

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MTs Negeri 4 Kota Palu
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VIII/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Renang
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 JP)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.8. Memahami gerak spesifik salah satu gaya Renang dengan koordinasi yang baik **	3.8.1. Mengidentifikasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada 3.8.2. Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada
4.8. Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya Renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat **	4.8.1. Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada

I. Tujuan Pembelajaran

Melalui model Problem Based Learning Peserta didik dapat menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada melalui perancangan dan pelaksanaan dengan mengembangkan nilai karakter *Religius, Nasionalis, Integritas, Mandiri, dan Gotong royong*

Alat dan Bahan

- Kolam renang, dan pelampung

II. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

- * Guru memberi salam, berdoa, dan mengecek kehadiran serta menciptakan kondisi siap belajar.
- * Guru memberi apersepsi berbagai gerakan kaki, lengan, bernapas, renang gaya dada
- * Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran dan penilaian renang
- * Guru membimbing melakukan warming-up

B. Kegiatan Inti

1. Orientasi terhadap masalah
Siswa menemukan masalah nyata tentang gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada
2. Organisasi belajar
Siswa mengamati gerakan renang gaya dada untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, dan peserta didik diberi peran / tugas untuk menyelesaikan masalah tersebut
3. Penyelidikan individual maupun kelompok
Siswa saling mempertanyakan kepada sesama atau kepada guru tentang gerak spesifik renang
4. Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah
siswa mencoba dan membandingkan gerakan spesifik gerakan kaki, lengan, napas, dan koordinasi gerakan. untuk memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi
5. Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah
Siswa melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah

C. Penutup

Guru mengecek pemahaman peserta didik ketercapaian indikator/ refleksi /penilaian /colling dawn dan berdoa.

Catatan : *Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati karakter siswa*

III. Asesmen/ Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap : (pengamatan aktivitas peserta didik)
2. Penilaian Pengetahuan : Jelaskan gerakan kaki, gerakan lengan dan bernapas renang gaya dada
3. Penilaian Keterampilan: Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan dan bernapas renang gaya dada

Menyetujui,
Kepala MTs.Negeri 4 Kota Palu,

Palu, , 2020
Guru Mata Pelajaran

Hj Asra J.A. Pakai, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19730715 199803 2 001

Mu'minsyah A. Hi. Hamzah, S.Pd
NIP