



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-H / Genap	Tanggal PBM	Selasa, 10 Februari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Gerak Dasar Senam Irama Tanpa Alat

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep senam irama tanpa alat, menjelaskan unsur-unsur gerak dasar senam irama (irama, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi), serta mempraktikkan gerak dasar senam irama tanpa alat secara sederhana dengan memperhatikan ketepatan gerak dan irama. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, kerja sama, dan menumbuhkan rasa cinta terhadap aktivitas gerak dan seni gerak.

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"/> Kreatif
<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis			

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Pemanasan dan peregangan ringan mengikuti irama sederhana.
- Apersepsi: guru bertanya tentang pengalaman siswa mengikuti gerak berirama.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesiapan, cinta kesehatan, dan cinta kebersamaan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian senam irama tanpa alat.
- Menjelaskan unsur-unsur gerak dasar senam irama (langkah kaki, ayunan lengan, sikap badan).
- Menampilkan contoh melalui demonstrasi atau video singkat.
- Nilai cinta: cinta ilmu dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa mempraktikkan gerak dasar senam irama tanpa alat secara bertahap.
- Kegiatan berbasis masalah: siswa diminta menyesuaikan gerak dengan tempo musik yang berbeda.
- Latihan dilakukan secara berkelompok untuk menyusun rangkaian gerak sederhana.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling menghargai, dan percaya diri.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Gerak apa yang paling mudah dan paling sulit dilakukan?
 - 2) Apa manfaat senam irama bagi tubuh dan perasaanmu?
- Tindak lanjut: siswa berlatih ulang gerakan di rumah secara mandiri.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dengan gerak ringan dan pernapasan.

- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi singkat dan penguatan motivasi untuk aktif bergerak.
- Tugas: membuat catatan singkat manfaat senam irama bagi kesehatan.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Keaktifan dan respon saat apersepsi.
Asesmen Proses: Observasi ketepatan gerak, irama, dan kerja sama.
Asesmen Akhir: Unjuk kerja rangkaian gerak senam irama.
Kriteria: Ketepatan gerak, kesesuaian irama, dan sikap percaya diri.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam irama dan Google Form untuk refleksi pembelajaran.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di aula atau lapangan sekolah yang aman dan mendukung aktivitas gerak berirama.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antarsiswa dalam kelompok senam serta keterlibatan guru dalam memberikan umpan balik positif terhadap setiap penampilan.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 10 Februari 2026
Guru Mata Pelajaran

Desi Eli Kinanti, S.Sos