

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SEKOLAH : SMP Negeri I Kwadungan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX / II

Standar Kompetensi*

5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya*)

Kompetensi Dasar

- 5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
- 5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
- 5.3. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya punggung
- Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung
- Siswa dapat melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung

❖ Karakter siswa yang diharapkan :
Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B.Materi Pembelajaran

Renang Gaaya Punggung

- Teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung
- Tehnik dasar gerakan kaki renang gaya punggung
- Tehnik dasar gerakan kaki renang gaya punggung
- Lomba renang gaya punggung dengan peraturan yang dimodifikasi

C.Metode Pembelajaran

D. Langkah- Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan (3 x 40 menit)

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

2. Kegiatan Inti (55 menit)

Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya punggung, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan berpegangan parit kolam (berpasangan / kelompok)

Melakukan teknik dasar gerakan kaki kepala dipegang teman (berpasangan / kelompok)

Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan dipegang teman (berpasangan / kelompok)

Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan berpegangan papan pelampung (berpasangan / kelompok)

Melakukan teknik dasar gerakan kaki kedua lengan lurus di belakang kepala (berpasangan / kelompok)

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal- balik

- guru mengatur siswa agar berpasang- pasangan
- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
- siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
- siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
- siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

Guru bertanya jawab tentang hal- hal yang belum diketahui siswa

Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

Dalam kegiatan penutup, guru:

bersama- sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Melakukan tehnik dasar gerakan lengan dan pernafasan renang gaya punggung , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



Melakukan teknik dasar gerakan lengan, kedua kaki dipegang teman (berpasangan / kelompok)

Melakukan teknik dasar gerakan lengan, kedua paha menggepatis papan pelampung (berpasangan / kelompok)

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

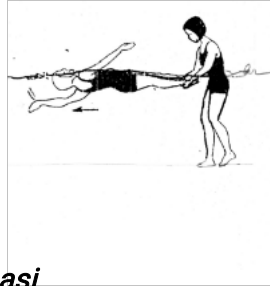
- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
- siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
- siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
- siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal- balik

- guru mengatur siswa agar berpasangan- pasangan
- guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
- siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
- siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa

- yang menjadi pengamat
- siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

Lomba renang gaya punggung dengan peraturan yang dimodifikasi



- Lomba dilakukan pada kolam cetek/dangkal
- Dilakukan secara berpasangan
- Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

Guru bertanya jawab tentang hal- hal yang belum diketahui siswa

Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup (20 Menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

bersama- sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;

melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;

memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;

merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (kolam renang)
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Kinerja	Lakukani gerakan kaki renang gaya bebas dan observ.
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk –bentuk tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas 		Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin, keberanian dan kebersihan 	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya be- bas 		Tes Kinerja	Lakukan gerakan lengan renang gaya bebas dan observ.
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk –bentuk tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas 	Tes praktik (Kinerja)	Pilihan ganda/uraian singkat	Jelaskan tehnik dasar gerakan lengan renang gaya bebas !.
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • Disiplin, keberanian dan kebersihan 	Tes tertulis	Lembar observasi	Disiplin, keberanian dan kebersihan
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya be - bas 	Tes observasi	Tes Kinerja	Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas dan observ.
Aspek Kognitif <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk –bentuk tehnik dasar pernapasan renang gaya bebas 	Tes praktik (Kinerja)	Pilihan ganda/uraian singkat Lembar observasi	Jelaskan tehnik dasar pernapasan renang gaya bebas !
Aspek Afektif <ul style="list-style-type: none"> • disiplin, keberanian dan kebersihan 	Tes tertulis		Disiplin, keberanian dan kebersihan
	Tes observasi		

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{30} \times \text{Jumlah skor maksimal}$$

- Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan- pertanyaan mengenai konsep gerak teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{20} \times \text{Jumlah skor maksimal}$$

4.1. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR RENANG GAYA PUNGGUNG

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1 Gerakan kaki saat melakukan teknik dasar renang gaya punggung menendang dan menekan permukaan air				
2 Gerakan lengan saat melakukan teknik dasar renang gaya punggung diputar lurus ke belakang				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM RENANG GAYA PUNGGUNG

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
--------------------------	---------

1. Toleransi (menyesuaikan gerakan dengan teman satu regu)	
2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	
3. Keluesan (saat melakukan gerakan badan tidak kaku)	
4. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan kolam	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	

**RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP RENANG GAYA PUNGGUNG**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan kaki saat melakukan renang gaya punggung ?				
2. Darimana sumber gerakan kaki saat melakukan renang gaya punggung ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 1 Kwadungan
Penjasorkes

Kwadungan, 4 Des 2021

Guru Mata Pelajaran

Dra. ACHMAD CHOIRULLOH, M.Si
NIP.196506161998031006

RAHMATIYA YULIANI, S.Pd
NIP. 196607111990032006

