

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	:	SMP N 1 Klaten
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	VIII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	:	Renang Gaya Dada
Alokasi Waktu	:	3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti :

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 tahu 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 da Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaranb. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhirc. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan	1.1 a. 1. Memanjatkan doa sebelum pelajaran 2. Memanjatkan sesudah pelajaran 1.1 b. 1. Jika salah tetap bersyukur dan terus berlatih 2. Jika target belajar tercapai, tetap bersyukur dan terus berlatih 1.1. c. 1. Selalu ramah dengan cara senyum, salam dan sapa pada semua teman 2. Selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

2	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1. Meminta maaf jika melakukan kesalahan</p> <p>2. Berkata seperti adanya yang terjadi</p> <p>2.2.1. Patuh dan taat dalam berolahraga sesuai dengan peraturan yang berlaku</p> <p>2. Berani mengambil resiko dari perbuatannya</p> <p>2.3.1. Tidak memaksakan pendapat agar dihargai oleh orang lain</p> <p>2. Memuji orang lain yang mencapai sukses sebagai cermin untuk meningkatkan diri</p> <p>2.4.1. Tidak egois dan individualis selama KBM olahraga</p> <p>2. Berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung</p> <p>2.5.1. Menghargai keberagaman kemampuan teman-temannya</p> <p>2. Memberi kesempatan lebih dulu kepada teman yang didepannya</p> <p>2.6.1. Datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga</p> <p>2. Memakai pakaian olahraga yang sesuai</p> <p>2.7.1. Mampu menerima keberhasilan teman</p> <p>2. Mampu menerima kegagalan secaraikhlas</p>
	<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p>	<p>3.8.1. Menjelaskan keterampilan gerakan tungkai renang gaya dada</p> <p>2. Menjelaskan keterampilan gerakan lengan renang gaya dada</p> <p>3. Menjelaskan keterampilan pernapasan renang gaya dada</p> <p>4. Menjelaskan rangkaian renang gaya</p>

		dada menggunakan teknik gerakan tungkai lengan dan pernapasan
	4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik	4.8.1. Melakukan keterampilan gerakan tungkai renang gaya dada 2. Melakukan keterampilan gerakan lengan renang gaya dada 3. Melakukan keterampilan pernapasan renang gaya dada 4. Melakukan rangkaian renang gaya dada menggunakan teknik gerakan tungkai lengan dan pernapasan

C. Tujuan Pembelajaran

KI

Pertemuan Pertama

- 1.1 a.1. Perserta didik menunjukkan perilaku berdoa sebelum pelajaran
 2. Perserta didik menunjukkan perilaku berdoa sesudah pelajaran
- 1.1 b.1. Perserta didik menunjukkan perilaku tetap bersyukur dan terus berlatih jika mengalami kekalahan dalam bermain
 2. Perserta didik menunjukkan perilaku tetap bersyukur dan terus berlatih jika target belajar tercapai
- 1.1.c.1. Perserta didik menunjukkan sikap ramah dengan cara senyum, salam, dan sapa pada semua teman
 2. Perserta didik menunjukkan sikap memaafkan dengan cara selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

KI 2

- 2.1.1. Perserta didik menunjukkan sikap sportif dengan cara meminta maaf jika melakukan kesalahan
 2. Perserta didik menunjukkan sikap sportif dengan cara menyapaikan apa adanya yang terjadi jika diminta untuk mengamati teman dalam melakukan kegiatan
- 2.2.1. Perserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab dengan cara patuh dan taat saat berolahraga sesuai dengan peraturan yang berlaku

2. Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab dengan cara berani mengambil resiko dari apa yang dilakukannya selama mengikuti pembelajaran
- 2.3.1. Peserta didik menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individual dengan cara tidak memaksakan pendapatnya agar dihargai oleh orang lain
2. Peserta didik menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individual dengan cara dapat memuji orang lain yang mencapai sukses, sebagai cermin untuk meningkatkan diri
- 2.4.1. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara tidak egois dan individualis selama KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara dapat berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung
- 2.5.1. Peserta didik menunjukkan sikap toleransi dengan cara menghargai keberagaman kemampuan teman-temannya
2. Peserta didik menunjukkan sikap toleransi dengan cara memberi kesempatan lebih dulu kepada teman yang didepannya
- 2.6.1. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara memakai pakaian olahraga yang sesuai
- 2.7.1. Peserta didik menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan cara mampu menerima keberhasilan teman
2. Peserta didik menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan cara mampu menerima kegagalan secara ikhlas

KI 3

Pertemuan pertama

- 3.1.1. Peserta didik dapat menjelaskan keterampilan gerakan tungkai renang gaya dada dengan benar
2. Peserta didik dapat menjelaskan keterampilan gerakan lengan renang gaya dada dengan benar
3. Peserta didik dapat menjelaskan keterampilan pernapasan renang gaya dada dengan benar
4. Peserta didik dapat menjelaskan rangkaian renang gaya dada menggunakan teknik gerakan tungkai lengan dan pernapasan dengan kordinasi yang baik

KI 4

Pertemuan Pertama

- 4.1.1. Peserta didik dapat melakukan keterampilan gerakan tungkai renang gaya dada dengan benar
2. Peserta didik dapat melakukan keterampilan gerakan lengan renang gaya dada dengan benar
3. Peserta didik dapat melakukan keterampilan pernapasan renang gaya dada dengan benar
4. Peserta didik dapat melakukan rangkaian renang gaya dada menggunakan teknik gerakan tungkai lengan dan pernapasan dengan kordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

1. Pertemuan pertama
 - a. Teknik gerakan tungkai
 - b. Teknik gerakan lengan
 - c. Teknik gerakan pernapasan
 - d. Teknik rangkaian gerakan renang gaya dada

E. Metode Pembelajaran

1. Pembelajaran dengan pendekatan scientific
2. Pembelajaran dengan problem based learning

F. Media Pembelajaran

1. Media
Visualisasi gerakan renang gaya dada
2. Alat dan Bahan
Kolam renang, peluit
3. Sumber Belajar
Buku Penjasorkes SMP kelas VII

G. Langkah - langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

Pendahuluan (12 menit)

1. Berbaris
Peserta didik ditarikkan 2-4 bersaf, peserta didik yang tinggi di sebelah kanan
2. Presensi
Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum

3. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing

4. Apresiasi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara :

- a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5. Pemanasan statis

- a. Menarik kedua tangan keatas, kebawah dan kebelakang dengan hitungan 1x8
- b. Menekuk kaki kedepan, kebelakang
- c. Duduk, kaki diluruskan kemudian badan dicondongkan kedepan hingga mencium lutut
- d. Kaki dibuka badan dicondongkan kedepan hingga dahi sampai kelantai,kemudian cium lutut kanan dan kiri

Semuanya menggunakan hitungan 1x8.

- Peregangan dinamis meliputi :

1. Kedua tangan didepan dada kemudian melakuakan gerakan buka dan tutup tangan kesamping.
2. Tangan diayunkan keatas dan kebawah kemudian tangan diayunkan kebelakang membentuk huruf s

Semuanya menggunakan hitungan 2x8Pemanasan dengan menggunakan game.

Kegiatan Inti (80 menit)

a. Mengamati

- Guru memberi contoh renang gaya dada, dan siswa diberi instruksi untuk memperhatikan terutama pada bagian tungkai.

b. Menanya

- Murid diberi kesempatan agar bertanya tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, misalnya ;apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang.

c. Mengumpulkan informasi atau mencoba

- Teknik 1

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Tidur tengkurap dilantai
2. Kedua kaki diluruskan
3. Kemudian tekukkan lutut kaki kedalam
4. Telapak kaki dibuka dan kedua tumit saling bersentuhan
5. Tarik kedua kaki kekanan dan kekiri saling menjauhi dengan kedua telapak kaki menghadap keatas
6. Kemudian lecutkan kaki sampai lurus kembali

Siswa melakukan kegiatan tersebut di darat.

Teknik 2

Petunjuk Pelaksanaan :

Siswa diberi instruksi agar masuk kedalam kolam.

Kemudian guru memberi aba-aba "mulai" dengan meniup peluit dan siswa langsung mengayunkan tungkai dengan kolam pada tepi.

Teknik 3

- Latihan Gerakan Tangan:

Pelaksanaan:

- Kedua kaki dilekatkan pada dinding kolam
- Kedua tangan diluruskan dan kepala keluar dari permukaan air
- Tarik kedua tangan secara bersamaan ke arah bawah dada sambil kedua telapak tangan mengayuh air
- Lakukan secara berulang-ulang
- Dapat dilakukan dengan bantuan papan peluncur

- Latihan mengambil nafas:

Prinsipnya sama dengan latihan gerakan tangan, yaitu pada kedua tangan ditarik ke samping, dagu di angkat ke atas permukaan air sambil menghirup udara.

d. Mengasosiasi

- Siswa dapat menemukan hubungan penggunaan gerakan tungkai yang benar, efektif dan efisien dengan kecepatan berenang gaya dada.
- Siswa dapat menemukan hubungan aktivitas renang gaya dada dengan kesehatan tubuh.

e. Mengkomunikasi

- Siswa berenang dengan gaya dada, menerapkan konsep keterampilan berenang gaya dada serta menunjukkan sikap sportif, kerjasama,

bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berenang.

- Siswa menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Siswa menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.

Siswa memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.

Pendinginan

1. Kedua tangan lurus keatas kemudian lepaskan kebawah sambil teriak
 2. Badan dibungkukkan kedepan dan kedua tangan diayunkan kedepan dan belakang.
 - Siswa membuat 3 bersaf dan guru berada didepan
 - Kemudian melakukan permainan polisi-polisi.
 - Siswa yang lama menjawab akan diberi hukuman dengan misalnya memperagakan tingkah laku hewan
 - Permainan berakhir setelah siswa berhasil fokus dan tidak ada kesalahan.
- Siswa diberikan tugas-tugas
- Melakukan evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

Doa syukur

H. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan pengenalan di air di kolam renang.						

2.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada.					
3.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada.					
4.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan mengambil napas renang gaya dada.					

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik gerakan kaki, ayunan lengan, dan mengambil napas renang gaya dada.
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

2) **Penilaian Keterampilan**

a) **Petunjuk Penilaian**

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerakan renang gaya dada.

b) **Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)**

- (1) Lakukan teknik gerakan kaki dan lengan dalam aktivitas air!

Penilaian Keterampilan Gerak									Skor Akhir	Keterangan		
Penilaian Proses												
Sikap awalan gerakan (Skor 3)		Proses melakukan gerakan (Skor 4)			Sikap akhir gerakan (Skor 3)		Jumlah Skor Maksimal					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- (2) Lakukan gerakan mengambil napas pada saat renang gaya dada !

Penilaian Keterampilan Gerak									SkorAkhir	Keterangan
Penilaian Proses										
Sikap awalan gerakan (Skor 3)		Proses melakukan gerakan (Skor 4)		Sikap akhir gerakan (Skor 3)	Skor Maksimal					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan renang gaya dada (Proses)

• Gerakan Kaki

Nilai4jika :

- (1) Peserta didik menggerakkan kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.
- (2) Peserta didik menggerakan pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
- (3) Gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.
- (4) Gerakannya tidak kaku.

Nilai 4: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerakan lengan

Nilai 4 jika :

- (1) Sikap badan terlentang, kedua tangan lurus ke depan.
- (2) Hingga badan terapung di atas permukaan air.
- (3) Lakukan gerakan yang dimulai dengan telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- (4) Pandangan ke depan.

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

- (1) Kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air
- (2) Posisi badan tetap horizontal dan bahu tidak sampai keluar dari permukaan air.
- (3) Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala masuk ke dalam air.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap

perilaku yang di cek (✓) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 .
(Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

Perilaku Yang Dinilai	CEK (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggungjawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

b. Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Klaten, 16 September 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing,

Mahasiswa

Rini Handayani, S.Pd.

NIP: 196704232005012003

Anisha Arivianti Putri

NIM.11601241082