

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Luring)

Satuan Pendidikan : SMA Kartika I-5 Padang

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : X/I

Materi Pokok : Gerak Rangkaian Langkah dan Ayunan Lengan

Alokasi waktu : 6 x 45 Menit

Tahun Pelajaran : 2021/2022

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif, dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks 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 pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara: efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif, dalam ranah konkret dan abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu menggunakan metoda sesuai dengan kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
KD 3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1 Merinci gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan. 3.7.2 Mengurutkan gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan dan disesuaikan dengan irama (ketukan). 3.7.3 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
KD 4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 Menggabungkan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.2 Mendemonstrasikan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *project based learning* dengan metode demonstrasi, eksperimen dan *project*, peserta didik dapat menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama, serta peserta didik dapat Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah

dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

D. Materi Pembelajaran

Faktual :

Bentuk-bentuk gerak rangkaian langkah dan gerakan ayunan lengan.

Konseptual:

Gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan sesuai irama (ketukan)

Prosedural:

Tahapan melakukan rangkaian gerakan

- Bentuk-bentuk gerak langkah
- Bentuk gerak-gerak Ayunan lengan

Integrasi Agama dan BAM

- Integrasi Agama

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya [al-Mâidah/5:2]

فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلَقَكَ آيَةً وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ

Maka pada hari ini Kami selamatkan badanmu supaya kamu dapat menjadi pelajaran bagi orang-orang yang datang sesudahmu dan Sesungguhnya kebanyakan dari manusia lengah dari tanda-tanda kekuasaan kami. (Yunus/10: 92)

- Integrasi BAM

“Barani karano bana takuik karano salah”, “Saraso, sahino, samalu dalam badunsanak”

E. Metode/Model Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, Eksperimen, Project
Model : *Project Based Learning*

F. Alat/Media Pembelajaran

- Alat Tulis
- Tape (set audio)
- Infokus

G. Kegiatan Pembelajaran

- **Pertemuan Pertama. (3 X 45 MENIT)**
 - Merinci gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan.
 - Mengurutkan gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan dan disesuaikan dengan irama (ketukan).
- 1. **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) lewat Whatsapp (WA)**
 - Mengucapkan Salam dan Berdo'a lewat aplikasi Whatsapp
 - Mengecek kehadiran;
 - Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
 - Mendiskusikan kompetensi yang sudah dipelajari dan menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan.

- e. Menyampaikan garis besar cakupan materi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan dan kegiatan yang akan dilakukan;
- f. Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan.
- g. Membagi peserta dalam tiga kelompok berdasarkan absensi kelas dan meminta mereka membuat grup Whatsapp sendiri.

2. Kegiatan Inti (105 Menit)

Dalam kegiatan inti, pendidik dan para peserta didik melakukan beberapa kegiatan sebagai berikut.

1. Peserta didik Mengamati video senam yang dikirim oleh guru (literasi)
2. Peserta didik Mengidentifikasi gerakan langkah dan ayunan lengan untuk memperoleh masalah yang pokok sebagai landasan untuk melakukan rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan (Critical Thinking/4C)
3. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan (Colaboration/4C)
4. Peserta didik Membuat rancangan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan sesuai dengan pembagian tugas untuk masing-masing kelompok. (Creativity/4C/HOTS)(Gotong royong) **(Saraso, sahino, samalu dalam badunsanak)**
5. Setiap kelompok menampilkan rancangan rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan (Communication/4C)
6. Pendidik Memonitor aktivitas peserta didik selama peserta didik melakukan gabungan rangkaian langkah dan ayunan lengan (Collaboration/4C)
7. Mempresentasikan seluruh hasil rangkaian gerak langkah dan ayunan sesuai dengan irama (ketukan) (Communication/4C)
8. Melakukan evaluasi dan refleksi bersama antara pendidik dengan peserta didik. (Collaboration/4C)

3 Penutup (15 menit)

1. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang gerak dasar langkah.
2. Menginformasikan kepada peserta didik untuk latihan terpadu di rumah;
3. Berdo'a dan memberi salam.

• Pertemuan Kedua. (3 X 45 MENIT) lewat Whatsapp IPK

- Menjelaskan rangkaian gerakan langkah dan Ayunan lengan
- Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- Mendemostrasikan rangkaian gerak dasar langkah dan Ayunan lengan sesuai irama (ketukan)

1. Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)

- a. Mengucapkan Salam dan Berdo'a
- b. Cek kehadiran
- c. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan;
- d. Mendiskusikan kesulitan yang ditemukan selama merangkai gerakan langkah dan ayunan lengan.
- e. Meminta peserta didik melakukan *warming-up* dengan gerakan-gerakan yang dimulai dari kepala sampai kaki, perlahan-lahan dengan irama musik tidak lebih dari 120 hentakan. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan peregangan otot kurang lebih 5- 10

menit. Gerakan peregangan ini dilakukan secara perlahan-lahan menahan gerakan. Hal ini dapat dilihat seperti berikut dalam bentuk video di grup WA dan dikirim saat pembelajaran dilaksanakan.

2. Kegiatan Inti (60 menit) lewat Whatsapp

Dalam kegiatan inti, pendidik dan para peserta didik melakukan beberapa kegiatan sebagai berikut.

1. Peserta didik mengulang rangkaian gerakan yang dibuat pada pertemuan sebelumnya secara bergantian didepan kelas (literasi)
2. Peserta didik mengidentifikasi gerakan langkah dan ayunan lengan dari rangkaian gerakan yang telah dibuat sebelumnya untuk memperoleh masalah yang pokok sebagai landasan untuk melengkapi rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan (Critical Thinking)
3. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang masalah yang ditemukan pada rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan. (Collaboration)
4. Peserta didik melengkapi rancangan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan yang telah disesuaikan dengan pembagian kartu tugas. (Critical Thinking/HOTS)
5. Setiap kelompok menampilkan produk akhir rangkaian gerakan langkah dan ayunan lengan tanpa irama. (Communication).
6. Pendidik Memonitor aktivitas peserta didik selama peserta didik melakukan gabungan rangkaian langkah dan ayunan lengan (Collaboration)
7. Mempresentasikan produk akhir rangkaian gerak langkah dan ayunan sesuai dengan irama (ketukan) (Communication)
8. Melakukan evaluasi dan refleksi bersama antara pendidik dengan peserta didik. (Collaboration).

3. Penutup (55 menit)

- a. Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan tentang gerak ayunan lengan serta menanyakan kesulitan yang dialami selama pembelajaran materi.
- b. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya;
- c. Berdo'a dan memberi salam.
- d. Meminta peserta didik mengirim secara komplit hasil rangkaian gerak yang telah di selesaikan dalam bentuk video jangka waktu satu minggu sebelum materi pembelajaran berikut diberikan yang dikirim di grup WA.

H. Teknik Penilaian

- a. Teknik Penilaian :
 - a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
 - b) Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
 - c) Penilaian Keterampilan : Praktik
- b. Bentuk Penilaian :
 1. Observasi: lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 2. Tes tertulis : uraian
 3. Unjuk kerja : lembar penilaian praktik
- c. Instrumen Penilaian (terlampir)
- d. Remedial

- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah peserta didik
- e. Pengayaan
- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
 - Peserta didik yang mencapai nilai $n(ketuntasan) < n < n(maksimum)$ diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
 - Peserta didik yang mencapai nilai $n > n(maksimum)$ diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Padang, April 2021
Guru Mapel

Yetti, S.Pd
NIP. 19630909 1985122002

Handriko Effendi, S.Si, M.Pd
NIY.00619

Kisi-kisi Soal

IPK/KD	Indikator Soal	Kelas/S emester	Level Kognitif (*)	Bentuk Soal (**)	Nomor Soal
3.7.1 Merinci gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan.	<ul style="list-style-type: none"> Diberikan pertanyaan terkait kepada peserta didik terkait dengan gerakan senam berirama, peserta didik dapat merinci 4 aktivitas sehari-hari untuk gerakan lengan. 	X/I	C1	Uraian	1,2
3.7.2 Mengurutkan gerakan rangkaian langkah dan ayunan lengan dan disesuaikan dengan irama (ketukan).	<ul style="list-style-type: none"> urutan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan yang disesuaikan dengan irama (ketukan) 	X/I	C3	Uraian	4
3.7.3 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none"> Analisa rangkaian gerakan senam irama 	X/I	C4	Uraian	3
4.7.1 Menggabungkan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketuka) dalam aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> Praktik gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan yang digabungkan 	X/I	P1	Lembar Kerja Keterampilan	Lembar Kerja Keterampilan

gerak berirama.					
4.7.2 Mendemonstrasikan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketuka) dalam aktivitas gerak berirama.	Menampilkan gabungan gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan yang disesuaikan dengan irama (ketukan) secara berurutan	X/I	P2	Lembar Kerja Keterampilan	Lembar Kerja Keterampilan

Kertas Tugas

Nama Kelompok :
 Jenis Tugas :
 Anggota Kelompok :
 - Ketua :
 - Anggota :
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.