

## RPP PJOK

Satuan pendidikan	: SMP
Kelas / semester	: VII
Materi	: Aktivitas Gerak Berirama
Alokasi Waktu	: Satu Pertemuan (10 menit)

### A. TUJUAN

Setelah mengikuti pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama siswa dapat:

1. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music
2. Melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Pendahuluan

1. Berbaris, memberi salam dan berdo'a dipimpin oleh siswa
2. Absensi dan mempertanyakan kondisi siswa
3. Mmenjelaskan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini.
4. Melihat gambar sambil mendengarkan musik dan menghitung ketukan irama
5. peserta didik diberi kesempatan untuk mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi gerak berirama
6. siswa dibagi ke dalam 4 kelompok

#### Inti

1. Guru memperagakan gerakan kaki jalan di tempat, kedua bahu lengan diputar kedepan dan kebelakang.
2. Gerakan kaki satu langkah ke samping dan kedua lengan diayunkan ke depan
3. Gerakan kaki dua langkah ke samping. lengan ditekuk dan diayunkan ke samping kanan kiri
4. Gerakan kaki ke depan membentuk huruf "V" kedua lengan lurus ke depan diayunkan kekanan dan ke kiri
5. Semua gerakan pada awalnya tanpa musik dan dilanjutkan dengan music. siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengikutinya
6. Masing-masing kelompok diberikan waktu untuk melakukan latihan dan gerakan ditulis pada lembar tugas yang telah disediakan
7. Masing-masing kelompok tampil kedepan untuk menampilkan rangkaian senam hasil latihan dan kelompok yang lain menilai (kelompok 1 akan menilai kelompok 2, kelompok 3 menilai kelompok 4 dan sebaliknya)

#### Penutup

1. Peserta didik melakukan pendinginan dalam bentuk stretching
2. Bersama peserta didik
  - Membuat rangkuman/kesimpulan pembelajaran

- Melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah
  - Memberikan umpan balik terhadap proses hasil belajar
3. Guru menyampaikan hal-hal untuk pertemuan yang akan datang

### C. PENILAIAN

NO	ASPEK	TEKNIK	BENTUK INSTRUMEN
1	sikap	observasi	lembar observasi
2	pengetahuan	Tertulis penugasan (kelompok)	lembar tugas
3	keterampilan	praktek	daftar cek,

**Karimun 27 April 2021**  
**Guru PJOK**



**Hutin Kurniawan, S. Pd.**  
**Nip. 196808172000121008**

**Lampiran 1**

**Lembar Observasi  
(Penilaian Sikap)**

No	Nama	Disiplin				Kerjasama				Tanggung Jawab				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
dst															

**Ket**

- 1. Kurang**
- 2. Cukup**
- 3. Baik**
- 4. Sangat Baik**

## Lampiran 2

### Lembar Tugas (Penilaian Pengetahuan)

Kelompok.....

1. Nama.....
2. Nama....
3. Nama...
4. dst

No	Tugas	Skor			
		1	2	3	4
1	Jelaskan ranglaian gerakan 1				
2	Jelaskan ranglaian gerakan 2				
3	Jelaskan ranglaian gerakan 3				
4	Jelaskan ranglaian gerakan 4				
<b>Jumlah Skor</b>					
Nilai		<b>Jumlah Skor/16=</b>			

