

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD NEGERI 05 PONTIANAK KOTA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : V / 1 (Ganjil)
Materi : Renang gaya bebas
Alokasi Waktu : 2 x 30 menit (Edaran Dinas selama PJJ)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dalam karya yang estetis dan dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi *	3.1.1 Menjelaskan konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas 3.1.2 Menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas.
4.1 Mempraktikkan prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi *	4.1.2Mempraktikkan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran Sinkronus (**Google Meet**) dan Asinkronus (**Google Classroom**) :

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap religius selama mengikuti pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran.

3. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, *E modul* dan memperhatikan media yang disampaikan guru dan **diskusi (C)**, Peserta didik (A) dapat **menjelaskan** konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok (B) dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras (D)
4. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, *E modul* dan memperhatikan media yang disampaikan guru dan **diskusi (C)**, Peserta didik (A) dapat **menganalisis** cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok (B) dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras (D)
5. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, *E modul* dan dan memperhatikan media yang disampaikan guru,, peserta didik mampu **mempraktikkan** serta **memvideokan** variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

D. Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran legular

- variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

Materi pembelajaran ramedial

- variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

Materi pembelajaran pengayaan

- Mencari artikel tentang materi variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

E. Metode Pembelajaran

- Metode : Diskusi, Ceramah, Student Oriented
- Pendekatan : Saintifik, Keterampilan Abad 21, TPACK
- Model : Projek Base Learning (PBL)

F. Media dan Alat Pembelajaran

Media

- Video pembelajaran https://youtu.be/8_5rGv2QsMU
- Materi ajar *E modul*
- Whatsapps group
- Google Classroom
- Google Meet
- Google form

Alat

- Alat Elektronik (Hp/Laptop)

G. Sumber Belajar

- Buku penjasorkes kelas 5

H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka melalui whatsapp grup (WAG) dan mengajak peserta didik untuk teleconference melalui Google Meet (kurang lebih 10 menit)2. Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan meminta peserta didik untuk selalu berdoa sebelum memulai kegiatan. Religius3. Guru melakukan presensi terhadap peserta didik melalui link goole form4. Peserta didik juga diingatkan untuk selalu menjaga sikap disiplin terutama dalam menjaga kesehatan diri dengan menerapkan protokol kesehatan yang baik. <p>Aperpepsi</p> <ol style="list-style-type: none">5. Guru Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.6. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan sebagai tes awal untuk mengetahui kondisi awal siswa (pre test)<ul style="list-style-type: none">• Apa yang kamu ketahui tentang olahraga renang ?7. Guru menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian baik kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan <p>Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none">8. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan terkait materi yang di bahas .	10 Menit
❖ Inti	<p>Tahap 1</p> <p>Orientasi peserta didik pada masalah (Mengamati)</p> <ol style="list-style-type: none">9. Peserta didik melakukan gerakan literasi dengan mencermati dan mengamati :	40 Menit

- petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku Penjaskes Kelas V, **handout** di **Google Classroom** dan materi yang dishare oleh guru di Google meeting
- serta menyimak informasi yang disajikan oleh guru berupa gambar/video **youtube** https://youtu.be/8_5rGv2QsMU

Tahap 2

Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar (Menanya)

10. Peserta didik diberi pertanyaan-pertanyaan tentang konsep gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas Contoh pertanyaan :
- Apa yang kamu ketahui tentang olahraga renang ?
 - Kendala apa yang di temui saat melakukan gerakan renang gaya bebas?

***Berpikir Kritis**

***Communication**

Tahap 3

Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok (Menalar)

11. Guru memberikan ruang untuk mencari/menggali informasi tentang konsep gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas sebanyak mungkin, melalui :
- a. Ruang **diskusi** melalui **google meeting**
 - b. Sumber belajar (buku Penjaskes Kelas V , **handout**, **video youtube** maupun sumber lain yang relevan di **internet**)
12. Peserta didik **menganalisis** informasi yang didapat dan dituangkan dalam sebuah gagasan.
13. Peserta didik berkonsultasi dengan guru jika mendapatkan hal yang kurang jelas

***Berpikir Kritis**

	<p>*Communication</p> <p>*Collaboration</p> <p>Tahap 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya (Mencoba)</p> <p>14. Peserta didik mempraktikkan gerak gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas dengan percaya diri dan hasilnya divideokan, serta diunggah melalui link</p> <p>*Berpikir Kritis</p> <p>*Problem Solving</p> <p>Tahap 5</p> <p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah (Mengkomunikasikan)</p> <p>15. Peserta didik menarik kesimpulan dari materi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas dengan percaya diri sesuai dengan hasil diskusi yang didapat serta penjelasan guru</p>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik bersama-sama guru melakukan review dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan. ➤ Peserta didik dan guru bersama-sama mengapresiasi keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. ➤ Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menutup pembelajaran dengan menyiapkan kelas dan berdo'a. 	<p>10 MENIT</p>

	➤ Guru bersama peserta didik mengakhiri peoses pembelajaran dengan bersama sama melafadzkan Hamdalah	
--	--	--

I. Penilaian

- 1) Teknik Penilaian
 - Self assesment
- 2) Instrumen Penilaian melalui **google form**
 - Link dalam google form

No	Kriteria	Y	T	Jumlah skor	Skore sikap	Kode nilai
1	1. saya dengan tenang dan sungguh-sungguh saat berdoa sebelum pembelajaran di mulai	100		200	83	A
2	2. selama berdiskusi saya ikut serta dalam mengusulkan ide gagasan	100				
3	3. saya tetap menyimak dengan baik dan tidak bercanda ketika guru menjelaskan materi dan menampilkan video		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. 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)

○ Pengetahuan

- 1) Teknik Penilaian :
 - Penugasan
- 2) Instrumen Penilaian

Penugasan Tes kognitif melalui Google Form di **Google Classroom**

3) Kisi-kisi soal

Kompetensi dasar	Indikator soal	Penilaian			
		No. Soal	Aspek kognitif	Jenis soal	Kunci jawaban
3.1 Memahami prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi *	1. dapat menentukan jenis gaya pada renang	1.	C4	PG	D
	2. dapat menganalisis posisi tubuh saat melakukan renang gaya bebas	2.	C4	PG	A
	3. dapat menyebutkan posisi tubuh yang dominan bergerak pada renang gaya bebas	3.	C4	PG	C
	4. dapat menganalisis gerakan tangan yang benar dan menghasilkan hasil gerak yang maksimal pada renang gaya bebas	4.	C4	PG	B
	5. dapat menganalisis gerakan tungkai yang benar pada saat melakukan renang gaya bebas	5.	C4	PG	A

4). INSTRUMEN SOAL

1. yang bukan gaya pada olahraga renang adalah
- Gaya dada
 - Gaya punggung
 - Gaya bebas
 - Gaya lompat

2. posisi telapak tangan yang benar saat melakukan renang gaya bebas adalah
 - A. di buka menghadap ke bawah atau telungkup
 - B. menghadap ke atas
 - C. menghadap ke samping
 - D. di genggam menghadap ke bawah atau telungkup
3. dua gerak dasar yang dominan di lakukan dalam renang gaya bebas adalah menggerakkan
 - A. kepala
 - B. leher
 - C. kaki dan tangan
 - D. pinggang
1. Gerak lengan gaya bebas yang paling efektif untuk memperoleh luncuran secara maksimal adalah
 - A. huruf "U" terbalik
 - B. huruf "S"
 - C. angka delapan
 - D. kepakan sayap kupu-kupu
2. Gerak tungkai yang benar pada renang gaya bebas yaitu
 - A. digerakkan naik turun secara bergantian
 - B. digerakkan naik turun secara bersamaan
 - C. dibuka selebar bahu
 - D. tungkai lurus di permukaan air

5). kunci jawaban

1. D
2. A
3. C
4. B
5. A

Kriteria Penilaian Pengetahuan (soal kognitif)

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}(100)} \times 100$$

o Keterampilan

- Teknik penilaian
Tes Praktik
- Instrumen penilaian
Lembar observasi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan Google Form di Google Classroom
Instrumen **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan sebagai berikut:

No	Kriteria	Baik sekali (skor 4)	Baik (skor 3)	Cukup (skor 2)	Perlu bimbingan (skor 1)
1.	Melakukan variasi gerak dasar lengan pada renang gaya bebas				
2.	Melakukan variasi gerak dasar tungkai pada renang gaya bebas				

Rubrik Keterampilan (Psikomotor)

➤ **Menggerakkan tangan**

- Mendapatkan skor 4, jika melakukan gerakan sebagai berikut:
 - ✓ Sikap awal berdiri dan posisi badan membungkuk
 - ✓ Tangan lurus ke depan
 - ✓ Pandangan mengarah ke bawah
 - ✓ Ayunkan satu tangan ke arah bawah, belakang, naik ke atas dan ke depan kembali dan seterusnya
- Mendapatkan skor 3 jika memenuhi 3 kriteria gerak diatas
- Mendapatkan skor 2 jika memenuhi 2 kriteria gerak diatas
- Mendapatkan skor 1 jika memenuhi 1 kriteria gerak diatas

➤ **Menggerakkan kaki**

- Mendapatkan skor 4, jika melakukan gerakan sebagai berikut:
 - ✓ Sikap awal berbaring lurus tengkurap
 - ✓ Tungkai lurus
 - ✓ Pandangan mengarah ke bawah

- ✓ Ayunkan tungkai satu persatu ke atas dan ke bawah lurus melalui pangkal paha
- Mendapatkan skor 3 jika memenuhi 3 kriteria gerak diatas
- Mendapatkan skor 2 jika memenuhi 2 kriteria gerak diatas
- Mendapatkan skor 1 jika memenuhi 1 kriteria gerak diatas

$$\text{Nilai Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal (8)}} \times 100$$

Kode nilai

- a) 90 – 100 = Sangat Baik (SB)
- b) 80 – 89 = Baik (B)
- c) 70 – 79 = Cukup (C)
- d) Kurang dari 70 = Kurang (K)

J. Remedial

- Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.
- Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya:

Daftar tugas

No	Nama	Materi	KB	Bentuk remedial	Nilai	
					Awal	Akhir
1.	Ilham		70		60	70

K. Pengayaan

- Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :

No	Nama	Materi	KB	Bentuk pengayaan	Nilai	
					Awal	Akhir
1.	Ilham		70		80	90

Mengetahui
Kepala Sekolah



Sahiyati, S.Pd

NIP :196808111989032006

Guru Mata Pelajaran

Muhamad fauzie, S.Pd, Jas

Nip. 198303302009021002