menempati tempat semula
  - b. Pemulihan kebugaran
  - c. Oksigen
  - d. Kesulitan yang maksimal
  - e. Bergerak terus menerus
2. Istilah senam dalam bahasa inggris disebut...
  - a. Flexibility
  - b. Agility
  - c. Gymnastic
  - d. Strengh
  - e. Acrobatic
3. Kedua tangan ke depan dan ke belakang dari bahu dengan siku sedikit di tekuk dan berada di sisi tubuh . Hal ini merupakan bentuk gerakan senam aerobik yaitu...
  - a. Mengangkat tangan ke depan
  - b. Kera
  - c. Buka silang
  - d. Pernafasan
  - e. Memompa
4. Senam aerobik adalah suatu gerakan yang dilakukan secara...
  - a. Terprogram
  - b. Terus menerus
  - c. Tersusun
  - d. Periodik
  - e. Berkesinambungan
5. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak , maka latihan harus dilakukan secara...
  - a. Berkesinambungan
  - b. Kontinu
  - c. Bertahap
  - d. Periodik
  - e. Perasaan yang menyenangkan

**Tes unjuk kerja (keterampilan):**

Lakukanlah variasi dan kombinasi gerak ritmik (langkah,lompat dan ayunan lengan) pada aktifitas ritmik

a. Menyusun kisi-kisi instrument penilaian keterampilan gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	Posisi dan sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki rapat</li> <li>• Badan tagak</li> <li>• Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan</li> <li>• 4. Pandangan kedepan</li> </ul>	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		Pelaksanaan gerakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkahkan kaki kanan ke depan kemudian disusul kaki yang lain</li> <li>• Langkahkan kaki kiri ke depan kemudian diikuti kaki yang lain</li> <li>• Ayunan lengan mengper/luwes</li> <li>• Pandangan mata ke depan</li> </ul>	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		Posisi dan sikap akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki kembali ke posisi semula</li> <li>• Badan tegak</li> <li>• Kedua lengan dan tangan kembali relaks di samping badan</li> <li>• Pandangan mata kedepan</li> </ul>	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

**RUBRIK PENILAIAN AKTIFITAS RITMIK**

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
.....	.....	....	....	....	....	...	...	...	...	....	....	....	....	....

Keterangan :

- Peserta mendapatkan nilai 4, apabila ada empat indikator yang dilakukan benar.
- Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar.
- Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar.
- Peserta mendapatkan nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar dan tidak ada satu indikator pun yang dilakukan benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$