

MODUL AJAR PJOK FASE D KELAS VII SMP NEGERI 1 KARANGANYAR

<p>Penyusun : Arjuna setia Negara, S.Pd Sekolah : SMP 1 KARANGANYAR Kelas : VII TP. : 2022/20223 Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui renang gaya dada sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.</p>
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Kolam renang. ○ Pelampung. ○ Tali pembatas ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 32 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerak spesifik meluncur (<i>start</i>), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan <i>finish</i>. 2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase gerakan renang gaya dada. 3) Gerak spesifik renang gaya dada dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. <p>b. Materi Pembelajaran Remedial</p>		

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan gerak spesifik meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish*.
- b. Gambar gerak spesifik meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish*.
- c. Video pembelajaran gerak spesifik meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish*.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Kolam renang atau sejenisnya.
- b. Pelampung.
- c. Tali pembatas
- d. Bendera
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu
 - Berpasangan
 - Berkelompok
 - Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
 - Demonstrasi
 - Simulasi
 - Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
<p>Tujuan Pembelajaran</p>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional meluncur (<i>start</i>), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan <i>finish</i> renang gaya dada sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<p>Pemahaman Bermakna</p>	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik renang gaya dada, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
<p>Pertanyaan Pemantik</p>	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik meluncur (<i>start</i>), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan <i>finish</i> renang gaya dada?</p>	
<p>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</p>	
<p>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan renang gaya dada. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Kolam renang atau sejenisnya. 2) Pelampung. 3) Tali pembatas 4) Bendera 5) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 6) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. <p>2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kegiatan pendahuluan (10 menit) 	

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan fungsional meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish* renang gaya dada adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga renang gaya dada.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish* renang gaya dada.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional renang gaya dada, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish* renang gaya dada menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional meluncur (*start*), posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan *finish* renang gaya dada, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya kereta api dan permainan angka.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:



Aktivitas 1

Renang merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor cabang olahraga air. Renang gaya dada adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga renang, yaitu:

melakukan gerakan *start*, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, *finish*, dan koordinasi.

Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada adalah sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik meluncur

Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik meluncur.

Cara melakukannya:

Latihan meluncur dengan sikap badan tiarap/tengkurap. Ini akan lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan posisi terlentang. Cara melakukannya:

- (1) Berdiri di dekat kolam bagian dangkal.
- (2) Bungkukan badan sejajar dengan permukaan air dengan kedua tangan lurus disamping telinga, telapak tangan menghadap ke bawah.
- (3) Salah satu kaki ditekuk dan telapak kaki menempel pada dinding kolam.
- (4) Tolakan dan dorongan kaki yang ditekuk untuk melakukan gerakan kedepan.

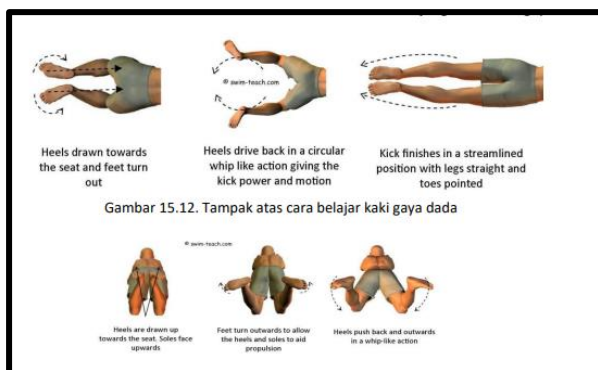


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik gerakan kaki gaya dada

Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik gerakan kaki.

Cara melakukannya:

- (1) sikap awal posisi badan lurus dengan air kolam;
- (2) kedua tangan memegang tembok/besi dipinggir kolam;
- (3) gerakan kaki dimulai dari kedua lutut yang diakhiri gerakan kedua kaki mendorong ke belakang.

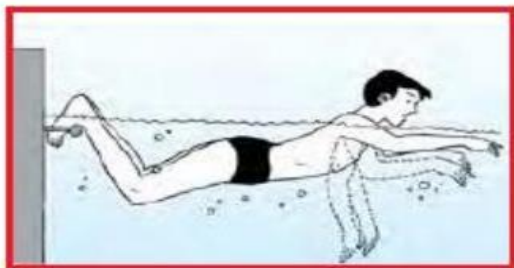


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik gerakan lengan

Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik gerakan lengan.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi badan membungkuk di atas permukaan air dengan kedua lengan lurus telapak tangan menghadap ke bawah;
- (2) Bengkokkan salah satu tangan melalui muka sampai ke samping dada dengan jari-jari rapat, kemudian lurus kembali ke depan seperti sikap awal;
- (3) Dengan gerakan tangan mengelus dan menekan permukaan air.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik kaki, lengan, dan tangan

Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik kaki, lengan, dan tangan.

Cara melakukannya:

- (1) berdiri pada tepi kolam dengan salah satu kaki menempel pada dinding kolam;
- (2) bungkukkan badan dengan kedua lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air;
- (3) tolakan kaki dorong ke depan, dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan tangan serta pengambilan napas.

Catatan: Pengambilan napas dilakukan dengan menegakkan muka ke depan bersamaan dengan tarikan kedua tangan ke samping.



- a) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- b) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- c) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- d) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Ativitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak spesifik renang gaya dada adalah sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik renang gaya dada dengan berpasangan**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik renang gaya dada berpasangan.
Cara melakukannya:
 - (1) Berpasangan melatih gerakan kaki.
 - (2) Berpasangan melatih gerakan lengan dan tangan.
 - (3) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok menggunakan bantuan pasangannya dan alat bantu pelampung.
 - (4) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat dengan mudah merasakan gerakan yang dilakukan.

- 2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik renang gaya dada dengan jarak bertahap**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik renang gaya dada dengan jarak bertahap.
Cara melakukannya:
 - (1) Lakukan gerakan meluncur sejauh 3m-5m.
 - (2) Lakukan gerakan gerakan kaki sejauh 5m-10m.
 - (3) Lakukan gerakan lengan tangan sejauh 5m-10m.
 - (4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
 - (5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat dengan mudah merasakan gerakan yang dilakukan.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.				
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.				
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.				
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.				
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.				
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.				
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.				
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.				
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.				
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.				
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.				
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
----	------------	----	-------

1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan renang gaya dada dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan renang gaya dada dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase gerakan renang gaya dada dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan renang gaya dada dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaikan	
		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, pernapasan, dan koordinasi renang gaya dada, antara lain sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas meluncur dan gerakan kaki**
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas meluncur dan gerakan kaki.
Cara melakukannya:
 - (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
 - (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak dinding kolam menggunakan dua kaki, dilanjutkan dengan badan meluncur, dan dilanjutkan gerakan kaki.
 - (3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
 - (4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, dan lengan tangan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, dan lengan tangan.

Cara melakukannya:

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak dinding kolam menggunakan dua kaki, dilanjutkan dengan badan meluncur dan melakukan gerakan kaki, dan melakukan gerakan lengan tangan.
- (3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- (4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan

Cara melakukannya:

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
 - (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak dinding kolam menggunakan dua kaki, dilanjutkan dengan badan meluncur dan melakukan gerakan kaki, dan melakukan gerakan lengan tangan, serta pernapasan.
- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.				
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.				
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.				
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.				
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.				
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.				
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.				
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.				
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.				
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.				
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.				
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreg

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
----	------------	----	-------

1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi gerakan renang gaya dada dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis variasi dan kombinasi gerakan renang gaya dada dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi gerakan renang gaya dada dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan variasi dan kombinasi gerakan renang gaya dada secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan renang gaya dada dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	
		Perlu Perbaikan	
		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas renang gaya dada.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Tahapan-tahapan dalam melakukan renang gaya dada ada empat tahap, yaitu: meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan dan lengan, serta	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>pernapasan. Dari tahapan-tahapan tersebut yang paling dominan dalam melakukan renang gaya dada agar memperoleh hasil waktu yang baik adalah</p> <p>A. gerakan meluncur B. gerakan kaki C. gerakan lengan tangan D. pernapasan</p> <p>Kunci: C gerakan lengan tangan.</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan kombinasi gerak spesifik meluncur dan gerakan kaki.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok. 2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak menolak kedua kaki ke dinding kolam kemudian meluncur, setelah itu dilanjutkan gerakan kaki. 3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi). 4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).</p>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik renang gaya dada.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : D / VII

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada antara lain:
 - Aktivitas gerak spesifik meluncur, gerakan kaki, lengan tangan, dan pernapasan renang gaya dada.
 - Aktivitas pembelajaran fase-fase gerakan renang gaya dada.
 - Aktivitas gerak spesifik renang gaya dada dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan perlombaan renang gaya dada yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

- b. Materi gerak spesifik renang gaya dada. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar renang gaya dada.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik renang gaya dada.
- c. Bentuk-bentuk renang gaya dada dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Meluncur adalah gerakan awal saat akan berenang. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh sejajar permukaan air.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Renang gaya dada adalah teknik berenang yang dilakukan dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Ini dikenal dengan sebutan ‘gaya katak’ karena gerakan badan meniru katak yang sedang berenang.”
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Referensi

- Muhajir, 2016, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kemendikbud
- Murni, Muhammad. 2005. Renang. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- <https://berbagaiinformasiberguna.blogspot.com/2018/06/pengertianketerampilan-dangambar-renang-gaya.html>
- <https://bahassemu.com/keterampilan-renang-gaya-punggung/>
- <http://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/05/keterampilan-renang-gaya-bebas.html>
- <https://perpustakaan.id/ukuran-kolam-renang/>
- <https://pergibaca.com/nama-nama-gaya-renang-dalam-bahasa-inggris-danpenjelasannya/>
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/07/renang-gaya-dada-katak-keterampilandasar.html>
- <http://www.tutorialolahraga.com/2015/10/kombinasi-gerakan-renang-kupu-kupu.htm>

Karanganyar, 2 Januari
2023

Guru Mata Pelajaran

Kelas VII,