

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: EYBARDA SIMBOLON

- Nama Pelatihan : Simulasi Mengajar Calon Pengajar Praktik
- Nama Mata Diklat : Materi Tolak Peluru Mata Pelajaran PJOK Kelas VII
- Tujuan Pelatihan : Guru mampu mengajarkan materi Tolak Peluru
- Indikator Pelatihan : Pembelajaran Bermakna Peserta Didik dalam Tatap Muka Terbatas
- Alokasi Waktu : 10 Menit

A. PENDAHULUAN (2 Menit)

1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam.
2. Diawali dengan berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Guru memotivasi peserta didik dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
4. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah ditugasi membaca materi tolak peluru
5. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan : misalnya bahwa melakukan tolak peluru adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: memegang peluru, menolak peluru dan menjaga keseimbangan.
6. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi tolak peluru, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep memegang peluru, konsep menolak peluru.
7. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya "**Harimau Masuk Kandang**": Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Pada kelompok putra/putri salah satu peserta didik berperan harimau dan peserta didik yang lain kandangnya. harimau bertugas keluar masuk kandang. Lalu kandang terbakar peserta didik yang jadi harimau berganti peran kandang, jadi peserta didik berkonsentrasi untuk berubah menjadi harimau dan kandang.

B. KEGIATAN INTI (6 menit)

1. Menyajikan Masalah

- a. Seluruh peserta didik **mengamati** gambar dan/atau video tolak peluru.
- b. Peserta didik mempertanyakan tentang teknik-teknik , memegang peluru, menolak dan melakukan gaya ikutan (*Follow Through*) untuk menjaga keseimbangan
- c. Peserta didik menentukan masalah yang sulit untuk dilakukan dari apa yang sudah diamati.
(Gerakan memegang, menolak peluru **bukan melempar peluru** dan gaya ikutan (*follow through*))

2. Mengorganisasikan Kegiatan Pembelajaran

- Mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan masalah dalam tolakan hubungannya pada pegangan dan gaya ikutan (*follow through*).
- Peserta didik dikelompokkan berdasarkan kemampuan melakukan gerakan memegang, menolak peluru, dan menjaga keseimbangan pada tolak peluru.
- Peserta didik mengidentifikasi gerak spesifik menolak peluru, dan gaya ikutan (*follow through*) pada tolak peluru.

3. Membimbing Penyelidikan Individual & Kelompok

- Peserta didik mengumpulkan informasi secara individual dan/atau berkelompok tentang pemahaman gerakan memegang, menolak peluru peluru, dan menjaga keseimbangan dengan gaya ikutan (*follow through*) pada tolak peluru.
- Sebagai fasilitator guru membantu peserta didik untuk memecahkan masalah gerakan memegang, meletakkan, dan menolak peluru dan menjaga keseimbangan melalui gerak *follow through* pada tolak peluru

4. Menyajikan Hasil

- Mempraktikkan gerakan memegang, meletakkan peluru di tangan dibawah daun telinga menolak , dan menjaga keseimbangan melalui gerak *follow through* pada tolak peluru



Gambar 2.43 Aktivitas 5 tolak peluru

- Mempraktekkan permainan gerak spesifik tolak peluru secara beregu (kelompok) dengan tolakan yang benar yang berkaitan awalan pegangan peluru dan gerak ikutan (*follow through*).

5. Analisis dan Evaluasi

- Peserta didik dapat menjelaskan melalui presentasi (**Mengkomunikasikan**) hasil kelompok tentang gerak spesifik memegang, meletakkan peluru, menolak yang benar dan menjaga keseimbangan melalui gerak *follow through* pada tolak peluru
- Guru dengan peserta didik mengevaluasi dan menganalisis hasil kelompok

C. PENUTUP (2 menit)

- Peserta didik melakukan gerakan pendinginan (*cooling down*).
- Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi

- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan
Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang.
- 6) Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Sumber/ Media Pelatihan

Sumber Pelatihan:

- a. Buku guru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
- b. Buku siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
- c. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id>

Media pelatihan:

- a. Gambar dan/atau video tolak peluru
- b. Peluru = 2 buah
- c. Softball: 2 buah
- d. Peluit
- e. Meteran (alat ukur)
- f. Cone

Penilaian (terlampir)

- a. Penilaian sikap dibuat dengan catatan jurnal selama kegiatan berlangsung
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- c. Penilaian Keterampilan : Tes praktik



EYBARDA SIMBOLON, S.Si
NIP 19860227 201001 1 015

Sihotang, 28 Juni 2021
Calon Pengajar Praktik

EYBARDA SIMBOLON, S.Si
NIP 19860227 201001 1 015

TOLAK PELURU

a. Konsep Memegang Peluru

- Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas
- Peluru diletakkan pada tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- Posisi telapak tangan jari-jari tangan deregangkan atau dibuka (jari, manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
- Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang / menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir kedalam atau keluar



b. Konsep Menolak Peluru

- Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka
- Kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan



Gambar 3.42 Aktivitas 5 tolak peluru

- Berat badan berada pada kaki kanan(kiri), badan agak condong kesamping kanan (kiri)tangan kanan (kiri) memegang peluru pada bahu(pundak), tangan kiri (kanan) dengan sikut dibengkokkan berda didepan sedikit agak serong keatas lemas



c. Konsep Gaya Ikutan (*follow through*)

- Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan mengikuti ayunan tangan dengan langkah

Lampiran 2 : Penilaian

1. Penilaian Sikap

Penilaian Jurnal

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					
3					

2. Penilaian Pengetahuan

Instrumen Penilaian

No.	Soal	Kualitas jawaban				NA
		0-55	56-75	76-85	86-100	
1	Tuliskan dan jelaskan cara/ konsep memegang peluru dalam materi tolak peluru!					
2	Tuliskan dan jelaskan cara/ konsep menolak peluru dalam materi tolak peluru!					
3	Tuliskan dan jelaskan cara elakukan gerak menjaga keseimbangan dalam materi tolak peluru!					

Kriteria penilaian

1. Konsep Memegang Peluru

- Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas
- Peluru diletakkan pada tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- Posisi telapak tangan jari-jari tangan deregangkan atau dibuka (jari, manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
- Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang / menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir kedalam atau keluar

Cara menilai

- Nilai 0-55, apabila peserta didik hanya mampu menuliskan 1 kriteria
- Nilai 56-75, apabila peserta didik hanya mampu menuliskan 2 kriteria

3. Nilai 76-85, apabila peserta didik hanya mampu menuliskan 3 kriteria
4. Nilai 85-100, apabila peserta didik mampu menuliskan 4 kriteria

2. Konsep menolak peluru dalam materi tolak peluru

1. Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki dibuka
2. Kaki kiri lurus kedepan,kaki kanan dengan lutut dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan
3. Berat badan berada pada kaki kanan(kiri), badan agak condong kesamping kanan (kiri)tangan kanan (kiri) memegang peluru pada bahu(pundak), tangan kiri (kanan) dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong keatas lemas

Cara menilai

1. Nilai 0-75, apabila peserta didik hanya mampu menuliskan 1 kriteria
2. Nilai 76-85, apabila peserta didik hanya mampu menuliskan 2 kriteria
3. Nilai 86-100, apabila peserta didik mampu menuliskan 3 kriteria

3. Konsep gerak ikutan (follow through)

1. setelah tolak peluru ditolak Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan pandangan tertuju kearah tolakan.

Cara Menilai:

1. Nilai 1-100, apabila peserta didik mampu menuliskan 1 kriteria

Nilai Pengetahuan = Jumlah Nilai Akhir / 3

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

a. Instrumen Penilaian :

Lembar observasi keterampilan memegang peluru, menolak peluru, dan menjaga keseimbangan, serta penggunaan peraturan yang sederhana

b. Indikator dan Contoh Instrumen

No	Indikator	Kualitas gerakan				Nilai
		0-55	56-75	76-85	86-100	
1	Mempraktikkan cara/ konsep memegang peluru dalam materi tolak peluru!					
2	Mempraktikkan cara/ konsep menolak peluru dalam materi tolak peluru!					
3	Melakukan gerak menjaga keseimbangan!					

Kriteria penilaian

a. Konsep Memegang Peluru

1. Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas
2. Peluru diletakkan pada tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
3. Posisi telapak tangan jari-jari tangan deregangkan atau dibuka (jari, manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang
4. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang / menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir kedalam atau keluar

Cara menilai

1. Nilai 0-55, apabila peserta didik hanya mampu mempraktikkan 1 kriteria
2. Nilai 56-75, apabila peserta didik hanya mampu mempraktikkan 2 kriteria
3. Nilai 76-85, apabila peserta didik hanya mampu mempraktikkan 3 kriteria
4. Nilai 85-100, apabila peserta didik mampu mempraktikkan 4 kriteria

b. Konsep menolak peluru dalam materi tolak peluru

1. Berdiri tegak menyamping kearah tolakan, kedua kaki dibuka
2. Kaki kiri lurus kedepan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan kedepan sedikit agak serong kesamping kanan
3. Berat badan berada pada kaki kanan(kiri), badan agak condong kesamping kanan (kiri) tangan kanan (kiri) memegang peluru pada bahu(pundak), tangan kiri (kanan) dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong keatas lemas

Cara menilai

1. Nilai 0-75, apabila peserta didik hanya mampu mempraktikkan 1 kriteria
2. Nilai 76-85, apabila peserta didik hanya mampu mempraktikkan 2 kriteria
3. Nilai 86-100, apabila peserta didik mampu mempraktikkan 3 kriteria

c. Konsep keseimbangan

1. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan pandangan tertuju kearah tolakan.

Cara Menilai:

1. Nilai 1-100, apabila peserta didik mampu mempraktikkan 1 kriteria

Nilai Akhir (keterampilan) = Jumlah Nilai

Lampiran 3: Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Materi : Tolak Peluru

Nama Peserta Didik :

No	Soal	Jawaban
1	Tuliskan dan jelaskan cara/ konsep memegang peluru dalam materi tolak peluru!	1. 2. 3. 4. 5.
2	Tuliskan dan jelaskan cara/ konsep menolak peluru dalam materi tolak peluru!	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
3	Tuliskan dan jelaskan cara elakukan gerak menjaga keseimbangan dengan follow throu dalam materi tolak peluru!	1. 2. 3. 4. 5.