

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Nama Sekolah : SMP Plus Al-Fatimah Bojonegoro
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Senam Ritmik
Alokasi Waktu : 2 x 3 x 40 menit (2 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

- KI-1 :Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2 :Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3 :Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4 :Mengolah, menyajikan, dan menalar 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 DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.7. Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mampu menganalisa variasi gerak ritmik langkah kaki• Siswa mampu menganalisa variasi gerak ritmik ayunan lengan .• Siswa mampu menganalisa kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah kaki.
4.7. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mampu mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki• Siswa mampu mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan.• Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah kaki.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui serangkaian kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode Inquiry/Discovery Learning, peserta didik dapat:

Pertemuan pertama

1. Menunjukkan sikap religius, nasionalisme, disiplin, bertanggung jawab, berani, kerjasama, kreatif dan sportif
2. Mengidentifikasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama/ritmik, gerak ayunan lengan dan langkah kaki.
3. Menganalisa variasi dan kombinasi gerak aktivitas gerak berirama/ritmik, gerak ayunan lengan dan Langkah kaki.
4. Melakukan diskusi variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama/ritmik.
5. Mengkreasikan variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama/ritmik, gerak langkah kaki, gerak lengan, posisi tubuh, secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran.

Pertemuan kedua

1. Menunjukkan sikap religius, nasionalisme, disiplin, bertanggung jawab, berani, kerjasama, kreatif dan sportif
2. Melakukan aktivitas gerak spesifik aktivitas gerak berirama/ritmik, kombinasi gerak langkah kaki, gerak lengan, posisi tubuh, menggunakan musik secara berpasangan dan berkelompok. Kegiatan di dokumentasikan dengan menggunakan kamera sekolah.
3. Menampilkan hasil diskusi kelompok di depan kelas

D. METODE PEMBELAJARAN

- Inquiry/ discovery learning
- Cooperative learning

E. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

- 1) Media
 - Video senam irama/Ritmik
 - Laptop
- 2) Alat/ Bahan :
 - LCD
 - Speaker
 - Kamera
 - Peluit
 - Lapangan
- 3) Sumber Belajar :
 - Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/MTs Kelas VII Kurikulum 2013; Bogor: PT. Yudhistira, Bogor, 2017.
 - Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. SMP/MTs kelas VIII, Penerbit Erlangga
 - Youtube dan google search

F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan pertama

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
----------	-----------	---------------

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.(Religius) • Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas gerak berirama/ritmik untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian. • Pembiasaan membaca (Literasi) • Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya (Nasionalisme) • Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak tanpa irama dan gerak menggunakan irama. Menganalogikan gerakan yang dapat dilakukan manusia menggunakan musik • Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan gerak langkah kaki, gerak ayunan lengan, gerak koordianasi langkah kaki dengan ayunan lengan, (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan) 	20 menit
Kegiatan inti	<p><i>Mengamati</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati video senam Aerobik yang ditampilkan oleh guru (<i>critical thinking and problem solving</i>) <p><i>Menanya</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru tentang video yang ditampilkan oleh guru. <p><i>Mengasosiasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendiskusikan video senam aerobik yang telah ditampilkan dengan menyebutkan kalimat tanya • Siswa menceritakan pengalaman yang pernah dilakukan mengenai materi senam aerobik • Siswa mengemukakan pendapat tentang materi yang dipahami • Siswa bersama-sama melakukan analisis gerakan mulai gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan (<i>critical thinking and problem solving, communication, collaboration</i>) <p><i>Mengekslore</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa secara acak dibagi menjadi 4 kelompok • Siswa merancang rangkaian aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah dengan menggunakan musik) • Siswa melakukan diskusi bersama teman kelompoknya tentang rancangan aktivitas gerak irama yang akan dikreasikan dan saling memberi umpan balik (<i>creativity, Kerjasama</i>) <p><i>Mengkomunikasikan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi 	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> Seluruh kelompok memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas atau lapangan. (<i>keberanian</i>) Bertanya kepada guru tentang tugas yang belum dimengerti Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak berirama secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	15 menit

Pertemuan kedua

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.(Religius) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas gerak berirama/ritmik untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian. Pembiasaan membaca (Literasi) Siswa diajak menyanyikan lagu Indonesia Raya (Nasionalisme) Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak tanpa irama dan gerak menggunakan irama. Menganalogikan gerakan yang dapat dilakukan manusia menggunakan musik Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelemasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan gerak langkah kaki, gerak ayunan lengan, gerak koordianasi langkah kaki dengan ayunan lengan, (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan) 	20 menit
Kegiatan inti	<p><i>Mencoba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Masing-masing kelompok secara bergantian mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan aktivitas ritmik dengan menggunakan musik hasil diskusi kelompoknya di depan kelas. (<i>keberanian</i>) kegiatan ini di dokumentasikan menggunakan kamera sekolah dan kelompok terbaik akan di upload di media sosial 	80 menit

	<p>(Instagram/facebook/youtube) sebagai bentuk apresiasi dan motivasi</p> <p><i>Mengkomunikasikan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi • Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak berirama secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan refleksi: dengan mengajukan kepada peserta didik pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini? b) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan dengan musik.? c) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan? d) Apa yang harus diperhatikan ketika kita melakukan gerakan kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan dengan musik.? e) Apa yang harus diperhatikan saat melakukan gerak kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan dengan musik.? f) Otot-otot apa saja yang harus kuat saat melakukan gerakan kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan dengan musik.? • Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. • Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	20 menit

G. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Lembar Observasi

Penilaian Pengetahuan : Tes tulis

Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja

Mengetahui
Kepala SMP Plus Al Fatimah

Bojonegoro, 11 September 2020
Guru PJOK

Tutik Mariani, M.Pd

Afriska Hernaning Tiyas, S.Pd