

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPT SPF SDN NO. 265 BINTARORE  
 Kelas / Semester : 5 /2  
 Pelajaran : 8  
 Tema : Renang Gaya Dada  
 Sub Tema : Gerak Tungkai renang gaya dada  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 90 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mampu memahami gerak tungkai renang gaya dada
2. Dengan mampu mempraktikkan gerak tungkai Renang gaya dada

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	10 menit
Kegiatan Inti	<p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang Renang Gaya Dada. (<b>Communication</b>)</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<b>Critical Thinking and Problem Solving</b>)</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang gerak tungkai dalam renang gaya dada. (<b>Collaboration, Communication</b>)</li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak tungkai dalam renang gaya dada dengan bimbingan guru. (<b>Creativity and Innovation</b>)</li> <li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (<b>Communication</b>)</li> <li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan latihan gerak tungkai dalam renang gaya dada dengan langkah-langkah sebagai berikut : (<b>Creativity and Innovation</b>)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum memulai kegiatan latihan gerak tungkai , guru harus mempelajari teknik Gerak tungkai setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>• Guru melakukan gerak pertama yaitu badan telungkup dan mendarat di permukaan air tungkai lurus sejajar kebelakang</li> <li>• Guru melakukan gerak ke dua yaitu Mendekatkan tumit ke pinggul dan membuka telapak kaki ke arah luar</li> <li>• Guru melakukan gerak ketiga Yaitu mendorong kaki ke arah belakang</li> <li>• Guru melakukan gerak ke empat yaitu merapatkan kedua kaki dan lurus</li> </ul> </li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p>	150 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.</li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru.(Communication)</li> </ol>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</li> <li>3. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (<b>Critical Thinking and Problem Solving</b>)</li> <li>4. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (<b>Religius</b>)</li> </ol>	15 menit

### C. ASESMEN

1. Pengamatan Sikap
2. Penilaian Keterampilan

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Bulukumba, 13 Juli 2020  
Guru Mata pelajaran

**H. MUHAMMAD BAHRI, S.Pd**  
NIP 196510041992101002

**ANDI ARLINA, S.Pd., M.Pd.**  
NIP 197503272009042001

#### Lampiran

##### 1. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

##### 2. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap tubuh pada renang gaya dada.

Kriteria	Sangat Baik (86-100)	Baik (71-85)	Cukup (61-70)	Perlu Bimbingan ( $\leq$ 60)


**D. SUMBER DAN MEDIA**

1. Penjas Orkes Yrama Widya
2. Internet
3. Video/slide/gambar renang gaya dada

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....