

KELAS X

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

MODUL AJAR PJOK

**Aktifitas Akuatik
FASE E - KELAS 10**



Disusun oleh :
REZKI IWANARA, S.Pd.

Penyesuaian Deep Learning dan Kompetensi Lulusan Terintegrasi dalam Modul Ajar

Komponen Modul Ajar	Integrasi Deep Learning
Tujuan Pembelajaran	Fokus pada pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang serta keterampilan hidup aktif. Peserta didik tidak hanya mempraktikkan gerak dasar, tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran seumur hidup.
Model Pembelajaran	Menggunakan pendekatan berbasis pengalaman langsung dengan menerapkan Model Kurikulum Pendidikan Gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, Model Kebugaran untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, dan Sport Education Model untuk memberikan pengalaman belajar berbasis tim dan kompetisi serta model pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran mendalam seperti PBL, PJBL dan model pembelajaran lain yang disesuaikan.
Asesmen	Evaluasi melalui observasi praktik keterampilan, refleksi individu, proyek kelompok, diskusi strategi, serta asesmen kebugaran untuk menilai perkembangan peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif sehat sepanjang hayat.
Pemahaman Bermakna	Mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan nyata, misalnya: "Apa manfaat keterampilan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari?" atau "Bagaimana aktifitas jasmani / olahraga dapat membentuk karakter dan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari?"
Pertanyaan Pemantik	Menggunakan pertanyaan reflektif yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan memahami pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan, seperti: "Bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan tubuh kalian?" atau "Bayangkan jika kalian tidak melakukan aktivitas fisik selama satu bulan, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
Kegiatan Pembelajaran	Eksplorasi: Peserta didik mengamati video, demonstrasi, atau melakukan observasi langsung terkait berbagai aktivitas fisik yang dipelajari, termasuk keterampilan gerak dasar/spesifik, permainan dan olahraga, kesehatan dan latihan kebugaran, lalu mendiskusikan ketrampilan gerak dan manfaatnya. Elaborasi: Peserta didik mencoba berbagai aktivitas fisik dalam konteks yang berbeda, seperti bekerja sama dalam tim, bermain secara individu, serta menghubungkannya dengan manfaat kebugaran jasmani dan pembelajaran gerak sepanjang hayat. Konfirmasi: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan berbagai model pembelajaran gerak, serta menyusun strategi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
Refleksi	Peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar dengan menjawab pertanyaan reflektif, seperti: - Apa manfaat dari permainan ini dalam kehidupan sehari-hari? - Bagaimana permainan ini membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan? - Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi dalam permainan ini? - Bagaimana kalian dapat menerapkan keterampilan ini dalam aktivitas lain?

Informasi Umum

Guru PJOK	: REZKI IWANARA, S.Pd.
Sekolah	: SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL
Fase /Kelas	: E / Kelas 10
Jumlah Jam Pelajaran	: 9 JP / 3 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar mengenai teknik berenang, khususnya dalam melakukan gerakan dasar renang gaya bebas.
- Peserta didik telah mampu mengaplikasikan teknik pernapasan yang sederhana dalam air.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dan kesungguhan dalam mengikuti latihan fisik.

Profil Pelajar Pancasila

- **Dimensi Bergotong-royong:** Elemen Kolaborasi – Peserta didik mampu bekerja sama dalam latihan kelompok, saling membantu dan memberikan umpan balik positif dalam teknik renang.
- **Dimensi Mandiri:** Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi – Peserta didik dapat mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar renang dan menunjukkan kesungguhan dalam memperbaiki teknik berenangnya.

Sarana & Prasarana

- Kolam Renang
- Pelampung tangan dan kaki
- Papan renang u
- Stopwatch
- Video tutorial teknik renang gaya bebas
- Poster atau diagram teknik renang gaya bebas

Target Peserta didik

- Peserta didik Reguler kelas 10 SMP dengan rentang usia 16 tahun.
- Peserta didik yang telah memiliki kemampuan dasar berenang.
- Peserta didik yang memerlukan dukungan khusus dalam proses belajar renang, seperti peserta didik yang memiliki keterbatasan motorik

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Direct Instruction,

Pendekatan pembelajaran langsung yang fokus pada demonstrasi dan penjelasan teknik renang gaya bebas secara bertahap. Guru memberikan instruksi yang jelas dan terstruktur, disertai dengan latihan terkontrol untuk memastikan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam teknik renang gaya bebas.

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
- Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas renang.
- **Kewargaan**
- Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam kompetisi renang.
- Mematuhi peraturan dan etika dalam olahraga renang.
- **Penalaran Kritis**
- Menganalisis teknik renang yang efektif dan efisien.
- Mengevaluasi performa renang untuk perbaikan berkelanjutan.
- **Kreativitas**
- Mengembangkan strategi latihan yang inovatif untuk meningkatkan kemampuan renang.
- **Kolaborasi**
- Bekerja sama dalam tim saat latihan atau kompetisi renang estafet.
- Membangun komunikasi efektif dengan rekan latihan dan pelatih.
- **Kemandirian**
- Melakukan latihan renang secara mandiri di luar jam pelajaran.
- Menunjukkan inisiatif dalam memperbaiki teknik renang.
- **Kesehatan**
- Memahami pentingnya renang untuk kebugaran jasmani dan kesehatan mental.
- Mengadopsi gaya hidup sehat melalui rutinitas renang.
- **Komunikasi**
- Menyampaikan umpan balik konstruktif kepada teman sekelas mengenai teknik renang.
- Berdiskusi untuk memecahkan masalah teknik atau strategi dalam renang.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu melakukan teknik dasar meluncur dalam gaya bebas dengan posisi tubuh yang benar.
2. Peserta didik dapat melakukan teknik pernapasan yang efektif dalam renang gaya bebas.
3. Peserta didik mampu mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan secara tepat dalam gaya bebas.
4. Peserta didik menunjukkan kemampuan menjaga ritme pernapasan dan gerakan renang secara konsisten.
5. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam latihan renang dengan menunjukkan sikap disiplin dan kerja keras.
6. Peserta didik dapat mengevaluasi dan memperbaiki gerakan renangnya dengan bimbingan guru.

Asesmen

Asesmen Awal:

- Teknik Asesmen: Observasi terhadap kemampuan dasar renang peserta didik, khususnya dalam aspek gerakan meluncur dan pernapasan.
- Instrumen: Lembar observasi kemampuan dasar renang (meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan).

Asesmen Formatif:

- Teknik Asesmen: Observasi selama latihan teknik renang gaya bebas (meluncur, pernapasan, gerakan tangan dan kaki).
- Instrumen: Lembar observasi yang mencakup penguasaan teknik dasar renang dan umpan balik langsung untuk membantu peserta didik menyempurnakan gerakannya.

Asesmen Sumatif:

- Teknik Asesmen: Demonstrasi teknik renang gaya bebas di akhir pembelajaran untuk menilai penguasaan keseluruhan gerakan (meluncur, pernapasan, gerakan kaki dan tangan, serta koordinasi gerakan).
- Instrumen: Rubrik penilaian yang mencakup ketepatan gerakan, koordinasi, serta sikap disiplin dan partisipasi aktif dalam latihan.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa keterampilan dalam renang gaya bebas memerlukan penguasaan teknik yang tepat, termasuk meluncur, pernapasan, serta gerakan kaki dan tangan.
- Peserta didik menyadari bahwa sikap disiplin dan konsistensi dalam latihan dapat meningkatkan kemampuan renang dan membantu mereka mencapai hasil yang lebih baik.
- Peserta didik mengerti bahwa kemampuan berenang dengan baik merupakan bagian penting dari keterampilan hidup yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan keselamatan diri.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa penting bagi kita untuk menguasai teknik renang yang benar dalam menjaga keselamatan di air?
- Bagaimana sikap disiplin dalam berlatih renang dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan dan keselamatan diri?
- Apa manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari rutin berlatih renang?
- Bagaimana kerja sama tim dalam latihan renang, seperti estafet, dapat meningkatkan kemampuan individu dan kelompok?

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
Analisis Video Teknik Renang • Aktivitas: Peserta didik menonton video teknik renang profesional, kemudian menganalisis dan mendiskusikan teknik yang digunakan.	Kesehatan, Kemandirian, Penalaran Kritis
Latihan Teknik dan Disiplin Waktu • Aktivitas: Peserta didik berlatih teknik renang spesifik dengan target waktu tertentu, menekankan pentingnya disiplin dalam latihan.	Kemandirian, Kesehatan, Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME.
Simulasi Kompetisi Renang Estafet • Aktivitas: Peserta didik dibagi dalam tim untuk melakukan simulasi kompetisi renang estafet, fokus pada kerja sama dan strategi tim.	Penalaran Kritis, Kreativitas, Komunikasi
Refleksi dan Umpan Balik • Aktivitas: Setelah latihan atau simulasi, peserta didik melakukan sesi refleksi untuk mengevaluasi performa dan memberikan umpan balik kepada sesama.	Penalaran Kritis, Kemandirian

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Pengantar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat memahami dan mendemonstrasikan teknik dasar renang gaya bebas, termasuk tendangan kaki, gerakan tangan, dan koordinasi pernapasan.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin selama latihan.

Langkah langkah pembelajaran

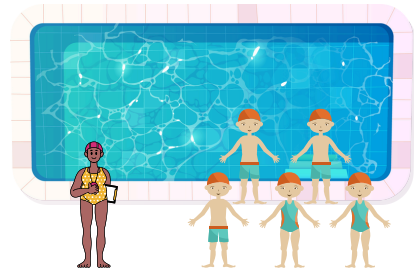
Pendahuluan (15 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking dengan gerakan pemanasan sederhana di darat yang meniru gerakan renang gaya bebas (tanpa air).
3. Cara Bermain: Siswa berdiri dengan posisi siap renang, melakukan gerakan simulasi renang gaya bebas sambil berdiri.
4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, menekankan pentingnya menguasai teknik dasar sebelum masuk ke latihan di air.
5. Guru memotivasi siswa untuk disiplin dalam latihan, mengingatkan bahwa sikap disiplin adalah kunci keberhasilan dalam belajar renang.

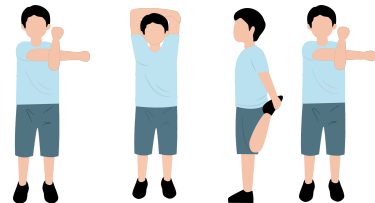
Asesmen Awal:

- Peserta didik diminta untuk mendemonstrasikan gerakan renang gaya bebas di darat (tanpa air) untuk menilai pemahaman awal tentang teknik dasar.
- Guru menggunakan rubrik asesmen awal untuk mencatat kemampuan peserta didik.

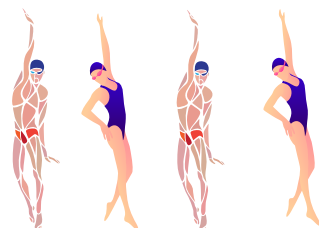
Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Melakukan pemanasan statis dan dinamis



Melakukan renang gaya bebas dengan berdiri di darat.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Inti (50 menit):

Langkah 1: Penyampaian Tujuan dan Memotivasi Siswa (5 menit)

- Guru menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan fokus pada pengenalan dan praktik teknik dasar renang gaya bebas.
- Guru memberikan motivasi bahwa teknik dasar yang kuat akan memudahkan siswa dalam belajar renang di air.

Langkah 2: Mendemonstrasikan Pengetahuan dan Keterampilan (10 menit):

- Guru mendemonstrasikan teknik dasar renang gaya bebas, mulai dari posisi tubuh, gerakan tangan (freestyle stroke), tendangan kaki (flutter kick), dan teknik pernapasan.
- Siswa diminta meniru gerakan yang didemonstrasikan di darat.

Langkah 3: emberikan Bimbingan (10 menit):

- Guru mengawasi dan membimbing siswa secara individual saat mereka mencoba teknik dasar.
- Guru memberikan koreksi dan saran untuk meningkatkan gerakan mereka.

Langkah 4: MMegecek Pemahaman dan Memberikan Umpan Balik (5 menit)

- Guru mengajukan pertanyaan untuk memastikan pemahaman siswa tentang teknik yang telah diajarkan.
- Guru memberikan umpan balik langsung, memuji upaya siswa, dan memberikan saran perbaikan.

Langkah 5: Memberikan Latihan dan Penerapan Konsep (5 menit)

- Siswa melakukan latihan teknik dasar secara berulang di darat.
- Guru memastikan siswa melakukan gerakan dengan benar dan dengan sikap disiplin.

Gambar pendukung

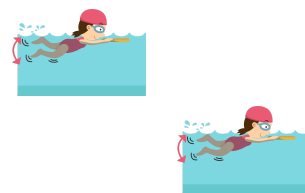
SCAN ME



Tutorial teknik dasar renang gaya bebas



Gerakan tangan (Freestyle stroke)



Tendangan kaki (Flutter Kick)



Teknik Pernafasan di dalam air.

Komponen Inti

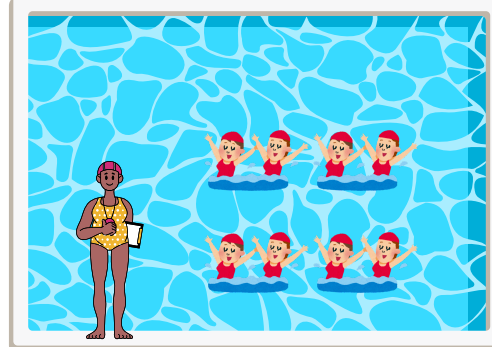
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum pembelajaran hari ini dan menekankan pentingnya disiplin dalam latihan.
2. Refleksi singkat: "Apa kesulitan terbesar yang kalian hadapi saat mencoba gerakan tadi?"
3. Guru menutup pertemuan dengan doa dan mengingatkan siswa untuk berlatih gerakan di rumah.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang:

- Pendampingan Lebih Intensif: Guru memberikan bimbingan khusus kepada siswa yang kesulitan memahami gerakan.
- Penggunaan Alat Bantu: Siswa dapat menggunakan tali atau tanda visual untuk membantu memahami ruang gerak.

Peserta Didik yang Unggul:

- Latihan Lebih Kompleks: Tantang siswa unggul dengan menggabungkan gerakan tangan dan kaki secara berkelanjutan.
- Pemimpin Kelompok: Siswa unggul dapat diberi tugas sebagai pemimpin kelompok untuk membantu siswa lain.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Latihan Dasar Renang Gaya Bebas di Air

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas di air dengan disiplin.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti instruksi guru.

Langkah langkah pembelajaran

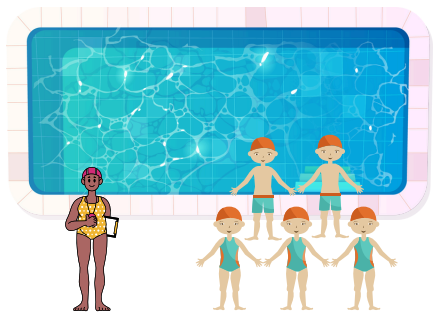
Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Pemanasan di darat dengan gerakan dasar renang gaya bebas yang telah dipelajari sebelumnya.
3. Cara Bermain: Siswa meniru gerakan renang di darat, fokus pada sinkronisasi gerakan tangan dan kaki.
4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, menghubungkan dengan pertemuan sebelumnya, dan pentingnya disiplin dalam latihan di air.

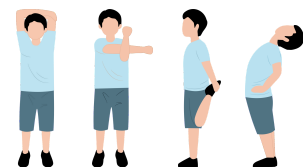
Teknik renang gaya bebas meliputi :

- Gerakan tangan
- Gerakkan kedua tangan secara bergantian, dengan gerakan menarik ke belakang dan mendorong ke depan. Saat mendorong ke depan, masukkan tangan ke dalam air seperti anak panah yang dilepaskan.
- Gerakan kaki
- Gerakkan kedua kaki secara bergantian dengan cara menendang ke atas dan ke bawah. Gerakan ini dilakukan dengan mengayun dari pinggul, bukan dari lutut.

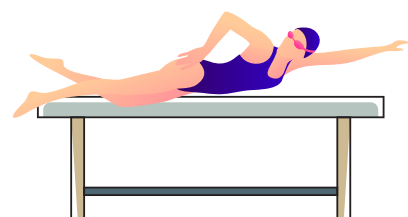
Gambar pendukung



Membuka pembelajaran dengan salam dan doa'



Melakukan pemanasan statis dan dinamis



Melakukan pemanasan gerakan koordinasi gaya bebas di darat.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 1: Penyampaian Tujuan dan Memotivasi Siswa (5 menit):

- Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan mencoba teknik dasar renang gaya bebas di air.
- Guru memberikan motivasi bahwa latihan di air membutuhkan konsentrasi dan disiplin yang lebih tinggi.

Langkah 2: Mendemonstrasikan Pengetahuan dan Keterampilan (10 menit):

- Guru mendemonstrasikan gerakan renang gaya bebas di air, dimulai dengan tendangan kaki, lalu gerakan tangan, dan akhirnya teknik pernapasan.
- Siswa diminta untuk mengamati dengan baik sebelum mencoba sendiri.

Langkah 3: Memberikan Bimbingan (10 menit)

- Siswa mencoba gerakan yang telah didemonstrasikan di kolam dengan pengawasan ketat.
- Guru memberikan bimbingan dan koreksi individual untuk setiap siswa.

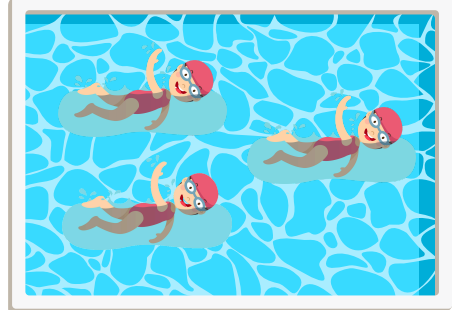
Langkah 4: Mengecek Pemahaman dan Memberikan Umpan Balik (5 menit)

- Guru menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan mereka saat melakukan gerakan di air.
- Guru memberikan umpan balik positif dan saran perbaikan berdasarkan observasi.

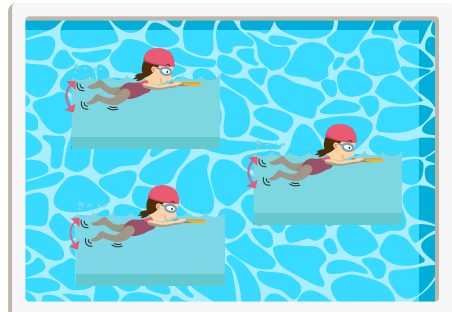
Langkah 5: Memberikan Latihan dan Penerapan Konsep (10 menit):

- Siswa melakukan latihan teknik dasar secara bergantian, fokus pada perbaikan gerakan yang telah dikoreksi.
- Guru memastikan bahwa setiap siswa disiplin dalam latihan dan tidak bercanda di kolam.

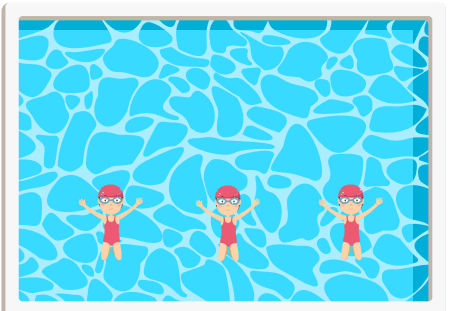
Gambar pendukung



Demonstrasi teknik tangan di dalam air



Demonstrasi teknik kaki di dalam air



Demonstrasi teknik pernafasan di dalam air.

Komponen Inti

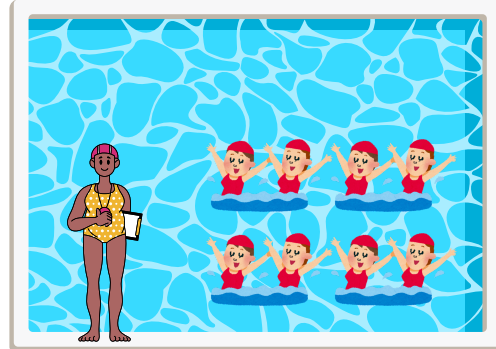
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum latihan hari ini dan menekankan pentingnya latihan berulang untuk menguasai teknik.
2. Refleksi singkat: "Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi saat berenang di air?"
3. Guru menutup pertemuan dengan doa dan mengingatkan siswa untuk selalu berhati-hati saat berenang.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

Peserta Didik yang Berkembang:

- Pendampingan Khusus: Siswa diberikan perhatian lebih saat di air untuk memastikan mereka nyaman dan percaya diri.
- Penggunaan Alat Bantu: Guru menggunakan pelampung atau papan renang untuk membantu siswa yang masih ragu di air.

Peserta Didik yang Unggul:

- Latihan Lebih Kompleks: Tantang siswa untuk mencoba latihan renang dengan jarak yang lebih panjang atau dengan kecepatan yang lebih tinggi.
- Peran Pemimpin: Siswa unggul dapat diminta untuk membantu guru dalam memantau teman-temannya.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 3: Menghaluskan Teknik Renang Gaya Bebas

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat menghaluskan teknik renang gaya bebas, fokus pada koordinasi pernapasan dan efisiensi gerakan.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dalam setiap aspek latihan.

Langkah langkah pembelajaran

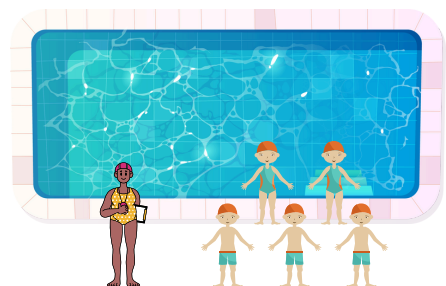
Pendahuluan (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Pemanasan dengan fokus pada pernapasan yang benar dan gerakan tangan yang halus.
- Cara Bermain: Siswa berdiri di pinggir kolam, melakukan latihan pernapasan sambil meniru gerakan tangan gaya bebas.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya menghaluskan teknik untuk meningkatkan efisiensi renang.

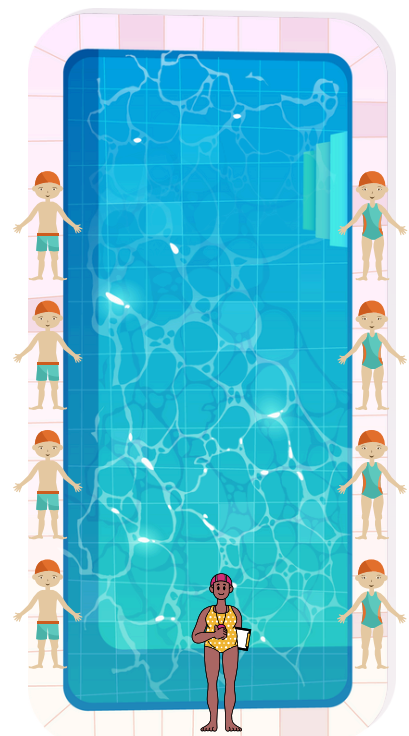
Teknik pernafasan dan koordinasi:

- **Pernapasan**
- Bernapas dengan cepat dan efisien, setiap tiga stroke. Saat mengambil napas, putar kepala ke samping saat salah satu lengan berada di atas permukaan air.
- **Koordinasi**
- Koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan sangat penting.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Guru memberikan instruksi dan siswa menirukan gerakan guru.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 1: Penyampaian Tujuan dan Memotivasi Siswa (5 menit)

- Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan fokus pada penghalusan teknik, khususnya koordinasi pernapasan dan gerakan tangan.
- Guru memotivasi siswa untuk tetap disiplin dan fokus selama latihan.

Langkah 2: Mendemonstrasikan Pengetahuan dan Keterampilan (10 menit)

- Guru mendemonstrasikan teknik pernapasan yang efisien dalam renang gaya bebas, menunjukkan cara yang tepat untuk menghirup dan mengeluarkan napas sambil berenang. Siswa diminta untuk mengamati dan kemudian mencoba di air secara bergantian.

Langkah 3: Memberikan Bimbingan (10 menit)

- Siswa mencoba menggabungkan pernapasan dan gerakan tangan secara berulang di air. Guru memberikan bimbingan individual, memperbaiki teknik pernapasan dan sinkronisasi gerakan.

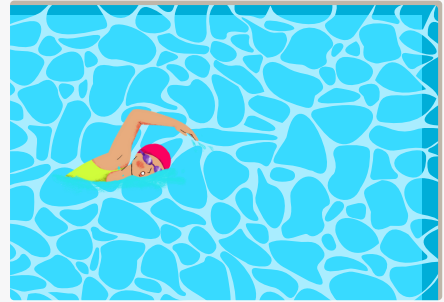
Langkah 4: Mengecek Pemahaman dan Memberikan Umpan Balik (5 menit)

- Guru bertanya kepada siswa bagaimana mereka merasakan perbedaan setelah fokus pada pernapasan dan koordinasi gerakan.
- Guru memberikan umpan balik yang spesifik untuk setiap siswa, memuji kemajuan dan memberikan saran untuk perbaikan.

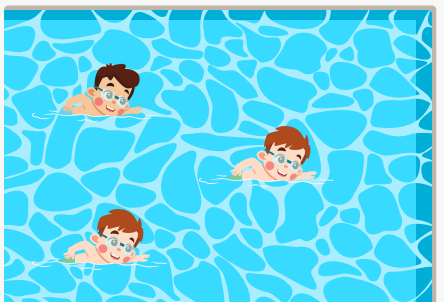
Langkah 5: Memberikan Latihan dan Penerapan Konsep (10 menit):

- Peserta didik berenang dengan jarak yang lebih panjang, fokus pada menjaga konsistensi gerakan dan pernapasan selama berenang.
- Guru memberikan tantangan

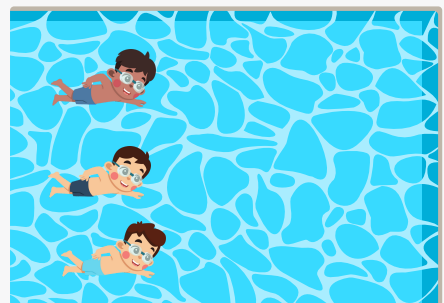
Gambar pendukung



Guru memberikan contoh koordinasi antara pernafasan dan gerakan tangan



Siswa mencoba mempraktekan



Peserta didik berenang dengan jarak yang agak panjang

Komponen Inti

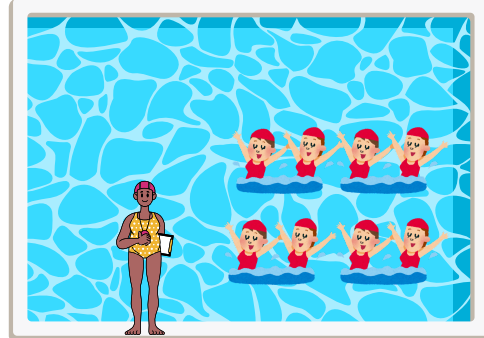
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Guru merangkum hasil latihan dan memberikan motivasi untuk terus mengasah keterampilan.
- Guru mengajak peserta didik untuk refleksi diri terhadap perkembangan teknik yang sudah mereka capai.
- Menutup pertemuan dengan doa.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Latihan Terfokus: Peserta didik diberi waktu tambahan untuk berlatih pada bagian yang masih kurang baik, dengan bimbingan intensif dari guru.
 - Penggunaan Alat Bantu: Alat bantu seperti pelampung dapat digunakan untuk membantu peserta didik yang kesulitan dengan pernapasan.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Latihan dengan Tingkat Kesulitan Lebih Tinggi: Peserta didik yang unggul diberikan tantangan untuk meningkatkan kecepatan atau berenang dengan jarak yang lebih jauh. Tugas Pemimpin Kelompok:
 - Peserta didik yang unggul dapat ditugaskan untuk memimpin kelompok kecil dalam latihan.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 4: Mengembangkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Fokus pada Posisi Tubuh dan Gerakan Tangan)

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu merancang dan menerapkan gerakan renang gaya bebas dengan posisi tubuh yang benar.
- Peserta didik mampu melakukan gerakan tangan renang gaya bebas secara efektif dan berirama.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin selama latihan.

Langkah langkah pembelajaran

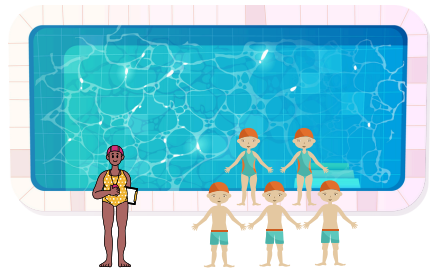
Pendahuluan (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Guru melakukan pemanasan ringan bersama siswa, fokus pada peregangan otot-otot utama yang digunakan dalam renang.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan pentingnya posisi tubuh dan gerakan tangan dalam renang gaya bebas.

Teknik renang gaya bebas untuk posisi tubuh dan tangan adalah:

- Posisi tubuh sejajar dengan air, mulai dari kaki hingga kepala.
- Posisi badan telungkup atau menghadap ke permukaan air.
- Kedua tangan digerakkan secara bergantian ke depan dan mengayuh.
- Kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.
- Saat meluncur, posisi tangan dan badan harus sejajar.
- Ketika tengah mempraktikkan gaya bebas ini, posisi wajah harus menghadap ke permukaan air.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Pemanasan otot yang digunakan dalam berenang

SCAN ME



Posisi tubuh saat renang gaya bebas

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 1: Menyampaikan Tujuan (5 menit)

- Guru menjelaskan bahwa siswa akan fokus pada teknik posisi tubuh yang benar dan gerakan tangan dalam renang gaya bebas.
- Guru menekankan pentingnya posisi tubuh yang streamline untuk mengurangi hambatan air.

Langkah 2: Mendemonstrasikan Pengetahuan dan Keterampilan (10 menit)

- Guru mendemonstrasikan teknik posisi tubuh yang benar dan gerakan tangan renang gaya bebas di tepi kolam.
- Siswa diminta memperhatikan detail, seperti bagaimana menjaga tubuh tetap lurus dan bagaimana gerakan tangan dilakukan secara bergantian.

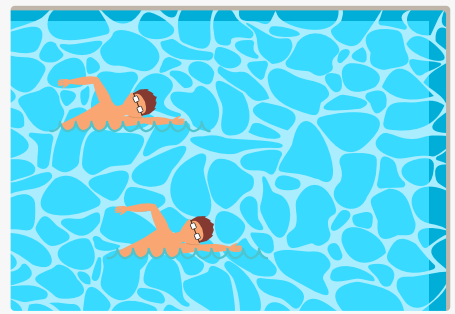
Langkah 3: Memberikan Bimbingan (10 menit)

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mempraktikkan gerakan yang telah didemonstrasikan.
- Guru memberikan bimbingan dan koreksi secara langsung selama siswa berlatih di air.

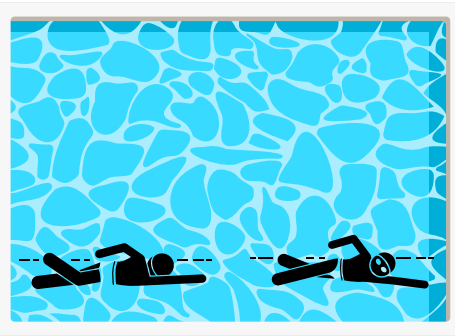
Langkah 4: Making Appropriate Decisions (5 menit)

- Guru mengamati dan mengecek pemahaman siswa melalui observasi langsung selama latihan.
- Guru memberikan umpan balik segera untuk memperbaiki teknik siswa.

Gambar pendukung



Posisi tubuh dan tangan pada saat renang gaya bebas



Guru mendemonstrasikan di tepi kolam



Demonstrasi berkelompok

Komponen Inti

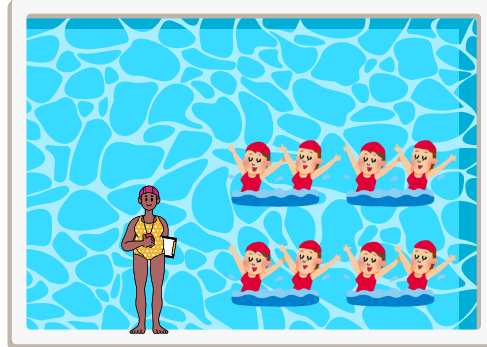
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 4

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Siswa diminta untuk melakukan latihan mandiri dengan fokus pada posisi tubuh dan gerakan tangan.
- Guru mengamati dan memberikan dorongan serta catatan perkembangan.
- Guru mengajak siswa untuk merefleksikan pembelajaran hari ini.
- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan pesan untuk terus berlatih di rumah.

Gambar pendukung



Refleksi dan rangkuman singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Guru memberikan bimbingan tambahan dan contoh gerakan yang lebih lambat.
 - Guru menggunakan alat bantu seperti papan pelampung untuk membantu siswa mempertahankan posisi tubuh yang benar.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Siswa yang mahir diminta untuk mencoba menambah kecepatan dalam gerakan tangan.
 - Siswa dapat berperan sebagai asisten guru dalam membantu teman sekelas yang membutuhkan bimbingan tambahan.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 5

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 5: Asesmen Sumatif Renang Gaya Bebas

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan dasar meluncur dan koordinasi tangan-kaki dalam renang gaya bebas dengan benar.
- Peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti instruksi guru.
- Peserta didik mampu mengevaluasi diri dalam pelaksanaan gerakan dasar renang gaya bebas.

Langkah langkah pembelajaran

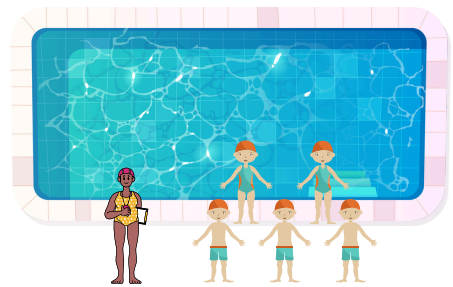
Pendahuluan (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Melakukan ice-breaking dengan permainan "Gerakan Tangan di Air."
- Guru mengingatkan kembali tujuan pembelajaran sebelumnya dan menghubungkannya dengan fokus pada teknik dasar renang gaya bebas.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini serta pentingnya sikap disiplin dalam berlatih.

Gerakan meluncur dalam renang gaya bebas dilakukan dengan cara:

1. Berdiri di pinggir kolam renang
2. Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan permukaan air
3. Posisikan kedua lengan lurus ke depan
4. Tekuk salah satu kaki hingga telapak menempel pada dinding kolam
5. Dorong kaki sekuat mungkin hingga badan meluncur
6. Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti
7. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 5

Langkah langkah pembelajaran

Gambar pendukung

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 1: Menyampaikan Tujuan (5 menit)

- Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar meluncur di air dan mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki dalam renang gaya bebas.

Langkah 2: Mengajukan Pertanyaan (5 menit)

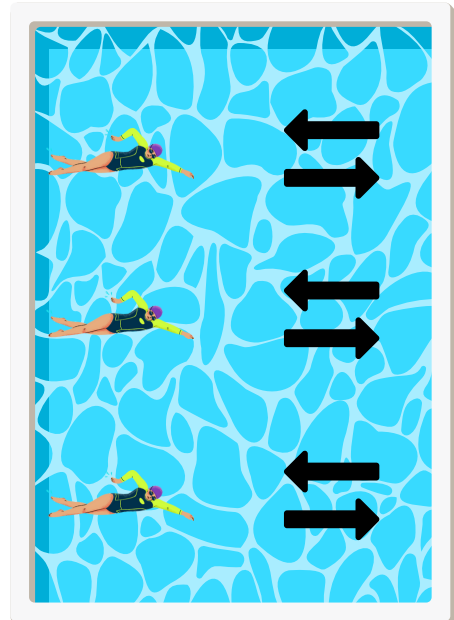
- Guru bertanya kepada siswa tentang pengalaman mereka dalam berenang, fokus pada tantangan yang mereka hadapi saat meluncur dan mengoordinasikan gerakan.

Langkah 3: Pemberian Stimulus (Demonstration) (10 menit)

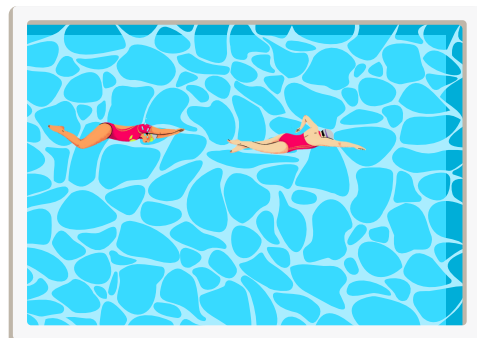
- Guru mendemonstrasikan teknik meluncur dan gerakan dasar tangan dan kaki secara perlahan, sambil menjelaskan poin-poin penting yang perlu diperhatikan.
- Siswa diajak mengamati dengan cermat setiap detail gerakan.

Langkah 4: Memandu Pelatihan (Guided Practice) (10 menit)

- Guru mengajak siswa untuk mempraktikkan teknik meluncur dan koordinasi gerakan tangan-kaki secara berulang.
- Guru memberikan umpan balik dan koreksi secara langsung kepada setiap siswa.



Guru mendemonstrasikan cara meluncur bulak balik dengan gerakan tangan



Kombinasi meluncur dan gerakan tangan gaya bebas

Komponen Inti

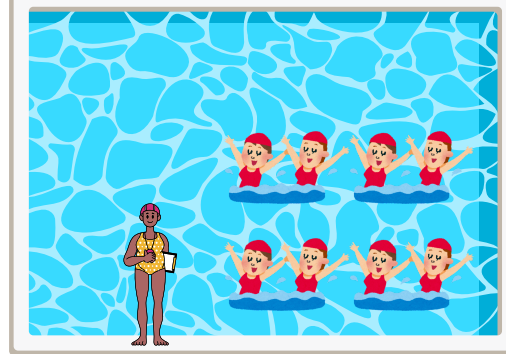
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 5

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Siswa diminta melakukan teknik meluncur dan koordinasi gerakan secara mandiri. Guru mengamati dan mencatat perkembangan.
- Guru mengajak siswa untuk merefleksikan pembelajaran hari ini dan memberikan dorongan untuk terus berlatih. Pembelajaran ditutup dengan doa.

Gambar pendukung



Refleksi & penutup pembelajaran

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Guru memberikan bimbingan lebih intensif dengan kecepatan yang lebih lambat. Guru memberikan bantuan dengan alat bantu renang seperti papan pelampung.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Siswa yang unggul diminta untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan gerakan sambil menjaga teknik yang benar. Siswa dapat menjadi contoh atau membantu teman yang mengalami kesulitan.

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

FEELING

Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan pembelajaran



FACT

Ceritakan pengalaman apa yang di dapat setelah mempelajari materi ini

FIND

Pelajaran apa yang didapat setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani

FUTURE

Apa aksi/ tindakan saya setelah mempelajari materi ini

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Pendidik

Fact / Peristiwa

Pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran

Feelings / Perasaan

Perasaan yang dirasakan

Findings / Pembelajaran

Pelajaran yang didapat dalam kegiatan hari ini

Future/ Penerapan

Langkah yang saya lakukan agar lebih baik di kesempatan berikutnya:

LAMPIRAN

Komponen :

- Lembar Amatan & Rubrik
- Lembar Kerja Peserta didik
- Pengayaan & Remedial
- Bahan bacaan Pendidik & Peserta didik
- Glosarium & Daftar Pustaka



Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Awal

Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Akuatik									
STUDENT'S NAME	K.G DASAR						TOTAL		KET	
	B	L	M	B	L	M				
Ashifa		✓							L	
Gibran	✓								B	
Kevin			✓						M	

Rubrik Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Topik / TP : Peserta didik dapat Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Renang Gaya Bebas dengan menunjukkan sikap disiplin

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mampu melakukan gerakan meluncur dengan benar 2. Mampu melakukan gerakan tangan dengan koordinasi yang benar 3. Mampu melakukan gerakan kaki dengan koordinasi yang benar 4. Menjaga posisi tubuh yang benar saat meluncur dan berenang 5. Menunjukkan sikap disiplin dalam mematuhi instruksi guru	Menguasai 1-2 indikator	Menguasai 3-4 indikator	Menguasai semua 5 indikator

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Formatif

Asesmen Formatif (Selama Proses Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Akuatik								
STUDENT'S NAME	PENGETAHUAN		KETERAMPILAN		SIKAP			TOTAL	KET
	BM	M	BM	M	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓		✓			LANJUT
Gibran	✓		✓			✓			ULANG
Kevin		✓	✓				✓		PENGUATAN

Rubrik Asesmen Formatif

Topik / TP : Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Renang Gaya Bebas dengan menunjukkan sikap disiplin

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami konsep renang gaya bebas	Sudah mampu memahami konsep renang gaya bebas
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu melakukan dasar keterampilan renang gaya bebas	Sudah mampu menguasai keterampilan renang gaya bebas

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
SIKAP	Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

NOTE :

1. Dalam aktifitas pembelajaran guru boleh melakukan amatan dari ketiga aspek tersebut dan boleh juga hanya salah satu/ dua aspek yang diamati dalam 1 rangkaian pembelajaran

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TP / TOPIK : Akuatik								
STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Peserta didik dapat Merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas Renang Gaya Bebas dengan menunjukkan sikap disiplin

INDIKATOR	BUTUH INTERVENSI (< 62) / (POIN 1-2)	BERKEMBANG (62-74)/ POIN 3)	LAYAK (75-88) / (POIN 4)	MAHIR (89-100)/ (POIN 5)
KETERAMPILAN & PENGETAHUAN				
1.Melakukan gerakan meluncur, gerakan tangan, dan gerakan kaki dengan benar 2.Menjaga koordinasi dan keseimbangan selama berenang 3.Aktif berpartisipasi dalam latihan dan asesmen 4.Menunjukkan sikap disiplin dan sportifitas 5.Berkontribusi positif dalam kelompok 6.Menunjukkan percaya diri dalam melakukan seluruh teknik renang	Peserta didik hanya mampu melakukan 1-2 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 3 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 4 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 5
SIKAP/ KARAKTER		BELUM TAMPAK (<74)/ POIN 1)	MULAI TAMPAK (75-87) / (POIN 2)	SUDAH TAMPAK (88-100)/ (POIN 3)
Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan gerakan non-lokomotor.		Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

Kesimpulan: Peserta didik dianggap sudah mencapai tujuan pembelajaran jika kedua kriteria di atas mencapai minimal tahap Berkembang dan mulai tampak untuk karakternya atau mendapatkan poin minimal 5 Poin

Lampiran

Pengolahan Hasil Asesmen

Asesmen Sumatif

Alternatif 1

Pengolahan Hasil Asesmen dalam satu Tujuan pembelajaran

KRITERIA	TOTAL POIN	RENTANG NILAI	DESKRIPSI
Butuh Intervensi	1 - 4 POIN	< 62	Peserta didik kesulitan merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik sangat mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin

Alternatif 2

Pengolahan Hasil Asesmen dari beberapa tujuan pembelajaran

Misalnya, dalam **1 semester ada 5 tujuan** pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK, dan dalam 1 tujuan pembelajaran terdapat 6 indikator dengan total poin maksimal setiap tujuan pembelajarannya 8 poin, maka jumlah **poin maksimal sebanyak 40 Poin**.

Para pendidik menyepakati bahwa rentang Poin 0-23 belum masuk kategori ketercapaian dan 24-40 sudah masuk kategori ketercapaian Tujuan Pembelajaran

STUDENT'S NAME	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TOTAL	KET	SCORE
Silvia	5	5	6	6	4	26	B	62 - 74
Mahardika	7	7	6	8	8	36	M	89 - 100
David	3	3	4	5	5	20	BI	< 62

Keterangan

Butuh Intervensi (BI)	: 0 - 23	- Score : < 62
Berkembang (B)	: 24 - 29	- Score : 62 - 74
Layak (L)	: 30 - 35	- Score : 75 - 88
Mahir (M)	: 36 - 40	- Score : 89 - 100

Rumus Fix Score

$$\frac{\text{Total Poin Didapat}}{\text{Total Keseluruhan Poin di setiap kriteria}} \times \text{Jumlah Maksimal score di setiap rentang}$$

Lampiran

Deskripsi Kompetensi Asesmen Sumatif/Akhir

Peserta Didik Tahap berkembang

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Berkembang	Peserta didik mulai mampu menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Layak	Peserta didik mampu menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Mahir	Peserta didik sangat mampu menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Berkembang	Peserta didik mulai mampu menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Layak	Peserta didik mampu menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Mahir	Peserta didik sangat mampu menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Berkembang	Peserta didik mulai mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Layak	Peserta didik mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin
Mahir	Peserta didik sangat mampu merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Profil Pelajar Pancasila - Dimensi Mandiri dan Gotong Royong

Lembar Amatan P3

Kelas / Fase : 10/E

2024 2025 T.A :-----/-----		MANDIRI			GOTONG ROYONG			KET
STUDENT'S NAME	PEMAHAMAN DIRI			KOLABORASI				
	BT	MT	ST	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓				
Gibran	✓				✓			
Kevin			✓			✓		

Rubrik P3

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
DIMENSI MANDIRI			
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

DIMENSI GOTONG ROYONG

ELEMEN KOLABORASI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator
-------------------	--	---	--



CLICK HERE



NOTE :

1. Silahkan dapat dipilih sesuai kebutuhan profil pelajar pancasila yang akan di amati
2. Silahkan scan atau klik untuk melihat indikator terkait dimensi profil pelajar pancasila

Lampiran

Rubrik Penilaian

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

Kelas / Fase : 4/B

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
KEIMANAN Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, dan olahraga.	Peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.	Peserta didik mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan, namun masih perlu bimbingan.	Peserta didik secara konsisten menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara sadar.
KEWARGAAN Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam aktifitas fisik dan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran.	Peserta didik terkadang menunjukkan sportivitas tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik selalu menunjukkan sportivitas dan kejujuran dalam permainan.
PENALARAN KRITIS Menganalisis dan memahami keterampilan gerak yang efektif serta pemahaman akan gaya hidup aktif	Peserta didik belum mampu memahami keterampilan gerak serta gaya hidup aktif	Peserta didik mulai memahami keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik dapat menganalisis dan menerapkan keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif dengan baik
KREATIVITAS Mengembangkan strategi bermain yang lebih efisien.	Peserta didik belum menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan strategi.	Peserta didik mulai menemukan strategi baru namun masih belum konsisten.	Peserta didik secara aktif menemukan dan menerapkan strategi yang inovatif.
KOLABORASI Bekerja sama dalam kelompok untuk memenangkan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan kerja sama dalam tim.	Peserta didik mulai berpartisipasi dalam tim tetapi belum optimal.	Peserta didik aktif berkontribusi dan bekerja sama dalam tim dengan baik.
KEMANDIRIAN Mampu melakukan latihan gerak dasar secara mandiri.	Peserta didik masih bergantung pada arahan guru.	Peserta didik mulai berlatih mandiri tetapi masih butuh motivasi.	Peserta didik secara aktif berlatih dan meningkatkan keterampilan secara mandiri.
KESEHATAN Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.	Peserta didik belum menunjukkan kebiasaan hidup sehat.	Peserta didik mulai sadar pentingnya hidup sehat tetapi masih belum konsisten.	Peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.
KOMUNIKASI Berdiskusi untuk memecahkan masalah saat bermain bersama.	Peserta didik belum menunjukkan keterampilan komunikasi dalam bermain.	Peserta didik mulai berkomunikasi dengan teman tetapi masih perlu dorongan.	Peserta didik secara aktif berkomunikasi dan memberikan solusi dalam permainan.

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Pilihan Ganda!

1. Apa yang dimaksud dengan gerakan meluncur dalam renang gaya bebas?
 - a. Gerakan kaki yang berirama
 - b. Gerakan tubuh yang bergerak maju dengan kaki dan tangan lurus
 - c. Gerakan mengayuh tangan di air
 - d. Gerakan menyelam ke dalam air
2. Apa yang menjadi fokus utama saat melakukan gerakan tangan dalam renang gaya bebas?
 - a. Memutar kepala
 - b. Menggerakkan kaki
 - c. Menyentuh air dengan jari-jari terlebih dahulu
 - d. Mengangkat tangan setinggi mungkin
3. Bagaimana posisi tubuh yang benar saat berenang gaya bebas?
 - a. Tubuh miring ke kanan
 - b. Tubuh miring ke kiri
 - c. Tubuh dalam posisi horizontal dengan air
 - d. Tubuh tegak lurus dengan air
4. Apa yang dilakukan ketika mengambil napas saat berenang gaya bebas?
 - a. Mengangkat kepala tinggi
 - b. Memutar kepala ke samping dan mengambil napas
 - c. Mengambil napas dengan mulut terbuka lebar
 - d. Menyelam ke dalam air untuk mengambil napas
5. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas disebut juga dengan...
 - a. Gerakan melompat
 - b. Gerakan mengayuh
 - c. Gerakan tendangan
 - d. Gerakan menendang

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

6. Ketika berenang gaya bebas, posisi tangan yang benar saat masuk ke dalam air adalah...

- a. Masuk secara bersamaan
- b. Masuk dengan tangan kiri dulu
- c. Masuk dengan tangan kanan dulu
- d. Masuk dengan jari-jari tangan terlebih dahulu

7. Apa yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan saat berenang gaya bebas?

- a. Menjaga tubuh tetap tegak
- b. Menjaga tubuh tetap horizontal dan stabil di atas air
- c. Menjaga kepala tetap di bawah air
- d. Menjaga tangan dan kaki tetap kaku

8. Apa yang dimaksud dengan sikap disiplin dalam latihan renang?

- a. Mematuhi setiap instruksi pelatih tanpa terkecuali
- b. Mengabaikan instruksi saat merasa lelah
- c. Mengambil istirahat kapan saja
- d. Mengikuti latihan hanya ketika ingin

9. Gerakan pernapasan dalam renang gaya bebas dilakukan dengan cara...

- a. Menghirup napas melalui hidung dan mulut secara bersamaan
- b. Menghirup napas melalui mulut dan mengeluarkan melalui hidung
- c. Menghirup napas dan mengeluarkan napas melalui mulut
- d. Menghirup napas dan mengeluarkan napas melalui hidung

10. Apa yang terjadi ketika melakukan gerakan kaki terlalu kuat dalam renang gaya bebas?

- a. Kecepatan renang meningkat
- b. Gerakan tangan menjadi tidak sinkron
- c. Tubuh menjadi tidak stabil
- d. Tubuh tenggelam

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Esai (Open Ended Questions)

1. Jelaskan teknik dasar dalam gerakan tangan saat berenang gaya bebas!
2. Sebutkan tiga faktor penting yang harus diperhatikan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat berenang gaya bebas!
3. Mengapa penting untuk menguasai teknik pernapasan yang baik dalam renang gaya bebas?
4. Bagaimana sikap disiplin dapat mempengaruhi keberhasilan dalam belajar renang gaya bebas?
5. Jelaskan langkah-langkah dalam melakukan gerakan meluncur yang benar!

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

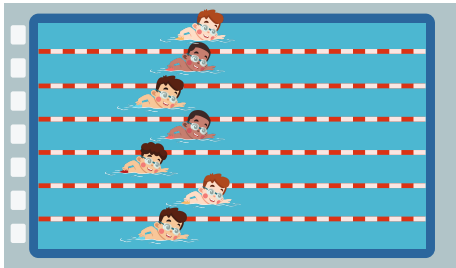
Sumatif

Nama: _____

Kelas: _____

MENDEMONSTRASIKAN GERAKAN RENANG

Peserta didik dapat merancang, menerapkan, dan menghaluskan konsep dan Keterampilan gerak spesifik dalam aktifitas olahraga renang dengan menunjukkan sikap disiplin



Layout Tes
gaya bebas

Berlatih pernafasan
beberapa detik di
dalam air.



GERAKAN TANGAN

GERAKAN KAKI

KOMBINASI GERAKAN

1



2



3



MAMPU

TIDAK
MAMPU

MAMPU

TIDAK
MAMPU

MAMPU

TIDAK
MAMPU

I am
CONFIDENT

BELUM
TAMPAK

MULAI
TAMPAK

SUDAH
TAMPAK

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Pengayaan & Remedial

Pengayaan:

Aktivitas Lanjutan:

- Siswa yang telah menguasai dasar-dasar renang gaya bebas dapat diajak untuk melakukan latihan tambahan seperti latihan interval untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan.
- Kreativitas dalam Renang: Berikan tantangan kepada siswa untuk menggabungkan gerakan renang gaya bebas dengan variasi kecepatan dan pola gerakan yang berbeda.
- Proyek Kecil: Siswa dapat membuat video pendek yang menunjukkan teknik renang gaya bebas yang benar, kemudian mempresentasikannya kepada teman-teman sekelas.

Remedial:

Pendampingan Khusus:

- Latihan Bertahap: Siswa yang memerlukan bantuan tambahan akan diberikan latihan bertahap, mulai dari latihan meluncur, gerakan tangan, dan gerakan kaki secara terpisah sebelum digabungkan.
- Penggunaan Alat Bantu: Gunakan pelampung atau alat bantu renang lainnya untuk membantu siswa menjaga posisi tubuh yang benar.
- Latihan Berulang: Latihan sederhana dan berulang dilakukan hingga siswa merasa nyaman dengan gerakan dasar renang gaya bebas.
- Umpan Balik Positif: Guru memberikan umpan balik positif setiap kali siswa berhasil melakukan gerakan dengan benar untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Lampiran

Bahan bacaan / Bahan Ajar

Untuk Pendidik:

Buku:

Buku Guru, Buku panduan Kurikulum merdeka, buku terkait PJOK (Updatable)

SCAN
ME



Untuk Peserta Didik:

Buku:

JBuku Paket Utama, Buku bahan bacaan siswa (Updatable)

SCAN
ME



Video Edukasi:

"MATERI PJOK AKTIFITAS AKUATIK"- Youtube

SCAN
ME



Lampiran

Glosarium

- **Renang Gaya Bebas:** Teknik berenang di mana perenang bergerak maju dengan gerakan tangan dan kaki yang berirama dan mengambil napas dengan memutar kepala ke samping.
- **Meluncur:** Gerakan tubuh yang dilakukan setelah dorongan awal, dengan posisi tubuh lurus dan horizontal di atas air.
- **Pernapasan:** Teknik menghirup udara ke dalam paru-paru dan mengeluarkannya kembali, yang sangat penting untuk mempertahankan ritme saat berenang.
- **Keseimbangan:** Kemampuan tubuh untuk tetap stabil dan terkontrol selama melakukan gerakan di dalam air.
- **Disiplin:** Sikap konsisten dalam mengikuti aturan dan instruksi, penting dalam pembelajaran renang.

Daftar Pustaka

Aditomo, Anindito. 2024. "Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024."

Aditomo, Anindito. n.d. "Panduan Pelaksanaan Pendidikan Inklusif."

Aditomo, Anindito, and Yogi Anggraena. 2024. "Panduan Pengembangan Kurikulum Satuan Pendidikan Edisi Revisi."

Pratiwi, E. 2021. Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru Dalam Mengajar Penjas. books.google.com.

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2024. . "Panduan Pengembangan project Profil pelajar Pancasila Edisi Revisi."

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2023. . " Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi dengan Konstruk Pembelajaran dan Aspek Perkembangani."



Lembar Pengesahan

Tanggal 14 Juli 2025

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

REZKI IWANARA, S.Pd.
NIPPPK. 199205012022211003

SCAN ME



CLICK
HERE!

Link Edit Modul Ajar – Canva

