

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Genap
Materi Pokok	: Renang
Alokasi Waktu	: 1 Minggu x 2 Jam pelajaran @ 45 Menit

1. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

2. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan gerak dasar renang***)	<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2)• Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2)• Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air. (C4)

<p>4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak dasar renang ***)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).(P2) • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).(P4) • Mengkombinasikan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama. (P4) • Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur). (P5)
--	--

3. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
2. Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
4. Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
6. Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
7. Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur).

4. Materi Pembelajaran

Fakta

1. Sejarah dan perkembangan Renang Dunia dan Indonesia (<https://youtu.be/XXuzCISztDk>.)
2. Teknik mengapung didalam air (<https://youtu.be/hoi9FWbIRDA>)
3. Teknik Meluncur (<https://youtu.be/0hk5sdqWSwQ>)
4. Form Refleksi pembelajaran <https://forms.gle/qgcmTc9TbLDZZ1Rx5>

Konsep

1. Manfaat Renang Bagi tubuh
2. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang
3. Pengenalan Air
4. Prinsip Berenang

Prinsip

1. Keterampilan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).

Prosedur :

1. Mengapung : berpegangan pada pegangan khusus dan menarik tubuh maju dan mundur serta menjauhi dan mendekati kolam
2. Meluncur : dorong kedua kaki ke lantai hingga meluncur ke depan
3. Gerakan kaki berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh
4. Gerakan lengan berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh
5. Pernapasan : pengambilan napas dengan mulut dan dibuang lewat hidung

5. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Periksa Sendiri : *Selfcheck*

6. Media, Alat, Bahan

➤ **Media :**

- *Worksheet* atau lembar kerja (siswa)
- Lembar penilaian
- docs.google.com/forms
- googleclassroom
- Audio-visual, dan
- Jaringan Wifi/Jaringan Handphone

Alat/Bahan :

- Laptop/PC
- Handphone
- Tablet/TAB

7. Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, tahun 2013
- <https://youtu.be/XXuzCISztDk>
- <https://youtu.be/hoi9FWbIRDA>
- <https://youtu.be/0hk5sdqWSwQ>
- Ppt Materi Pembelajaran Renang

8. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 45 Menit)
Kegiatan Pendahuluan (20 Menit)
<ul style="list-style-type: none">● Sosialisasi melalui Whatsapp Group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi google classroom, masuk dengan kode kelas yang telah didistribusikan;● Classroom dibuka sesuai dengan Jadwal yang telah ditentukan, klik fitur forum, baca dan ikuti tahap pendahuluan, petunjuk materi dengan cermat;● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.● Memeriksa kehadiran siswa sebagai sikap disiplin.● Guru membuka pembelajaran dengan berdo'a bersama peserta didik.● Apersepsi pendahuluan terkait Materi Pembelajaran Teknik Dasar Renang melalui link tautan youtube/video pembelajaran, serta menyampaikan bahwa pembelajaran menggunakan model <i>Problem Based Learning</i> (PBL);● Menyampaikan tujuan pembelajaran dan menunjukkan kegunaannya dalam kehidupan sehari-hari;● Menyampaikan KKM dan tahap klik fitur-fitur dalam google classroom, google form serta salam pembuka, persentasi online dan do'a bersama dalam fitur forum;● Memberikan pertanyaan melalui google form untuk mengetahui tingkat kesiapan dan hasil belajar siswa. https://forms.gle/qgcmTc9TbLDZZ1Rx5
Kegiatan Inti (55 Menit)
Kegiatan Literasi <ul style="list-style-type: none">● Peserta didik motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
Critical Thinking

- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar dan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.

Collaboration

- Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam Materi Pembelajaran yang telah disajikan mengenai materi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).

Communication

- Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Guru bersama peserta didik merefleksi pengalaman belajar.
- Guru kembali memberikan pertanyaan melalui google form untuk mengetahui tingkat hasil belajar siswa.
- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran pelajaran teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
- Guru menutup pembelajaran dengan berdo'a bersama peserta didik.

1. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). Aspek-aspek yang dinilai meliputi ; kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

Contoh format penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Ahmad	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

Contoh Jurnal Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama	Kejadian/Prilaku	Butir Sikap	Positif/Negatif	Tindak Lanjut
1	28/04/2021	Ahmad	Membantu teman dalam menjawab pertanyaan	Gotong Royong	+	Diberikan Skor tambahan/diberikan pujian

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12																

Kriteria Penilaian :

- 1 = Kurang terampil
- 2 = Cukup terampil
- 3 = Terampil
- 4 = Lebih Terampil

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal tambahan sebagai berikut :

- 1) Buatlah rangkuman tentang Sejarah Olahraga Renang!

CONTOH PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

b. Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan soal pengayaan sebagai berikut :

- 1) Membaca buku-buku tentang teknik dasar renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu;
- 2) Mencari informasi secara online tentang teknik dasar renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu ;
- 3) Mengamati langsung tentang video Olahraga renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu ;

Permis, 28 April 2021

Mengetahui

Kepala SMK Negeri 1 Simpang Rimba

Guru Mata Pelajaran

AHMAD FIRMANSYAH, S. Si.

NIP. 19840425 201101 1 006

REZA ARYADI, S. Pd.

NIP. 19910303 201902 1 004

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....

.....

.....

BAHAN AJAR



RENANG

NAMA : **REZA ARYADI, S. Pd.**
KELAS : **X**
SEKOLAH : **SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA**

MAHASISWA PPG DALJAB
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2021

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Genap
Materi Pokok	: Renang
Alokasi Waktu	: 1 Minggu x 2 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan gerak dasar renang***)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air. (C4)
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak dasar renang ***)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (P2) • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (P4) • Mengkombinasikan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya

	<p>diri, keberanian, dan kerja sama. (P4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur). (P5)
--	--

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
2. Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
4. Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
6. Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
7. Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur).

MATERI AJAR

1. SEJARAH

Berenang merupakan sebuah kegiatan yang tidak lazim bagi manusia, dikarenakan kegiatan ini dilakukan di air, tidak pada tempat dimana manusia berada. Namun keterampilan berenang telah ada sejak zaman dahulu kala baik sebagai alat bertahan di alam, beladiri dan berburu. Hal ini dibuktikan dari simbol yang merupakan peninggalan mesir kuno berupa *hieroglyph* pada masa 3000 tahun sebelum masehi.

Pada sekitar tahun 1800-an di Jerman dan Australia, mulai timbul kolam-kolam renang umum dan renang masuk dalam kurikulum pendidikan di sekolah-sekolah ke tentaraan. Seiring dengan perkembangan waktu, renang menjadi sebuah keterampilan yang diajarkan secara luas dan mulai ada perkumpulan-perkumpulan renang.

Di tahun 1908, saat berlangsungnya olimpiade di London, terbentuklah sebuah federasi atau perserikatan olah raga renang internasional bernama Federation Internationale de Notation Amateur atau yang lebih kita kenal dengan FINA. Setelah adanya organisasi ini, olahraga renang maju dengan pesat. Pertandingan renang menjadi salah satu cabang olahraga yang ada baik di tingkat Olimpiade, Asian games, Sea Games, Pan American Games, World Youth dan event-event lainnya.

Di Indonesia olah raga renang telah berawal dari era Hindia Belanda. Diawali dari kota Bandung, dan didirikannya organisasi Bandungse Zwembond (Perserikatan Renang Bandung). Seiring waktu, kota-kota besar lain menyusul dalam mengembangkan potensi kegiatan renang dan organisasi renang di tingkat daerah.

Setelah kemerdekaan, hingga tahun 1951 organisasi renang Indonesia masih berada di bawah ZBVI (Zwem Bond Voor Indonesia), baru pada tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) yang diketuai oleh Dr.

Poerwosoedarmo. Pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA dan IOC (*Internationale Olympic Comitee*). Setelah diadakannya Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-4 di Makassar pada tahun 1957, PBSI berubah menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Untuk dapat lebih memahami tentang Sejarah Renang dapat saudara buka link berikut: <https://youtu.be/XXuzCISztDk>.

2. MENGENAL AKTIVITAS GERAK RENANG

Tanah air kita atau lingkungan kita terdapat banyak penampakan alami dan buatan yaitu air, seperti ; waduk/bendungan, danau, sungai, dan lautan. Seperti halnya ikan, tubuh kita dapat bergerak didalam air apabila kita melakukan gerakan-gerakan yang baik dan memenuhi prinsip bergerak di air. Berenang merupakan salah satu aktivitas di air yang menyenangkan yang dapat menyesuaikan gerakan kita dengan sifat-sifat air.

Tujuan berenang tidak semata-mata untuk mencapai prestasi, tetapi untuk mencapai tujuan yang lebih luas di antaranya adalah untuk : pembentukan dan pengembangan fisik, pembinaan hidup sehat, pemeliharaan kesegaran jasmani, dan peningkatan kapasitas tubuh. Namun lebih dari itu banyak hal-hal positif yang bisa kita rasakan langsung atau tidak langsung kalau kita menguasai berenang.

3. MANFAAT RENANG BAGI TUBUH

3.1.Meningkatkan Kulit Jantung dan Peredaran Darah

Jantung Merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir keseluruh tubuh, sedangkan darah tersebut mengangkut sari-sari makanan dan

oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak.

3.2.Meningkatkan Kapasitas Vital Paru-Paru

Paru-paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses oksidasi (pembakaran). Renang akan melatih kerja paru-paru dan meningkatkan kemampuan paru-paru untuk mengambil oksigen yang banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi.

3.3.Mempengaruhi Otot menjadi berisi

Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini akan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat. Sehingga otot-otot tubuh akan kelihatan lebih berisi/padat.

4. HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM RENANG

4.1. Yang harus dilakukan sebelum berenang

- 1) Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang-kejang otot pada saat berenang. Pemanasan bisa dilakukan dengan cara menggerak-gerakkan badan (senam kecil) atau dengan berlari-lari kecil.
- 2) Mandi pada air pancuran yang tersedia sebelum masuk ke kolam renang. Hal ini dimaksud untuk memastikan bahwa tubuh dalam keadaan bersih dan tubuh dapat menyesuaikan dengan suhu air.
- 3) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk latihan lainnya.
- 4) Ukurlah kemampuan diri. Ini dimaksud supaya tidak terjadi ketegangan otot.
- 5) Berjalan-jalan terlebih dahulu dikolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

- 6) Jangan berenang dalam keadaan perut kosong atau terlalu kenyang. Karena didalam berenang diperlukan banyak tenaga dan apabila perut terlalu kenyang maka beban tubuh menjadi lebih berat.

4.2. Yang harus dilakukan sesudah berenang

- 1) Membasuh mata agar bersih dari kotoran. Hal ini perlu dilakukan karena air didalam kolam renang biasanya kotor dan mengandung kaporit.
- 2) Jika telinga kemasukkan air, diusahakan air bisa keluar kembali sambil meloncat-loncat atau dengan cara yang lain.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Dan makan yang cukup.

5. PENGENALAN AIR

Pengenalan terhadap air merupakan tahapan yang harus diberikan kepada orang yang akan belajar renang (ataupun siswa yang belajar berenang). Pengenalan terhadap air yang dimaksud adalah aktivitas yang diberikan di dalam air. Karena, berenang dilaksanakan menggunakan media air. Manusia pada hakekatnya bukan merupakan makhluk yang hidup di air. Namun harus beraktivitas di air. Aktivitas yang akan dilakukan oleh orang yang akan belajar berenang tujuan utamanya adalah memperkenalkan sifat-sifat air. Selain itu, tujuan dari pengenalan air juga mempersiapkan perenang baik secara psikis maupun secara fisik ketika berada di air.

Pengenalan air bertujuan secara psikis dikarena setiap orang yang akan belajar berenang akan mempunyai kesiapan secara kejiwaan, yang diharapkan adalah calon perenang memiliki rasa senang, ketertarikan, kepercayaan diri dan keberanian untuk beraktivitas di air. Pada umumnya, pada setiap orang yang akan belajar berenang pasti memiliki perasaan tidak aman karena takut akan tenggelam. Hal ini merupakan sesuatu

hal yang wajar bagi calon perenang yang sama sekali belum dapat berenang atau belajar berenang sesungguhnya. Pengenalan air selanjutnya adalah untuk mempersiapkan calon perenang secara fisik. Hal ini dilakukan untuk memperkenalkan sifat-sifat khusus air. Sifat-sifat yang dimaksud adalah (1) suhu air, (2) hambatan air, (3) keseimbangan di air, (4) sifat air yang mengalir ke tempat yang lebih rendah, (5) sifat air yang tembus pandang, dan (6) kedalaman air.

6. PRINSIP BERENANG

6.1. Prinsip Psikologis

Terdapat beberapa unsur yang harus ada pada diri anak dalam belajar berenang, sehingga anak dapat menguasainya dengan cepat dan baik. Unsur itu adalah sebagai berikut;

- 1) Kesenangan (Kegembiraan).
- 2) Keberanian.
- 3) Kepercayaan diri, dan
- 4) Keuletan/Ketekunan.

6.2. Prinsip Mengapung

Teori menyatakan bahwa sebuah muatan kapal yang ringan akan mudah ditarik atau didorong didalam air. Begitupun seorang perenang yang ringan akan mudah mengapung diatas air jika dibandingkan dengan perenang yang lebih berat daya mengapungnya. Perenang memiliki bermacam-macam bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot, berat badan, jaringan lemak, dan kapasitas paru-paru yang semua itu mempengaruhi gaya apung dan posisi apung seseorang.

Bagi perenang pemula cara mengapung diatas air sulit dilakukan. Untuk dapat mengapung dibutuhkan waktu yang cukup lama dalam berlatih. Ada beberapa cara untuk latihan mengapung, yaitu sebagai berikut ;

6.2.1. Masuk Dalam Air

Belajar renang sebaiknya dilakukan didalam kolam yang dangkal yaitu setinggi kurang lebih satu meter. Untuk berlatih mengapung dengan masuk kedalam air lakukan hal sebagai berikut ;

- 1) Berlututlah dengan menggerak-gerakkan lengan dibawah permukaan air.



Gambar 1.2 Teknik mengapung dengan cara masuk kedalam air

- 2) Berpeganglah pada pegangan khusus di sisi kolam dan tariklah tubuh maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.
- 3) Carilah tangga masuk kolam yang terendam dalam air, letakkan kedua lengan diatas permukaan tangga dengan menghadap kebawah dan kepala menghadap kedinding kolam, kemudian apungkanlah kakimu terjulur kebelakang sehingga tubuh akan merasakan melayang dipermukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.



Gambar 1.3 Teknik mengapung dengan tangga/pegangan

- 4) Berjongkoklah di tangga menghadap kolam. Tolakkan kedua kaki pada tangga, kemudian mengambanglah dengan posisi telungkup, tangan lurus kedepan, dan kepala terangkat dari permukaan air.



Gambar 1.4 Teknik mengapung dengan tangga/pegangan

6.2.2. Mengapung

Latihan mengapung dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.
- 2) Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.

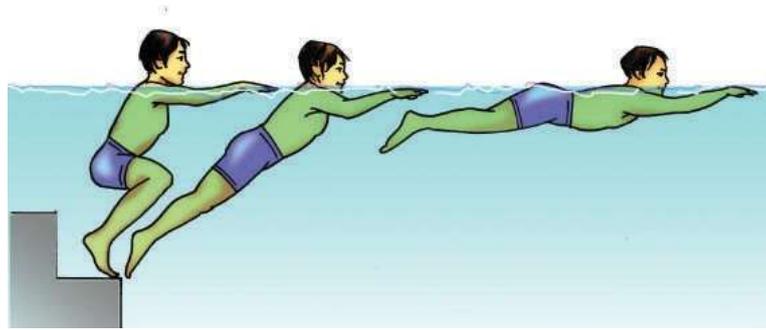
6.3. Prinsip Meluncur

Setelah dapat mengapung di atas permukaan air, latihan berikutnya adalah latihan meluncur, caranya sebagai berikut :

1) Meluncur dengan menolakan kaki pada dinding

Badan berdiri dengan punggung menghadap ke dinding (sisi kolam) dan rapat, kemudian turunkan bahu ke dalam air sehingga hanya kepalanya yang berada di permukaan air. Angkatlah satu kaki dengan menekan ke dinding, dan tolakkan salah satu kaki pada dinding hingga mendorong tubuh ke depan. Kemudian, tarik napas dan kepala ke dalam air, dan tekankan kaki hingga tubuh terdorong

ke depan hingga badan terapung dalam posisi tengkurap. Dalam posisi tersebut kaki tidak bergerak.



Gambar 1.5 Meluncur dengan Menolak dari Dinding

2) Meluncur dengan menggunakan Papan Luncur

Berlatih menggerakkan kaki dengan menggunakan papan luncur dilakukan dengan cara sebagai berikut.



Gambar 1.6 Meluncur dengan papan luncur

Peganglah papan luncur di depan di atas permukaan air, bersamaan dengan mengangkat kedua kaki di permukaan air hingga posisi tubuh berada di permukaan air. Kemudian, gerakan kaki turun naik hingga badan bergerak ke depan meluncur. Perhatikan, gerakan kaki itu bukan pada pergelangan kaki, melainkan dimulai dari pinggul.

3) Meluncur diawali dengan loncatan

Badan berjongkok di tepi kolam. Kedua lengan lurus di samping telinga, kemudian meloncat dengan menekik ke dalam air hingga posisi tubuh

mengambang lurus di permukaan air. Biarkanlah tubuh dengan sendirinya maju atau terdorong ke depan.



Gambar 1.8 Meluncur diawali dengan loncatan

7. SUMBER

- ✓ Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kurikulum 2013. Kelas X SMA/MA/SMK/MAK.
- ✓ Sumaryoto, Soni Nopembri., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : 2017.
- ✓ Dr. Subagyo., *Belajar Berenang Bagi Pemula.*, Yogyakarta : 2018.
- ✓ <https://media.neliti.commediapublications320752-analisis-kesalahan-teknik-renang-gaya-be-ff6ba77a.pdf>. Diakses pada : 20/04/2021.
- ✓ <https://kumparan.com/kumparanmom/tips-atasi-anak-yang-takut-berenang-1sWz7d8qgyV>. Diakses pada :21/04/2021.
- ✓ <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3610202/tips-rambut-sehat-ala-atlet-renang-asian-games>. Diakses Pada : 21/04/2021.

Permis, Mei 2021
Mahasiswa PPG,



Reza Aryadi, S. Pd.

MEDIA PEMBELAJARAN



RENANG

NAMA : **REZA ARYADI, S. Pd.**
KELAS : **X**
SEKOLAH : **SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA**

MAHASISWA PPG DALJAB
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2021

MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : Renang
 Alokasi Waktu : 1 Minggu x 2 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan gerak dasar renang***)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air. (C4)
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak dasar renang ***)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (P2) • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (P4) • Mengkombinasikan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. (P4)

	<ul style="list-style-type: none">• Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur). (P5)
--	--

B. Tujuan Pembelajaran

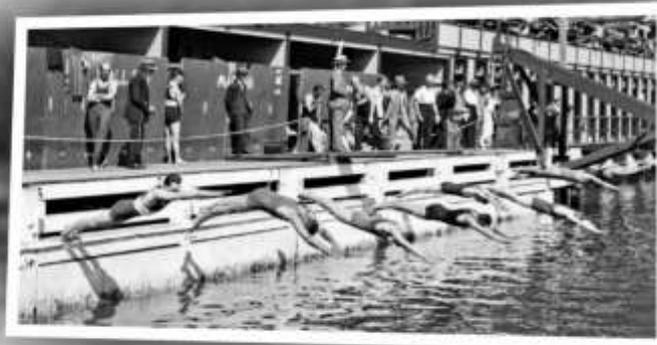
Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
2. Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
4. Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
6. Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
7. Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur).

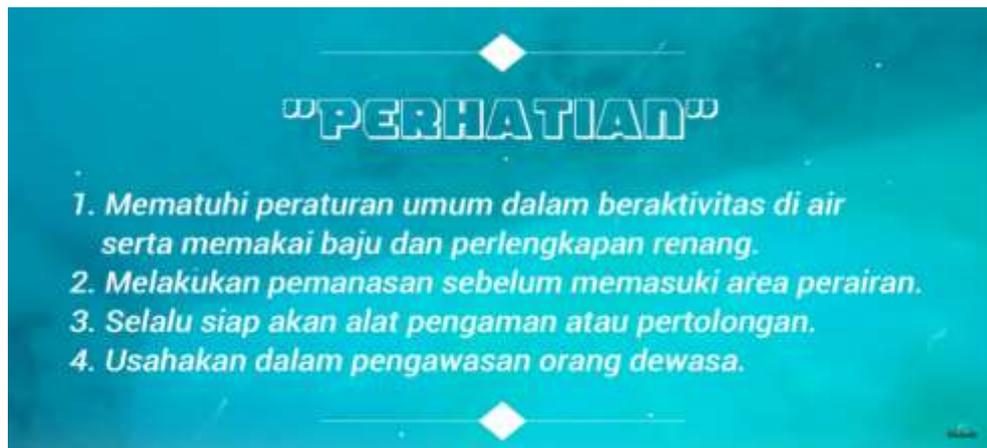
MEDIA PEMBELAJARAN

1. VIDEO PEMBELAJARAN

1.1. Video tentang sejarah renang di dunia dan di Indonesia



1.2.Video Pembelajaran Teknik Mengapung



1.3.Video Pembelajaran Teknik Meluncur



1.4. Gambar Pembelajaran Teknik Mengapung



1.5. Gambar Pembelajaran Teknik Mengapung



2. SUMBER VIDEO DAN GAMBAR

- ✓ Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Kurikulum 2013. Kelas X SMA/MA/SMK/MAK.
- ✓ Sumaryoto, Soni Nopembri., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : 2017.
- ✓ Dr. Subagyo., *Belajar Berenang Bagi Pemula.*, Yogyakarta : 2018.
- ✓ <https://media.neliti.commediapublications320752-analisis-kesalahan-teknik-renang-gaya-be-ff6ba77a.pdf>. Diakses pada : 20/04/2021.
- ✓ <https://kumparan.com/kumparanmom/tips-atasi-anak-yang-takut-berenang-1sWz7d8qgyV>. Diakses pada :21/04/2021.
- ✓ <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3610202/tips-rambut-sehat-ala-atlet-renang-asian-games>. Diakses Pada : 21/04/2021.

Permis, Mei 2021
Mahasiswa PPG,



Reza Aryadi, S. Pd.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

RPP 1

Sekolah : SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X MULTIMEDIA (A)
Nama Peserta Didik :
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Aktivitas Renang
Alokasi Waktu : 45 menit

Tujuan Pembelajaran : Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran pendekatan saintifik dengan metode Literasi, Critical Thinking, Collaboration, Comunication dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan yang Maha Esa, Sikap Kerjasama, Jujur, dan Berani mengemukakan pendapat, siswa dapat :

1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air/renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas renang, Prinsip Berenang, Teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air.
2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air.
3. Dengan mempelajari materi pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang diharapkan siswa mampu menjelaskan keterampilan gerak aktivitas air/renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas renang, Prinsip Berenang, Teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air.

Berikut Langkah-Langkah Kegiatan :

Amati Tayangan Video lewat link berikut ini!

1. <https://youtu.be/XXuzCISztDk> Tentang Sejarah Renang.
2. <https://youtu.be/hoi9FWbIRDA> Tentang Pembelajaran Prinsip Mengapung.
3. <https://forms.gle/uLGECEG9r3J8jpBZY9> Tentang Pembelajaran Prinsip Meluncur.

Kemudian Diskusikan dengan kelompokmu :

1. Buatlah Rangkuman tentang Video Pembelajaran Sejarah Renang?
2. Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan mengapung tanpa menggunakan alat dan dengan menggunakan alat?
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan latihan teknik meluncur?

KUNCI JAWABAN LKPD

1. Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari zaman batu yang telah ditemukan di gua perenang berdekatan dengan Wadisoro Guid Khabir Mesir Barat Daya. Catatan tertua mengenai berenang dari 2000 Sebelum Masehi. beberapa dokumen tertua yang menyebutkan berenang adalah Ivos Gelemas, Liot, Oddiese dan Al-Kitab serta dengan hikayat-hikayat lain. Pada tahun 1538 Nocholas Suaineman seorang profesor berbahasa dari Jerman menulis buku mengenai berenang yang pertama kali atau dialog mengenai seni berenang. Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam renang, sebagian besar peserta renang waktu itu berenang dengan gaya dada. Pada tahun 1873 Jhon Arthur memperkenalkan gaya Trujen dalam perlombaan renang di dunia barat, trujen meniru dari renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang salah satu cabang olahraga dalam olimpiade di Athena pada tahun 1896. Kemudian pada tahun 1900 gaya punggung dimasukkan sebagai gaya nomor baru Pada Olimpiade Renang. Persatuan Renang Dunia (FINA) dibentuk pada tahun 1908 dengan gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi renang gaya dada diterima sebagai suatu gaya sendiri pada tahun 1952. Dan di Indonesia sendiri olahraga renang dikenal sejak tahun 1904. Kolam renang yang pertama kali didirikan di Indonesia adalah Cihampelas Bandung tahun 1904. Pada tahun 1917 didirikan perserikatan dengan nama PBSI, kemudian pada tahun 1956 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).
2. Untuk dapat mengapung dibutuhkan waktu yang cukup lama dalam berlatih. Ada beberapa cara untuk latihan mengapung, yaitu sebagai berikut ;
 - 1) Berlututlah dengan menggerak-gerakkan lengan dibawah permukaan air.
 - 2) Berpeganglah pada pegangan khusus di sisi kolam dan tariklah tubuh maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.
 - 3) Carilah tangga masuk kolam yang terendam dalam air, letakkan kedua lengan diatas permukaan tangga dengan menghadap kebawah dan kepala menghadap kedinding kolam, kemudian apungkanlah kakimu terjulur kebelakang sehingga tubuh akan merasakan melayang dipermukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.
 - 4) Berjongkoklah di tangga menghadap kolam. Tolakkan kedua kaki pada tangga, kemudian mengambanglah dengan posisi telungkup, tangan lurus kedepan, dan kepala terangkat dari permukaan air.
3. latihan berikutnya adalah latihan meluncur, caranya sebagai berikut :
 - 1) Meluncur dengan menolakkan kaki pada dinding kolam
Badan berdiri dengan punggung menghadap ke dinding (sisi kolam) dan merapat, kemudian turunkan bahu ke dalam air sehingga hanya kepalanya yang berada di

permukaan air. Angkatlah satu kaki dengan menekan ke dinding, dan tolakkan salah satu kaki pada dinding hingga mendorong tubuh ke depan. Kemudian, tarik napas dan kepala ke dalam air, dan tekankan kaki hingga tubuh terdorong ke depan hingga badan terapung dalam posisi tengkurap. Dalam posisi tersebut kaki tidak bergerak.

2) Meluncur dengan menggunakan Papan Luncur

Berlatih menggerakkan kaki dengan menggunakan papan luncur dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Peganglah papan luncur di depan di atas permukaan air, bersamaan dengan mengangkat kedua kaki di permukaan air hingga posisi tubuh berada di permukaan air. Kemudian, gerakan kaki turun naik hingga badan bergerak ke depan meluncur. Perhatikan, gerakan kaki itu bukan pada pergelangan kaki, melainkan dimulai dari pinggul.

3) Meluncur diawali dengan loncatan

Badan berjongkok di tepi kolam. Kedua lengan lurus di samping telinga, kemudian meloncat dengan menekuk ke dalam air hingga posisi tubuh mengambang lurus di permukaan air. Biarkanlah tubuh dengan sendirinya maju atau terdorong ke depan.

LEMBAR PENILAIAN

1. PENILAIAN SIKAP

1.1. Penilaian Sikap Spritual

No	Nama Siswa	Bedo'a Sebelum dan sesudah Pembelajaran				Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat				Mengucap syukur ketika berhasil mengerjakan tugas				Total Skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1	Ahmad														
2															
3															
dst															

Keterangan :

4 : Selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

3 : Sering, apabila sering melakukan pernyataan

2 : Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

1.2. Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Ahmad	75	75	50	75	275	68,75	C
2	
3								
Dst								

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Aspek yang Dinilai	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1	Buatlah Rangkuman tentang Video Pembelajaran Sejarah Renang?						
2	Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan mengapung tanpa menggunakan alat dan dengan menggunakan alat?						
3	Jelaskan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan latihan teknik meluncur?						

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Keterangan :

- Nilai 1 : Jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas.
 Nilai 2 : Jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas.
 Nilai 3 : Jika Komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas.
 Nilai 4 : Jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas.

3. PENILAIAN KETERAMPILAN

Nama Siswa	Penilaian Keterampilan Gerak Mengapung												Skor Akhir	Ket.	
	Penilaian Proses														
	Gerakan tangan				Gerakan Kaki				Posisi Tubuh						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12															

Kriteria Penilaian :

- 1 = Kurang terampil
 2 = Cukup terampil
 3 = Terampil
 4 = Lebih Terampil

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

INSTRUMEN EVALUASI/INSTRUMEN PENILAIAN

Sekolah : SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Genap
Materi Pokok : Renang
Alokasi Waktu : 1 Minggu x 2 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan gerak dasar renang***)	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2) • Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik dasar mengapung dan meluncur didalam air. (C4)
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak dasar renang ***)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).(P2) • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).(P4) • Mengkombinasikan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama. (P4) • Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur). (P5)

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
2. Menjelaskan tahapan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
4. Melakukan gerakan teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
5. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang).
6. Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
7. Menciptakan variasi dan kombinasi teknik dasar renang (teknik dasar Mengapung dan Melucur).

C. MATERI PEMBELAJARAN

- 4.1. Sejarah Renang Dunia dan Indonesia.
- 4.2. Manfaat renang bagi tubuh.
- 4.3. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang.
- 4.4. Pengenalan air.
- 4.5. Prinsip berenang.
- 4.6. Teknik dasar mengapung.
- 4.7. Teknik dasar meluncur.

D. KISI-KISI SOAL KOGNITIF

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Bahan Kls/ Smt	Materi	Indikator	Level	Tingkat Kesukaraan	Nomor soal	Bentuk Soal
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4.8. Meng analisis keterampilan gerak dasar renang ***)	X MM (A)	Sejarah Renang Dunia dan Indonesia, Manfaat Renang Bagi Tubuh, Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang, Teknik Dasar Mengapung, Teknik Dasar Meluncur	4.8.1. Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas air renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (C2)	C2	Mudah	1 - 3	Esai

E. SOAL ESAI

Sekolah : SMK NEGERI 1 SIMPANG RIMBA
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : X MULTIMEDIA (A)
Kelompok :
Materi Pokok : Keterampilan Gerak Aktivitas Renang
Alokasi Waktu : 45 menit

1. Buatlah Rangkuman tentang Video Pembelajaran Sejarah Renang?
2. Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan mengapung tanpa menggunakan alat dan dengan menggunakan alat?
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan latihan teknik meluncur?

F. TES UNJUK KERJA PSIKOMOTOR

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Bahan Kls/ Smt	Materi	Indikator	Level	Tingkat Kesukaraan	Nomor soal	Bentuk Soal
4. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4.9. Menganalisis keterampilan gerak dasar renang***)	X MM (A)	Sejarah Renang Dunia dan Indonesia, Manfaat Renang Bagi Tubuh, Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang, Teknik Dasar Mengapung, Teknik Dasar Meluncur	4.8.2. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). (P4)	P4	Sedang	1	Unjuk Kerja

PENILAIAN PSIKOMOTOR

Nama Siswa	Penilaian Keterampilan Gerak Meluncur												Skor Akhir	Ket.
	Penilaian Proses													
	Gerakan tangan				Gerakan Kaki				Posisi Tubuh					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KETERAMPILAN) : 12														

Kriteria Penilaian :

1 = Kurang terampil

2 = Cukup terampil

3 = Terampil

4 = Lebih Terampil

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

PENILAIAN SIKAP

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran teknik dasar renang (Manfaat Renang bagi tubuh, hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang, Pengenalan Air, Prinsip Berenang). Aspek-aspek yang dinilai meliputi ; kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Hasil pengamatan tentang perilaku positif/negatif peserta didik dicatat dalam bentuk jurnal yang dapat digunakan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik.

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Ahmad	75	75	50	75	275	68,75	C
2	

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = 100 x 4 = 400

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

Jurnal Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama	Kejadian/Prilaku	Butir Sikap	Positif/Negatif	Tindak Lanjut
1	28/04/2021	Ahmad	Membantu teman dalam menjawab pertanyaan	Gotong Royong	+	Diberikan Skor tambahan/diberikan pujian
2						

Lembar Observasi Penilaian Afektif Sosial Menggunakan Rubrik *Writing Skill*

No	Nama Peserta Didik	Sikap						Jumlah	Nilai	Keterangan
		Berani	Disiplin	Tanggung Jawab	Semangat	Percaya Diri	Responsif			
1										
2										
3										
dst										

Rumus : Nilai = $\frac{\text{jumlah skor}}{24} \times 100$

Konversi Nilai: Nilai = $\frac{\text{Nilai perolehan}}{100} \times 4$

Rentang Angka	Huruf
3,85 – 4,00	A
3,51 – 3,84	A-
3,18 – 3,50	B+
2,85 – 3,17	B
2,51 – 2,84	B-
2,18 – 2,50	C+
1,85 – 2,17	C
1,51 – 1,84	C-
1,18 – 1,50	D+
1,00 – 1,17	D

REMEDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						KD	Awal	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
dst										

Komentar Orang Tua Peserta Didik:

PENGAYAAN

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										

Permis, Mei 2021

Mahasiswa PPG

REZA ARYADI, S. Pd.