



PEMERINTAH KOTA DENPASAR  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SMP NEGERI 7 DENPASAR**  
NPSN : 50103134 NSS : 201220903040



Alamat : Jalan Gunung Rinjani, Kec. Denpasar Barat, Kode Pos 80119 Kota Denpasar-Bali, Telpon : 0361-481494  
E-mail : smpnegeri7denpasarbali@gmail.com Web Sekolah : <https://smpnegeri7denpasar.sch.id>

---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

---

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMP Negeri 7 Denpasar
<b>Mata Pelajaran</b>	: Penjaskes
<b>Kelas/Semester</b>	: VIII/Genap
<b>Materi</b>	: Renang Gaya Dada
<b>Jumlah Pertemuan</b>	: 1 x Pertemuan
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 40 menit

---

**A. Kompetensi Inti (KI)**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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**

- 3.1 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam mainan air dengan atau tanpa alat.
- 4.1 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dalam mainan air dengan atau tanpa alat.

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik kaki renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
4. Menyebutkan konsep gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
5. Mempraktikkan gerak spesifik kaki renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
6. Mempraktikkan gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
7. Mempraktikkan gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
8. Mempraktikkan gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.

**D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Menyebutkan konsep gerak spesifik kaki renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
2. Menyebutkan konsep gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
3. Menyebutkan konsep gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
4. Menyebutkan konsep gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan

atau tanpa alat.

5. Mempraktikkan gerak spesifik kaki renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
6. Mempraktikkan gerak spesifik lengan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat.
7. Mempraktikkan gerak spesifik pernafasan renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat
8. Mempraktikkan gerak spesifik koordinasi renang gaya dada dalam permainan air dengan atau tanpa alat

#### E. Materi Pembelajaran (Rincian dari Materi Pokok)

1. Pengenalan dengan air dalam kolam.
2. Teknik meluncur dalam permainan air.
3. Teknik gerakan kaki dan tangan renang gaya dada.
4. Teknik pernafasan dalam renang gaya dada.
5. Koordinasi gerak kaki, tangan dan pengambilan nafas dalam renang gaya dada.
6. Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=IROcWiJcB44>)

#### F. Metode Pembelajaran (Rincian dari Kegiatan Pembelajaran)

- 1 TPACK
- 2 ICT

#### G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. WAG, Classroom, Zoom Meeting, Google form, Youtube, Video Scribe.
2. HP, Laptop, LCD/Proyektor, Headset.
3. Buku LKS, Buku Paket, Modul PJOK.

#### H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Jika dalam 1 RPP terdiri dari beberapa pertemuan)

Pembelajaran dilakukan dengan cara daring menggunakan google classroom, zoom meeting, youtube, dan google form.

##### 1. Pertemuan Kesatu:

Rincian Kegiatan	Waktu
<b>Pendahuluan</b> a. Bersama-sama Berdo'a untuk memulai pembelajaran. b. Presensi Siswa menggunakan aplikasi (google form) c. Memotivasi siswa siswa untuk semangat dalam mengikuti pembelajaran <b>d. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan dari pembelajaran materi yang akan diajarkan dengan tampilan power point. (Technological Pedagogical Knowledge (TPK))</b> e. Mengadakan tanya jawab berbagai hal terkait dengan wawasan siswa mengenai materi yang akan disajikan. (Pedagogical Knowledge (PK)) f. Bersama-sama melakukan warming up	30 menit
<b>Kegiatan Inti</b> 1) Mengamati a) Peserta didik mengamati gambar teknik dasar meluncur pada buku LKS/Paket PJOK Kls VIII. (Content Knowledge (CK)) b) Peserta didik mengamati dan menganalisis gerakan video pembelajaran melalui tayangan youtube di HP/PC/laptopnya masing-masing yang diberikan berkaitan dengan teknik kepakakan kaki dengan tangan berpegangan dibibir kolam. (HOTS) (Technological Knowledge (TK)) 2) Menanya a) Peserta didik menanya hal-hal yang dirasa kurang jelas dari paparan video yang telah ditonton sebelumnya. 3) Mengumpulkan dan Mengasosiasikan a) Peserta didik mengumpulkan rangkaian informasi dari beberapa video dan beberapa teknik dasar yang diberikan. Kemudian mengasosiasikan informasi yang didapat dengan bagaimana cara mempraktikkannya dalam sebuah aksi nyata. b) Peserta didik merekam hasil praktek menggunakan HP kemudian mempresentasikan hasil praktek sendiri. (Technological Content Knowledge (TCK)) 4) Mengkomunikasikan hasil. a) Peserta didik saling mengevaluasi tampilan praktek yang dibuat dalam sebuah video. (HOTS) b) Guru dengan peserta didik menyimpulkan hasil diskusi. (Pedagogical Content Knowledge (PCK))	60 menit

<b>Penutup</b> a. Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran dari <b>tayangan youtube</b> yang telah diberikan, dan dari <b>rekaman video praktek yang telah dibuat dengan HP sendiri</b> . Guru memberikan beberapa <b>pertanyaan secara lisan atau tertulis menggunakan goofle form</b> sebagai tes untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. ( <b>Technological Pedagogical and Content Knowledge (TPACK)</b> ) b. Bersama-sama melakukan cooling down c. Bersama siswa melakukan doa untuk mengakhiri pembelajaran.	30 Menit
--	----------

## I. Penilaian Sikap

### 1. Jenis/teknik penilaian

Guru melakukan penilaian sikap dengan metode observasi. Penilaian sikap dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

### 2. Bentuk instrumen dan instrumen

Berikut tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, dan setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku dicentang (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 0-1)

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai				Jumlah Skor	Ket.
		Berdoa	Sungguh-Sungguh	Disiplin	Tanggung Jawab		
1.	I Made Puja Gayatri						
2.	I Putu Satya Kencana						
Skor Maksimal : 4							

Link (<https://forms.gle/MyoBzjxx8PuSfB4m6>)

### 3. Pedoman penskoran

Penskoran Penilaian Sikap dapat dilakukan dengan pedoman dibawah sebagai berikut:

Peserta didik memperoleh nilai:

- Sangat Baik** : Apabila memperoleh skor 4  
**Baik** : Apabila memperoleh skor 3  
**Cukup** : Apabila memperoleh skor 2  
**Kurang** : Apabila memperoleh skor 0-1

## J. Penilaian Pengetahuan

### 1. Jenis/teknik penilaian

Guru melakukan penilaian pengetahuan dengan tes tertulis online (menggunakan google form). Dimana peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan dengan cara memilih salah satu jawaban yang paling tepat.

### 2. Bentuk instrumen dan instrumen

Bentuk penilaian dengan tes tertulis online, instrument yang digunakan adalah memanfaatkan perkembangan teknologi. Google form digunakan untuk supaya lebih praktis dan efektif dimasa pandemi Covid 19.

Soal Pengetahuan Renang gaya dada.

(Link soal : <https://forms.gle/HdZkKyVeyJcjPPXy8>)

Berikut tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, dan setiap peserta didik menjawab dengan benar soal yang diberikan. Tiap sial yang benar dicentang (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 5. (Sangat baik = 5, Baik = 4, Cukup = 3, Kurang = 2, Sangat Kurang = 0-1)

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai					Jumlah Skor	Nilai
		Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5		
1.	I Made Puja Gayatri							
2.	I Putu Satya Kencana							
Skor Maksimal : 5								
Nilai = Skor Yang Diperoleh/Skor Maksimal x 10								

### 3. Pedoman penskoran

Penskoran Penilaian Sikap dapat dilakukan dengan pedoman dibawah sebagai berikut:

Peserta didik memperoleh nilai:

- Sangat Baik** : Apabila memperoleh nilai 10  
**Baik** : Apabila memperoleh nilai 8  
**Cukup** : Apabila memperoleh nilai 6  
**Kurang** : Apabila memperoleh nilai 4  
**Sangat Kurang** : Apabila memperoleh nilai 0-2

## K. Penilaian Keterampilan

### 1. Jenis/teknik penilaian

Guru melakukan penilaian keterampilan dengan unjuk kerja peserta didik. Dimana peserta didik melakukan praktek renang

### 2. Bentuk instrumen dan instrumen

Bentuk penilaian dengan unjuk kerja, dimana peserta didik akan melakukan praktek renang gaya dada. Berikut tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, dan setiap peserta didik berhasil mempraktikkan gerakan tangan, kaki, dan mengambil nafas. Tiap kesempatan yang berhasil dicentang (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Sangat baik = 3, Baik = 2, Cukup = 1)

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai			Jumlah Skor	Ket.
		Gerakan tangan	Gerakan kaki	Mengambil nafas		
1.	I Made Puja Gayatri					
2.	I Putu Satya Kencana					
Skor Maksimal : 5						

(Link: <https://forms.gle/Y6TJW3pGkLdLnccV9>)

### 3. Pedoman penskoran

Penskoran Penilaian Keterampilan dapat dilakukan dengan pedoman dibawah sebagai berikut:

Peserta didik memperoleh nilai:

**Sangat Baik** : Apabila memperoleh skor 3

**Baik** : Apabila memperoleh skor 2

**Cukup** : Apabila memperoleh skor 1

Kepala SMP Negeri 7 Denpasar

Denpasar,  
Guru Mata Pelajaran PJOK,

I Wayan Sugianta, S.Pd. M.M. M.Fis  
NIP. 19690217 199303 1 007

I Putu Putra Suarsana, S.Pd  
NIP. 19880317 201903 1 007