

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Rejang lebong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VIII/Genap
Materi Pokok : Atletik
Sub. Materi : Tolak Peluru Gaya Membelakangi
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Alokasi Waktu : 10 menit

NO	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
	3.5 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)	1. Menjelaskan cara memegang Peluru 2. Menjelaskan posisi awal tolak peluru

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan cara memegang peluru
2. Siswa dapat menjelaskan posisi awal tolak peluru gaya membelakangi

B. Kegiatan pembelajaran

1. Pendahuluan : (Orientasi, Apersepsi, Motivasi)

- Guru memberi salam dan menyapa peserta didik dengan ceria
- Guru memimpin doa sebelum memulai kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan mengecek kehadiran peserta didik
- Mengkondisikan kesiapan peserta didik agar siap untuk mengikuti pembelajaran.
- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik atau materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Guru menyampaikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran

2. Kegiatan Inti : (Discovery Learning)

- Peserta didik melihat dan mengamati gambar tentang cara memegang peluru dan gambar posisi awal tolak peluru gaya membelakangi
- Guru menjelaskan mengenai cara memegang peluru meliputi posisi peluru dan posisi jari tangan
- Guru menjelaskan mengenai posisi awal tolak peluru gaya membelakangi meliputi sikap badan, sikap kaki, sikap tangan dan arah pandangan
- Guru membimbing, peserta didik agar aktif berbicara atau mengemukakan pendapatnya berupa pertanyaan / pernyataan berdasarkan gambar
- Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai cara memegang peluru dan posisi awal tolak peluru. (Buku Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan kelas VIII, hal 153-157)
- Setiap kelompok mencoba menjelaskan cara memegang peluru dan posisi awal tolak peluru gaya membelakangi, selanjutnya menuliskan langkah-langkah cara memegang peluru dan posisi awal tolak peluru gaya membelakangi
- Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal.
- Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan tentang cara memegang peluru dan posisi awal tolak peluru gaya membelakangi.

3. Penutup :

- Refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.
- Guru menjelaskan rencana kegiatan pembelajaran yang akan datang
- Berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.
- Salam penutup.

C. Penilaian

1. Sikap: observasi saat pembelajaran tentang rasa ingin tahu, tanggung jawab , komunikatif
2. Pengetahuan :Tes tertulis menyelesaikan soal cara memegang peluru dan posisi awal tolak peluru gaya membelakangi

Mengetahui
Kepala SMP N 1 Rejang Lebong



Zikrin, S.Pd., M.M
NIP 19620101 198403 1 011

Curup , 4 Januari 2022
Calon Guru Penggerak



Alamsyah, S.Pd
NIP.197804252005021001