

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**CALON GURU PENGGERAK**

Sekolah : SMP Negeri 4 Ulujami  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII/(Dua)  
Materi Pokok : senam Ritmik  
Alokasi Waktu : 10 menit

**A. Kompetensi Inti**

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** 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.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator</b>
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	3.7.1. Menjelaskan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
4.7 mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1. Melakukan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan variasi 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 mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:
- Menjelaskan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.

- Menjelaskan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Melakukan variasi gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
- Melakukan variasi gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Fokus penguatan karakter: menghargai, kedisiplinan.

#### **D. Metode Pembelajaran**

##### **Pembelajaran dengan Metode Ilmiah**

#### **E. Sumber Belajar**

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-2.(Edisi Revisi), Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 193-211).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-2.(Edisi Revisi) Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 98-110).
- Gambar-gambar teknik dasar senam ritmik
- Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=mUDw8Hyw5w0>

#### **F. Langkah-langkah Pembelajaran**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)**

1. Guru masuk kelas untuk menyuruh ganti baju.
2. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
3. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
4. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas ritmik untuk kebugaran jasmani.
5. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi senam ritmik dengan cara menanyakannya kepada siswa.
6. Guru menyampaikan lingkup penilaian, yaitu penilaian keterampilan teknik dasar senam ritmik

##### **b. Kegiatan Inti (6 menit)**

###### **1) Mengamati**

- a) Peserta didik dikelompokkan ke dalam 6 kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang (putra/putri sendiri).

- b) Tiap-tiap kelompok peserta didik mengidentifikasi gerakan . (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit:

<b>Hal yang diamati</b>	<b>Video</b>	<b>Gambar</b>
Nama gerakan		
Otot apa saja yang digunakan		

## **2) Menanya**

(Dengan panduan guru) peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal yang ingin atau perlu diketahui agar dapat melakukan sesuatu dan merumuskan pertanyaan. Contoh soal :

- a. Bagaimana cara melakukan marching?
- b. Bagaimana cara melakukan single step?

## **3) Mencoba/mengumpulkan data (informasi)**

1. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan gerakan lengan dan kaki untuk melakukan senam ritmik (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).
2. Guru menugaskan peserta untuk melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan lengan yang sudah diamati. Kemudian temukan pola gerakan teknik dasar dalam senam ritmik yang sesuai buat peserta didik.

## **4) Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)**

- a. Setiap kelompok berdiskusi menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian gerakan variasi senam ritmik.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Setiap kelompok berusaha menemukan cara untuk melakukan rangkaian senam ritmik.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian rangkaian gerakan variasi senam ritmik

## **5) Mengomunikasikan**

- a) Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok menyampaikan hasil pengamatan dan percobaan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan).
- b) Peserta didik menunjukkan serangkaian gerakan senam ritmik
- c) Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

**c. Kegiatan Penutup (2 menit)**

1. Guru memfasilitasi peserta didik membuat butir-butir simpulan mengenai teknik dasar senam ritmik
2. Guru memberi umpan balik peserta didik dalam proses dan hasil pembelajaran dengan cara tanya jawab
3. Guru memberitahukan kegiatan belajar yang akan dikerjakan pada pertemuan berikutnya

**G. Penilaian**

1. Penilaian Sikap : Lembar observasi sikap spiritual dan sosial terlampir
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tulis terlampir
3. Penilaian Keterampilan : Penilaian ketrampilan gerak dasar terlampir

Ulujami, 7 Januari 2022

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 4 Ulujami

Guru Mapel

Priyatno, S.Pd  
NIP 19680218 199412 1 001

Tabiin Al Amin, S.Pd  
NIP 19841220 201001 1 012

## Lampiran

### Lembar Observasi sikap spiritual

Kelas : IX

Semester : 1

Tahun pelajaran : 2017

Periode pengamatan : 18 Oktober 2017 sd 29 Oktober 2017

Butir nilai : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

Indikator sikap

1. Berdoa sebelum pembelajaran
2. Berdoa sesudah pembelajaran

NO	NAMA	Sekor Indikator Sikap spiritual		Jumlah perolehan sekor	Sekor akhir	Tuntas/tidak tuntas
		1	2			
1	Yanuari					
2	Febri					

Keterangan :

3 : apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 : Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2. : Apabila KADANG KADANG melakukan perilaku yang diamati

1. : Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Hasil Akhir

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

### Lembar penilaian diri

Butir Nilai : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

Indikator Sikap :

1. Bersemangat mempelajari ajaran agama yang dianutnya
2. Serius mempelajari ajaran agama yang dianutnya

No	Pernyataan	skor				Perolehan skor	Skor Akhir	Tuntas/Tidak tuntas
		1	2	3	4			
1	Saya bersemangat dan serius mempelajari ajaran agama yang dianut							

Keterangan:

4 : apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 : Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 : Apabila KADANG KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 : Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Kolom sekor akhir dan ketuntasan diisi oleh guru

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

### Lembar Penilaian Antar Peserta Didik

Butir Nilai : Menghargai dan menghayati 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.

Indikator Sikap :

1. Disiplin
2. kerjasama

No	Pernyataan	skor				Perolehan skor	Skor Akhir	Tuntas/Tidak tuntas
		1	2	3	4			
1	Temanku memakai pakaian olahraga pada pelajaran olahraga							
2	Temanku saling membantu dalam tugas kelompok							
Jumlah								

Keterangan:

4 : apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 : Apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 : Apabila KADANG KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 : Apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Kolom sekor akhir dan ketuntasan diisi oleh guru

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

### Penilaian Pengetahuan Senam Ritmik

No	Pertanyaan	Kualitas Jawaban				Jumlah Skor
		1	2	3	4	
1	Jelaskan bagaimana cara melakukan single step!					
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan arm swing!					
3	Jelaskan bagaimana cara melakukan double step!					
4	Jelaskan bagaimana cara melakukan pumping!					

Keterangan :

- 1 : apabila bisa menjawab 1 jawaban dengan benar
- 2 : apabila bisa menjawab 2 jawaban dengan benar
- 3 : apabila bisa menjawab 3 jawaban dengan benar
- 4 : apabila bisa menjawab 4 jawaban dengan benar

$$\text{Skor akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

### Penilaian Keterampilan Senam Ritmik

No	Nama	Baik				Cukup				kurang				Jumlah Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Yanuari													
2	Febri													
	Jumlah													

Keterangan :

Skor baik jika: melakukan 4 gerakan kombinasi dan variasi lengan tangan dan kaki

Skor 4 : penuh semangat dan teknik benar

Skor 1-3 : kurang semangat dan teknik benar.

Skor cukup jika: melakukan 2-3 gerakan kombinasi dan variasi lengan tangan dan kaki

Skor kurang jika: melakukan 1-2 gerakan kombinasi dan variasi lengan tangan dan kaki

Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:

Jumlah Perolehan Skor	
Skor akhir =	$\frac{\text{-----}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$