

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



Renang Gaya Dada

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	:
Instansi/Sekolah	: SDN
Jenjang / Kelas	: SD / V
Alokasi Waktu	: 4 Kali Pertemuan (12 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase C Berdasarkan Elemen

Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	• Dengan tanya jawab, peserta didik mampu menjelaskan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik. • Dengan mengamati, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada. • Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.

	• Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu melakukan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.	
Pertanyaan Pemantik	• Apa manfaat berenang? • Bagaimana cara berenang gaya dada?	
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong	
Kata kunci	• renang • gaya dada • gerakan kaki • meluncur	• posisi tubuh • ayunan lengan • pengambilan napas

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	
Metode dan model pembelajaran :	
a. <i>Reading guide</i>, digunakan pada pertemuan pertama. b. Timbal balik (resiprokal), digunakan pada pertemuan kedua. c. Inklusi (cakupan), digunakan pada pertemuan ketiga. d. <i>Problem based learning</i>, digunakan pada pertemuan keempat.	
Sumber Belajar :	
1. Sumber Utama	

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD
- Benda-benda di sekitar peserta didik
- Gambar di buku Guru/siswa
- Video pembelajaran tentang kombinasi gerakan renang gaya dada.
- Gambar gerakan renang gaya dada.
- Informasi mengenai gerakan renang gaya dada..

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

A. Gerak Dasar Gaya Dada

1. Gerakan Meluncur
2. Gerakan Kaki
3. Posisi Tubuh
4. Gerakan Lengan
5. Pengambilan Napas

B. Kombinasi dan Koordinasi Gerakan Gaya Dada

1. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Dada
2. Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada

2. Materi Pembelajaran Remedial

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 jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Kegiatan pembelajaran :

Penyampaian Pelajaran VIII mengenai renang gaya dada memerlukan waktu 12 jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan selama 3 jam pelajaran.

Dalam buku pembelajaran VIII ini ada berbagai kegiatan yang akan dilaksanakan peserta didik saat pembelajaran. Setiap kegiatan akan di evaluasi secara langsung berdasarkan hasil observasi. Guru mengevaluasi sesuai dengan kriteria yang tepat. Pada setiap akhir pertemuan, guru mengingatkan kembali proyek yang telah dilaksanakan.

Pengaturan tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

Persiapan Pembelajaran :

Pertemuan ini akan membahas gerakan meluncur dan gerakan kaki dalam gaya renang. Guru menjelaskan manfaat berenang dan cara mempraktikkan renang gaya dada. Saat berenang seluruh otot akan bekerja. Tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Dengan berenang, keberanian peserta didik juga meningkat. Olahraga air ini dapat mengurangi ketegangan sendi. Renang juga bermanfaat bagi penderita asma dan jantung. Guru dapat menerapkan model pembelajaran inklusi (cakupan) dan *reading guide*. Model pembelajaran *reading guide* memudahkan peserta didik menganalisis bacaan melalui pertanyaan tertentu.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar tentang gerak dasar renang gaya dada.
- 2) Informasi tentang gerak dasar renang gaya dada.
- 3) Lembar penilaian.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

- Peserta didik diajak berdoa untuk mengawali kegiatan pembelajaran. Kegiatan ini sebagai upaya penguatan nilai religius.
- Guru mengecek kondisi tiap peserta didik sebelum pembelajaran. Guru melakukan presensi atas kehadiran peserta didik.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Guru dibantu peserta didik menyiapkan alat dan media pembelajaran.
- Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab terkait renang gaya dada. Contohnya, apa manfaat renang? Apa saja gaya dalam olahraga renang?.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Gerakan pemanasan disesuaikan pada aktivitas renang. Kegiatan ini dilakukan bersama teman untuk menumbuhkan sikap saling kerja sama. Melalui kegiatan ini akan tumbuh sikap peduli, tanggung jawab, dan sportif. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan inti.

Kegiatan inti

- a) Peserta didik diajak membahas materi gerak dasar renang gaya dada. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait manfaat renang.
- b) Peserta didik melakukan Kegiatan sebagai berikut:



Kegiatan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik mengamati salah satu cara untuk melatih gerakan renang gaya dada.
 2. Peserta didik mendiskusikan langkah-langkah gerakan berdasarkan gambar. Peserta didik mencatat gerakannya sebagai berikut.
 - a. Gerakan meluncur dengan posisi tubuh telungkup lurus.
 - b. Gerakan kaki seperti gerakan katak.
 - c. Gerakan lengan.
 - d. Pengambilan napas.
 3. Peserta didik mengomunikasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Guru mengawasi proses tersebut dan memberikan apresiasi atas kegiatan peserta didik.
- c) Peserta didik mendengar penjelasan guru terkait gerakan meluncur. Gerak dasar ini dilakukan dengan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan bantuan papan pelampung.
- (1) Peserta didik mengamati gambar gerakan meluncur. Peserta didik juga menonton gerakan meluncur melalui video pembelajaran.
 - (2) Peserta didik menanya dengan mengajukan pertanyaan tentang gerakan meluncur. Misalnya, bagaimana cara melakukan gerakan meluncur?
 - (3) Guru mengajak peserta didik mencari informasi gerakan meluncur, kemudian mengasosiasi informasi tersebut. Peserta didik mendiskusikan gerakan meluncur dan menyimpulkan hasilnya.
 - (4) Guru meminta peserta didik mengomunikasikan hasil diskusi kepada teman lain dan guru. Peserta didik diarahkan saling menghargai pendapat kelompok lain.
- d) Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur dengan pendampingan guru. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Ayo, Lakukan dengan tanggung jawab dan disiplin.



Ayo, Lakukan

Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut.

1. Peserta didik berdiri dalam barisan di pinggir kolam.
 2. Peserta didik melakukan gerakan meluncur secara bergantian dimulai dari barisan pertama, kemudian barisan kedua. Kegiatan dilakukan sampai semua peserta didik mendapat giliran.
 3. Peserta didik mengomunikasikan hasil praktik gerakan meluncur melalui tanya jawab.
 4. Guru menilai setiap aktivitas peserta didik dalam setiap tahap.
- e) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan kaki dalam renang gaya dada. Gerakan kaki bertujuan meningkatkan daya dorong saat berenang.

- f) Guru memperagakan gerakan kaki renang dada. Peserta didik mengamati dan mempraktikkan gerakan kaki yang diperagakan oleh guru.

Penutup

- Setelah kegiatan pembelajaran ini, peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- Peserta didik dan guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanyakan gerakan yang masih dianggap sulit dipraktikkan.
- Peserta didik diarahkan mempersiapkan diri melakukan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berenang Gaya Dada!. Aktivitas ini dilakukan pada pertemuan terakhir.
- Peserta didik diajak berdoa sebelum pembelajaran berakhir dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai bentuk syukur atas karunia tubuh sehat dan bugar.
- Materi pada pembelajaran ini juga dapat menggunakan model pembelajaran *problem based learning*.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas. Posisi tubuh berperan penting dalam pengambilan napas dan gerakan lengan. Dalam renang, gerakan lengan sebagai tenaga pendorong, sedangkan pengambilan napas berfungsi mempertahankan daya tahan tubuh dengan bernapas. Guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan guru dalam menunjang kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar gerakan posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
- 2) Informasi mengenai gerakan posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
- 3) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Guru mengucapkan salam dan menunjuk seorang peserta didik memimpin doa. Kegiatan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- Guru mengecek presensi kehadiran dan kondisi kebugaran peserta didik. Jika ada peserta didik yang kurang bugar bisa tidak mengikuti pembelajaran.
- Guru mengamati kedisiplinan peserta didik. Apabila terdapat peserta didik yang datang terlambat, maka guru menasehati secara pribadi.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. Peserta diharapkan dapat melakukan pengambilan napas dalam renang gaya dada dengan benar.
- Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari meliputi posisi tubuh, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
- Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. Guru menyiapkan papan pelampung, dan *stopwatch* dibantu oleh peserta didik.
- Peserta didik melakukan pemanasan dinamis dan statis dengan diawasi guru. Salah satu peserta didik diminta memimpin pemanasan sebelum melakukan gerak mengapung.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik mengamati gambar belajar mengapung. Gambar tersebut merupakan gerakan mengapung pada renang gaya dada. Guru menjelaskan cara mengapung dengan tepat.
- b) Peserta didik menanya gerakan mengapung dalam aktivitas renang. Peserta didik mencari informasi gerakan mengapung, kemudian dibahas bersama temannya. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada teman lain dan guru secara santun.
- c) Peserta didik diajak mempraktikkan gerakan mengapung dengan langkah-langkah berikut.
 - (1) Guru menjelaskan cara mengapung. Guru juga memperagakan cara mengapung dengan benar.
 - (2) Peserta didik mengamati gerakan mengapung yang diperagakan guru dengan teliti. Peserta didik dapat menanya jika kesulitan melakukan gerakan mengapung.
 - (3) Peserta didik diberi kesempatan mempraktikkan cara mengapung. Peserta didik menirukan gerakan yang dicontohkan guru. Sebagai tahap awal, peserta didik mengapung di kolam yang dangkal.
 - (4) Peserta didik saling mengamati dan membandingkan dengan gerakannya. Kemudian, peserta didik memberikan umpan balik atau respons kepada temannya dengan santun.
- d) Guru memberi penjelasan terkait gerakan lengan dalam renang gaya dada. Dalam renang gaya dada, gerakan lengan sebagai tenaga pendorong. Peserta didik menanya mengenai gerakan lengan. Peserta didik mencari informasi gerakan lengan renang gaya dada.
- e) Guru memperagakan gerakan lengan renang gaya dada. Peserta didik mempraktikkan gerakan lengan dibantu oleh guru. Peserta didik diberi motivasi agar melakukan gerakan lengan dengan tekun.
- f) Peserta didik diberi penjelasan mengenai cara melakukan gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada. Peserta didik juga dapat mengamati gambar pengambilan napas.
- g) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik bertanya terkait cara pengambilan napas. Salah satu peserta didik menjawab pertanyaan tersebut.
- h) Peserta didik mempraktikkan cara pengambilan napas



Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut.

1. Guru memberikan contoh gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada.
2. Peserta didik mencoba gerakan mengambil napas di kolam dangkal.
3. Guru mengingatkan faktor keselamatan dan keamanan di kolam.

Dalam kegiatan ini guru berperan sebagai pengawas atau instruktur. Melalui kegiatan ini peserta didik dapat menumbuhkan sikap peduli, sportif, dan tanggung jawab.

- i) Guru menyampaikan gerakan yang telah dipelajari merupakan gerak dasar renang gaya dada. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat

renang. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Gerakan Lengan!



Unjuk Kemampuan

Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik bersiap di tepi kolam renang. Salah satu kaki ditekuk dan menempel pada dinding kolam. Peserta didik melakukan dorongan agar meluncur ke depan.
2. Peserta didik melakukan gerakan lengan pada renang gaya dada. Peserta didik lain mengamati gerakan temannya dan melakukan penilaian antarteman. Aktivitas ini dilakukan secara bergantian dengan temannya.
3. Peserta didik yang menderita asma atau berkebutuhan khusus diarahkan melakukan aktivitas ini sesuai kemampuan dirinya. Peserta didik lain membantu temannya yang berkebutuhan khusus.
4. Guru berperan sebagai pengawas. Peserta didik diingatkan melakukan aktivitas secara tanggung jawab dan sportif. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

Kegiatan penutup

- Peserta didik berbaris untuk melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. Guru dapat mengevaluasi pembelajaran pada pertemuan ini.
- Guru memotivasi peserta didik untuk tekun belajar gerak dasar renang gaya dada.
- Peserta didik dapat bertanya jika ada materi yang belum dipahami. Peserta didik juga dapat menanyakan gerakan yang masih sulit dilakukan. Guru memberikan masukan atas kesulitan yang dialami peserta didik.
- Peserta didik melakukan doa sebelum mengakhiri pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas kombinasi gerakan renang gaya dada. Penguasaan gerak dasar renang memudahkan peserta didik dalam berenang. Dalam pertemuan ini, peserta didik akan mempraktikkan kombinasi gerakan renang gaya dada. Pada pembelajaran materi ini guru dapat menerapkan model pembelajaran inklusi. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan peserta didik untuk mendukung kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar kombinasi gerakan renang gaya dada.
- 2) Informasi mengenai kombinasi gerakan renang gaya dada.
- 3) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Guru mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa. Pembiasaan berdoa untuk penguatan nilai religius.
- Guru mengecek kehadiran dan kesehatan fisik peserta didik. Jika ada peserta didik kurang sehat, dia dapat mengikuti pembelajaran sesuai kondisi fisiknya.
- Guru menindaklanjuti peserta didik yang terlambat pada pertemuan sebelumnya. Jika peserta didik tersebut telah disiplin maka guru memberi apresiasi untuk memotivasi.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan ini.
- Guru mengimbuah peserta didik untuk mengikuti pembelajaran secara disiplin dan bertanggung jawab (penguatan nilai sosial).
- Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran untuk menunjang kegiatan pembelajaran dibantu oleh peserta didik.
- Peserta didik diarahkan melakukan pemanasan dinamis dan statis. Salah satu peserta didik diberi kesempatan memimpin pemanasan. Guru berperan sebagai pengawas dalam kegiatan pemanasan sebelum melakukan kombinasi gerak renang.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik membaca materi kombinasi gerak renang gaya dada.
- b) Peserta didik diingatkan pentingnya peregangan otot sebelum berolahraga. Kegiatan ini bertujuan mengendurkan otot agar peserta didik siap berolahraga. Selanjutnya, peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Melakukan Peregangan Otot!
- c) Peserta didik mengamati gambar kombinasi gerak dalam renang gaya dada. Peserta didik dapat bertanya terkait gerakan renang gaya dada. Jika ada pertanyaan, guru menanggapi pertanyaan tersebut. Peserta didik membaca materi untuk mengetahui langkah-langkah gerakan renang gaya dada. Guru membantu peserta didik menyimpulkan materi tersebut.
- d) Guru memperagakan kombinasi gerakan renang gaya dada. Peserta didik mengamati contoh peragaan yang dilakukan guru. Peserta didik dapat menanya gerakan tersebut, kemudian menirukan gerakan seperti diperagakan guru. Langkah-langkah pembelajaran kombinasi gerakan renang gaya dada.
 - (1) Peserta didik bersiap di pinggir kolam. Peserta didik masuk ke kolam dan berdiri di pinggir kolam, menekuk salah satu kaki di tembok kemudian menjulurkan lengan ke depan. Posisi telapak tangan rapat.
 - (2) Peserta didik mengambil napas dengan mulut dan memasukkan kepala ke air diikuti dorongan kaki. Lakukan gerakan meluncur.
 - (3) Peserta didik melakukan kombinasi gerakan meluncur dan gerakan kaki. Menggerakkan kaki ke atas dan bawah secara berirama.
 - (4) Peserta didik menggerakkan lengan dengan membuka dan membalik tangan ke luar. Posisi ibu jari di bawah. Menekuk kaki dari lutut dan melakukan gerakan menendang ke samping, kemudian diluruskan ke belakang. Lengan ditarik selebar bahu.
 - (5) Peserta didik mengangkat muka atau kepala ke permukaan air dan ambil napas melalui mulut. Peserta didik memasukkan muka ke air. Udara dilepaskan melalui hidung secara perlahan di dalam air. Peserta didik melakukan kombinasi gerakan kaki dan lengan dengan menekan tangan ke bawah dagu (posisi telapak tangan menghadap ke dalam). Kaki dibuka, posisi membengkok, dan putar jari-jari kaki keluar.

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini akan dibahas koordinasi gerakan renang gaya dada. Guru menyampaikan koordinasi gerak pada renang gaya dada dapat dilatih dengan tekun dan disiplin. Guru menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran ini. Guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*. Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan oleh guru dalam mendukung kegiatan pembelajaran.

- 1) Informasi mengenai koordinasi gerak pada renang gaya dada.
- 2) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik mengawali pembelajaran dengan doa. Pembiasaan ini untuk menguatkan nilai religius.
- Guru mengecek presensi peserta didik dan melihat kesiapan peserta didik untuk belajar. Guru juga mengecek peserta didik yang kurang sehat. Apabila terdapat peserta didik yang kurang sehat, maka guru memberi ijin tidak ikut saat kegiatan praktik.
- Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran yang diperlukan dalam pembelajaran ini.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan ini. Melalui pembelajaran ini, peserta didik mampu mempraktikkan koordinasi gerak renang gaya dada.

- Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan. Kegiatan ini bertujuan menghindari risiko cedera dan kram. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan Aktivitas peserta didik.

Kegiatan Inti

- Peserta didik membaca materi bentuk latihan koordinasi renang gaya dada. Peserta didik membahasnya bersama temannya, kemudian dikemukakan kepada guru secara santun.
- Pada pembelajaran ini guru mengajak peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan menelusuri internet. Penelusuran internet untuk menemukan informasi tentang koordinasi gerak renang gaya dada. Peserta didik diingatkan untuk menggunakan internet secara bijak. Peserta didik meringkas dan mendiskusikan artikel yang ditemukan bersama teman. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada teman dan guru secara santun. Jika fasilitas internet tidak tersedia, guru dapat mengganti dengan artikel atau buku renang.
- Peserta didik menyusun jembatan keledai untuk memudahkan peserta didik menyebutkan gerak dasar renang gaya dada. Peserta didik diberi motivasi agar menumbuhkan sikap kreatif. Berikut contoh jembatan keledai gerakan dasar renang gaya dada.
- Peserta didik diajak belajar koordinasi gerak renang gaya dada. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.
 - Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang cara belajar koordinasi gerak renang gaya dada (pada buku siswa halaman 171). Cara belajar koordinasi gerakan renang gaya dada sebagai berikut.
 - Latihan koordinasi gerakan tangan dengan pengambilan napas.
 - Latihan koordinasi gerakan kaki dengan pengambilan napas.
 - Latihan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pengambilan napas.
 - Peserta didik mengamati peragaan guru terkait koordinasi gerakan renang gaya dada.
 - Peserta didik menirukan gerakan guru. Peserta didik mempraktikkan koordinasi gerak renang gaya dada dengan disiplin dan tanggung jawab.
 - Peserta didik saling mengamati gerakan temannya, kemudian mengomunikasikan hasil pengamatan kepada guru.
 - Peserta didik menerima umpan balik dari teman dan guru. Umpan balik ini dapat digunakan bahan evaluasi dalam praktik koordinasi gerakan renang gaya dada.
- Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Ayo, Berenang Gaya Dada!



Aktivitas Peserta Didik

Peserta didik mempraktikkan gerak dasar dan koordinasi renang gaya dada. Guru menyiapkan perlengkapan seperti pelampung, *stopwatch*, dan format penilaian. Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.

- Peserta didik dikelompokkan sesuai kemampuannya dalam berenang gaya dada. Bisa jadi, ada beberapa kelompok sesuai kemampuan peserta didik, misalnya kelompok A, kelompok B, dan seterusnya.
- Peserta didik yang belum mahir berenang menggunakan pelampung dan/atau papan.

3. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada dalam bentuk lomba atau kompetisi.
4. Guru melakukan pencatatan waktu dari *stopwatch* pada form penilaian. Peserta didik diingatkan untuk berkompetisi secara sportif dan jujur.
5. Guru menilai aktivitas peserta didik dalam setiap tahap. Guru menilai gerakan renang gaya dada yang dipraktikkan peserta didik. Penilaian dicatat dalam format penilaian.

Penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan pendinginan bertujuan mengendurkan otot.
- Peserta didik membaca Tahukah Kamu: Mengatasi Kram Saat Berenang. Informasi ini dapat menambah wawasan peserta didik.
- Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang dilakukan. Peserta didik diberi kesempatan bertanya jika ada materi dan rangkaian gerakan renang gaya dada yang belum dikuasai.
- Peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan membaca Rangkuman.
- Peserta didik melakukan Refleksi. Melalui refleksi, peserta didik dapat menguatkan nilai religius dan sosial dalam pembelajaran gerak renang gaya dada.
- Peserta didik ditugasi mengerjakan soal-soal Evaluasi. Peserta didik menuliskan hasil pekerjaan pada buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya. Peserta didik dimotivasi mengerjakan tugas secara mandiri, jujur, dan bertanggung jawab.
- Peserta didik melakukan Umpan Balik. Peserta didik diminta mengisi tabel dalam format penilaian diri.

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 pengayaan di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

Refleksi Peserta Didik

Kamu telah mempelajari materi renang gaya dada. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi renang gaya dada?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi renang gaya dada?

Remedial dan Pengayaan

1. 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.

1. Guru menanyakan kesulitan yang dihadapi peserta didik. Guru memberikan contoh gerakan yang dianggap sulit oleh peserta didik.
2. Peserta didik diminta mengulangi gerakan sampai benar dan memperoleh nilai di atas kriteria ketuntasan minimal.
3. Peserta didik lain (yang sudah mencapai KBM) dilibatkan dalam kegiatan pembelajaran remedial.

2. 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.

Pada kegiatan pembelajaran pengayaan, guru dapat memberikan materi pengayaan. Materi yang diberikan pada Pelajaran VIII mengenai tujuh manfaat renang untuk kesehatan.

Tujuh Manfaat Renang untuk Kesehatan

Olahraga air seperti renang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Apa sajakah itu? Sekurangnya ada tujuh manfaat renang untuk kesehatan yang diperinci sebagai berikut.

1. Menjadikan jantung lebih sehat.
2. Memperkecil risiko penyakit diabetes.
3. Mengontrol kadar kolesterol menjadi lebih baik.
4. Memperbaiki gejala atau serangan asma.
5. Mengontrol berat badan dan kualitas kesehatan tubuh.
6. Mengurangi tingkat stres dan meningkatkan semangat.
7. Memperpanjang usia jika dilakukan secara rutin.

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :
Waktu penilaian :
Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu penilaian :
 Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

- Sikap awal yang tepat saat melakukan gerakan meluncur ialah berdiri
 A. lurus di atas kolam
 B. menghadap pinggir kolam
 C. membelakangi dinding kolam
 D. dan menekuk kedua kaki di dalam kolam
- Alim hendak melakukan gerakan meluncur. Posisi kaki Alim yang tepat ialah
 A. menjulur ke belakang
 B. lurus ke depan
 C. menekuk
 D. merapat
- Tumpuan kaki pada dinding kolam saat hendak meluncur bertujuan

- A. memberikan daya dorong
- B. mempermudah gerakan kaki
- C. mempermudah gerak tangan
- D. menjaga keseimbangan tubuh

4. Posisi tangan yang tepat saat gerakan meluncur ialah

- A. menekuk di samping bahu
- B. lurus dan membuka ke luar
- C. lurus dan menghadap bawah
- D. menekuk dan saling berhadapan

5. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan kaki pada gambar mirip dengan gerakan

- A. ikan
- B. katak
- C. penyu
- D. kupu-kupu

6. Perhatikan beberapa gerakan berikut!

1. Tangan dan kaki lurus.
 2. Kedua tungkai merapat dan lurus.
 3. Kaki ditekuk dan pergelangan kaki diputar ke luar.
- Gerakan tersebut dilakukan pada saat

- A. meluncur
- B. mengayunkan lengan
- C. mengayunkan tungkai
- D. pengambilan napas

7. Perenang harus memperhatikan posisi tubuh. Renang gaya dada dilakukan dengan posisi tubuh

- A. telungkup
- B. menyamping
- C. berbolak-balik
- D. menghadap atas

8. Saat berenang gaya dada, Farhan mengayunkan lengan dan menarik ke belakang. Posisi telapak tangan menghadap

- A. samping
- B. dalam
- C. luar
- D. atas

9. Teknik pengambilan napas sangat menentukan daya tahan perenang.

Teknik pengambilan napas pada renang gaya dada ialah dihirup

- A. melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut
- B. melalui mulut dan dikeluarkan melalui hidung
- C. dan dikeluarkan melalui hidung
- D. dan dikeluarkan melalui mulut

10. Salah satu gerakan untuk melatih koordinasi gerak lengan pada renang gaya dada ialah

- A. berdiri menghadap dinding kolam
- B. menggerakkan kaki dan lengan bersamaan
- C. melatih tungkai kaki berpasangan dengan teman
- D. menggerakkan lengan dengan menggapit pelampung

B. Jawablah dengan benar!

1. Gerakan meluncur harus dikuasai perenang. Bagaimana cara melakukan gerakan meluncur yang tepat?
2. Gerakan lengan pada renang gaya dada hendaknya dilakukan secara urut. Jelaskan urutan gerakan lengan gaya dada yang tepat!
3. Teknik pengambilan napas berperan menjaga pasokan oksigen dalam tubuh. Bagaimana teknik mengambil napas yang tepat dalam renang gaya dada?
4. Bagaimana gerakan penutup dalam renang gaya dada?
5. Deskripsikan koordinasi gerakan gaya dada yang benar!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan rangkaian renang gaya dada sesuai langkah-langkah yang telah dipelajari. Lakukan aktivitas ini secara bertanggung jawab, disiplin, dan sportif.

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
- Lembar penilaian gerak dominan pada senam ketangkasan.
- c) Butir Soal Keterampilan.

1) Gerak renang gaya dada.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Renang Gaya Dada			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

1. Berdiri di pinggir kolam
2. Pandangan mengarah ke depan
3. Kedua tangan diangkat lurus ke atas
4. Tekuk satu kaki menempel pada dinding kolam

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 kriteria
3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

(b) Pelaksanaan

1. Bungkukkan badan sejajar dengan permukaan air.
2. Dorong tubuh hingga meluncur dengan cara meluruskan kaki.
3. Ayunkan tangan ke samping sambil mendorong badan ke atas.
4. Angkat kepala sambil menarik napas.
5. Ayunkan kaki ke samping kemudian rapatkan kembali.

Penskoran: 4 jika memenuhi 4-5 kriteria.
3 jika memenuhi 3 kriteria
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Meluncur dengan seimbang.
2. Pandangan ke lantai kolam.
3. Keluarkan udara dari hidung.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Ayo, Berenang Gaya Dada!

Praktikkan gerak dasar renang gaya dada.

Tujuan : Mempraktikkan gerak kaki, lengan, pengambilan napas, dan posisi tubuh dengan benar.

Alat/fasilitas :

Kolam renang, pakaian renang, kacamata renang, papan pembelajaran, stopwatch, alat pengaman keselamatan, dan kertas penilaian.

Pelaksanaan:

1. Lakukan pemanasan sebelum berenang. Aktivitas ini bertujuan menghindari risiko cedera dan keram.
2. Lakukan praktik gerak dasar renang gaya dada meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, ayunan lengan, dan teknik pengambilan napas.

3. Lakukan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk kompetisi. Jarak yang ditempuh sejauh 6–10 meter. Berkompétisilah dengan teman secara sportif, jujur, dan bertanggung jawab.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- b. Renang Gaya Dada Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional proses pertukaran

tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.

Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.

Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Permainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.

Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.

Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.

Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)".
http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.

Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.

Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.

Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.

Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.