

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) K-13 TAHUN PELAJARAN 2020/2021

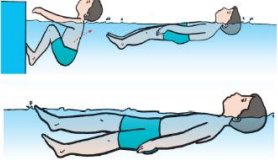
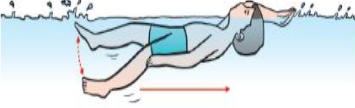



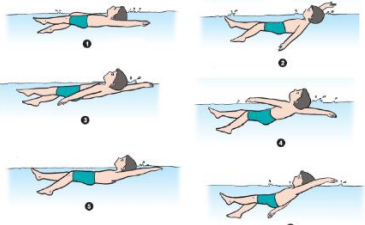
Nama : Dra. SITI ANTIMAH, M. Si  
 Satuan Pendidikan : SD Negeri Sendangguwo 01  
 Materi Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : VI/Genap  
 Bab : 8  
 Materi : Renang Gaya Punggung  
 Sub Materi : Gerak Dasar Renang Gaya Punggung  
 Alokasi Waktu : 1 pertemuan (4 x 35 menit)

KOMPETENSI DASAR			
3.8	Memahami ketrampilan salah satu gaya renang dan dasar0dasar pemyelamatan diri***	4.8	Mempraktikkan ketrampilan salah satu gaya renang dan dasar0dasar pemyelamatan diri***
Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		Penilaian
Peserta didik memahami dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyapa dan mengajak peserta didik berdo'a sesuai agama dan kepercayaan masing-masing melalui WAG, dilanjutkan presensi online melalui <i>google form</i>.</li> <li>2. Guru menjelaskan materi ± 10 menit melalui video pembelajaran</li> <li>3. Guru membagikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) melalui WAG</li> <li>4. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan materi pembelajaran yang sudah disiapkan</li> <li>5. Peserta didik mengunduh LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) materi renang gaya punggung</li> <li>6. Peserta didik mengamati gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)</li> <li>7. Peserta didik mencatat semua gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) tersebut yaitu gerak dasar renang gaya punggung</li> <li>8. Peserta didik mengawali kegiatan latihan dengan melakukan pemanasan</li> <li>9. Dengan bantuan orangtua/saudara di rumah, peserta didik mencoba melakukan gerakan di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) dengan gerakan yang dimodifikasi</li> <li>10. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerak dasar renang gaya punggung</li> <li>11. Peserta didik mencoba kembali gerakan yang belum dikuasai dengan gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)</li> <li>12. Guru meminta orangtua/saudara dirumah untuk membantu merekam dengan video kegiatan latihan gerak dasar renang gaya punggung dan mengirim di WAG (<b>Tugas 1</b>)</li> <li>13. Guru membagikan link soal latihan di WAG untuk dikerjakan</li> <li>14. Peserta didik mengerjakan soal latihan di <i>Google Form</i> (<b>Tugas 2</b>)</li> <li>15. Guru mengecek dan merekap pengumpulan <b>Tugas 1</b> dab <b>Tugas 2</b></li> <li>16. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksikan hasil pembelajaran tentang gerak dasar renang gaya punggung</li> <li>17. Guru menginformasikan materi selanjutnya</li> <li>18. Guru mengajak peserta didik melakukan pendinginan dan berdo'a mengucap syukur setelah melakukan semua aktivitas</li> </ol>		<p><b>SIKAP</b> Menggunakan lembar observasi dan jurnal <b>Sikap spritual:</b> berdo'a <b>Sikap sosial:</b> disiplin, mandiri dan percaya diri</p> <p><b>PENGETAHUAN</b> Tes online menggunakan <i>google form</i>.</p> <p><b>KETRAMPILAN</b> Unjuk kerja modifikasi yang ditampilkan melalui video aktivitas gerak dasar renang gaya punggung</p> <p><b>SUMBER DAN MEDIA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemdikbud. Tahun 2019. Hal. 154 – 160</li> <li>2. Internet</li> <li>3. Video Pembelajaran</li> <li>4. Alat yang mendukung latihan gerak dasar renang gaya punggung</li> </ol>
Mengetahui, Kepala Sekolah		Semarang, 22 Pebuari 2021 Guru PJOK	
Riyani, S. Pd. SD NIP. 19660610 200903 2 003		Dra. Siti Antimah, M. Si NIP. 19690904 200903 2 003	

## LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

Materi: Renang Gaya Punggung

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 No. Absen : .....

NO.	MATERI	DESKRIPSI TUGAS	KETERLIBATAN ORANGTUA
1	Gerakan meluncur 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Awalan dilakukan dengan kedua tangan memegang dinding kolam.</li> <li>2. Kedua kaki ditekuk dan jari-jari kaki bertumpu pada dinding kolam.</li> <li>3. Posisi kepala menghadap ke atas.</li> <li>4. Untuk <b>meluncur</b>, dorong kedua kaki dari dinding hingga kedua kaki lurus.</li> </ol>	Membantu anak untuk memahami materi bila anak kesulitan dalam mempelajari dan mengisi lembar pengamatan
2	Gerakan kaki 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.</li> <li>2. Gerakan harus lemas dan tidak kaku, gerakan ke atas lebih kuat dari pada gerakan ke bawah</li> <li>3. Kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.</li> </ol>	
3	Posisi tubuh saat renang gaya punggung 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi punggung menghadap ke permukaan air</li> <li>2. Posisi wajah berada di atas air</li> <li>3. Mengapung dengan posisi telentang</li> </ol>	
4	Gerakan lengan 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan posisi ibu jari keluar terlebih dahulu.</li> <li>2. Setelah tangan di atas bahu, (posisi lengan tegak lurus dengan posisi bahu), tangan diputar keluar, kemudian masuk pada permukaan air dengan posisi jari kelingking masuk lebih dulu</li> </ol>	
5	Pengambilan napas 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengambilan napas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas.</li> </ol>	
6	Kombinasi gerakan renang gaya punggung 	Rangkai gerakan no 1 s.d 5 menjadi kombinasi gerakan renang gaya punggung  *Bila praktik renang gaya punggung tidak memungkinkan dilakukan di kolam renang, silakan anak-anak dapat memodifikasi dengan menggunakan benda yang ada di rumah misal meja, bangku atau kursi	

Lakukan istirahat selesai satu aktivitas selama 2 menit	Sumber: Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemdikbud. Tahun 2019. Hal. 154 – 160	Selamat melakukan aktivitas!!!
---	---	--------------------------------

## LEMBAR PENILAIAN

Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : VI/Genap  
 Materi : Renang Gaya Punggung

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 No. Absen : .....

### A. PENILAIAN SIKAP

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai								Keterangan
		Berdo'a		disiplin		Percaya diri		Mandiri		
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1										

Kriteria penilaian:

- Ya : dilakukan sesuai instruksi
- Tidak : dilakukan tidak sesuai instruksi

### B. PENILAIAN PENGETAHUAN

No.	Nama Siswa	Nomor Soal										Skor maksimal	Keterangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
												10	
1													

Skor 1: apabila jawaban benar

Skor 0: apabila jawaban salah

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = 100$$

### C. PENILAIAN KETRAMPILAN

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai												Skor maksimal	Keterangan
		Gerakan tangan			Posisi tubuh			Gerakan kaki			Posisi kepala				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	12	
1															

Kriteria Penilaian:

Skor 3: apabila dilakukan sesuai Kartu Tugas

Skor 2: apabila sebagian dilakukan sesuai Kartu Tugas

Skor 1: apabila dilakukan tidak sesuai sesuai Kartu Tugas

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = 100$$