

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK TAHAP 4)

Oleh Hasto Sulis Prasetyo, S.Pd.

Hasto.hulk@gmail.com / 201511703049@guruku.id

Nama Sekolah : SMA Negeri 7 Surakarta
Mata Pelajaran : PJOK (Penjasorkes)
Kelas/Semester : XII / Gasal
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Tema : Senam ritmik
Sub Tema : **Merangkai Gerak (Koreografi) dalam aktivitas Gerak Berirama untuk Latihan inti**
Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

Model pembelajaran : *Discovery Learning*

Metode : Praktek, diskusi, tanya jawab

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (1 Menit)	
Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.	
Presensi	
Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.	
Peserta didik melakukan pemanasan(peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru).	
Kegiatan Inti (10 Menit)	
3'	Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berpasangan dan berkelompok. (literasi)
2'	Guru member kesempatan peserta didik untuk bertanya dari informasi yang telah disampaikan. (critical thinking)
2'	Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik mencoba dan melakukan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berpasangan atau berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. (collaboration)
2'	Peserta didik memperagakan dan mengkomunikasikan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. (communication)
1'	Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak beriramasecara seksama. (creativity)
Kegiatan Penutup (1 Menit)	
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.	

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian sikap : Observasi
3. Keterampilan : Penilaian unjuk kerja dan portofolio.

Mengetahui
Kepala SMA Negeri 7 Surakarta

Surakarta, 12 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Yusmar Setyobudi, M.M., M.Pd.
NIP 19630309198903014

HastoSulisPrasetyo,S.Pd.
NIP 197404292008011001



Lampiran 1.

BAHAN AJAR

Senam berirama termasuk senam Aerobic menurut Marta Dinata (2007) adalah serangkaian gerak yang secara sengaja dipilih dengan mengikuti irama musik yang dipilih untuk melahirkan ketentuan ritme, kontinuitas serta durasi tertentu. Senam aerobic merupakan suatu susunan gabungan rangkaian gerak dan irama musik sengaja dibuat guna menimbulkan keselarasan antara gerak dengan musik untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam aerobic merupakan senam yang memadukan gerakan dan irama musik. Agar senam aerobic lebih penuh energi, mempunyai warna dan menyenangkan, biasanya dipilih musik yang sesuai dengan irama yang tetap. Adapun jenis senam aerobic berdasarkan musik yang mengiringinya sebagai berikut :

1. *Low impact aerobic*
2. *High impact aerobic*
3. *Discorobic*
4. *Rockrobic*
5. *Aerobic sport*
6. *Aerobic dance*
7. Aerobic dengan menggunakan alat.

Adapun dalam senam aerobic terdapat 3 tahapan yakni ;

- Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan (*warming up*) merupakan gerakan untuk mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobic. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobic.

- Gerakan Inti

Gerakan inti dalam senam aerobic merupakan gerakan aktif yang mengikuti alur tertentu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh dan melatih kekuatan otot-otot tubuh. Gerakan inti ini terdiri dari beberapa macam gerakan, diantaranya gerakan kaki dan gerakan lengan.

• **Gerakan Dasar Kaki**

1. *Marching*, gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat.



Gambar gerakan *marching*.

2. *Jogging*, menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah belakang, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah menggunakan persendian engkel dan lutut.



Gambar Gerakan Jogging

3. *Kicking*, gerakan mengayunkan tungkai ke depan atau ke samping dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih.



Gambar Gerakan Kicking

4. *Skipping*, gerakan gabungan antara *jogging* dan *kicking*.



Gambar Gerakan Skipping

5. *Jumping jack*, gerakan membuka kedua kaki, (bisa) disertai dengan kedua lengan secara bergantian.



Gambar Gerakan Jumping Jack

6. *Single step*, gerakan kaki melangkah satu langkah ke samping kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan menghadap ke depan.



Gambar Gerakan *Single Step*

7. *Double step*, gerakan dengan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakana terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.



Gambar Gerakan *Double Step*

8. *Gripevine*, gerakan dengan melangkahkan dua langkah ke kanan dan ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.



Gambar Gerakan *Gripevine*

9. *Leg curl*, gerakan menyentuhkan kaki ke pantat secara menyilang bergantian.



Gambar Gerakan *Leg Curl*

10. *Lunge*, gerakan membuang kaki ke arah belakang secara bergantian, dengan salah satu kaki yang berada di depan menekuk 90 derajat dan kaki yang berada di belakang lurus. Lunge bisa juga ke arah samping.



Gambar Gerakan *Lunge*

11. *Knee Up*, gerakan mengangkat kaki setinggi pinggang dengan lutut menekuk 90 derajat secara bergantian.



Gambar Gerakan *Knee Up*

12. *Heel Touch*, gerakan menyentuh tumit di lantai ke arah depan secara bergantian kiri dan kanan.



Gambar Gerakan *Heel Touch*

13. *Toe Touch*, gerakan menyentuh ujung kaki di lantai ke arah depan secara bergantian kiri dan kanan.



Gambar Gerakan *Toe Touch*

14. *Tap Side*, gerakan menyentuh bola kaki ke kanan atau ke kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan ada di kaki tumpu.
15. *V- Step (Easy Walk)*, gerakan membentuk segitiga atau langkah segitiga ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.



Gambar Gerakan *V-Step*

16. *Mambo*, gerakan melangkahkan salah satu kaki di depan dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.



Gambar Gerakan *Mambo*

17. *Squat*, gerakan membuka kaki selebar satu setengah bahu dengan menekuk kedua lutut.



Gambar Gerakan *Squat*

18. *Twist (Hip Shake)*, gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan.



Gambar Gerakan *Twist*

19. *High Leg Kick*, gerakan yang dilakukan dengan cara menendang ke atas dengan meluruskan kaki.



Gambar Gerakan *High Leg Kick*

20. *P-Vot step*, gerakan berputar yang dilakukan berporos pada satu kaki.



Gambar Gerakan *P-Vot step*

- **Gerakan Dasar Lengan**

1. *Biceps Curl*, gerakan menekuk (fleksi) persendian siku dan meluruskannya kembali (ekstensi) secara bersama-sama.
2. *Rowing*, gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)
3. *Up Right Now*, gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada.
4. *Chest Press*, gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)



Gambar Gerakan *Chest Press*

5. *Chest Pull*, gerakan menarik lengan dari arah atas bahu secara bersama-sama.



Gambar Gerakan *Chest Pull*

6. *Butterfly (open the window)*, gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah secara bersama-sama.



Gambar Gerakan *Butterfly*

7. *Triceps extension*, gerakan meluruskan lengan ke arah belakang secara bersama-sama.

8. *Flexex*, gerakan menekuk dan meluruskan lengan ke arah samping secara bersama – sama.



Gambar Gerakan *Flexex*

9. *Shoulder press up*, gerakan mendorong lengan ke atas bahu secara bersama-sama.
10. *Arm swing*, gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk.
11. *Pouncing*, gerakan-gerakan senam aerobic yang mengadopsi gerakan bela diri seperti, *upper cut hook, jab* dll.
12. *Pumping*, gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti gerakan memompa.



Gambar Gerakan *Pumping*

- Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan atau biasa disebut gerakan pelepasan dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan dengan intensitas tinggi hingga gerakan dengan intensitas rendah.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam senam aerobic;

1. Pemanasan dan Pendinginan
2. Gerakan Peregangan
3. Hindari Latihan Keseimbangan
4. Memonitoring Denyut Nadi
5. Posisi Berbaring
6. Lakukan secara Perlahan
7. Hindari Senam jika Timbul Rasa Sakit.

Lampiran 2

A. INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes Tertulis

Butir pertanyaan :

1. Senam ritmik(aerobik) adalah gerakan yang sangat indah. Jelaskan pengertian senam erobik!
2. Pada senam khususnya senam aerobik terdapat beberapa tahapan gerakan,yaitu gerakan pemanasan,gerakan inti dan gerakan pendinginan. Jelaskan ketiga tahapan gerakan tersebut!
3. Senam ritmik mempunyai nilai-nilai yang harus diperhatikan. Jelaskan nilai-nilai senam ritmik!

Kisi-kisi dan Butir Soal

Kompetensi Dasar	Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Soal	Butir Soal
3.7Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1.Mengidentifikasi pengertian senam ritmik.	Tes Tertulis	Uraian	No 1
	3.7.2.Mengidentifikasi tahapan-tahapan gerakan,khususnya senam aerobik.			No 2
	3.7.3.Mengidentifikasi nilai-nilai yang ada pada senam ritmik.			No 3
4.7Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1.Mempraktekkan rangkaian senam ritmik.	Pengamatan	Praktik/ Unjuk Kerja	Keterampilan A (Sikap badan dan gerakan lengan) Ketrampilan B (Gerakan kaki dan kesesuaian ketukan pada musik)

Pedoman Penilaian dan Pedoman Penskoran

NO	Uraian Jawaban	Skor
1	Serangkaian gerak yang secara sengaja dipilih dengan mengikuti irama musik yang dipilih untuk melahirkan ketentuan ritme, kontinuitas serta durasi tertentu. Senam aerobic merupakan suatu susunan gabungan rangkaian gerak dan irama musik sengaja dibuat guna menimbulkan keselarasan antara gerak dengan musik untuk mencapai tujuan tertentu.	10
2	Gerakan Pemanasan Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>) merupakan gerakan untuk	10

	<p>mempersiapkan emosional, fisik dan psikis untuk melakukan senam aerobik. Gerakan pemanasan ini bertujuan untuk menaikkan denyut jantung secara bertahap, mempersiapkan persendian dan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan sirkulasi udara dan cairan di dalam tubuh, dan mempersiapkan diri secara emosional dan psikis untuk mengikuti senam aerobik.</p> <p>Gerakan Inti</p> <p>Gerakan inti dalam senam aerobik merupakan gerakan aktif yang mengikuti alur tertentu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi gerak anggota tubuh dan melatih kekuatan otot-otot tubuh. Gerakan inti ini terdiri dari beberapa macam gerakan, diantaranya gerakan kaki dan gerakan lengan.</p> <p>Gerakan Pendinginan</p> <p>Gerakan pendinginan atau biasa disebut gerakan pelepasan dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan dengan intensitas tinggi hingga gerakan dengan intensitas rendah.</p>	10
3	<p>Estetika – Ini karena gerakan yang tercipta akan kelihatan menarik sekaligus indah. Gerakan yang tercipta pun bukan hanya sekadar gerakan olahraga biasa, melainkan gerakan seni.</p> <p>Kedisiplinan – Ini karena setiap kita mengikuti tiap gerakan melangkah dan mengayun secara harmonis dan selaras. Kedisiplinan adalah nilai yang tercipta karena kesesuaian gerakan yang kita lakukan dengan irama musik yang menjadi pengiring.</p> <p>Toleransi – Ini karena gerakan senam irama biasanya dilakukan secara bersama-sama dan beramai-ramai sehingga nilai toleransi terbentuk karena gerakan kita perlu mengikuti kelompok.</p>	10 10 10
	Skor maksimum	70
	$Nilai = \frac{skor}{70} \times 100$	100

B. Instrumen Penilaian Sikap

LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Negeri 7 Surakarta
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : XII / Gasal
 Tahun Pelajaran : 2021-2022
 Materi Pokok : **Senam Ritmik (Aerobik)**

Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap.

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai						Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai	Tanggal Pengamatan	Ket.
		IT	MD	NK	KR	GR	BN					
1	Raisa	75	60	50	60	60	60	365	60,83	B		
2			

Keterangan :

Profil Pemuda Pancasila

Beriman, Bertaqwa kepada Tuhan YME, dan Berakhlak Mulia = IT

Mandiri = MD

Bernalar Kritis = NK

Kreatif = KR

Bergotong Royong = GR

Berkebinekaan = BN

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 6 = 600$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $365 : 6 = 60,83$

4. Kode nilai / predikat :

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)

C. LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : PJOK (Penjasorkes)

Materi : Senam Ritmik(Aerobik)

Kelas/smt : XII MIPA-IPS/Gasal

Waktu Pengamatan : Saat pengamatan individu

Indikator terampil mempraktekkan teknik-teknik senam ritmik:

Keterampilan A : Terampil dalam melakukan sikap badan dan gerakan lengan.

Keterampilan B : Terampil dalam melakukan gerakan kaki dan kesesuaian ketukan pada musik.

1. Skor 1 : Kurang terampil

2. Skor 2 : Cukup terampil

3. Skor 3 : Terampil

4. Skor 4 : Sangat terampil

Isilah Skor pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Keterampilan A				Keterampilan B				Rata-Rata
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										
4										
5										
6										

