



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

<b>Kelas/Semester</b>	IX - B / Genap	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Tanggal PBM</b>	Selasa, 14 April 2026	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)
<b>Topik</b>	Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Renang Gaya Bebas		

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep gerak spesifik renang gaya bebas, mengidentifikasi teknik dasar (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan), serta mempraktikkan rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan koordinasi yang benar, aman, dan bertanggung jawab.

## Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa  Mandiri  Gotong Royong  Bernalar Kritis  Kreatif

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal (15 menit)

- Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa.
- Presensi siswa.
- Apersepsi: Guru menanyakan pengalaman siswa berenang.
- Stimulus: Menampilkan video teknik renang gaya bebas.
- Penyampaian tujuan pembelajaran.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri (keselamatan diri), cinta disiplin, cinta ilmu.

### B. Kegiatan Inti (50 menit)

#### A. Memahami

- Guru menjelaskan teknik dasar renang gaya bebas (posisi tubuh, kaki, tangan, pernapasan).
- Demonstrasi gerakan di pinggir kolam atau simulasi di darat.
- Siswa mengamati dan mencatat poin penting.

#### B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi kelompok kecil.
- Latihan bertahap:
  - Latihan gerakan kaki dengan papan pelampung
  - Latihan gerakan tangan
  - Latihan pernapasan
  - Menggabungkan seluruh gerakan
- Siswa saling mengamati dan memberi masukan.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kerja sama, tanggung jawab, saling peduli keselamatan.

### C. Merefleksi

- Apa kesulitan yang dialami saat berenang?
- Bagaimana cara memperbaiki teknik?
- Apa manfaat berenang bagi kesehatan?
- Guru memberikan umpan balik dan motivasi.

### C. Penutup (15 menit)

- Menyimpulkan materi bersama siswa.
- Evaluasi lisan.
- Tugas: Menuliskan pengalaman latihan renang dan refleksi diri.
- Doa penutup.

### Asesmen

**Awal:** Tanya jawab pengalaman dan pengetahuan awal.

**Proses:** Observasi praktik (teknik, koordinasi, keselamatan).

**Akhir:** Penilaian praktik dan refleksi tertulis.

#### Rubrik:

- Sangat Baik: Gerakan tepat, koordinasi baik, aktif.
- Baik: Gerakan cukup tepat.
- Cukup: Gerakan kurang tepat.
- Perlu Bimbingan: Belum mampu melakukan gerakan dengan benar.

### Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran dari YouTube, Google Form untuk evaluasi, dan WhatsApp untuk komunikasi pembelajaran.

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di kolam renang atau lingkungan simulasi dengan pendekatan praktik langsung sehingga siswa mendapatkan pengalaman nyata.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru memfasilitasi kerja kelompok dan menjalin kerja sama dengan pengelola kolam renang serta melibatkan orang tua untuk mendukung keselamatan siswa.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**