

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR

Satuan Pendidikan : SMPN 43 Bandung
Kelas/Semester : VIII/1
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani
Tema/Topik : Aktivitas Aquatik (Renang gaya dada)
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit (1,3,5,7,9,11)

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. Kognitif
 - a. Menjelaskan gerak dasar kaki yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
 - b. Menjelaskan gerak dasar lengan yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
 - c. Menjelaskan cara mengambil nafas yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
2. Afektif
 - a. Menunjukkan sikap selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
 - b. Menunjukkan sikap membantu teman pada saat naik ke permukaan kolam

- c. Menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri ketika berenang dan keselamatan temannya, lingkungan sekitar, serta penggunaan sarana prasarana pembelajaran aktivitas akuatik
3. Psikomotor
- a. Mempraktikkan gerak dasar kaki yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
 - b. Mempraktikkan gerak dasar lengan yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
 - c. Mempraktikkan cara mengambil nafas yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang

D. Tujuan

1. Kognitif

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, siswa diharapkan dapat:

- a. Menjelaskan gerak dasar kaki yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
- b. Menjelaskan gerak dasar lengan yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
- c. Menjelaskan cara mengambil nafas yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang

2. Afektif

- a. Menunjukkan sikap selalu berusaha pada saat melakukan gerak dasar pembelajaran renang
- b. Menunjukkan sikap membantu teman pada saat naik kepermukaan
- c. Menunjukkan perilaku tanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta penggunaan sarana prasarana pembelajaran aktivitas akuatik

3. Psikomotor

- a. Melakukan pembelajaran gerakan gerak dasar kaki yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang.
- b. Melakukan pembelajaran gerakan gerak dasar lengan yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang
- d. Melakukan gerakan cara mengambil nafas yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang

E. Materi

Pembelajaran gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
- b) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama. Lakukan pembelajaran dalam jarak 8–10 meter dengan ulangan 2–3 kali.

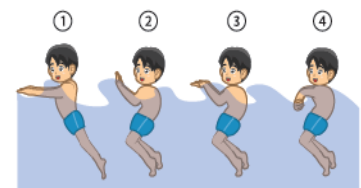
Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.



Gambar 8.6 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada

Pembelajaran gerakan lengan di air. Cara melakukan gerakan lengan di air adalah sebagai berikut.

- a) Bentuk pembelajarannya sama dengan pembelajaran di darat
 - b) Sekarang pembelajarannya di air yang dangkal
 - c) Kemudian sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan
- Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan yang dilakukan, lalu temukan pola

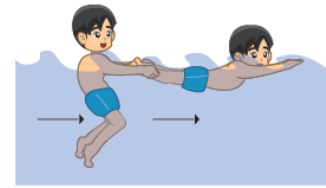


Gambar 8.11 Pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada

yang paling sesuai buat mereka.

Pembelajaran gerakan lengan dipegang teman. Cara melakukan gerakan lengan dengan dipegang adalah sebagai berikut.

- Posisi badan terlentang
- Lalu temanmu memegang kakimu
- Hingga posisi badanmu lurus
- Kedua tangan lurus ke depan
- Kepala agak sedikit di atas air
- Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8–10 meter
- Pembelajaran ini diulangi 2–3 kali.

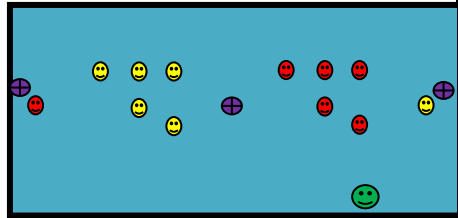


Gambar 8.12 Pembelajaran gerakan lengan dengan dipegang renang gaya dada

Pembelajaran gerakan tangan dan pengambilan napas . Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
- Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.
- Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan Pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.


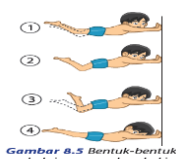


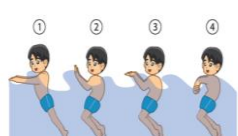
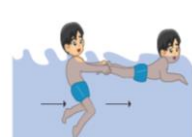

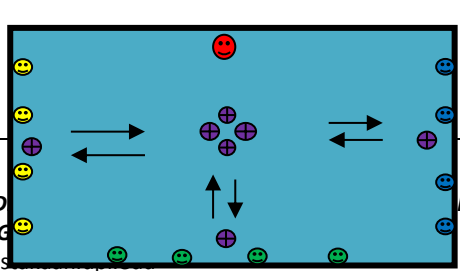
F. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi		Waktu
	Tugas Guru	Tugas Siswa	
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengucapkan salam kepada siswa - Berdoa - Cek siswa, pastikan dalam keadaan sehat - Apabila ada yang sakit diperlakukan secara khusus (siswa duduk di pinggir kolam sambil memperhatikan) - Menjelaskan tujuan, tahapan, dan hasil pembelajaran yang harus dicapai siswa - Guru memperhatikan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa berganti pakaian - Berbaris empat shaf - Berdoa - Pemanasan dengan bentuk permainan yang kontekstual <p>Permainan polo air.</p>  <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan dengan bentuk permainan menyerupai polo air (permainan modifikasi) berada pada kolam kedalaman 1meter ▪ Dalam permainan siswa dibagi menjadi 2 tim ▪ Dimana dalam masing-masing tim 	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>melakukan permainan mengumpan bola kepada rekan satu timnya. tujuannya agar bisa mendapatkan point dengan membawa bola ke bagian batas pertahanan lawan.</p>	
<p>Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati perkembangan perilaku siswa - Pada gerakan yang spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu - Guru memberi kebebasan kepada siswa untuk melakukan permainan tetapi dengan menerapkan gerak dasar gerakan yang menyerupai gerak an renang gaya dada - mengawasi dan memperbaiki kesalahan gerakan yang dilakukan siswa 	<p>a. Pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada</p>   <p><i>Gambar 8.5 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada</i></p>  <p><i>Gambar 8.6 Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada</i></p> <p>b. Pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada</p>  <p><i>Gambar 8.10 Pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya da</i></p>  <p><i>Gambar 8.11 Pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada</i></p> <p>c. pembelajaran cara mengambil nafas renang gaya dada</p>  <p><i>Gambar 8.14 Pembelajaran gerakan mengambil nafas renang gaya dada.</i></p>  <p><i>Gambar 8.15 Pembelajaran gerakan mengambil nafas renang gaya dada</i></p> <p>d. Siswa melakukan pembelajaran renang melalui permainan dalam air yang telah dimodifikasi.</p> <p>Formasi permainan dalam air hasil modifikasi</p> 	<p>55 menit</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan permainan yang telah didesign oleh guru hasil modifikasi permainan dalam air dengan peraturan sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa di bagi menjadi 3 kelompok ▪ Setiap kelompok berbaris 1 banjar ada jarak dengan teman , posisi berada pada pinggir kolam ▪ Tugas siswa atau setiap kelompok berlomba mengambil benda (bola) yang berada pada tengah kolam secara bergantian dengan menggunakan teknik renang gaya dada dengan tolakan awal pada pinggir kolam ▪ Tingkat kesulitan terus ditingkatkan • Setelah permainan selesai siswa diberi kesempatan untuk mencoba atau melatih gerak dasar tersebut melalui latihan drill dengan formasi sebagai berikut : <div data-bbox="820 1151 1257 1406" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan latihan gerak dasar renang yang menyerupai gerakan gaya dada : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setiap siswa melakukan gerak dasar renang yang menyerupai gaya dada dibantu oleh temannya yang berada disamping siswa yang melakukan. ▪ Siswa melakukan gerakan tersebut secara bolak balik sampai batas yang telah 	
--	--	---	--

		<p>ditentukan, setelah itu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa melakukan secara bergantian <p>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan pengamatan terhadap peningkatan kualitas gerakan yang dilakukan siswa setelah melakukan drill dan sekaligus menilai proses pembelajaran yang dilakukan siswa. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru bertanya kepada siswa yang berkenaan dengan materi yang telah diberikan - Guru memimpin pelepasan - Menjelaskan manfaat pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik - Memimpin doa - Bersalaman dengan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab pertanyaan dari guru - Melakukan pelepasan - Mendengarkan penjelasan manfaat pelepasan - Berdoa - Bersalaman dengan guru - Siswa berganti pakaian 	10 menit

G. Model pembelajaran

1. Model pembelajaran : Direct instruction

H. Bahan dan alat pembelajaran

1. Buku referensi

Buku guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Politeknik Negeri Media Kreatif, Jakarta.

Nugraha, Eka, dkk, 2010, Didaktik Metodik Pengajaran Renang, Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi PJKR, UPI Bandung
2. Alat

Kolam renang, peluit

I. Evaluasi

a. Penilaian Pengetahuan

1. Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi renang gaya dada, guru melakukan evaluasi pada aspek kognitif melalui pertanyaan langsung yang diajukan kepada siswa dengan butir soal sebagai berikut:

NO	BUTIR SOAL	KRITERIA PENSKORAN				SKOR AKHIR
		1	2	3	Σ	
	Jelaskan bagaimana cara melakukan gerak dasar kaki yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang					
	Jelaskan bagaimana cara melakukan gerak dasar lengan yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang					

Rahmat 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

	Jelaskan bagaimana cara melakukan mengambil nafas yang menyerupai gerakan gaya dada dalam renang					

Skor maksimal 16 point

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab pertanyaan dengan lengkap dan jelas.

Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab pertanyaan dengan lengkap akan tetapi kurang jelas.

Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab pertanyaan dengan kurang lengkap dan kurang jelas.

Skor 1: jika peserta didik tidak mampu menjelaskan

b. Penilaian Keterampilan

1. Petunjuk Penilaian

Penilaian yang dilakukan guru berupa observasi, dimana selama pelaksanaan guru melihat proses siswa dalam melakukan teknik gerakan renang gaya dada dalam permainan maupun dalam proses latihan.

No	Nama	Penilaian Keterampilan Gerak			Nilai Akhir
		Gerakan kaki	Gerakan lengan	Cara mengambil nafas	

Skor maksimal : 16 point

Kriteria

Skor 1 : kurang

Skor 2 : cukup

Skor 3 : baik

Skor 4 : baik sekali

c. Penilaian Afektif

No	Nama	Pantang menyerah				Berkelakuan baik				Tanggung jawab				Jumlah skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Skor maksimal : 12 point

kriteria:

Skor 1 : kurang

Skor 2 : cukup

Skor 3 : baik

Skor 4 : baik sekali

Perhitungan skor akhir

$$NA = \frac{(\text{skor Kognitif}) + (\text{Skor Keterampilan}) + (\text{Skor Afektif spiritual})}{\text{Jumlah skor maksimal (44 poin)}} \times 100$$

MENGETAHUI,
KEPALA SEKOLAH

GURU MATA PELAJARAN

.....

Rakhmat Septianda