

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

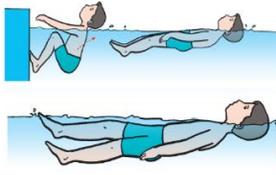
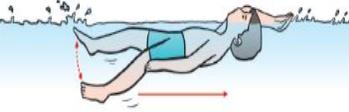
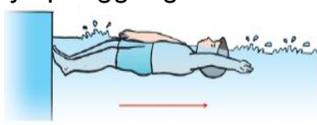
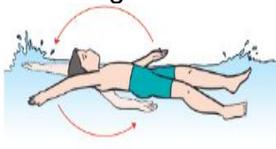
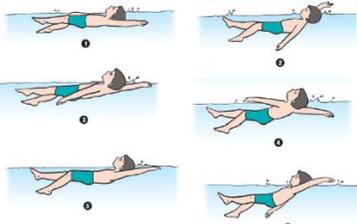
Nama : Dra. SITI ANTIMAH, M. Si
 Satuan Pendidikan : SD Negeri Sendangguwo 01
 Materi Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : VI/Genap
 Bab : 8
 Materi : Renang Gaya Punggung
 Sub Materi : Gerak Dasar Renang Gaya Punggung
 Alokasi Waktu : 1 pertemuan (4 x 35 menit)

KOMPETENSI DASAR			
3.8	Memahami ketrampilan salah satu gaya renang dan dasar0dasar penyelamatan diri***	4.8	Mempraktikkan ketrampilan salah satu gaya renang dan dasar0dasar penyelamatan diri***
Tujuan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		Penilaian
Peserta didik memahami dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> 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>. 2. Guru menjelaskan materi ± 10 menit melalui video pembelajaran 3. Guru membagikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) melalui WAG 4. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan materi pembelajaran yang sudah disiapkan 5. Peserta didik mengunduh LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) materi renang gaya punggung 6. Peserta didik mengamati gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) 7. Peserta didik mencatat semua gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) tersebut yaitu gerak dasar renang gaya punggung 8. Peserta didik mengawali kegiatan latihan dengan melakukan pemanasan 9. Dengan bantuan orangtua/saudara di rumah, peserta didik mencoba melakukan gerakan di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) dengan gerakan yang dimodifikasi 10. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerak dasar renang gaya punggung 11. Peserta didik mencoba kembali gerakan yang belum dikuasai dengan gerakan yang ada di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) 12. Guru meminta orangtua/saudara dirumah untuk membantu merekam dengan video kegiatan latihan gerak dasar renang gaya punggung dan mengirim di WAG (Tugas 1) 13. Guru membagikan link soal latihan di WAG untuk dikerjakan 14. Peserta didik mengerjakan soal latihan di <i>Google Form</i> (Tugas 2) 15. Guru mengecek dan merekap pengumpulan Tugas 1 dab Tugas 2 16. Guru mengajak peserta didik untuk merefleksikan hasil pembelajaran tentang gerak dasar renang gaya punggung 17. Guru menginformasikan materi selanjutnya 18. Guru mengajak peserta didik melakukan pendinginan dan berdo'a mengucap syukur setelah melakukan semua aktivitas 		<p>SIKAP Menggunakan lembar observasi dan jurnal Sikap spritual: berdo'a Sikap sosial: disiplin, mandiri dan percaya diri</p> <p>PENGETAHUAN Tes online menggunakan google form.</p> <p>KETRAMPILAN Unjuk kerja modifikasi yang ditampilkan melalui video aktivitas gerak dasar renang gaya punggung</p> <p>SUMBER DAN MEDIA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku Aktif Berolahraga PJOK Kelas VI, Kemdikbud. Tahun 2019. Hal. 154 – 160 2. Internet 3. Video Pembelajaran 4. Alat yang mendukung latihan gerak dasar renang gaya punggung
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"> 1. Awalan dilakukan dengan kedua tangan memegang dinding kolam. 2. Kedua kaki ditekuk dan jari-jari kaki bertumpu pada dinding kolam. 3. Posisi kepala menghadap ke atas. 4. Untuk meluncur, dorong kedua kaki dari dinding hingga kedua kaki lurus. 	Membantu anak untuk memahami materi bila anak kesulitan dalam mempelajari dan mengisi lembar pengamatan
2	Gerakan kaki 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. 2. Gerakan harus lemas dan tidak kaku, gerakan ke atas lebih kuat dari pada gerakan ke bawah 3. Kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah. 	
3	Posisi tubuh saat renang gaya punggung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi punggung menghadap ke permukaan air 2. Posisi wajah berada di atas air 3. Mengapung dengan posisi telentang 	
4	Gerakan lengan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan posisi ibu jari keluar terlebih dahulu. 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 	
5	Pengambilan napas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengambilan napas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil napas. 	
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

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