

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Muaro Jambi
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas / Semester : VII / II
 Tema : Atletik
 Sub Tema : Tolak Peluru gaya menyamping
 Alokasi Waktu : 1 x 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan, tolakan, dan lanjutan tolak peluru gaya menyamping/ortodoks dengan benar.

A. Kegiatan Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengucapkan salam dan menanyakan Kesehatan siswa. ❖ Guru mengawali pembelajaran dengan berdo'a, dipimpin oleh salah satu peserta didik, dan menanyakan kehadiran siswa. 	3 menit
Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengkaitkan materi/tema pembelajaran yang Akan dilakukan dengan materi/tema sebelumnya. ❖ Guru menanyakan manfaat dari kegiatan melakukan tolak peluru ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan. ❖ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi. 	
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberikan gambaran tentang manfaat melakukan kegiatan dari tolak peluru di kehidupan sehari-hari 	
Kegiatan Inti		
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyajikan gambar, peserta didik mengamati gambar tolak peluru gaya menyamping/ortodoks. ❖ Melalui pengamatan gambar peserta didik dapat menjelaskan gerak awalan, tolakan dan lanjutan tolak peluru gaya menyamping. ❖ Peserta didik menentukan masalah yang sulit untuk dilakukan dari yang sudah diamati, gerakan awalan, tolakan, dan lanjutan tolak peluru gaya menyamping. 	5 menit

Penutup		
Kesimpulan	Guru dan peserta didik menyimpulkan materi yang didiskusikan.	2 Menit
Evaluasi	Guru memberikan pertanyaan singkat kepada peserta didik tentang tolak peluru gaya menyamping.	
Refleksi	Meminta umpan balik peserta didik terkait proses pembelajaran yang sedang berlangsung.	
Tindak lanjut	Peserta didik diingatkan untuk menyempurnakan LKPD yang masih belum sesuai, kemudian guru menyampaikan materi pertemuan berikutnya.	
Penutup	Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.	

C. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Sikap :

Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan disiplin waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Penilaian Pengetahuan : Penugasan melalui LKPD.

Penilaian Keterampilan : Praktik penyajian laporan hasil diskusi.

D. Alat dan sumber belajar

- 1) Alat : Kertas, lkpd dan Alat tulis.
- 2) Sumber belajar : Buku Guru dan Buku Siswa Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia 2016,edisi revisi 2016. LKPD

Muaro Jambi, 14 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran

Eti Yuhana.S.pd

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA PESERTA DIDIK :

KELAS/SEMESTER :

A. KOMPETENSI DASAR

3.3. Memahami gerak spesifik jalan,lari,lompat,dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional

B. ALAT DAN BAHAN

Kertas, Ballpoint, Gambar

C. PROSEDUR KERJA

1. Guru memasang gambar tolak peluru
2. Peserta didik mengamati gambar
3. Guru dan peserta didik berdiskusi terkait gambar awalan,tolakan,dan lanjutan tolak peluru gaya menyamping
4. Siswa menjawab pertanyaan dalam LKPD
5. Guru menjawab pertanyaan peserta didik.
6. Guru menyimpulkan materi

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

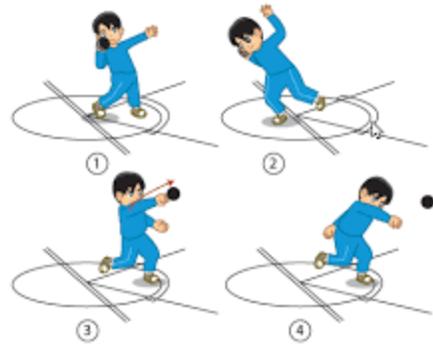
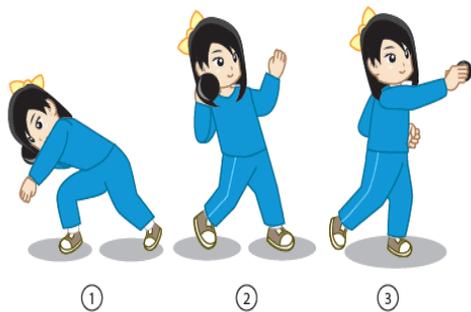
1. Amati beberapa gambar berikut!



Gambar 3.35 Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping



Gambar 3.43 Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan



E. JAWAB PERTANYAAN BERIKUT

1. Kesalahan apa saja yang dilakukan dalam kegiatan
2. Hal apa saja yang harus diutamakan dalam tolak peluru gaya menyamping