

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SMK TI GARUDA NUSANTARA CIMAH**  
**MATA PELAJARAN PJOK**

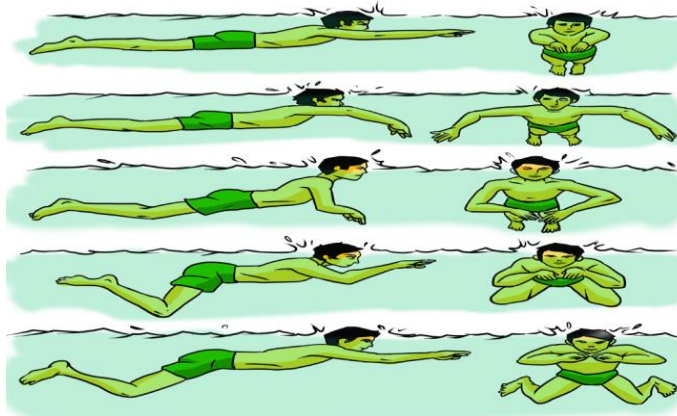
Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan  
 Kelas/Semester : X/II  
 Tema : Aktivitas Aquatik & Renang  
 Sub Tema : Pembelajaran Gaya Dada  
 Pembelajaran Ke : 1 (Satu)  
 Alokasi Waktu : 1 X 60 Menit (07.30-08.30)

<b>A. Kompetensi Inti</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menghargai dan menghayati ajaran Agama yang dianutnya.</li> <li>2) Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial, alam, jangkauan pergaulan sesuai protocol kesehatan semasa pandemic covid 19.</li> <li>3) Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, terkait fenomena, kejadian tampak mata menggunakan media online jarak jauh.</li> <li>4) Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret ( menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolahan dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.</li> </ol>	
<b>B. Kompetensi Dasar</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Memahami keterampilan renang gaya dada</li> <li>2) Menganalisis keterampilan renang gaya dada</li> </ol>	
<b>I. Indikator</b>	❖ Siswa menganalisis keterampilan renang gaya dada mulai dari sikap di air, gerakan tangan, pengambilan nafas, dan gerakan kaki
<b>II. Tujuan Pembelajaran</b>	❖ K - Memahami, Menganalisis, dan Mempelajari keterampilan renang gaya dada
	❖ A - Berdoa sebelum sesudah kegiatan pembelajaran, bersikap baik saat pembelajaran, mengumpulkan tugas tepat waktu
	❖ P - Mengerjakan tugas dengan cara menulis atau mengetik

### III. Materi Ajar

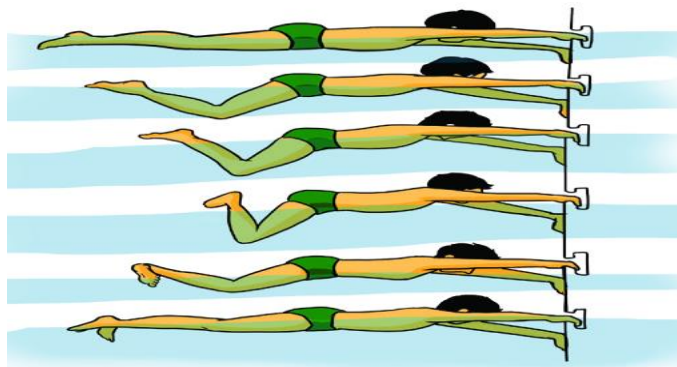
Teknik renang gaya dada

Link YouTube : <https://youtu.be/35RgdwB2mvA>



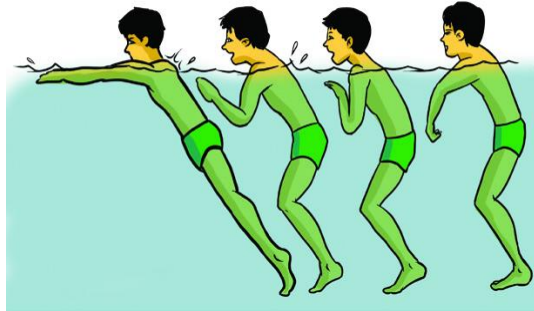
Posisi tubuh

- Posisi tubuh lurus di atas permukaan air.
- Kedua lengan lurus ke depan  $\pm 10 - 15$  cm di bawah air.
- Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.
- Pandangan berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.
- Dimulai dengan gerak tangan, menggapai ke depan di bawah air  $\pm 10-15$  cm.
- Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.
- Kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali



Gerakan kaki

- Dilanjutkan dengan gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (bokong).
- Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang Tendangkan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm 15$  cm hingga lurus dan rapat.



Teknik pengambilan nafas

- Dan dilanjutkan lagi dengan gerakan pengambilan nafas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:
- Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udaradari mulut
- Pada saat kedua lenganmembuat lingkaran hinggamasuk sebatas alis mata, pada saat itu nafas dihembuskan dari mulut. ) Akhir gerakan badan, kedua lengan dan kaki lurus.
- Pandangan terpusat pad tangan, hingga batas aiberada pada alis mata.

<b>IV. Metode Pembelajaran</b>	Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) melalui grup WhatsApp kelas dan YouTube
<b>V. Alokasi Waktu</b>	1 X 60 Menit (07.30-08.30)
<b>VI. Langkah-langkah Pembelajaran</b>	<b>Pendahuluan</b> 1. Salam dan doa 2. Apersepsi materi
	<b>Inti</b> 1. Guru menyajikan video dari Link YouTube di grup WhatsApp kelas 2. Siswa menyaksikan, memahami, menganalisis video 3. Guru memberikan tugas berupa menulis analisis gerak 4. Siswa mengerjakan tugas melalui sumber buku, lks, atau internet
	<b>Penutup</b> 1. Guru menyampaikan informasi pengumpulan tugas 2. Guru mempersilahkan siswa berdoa sebelum pelajaran ditutup
<b>VII. Media dan Sumber Belajar</b>	1) Buku LKS PJOK 2) HP Android / Laptop / Komputer 3) Video dari YouTube
<b>VIII. Penilaian</b>	Foto laporan tugas berupa tulisan tangan di kertas yang dikumpulkan melalui grup

	WhatsApp kelas, Laporan tugas sudah termasuk absen kehadiran
--	--

Cimahi, 15 Maret 2021

Guru Pamong

Mahasiswa PPL

Ahmad Supiatna, S.Pd  
NUPTK : 8560742643130052

Ambia Aditama  
NPM.17520057

Mengetahui

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing

M.Hasanuddin, S.Kom  
NUPTK. 0548749651200023

Sriningsih, M.Pd  
NIDN. 0405098801