



RPP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
GERAK SPESIFIK RENANG
GAYA DADA**

**MAHASISWA PPG DALAM JABATAN ANGKATAN IV UNIVERSITAS
NEGERI SURABAYA 2021**



PERANGKAT PEMBELAJARAN 3
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



Oleh
ADHI ISNANTO ,S.Pd

MAHASISWA PPG DALAM JABATAN ANGKATAN IV
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA 2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah : SMAN 1 REMBANG PURBALINGGA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/ Ganjil
 RuangLingkup : Akuatik
 MateriPokok : Analisis Gerak spesifik Renang Gaya Dada
 AlokasiWaktu : 50 menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi inti, KD, dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
<p>KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural 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 procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.</p>	<p>3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. (C2) • Mengidentifikasi teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air. (C2) • Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. (C2) • Memahami kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kealahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. (C2) • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. (C3) • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. (C3) • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung. (C3) • Menirukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu. (C3) • Menirukan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. (C3) • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. (C3)

		<ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya. (C3)
KI 4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret	4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik. (P2) • Memperagakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik* (P2)

B. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati video tentang gerak spesifik lengan dan pernafasan renang gaya dada dan pengambilan nafas peserta didik dapat menganalisis masalah yang ada dalam video tersebut.
2. Peserta didik menyusun langkah-langkah gerakan lengan dan pengambilan nafas renang gaya dada.
3. Peserta didik melakukan kegiatan diskusi merumuskan masalah kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika melakukan Gerakan lengan dan pengambilan nafas renang gaya dada.
4. Melalui pembelajaran jarak jauh, setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami dan mempraktikkan gerakan gerakan lengan dan pengambilan nafas renang gaya dada dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

Regular

Ketrampilan gerak spesifik lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, serta sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan tersebut dalam renang gaya dada.

Remidial

Memberikan bimbingan atau pengajaran secara individu kepada peserta didik yang mendapatkan nilai di bawah KKM dengan meminta peserta didik untuk mempraktikkan ketrampilan gerak spesifik serta sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan tersebut dalam renang gaya dada yang mereka belum kuasai atau dianggap sulit, kemudian kita benarkan gerakannya sampai peserta didik bisa melakukan gerakan dengan benar secara individu.

Pengayaan

Peserta didik unjuk kerja dengan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik lengan dan pengambilan nafas renang gaya dada.

D. Model Pembelajaran

Problem Based Learning

E. Metode

Pembelajaran

1. Metode Pembelajaran : *saintific*

F. Media, Alat/Bahan,

Sumber

Pembelajaran

➤ Media :

- Zoom Meeting / Google Meeting
- Power Point
- Video pembelajaran
- Google classroom, Whatsapp Group

➤ Alat/Bahan :

- Laptop
- Smartphone

➤ Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, tahun 2013
- Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI
- Internet
- Video Tutorial: Gerakan Lengan dan pengambilan nafas Renang Gaya Dada

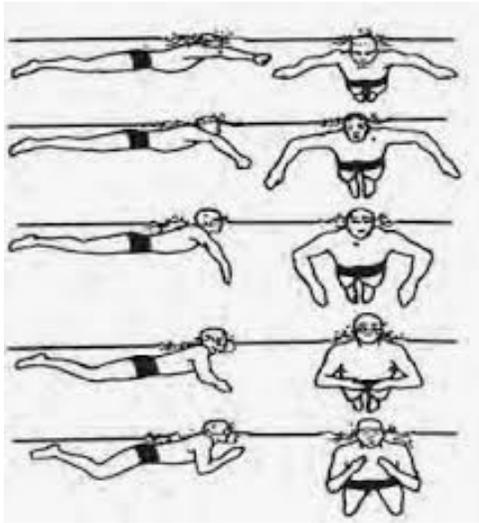
<https://www.youtube.com/watch?v=Uu4Jyr2C1DM>

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan Pendahuluan	Waktu
<ul style="list-style-type: none">• Orientasi :<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan tahap persiapan peserta didik melalui whatsapp grup mapel dan membagikan link https://meet.google.com/ddv-kbcu-ype2. Guru dan siswa saling mengucapkan salam dan menanyakan kabar satu sama lain dengan bahasa yang santun.3. Kegiatan diawali dengan berdoa (<i>Pelajar Pancasila</i>) untuk memulai pembelajaran,4. Mengingatkan pentingnya penguatan rasa nasionalisme. (<i>Berkebhinekaan Global</i>)5. Mengingatkan untuk peserta didik melakukan presensi lewat link google form https://bit.ly/AbsensiPJOKXIOK yang sudah dibagikan sebelum pembelajaran. (<i>TPACK</i>)• Apersepsi :<ol style="list-style-type: none">1. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya• Motivasi<ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan tujuan dan ruang lingkup pembelajaran serta motivasi peserta didik secara umum.2. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran dalam kehidupan sehari-hari.• Pemberian Acuan :<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik diberikan beberapa pertanyaan untuk mengukur pemahaman awal Terkait latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani (Kekuatan dan Kelentukan) (<i>pre-test</i>). Dan menyampaikan KKM. https://quizizz.com/join?gc=544295 <p>Memfasilitasi video pemanasan secara sederhana. https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg</p>	10 menit

Kegiatan Inti		Waktu
Mengamati/ <i>Bernalar kritis</i>	<p>Peserta didik mengamati video pada media power point (<i>ICT</i>) terkait tahapan ketrampilan gerak spesifik meluncur, gerakan tungkai, kayuhan lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas,serta sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan tersebut pada renang gaya dada. (<i>HOTS, Critical Thinking</i>) (<i>Kerjasama</i>)</p> <p>Secara kelompok dengan lembar pengamatan yang diberikan oleh guru peserta didik difasilitasi untuk menemukan permasalahan dalam ketrampilan gerak spesifik lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, serta sikap tubuh waktu melakukan gerakan tersebut pada renang gaya dada.</p> <p style="text-align: center;">(Orientasi peserta didik kepada masalah)</p>	5 menit
Menanya <i>/Bernalar kritis</i>	<p>Guru mengidentifikasi dan memfasilitasi peserta didik secara berkelompok untuk bertanya terkait masalah yang terjadi sesuai dengan materi pembelajaran ketrampilan gerak spesifik lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, serta sikap tubuh waktu melakukan gerakan tersebut pada renang gaya dada. Guru memberikan kesempatan kelompok lain untuk menanggapi pertanyaan tersebut. (Comunication-4C)</p> <p style="text-align: center;">(Mengorganisasiakan peserta didik)</p>	5 menit
Mencoba/Man <i>diri</i>	<p>1. Guru memberikan kesempatan Peserta didik secara kelompok untuk mencari artikel atau video yang berkaitan dengan materi sesuai arahan guru. (ICT, HOTS, Creativity, Bertanggung Jawab)</p> <p>Memfasilitasi pemanasan secara sederhana. Peserta didik diarahkan untuk mencoba ketrampilan gerak spesifik lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, serta sikap tubuh waktu melakukan gerakan tersebut pada renang gaya dada.</p> <p>1. Gerakan Lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luruskan kedua tangan dan julurkan ke atas kepala dengan posisi jari-jari rapat. - Buka telapak tangan ke samping dengan posisi telapak tangan menghadap keluar - Tekuk sikut dan Tarik tangan ke samping selebar bahu atau setengah lingkaran (kira-kira 90°) sambil mendorong air. - Ayunkan lengan dengan kuat saat mendorong air. - Tekuk lengan ke bawah dada, posisi telapak tangan berhadapan ke dalam - Julurkan lengan ke atas kepala dengan posisi ibu jari di atas seperti posisi semula. 	5 menit



<https://www.youtube.com/watch?v=Uu4Jyr2C1DM>

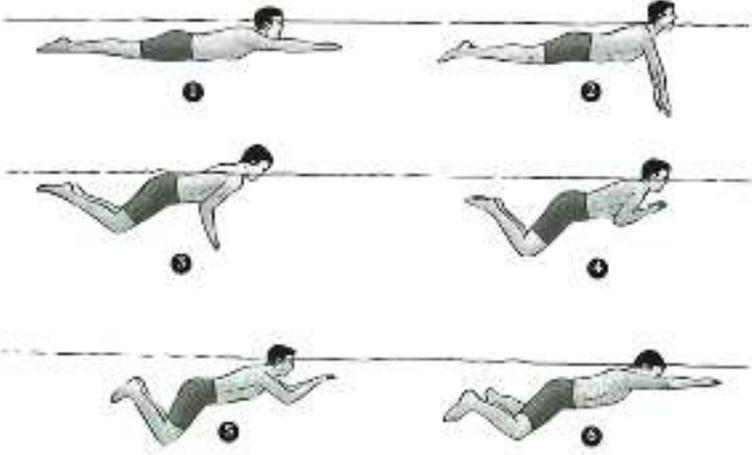
2. Cara Pengambilan Nafas

- Ambil nafas dengan menggunakan mulut dan masukan muka ke dalam air.
- Pandangan mengarah ke dasar kolam, buang nafas melalui hidung (sedikit saja dari mulut)
- Kemudian angkat kepala hingga permukaan air, ambil Kembali nafas melalui mulut, kemudian masukkan kepala ke air.
- Udara dikeluarkan saat berada di dalam air.
- Lakukan Gerakan ini secara berulang-ulang sesuai dengan kayuhan lengan.



<https://www.youtube.com/watch?v=Uu4Jyr2C1DM>

(Membimbing Penyelidikan individu dan kelompok)

<p>Menalar/ <i>Kreatifdan</i> <i>Bernalar</i> <i>Kritis</i></p>	<p>Peserta didik melaksanakan tugas ketrampilan gerak mengoper, menggiring dan menembak serta sikap tubuh waktu melakukan gerakan tersebut pada permainan sepak bola sesuai kelompok yang dibagi. Adapun tugas gerak yang dilaksanakan adalah:</p> <p>1. Gerak Kombinasi antara Gerakan Lengan, dan Pernafasan Renang gaya Dada</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=Uu4Jyr2C1DM</p> <p>2. Setiap kelompok berdiskusi untuk menganalisis dan mengembangkan gerakan variasi dan kombinasi gerak spesifik kayuhan lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, dengan dikaitkan dengan renang gaya dada yang sudah dilakukan diatas.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Uu4Jyr2C1DM</p> <p><i>(Mengembangkan dan menyajikan hasil karya)</i></p>	<p>10 menit</p>
<p>Mengkomuni kasikan/ <i>Berkebhinekaa</i> <i>n Global dan</i> <i>Gotong</i> <i>Royong</i></p>	<p>Perwakilan peserta didik menyampaikan kembali tentang gerak spesifik kayuhan lengan gaya dada dan cara pengambilan nafas, serta sikap tubuh waktu melakukan gerakan tersebut pada renang gaya dada. Kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</p> <p><i>(Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah)</i></p>	<p>5 menit</p>
<p>Kegiatan Penutup (10 Menit)</p>		
<p>Memfasilitasi pendinginan (colling down) dalam pembelajaran daring serta meminta peserta didik menyampaikan pengalaman belajar yang diperoleh (refleksi) (<i>Berkebhinekaan Global dan Bernalar Kritis</i>) Memberikan beberapa pertanyaan terkait materi untuk mengukur tingkat pemahaman akhir peserta didik (<i>post tes</i>) https://quizizz.com/join?gc=519132 Pemberian penghargaan (apresiasi) terhadap ketekunan dan keseriusan peserta didik selama proses pembelajaran Penyampaian tindak lanjut pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari (<i>Berkebhinekaan Global</i> ataupun materi pembelajaran pertemuan berikutnya serta berdoa (<i>Pelajar pancasila</i>))</p>		<p>10 menit</p>

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

- 1. Penilaian Sikap : Penilaian sikap dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum dengan menggunakan lembar Observasi dalam proses pembelajaran.
- 2. Penilaian Pengetahuan: a. Tes tertulis dalam bentuk essay
b. Tes Lisan / Observasi Terhadap Diskusi, Tanya Jawab
- 3. Penilaian Keterampilan: Dalam bentuk Tes Unjuk Kerja Praktek/Rubrik

Purbalingga, Juni 2021

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Rembang Purbalingga

Guru Penjasorkes

Purwito. S. Pd.
NIP. 19740927 199903 1 004

Adhi Isnanto. S.Pd
NIP.

Catatan Kepala Sekolah/Supervisor :

.....
.....
.....
.....

