

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : 7/genap  
Pertemuan : Satu  
Alokasi waktu : 2 x 40 menit  
Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar renang dengan teknik-teknik yang terkandung di dalamnya.  
Kompetensi Dasar : Mempraktikkan renang gaya dada.

Tujuan Pembelajaran : 1. Siswa dapat melakukan gerakan meluncur renang gaya dada.  
2. Siswa dapat membedakan dorongan kaki gaya dada dan gaya bebas.  
3. Siswa dapat meragakan gerakan tangan renang gaya dada.  
4. Siswa dapat mempraktikkan cara pengambilan napas renang gaya dada.

Materi Pembelajaran : 1. Meluncur gaya dada  
2. Gerakan/dorongan kaki gaya dada  
3. Gerakan tangan gaya dada  
4. Cara mengambil napas gaya dada

Metode Pembelajaran: Ceramah dan demonstrasi.

Langkah Pembelajaran:

- A. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
  1. Siswa berbaris
  2. Berdoa
  3. Presensi
  4. Aperspsi
  5. Penjelasan
- B. Kegiatan Inti (50 menit)
  1. Siswa melakukan gerakan meluncur gaya dada
  2. Siswa mempraktikkan gerakan/dorongan kaki gaya dada
  3. Siswa Melakukan gerakan/dorongan tangan gaya dada
  4. Siswa melakukan cara mengambil napas gaya dada
- C. Kegiatan Penutup (15 menit)