

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 1 Cibadak
Kelas / Semester	: X / 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Topik	: Gerak rangkaian Langkah dan Ayunan Lengan (langkah berbaris dan tekan dada serta satu langkah dan tangan terbuka) dalam aktivitas gerak berirama
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

- KI 1: Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- KI 2: Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli,(toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
- KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual, konseptual, procedural 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 procedural 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 dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7. Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator Pencapaian Kompetensi	
3.7.1 Menganalisis gerak langkah marching dan single step	4.7.1 Melakukan hasil analisis gerak langkah dan ayunan lengan
3.7.2 Menganalisis gerak ayunan lengan open hand dan chest press	4.7.2 Melakukan hasil rancangan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)
3.7.3 Merancang rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)	4.7.3 mempraktikkan hasil rancangan dalam merangkai gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) secara individu durasi waktu 30 detik

D. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model Discovery Learning dengan pendekatan Saintifik, peserta didik dapat menganalisis gerak langkah dan gerak ayunan lengan mengikuti irama (ketukan), serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran

E. Materi Pembelajaran

Fakta

- 1 Tayangan aktivitas gerak berirama melalui aplikasi *Google Class room* dan media elektronik lainnya
- 2 Keterampilan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan dari sanggar-sanggar senam atau menonton di TV / youtube

Konsep

- 1 Gerak langkah (langkah berbaris dan satu langkah)
- 2 Gerak ayunan lengan (tekan dada dan tangan terbuka)
- 3 Rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)

Prinsip

- 1 Gerak langkah dan ayunan lengan
- 2 Rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)

Prosedur

- 1 Hasil rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) di tampilkan di depan kelas sebagai hasil karya dan kreativitas peserta didik secara individual dalam durasi waktu 30 detik

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Demonstrasi dan tanya jawab
3. Model : Discovery Learning

G. KKM : 75

H. Langkah- Langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1
Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
<p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, salam PJOK dan berdoa untuk memulai pembelajaran2. Melalui Google Class Room guru mengingatkan peserta didik untuk mempersiapkan diri dalam pembelajaran online, absensi (melalui link Google Form yang di bagikan melalui WAG), https://docs.google.com/forms/d/1WD7yz7XT3oWH_rizNUgwIF5Cm8l776jbqY23t8eD4_E/edit?usp=sharing3. Pengkondisian fisik (pemanasan), dalam mengawali kegiatan pembelajaran <p>Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya2. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan <p>Motivasi</p>

1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan di pelajari dalam kehidupan sehari-hari
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan di bahas pada pertemuan saat ini

Pembagian kelompok belajar (secara perorangan)

1. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran

Nilai karakter : Disiplin, religi, kemandirian

Kegiatan Inti (100 Menit)

Kegiatan Literasi

Peserta didik diberi motivasi dan rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi keterampilan gerak langkah dan ayunan lengan dengan cara :

1. Melihat

Guru menayangkan gambar / video yang relevan

<https://drive.google.com/file/d/1RxpUBgyNososzg7YqFUzk1OUOvsThu6T/view?usp=sharing>

2. Mengamati

Peserta didik mengamati contoh / gambar / tayangan power point melalui aplikasi Google class room

https://drive.google.com/file/d/1oZ7wqUGA_P7cjDVQxTNdN7YVCMrUECLc/view?usp=sharing

https://drive.google.com/file/d/1yEbGEsNNxgPIpH8xtfy_9bUuEImogC-T/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1zEY8itIZ2SAR-djr-vs9JbtaJTmwfTCH/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1ANRtOdlvGr_QuLoMcKvVGKWNhRX7NUTg/view?usp=sharing

3. Membaca

Kegiatan literasi ini diharapkan peserta didik dapat membaca sebelum pertemuan berlangsung di rumah melalui aplikasi GCR dengan membaca dari materi bahan ajar atau buku paket atau buku penunjang lainnya, dan dari pencarian internet yang berhubungan dengan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

4. Menulis

Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

5. Menyimak

Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar tentang materi pelajaran mengenai rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

Critical Thinking

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar atau video yang disajikan dan akan di jawab melalui kegiatan belajar, yang tidak dipahami dari apa yang diamati untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat

1 Menanya

Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya via WAG / GCR setelah menyimak tayangan video yang di amati

2 Mencoba

Peserta didik mencoba melakukan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan

https://drive.google.com/file/d/1oZ7wqUGA_P7cjDVQxTNdN7YVCMrUECLc/view?usp=sharing

https://drive.google.com/file/d/1yEbGEsNNxgPIpH8xtfy_9bUuEImogC-T/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/1zEY8itlZ2SAR-djr-vs9JbtaJTmwfTCH/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1ANRtOdlvGr_QuLoMcKvVGKWNhRX7NUTg/view?usp=sharing

Collaboration

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok dan berdiskusi melalui WAG untuk :

1 Berdiskusi

- Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas tayangan video tentang gerak langkah dan ayunan lengan
- Peserta didik mengidentifikasi gerakan yang ditayangkan di video

2 Mengumpulkan informasi

Mencatat semua informasi tentang materi gerak langkah dan ayunan lengan yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa indonesia yang baik dan benar

3 Mempresentasikan ulang

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan rancangan materi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan dengan rasa percaya diri sesuai dengan pemahamannya

4 Saling tukar informasi

Dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada bahan ajar atau LKPD yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan, mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang di pelajari, mengembangkan kebiasaan belajar sepanjang hayat.

Communication

Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan :

1 Menalar / Mengasosiasi

Menyampaikan hasil diskusi tentang pengamatannya berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, melalui media WAG / kolom komentar di GCR untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan

- 2 Mempresentasikan hasil diskusi kelompok tentang rancangan materi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan
- 3 Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh peserta didik lainnya
- 4 Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya

5 Mengkomunikasikan

- Peserta didik secara individu / kelompok membuat catatan mengenai hal-hal yang diamati dan didiskusikan

Creativity

- Peserta didik secara perorangan menampilkan hasil rancangan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan dalam durasi waktu 30 detik

Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa:

- 1 Menjawab pertanyaan tentang materi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan yang terdapat pada bahan ajar atau LKPD yang telah disediakan
- 2 Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan yang akan selesai dipelajari

3 Menyelesaikan LKPD yang terdapat di GCR secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
<i>Nilai Karakter : Berpikir kritis, rasa ingin tahu, pantang menyerah, kolaborasi</i>
Catatan : Selama pembelajaran rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan
Kegiatan Penutup (20 menit)
<p>Peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan yang baru diselesaikan 2. Mengagendakan materi atau mencari informasi mengenai materi variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah 3. Pendinginan dengan melakukan stretching statis 4. Melalui WAG / GCR, Evaluasi proses pembelajaran dengan peserta didik 5. Berdoa untuk menutup kegiatan pembelajaran <p>Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung untuk materi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan 2. Peserta didik yang selesai mengerjakan mengisi LKPD dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas 3. Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik

I. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat dan Bahan :
 - Laptop, HP, Speaker aktif, Flash Disc
2. Sumber Belajar :
 - Lapangan, ruangan tertutup, di dalam kelas
 - Bahan ajar tentang aktivitas gerak berirama
<https://drive.google.com/file/d/1DHpgiF3oTT8dG8vE8QRsBDKzAq8DCmoI/view?usp=sharing>
 - Buku Referensi, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X SMA Tahun 2017, Jakarta : Erlangga

- LKPD
<https://drive.google.com/file/d/15U8kg1LwdRvNWXXf3TgZNYgTq619SX8W/view?usp=sharing>
- Power Point tentang aktivitas gerak berirama
<https://drive.google.com/file/d/1rMPVT2E2UWIF1T0GpvdcrI5CwpJ2nhsg/view?usp=sharing>

J. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

- a Penilaian Sikap
- b Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- c Penilaian Keterampilan : Tes Unjuk Kerja

2. Bentuk Penilaian

- a Penilaian sikap selama KBM daring
- b Tes tertulis : Uraian
- c Tes Keterampilan : Lembar Penilaian praktik

3. Instrumen Penilaian

<https://drive.google.com/file/d/1e5afLLqvK-OPiB2Wo94oWfaO8Hv7Swu3/view?usp=sharing>

4. 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 siswa

5. Pengayaan

- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Dr. Sujarwo, S.Pd. M.Pd

Cibadak, 2 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran

Euis Ratna, S.Pd