

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMA N 1 MOJOSARI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII/1
Materi Pokok	: Gerak Ritmik
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (3 x 45 Menit)

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran dengan model Daring dengan memanfaatkan Googleform dan Video Youtube, peserta didik diharapkan dapat :

- Menganalisis gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama
- Menganalisis gerak inti dalam aktivitas gerak berirama
- Menganalisis pendinginan dalam aktivitas gerak berirama
- Memperagakan latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

2. Langkah-langkah pembelajaran

A. Pendahuluan

- Guru menyapa Peserta didik dengan salam
- Guru memimpin berdoa
- Guru memeriksa kehadiran dengan menyuruh siswa menuliskan nama di grup WA
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan melakukan apersepsi

B. Kegiatan Inti

- Peserta didik diminta mempelajari materi Gerak Ritmik yang disampaikan oleh guru melalui video presentasi

Gerak dasar Senam Ritmik https://youtu.be/z1IwHB8F_pI

Contoh SENam Ritmik <https://youtu.be/LEUtxTE193s>

- Peserta didik dipersilahkan melakukan Tanya jawab dan diskusi tentang materi melalui Grup WA
- Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dan diminta untuk melaksanakan tugas gerak atau keterampilan olahraga yang telah diperhatikan dan merekam kegiatan tersebut
- Peserta didik dapat mengirimkan tugas gerak yang telah dilaksanakan melalui googleforms yang telah disediakan oleh guru

C. Penutup

- Guru memberikan apresiasi terhadap respon tugas yang telah dikirimkan oleh guru - Guru memimpin doa penutup

3. Penilaian

- a) Penilaian Sikap
 - Pengamatan/ Observasi
- b) Penilaian Pengetahuan
 - Penugasan
- c) Penilaian Keterampilan
 - Praktik
 - Produk

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 MOJOSARI

.....,

Guru PJOK

NIP.

NIP.

Lampiran

Penilaian Outentik Pada Pembelajaran Senam Irama Teknik dan Bentuk Penilaian (Materi Senam Irama Tanpa Alat)

I. Penilaian Pengetahuan

1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi senam irama tanpa alat kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki gerak berirama.
2. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan gerak berirama!
3. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan gerak berirama!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama poco-poco gerak berirama!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama cha-cha gerak berirama!

3. Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1	Jelaskan cara melakukan gerakan langkah kaki gerak berirama!						
2	Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan gerak berirama!						
3	Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan gerak berirama!						
4	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama poco-poco gerak berirama!						
5	Jelaskan cara melakukan gerakan senam dengan menggunakan irama cha-cha gerak berirama!						

4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan senam berirama.

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

II. Penilaian Keterampilan Senam Irama

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Lakukan gerakan langkah kaki senam ritmik! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu proses gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal gerakan (Skor 3)	Prose melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes gerakan langkah kaki)		
.....	

b) Lakukan gerakan ayunan lengan !Unsur unsur yg dinilai adalah kesempurnaan melakukan suatu(penilaian proses)dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses)

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal gerakan (Skor 3)	Prose melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Penilaian Produk (Tes gerakan ayunan lengan)		
....	

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan Ayunan Lengan Senam Ritmik (Proses)

• Sikap awal

Skor 3 jika :

- (1) Berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- (2) Kedua tangan disamping paha.
- (3) Siku di tekuk sikap berdiri tegak..

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika:

- (1) Langkahkan kaki kiri kedepan .
- (2) Berat badan pada kaki kiri.
- (3) Kaki kanan terlepas dari lantai.
- (4) Tangan kanan diayunkan kedepan.

Skor 3: jika lima kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• Pelaksanaan akhir (Kembali ke sikap semula)

Skor 3 jika:

- (1) Badan condang kedepan.
- (2) Kedua tangan dilipat didepan
- (3) Berdiri sikap sempurna.

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Kriteria skor: pelaksanaan ayunan lengan senam ritmik (proses)

Sikap awal

Skor 3 jika :

- (1) Berdiri tegak kedua kaki sejajar
- (2) Kedua tangan disamping paha
- (3) Siku ditekuk sikap berdiri tegak

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara bernar

Pelaksanaan gerak

Skor 4 jika :

- (1) Langkahkan kaki kiri kedepan
- (2) Berat badan pada kaki kiri
- (3) Kaki kanan terlepas dari lantai
- (4) Tangan kanan diayunkan kedepan

Skor 3 : jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pelaksanaan akhir (kembali kesikap semula)

Skor 3 jika :

- (1) Badan condong kedepan
- (2) Kedua tangan dilipat didepan
- (3) Berdiri sikap sempurna

Skor 2 : jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

III. Kriteria Penilaian Produk

Penilaian produk senam irama ini kriterianya diharapkan memenuhi standar KKM yaitu 7,5.

III. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pesertadidik melakukan senam irama. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Perilaku yang dinilai	Cek Lis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$	Paraf Guru
		Ketrampilan	Pengetahuan	Perilaku		