

## 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 |
|----------------------|--|---------------|
| <b>Pendahuluan</b>   | <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<br>menit   |
| <b>Kegiatan Inti</b> | <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 dipinggir kolam Tahap-Tahap sebagai berikut : (<b>Creativity and Innovation</b>)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum memulai kegiatan latihan gerak tungkai , siswa harus mempelajari teknik Gerak tungkai setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>• Siswa Bentuk kelompok pembelajaran sesuai dengan tempat yang tersedia di kolam</li> <li>• Tiap anggota kelompok berbaris telungkup di pinggir kolam dengan jarak yang teratur</li> <li>• Pimpinan memberikan aba-aba hitungan 1-10</li> <li>• Setiap satu hitungan lakukanlah gerak tungkai dari tahapan awal sampai akhir dengan cara yang benar</li> <li>• Setelah hitungan 1-10 hitungan kembali 1 diselingi dengan istirahat terlebih dahulu</li> <li>• Lakukan sebanyak mungkin pengulangan untuk melatih keterampilan</li> </ul> </li> </ol> | 150<br>menit  |

|                         |   |          |
|-------------------------|---|----------|
|                         | <p>gerak tngkai gaya dad</p> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <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.

|                 |                             |                     |                      |                               |
|-----------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|
| <b>Kriteria</b> | <b>Sangat Baik (86-100)</b> | <b>Baik (71-85)</b> | <b>Cukup (61-70)</b> | <b>Perlu Bimbingan (≤ 60)</b> |
|-----------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**D. SUMBER DAN MEDIA**

1. Penjas Orkes Yrama Widya
2. Internet
3. gambar renang gerak tungkai gaya dada

Catatan Guru

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





