



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-A / Genap	Tanggal PBM	Jumat, 6 Maret 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Gerak Dasar Senam Irama dengan Alat

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep dasar senam irama dengan alat, menjelaskan fungsi dan cara penggunaan alat sederhana (tongkat, pita, atau bola), serta mempraktikkan gerak dasar senam irama dengan alat sesuai iringan musik. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kepedulian terhadap keselamatan diri serta teman selama pembelajaran.

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 peserta didik.
- Pemanasan umum dan peregangan mengikuti irama musik ringan.
- Apersepsi: mengaitkan materi dengan senam irama tanpa alat yang telah dipelajari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesiapan, cinta kesehatan, dan cinta kebersamaan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian senam irama dengan alat dan manfaatnya.
- Mengenalkan jenis alat yang digunakan (tongkat/pita/bola) dan aturan keselamatan.
- Demonstrasi gerak dasar ayunan, putaran, dan langkah kaki dengan alat.
- Nilai cinta: cinta ilmu dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa berlatih gerak dasar senam irama dengan alat secara bertahap.
- Kegiatan berbasis masalah: siswa diminta menyusun rangkaian 4–6 hitungan gerak dengan alat.
- Latihan dilakukan secara berkelompok untuk melatih kerja sama.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, percaya diri, dan saling menghargai.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Gerak apa yang paling sulit dilakukan dengan alat?
 - 2) Bagaimana cara menjaga keselamatan saat menggunakan alat?
- Tindak lanjut: siswa berlatih koordinasi gerak dan irama di rumah.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan tanggung jawab.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dan peregangan ringan.

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi singkat dan umpan balik.
- Tugas: membuat catatan singkat tentang manfaat senam irama dengan alat.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Keaktifan dan kesiapan mengikuti pemanasan.
Asesmen Proses: Observasi koordinasi gerak, irama, dan penggunaan alat.
Asesmen Akhir: Unjuk kerja rangkaian gerak senam irama dengan alat.
Kriteria: Ketepatan gerak, irama, kerja sama, dan sikap disiplin.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam irama dengan alat dan Google Form untuk refleksi pembelajaran.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di aula atau lapangan sekolah yang aman, cukup luas, dan mendukung aktivitas gerak berirama dengan alat.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok kecil serta bimbingan guru sebagai fasilitator dan pemberi motivasi selama pembelajaran.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 6 Maret 2026
Guru Mata Pelajaran

M Ifan Nur Syamsudin, S.Pd