

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMPN 43 BANDUNG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XII / 1
Pertemuan	: 1 kali pertemuan (2,4,6,8,10,12)
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, 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 (KD)

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
 - c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 3.10 Membedakan dua teknik dasar gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dikuasai sebelumnya
4. 8 Mempraktikkan keterampilan dua teknik dasar gaya renang melalui penambahan gaya yang telah dimiliki dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan pengertian renang gaya dada
2. Menjelaskan teknik renang gaya dada
3. Menerapkan sikap kerjasama, tanggung jawab, percaya diri, dan keberanian.
4. Melakukan Latihan gerakan koordinasi teknik renang gaya dada dengan posisi awalan meluncur (badan, kaki, dan tangan lurus terlungkup mengapung di air), gerakan tangan membuka seperti gerakan heart kepala naik mengambil nafas, gerakan tangan kembali lurus, dan kemudian kaki bergerak tekuk, membuka, dan lurus. Gerakan ini di ulangi beberapa kali sampai dapat berenang di garis finish sejauh 10 meter.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, di harapkan :

Rakhmat Septianda, 2015

PERBANDINGAN PENERAPAN MODEL DIRECT INSTRUCTION DENGAN MODEL COOPERATIVE LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA KELAS VIII SMPN 43 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Siswa dapat menjelaskan pengertian renang gaya dada
- Siswa dapat menjelaskan teknik renang gaya dada
- Siswa dapat menerapkan sikap kerjasama, kejujuran, menghargai, percaya diri, dan disiplin.
- Siswa dapat melakukan Latihan awalan atau meluncur teknik renang gaya dada sebanyak tiga kali pengulangan dengan posisi badan terlungkup di air meluncur tangan dan kaki lurus .
- Siswa dapat melakukan Latihan gerakan lengan teknik renang gaya dada sebanyak lima kali pengulangan dengan posisi tangan tekuk, buka, dan lurus kembali (membentuk putaran heart di dalam air)
- Siswa dapat melakukan Latihan gerakan nafas teknik renang gaya dada sebanyak lima kali pengulangan dengan posisi ketika melakukan gerakan tangan membuka kepala naik untuk mengambil nafas (posisi ini dilakukan ketika melakukan gerakan tangan)
- Siswa dapat melakukan Latihan gerakan kaki teknik renang gaya dada sebanyak lima kali pengulangan dengan posisi dari gerakan kaki lurus , tekuk, membuka, dan kembali lurus lagi.
- Siswa dapat melakukan Latihan gerakan koordinasi teknik renang gaya dada dengan posisi awalan meluncur (badab , kaki, dan tangan lurus terlungkup mengapung di air), gerakan tangan membuka seperti gerakan heart kepala naik mengambil nafas, gerakan tangan kembali lurus, dan kemudian kaki bergerak tekuk, membuka, dan lurus. Gerakan ini di ulangi beberapa kali sampai dapat berenang di garis finish sejauh 10 meter.

E. Materi Pembelajaran

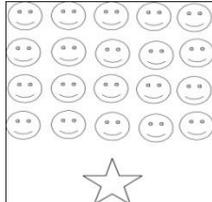
Renang gaya dada

Gaya dada (breast stroke) atau sering disebut gaya katak dalam renang adalah gaya yang paling mudah dipelajari. Namun, dari segi kecepatan, gaya ini menjadi yang paling lambat dibanding tiga gaya lain, yaitu gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupukupu. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada yang dilakukan secara benar memerlukan teknik pernapasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur.

F. Metode dan Model Pembelajaran

1. Model Pembelajaran Kooperatif
2. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

G. Langkah-langkah Pembelajaran

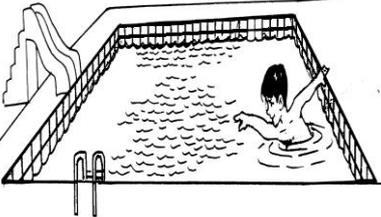
No.	Kegiatan Pembelajaran	KONSEP Gambar	Waktu
1.	<p>PENDAHULUAN</p> <p>a. Berbaris Peserta didik dikelompokkan menjadi 3 kelompok perbarisan.</p> <p>b. Berdo'a Berdo'a sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p>c. Apersepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru membuka pelajaran dengan salam “Assalamuallaikum warahmatullahiwa barakatuh” 2) Menanyakan kesehatan peserta didik. 3) Bila ada peserta didik yang tidak berangkat mencari tahu alasannya dan memberi motivasi peserta didik. 4) Menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran. 		15 menit

Rakhmat Septianda, 2015

PERBANDINGAN PENERAPAN MODEL DIRECT INSTRUCTION DENGAN MODEL COOPERATIVE LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA KELAS VIII SMPN 43 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<p>d. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik melakukan jogging/lari mengelilingi kolam renang sebanyak 1 putaran 2) Setelah itu dilanjutkan pemanasan statis (Stretching). Dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, masing-masing bagian dengan hitungan 1x8. <ul style="list-style-type: none"> ○ Peregangan dimulai dari gerakan kepala di tekan kedepan, atas, ke samping kanan dan kiri. ○ Satu tangan lurus kedepan, dan tangan satunya memegang ujung jari tangan ditarik kebelakang bergantian kanan dan kiri. ○ Kedua tangan saling mengait kemudian di tarik keatas, kesamping kanan, kiri, kedepan, kebawah, dan kebelakang. ○ pegangan tangan dengan kedua tangan diteuk didepan dada di tarik pendek 2 kali dan panjang 2 kali. ○ Tangan membentuk letter i kemudian di ayun bergantian keatas dan kebawah. ○ Tangan membentuk letter s dibelakang badan di ayun bergantian keatas kebawah. ○ Kaki kanan di tekuk kedepan dan diangkat lutut kaki yang diteuk di pegang kedua tangan dan ditarik menempel dada (berdiri dengan satu kaki, bergantian kiri dan kanan). ○ Kaki kanan di tekuk kebelakang di pegang kedua tangan, telapak kaki menempel di pantat (berdiri dengan satu kaki bergantian kaki kiri dan kanan). 3) Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan “ hijau-hitam” di dalam kolam renang. <p>Cara bermain:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi 2 baris b) Baris pertama diberi nama hijau, yang kedua hitam c) Saling membelakangi d) Apabila guru memberi aba-aba hijau, maka hijau yang berlari di air. Dan sebaliknya ketika hitam yang disebut maka hitam yang berlari e) Selanjutnya mengikuti aba-aba guru. 	<p>Ket : ☺ : Siswa ☆ : Guru</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S S</p> <p>G</p> </div> <p><u>Berbaris</u></p> <hr style="width: 100px; margin: 20px auto;"/> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>
---	--

2.	<p>Kegiatan Inti EKSPLORASI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi kelas menjadi 3 kelompok • Perkelompok siswa untuk latihan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa di jelaskan mengenai teknik renang gaya dada ○ Berlatih secara bergantian secara berkelompok. ○ Setiap kelompok mendapatkan tugas untuk tiap-tiap siswa melakukan renang gaya dada . • Setelah melakukan semua, guru mengontrol jalannya pembelajaran perkelompok. <p>ELABORASI</p> <p>Berikut ini teknik yang haru s guru berikan kepada setiap kelompok. melakukan renang gaya dada yang dijelaskan secara lebih terperinci.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap Tubuh Sikap tubuh yang benar dalam melakukan renang gaya dada meliputi langkah-langkah berikut ini. <ol style="list-style-type: none"> a. Badan dan seluruh anggota badan rileks. b. Badan harus sehorizontal mungkin agar tahanan terhadap air sekecil mungkin. c. Sewaktu meluncur ke depan dengan badannya relatif datar, kepalanya kira-kira 80% dalam air, dengan muka agak terangkat sedikit ke depan. 2. Gerakan Kaki Pada renang gaya dada, kedua belah kaki melakukan gerak menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Berikut ini teknik ayunan kaki pada 		60 menit

renang gaya dada.

- a. Tekuklah kedua kaki (kedua lutut ditekuk/dibengkokkan).
- b. Luruskan kaki (lakukan gerakan menendang) dalam posisi kedua kaki terbuka, yaitu kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan.
- c. Ketika kaki masih dalam posisi lurus, lalu rapatkan kedua kaki sampai telapak kaki kiri dan kanan sedikit bersentuhan, untuk menambah daya dorong.
- d. Secara garis besar, urutan gerakan yang harus dilakukan adalah tekuk - tendang - rapatkan, demikian seterusnya.

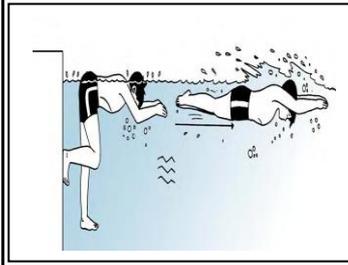
3. Gerakan Tangan

Kayuhan tangan gaya dada agak pendek dan berfungsi sebagai penghasil daya pengapung yang membantu tubuh melakukan ayunan kaki berikutnya.

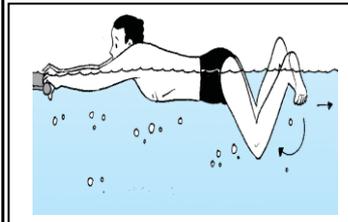
- a. Ketika tubuh dalam posisi mengapung dan telungkup, julurkan kedua tangan.
- b. Tekuklah pergelangan tangan hingga posisi jari menghadap ke bawah.
- c. Tekuklah siku hingga 90o sehingga posisi jari lurus ke bawah.
- d. Angkatlah dagu ketika melakukan kayuhan setengah melingkar.
- e. Sebagai recovery, sementara kalian menjatuhkan wajah kembali ke dalam air, gerakkan siku ke samping. Bersamaan itu, posisikan telapak tangan menghadap ke atas saat posisinya setinggi dagu atau leher.
- f. Putarlah telapak tangan menghadap ke bawah dan doronglah ke depan.
- g. Jadi, urutan gerakan tangan pada renang gaya dada yaitu luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah), demikian seterusnya.

4. Pengambilan Napas

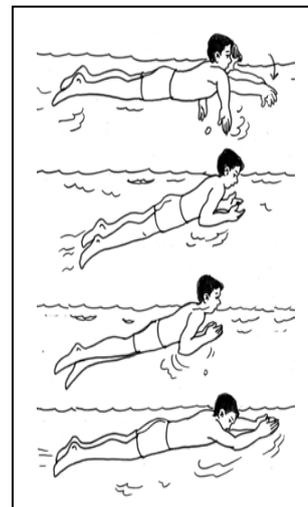
Pengambilan napas dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan - kaki atau dua kali gerakan tangan - kaki. Ketika mengambil napas, diusahakan badan tetap pada posisi horizontal dan bahu tidak keluar dari permukaan air. Sementara itu, untuk menghembuskan napas dilakukan ketika



Sikap tubuh



Gerakan kaki



Gerakan lengan

tangan didorong lurus ke depan, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Udara dikeluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit.

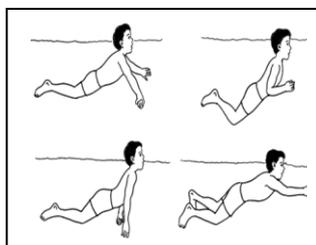
5. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Pengambilan Napas

Secara keseluruhan, renang gaya dada dilakukan dengan mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan pengambilan napas berikut ini.

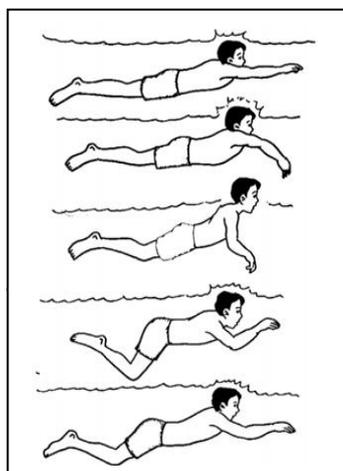
- Ketika posisi tubuh mengapung - telungkup, mulailah mengayuh dengan tangan, dan angkatlah kepala.
 - Bersamaan dengan gerak mengayuh dan mengangkat kepala, angkatlah tumit ke arah atas, dan tekuklah telapak kaki.
 - Hiruplah napas secepatnya, dan ketika tangan berputar sewaktu menekan dengan siku, maka telapak kaki diputar keluar sebagai persiapan melakukan dorongan.
 - Jatuhkan wajah ke dalam air saat melakukan dorongan tangan ke depan dan mengayunkan kaki sekuat tenaga.
 - Luruskan tubuh dan meluncurlah sambil menghembuskan napas.
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik renang gaya dada secara berpasangan dan menerapkan nilai disiplin, keberanian dan kerja keras
 - Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan teknik renang gaya dada secara mandiri dan menerapkan nilai disiplin, keberanian dan kerja keras secara optimal
 - Memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dengan dilombakan untuk mengembangkan nilai tanggung jawab, kooperatif dan kompetitif

KONFIRMASI

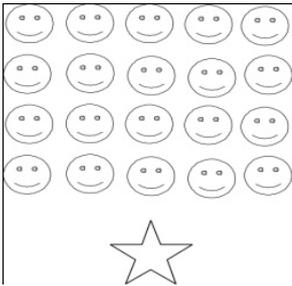
- Membetulan / mengoreksi siswa yang belum benar dalam melakukan latihan renang gaya dada dan menerapkan nilai disiplin, keberanian dan kerja keras
- Memberi pujian kepada siswa yang sudah bagus dan benar
- Menjawab pertanyaan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan
- Memotivasi siswa yang kurang aktif



Pengambilan napas



Koordinasi

		<div data-bbox="900 837 1208 1115" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>SSSSSSSSSS</p> <p>SSSSSSSSSS</p> <p>SSSSSSSSSS</p> <p>G</p> </div>	
<p>3.</p>	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>a. Peregangan (cooling down) Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan peregangan yang dipimpin peserta didik</p> <p>b. Kesimpulan Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.</p> <p>c. Penilaian Guru memberi penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan dengan gaya resiprokal/saling mengamati antara siswa satu dengan yang lain</p> <p>d. Refleksi dari guru dan peserta didik. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang perlu dipelajari dan akan dipelajari pada pertemuan minggu depan</p> <p>e. Berdo'a Salah satu dari peserta didik bertugas untuk memimpin do'a sesuai agama dan kepercayaan masing-masing</p>	<p><u>Berbaris</u></p> <div data-bbox="893 1402 1185 1688" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  </div>	<p>15 menit</p>

	f. Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib .	
--	---	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Pelampung, peluit, kaca mata

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VIII,
 - BSE SMP Kelas VIII Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso, *Gelombang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional, 2010.
- Media Pembelajaran
 - Gambar gerakan renang gaya dada

I. Penilaian

1. Aspek kognitif

NO	NAMA	Aspek yang dinilai					Skor
		Butir soal					
		1	2	3	4	5	
1.							
2.							
3.							
Dst							

Contoh soal:

No	Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian renang gaya dada
2.	Jelaskan teknik gerakan awalan renang gaya dada!
3.	Jelaskan teknik gerakan tangan dan pernafasan renang gaya dada!
4.	Jelaskan teknik gerakan kaki renang gaya dada!
5.	Jelaskan teknik koordinasi renang gaya dada!

2. Aspek Psikomotorik

No	Nama	Aspek yang di nilai					Skor
		Awalan	Gerakan tangan	Pernafasan	Gerakan kaki	Koordinasi	
1.							
2.							
3.							
4.							
Dst							

Keterangan penilaian:

- 1) Awalan
 - ✓ Posisi meluncur dapat mengapung kaki, tangan, dan badan lurus terlungkup di air.
- 2) Gerakan tangan
 - ✓ Posisi tangan dapat membentuk heart (tekuk, membuka, dan lurus)
- 3) Pernafasan

Rakhmat Septianda, 2015

PERBANDINGAN PENERAPAN MODEL DIRECT INSTRUCTION DENGAN MODEL COOPERATIVE LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA KELAS VIII SMPN 43 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- ✓ Posisi kepala dapat naik di atas rata-rata air
- 4) Gerakan kaki
 - ✓ Posisi kaki dapat mengapung dan melakukan gerakan tekuk , membuka dan lurus lagi.
- 5) Koordinasi
 - ✓ Gerakan koordinasi dari posisi awalan (meluncur), gerakan tangan, mengambil nafas, dan gerakan kaki dapat di ulang beberapa kali.

3. Aspek Afektif

No	NAMA	Aspek yang dinilai					Skor
		Kejasama	Kejujuran	Menghargai	Percaya diri	Disiplin	

Keterangan:

- ✓ Mengisi tanda cek (v) pada kolom aspek penilaian.

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Bandung, Juni 2015
Guru mata pelajaran

Rakhmat Septianda