



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-C / Genap	Tanggal PBM	Jumat, 6 Februari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Sejarah dan Unsur-unsur dalam Senam Irama

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami sejarah perkembangan senam irama serta menjelaskan unsur-unsur utama dalam senam irama (irama, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi). Peserta didik dapat menunjukkan contoh gerak sederhana senam irama sesuai irama musik dengan sikap percaya diri, disiplin, dan kerja sama, serta menumbuhkan rasa cinta terhadap aktivitas gerak dan kesehatan tubuh.

Dimensi Profil Lulusan

<input checked="" type="checkbox"/> Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia	<input checked="" type="checkbox"/> Mandiri	<input checked="" type="checkbox"/> Gotong Royong	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis
<input checked="" type="checkbox"/> Kreatif			

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, doa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Pemanasan ringan mengikuti irama musik sederhana.
- Apersepsi: tanya jawab tentang pengalaman siswa melihat senam irama di sekolah atau media.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta disiplin, cinta kesiapan diri, dan cinta kesehatan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan sejarah singkat senam irama dan perkembangannya.
- Penjelasan unsur-unsur senam irama (irama, kelentukan, keseimbangan, koordinasi).
- Siswa mengamati video singkat senam irama.
- Nilai cinta: cinta ilmu dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa mencoba gerak dasar senam irama secara berkelompok.
- Setiap kelompok menyesuaikan gerak dengan irama musik.
- Diskusi singkat tentang kesulitan menjaga irama dan koordinasi.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling menghargai, dan percaya diri.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Unsur apa yang paling penting dalam senam irama menurutmu?
 - 2) Apa manfaat senam irama bagi tubuh dan perasaanmu?
- Tindak lanjut: siswa menyampaikan kesan dan pengalaman belajar.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan mengikuti irama lambat.

- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi lisan dan motivasi untuk aktif bergerak.
- Tugas: mencari contoh senam irama dari berbagai sumber.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi.
Asesmen Proses: Observasi kerja sama, ketepatan mengikuti irama.
Asesmen Akhir: Unjuk gerak senam irama sederhana.
Kriteria: Pemahaman konsep, ketepatan irama, dan sikap percaya diri.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam irama dan Google Form untuk refleksi singkat.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan/ruang olahraga dengan suasana menyenangkan, aman, dan mendorong siswa aktif bergerak mengikuti irama.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif melalui kerja kelompok dan saling memberi umpan balik antar siswa dalam melakukan gerak senam irama.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 6 Februari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd