

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 4 Pandeglang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Senam Ritmik
Alokasi Waktu : 1 x 3 Jam Pelajaran @45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- **KI 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.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif 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 prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- **KI 4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|---|
| 3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. | 3.6.1 Menganalisis gerak dasar langkah pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar. 3.6.2 Menganalisis gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar. 3.6.3 Memilih/menyeleksi variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah serta ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat untuk kemudian disusun menjadi sebuah rangkaian gerak dengan koordinasi yang baik. |
| 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik. | 4.7.1 Mempraktikkan gerak dasar langkah pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar. 4.7.2 Mempraktikkan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar. 4.7.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan senam ritmik tanpa alat hasil gabungan dan modifikasi karya sendiri, dengan menggunakan musik yang disukai dari aplikasi tik-tok. |

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis gerak-gerak dasar langkah kaki pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar.
- Menganalisis gerak-gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar.
- Memilih serta menyusun variasi dan kombinasi gerak dasar senam ritmik tanpa alat menggabungkan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.
- Mempraktikkan gerakan dasar Langkah kaki pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan gerakan dasar ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik tanpa alat dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan variasi serta kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat hasil modifikasi karya sendiri dengan menggunakan musik yang disukai dari aplikasi tik-tok dengan menanamkan nilai disiplin, ketepatan tempo, keluwesan dan estetika.

D. Materi Pembelajaran

Aktivitas Senam Ritmik:

- Gerak dasar langkah pada kaki
- Gerak dasar ayunan lengan
- Gerak variasi dan kombinasi gerakan kaki dan ayunan lengan

E. Model, Metode dan pendekatan pembelajaran

1. Model yang digunakan:
 - Model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)
2. Metode yang digunakan:
 - Senam ritmik dengan menggunakan musik yang disukai dari aplikasi *tik-tok*
3. Pendekatan pembelajaran yang digunakan:
 - Scientific berbasis ICT dan TPACK

F. Media Pembelajaran

1. Media:
 - a. Media visual gambar gerak spesifik, gerak dasar senam ritmik tanpa alat yakni gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.
 - b. Media audio visual berupa video pembelajaran tentang gerak dasar senam ritmik tanpa alat gerakan langkah kaki dan ayunan lengan.
 - c. Media audio musik yang disukai pada aplikasi tik-tok.
2. Alat dan Bahan:
 - a. Foto/gambar senam ritmik gerakan dasar Langkah kaki dan ayunan lengan.
 - b. Speaker/pengeras suara
 - c. Laptop/HP
 - d. Musik yang disukai dari aplikasi tik-tok

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Konten video senam ritmik youtube yang menggunakan aplikasi *tik-tok*

<https://www.youtube.com/watch?v=2GbHRKiVlgE>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

| Langkah Pembelajaran | Sintak Pembelajaran | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|----------------------|----------------------|---|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | Kegiatan Awal | <ul style="list-style-type: none"> Membuka pertemuan dengan ucapan salam, menyapa kabar serta memanjatkan rasa syukur terhadap segala nikmat dan karunia tuhan YME. Melakukan berdoa bersama-sama agar proses pembelajaran penuh dengan keberkahan dan kelancaran. Melakukan cek absensi sebagai bagian dari kedisiplinan peserta didik. Menanyakan kesiapan peserta didik baik secara fisik maupun psikis sebelum melakukan proses pembelajaran. Menyanyikan lagu kebangsaan indonesia raya sebagai proses penanaman rasa nasionalisme terhadap bangsa dan negara. Mengingatkan tentang protokol kesehatan dan mengingatkan untuk menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga. Meriview materi pembelajaran sebelumnya. Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan. Menyampaikan tujuan pembelajaran. Menyampaikan gambaran tentang manfaat materi pada pembelajaran kali ini dengan aktivitas kehidupan sehari-hari. Memberikan pertanyaan untuk merangsang wawasan terkait pemahaman tentang materi yang akan dipelajari. Melakukan pemanasan dinamis dengan permainan/ice breaking. | 25 menit |
| Kegiatan Inti | Pengumpulan Stimulus | <ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan tentang rangkaian gerakan senam ritmik Mengapresiasi video materi senam ritmik untuk gambaran proses pembelajaran Guru menugaskan siswa membaca macam-macam gerakan senam ritmik Siswa berdiskusi tentang senam ritmik Siswa menentukan rangkaian gerakan. Siswa Mengidentifikasi cara melakukan gerakan senam ritmik | 95 menit |
| | Identifikasi Masalah | <ul style="list-style-type: none"> Mengamati penjelasan guru tentang gerak dasar langkah kaki. Mengamati penjelasan guru tentang gerak dasar ayunan lengan. Memerhatikan demonstrasi guru atau video peraga tentang gerak dasar kaki dan lengan. | |

| | | | |
|----------------|---------------------------------|---|----------|
| | Pengumpulan Data | <ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi atau video peraga gerakan dasar langkah kaki dalam senam ritmik. • Mendiskusikan terkait hasil pengamatan dengan teman sejawat. | |
| | Pembuktian | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan latihan senam ritmik mengenai gerak dasar langkah kaki. • Mempraktikkan latihan senam ritmik mengenai gerak dasar ayunan lengan. • Mempaktekan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. • Hal-hal yang belum dikuasai dengan benar dapat ditanyakan kepada guru. | |
| Penutup | Menarik kesimpulan/generalisasi | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>). • Mendorong siswa untuk menyimpulkan, merefeksi, dan menemukan nilai-nilai manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas kegiatan pembelajaran hari ini • Mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan menghargai kesehatan untuk kepentingan diri sendiri. • Menekankan pada siswa untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas fisik dan merawat sarana/prasarana olahraga. • Guru memberi tes lisan atau tulisan sebagai evaluasi belajar. • Guru memberikan tugas project rangkaian gerak senam ritmik dengan menggunakan musik yang disukai dari aplikasi tik-tok sebagai bahan penilaian hasil produk. • Memberikan penghargaan (pujian dalam lisan atau tulisan) kepada peserta didik yang berkinerja baik. • Menutup kegiatan dengan berdoa sebagai rasa syukur terhadap tuhan YME | 15 menit |

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

Mengamati aktivitas siswa pada saat berlangsungnya proses pembelajaran, dipantau langsung oleh guru dengan lembar observasi dibawah ini.

Format Penilaian Sikap

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√) |
|--|---------|
| A. Disiplin | |
| 1. Mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan | |
| 2. Mengikuti semua proses kegiatan pembelajaran | |
| 3. Mentaati aturan dan perintah yang sudah di intruksikan | |
| B. Tanggung jawab | |
| 1. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya | |
| 2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat sebelumnya | |
| 3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain pada saat proses pembelajaran | |
| 4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar | |
| 5. Menjaga dan memperlakukan peralatan sebagaimana mestinya | |
| C. Kerjasama | |
| 1. Saling memberikan masukan dan solusi ketika mengalami hambatan | |
| 2. Saling membantu pada saat ada yang membutuhkan | |
| JUMLAH | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 10 | |

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

| NILAI | KRITERIA |
|----------|--------------------|
| 91 - 100 | Amat Baik (AB) |
| 81 - 90 | Baik (B) |
| 71 - 80 | Cukup (C) |
| 61 - 70 | Kurang (K) |
| ≤ 60 | Sangat Kurang (SK) |

2. Penilaian Keterampilan

Tes uji kerja

- 1) Lakukan tes senam ritmik berupa variasi dan kombinasi rangkaian gerak yang telah disusun mengenai gerakan langkah kaki serta ayunan lengan, dalam rangkaian senam irama tanpa alat, dengan menggunakan musik yang disukai dari aplikasi *tik-tok*.
- 2) Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan pada gerakan senam ritmik tanpa alat, kreatifitas dalam merangkai gerakan senam ritmik (penilaian produk) serta penilaian pada saat melakukan gerakan senam ritmik dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

Format Penilaian Keterampilan

| No | Nama Siswa | Langkah kaki | | | | | Ayunan lengan | | | | | Kombinasi Gerakan kaki dengan lengan | | | | | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|---|------------|--------------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|--------------------------------------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NILAI TERTINGGI = 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUMLAH NILAI AKHIR MAKSIMAL = 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

| NILAI | KRITERIA |
|----------|--------------------|
| 91 - 100 | Amat Baik (AB) |
| 81 - 90 | Baik (B) |
| 71 - 80 | Cukup (C) |
| 61 - 70 | Kurang (K) |
| ≤ 60 | Sangat Kurang (SK) |

3. Penilaian Pengetahuan

Menjawab secara lisan atau tulisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dasar dalam senam ritmik.

Format Penilaian Pengetahuan

| No | Pertanyaan | Kriteria Penskoran | | | | Jumlah |
|----|--|--------------------|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | Jelaskan perbedaan antara senam aerobik dan senam ritmik | | | | | |
| 2 | Jelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki | | | | | |
| 3 | Jelaskan variasi dan kombinasi gerak ayunan lengan | | | | | |
| 4 | Jelaskan pengertian senam ritmik | | | | | |
| 5 | Jelaskan tahapan gerak dalam senam ritmik | | | | | |

Keterangan:

- 1) **Skor 4** : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
- 2) **Skor 3** : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
- 3) **Skor 2** : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
- 4) **Skor 1** : Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

SKOR MAKSIMAL = 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

| NILAI | KRITERIA |
|----------|--------------------|
| 91 - 100 | Amat Baik (AB) |
| 81 - 90 | Baik (B) |
| 71 - 80 | Cukup (C) |
| 61 - 70 | Kurang (K) |
| ≤ 60 | Sangat Kurang (SK) |

Lembar Tes Soal Pilihan Ganda:

Perhatikan Gerakan-gerakan berikut ini!

- 1) Gerak dasar langkah kaki
- 2) Gerak dasar ayunan kaki
- 3) Gerak dasar ayunan badan
- 4) Gerak dasar ayunan lengan
- 5) Gerak dasar loncat

1. Berdasarkan keterangan di atas yang merupakan gerakan dalam rangkaian gerak senam irama (gerak ritmik) adalah...

- a. 1, 2, 5
- b. 3, 4, 6
- c. 2, 3, 6
- d. 4, 5, 6
- e. 1, 4, 5

Perhatikan Gerakan-gerakan berikut ini!

- 1) Irama musik sedang
- 2) Gerakan dinamis
- 3) Irama musik cepat
- 4) Adanya interval jalan di tempat dalam setiap beberapa gerakan
- 5) Gerakannya statis dan dinamis
- 6) Tidak interval jalan di tempat dalam setiap beberapa gerakan

2. Berdasarkan keterangan di atas ciri-ciri dari tahapan inti dalam senam irama/aerobik adalah...

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 4, 6
- c. 2, 5, 6
- d. 1, 5, 6
- e. 2, 3, 4

3. Berpindahnya salah satu kaki yang diikuti oleh kaki yang lainnya kearah melingkar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutar badan bisa 180° atau langsung 360° , bahkan dalam Gerakan tertentu dapat dilakukan berkali-kali memutar sesuai dengan kombinasi merupakan Gerakan dasar...

- a. Gerakan badan
- b. Pilinan
- c. Ayunan lengan
- d. Liukan
- e. Putaran

4. Ayunan dapat digerakan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/ke kiri, melingkar ke depan/belakang merupakan Gerakan dasar...

- a. Gerakan badan
- b. Pilinan
- c. Ayunan lengan
- d. Liukan
- e. Putaran

5. Sikap badan Ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama merupakan Gerakan dasar...
- Step
 - Loncat
 - Langkah
 - Sikap Badan
 - Lari

J. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Untuk siswa yang mendapat nilai < dari KKM, maka dilaksanakan remedial.
- Untuk siswa yang mendapat > dari KKM, maka diberikan pengayaan.

Remedial

Kegiatan remedial diberikan kepada peserta didik yang belum menguasai materi pelajaran dan belum mencapai kompetensi yang telah ditentukan.

Aktivitas yang dilakukan:

- Untuk aspek pengetahuan, peserta didik secara terencana mempelajari sumber belajar pada bagian tertentu yang belum dikuasainya.
- Untuk aspek keterampilan, guru memberikan metode reciprocal agar siswa mempelajari materi praktik yang belum dikuasainya
- Atau guru secara langsung memfasilitasi peserta didik untuk menguasai materi pelajaran.
- Peserta didik diminta komitmennya untuk belajar secara disiplin dalam rangka memahami materi pelajaran yang belum dikuasainya.
- Guru mengadakan uji kompetensi kembali pada materi yang belum dikuasai peserta didik yang bersangkutan.

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Tanggal Penilaian Harian :
 Tanggal Remedial :

| NO | Nama Siswa | L/P | Nilai Sebelum Perbaikan | Nilai Sesudah Perbaikan | Indikator Pencapaian kompetensi | Ket. |
|-----|------------|-----|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| dst | | | | | | |

Pengayaan:

Kegiatan pengayaan merupakan kegiatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik yang telah menguasai materi pembelajaran. Dalam pengayaan ini dapat dilakukan dengan beberapa cara dan pilihan. Sebagai contoh untuk kompetensi pengetahuan, peserta didik dapat diberikan bahan bacaan lanjutan yang relevan dengan materi pembelajaran yang diberikan.

Untuk kompetensi keterampilan peserta didik dapat diberikan dengan menambah intensitas atau kompleksitas dari materi pelajaran dengan materi yang sesuai atau bisa disarankan untuk dikembangkan pada kegiatan ekstrakurikuler.

Pandeglang, Juni 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Engkos Kosasih, M.M.Pd.
NIP. 196308241987031008

Haris Suharyan, S.Si, M.Pd
NIM. 2012721085

Catatan Kepala Sekolah

