

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Negeri 2 Negara
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI /Ganjil
Materi Pokok	: Renang (Renang Gaya Dada)
Alokasi Waktu	: 2 Jam pelajaran @ 40 Menit (1 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 : Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya.
- **KI-2 : Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI-3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis** pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif 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 prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI-4 : Mengolah, menalar, dan menyaji** dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***)	3.8.1.Menganalisis berbagai keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) dari gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan 3.8.2.Menemukan variasi dan kombinasi gerak aktivitas air (renang gaya dada)
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***)	4.8.1.Mencoba melakukan keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) dari gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan. 4.8.2.Mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik mampu menganalisis berbagai keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan melalui video pembelajaran yang diberikan oleh guru sehingga dapat menarik minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.
2. Peserta didik menemukan variasi dan kombinasi gerak aktivitas air (renang gaya dada)
3. Peserta didik mencoba melakukan keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) dari gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan.
4. Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, keberanian, dan kerja sama

D. Materi Pembelajaran

Fakta

1. Sejarah dan perkembangan Renang Dunia dan Indonesia.
2. Latihan teknik renang gaya dada melalui media pembelajaran

Konsep

1. Teknik meluncur
2. Teknik gerakan kaki
3. Teknik gerakan lengan
4. Teknik gerakan pernapasan

Prinsip

1. Keterampilan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada renang gaya dada
2. Variasi dan kombinasi gerak teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada renang gaya dada

Prosedur :

1. Meluncur : dorong kedua kaki ke lantai hingga meluncur ke depan
2. Gerakan kaki berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh
3. Gerakan lengan berperan sebagai pendorong, dan pengatur keseimbangan tubuh
4. Pernapasan : pengambilan napas dengan mulut dan dibuang lewat mulut

E. Metode Pembelajaran

- a. Pendekatan : Saintifik
- b. Metode : Diskusi, Tanya Jawab, Resiprokal
- c. Model : *Blended Learning*

F. Media, Alat/Bahan, Sumber Belajar

1) Media :

- a. *Worksheet* atau lembar kerja (peserta didik)
- b. Lembar penilaian
- c. Video/Gambar/Youtube/WA

2) Alat/Bahan :

- a. Penggaris, spidol, papan tulis
- b. Laptop
- c. Handphone
- d. Lapangan Olahraga dan Lab Komputer
- e. Peluit

3) Sumber Belajar

- a. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik Kelas X, Kemendikbud, tahun 2013
- b. e-dukasi.net
- c. Buku referensi yang relevan,
- d. Lingkungan setempat

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (15 menit)

1. Guru memberi salam, menyapa peserta didik, menanyakan kabar dan kondisi kesehatan mereka. Sambil mengingatkan peserta didik untuk selalu bersyukur atas segala nikmat Tuhan YME.
2. Peserta didik berdoa sebelum memulai kegiatan. Guru menekankan pentingnya berdoa (agar apa yang akan dikerjakan dan ilmu yang didapat akan bermanfaat). Berdoa dapat dipimpin oleh guru atau salah satu peserta didik yang ditunjuk (Selama berdoa guru mengamati dengan seksama sikap peserta didik saat berdoa).
3. Guru bersama peserta didik mengucapkan salam PPK
4. Peserta didik diajak meneriakkan *yel-yel* penyemangat (guru silahkan berkreasi menciptakan *yel-yel* penyemangat).
5. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai.
6. Guru menjelaskan cakupan materi dan tujuan pembelajaran tentang materi variasi dan kombinasi renang gaya dada pada aktivitas renang.
7. Guru menyampaikan tehnik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan.
8. Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan rekreasi yang dibimbing oleh guru

Kegiatan Inti (50 Menit)

Strategi / Model Pembelajaran	Aktifitas
<i>Seeking Information</i> (pencarian Informasi)	Menetapkan masalah atau topik yang akan diselidiki / CRITICAL THINKING AND PROBLEM SOLVING (BERPIKIR KRITIK) Apersepsi: a) Guru menjelaskan sekilas tentang materi yang akan di pelajari yaitu variasi dan kombinasi gerak renang gaya dada pada aktivitas renang kepada peserta didik. Kemudian guru mengintruksikan peserta didik untuk menyimak video pembelajaran melalui laptop yang sudah disediakan di lab komputer sekolah Mengamati a) Peserta didik menyimak dan menyaksikan video belajar gerak renang gaya dada yang

	<p>ditampilkan oleh guru.</p> <p>b) Peserta didik mengidentifikasi dan menganalisis rangkaian gerakan variasi dan kombinasi gerak renang gaya dada, berdasarkan video yang diberikan oleh guru.</p> <p>Menanya Peserta didik (bimbingan dari guru) membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang belum dipahami</p>
	<p>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data / COLLABORATION (KERJASAMA)</p> <p>Mengumpulkan Informasi/Eksperimen :</p> <p>a) Peserta didik bersama kelompoknya menganalisis gerakan renang gaya dada melalui lembar kerja kelompok yang diberikan oleh guru pada video teknik gerak renang gaya dada</p> <p>b) Peserta didik bersama kelompoknya mengumpulkan data analisis gerak renang gaya dada melalui lembar kerja kelompok yang diberikan oleh guru</p>
Acquisition Information/Elaborasi Informasi)	<p>Mengasosiasikan/Mengolah Informasi</p> <p>a) Peserta didik bersama kelompoknya merumuskan kesimpulan dari data yang diperoleh dan mencermati kembali apa yang telah dituliskan tentang variasi dan kombinasi gerak renang gaya dada</p> <p>b) Peserta didik bersama kelompoknya menyusun hasil diskusi pada lembar kerja kelompok pada lembar kerja kelompok</p>
(Synthesizing of knowledge/menyimpulkan informasi)	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menarik kesimpulan dari hasil eksperimen dengan bimbingan guru / COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>a) Peserta didik bersama kelompoknya melakukan presentasi</p> <p>b) Peserta didik bersama-sama saling mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan</p> <p>c) Peserta didik melakukan tanya jawab atas materi yang sudah dipresentasikan</p> <p>d) Guru membantu menanggapi presentasi apabila peserta didik mengalami kesulitan dalam kegiatan tersebut.</p> <p>Peserta didik mendiskusikan penerapan hasil kesimpulan dan menemukan pertanyaan lanjutan untuk dicari jawabannya / CREATIVITY (KREATIVITAS)</p> <p>a) Peserta didik menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa laporan hasil pengamatan secara tertulis.</p> <p>b) Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau sebaliknya guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada peserta didik berkaitan dengan materi renang gaya dada</p> <p>c) Guru memberikan evaluasi/ uji pengetahuan peserta didik terhadap materi yang sudah diberikan melalui google form untuk mengetahui pemahaman peserta didik terhadap materi yang sudah diberikan</p> <p>d) Guru memberikan uji keterampilan gerak berupa gerakan simulasi gerak renang gaya dada kepada peserta didik</p>
Penutup (15 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan gerak pendinginan 2. Guru merefleksikan kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik 3. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. Misalkan : <ol style="list-style-type: none"> a) Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak renang gaya dada pada aktivitas renang ? b) Apa yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak renang gaya dada senam lantai ? 3. Guru menginformasikan materi minggu depan. 4. Guru mengajak peserta didik untuk bersyukur atas ilmu dan semua kegembiraan yang telah mereka rasakan di hari ini dengan berdoa bersama. 5. Selesai berdoa, peserta didik memberi salam pada guru. 	

H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1) Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah :
Kelas/Semester :
Tahun Pelajaran :

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah :
Kelas/Semester :
Tahun Pelajaran :

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

Penilaian Diri

Nama Peserta didik :
Hari/Tgl Pengisian :

Petunjuk

Berdasarkan perilaku kalian selama ini, nilailah diri kalian sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom skor 4, 3, 2, atau 1 pada Lembar Penilaian Diri dengan ketentuan sebagai berikut.

Skor 4 apabila **selalu** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 3 apabila **sering** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 2 apabila **kadang-kadang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 1 apabila **jarang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Indikator Sikap:

- Keimanan
- Ketaqwaan
- Kejujuran
- Santun
- Disiplin
- Tanggungjawab
- Peduli
- Percaya diri

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Saya berdoa sebelum dan sesudah menjalankan setiap perbuatan, ikhlas menerima pemberian dan keputusan Tuhan YME, suka berikhtiar, dan tawakal					
2	Saya menjalankan ibadah sesuai ajaran agama yang saya anut, mengikuti ibadah bersama di sekolah, dan mengucapkan kalimat pujian bagi Tuhan YME					
3	Saya jujur dalam perkataan dan perbuatan, mengakui kesalahan yang diperbuat, mengakui kekurangan yang dimiliki, tidak menyontek dalam ulangan.					

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
4	Saya hadir dan pulang sekolah tepat waktu, berpakaian rapi sesuai ketentuan, patuh pada tata tertib sekolah (mengenakan helm saat membonceng motor), mengerjakan tugas yang diberikan, dan mengumpulkannya tepat waktu					
5	Saya melaksanakan setiap pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya, mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan, dan menepati janji					
6	Saya membantu orang yang membutuhkan, memelihara lingkungan, mematikan lampu dan keran air jika tidak digunakan, tidak mengganggu/merugikan orang lain					
7	Saya menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapat saya, menerima kekurangan orang lain, memaafkan kesalahan orang lain, menerima perbedaan					
8	Saya terlibat aktif dalam kegiatan membersihkan kelas/sekolah, kerja kelompok, mendahulukan kepentingan bersama, dan membantu orang lain tanpa					
9	Saya menghormati orang yang lebih tua, tidak berkata-kata kotor, kasar, dan tidak menyakitkan, mengucapkan terima kasih, meminta ijin ketika menggunakan barang orang lain,					
10	Saya berpendapat/bertindak tanpa ragu-ragu, berani berpendapat, bertanya atau menjawab, presentasi di depan kelas, dan membuat keputusan dengan cepat.					
JUMLAH SKOR						

Penilaian Antar Teman

Nama teman yang dinilai :

Hari/Tanggal :

Penilai :

Petunjuk

Berdasarkan perilaku kalian selama ini, nilailah diri kalian sendiri dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom skor 4, 3, 2, atau 1 pada Lembar Penilaian Diri dengan ketentuan sebagai berikut.

Skor 4 apabila **selalu** melakukan perilaku yang dinyatakan Skor 3 apabila **sering** melakukan perilaku yang dinyatakan

Skor 2 apabila **kadang-kadang** melakukan perilaku yang dinyatakan Skor 1 apabila **jarang** melakukan perilaku yang dinyatakan

Indikator Sikap:

- | | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| 1. Keimanan | 4. Santun | 7. Peduli |
| 2. Ketaqwaan | 5. Disiplin | 8. Percaya diri |
| 3. Kejujuran | 6. Tanggungjawab | |

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Teman saya berdoa sebelum dan sesudah menjalankan setiap perbuatan, ikhlas menerima pemberian dan keputusan Tuhan YME, suka berikhtiar, dan tawakal					
2	Teman saya menjalankan ibadah sesuai ajaran agama yang saya anut, mengikuti ibadah bersama di sekolah, dan mengucapkan kalimat pujian bagi Tuhan YME					
3	Teman saya jujur dalam perkataan dan perbuatan, mengakui kesalahan yang diperbuat, mengakui kekurangan yang dimiliki, tidak menyontek dalam ulangan.					

No	Pernyataan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
4	Teman saya hadir dan pulang sekolah tepat waktu, berpakaian rapi sesuai ketentuan, patuh pada tata tertib sekolah (mengenakan helm saat membonceng motor), mengerjakan tugas yang diberikan, dan mengumpulkannya tepat waktu					
5	Teman saya melaksanakan setiap pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya, mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan, dan menepati janji					
6	Teman saya membantu orang yang membutuhkan, memelihara lingkungan, mematikan lampu dan keran air jika tidak digunakan, tidak mengganggu/merugikan orang lain					
7	Teman saya menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapat saya, menerima kekurangan orang lain, memaafkan kesalahan orang lain, menerima					
8	Teman saya terlibat aktif dalam kegiatan membersihkan kelas/sekolah, kerja kelompok, mendahulukan kepentingan bersama, dan membantu					
9	Teman saya menghormati orang yang lebih tua, tidak berkata-kata kotor, kasar, dan tidak menyakitkan, mengucapkan terima kasih, meminta izin ketika					
10	Teman saya berpendapat/bertindak tanpa ragu-ragu, berani berpendapat, bertanya atau menjawab, presentasi di depan kelas, dan membuat keputusan dengan cepat.					
JUMLAH SKOR						
NILAI						

Penilaian :

1). Skor maksimal = 40

2). Nilai Sikap = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{4} \times 10$

3). Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 = Baik (B)
25,01 – 50,00 = Cukup (C)
00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2) Penilaian Pengetahuan

Tes Tertulis

1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***)	Aktivitas air/renang	3.8.1.Menganalisis berbagai keterampilan gerak aktivitas air (renang gaya dada) dari gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan	Uraian	4
			3.8.2.Menemukan variasi dan kombinasi gerak aktivitas air (renang gaya dada)	Uraian	1

2) Soal

- a) Analisislah teknik meluncur renang gaya dada!
 - b) Analisislah gerakan lengan pada renang gaya dada!
 - c) Analisislah gerakan kaki pada renang gaya dada!
 - d) Analisislah teknik mengambil napas pada renang gaya dada!
 - e) Analisislah kombinasi gerak renang gaya dada !
- 3) Kunci Jawaban
- a) Teknik meluncur renang gaya dada :
 - 1) Posisi dengan berdiri menempel di bagian pinggiran kolam renang menggunakan satu kaki di mana juga menempel di bagian dinding kolam.
 - 2) Tubuh dibungkukkan di mana posisinya menjadi sejajar dengan permukaan air.
 - 3) Tangan dalam posisi lurus ke arah depan saat melakukan langkah sebelumnya dengan mengapit kedua daun telinga.
 - 4) Dorong tubuh sekuat tenaga dengan kaki yang tadinya menempel di dinding kolam, lalu luncurkan tubuh ke depan.
 - 5) Kaki, tangan serta tubuh posisikan lurus ke arah depan dan sejajarkan dengan permukaan air, dilanjutkan dengan menjaga tubuh agar tetap seimbang saat sudah di dalam air.
 - b) Gerakan lengan pada renang gaya dada :
 - 1) Tarik kedua lengan ke sisi samping bawah dengan meluruskan siku sambil menahan air. Lalu ketika siku sudah berada di bawah dada, bengkokkan kedua siku supaya mampu membentuk sudut 45 derajat.
 - 2) Kedua lengan ditarik, seperti sedang mendayung.
 - 3) Hadapkan telapak tangan ke samping ketika melakukan proses menarik kedua lengan. Kedua tangan kembali ke bawah saat hendak membentuk sudut.
 - 4) Tarik kedua tangan ke arah atas sampai di bawah dagu dan telapak tangan mengarah atau menghadap ke bawah.
 - 5) Lengan kembali posisi di bawah dagu, lengan kembali pada sikap permulaan.
 - c) Gerakan kaki pada renang gaya dada :
 - 1) Gerakan kedua tumit mendekati bokong
 - 2) Tekukkan ujung kaki ke samping dan secara perlahan renggangkan bagian tumit serta lutut.
 - 3) Dorong tungkai ke arah belakang. Kedua telapak kaki bertugas melakukan dorongan ke belakang.
 - 4) Ketika kaki sudah dorong keluar dan ke belakang, lakukan di saat yang sama dengan meluruskan bagian lutut.
 - 5) Akhir gerakan, luruskan bagian kedua tungkai ke belakang.
 - d) Teknik pernapasan renang gaya dada :
 - 1) Sikap awal tubuh sejajar dengan permukaan air, hadapkan wajah ke arah depan dan di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan.
 - 2) Kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air..
 - 3) Dalam waktu bersamaan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam.
 - 4) Saat tangan telah mencapai bawah dagu, luruskanlah ke arah depan secara pelan-pelan saja sambil menurunkan kepala juga dan udara dihembuskan saat kepala sudah masuk ke dalam air.
 - 5) Kepala menghadap ke bawah alias ke dalam air sebab jika menghadap ke depan maka leher akan terbebani dan bisa lebih tinggi risikonya. Saat menghembuskan udara di dalam air lakukan perlahan saja.
 - e) Kombinasi gerak renang gaya dada :
 - 1) Gerak koordinasi bernapas dan gerak kaki
 - (a) Tubuh didorong ke depan menggunakan tungkai kaki. Lakukan gerakan ini sebanyak tiga kali sambil menarik napas satu kali.
 - (b) Saat kepala berada di dalam air, buang napas melalui hidung dan mulut secara perlahan. Lakukan gerakan ini bersamaan dengan menggerakkan tungkai kaki sebanyak tiga kali
 - 2) Gerak koordinasi tangan dan kaki serta bernapas
 - (a) Dorong tubuh hingga meluncur di dalam air. Lakukan hal ini bersamaan dengan membuka kedua tangan dan angkat kepala hingga berada di atas permukaan air.
 - (b) Tekuk lutut serta dorong tumit ke arah panggul. Saat melakukan hal ini, pastikan posisi tangan berada di bawah dagu.

Indikator	Kriteria	Skor
Kaki	2) Tekukkan ujung kaki ke samping dan secara perlahan renggangkan bagian tumit serta lutut. 3) Dorong tungkai ke arah belakang. Kedua telapak kaki bertugas melakukan dorongan ke belakang. 4) Ketika kaki sudah dorong keluar dan ke belakang, lakukan di saat yang sama dengan meluruskan bagian lutut. 5) Akhir gerakan, luruskan bagian kedua tungkai ke belakang.	kriteria 2) Skor 4 jika memenuhi kriteria 4 3) Skor 3 jika memenuhi kriteria 3 4) Skor 2 jika memenuhi kriteria 2 5) Skor 1 jika tidak memenuhi kriteria 1
Teknik Pernapasan	1) Sikap awal tubuh sejajar dengan permukaan air, hadapkan wajah ke arah depan dan di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan. 2) Kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air.. 3) Dalam waktu bersamaan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam. 4) Saat tangan telah mencapai bawah dagu, luruskanlah ke arah depan secara pelan-pelan saja sambil menurunkan kepala juga dan udara dihembuskan saat kepala sudah masuk ke dalam air. 5) Kepala menghadap ke bawah alias ke dalam air sebab jika menghadap ke depan maka leher akan terbebani dan bisa lebih tinggi risikonya. Saat menghembuskan udara di dalam air lakukan perlahan saja.	1) Skor 5 jika memenuhi kriteria 5 2) Skor 4 jika memenuhi kriteria 4 3) Skor 3 jika memenuhi kriteria 3 4) Skor 2 jika memenuhi kriteria 2 5) Skor 1 jika tidak memenuhi kriteria 1

Lembar Pengamatan

No	Nama	Indikator Penilaian															SP	Nilai	Tuntas/ Belum Tuntas								
		Gerakan Lengan					Gerakan Kaki					Teknik Pernapasan															
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5											
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
dst																											

(c) Pengolahan skor

Skor maksimum: 15

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/15 \times 100$

NILAI DAN PREDIKAT	
NILAI	PREDIKAT
91 – 100	A
81 – 90	B
70 – 80	C
0 - 69	D

LEMBAR KERJA KELOMPOK

Petunjuk:

1. Diskusikan dengan kelompok tentang pengertian olahraga renang serta prosedur melakukan gerak renang gaya dada pada olahraga renang.

Nama : 1. No. Absen :
: 2. No. Absen :
: 3. No. Absen :

2. Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.

- a. Menjelaskan pengertian olahraga renang

No.	Materi	Pengertian
1.	Olahraga Renang	
2.	Renang Gaya Dada	

- b. Menjelaskan prosedur melakukan gerak renang gaya dada

No.	Materi	Prosedur melakukan
1.	Prosedur Renang Gaya Dada	1. Teknik Meluncur 2. Teknik Lengan 3. Teknik Kaki 4. Teknik Pernapasan
2.	Kombinasi Gerak Renang Gaya Dada	1. Gerak koordinasi bernapas dan gerak kaki 2. Gerak koordinasi tangan dan kaki serta bernapas

Jembrana, November 2020

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 2 Negara

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

Gede Agus Arisudana, S.Pd.
NIP.

Catatan Kepala Sekolah

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