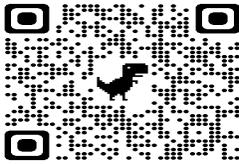


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAS Lentera Harapan Way Pengubuan  
 Mata Pelajaran : Penjaskesorkes  
 Kelas/Semester : XII/Ganjil  
 Materi : Atletik (Tolak Peluru)  
 Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit  
 Pertemuan Ke : 2 (Dua)  
 Nama Guru : Wilfridus Musu Fallo, S.Pd  
 Email : musufallo@gmail.com

Kompetensi Inti	<p>I. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</p> <p>II. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia</p> <p>III. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p> <p>IV. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>	
Kompetensi Dasar	<p>3.2 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*</p> <p>4.2 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*</p>	
Tujuan Pembelajaran	Melaksanakan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan sebagai peserta maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai – nilai kejujuran, sportifitas, dan saling menghormati satu sama lain	
Indikator Hasil Pencapaian	<p>1. Merancang simulasi perlombaan atletik cabang tolak peluru</p> <p>2. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan atletik cabang tolak peluru</p>	
Materi Pembelajaran	Atletik Cabang Tolak Peluru	
Metode pembelajaran	Inquiri	
<b>Strategi/Aktivitas</b>	<b>Langkah - Langkah</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis).</li> <li>4. Peserta didik dijelaskan teknik penilaian</li> <li>5. Peserta didik mempersiapkan alat – alat praktik sesuai jadwal</li> </ol>	10 Menit
Kegiatan Inti	<p><b>6. Kegiatan Literasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesertadidikdiberimotivasiatauranganganuntukmemusatkanperhatianpadatopikmateri :  <b>Perlombaan Atletik Cabang Tolak Peluru</b>                      dengancaramelihat,mengamati,menyimak video perlombaan tolak peluru (<a href="https://youtu.be/6jWHEyh9jNs">https://youtu.be/6jWHEyh9jNs</a>) yangditampilkan</li> </ul> <p><b>7. Critical Thinking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurumemberikankeuntunganpadapesertadidikuntukmengidentifikasisebanyakmungkin pertanyaanyangberkaitandenganvideoyangdisajikandanakandi jawabmelaluikegiatanbelajarkhususnyapadamateri :  <b>Perlombaan Atletik Cabang Tolak Peluru</b></li> <li>• Pesertadidik mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menanggapi atau menjawab pertanyaan temannya.</li> </ul>	70 Menit

	<p><b>8. Collaboration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyaksikan guru memeragakan teknik tolak peluru gaya ortodoks dan O ‘Brien</li> <li>• Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok (2 kelompok putra dan 2 kelompok putri)mendiskusikan,mengumpulkan informasi,dansalingbertukarinformasitentang <b>Perlombaan Atletik Cabang Tolak Peluru</b>yaitu :       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peraturan perlombaan atletik cabang tolak peluru</li> <li>b. Hal – hal yang harus diperhatikan sebagai peserta</li> <li>c. Langkah – langkah perlombaan atletik cabang tolak peluru <b>Perlombaan Atletik Cabang Tolak Peluru</b> yang benar dan memberikan alasan/argumen.</li> </ol> </li> <li>• <b>Guru menilai kerjasama kelompok peserta didik</b></li> </ul> <p><b>9. Communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memilih 6 orang perwakilan setiap kelompok sebagai petugas penyelenggara (3 orang wasit, 2 orang pengukur jarak tolakan, 1 oraang pencatat hasil tolakanO</li> <li>• Perwakilan tiap kelompok mempresentasikan kembali peraturan, tugas masing – masing 6 orang tadi, alur perlombaan dan konversi nilai ke IAAF Scoring Table</li> </ul> <div data-bbox="797 846 1036 1010" style="text-align: center;">  <p>QR scoring table</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bergantian latihan memeragakanteknik tolak peluru gaya Ortodoks dan O ‘Brien</li> <li>• <b>Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi</b></li> <li>• Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan menirukan gerakan simulasi <b>Perlombaan Atletik Cabang Tolak Peluru</b> (awalan, gerakan inti, sikap akhir, perwasitan, pengukuran dan konversi nilai). Kelompok lain dapat memberi tanggapan dan pertanyaan.</li> <li>• Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik berkomunikasi lisan</li> </ul> <p><b>10. Cretivity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok secara bergilir menurut hasil undian, mempraktikkan<b>Perlombaan Atletik Cabang TolakPeluru</b>. Kelompok lainbergantian menjadi penyelenggara.</li> <li>• Guru memberi penilaian praktik</li> <li>• Gurudanpesertadidikmembuatkesimpulantentanghal-halyangtelahdipelajariterkait<b>Perlombaan Atletik Cabang TolakPeluru</b>.</li> <li>• Pesertadidikkemudiandiberikesempatan untukmenanyakembalihal-halyangbelumdipahami</li> </ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>12. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>13. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam</li> </ol>	10 Menit
Alat dan SumberBelajar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alat : Laptop, Handphone, alat tulis, spidol, papan tulis, langan tolak peluru, peluru putra - putri, meter roll, bendera kecil, pluit, form penilaian</li> <li>2. Sumber :       <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Buku PJOK penerbit Erlangga Kelas XII</li> <li><input type="checkbox"/> Modul Pembelajaran PJOK Kelas XII</li> <li><input type="checkbox"/> Link video perlombaan atletik cabang tolak peluru (<a href="https://youtu.be/6jWHEyh9jNs">https://youtu.be/6jWHEyh9jNs</a>)</li> <li><input type="checkbox"/> QR IAAF Scoring Table</li> </ul> </li> </ol>	
PenilaianHasilBelajar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PenilaianSikap:Observasidalamprosespembelajaran</li> <li>2. PenilaianPengetahuan:Teslisandantestulisbentukuraian</li> <li>3. PenilaianKeterampilan:Praktek/Rubrik</li> </ol>	

Lampiran	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Materi Pembelajaran Tolak Peluru (Lampiran 01)</li><li>2. Alat Penilaian berupa soal uraian 5 soal (Lampiran 02)</li><li>3. Rubrik penilaian, refleksi (Lampiran 03)</li></ol>	
----------	---	--



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Ir. Rika Purnamaningsih**

Lampung Tengah, 05 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

**Wilfridus Musu Fallo, S.Pd**

## MATERI PEMBELAJARAN TOLAK PELURU

### A. Pendahuluan

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berisikan gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik biasa disebut juga ibu dari olahraga, karena sebagian besar cabang olahraga lain menggunakan gerakan - gerakan yang ada dalam olahraga atletik.

Saat mengikuti perlombaan dalam nomor atletik, kalian sebagai peserta memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan perlombaan. Taktik dan strategi dalam perlombaan atletik terdiri dari 2 yaitu taktik dan strategi individu maupun kelompok/tim. Dalam modul ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan atletik; yaitu lomba lomba tolak peluru.

Selain sebagai peserta lomba, kalian juga diharapkan mampu menjadi penyelenggara perlombaan tolak peluru yang disusun sesuai peraturan. Hal ini dimaksudkan, agar kalian mampu merancang dan menyelenggarakan perlombaan di kelas atau lingkungan sekitar tempat tinggal kalian.

### B. Uraian Materi

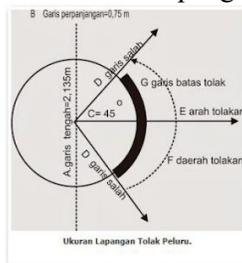
Menolak peluru tidak boleh dilakukan secara gegabah atau asal-asalan. Hal ini diperlukan guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Kesalahan melakukan gerakan pada peluru yang digunakan dapat membahayakan diri atau orang di sekitarnya. Untuk itu perlu diperhatikan aturan dalam lomba tolak peluru, serta hal yang harus dilakukan oleh peserta dan penyelenggara lomba.

#### 1. Peraturan tolak peluru

Berikut adalah beberapa peraturan yang harus diperhatikan:

- a. Lapangan dibatasi oleh dua garis menuju pusat lingkaran dengan panjang balok lemparan 1,22 m, tinggi 10 cm, dan tebal 11,4 cm.

Gambar : Ukuran lapangan tolak peluru



Sumber: <http://www.frewaremini.com/2015/01/gambar-ukuran-skemalapangan-atletik-olah-raga-lengkap.html>

#### b. Perlengkapan yang digunakan:

##### 1. Peluru yang digunakan oleh peserta:

- ✓ Bobot peluru untuk junior putri adalah 3 kg.
- ✓ Bobot peluru untuk senior putri adalah 4 kg.
- ✓ Bobot peluru untuk junior putra adalah 5 kg.
- ✓ Bobot peluru untuk senior putra adalah 7.257 kg.

Gambar : Peluru



Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

2. Pita ukur (meteran) untuk mengukur hasil tolakan,
3. Kapur untuk menggambar lapangan dan bendera kecil sebagai penanda hasil tolakan.

#### c. Tolakan dinyatakan gagal, apabila:

1. Peserta menyentuh balok atas atau keluar dari lingkaran lapangan,
2. Keluar masuk lingkaran dari garis tengah
3. Peluru jatuh di luar perpanjangan garis sektor lingkaran
4. Berjalan di daerah lemparan
5. Peluru diletakkan di belakang kepala atau depan dada
6. Tidak menjawab panggilan juri atau tidak melakukan lemparan hingga waktu 3 menit
7. Peserta gagal melempar sebanyak 3 kali kesempatan

#### 2. Peserta lomba tolak peluru

Berikut hal-hal yang harus diperhatikan kalian sebagai peserta:

Hasil tolakan dipengaruhi oleh kecepatan awalan, sudut tangan saat menolak, dan gerakan lanjutan. Hindari kesalahan saat melakukan gerakan lanjutan agar tolakan tidak dinyatakan gagal.

Kekuatan kalian mempengaruhi gaya yang bekerja pada peluru, karena itu saat menolak peluru keluarkan tenaga semaksimal mungkin.

Guna mendapatkan kekuatan yang maksimal, buatlah gerakan yang kontinyu mulai dari awalan dan tolakan. Awalan dan tolakan jangan terpisah sebagai resultan gaya. Jadikan awalan dan tolakan sebagai sebuah vektor hingga gaya horisontal (awalan) dan gaya vertikal (tolakan) menyatu pada hasil tolakan peluru. Saat melakukan awalan upakan buatlah sebuah percepatan dengan cara mengambil ancang-ancang gerakan menolak peluru dan meluncur ke arah lapangan, Sudut tolakan peluru upayakan diantara  $40^\circ - 42^\circ$ .

Gambar : Gerakan tolak peluru



Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

### 3. Penyelenggaraan lomba tolak peluru.

Penyelenggara perlombaan tolak peluru terdiri atas 3 (tiga) orang juri. Mereka bertugas dengan sebutan juri 1, juri 2, maupun juri 3.

Juri 1, tugas utamanya adalah sebagai pengawas kesalahan kaki atau tangan atau keduanya yang dilakukan oleh peserta, ketika masuk dan keluar lingkaran. Tugas lainnya yang utama adalah memanggil peserta serta melakukan pengukuran hasil lemparan yang dilaksanakan peserta.

Juri 2, tugas paling utamanya adalah sebagai penentu sah atau tidaknya tolakan peluru oleh peserta. Cara penentuan sah tidaknya tolakan peluru dilakukan dengan melambaikan bendera. Juri ini juga memiliki peran untuk mengamati kesalahan kaki yang kiranya terjadi di bagian lingkaran lempar sisi papan penahan dan bagian atas papan penahan. Kesalahan yang dimaksud di sini adalah seperti peserta yang menginjak atau tidak pada garis lingkaran lapangan.

Juri 3, tugas paling utama adalah sebagai penentu tempat jatuhnya peluru. Caranya dengan menancapkan paku tepat pada lokasi jatuhnya peluru. Jika tidak ada paku, juri 3 ini boleh menggunakan bendera kecil. Juri 3 biasanya dijumpai di sisi kanan wilayah lemparan, jika peserta adalah seorang kidal. Apabila peserta menggunakan tangan kanan, maka juri berada di sebelah kiri wilayah lemparan.



**PENILAIAN SIKAP, PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN**

**A. Penilaian Diri**

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom ‘Ya’ jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom ‘Tidak’ jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

NO	KEMAMPUAN DIRI	YA	TIDAK
1	Saya mampu mengikuti lomba tolak peluru		
2	Saya mampu melakukan tolak peluru dengan yang benar		
3	Saya mampu mengikuti lomba tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas, kerja sama dan saling menghormati antar peserta		
4	Saya memahami daan mmpu menganalisis aturan tolak peluru		
5	Saya mampu menyelenggarakan lomba tolak peluru		
6	Saya mampu menyelenggarakan lomba tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas, kerja sama dan saling menghormati antar panitia		
7	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk		

**B. Penilaian Afektif**

NO	ASPEK	1	2	3	4	Total
1	Kejujuran	Sangat jujur	Jujur	Cukup jujur	Kurang jujur	
2	Sportifitas	Sangat sportif	Sportif	Cukup apostif	Kurang sportif	
3	Kerjasama	Selalu kerjasama	Kerjasama	Cukup kerjasama	Kurng kerjasama	
4	Saling menghormati	Sangat menghormati	Menghormati	Cukup emnghormati	Kurang menghormati	

**C. Penilaian Pengetahuan : Sudah ada di LKS**

**D. Rubrik Penilaian Penilaian Psikomotor**

NO	KRITERIA	POIN				REKAP POIN
		4	3	2	1	
1	Cara memegang	Jari jari di renggangkan sementara jari kelinking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedangkan ibu jari lebih renggang dan kokoh untuk menopang dan menjaga keseimbangan peluru	Jari jari kurang renggangkan sementara jari kelinking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedangkan ibu jari lebih renggang dan kokoh untuk menopang dan menjaga keseimbangan peluru	Jari jari kurang direnggangkan sementara jari kelinking juga kurang ditekuk, dan berada di samping peluru, sedangkan ibu jari lebih renggang dan kokoh untuk menopang dan menjaga keseimbangan peluru	Jari jari di kurang direnggangkan sementara jari kelinking juga kurang ditekuk, dan berada di samping peluru, sedangkan ibu jari kurang renggang dan kurang kokoh untuk menopang dan menjaga keseimbangan peluru	
2	Awalan	Tangan kiri diluruskan ke samping atas, sambil ayun untuk mengambil lecutan, pandangan ke depan bawah, awali dengan maksimal 2 langkah ke depan	Tangan kiri diluruskan ke samping atas, sambil cukup ayun untuk mengambil lecutan, pandangan ke depan bawah, awali dengan maksimal 2 langkah ke depan	Tangan kiri diluruskan ke samping atas, kurang ayun untuk mengambil lecutan, pandangan ke depan bawah, awali dengan maksimal 2 langkah ke depan	Tangan kiri diluruskan ke samping atas, tanpa ayun untuk mengambil lecutan, pandangan ke depan bawah, awali dengan maksimal 2 langkah ke depan	
3	Tolakan	Tolak peluru depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat. Lepaskan peluru setelah peluru berada pada titik terjauh	Tolak peluru depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat. Lepaskan peluru setelah peluru berada pada titik terjauh tanpa	Tolak peluru depan atas lebih kurang membentuk sudut lebih dari 45 derajat. Lepaskan peluru setelah peluru berada pada titik terjauh	Tolak peluru depan atas lebih kurang membentuk sudut kurang dari 45 derajat. Lepaskan peluru setelah peluru berada pada titik terjauh	

			dorongan kuat			
4	Sikap akhir	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri. Tumpuan berpindah pada kaki kanan. Badan condong ke depan	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri. Tumpuan berpindah pada kaki kanan. Badan agak condong ke depan	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri. Tumpuan berpindah pada kaki kanan. Badan kurang condong ke depan	Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri. Tumpuan berpindah pada kaki kanan. Badan tidak condong ke depan	
5	Scoring Table (Lihat panduan IAAF)	a. Skor tertinggi putra = 278 ke atas b. Skor tertinggi putri = 241 ke atas	a. Skorputra = 220 - 278 b. Skor putri = 178 - 240	a. Skorputra = 163 - 219 b. Skor putri = 116 - 177	a. Skorputra = $\leq$ 163 b. Skor putri = $\leq$ 117	
6	Bonus Peringkat	Juara 1 Putra/putri, Bonus Poin = 12		Juara 2 Putra/putri, Bonus Poin = 8		
	Nilai Akhir = Skor Siswa/Skor Maksimal x 100			Nilai Akhir = Skor Siswa/40 x 100		

### PERTANYAAN REFLEKSI

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	KET
1	Hal apa saja atau bagian mana yang perlu diperbaiki dalam teknik tolak peluru jika ada kesempatan untuk memperbaiki		
2	Kesulitan apa saja yang dialami saat melakukan perlombaan tolak peluru		
3	Kemudahan apa saja yang dialami saat melakukan perlombaan tolak peluru		
4	Refleksikan nilai – nilai dalam kegiatan ini yang mengingatkanmu bahwa melalui perlombaan tolak peluru dapat menolong anda membangun karakter dan memelihara kesehatan tubuh yang adalah bentuk ucapan syukur atau anugerah Tuhan?		