

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 4 PARINGIN  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VII/I  
Materi Pokok : Aktivitas gerak berirama melalui variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan.  
Alokasi waktu : 1x pertemuan / 3jp @40menit

### A. Kompetensi Inti (KI)

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya

KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam	3.7.1 Menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.2 Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam

<p>aktivitas gerak berirama</p>	<p>aktivitas gerak berirama. 3.7.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>
<p>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</p>	<p>4.7.1 Melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama 4.7.2 Melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama 4.7.3 Melakukan rangkaian variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku jujur
3. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku disiplin
4. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggung jawab,
5. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku toleransi
6. Peserta didik mampu menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

7. Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
8. Peserta didik mampu menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
9. Peserta didik mampu melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama
10. Peserta didik mampu melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama
11. Peserta didik mampu melakukan rangkaian variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama

**A. KISI – KISI SOAL KOGNITIF**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Bahan, Kelas / Smt</b>	<b>Uraian Materi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Level</b>	<b>Tingkat Kesukaran</b>	<b>No. Soal</b>	<b>Bentuk Soal</b>
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	VII / I	Aktivitas pembelajaran Gerak Berirama	3.7.1 Menjelaskan variasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.	C2	Mudah	1	Essay
			3.7.2 Menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.	C2	Sedang	2	Essay
			3.7.3 Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerak variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	C2	Sedang	3	Essay

**B. Soal – Soal Penilaian Kognitif**

**1. Soal Penilaian Kognitif**

No	Soal	Bobot
1.	<p data-bbox="320 398 863 432">Jelaskan langkah-langkah gerakan berikut</p> <div data-bbox="320 479 592 831"></div> <div data-bbox="687 479 959 831"></div>	3
2.	<p data-bbox="320 884 863 918">Jelaskan langkah-langkah gerakan berikut</p> <div data-bbox="328 958 616 1341"></div> <div data-bbox="703 947 999 1341"></div>	3
3.	<p data-bbox="320 1384 863 1417">Jelaskan langkah-langkah gerakan berikut</p> <div data-bbox="320 1447 600 1816"></div> <div data-bbox="679 1447 959 1816"></div>	3

## **Kunci Jawaban:**

### 1. Tahapan Gerakan 1

- a. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada disamping badan, gerakan dimulai dengan mengangkat kaki kanan, pandangan kedepan
- b. Kaki kanan diangkat rata-rata air bersamaan dengan ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan mengayun ke belakang, kemudian bergantian kaki kiri diangkat rata-rata air, tangan kanan mengayun ke depan tangan kiri mengayun ke belakang
- c. Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan disamping

### 2. Tahapan Gerakan ke 2

- a. Berdiri tegak, tangan disamping badan, pandangan ke depan, gerakan dimulai dengan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan dan menekuk lengan ke depan secara bersamaan.
- b. Kaki melangkan ke samping kanan dan lengan ditekuk keatas dan kebawah, gerakan dilakukan secara bersamaan,. Kaki kiri melangkah ke samping kiri dan lengan ditekuk keatas dan kebawah, gerakan dilakukan secara bersamaan.
- c. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada di pinggang

### 3. Tahapan Gerakan ke 3

- a. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan dipinggang, pandangan kedepan. Gerakan dimulai dengan melangkahkan kaki serong ke depan dan kebelakang.
- b. Tangan dipinggang, kaki kanan melangkah serong kesamping kanan depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah, selanjutnya kaki kiri melangkah serong kesamping kiri depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah.
- c. Berdiri tegak, tangan dipinggang, kaki rapat

## **Pedoman penskoran**

### 1) Penskoran

- a) Soal nomor 1
  - 1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
  - 2) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
  - 3) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap

- b) Soal nomor 2
  - 1) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
  - 2) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
  - 3) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- c) Soal nomor 3
  - d) Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
  - e) Skor 2, jika penjelasan benar lengkap tetapi kurang lengkap
  - f) Skor 1, jika sebagian penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

**C. Kisi-kisi Soal Psikomotor**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Bahan</b> <b>Kls/</b> <b>Smt</b>	<b>Uraian Materi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Level</b>	<b>Tingkat Kesukaran</b>	<b>Nomor soal</b>	<b>Bentuk Soal</b>
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	VII/I	Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama	4.7.1 Melakukan variasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama	P2	Sedang	1	Praktek
		Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama	4.7.2 Melakukan kombinasi rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan sebagai pembentuk gerakan pemanasan dalam aktivitas gerakan berirama	P2	Sedang	2	Praktek
		Rangkaian	4.7.3 Melakukan rangkaian				



		variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama	variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk aktivitas gerak berirama	P2	Sedang	3	Praktek
--	--	---	---	----	--------	---	---------

#### D. Penilaian Psikomotor

1. Praktikkanlah Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama

**Instrumen Penilaian** Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama

No	Nama Siswa	Tahap Pelaksanaan Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama									Jumlah Skor
		Awal			Pelaksanaan			Akhir			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											

#### 1. Aspek Pengamatan

No	Dimensi	Indikator Penilaian
1	Tahap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada disamping badan
2	Tahap Pelaksanaan	1. Kaki kanan diangkat rata-rata air bersamaan dengan ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan mengayun ke belakang 2. Bergantian kaki kiri diangkat rata-rata air, tangan kanan mengayun ke depan tangan kiri mengayun ke belakang
3	Tahap Akhir	1. Berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan disamping

#### Keterangan:

##### Tahap Awal

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

##### Tahap Pelaksanaan

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

### Tahap Akhir

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

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

2. Praktikkanlah Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama

**Instrumen Penilaian** Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama

No	Nama Siswa	Tahap Pelaksanaan Kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerakan berirama									Jumlah Skor
		Awal			Pelaksanaan			Akhir			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											
4											

### 2. Aspek Pengamatan

No	Dimensi	Indikator Penilaian
1	Tahap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan di pinggang, pandangan ke depan
2	Tahap Pelaksanaan	1. Saki kanan dilangkahkan ke samping kanan, diikuti kaki kiri ke samping kanan kemudian keduanya menutup, 2. Selanjutnya kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri diikuti kaki kanan kemudian keduanya menutup. Saat pelaksanaan gerakan tangan dipinggang
3	Tahap Akhir	1. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan berada di pinggang



## 2. Aspek Pengamatan

No	Dimensi	Indikator Penilaian
1	Tahap Awal	1. Berdiri tegak, kaki rapat, tangan dipinggang, pandangan kedepan.
2	Tahap Pelaksanaan	1. Tangan dipinggang, kaki kanan melangkah serong kesamping kanan depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah, 2. Selanjutnya kaki kiri melangkah serong kesamping kiri depan sebanyak dua langkah, kemudian mundur serong sebanyak dua langkah.
3	Tahap Akhir	1. Berdiri tegak, tangan dipinggang, kaki rapat

### Keterangan:

#### Tahap Awal

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

#### Tahap Pelaksanaan

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

#### Tahap Akhir

Nilai 3 : Peserta didik melakukan semua indikator

Nilai 2 : Peserta didik melakukan dua indikator

Nilai 1 : Peserta didik melakukan satu indikator

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

## E. Penilaian Afektif

### ❖ Aspek Pengamatan dan Lembar Observasi Penilaian Afektif Sikap Spiritual Lembar Pengamatan

No	Aspek Pengamatan
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi
4	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan
5	Melaksanakan ibadah keseharian baik yang diwajibkan maupun yang dianjurkan sesuai dengan agama yang dianutnya
Jumlah Skor: 20	

### Lembar Observasi

No	Nama Peserta Didik	Aspek Pengamatan					Jumlah	Nilai	Keterangan
		1	2	3	4	5			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

$$\text{Rumus : nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{20} \times 100$$

$$\text{Konversi Nilai: Nilai} = \frac{\text{Nilai perolehan}}{100} \times 4$$

Rentang Angka	Huruf
3,85 – 4,00	A
3,51 – 3,84	A-
3,18 – 3,50	B+
2,85 – 3,17	B
2,51 – 2,84	B-
2,18 – 2,50	C+

1,85 – 2,17	C
1,51 – 1,84	C-
1,18 – 1,50	D+
1,00 – 1,17	D

➤ **Petunjuk Pengisian Penilaian sikap spiritual**

Secara periodik, misalnya 1 atau 2 minggu sekali guru melakukan penilaian sikap spiritual peserta didik. Caranya, guru memberitanda nomor 1-4 pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

- 4 = **Selalu**, apabila peserta didik selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3 = **Sering**, apabila peserta didik sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukannya
- 2 = **Kadang-kadang**, apabila peserta didik kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukannya
- 1 = **Tidak pernah**, apabila peserta didik tidak pernah melakukannya

• **Aspek Pengamatan dan Lembar Observasi Penilaian Afektif Sikap Sosial**

a) **Aspek yang Diamati**

Pengamatan Sikap	Kriteria Sikap
<b>Jujur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berani berkata yang sebenarnya</li> <li>- Berani bertanggung jawab atas apa yang sudah dikerjakan</li> <li>- Mengerjakan tugas dengan jujur</li> <li>- Tidak melanggar tata tertib</li> </ul>
<b>Disiplin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir di kelas tepat waktu</li> <li>- Mengerjakan tugas tepat waktu</li> <li>- Tidak menyontek pekerjaan rumah teman</li> <li>- Tidak melanggar tata tertib</li> </ul>
<b>Tanggungjawab</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan apa yang diucapkan</li> <li>- Berani meminta maaf</li> <li>- Menyelesaikan tugas dengan baik</li> <li>- Berani mengakui kesalahan saat melakukan kesalahan</li> </ul>
<b>Toleransi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghargai pendapat oranglain</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh</li><li>- Membantu teman dalam kegiatan praktik</li><li>- Tidak melanggar tata tertib</li></ul>
--	---

**Keterangan:**

- Jika 4 aspek pengamatan di atas tercapai dengan selalu dilakukan, maka skor yang diperoleh 4
- Jika hanya 3 dari 4 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 3
- Jika hanya 2 dari 4 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 2
- Jika hanya 1 dari 4 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 1



▪ Lembar Observasi Penilaian Afektif Sosial Menggunakan Rubrik *Writing Skill*

No	Nama Peserta Didik	Sikap					Jumlah	Nilai	Keterangan
		Berani	Disiplin	Tanggung Jawab	Semangat	Percaya Diri			
1									
2									
3									
4									
5									
Dst									

$$\text{Rumus : Nilai} = \frac{\text{jumlah skor}}{24} \times 100$$

$$\text{Konversi Nilai: Nilai} = \frac{\text{Nilai perolehan}}{100} \times 4$$

Rentang Angka	Huruf
3,85 – 4,00	A
3,51 – 3,84	A-
3,18 – 3,50	B+
2,85 – 3,17	B
2,51 – 2,84	B-
2,18 – 2,50	C+
1,85 – 2,17	C
1,51 – 1,84	C-
1,18 – 1,50	D+
1,00 – 1,17	D

- **Remedial**

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indi kator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						Awal	Remedial	
		KD								
1.										
2.										
3.										
4.										
dst										
<b>KomentarOrangTuaPeserta Didik:</b>										

- **Pengayaan**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						KD	Awal	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										

Balangan, September 2019  
Guru PJOK

Setyawan Pamungkas, S.Pd. Kor  
NIP. 19860920 201402 1 002