

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Islam Cipasung
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : VII / 2
Materi Pokok : Senam Irama
Alokasi Waktu : 6 JP (2 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, Negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, procedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kebudayaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak nyata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang di pelajari 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.	3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
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.	4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Pengetahuan :

- 3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- 3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Keterampilan :

- 4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- 4.7.2. Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Focus Penguatan Karakter :

- Kerjasama
- Disiplin
- Keberanian

D. Materi Pembelajaran

Tema : Aktivitas gerak berirama

Sub Tema : Aktivitas gerak berirama dengan senam irama

1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Macam gerakan langkahkaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- b. Konsep gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- c. Prosedur gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- d. Rangkaian gerak senam irama dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Materi Pembelajaran Remedial

- a. Konsep gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- b. Prosedur gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- c. Rangkaian gerak senam irama dengan peraturan yang dimodifikasi.

3. Materi pengayaan

- a. Rangkaian gerak senam irama.

E. Metode Pembelajaran

Projek Based Learning

F. Media Pembelajaran**1. Media Pembelajaran :**

- a. Gambar teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- b. Model peserta didik atau guru yang memperagakan bentuk teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- c. Rekaman/cuplikan teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.

2. Alat Pembelajaran :

- a. Lapangan
- b. Laptop
- c. Infokus
- d. Pluit
- e. Stop watch

G. Sumber Belajar

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII, Edisi Revisi. 2016. Jakarta. Kemendikbud (hal.308-326)
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII, Edisi Revisi. 2016. Jakarta. Kemendikbud (hal.224-246)

H. Langkah - Langkah Pembelajaran :

Pendekatan : *Scientifik*

1. Pertemuan Pertama (3 JP)

- a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
 - 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas atau daring menggunakan “zoom” atau video pembelajaran dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.

- 2) Guru/ salah satu peserta didik memimpin doa.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan senam irama: misalnya bahwa senam irama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi senam irama, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- 9) Dilanjutkan dengan Pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran teknik pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).

b. Kegiatan Inti

Tahap	Deskripsi
Tahap 1 Penentuan proyek	Guru bersama peserta didik menentukan tema/topic proyek “membuat rangkai senam irama sesuai dengan ketukan musik” dengan gerakan – gerakan langkah kaki, ayunan lengan.
Tahap 2 Perancangan langkah-langkah penyelesaian proyek	Membimbing peserta didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek beserta pengelolaannya <ul style="list-style-type: none"> – Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil dan peserta didik tersebut beserta kelompoknya mencari informasi tentang teknik fundamental senam irama mengenai gerakan langkah kaki, ayunan lengan dari buku siswa atau berbagai sumber media cetak lainnya dan membuat catatan tentang teknik fundamental pada senam irama tersebut/ – Peserta didik mengamati penjelasan konsep dan contoh teknik dasar senam irama mengenai gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama dengan cara melihat dengan baik contoh teknik yang disajikan oleh guru atau tayangan video, kemudian peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat ada berapa indikator kesempurnaan yang ditemukan pada teknik tersebut dan dituangkan dalam lembar observasi. – Dalam kelompoknya peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar senam irama mengenai teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama, (misal: bagaimana posisi badan pada waktu akan melakukan gerakan langkah kaki dalam senam irama?)
Tahap 3	Guru memberikan pendampingan kepada peserta didik

Tahap	Deskripsi
Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek	melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancang.
Tahap 4 Penyelesaian proyek dengan fasilitasi dan monitoring guru	Memfasilitasi dan memonitor peserta didik dalam melaksanakan rancangan proyek yang akan dibuat Dalam kelompoknya peserta didik : – Mencoba melakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama menguasai teknik tersebut – Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama tersebut. Teman yang tidak melakukan mengamati gerak temannya, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir pada setiap teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama.
Tahap 5 Penyusunan laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek	Memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan dan mempublikasikan hasil karya – Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan. – Peserta didik menemukan cara yang benar dalam melakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama.
Tahap 6 Evaluasi proses dan hasil proyek	Melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek – Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan atau memperagakan hasil pengamatan mengenai teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama. – Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi. – Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- 1) Dengan bimbingan guru peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan
- 2) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi tanya jawab terhadap materi yang telah dipelajari.
- 3) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama.
- 4) Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- 5) Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran
- 6) Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

2. Pertemuan Kedua (3 JP)

a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru/ salah satu peserta didik memimpin doa.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
- 4) Guru memotivasi pesertadidik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab.

- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan senam irama: misalnya bahwa senam irama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: variasi dan kombinasi atau rangkaian gerak dalam senam irama.
- 8) Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi senam irama, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai gerakan rangkaian dalam senam irama menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu rangkaian gerak dalam senam irama serta lomba merangkai gerakan senam irama dengan peraturan yang disederhanakan.
- 9) Dilanjutkan dengan Pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran teknik pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara).

b. Kegiatan Inti

Tahap	Deskripsi
Tahap 1 Penentuan proyek	Guru bersama peserta didik menentukan tema/topic proyek “membuat rangkai senam irama sesuai dengan ketukan musik” dengan gerakan – gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan
Tahap 2 Perancangan langkah-langkah penyelesaian proyek	Membimbing peserta didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek beserta pengelolaannya <ul style="list-style-type: none"> – Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok kecil dan peserta didik tersebut beserta kelompoknya mencari informasi tentang teknik fundamental senam irama mengenai gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengandari buku siswa atau berbagai sumber media cetak lainnya dan membuat catatan tentang teknik fundamental pada senam irama tersebut/ – Peserta didik mengamati penjelasan konsep dan contoh teknik dasar senam irama mengenai gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama dengan cara melihat dengan baik contoh teknik yang disajikan oleh guru atau tayangan video, kemudian peserta didik diminta untuk mengamati dan mencatat ada berapa indikator kesempurnaan yang ditemukan pada teknik tersebut dan dituangkan dalam lembar observasi. – Dalam kelompoknya peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar senam irama mengenai teknik dasar langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengandalam senam irama, (misal: bagaimana posisi badan pada waktu akan melakukan gerakan langkah kaki dalam senam irama?)
Tahap 3 Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek	Guru memberikan pendampingan kepada peserta didik melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancang.

Tahap	Deskripsi
<p>Tahap 4 Penyelesaian proyek dengan fasilitasi dan monitoring guru</p>	<p>Memfasilitasi dan memonitor peserta didik dalam melaksanakan rancangan proyek yang akan dibuat</p> <p>Dalam kelompoknya peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mencoba melakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama menguasai teknik tersebut - Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama tersebut. Teman yang tidak melakukan mengamati gerak temannya, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir pada setiap teknik dasar gerakan langkah kaki, ayunan lengan dalam senam irama.
<p>Tahap 5 Penyusunan laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek</p>	<p>Memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan dan mempublikasikan hasil karya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada teknik dasar langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan. - Peserta didik menemukan cara yang benar dalam melakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
<p>Tahap 6 Evaluasi proses dan hasil proyek</p>	<p>Melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan atau memperagakan hasil pengamatan mengenai teknik dasar langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama. - Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi. - Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

c. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- 1) Dengan bimbingan guru peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan
- 2) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi tanya jawab terhadap materi yang telah dipelajari.
- 3) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.
- 4) Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang.
- 5) Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran
- 6) Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Instrumen Penilaian : Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : - Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- Berusaha maksimal dan tawakal

Butir nilai sikap sosial : Jujur, Disiplin, Kerjasama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					
dst					

2. Kompetensi Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Penugasan
- Instrumen Penilaian : Daftar Tugas
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama	Tes tertulis	Tuliskan bagaimana konsep gerakan langkah kaki, ayunan lengan serta variasi dan kombinasinya dalam senam iramayang benar?

$$\text{Kriteria Penskoran} : N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100$$

3. Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian : Tes Praktik
- Instrumen Penilaian : Lembar observasi keterampilan senam irama.
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Melakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.	Tes Praktik	Lakukan gerakan langkah kaki, ayunan lengan dan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam senam irama.

- Penilaian Produk dalam penilaian kompetensi keterampilan
Lomba merangkai gerakan dalam senam irama (rangkaian gerakan dilakukan selama 5 menit)

No.	Aspek	Skor (0-100)
	Peragaan rangkaian gerakan langkah, ayunan lengan, gerakan kaki dan musikalitas	
1.	Penguasaan	
2.	Kelancaran dan keluesan gerak	
3.	Kekompakan gerakan dalam kelompok	
4.	Aksen gerak	

$$\text{Kriteria Penskoran} : N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\sum \text{Skor maksimal}}$$

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.
- Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan

- Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami bentuk variasi dan kombinasi gerakan-gerakan dalamsenam irama	Penugasan	• Carilah bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerakan – gerakan dalamsenam irama!

Instrumen Kompetensi keterampilan

- lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan rangkaian gerakan senam irama	Tes praktik	• Praktikkan rangkaian gerakan senam irama!

Memeriksa dan menyetujui,
Kepala SMP Islam Cipasung

Tasikmalaya, Januari 2021

Guru Mata Pelajaran PJOK

Drs H Mansur, M.SI
NIP. -

Rizki Utami Dewi,SH., S.Pd
NIP : -