



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Mata Pelajaran	PENJASKES	Kelas/Semester	VII-E / Genap
Topik	Senam Irama dengan Alat	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal	Rabu, 04 Maret 2026	Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menganalisis rangkaian gerakan senam irama dengan alat secara teknik yang benar, memperhatikan faktor keselamatan, serta menunjukkan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan cinta terhadap tubuh sebagai amanah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Dimensi Profil Lulusan

- Beriman & Bertakwa kepada Tuhan YME
- Mandiri
- Gotong Royong
- Bernalar Kritis
- Kreatif
- Berkebinekaan Global

Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Awal (Stimulus & Apersepsi) — 10 menit

- Guru memberi salam dan doa pembuka.
- Ice breaking gerak peregangan ringan.
- Menanyakan pengalaman siswa tentang senam irama.
- Menanamkan nilai **cinta kesehatan** dan **syukur atas tubuh yang sehat**.

Kegiatan Inti — 60 menit

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep senam irama dengan alat (pita/tongkat).
- Menunjukkan video contoh gerakan.
- Menjelaskan prinsip keselamatan dan teknik dasar.
- Nilai cinta: disiplin menjaga keselamatan diri dan teman.

B. Mengaplikasi (Problem Based Activity)

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok menyusun rangkaian 4–6 gerakan menggunakan alat.
- Kelompok menampilkan gerakan secara bergantian.
- Kelompok lain mengamati dan memberi masukan.
- Nilai cinta: kerja sama, saling menghargai, dan empati.

C. Merefleksi

- Apa kesulitan yang kalian rasakan saat menggunakan alat?
- Mengapa keselamatan penting dalam senam?
- Bagaimana kerja sama membantu keberhasilan kelompok?
- Tindak lanjut: latihan mandiri di rumah dengan irama musik.

Kegiatan Penutup — 10 menit

- Pendinginan dan peregangan.
- Guru memberikan umpan balik.
- Menyimpulkan pembelajaran.
- Tugas: latihan rangkaian gerak sederhana di rumah.

Asesmen

Awal: kesiapan mengikuti kegiatan dan pemahaman awal.

Proses:

- Kerja sama kelompok
- Disiplin dan keselamatan
- Ketepatan teknik gerakan

Akhir:

- Rangkaian gerakan benar dan ritmis
- Keberanian tampil
- Sikap tanggung jawab

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran YouTube, Google Form untuk refleksi siswa, dan pemutar musik digital untuk irama senam.

Pengalaman & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan madrasah dengan suasana kolaboratif, aman, dan menyenangkan sehingga siswa aktif bergerak dan belajar melalui pengalaman langsung.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan OSIS untuk penyediaan alat senam dan melibatkan siswa sebagai pemimpin pemanasan guna menumbuhkan kepemimpinan dan tanggung jawab.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word:

Klik tombol Cetak → pilih *Save as PDF* → buka file PDF → simpan sebagai Word menggunakan Microsoft Word.