

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DARING**

Nama Sekolah : SD NEGERI JANTI
Kelas : IV
Semester : 2 (Genap)
Topik Pembelajaran : Renang Gaya Bebas dengan menggunakan alat bantu
“ Pull Buoys “ dan atau “ Hand Paddles “
Alokasi Waktu : 4x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
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 sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.8. Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***.
- 4.8. Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa menjelaskan sikap tubuh gerakan renang gaya bebas.
2. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa menjelaskan gerakan meluncur renang gaya bebas.
3. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa menjelaskan langkah-langkah gerakan kaki renang gaya bebas dengan bantuan alat “ *Pull Buoys* “ atau “ *Hand Paddles* “.
4. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa mengerti gerakan lengan renang gaya bebas dengan bantuan alat “ *Pull Buoys* “ atau “ *Hand Paddles* “.
5. Melalui foto dan video yang dikirim guru melalui WhatsApp, siswa dapat melakukan gerakan mengambil nafas renang gaya bebas.

6. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerakan kaki, lengan, dan mengambil nafas renang gaya bebas.

D. INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN

- 3.8.1. Melalui foto dan video yang dikirim guru melalui WhatsApp siswa menyebutkan salah satu renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dengan tepat.
- 3.8.2. Melalui foto dan video yang dikirim guru melalui WhatsApp siswa menjelaskan sikap tubuh dalam renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dengan tepat.
- 4.8.1. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp ,siswa mampu melatih sikap tubuh dalam gerak dasar renang gaya bebas dengan tepat.
- 4.8.2. Melalui foto dan video yang di kirim guru melalui WhatsApp, siswa mempraktikkan kombinasi gerakan kaki,gerakan lengan dan pernafasan renang gaya bebas dengan tepat.

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Melakukan gaya renang gaya bebas dengan bantuan “ Pull Buoys “ atau “ Hand Paddles “ dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu.

F. AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Tahap Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan Membaca Doa dipandu melalui Group WhatsApp. ❖ Guru mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman siswa. ❖ Menginformasikan materi yang akan disampaikan yaitu tentang materi kombinasi gerakan kaki,gerakan lengan dan pengambilan nafas renang gaya bebas. 	10 Menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati dan Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menugaskan siswa untuk mengamati dan mencari informasi tentang latihan renang gaya bebas dengan alat bantu “ <i>Pull Buoys</i> “ atau “ <i>Hand Paddles</i> “ dari video pembelajaran yang akan dilihat. 	120 Menit



- ❖ Setelah memberi tugas guru dan siswa log out dari aplikasi Zoom Meeting dilanjutkan peserta didik mengamati video pembelajaran dan guru memberikan tugas kepada siswa untuk menulis dan menjelaskan apa saja yang sudah ditemukan dalam video pembelajaran tersebut.

B. Menanya

- ❖ Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pertanyaan terkait video yang sudah ditonton melalui pesan suara pada group WhatsApp.

C. Mencoba

- ❖ Sebelum siswa mempraktikkan gerakan renang gaya bebas guru memberi tugas kepada siswa untuk membuat catatan tentang Langkah-langkah gerakan renang gaya bebas dengan alat bantu “ *Pull Buoys* “ atau “ *Hand Paddles* “.
- ❖ Guru menugaskan siswa untuk melakukan gerakan pemanasan di pinggir Kolam renang.



- ❖ Siswa melakukan gerakan meluncur renang gaya bebas, dengan melihat video.
- ❖ Siswa mempraktikkan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan alat bantu “ *Pull Buoys* “ atau “ *Hand Paddles* “



- ❖ Siswa melakukan Latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan alat bantu “ *Pull Buoys* “ atau “ *Hand Paddles* “



	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa mempraktikkan latihan gerakan mengambil nafas renang gaya bebas.  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa mengkombinasikan latihan gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil nafas renang gaya bebas. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru dan peserta didik melakukan refleksi pembelajaran tentang pembelajaran yang sudah dilakukan dan pelajaran apa yang diperoleh setelah belajar materi latihan gerakan renang gaya bebas dengan alat bantu “ <i>Pull Buoys</i> “ atau “ <i>Hand Paddles</i> “ menggunakan chat atau Voice Note di aplikasi WA. ➤ Guru mengevaluasi Video yang telah dibuat oleh peserta didik dan menyampaikan hasilnya melalui media chat atau Voice Note WA. ➤ Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya melalui voice note pada aplikasi WA. ➤ Guru menutup pembelajaran dengan Salam dan do’a. 	10 Menit

G. METODE PEMBELAJARAN

- ☞ Pendekatan : Scientific Learning
- ☞ Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

H. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media LCD Projector.
2. Laptop, Video tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=9Wm0kyjtmaE>
3. Bahan Tayang Video tutorial
<https://www.youtube.com/watch?v=9Wm0kyjtmaE>
<https://www.youtube.com/watch?v=HBZAoYxCMcE>

I. SUMBER PEMBELAJARAN

- Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013.
- Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013.
- Modul/Bahan Ajar, Foto Materi Materi Kombinasi Gerakan Kaki, Gerakan Lengan dan Pengambilan Nafas. [Facebook Club Renang Tirta Amira, Pekalongan.](#)
- Sumber lain yang relevan

J. PENILAIAN

- 1) Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui WhatsApp).

TES KOGNITIF MATERI RENANG GAYA BEBAS

1. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah.....
2. Sikap badan pada renang gaya bebas adalah.....
3. Istilah renang gaya bebas yaitu.....
4. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas ialah.....
5. Fase dimana dua kali dari tangan bisa dua, empat hingga dua kali pukulan kaki adalah fase.....
6. Pada renang gaya bebas tarikan tangan di bawah permukaan air membentuk huruf.....
7. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas dilaksanakan pada saat.....
8. Menghirup udara pada saat bernafas pada renang gaya bebas adalah.....
9. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas yang benar adalah.....
10. Induk organisasi renang tingkat nasional yaitu.....

Kunci jawaban

1. Beradaptasi dengan air.
2. Telungkup.
3. Crawl.
4. Naik turun memukul permukaan air.
5. Gerakan kaki.
6. S.
7. Pergantian gerakan lengan.
8. Kepala diputar ke samping;
9. Memutar kepala ke samping.
10. PRSI

Janti, - - 2021

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Janti

Guru Penjaskes

JOKO WIDOYOKO, S.Pd
NIP.19710603 200003 1 004

JOKO WIDOYOKO, S.Pd
NIP.19710603 200003 1 004