

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Budaya Bandar Lampung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Kelas/Semester	: X / Genap
Pokok Bahasan	: Renang Gaya Bebas
Alokasi waktu	: 2 x 45 menit
Pertemuan	:

Standar Kompetensi

Mempraktikan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar

Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olah raga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan *

Indikator Pencapaian Kompetensi

- Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas, dengan benar
- Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas, dengan benar
- Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas, dengan benar
- Melakukan teknik dasar renang gaya bebas, dengan benar

Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas, dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas, dengan benar

- c. Siswa dapat melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas, dengan benar
- d. Siswa dapat melakukan teknik dasar renang gaya bebas, dengan benar

Materi Pembelajaran

- a. Gerakan kaki renang gaya bebas
- b. Gerakan lengan renang gaya bebas
- c. Gerakan pernafasan renang gaya bebas

Alokasi Waktu Materi

No.	Materi	Waktu
1	Teknik Gerakan kaki renang gaya bebas	10 menit
2	Teknik Gerakan lengan renang gaya bebas	10 menit
3	Gerakan pernafasan renang gaya bebas	10 menit
4	Lomba renang dengan modifikasi	20 menit

Metode Pembelajaran

No.	Materi	Metode
1	Teknik gerakan kaki renang gaya	Demonstrasi dan penugasan

	bebas	
2	Teknik gerakan lengan renang gaya bebas	Demonstrasi dan penugasan
3	Gerakan pernafasan renang gaya bebas	Demonstrasi dan penugasan
4	Lomba renang dengan modifikasi	Latihan dan penugasan

Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (10 Menit)

1. Preparasi/persiapan
2. Siswa di bariskan
3. Mengabsen siswa
4. Pemanasan dan berdoa
5. Apresiasi tidak ada
6. Motivasi
7. Menjelaskan manfaat dari renang gaya bebas

Inti Pembelajaran (70 Menit)

a. Eksplorasi (10 Menit)

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

1. Memperaktekkan teknik Gerakan kaki renang gaya bebas
2. Memperaktekkan teknik gerakan lengan renang gaya bebas
3. Memperaktekkan teknik Gerakan pernafasan renang gaya bebas

4. Menjelaskan cara berlomba renang dengan peraturan yang di modifikasi

b. Elaborasi (50 Menit)

1. Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas
2. Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas
3. Melakukan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas
4. Berlomba renang renang gaya bebas dengan peraturan modifikasi

c. Konfirmasi (10 Menit)

1. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
2. Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
3. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan

Penutup Pembelajaran (10 Menit)

1. Motivasi
Memberikan Pujian kepada siswa yang sudah memahami materi dan dorongan kepada siswa yang belum memahami materi
2. Preparasi
3. Memberikan kesempatan untuk bertanya
4. Memberi rangkuman
5. Memberi penjelasan singkat tentang materi
6. Siswa melakukan pendinginan
7. Berdoa

Penilaian Pembelajaran

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tehnik dasar gerakan kaki renang gaya bebas 2. Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas 3. Melakukan teknik dasar gerakan pernafasan renang gaaya bebas 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan gerakan kaki renang gaya bebas 2. Lakukan gerakanlengan renang gaya bebas 3. Lakukan gerakan pernafasan renang gaya bebas
Aspek Kognitif <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaaya bebas 	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas yang benar, adalah .
Aspek Afektif	Tes observasi	Lembar observasi	

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Disiplin dan kebersihan	Tes observasi		Disiplin dan kebersihan

1. Teknik penilaian:

a. Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar renang gaya bebas

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

b. Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan renang gaya bebas dengan memperhatikan disiplin, keberanian dan kebersihan

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

- c. Kuis/embedded *test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep renang gaya bebas

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

1. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELAKUKAN RENANG GAYA BEBAS

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
a. Gerakan kaki memukul permukaan air dengan posisi pergelangannya diluruskan				

2	Gerakan lutut kaki saat melakukan gerakan kaki renang gaya bebas tertekuk				
3	Bentuk gerakan renang mengangkat sikut dan meluruskan lengan ke depan				
4	Bentuk gerakan saat melakukan pernafasan memutar leher ke samping atau kanan				
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100					

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM RENANG GAYA BEBAS

PERILAKU YANG DIHARAPKAN		CEK (√)
1	Kerjasama (saling membantu)	
2	Tolong menolong	
3	Memperhatikan keselamatan dalam perjalanan	
4	Menjaga kebersihan lingkungan (tidak buang sampah sembarangan	
Jumlah		
Jumlah skor maksimal 100		

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP RENANG GAYA BEBAS

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana bentuk gerakan kaki renang gaya bebas?				
2. Bagaimana bentuk gerakan lengan gaya bebas ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 100				

Sumber Belajar

- ATK
- Ruang terbuka/lingkungan sekolah
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*