

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Tanjungpinang
Kelas/Semester : IX / 1
Tema : Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik
Sub Tema : Kombinasi Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks (Menyamping)
Pembelajaran ke : 2
Alokasi Waktu : 1 X 40 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Memahami kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan pada gaya Ortodoks (menyamping)
- Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik tolak peluru

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru memberi salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama• Guru mengecek kehadiran peserta didik• Guru bersama peserta didik mengingat kembali materi yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat dan mengamati gambar kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan pada gaya ortodoks (menyamping)• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan pada gaya ortodoks (menyamping)• Guru mempraktekkan gerakan memegang peluru, awalan menolak peluru, dengan gerak lanjutan pada gaya ortodoks (menyamping) yang benar kepada peserta didik• Peserta didik diminta melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru dengan benar• Guru mengoreksi gerakan yang dilakukan peserta didik dan menjelaskan resiko bila terjadi kesalahan gerakan• Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan mengenai kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan pada gaya ortodoks (menyamping)• Guru membagikan LKPD kepada peserta didik sebagai bahan penilaian
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar

	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa
--	---

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja dengan rubrik penilaian sebagai nilai ketrampilan.

Tanjungpinang, 2 Januari 2022

Mengetahui :
Kepala SMP Negeri 4 Tanjungpinang

Guru Mata Pelajaran,

PARIDA, M.Pd
NIP. 19750112 200502 2 010

BURHAN, S.Pd
NIP. 19780920 200701 1 012

Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	75	75	300	75	B
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
2. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $300 : 4 = 75$
3. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
4. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai


2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Lembar Kerja Peserta Didik
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	<p>Gambar di bawah ini adalah teknik melempar tolak peluru dengan menggunakan gaya...</p>  <p>A. Gaya membelakang B. Gaya dada C. Gaya meluncur D. Gaya o'brien E. Gaya ortodoks</p>	E
2	<p>Posisi siku mengarah ke arah luar dengan sikap tangan membentuk sudut...</p> <p>A. 45 derajat B. 30 derajat C. 90 derajat D. 60 derajat E. 15 derajat</p>	A
3	<p>Berapa derajat posisi badan pada saat akan menolak peluru terbentuk sudut...</p> <p>A. 45 derajat B. 90 derajat C. 30 derajat D. 60 derajat E. 15 derajat</p>	B
4	<p>Teknik dasar tolak peluru ada beberapa macam diantaranya adalah cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada...</p> <p>A. Lengan B. Leher C. Telapak tangan D. Kaki E. Punggung</p>	C

5	<p>Dalam melakukan tolak peluru, posisi tangan kanan digunakan untuk memegang peluru, sedangkan tangan kiri untuk...</p> <p>A. Melempar peluru B. Memperlancar gerak C. Melindungi gerak tubuh D. Menjaga keseimbangan E. Mengatur gerak</p>	D
6	<p>Sikap tubuh yang baik ketika saat ingin melempar peluru adalah...</p> <p>A. Posisi tubuh jongkok B. Posisi tangan berada diatas kepala C. Badan tegak lurus D. Berdiri menghadap lapangan E. Berdiri tegak dan rileks dengan posisi menghadap ke samping lapangan</p>	E
7	<p>Pada persiapan tolak peluru posisi tangan kanan yang memegang peluru diletakkan menempel pada...</p> <p>A. Bahu B. Lengan C. Dagu D. Kepala E. Kaki</p>	A
8	<p>Sesudah melakukan lemparan, atlet harus meninggalkan lingkaran melalui....</p> <p>A. Samping lingkaran B. Depan lingkaran C. Sisi belakang lingkaran D. Ujung area lapangan E. Tengah lingkaran</p>	C
9	<p>Gerakan tolakan hanya diperbolehkan dilakukan di dalam lingkaran, jika kaki keluar batas lingkaran maka atlet dinyatakan...</p> <p>A. Ulang B. Tidak bermain C. Kalah D. Diskualifikasi E. Menang</p>	D
10	<p>Sikap akhir yang benar setelah menolak peluru dalam tolak peluru gaya menyamping adalah...</p> <p>A. Berdiri tegak B. Kaki kanan di langkahkan C. Keluar dari sektor lingkaran D. Mengayunkan tangan kanan E. Melangkahkahkan kaki belakang ke arah depan</p>	E

- a. Pedoman penilaian
- 1) Nilai : Setiap butir soal benar mendapat nilai 10
 - 2) Pengolahan Nilai
 Nilai maksimum: 100
 Nilai yang diperoleh siswa: Jumlah jawaban benar X 10

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru

- 1) Teknik penilaian
 Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

- 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru

Nama :

Kelas :

- a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa

menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

- (1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- (b) badan condongkan ke depan
- (c) pandangan ke depan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan
- (b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan
- (c) badan dicondongkan ke depan.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(a) setelah melempar jaga keseimbangan badan

(b) badan dicondongkan ke depan

(c) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$