

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Oleh : Derri Indra Aditya, S.Pd, Gr

- Nama Mata Pelajaran : PJOK
Tema/Materi Pembelajaran : Aktivitas renang gaya dada / aktivitas air
Tujuan Materi Pembelajaran : Melalui pendalaman cerita, pendalaman cerita kitab suci, diskusi dan mendaraskan mazmur, peserta didik dapat :
- Menerapkan prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.
 - Menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas air renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas).
 - Mencoba aktivitas air Renang Gaya Dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas) yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.
 - Mempraktikkan secara berulang berbagai Aktivitas Air Renang Gaya Dada sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Indikator Pembelajaran :
- 3.8.1 Menerapkan prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar dasar penyelamatan diri
 - 3.8.2 Menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas air renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas).
 - 4.8.1 Mencoba aktivitas air Renang Gaya Dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas) yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.
 - 4.8.2 Mempraktikkan secara berulang berbagai Aktivitas Air Renang Gaya Dada sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Alokasi waktu : 3 JP (1 X Pertemuan)

A. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

- ✦ Gerakan renang gaya dada adalah renang yang paling unik karena dalam pelaksanaannya kepala hampir selalu kelihatan semuanya

2. Konsep

- ✦ Renang gaya dada merupakan bentuk renang yang paling banyak digunakan untuk pertandingan maupun menolong orang. Menurut sejarah renang gaya dada merupakan bentuk renang paling tua.

3. Prinsip

- ✦ Menerapkan prosedur keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.

4. Prosedur

- ✦ Mencoba aktivitas air Renang Gaya Dada (gerakan kaki, lengan, posisi tubuh dan mengambil napas) yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.
- ✦ Mempraktikkan secara berulang berbagai Aktivitas Air Renang Gaya Dada sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

C. Media Pembelajaran

1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang

D. Sumber Belajar

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
3. Modul/bahan ajar,
4. Internet,
5. Sumber lain yang relevan

A. PENDAHULUAN

Guru :

Orientasi

- ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
- ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Apersepsi

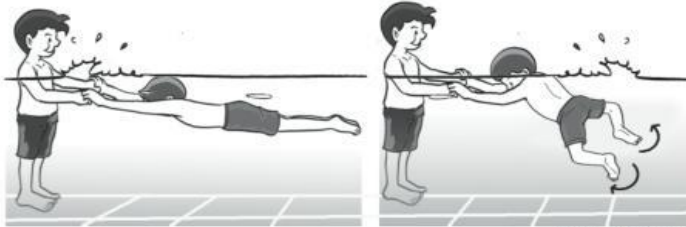

- ❖ Mengaitkan materi/*tema/kegiatan* pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/*tema/kegiatan* sebelumnya,
 - ✦ *Rangkaian Gerak Dominan Senam (Guling Depan, Guling Belakang Dan Guling Lenting).*
- ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.
- ❖ Apabila materi/*tema/projek* ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:
 - ✦ *Aktivitas Air Renang Gaya Dada*
 - ▲ *Gerakan kaki*
- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Mengajukan pertanyaan.
- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Pembagian kelompok belajar
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

20
menit

Kegiatan Inti

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini ❖ Mengamati lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan: <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> <div style="text-align: center;">  <p><i>Ilustrasi Penerbit</i></p> </div> <p>● Gambar 10.3 Latihan gerakan kaki dengan memegang tangan teman.</p> <p>b. Badan telungkup, kedua tangan memegang dinding kolam, posisi badan lurus dengan permukaan air. Latihan ini bertujuan untuk menggerakkan kaki.</p> <div style="text-align: center;">  <p><i>Ilustrasi Penerbit</i></p> </div> <p>● Gambar 10.4 Latihan gerakan kaki dengan tangan memegang dinding kolam.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i>

100
menit

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> ❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengajukan pertanyaan tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian, ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> ❖ Aktivitas <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas air renang gaya dada gerakan kaki,</i> ✦ <i>Siswa mencoba aktivitas air Renang Gaya Dada gerakan kaki, yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.</i> ✦ <i>Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai Aktivitas Air Renang Gaya Dada sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</i> ✦ <i>Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</i> ❖ Mempraktikan <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Melakukan Latihan gerakan kaki dengan memegang tangan teman.</i> ✦ <i>Melakukan Latihan gerakan kaki dengan tangan memegang dinding kolam.</i> ❖ Mendiskusikan ❖ Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada</p>

	<p>buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Gerakan kaki diartikan perbuatan menggerakkan kaki secara bersamaan.</i> ✦ <i>Dimulai dari kedua kaki lurus ke belakang. Tekuk lutut sehingga tumit kaki terangkat dan mendekat ke arah pantat. Jari-jari kaki diputar ke samping lalu menendang/mencambuk ke belakang dan kembali pada posisi lurus.</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Mengasosiasikan Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Air Renang Gaya Dada</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Gerakan kaki</i> 	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p>		<p>20 menit</p>

<ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa.• Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya• Berdoa	
---	--