

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD) 1

Nama Peserta Didik :
Kelas : VII SMP
Materi : Renang Gaya Dada

Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa

dapat:

1. Memahami cara melakukan pengenalan air di kolam renang dengan benar,
2. Memahami cara melakukan teknik gerakan meluncur renang gaya dada dengan benar.

Dengan Renang Gaya Dada, siswa mampu menjelaskan variasi teknik gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas dengan benar.

Langkah-langkah kegiatan:

Amati tayangan video lewat link dibawah ini!

<https://www.youtube.com/watch?v=nKdILPT9C4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=lbVLsrGsXyg&t=190s>

Kemudian diskusikan dengan teman sekelompokmu:

- 1). Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan meluncur dalam renang gaya dada?
- 2) Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan kaki dalam renang gaya dada?
- 3). Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerakan seperti yang di video!

KUNCI JAWABAN LKPD

1). Cara Melakukan Latihan Gerakan Meluncur:

- Ambil posisi dengan berdiri menempel di bagian pinggiran kolam renang menggunakan satu kaki di mana juga menempel di bagian dinding kolam.
- Pastikan tubuh dibungkukkan di mana posisinya menjadi sejajar dengan permukaan air.
- Pastikan tangan juga dalam posisi lurus ke arah depan saat melakukan langkah sebelumnya dengan menggapit kedua daun telinga.
- Setelah itu doronglah tubuh sekuat tenaga dengan kaki yang tadinya menempel di dinding kolam, lalu luncurkan tubuh ke depan.
- Kaki, tangan serta tubuh dapat kita posisikan lurus ke arah depan dan sejajarkan dengan permukaan air di mana kemudian bisa dilanjutkan dengan menjaga tubuh agar tetap seimbang saat sudah di dalam air.

2). Cara Melakukan Latihan Gerakan Kaki:

- Posisi badan telungkup dengan permukaan air.
- Berpegangan dengan dinding kolam renang.
- Kepala berada pada permukaan air (bisa bernafas).
- Tarik kedua kaki ke arah samping lalu luruskan kembali seperti katak sedang berenang.
- Buat lecutan ketika kaki akan menutup.
- Ulangi berulang kali sampai gerakan menjadi sempurna. Lakukanlah dengan kondisi kaki rileks.

- 3). Awalnya saya merasa takut karena belum pernah melakukan latihan gerak sebelumnya, ternyata pada saat kita melakukan latihan tersebut rasa takut kita untuk masuk dan berenang langsung di dalam air bisa hilang dan menjadi rileks.

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Sikap Spritual (Dilakukan oleh Orangtua siswa)

No.	Nama Siswa	Berdo'a sebelum Dan sesudah Pembelajaran				Memberi pada saat Awal pembelajaran Dan akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur Ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1.															
2.															
3.															
4.															

Keterangan:

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial (Dilakukan oleh siswa dalam Kelompok)

No.	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1.													
2.													
3.													
4.													

Keterangan:

- 1. BT : Belum Terlihat
- 2. MT : Mulai Terlihat
- 3. MB : Mulai Berkembang
- 4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

- a. Latihan menganalisis gerakan meluncur dalam renang gaya dada
 Jumlah soal ada. Setiap soal yang benar 20, skor maksimal 100

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- b. Latihan menganalisis gerakan kaki dalam renang gaya dada
 Jumlah soal ada. Setiap soal yang benar 20, skor maksimal 100

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan

a. Keterampilan siswa dalam melakukan menggunakan rubrik.

No.	Nama siswa	KD 3.8				KD 4.8				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Kriteria Penilaian

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
-------	--------------------	-------------	--------------	---------------------------

Keterangan Penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%.
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)2

Nama Peserta Didik :

Kelas : VII SMP

Materi : Renang Gaya Dada

Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:

1. Memahami cara melakukan pengenalan air di kolam renang dengan benar,
2. Memahami cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada dengan benar.

Dengan Renang Gaya Dada, siswa mampu menjelaskan variasi teknik gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas dengan benar.

Langkah-langkah kegiatan:

Amati tayangan video lewat link dibawah ini,

<https://www.youtube.com/watch?v=RI0KfhB9VoQ&t=69s>

Diskusikanlah dengan teman sekelompokmu, Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan lengan dalam renang gaya dada?

KUNCI JAWABAN LKPD

Cara Melakukan Latihan Gerakan Lengan:

- Posisikan kaki menempel pada dinding kolam renang.
- Kepalaterlihat jelas dari atas permukaan air dan luruskan kedua tangan.
- Tarik kedua tangan ke arah dada secara bersamaan sambil mendayung air dengan telapak tangan.
- Posisi jari tangan rapat, agar nanti saat berenang menghasilkan dorongan yang sempurna.

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Sikap Spritual (Dilakukan oleh Orangtua siswa)

No.	Nama Siswa	Berdo'a sebelum Dan sesudah Pembelajaran				Memberi pada saat Awal pembelajaran Dan akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur Ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1.															
2.															
3.															
4.															

Keterangan:

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial (Dilakukan oleh siswa dalam Kelompok)

No.	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1.													
2.													
3.													
4.													

Keterangan:

- 1. BT : Belum Terlihat
- 2. MT : Mulai Terlihat
- 3. MB : Mulai Berkembang
- 4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

Latihan menganalisis gerakan lengan dalam renang gaya dada
Jumlah soal ada. Setiap soal yang benar 20, skor maksimal 100

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan

a. Keterampilan siswa dalam melakukan menggunakan rubrik.

No.	Nama siswa	KD 3.8				KD 4.8				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Kriteria Penilaian

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
-------	--------------------	-------------	--------------	---------------------------

Keterangan Penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%.
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)3

Nama Peserta Didik :

Kelas : VII SMP

Materi : Renang Gaya Dada

Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa

dapat:

1. Memahami cara melakukan pengenalan air di kolam renang dengan benar,
2. Memahami cara melakukan teknik gerakan mengambil pernapasan renang gaya dada dengan benar.

Dengan Renang Gaya Dada, siswa mampu menjelaskan variasi teknik gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil nafas dengan benar.

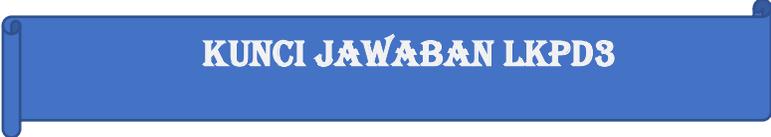
Langkah-langkah kegiatan:

Amati tayangan video lewat link dibawah ini,

<https://www.youtube.com/watch?v=u2DoAUIMH-U>

Diskusikanlah dengan teman sekelompokmu,

1. Bagaimanakah cara melakukan latihan gerakan mengambil nafas dalam renang gaya dada?
2. Bagaimanakah pernapasan dalam renang gaya dada dilakukan?

**KUNCI JAWABAN LKPD3****Cara Melakukan Latihan Gerakan Mengambil Pernapasan:**

- Pada sikap awal untuk melakukan gerakan pernapasan, pastikan berdirilah lebih dulu di dalam kolam renang dangkal sambil membungkukkan tubuh hingga sejajar dengan permukaan air kolam.
 - Untuk bagian wajah, silakan untuk menghadapkan wajah ke arah depan di mana harus berada juga di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan.
 - Saat sudah hendak mengambil napas, lakukan dengan kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air. Tapi jangan sampai terlalu atas dan hanya sampai sejajar dengan permukaan air.
 - Sambil melakukan hal di atas, dalam waktu bersamaan silakan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam.
 - 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.
 - Pada dasarnya, kepala perlu menghadap ke bawah alias ke dalam air sebab jika menghadap ke depan maka leher akan terbebani dan bisa lebih tinggi risiko cederanya. Saat menghembuskan udara di dalam air lakukan perlahan saja.
 - Pada teknik gerakan pernapasan, bisa dilakukan setiap 4 kali gerakan atau 2 kali gerakan juga boleh, dan untuk perenang yang sudah handal malah biasanya mampu melakukan pernapasan dalam 8 gerakan karena sudah terbiasa dan terlatih dengan baik.
- 2). Pernapasan dalam renang gaya dada dilakukan pada saat tangan ditarik ke samping dan kaki dalam posisi lurus lalu angkat kepala anda ke atas sambil mengambil nafas. Setelah mengambil nafas, kepala harus menghadap ke bawah (ke dalam air), karena jika kepala menghadap ke depan akan menghambat pergerakanmu. Lalu keluarkan udara secara perlahan di dalam air.

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Sikap Spritual (Dilakukan oleh Orangtua siswa)

No.	Nama Siswa	Berdo'a sebelum Dan sesudah Pembelajaran				Memberi pada saat Awal pembelajaran Dan akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur Ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1.															
2.															
3.															
4.															

Keterangan:

- 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan
- 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan
- 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial (Dilakukan oleh siswa dalam Kelompok)

No.	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1.													
2.													
3.													
4.													

Keterangan:

- 1. BT : Belum Terlihat
- 2. MT : Mulai Terlihat
- 3. MB : Mulai Berkembang
- 4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian Pengetahuan

Latihan menganalisis gerakan mengambil pernapasan dalam renang gaya dada
 Jumlah soal ada. Setiap soal yang benar 20, skor maksimal 100

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan

a. Keterampilan siswa dalam melakukan menggunakan rubrik.

No.	Nama siswa	KD 3.8				KD 4.8				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Kriteria Penilaian

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
-------	--------------------	-------------	--------------	---------------------------

Keterangan Penskoran:

Skor diisi dengan nilai 1-5

1. Tidak pernah menunjukkan kriteria yang diharapkan.
2. Menunjukkan sikap sesuai kriteria sebesar 50%.
3. Menunjukkan sikap sesuai kriteria lebih dari 50% namun kurang dari 75%.
4. Menunjukkan kriteria lebih dari 75% namun kurang dari 100%.
5. Menunjukkan sikap sesuai kriteria yang diharapkan.