

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Rungan hulu	Kelas/ Semester	: VIII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 10 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menggunakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- ❖ Media : *Gambar yang relevan*
- ❖ Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII dan Internet.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-1

Pendahuluan (3 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
2. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : *Variasi Gerakan Meluncur*.
4. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

Kegiatan Inti (6 Menit)

KEGIATAN LITERASI

- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Variasi Gerakan Meluncur*.

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

- Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Variasi Gerakan Meluncur*.

COLLABORATION (KERJASAMA)

- Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Variasi Gerakan Meluncur*.

COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)

- Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan

CREATIVITY (KREATIVITAS)

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Variasi Gerakan Meluncur*. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

Penutup (1 menit)

1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

C. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Rungan Hulu	Kelas/ Semester	: VIII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 10 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menggunakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- ❖ Media : Laptop, LCD, power point, gambar dan video yang relevan, fasilitas internet
- ❖ Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII dan Internet.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-2

Pendahuluan (3 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
2. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : *Variasi Gerakan Kaki Dan Variasi Gerakan Lengan.*
4. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

Kegiatan Inti (6 Menit)

KEGIATAN LITERASI

- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Variasi Gerakan Kaki Dan Variasi Gerakan Lengan.*

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

- Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Variasi Gerakan Kaki Dan Variasi Gerakan Lengan.*

COLLABORATION (KERJASAMA)

- Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Variasi Gerakan Kaki Dan Variasi Gerakan Lengan.*

COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)

- Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan

CREATIVITY (KREATIVITAS)

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Variasi Gerakan Kaki Dan Variasi Gerakan Lengan.* Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

Penutup (1 menit)

1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

C. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Rungan Hulu	Kelas/ Semester	: VIII / 2 (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK	Alokasi Waktu	: 10 Menit
Materi Pokok	: Aktivitas Renang		

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Menggunakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

Media Pembelajaran & Sumber Belajar

- ❖ Media : Laptop, LCD, power point, gambar dan video yang relevan, fasilitas internet
- ❖ Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VIII dan Internet.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Ke-3

Pendahuluan (3 menit)

1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
2. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
3. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : *Variasi Gerakan Mengambil Napas*.
4. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,

Kegiatan Inti (6 Menit)

KEGIATAN LITERASI

- Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi *Variasi Gerakan Mengambil Napas*.

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

- Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi *Variasi Gerakan Mengambil Napas*.

COLLABORATION (KERJASAMA)

- Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai *Variasi Gerakan Mengambil Napas*.

COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)

- Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan

CREATIVITY (KREATIVITAS)

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait *Variasi Gerakan Mengambil Napas*. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami

Penutup (1 menit)

1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

C. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- Penilaian Pengetahuan berupa *Ujian Tulis* dan Penilaian Keterampilan berupa *Unjuk Kerja Oleh Rekan Sejawat*

PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta <ul style="list-style-type: none">• Tuliskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang.• Tuliskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang.• Tuliskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.	
2	Konsep <ul style="list-style-type: none">• Jelaskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang.• Jelaskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang.• Jelaskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.	
3	Prosedur <ul style="list-style-type: none">• Jelaskan cara melakukan gerakan kaki aktivitas renang.• Jelaskan cara melakukan gerakan lengan aktivitas renang.• Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas aktivitas renang.	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok dalam bentuk perlombaan..

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- bila ada aba-aba "Siap" siswa mengangkat kedua kakinya keatas ke arah permukaan air bersama-sama badan, sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang.
 - pada aba-aba "Ya" siswa menggerakkan atau menyepaknyepakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.
 - gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.
 - gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas lebih kuat daripada gerakan yang ke bawah.
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.
 - lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke air dalam di depan kepala agak ke samping.
 - setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.
 - untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.
- Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- posisi tubuh terlentang, sejajar dengan permukaan air dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.
 - posisi kepala dan wajah menghadap ke depan atas, sehingga pandangan membentuk arah diagonal dengan kaki.
 - wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung dan mulut tidak terendam air dan dapat bernapas dengan leluasa.
 - dada, bahu dan panggul terendam air dan tetap sejajar dengan permukaan air.
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

1) Penilaian hasil gerak renang gaya dada (menempuh jarak 25 meter)

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada yang dilakukan siswa menempuh jarak 50 meter dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa berada dipinggir kolam renang.

- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan rangkaian renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).
- (3) Petugas menghitung waktu yang ditempuh oleh siswa.
- (4) Jumlah waktu yang ditempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor...

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... ≥ 12 meter ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11,99 meter	10,00 – 10,99 meter	71 - 85	Baik
10,00 – 10,99 meter	9,00 – 9,99 meter	56 - 70	Cukup
..... ≤ 9,99 meter ≤ 8,99 meter ≤ 55	Kurang

3. 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. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										
.....										
.....										

4. Pengayaan

Pengayaan 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. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										
.....										
.....										


 Mengetahui,
 Kepala SMP Negeri 1 Rungan Hulu
 SUSANTI OKTAVIA, S.Pd
 NIP 198110112005012015

Rungan Hulu, 2021

Guru Mata Pelajaran

 SUSANTI OKTAVIA, S.Pd
 NIP 198110112005012015

Catatan Kepala Sekolah :

.....

.....