

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 52 Jakarta
Kelas/ Semester	: XI/ Genap
Tema	: Merangkai gerak (Koreografi) dalam aktivitas gerak berirama untuk latihan inti.
Sub Tema	: Merangkai gerak variasi dan kombinasi langkah dan ayunan lengan dengan atau tanpa menggunakan musik sebagai koreo aktivitas gerak berirama yang dipergunakan untuk latihan inti.
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 menit

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
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
4. 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 metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar:

- 3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik.
- 4.1 Mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melaksanakan pembelajaran peserta didik dapat merangkai gerak variasi dan kombinasi langkah dan ayunan lengan dengan atau tanpa menggunakan musik sebagai koreo aktivitas gerak berirama yang dipergunakan untuk latihan inti secara berkelompok dengan gerak dasar 10 gerakan Teknik langkah.

B. INDIKATOR HASIL BELAJAR

Pengetahuan:

- Peserta didik mampu mengkreasikan rangkaian gerak inti dalam senam irama.
- Peserta didik mampu menuliskan sistematis olahraga dalam senam irama.
- Peserta didik mampu menuliskan prinsip-prinsip gerakan langkah pada fase gerakan inti dalam senam inti.

- Peserta didik mampu menuliskan perbedaan prinsip gerakan ayunan tangan pada gerakan inti dalam senam irama.

Keterampilan:

- Peserta didik mampu menampilkan rangkaian gerak senam irama pada fase inti hasil kreasinya dengan baik.
- Peserta didik mampu menginovasikan gerakan senam irama perpaduan gerak langkah dan ayunan tangan dengan baik.
- Peserta didik mampu memperagakan gerakan senam irama inti dengan mengombinasikannya dengan musik.

C. MATERI PEMBELAJARAN

Gerak Inti Senam Irama

D. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
- Model Pembelajaran : Project Based Learning

E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	ALUR KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa dan memberi salam serta mengajak peserta didik berdoa. 2. Guru memastikan kondisi dan keadaan peserta didik. 3. Guru menyampaikan topik pelajaran yang akan dipelajari. 4. Guru menyampaikan tujuan pelajaran dan acuan pembelajaran. 	1,5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membentuk/ mendampingi dalam penentuan kelompok di kelas. 2. Guru meminta peserta didik mengulas kembali tentang sistematis senam irama. 3. Guru menjelaskan prinsip gerakan inti dalam senam irama. 4. Guru memberi kesempatan peserta didik untuk menggali informasi 	7 menit

	<p>melalui video berbagi (Youtube) secara berkelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Guru meminta peserta didik memberikan komentar tentang hasil pengamatannya. 6. Guru memberikan 10 contoh bentuk gerak langkah pada gerakan inti dalam senam irama. 7. Guru memberikan teknis menyusun rangkaian gerak inti dalam senam irama. 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menanyakan pendapat peserta didik terkait pembelajaran hari ini. 2. Guru menanyakan masukan dari para peserta didik untuk perbaikan pembelajaran berikutnya. 3. Guru memberikan tugas menyusun rangkaian gerak ini pada senam irama. 4. Guru memberikan motivasi para peserta didik untuk optimis dalam menyelesaikan tugas ini. 5. Guru memimpin berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. 6. Guru menyampaikan kata pamit meninggalkan kelas. 	1,5 menit

F. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- Teknik Penilaian : Otentik
- Sikap : Observasi
 - Pengetahuan : Tes tertulis
 - Keterampilan : Unjuk kerja/ penampilan hasil rangkaian gerak variasi dan kombinasi langkah dan ayunan lengan dengan atau tanpa menggunakan musik sebagai koreo aktivitas gerak berirama yang dipergunakan untuk latihan inti.

G. SUMBER BELAJAR

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI, Kemendikbud, 2014.
2. Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan PJOK SMA, Kemendikbud, PPPTK Penjas dan BK, 2017.
3. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/10/10400038/11-jenis-gerakan-langkah-dalam-senam-irama?page=all>
4. <https://pakdosen.co.id/senam-irama/>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=tQ8m8m8zF7s>

Jakarta, 03 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran



Ihsan Hasani, M.Pd.

LAMPIRAN

INSTRUMEN PENILAIAN

A. Penilaian Sikap:

NO.	NAMA PESERTA DIDIK	1. Menunjukkan sikap menghargai Nilai: 10-100	2. Menunjukkan sikap Kerjasama Nilai: 10-100	3. Menunjukkan sikap memiliki daya juang Nilai: 10-100	4. Menunjukkan sikap percaya diri Nilai: 10-100	5. Memiliki sikap disiplin Nilai: 10-100
1						
2						
3						
4						
Dst						

Keterangan:

1. Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru.
2. Total Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai.
3. Predikat nilai sikap:
 - 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)

B. Penilaian Pengetahuan:

Soal Esay:

1. Tuliskan sistematis olahraga dalam senam irama....
2. Tuliskan prinsip-prinsip gerakan langkah pada fase gerakan inti dalam senam inti....
3. Bagaimana prinsip gerakan ayunan tangan pada gerakan inti dalam senam irama....
4. Dalam senam irama dikenal irama *hight impact*, jelaskanlah maksudnya dalam senam irama....
5. Tuliskan unsur kebugaran jasmani dalam senam irama....

Jawaban Esay:

1. Pemanasan, Inti dan Pendinginan.
2. Berpindah tempat, lompat dan loncat.
3. Bertenaga, tepat sasaran dan sesuai fungsi alat gerak tubuh.
4. Merupakan irama yang yang digunakan dalam senam irama pada fase gerak inti dengan irama yang cepat.
5. Daya tahan, kelincuhan dan kordinasi gerak.

Nilai pengetahuan:

- Jawaban benar nilai 20 di setiap nomor soal.
- Total nilai 100 untuk 5 soal.

C. Penilaian Keterampilan:

1. Penilaian unjuk kerja kelompok

NO.	KELOMPOK	Keserasian gerak dalam kelompok Nilai: 10-100	Kreasi gerak Nilai: 10-100
1			
2			
3			
4			
5			
6			

2. Penilaian individu

NO.	NAMA ANGGOTA KELOMPOK	Power gerak Nilai: 10-100	Kelincahan dan kelentukan Nilai: 10-100	Penguasaan Gerak 10-100	Ekspresi dalam gerak 10-100
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Keterangan:

Total nilai keterampilan = jumlah skor dibagi jumlah yang dinilai.

Predikat nilai keterampilan:

- 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)