

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) (Simulasi Mengajar CGP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Manggis	Tema : Aktivitas Pembelajaran Atletik
Mata Pelajaran : Penjasorkes	Sub Tema : Gerak spesifik Tolak Peluru
Kelas / Semester : VIII / Ganjil	Pembelajaran ke : 1
	Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan cara memegang peluru dengan benar
2. Siswa dapat mempraktikkan cara memegang peluru dengan benar
3. Siswa dapat menjelaskan dua gaya dalam tolak peluru
4. Siswa dapat mempraktikkan dua gaya dalam tolak peluru menggunakan alat yang dimodifikasi

B. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR

- ❖ Media : Peluru modifikasi (PeluKas), gambar gerak spesifik, TarLingSel (target lingkaran selang)
- ❖ Sumber belajar : Buku siswa Pendidikan Jasmanai, Olahraga dan Kesehatan kelas VIII, internet

C. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *Problem Based Learning (PBL)*

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
Pendahuluan (2 menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memasuki kelas dengan memberi salam, dilanjutkan dengan berdoa dipimpin oleh salah satu siswa 2. Menyapa, menanyakan perasaan dan kondisi siswa saat ini 3. Mengecek kehadiran siswa, mengecek kesiapan siswa belajar dan memberikan motivasi 4. Mengaitkan materi/ topik kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman siswa sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi saat ini 5. Menyampaikan materi yang akan di ajarkan hari ini dan menyampaikan tujuan pembelajaran Gerak spesifik Tolak Peluru serta manfaat yang diperoleh 	
Kegiatan Inti (7 menit)	
Orientasi terhadap masalah	<p><i>Menyajikan masalah nyata kepada siswa :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru meminta siswa menunjukkan karya yang dibuat di rumah yaitu PeluKas (peluri modifikasi dari bahan sampah/ kertas bekas). 2. Guru menyampaikan pertanyaan kepada siswa “nomor atletik apa yang bisa kalian lakukan dengan memanfaatkan karya yang kalian buat?” dan “Bagaimana kalian bisa menolak PeluKas sejauh-jauhnya menuju target yang sudah bapak sediakan?” 3. Guru memfasilitasi siswa untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang terjadi dengan melakukan diskusi serta mengaitkan dengan tugas membaca yang sudah dilakukan siswa di rumah (<i>Literasi</i>).
Organisasi belajar	<p><i>Siswa berbagi peran/tugas untuk menyelesaikan masalah tersebut :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak siswa melakukan pemanasan yang diselingi dengan sebuah game konsentrasi yang dibarengi dengan pembentukan kelompok belajar (4-6 orang) 2. Siswa dalam kelompok mengidentifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah 3. Siswa mengembangkan penyelesaian masalah berdasarkan pengetahuan yang dimiliki dengan merumuskan pertanyaan-pertanyaan pendukung.
Penyelidikan individu maupun kelompok	<p><i>Menemukan berbagai alternatif untuk menyelesaikan masalah :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyajikan gambar-gambar gerak spesifik dalam nomor tolak peluru untuk memfasilitasi siswa memecahkan masalah 2. Siswa secara mandiri dan kelompok mengumpulkan data dan informasi dari gambar yang disajikan dan sumber lain untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemui (<i>Critical Thinking</i>) 3. Siswa secara berkelompok mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah. (<i>Collaboration</i>)

Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah	<p><i>Menyajikan hasil penyelesaian masalah :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah 2. Siswa menetapkan solusi penyelesaian masalah, melakukan drill / pengulangan gerakan spesifik tolak peluru untuk menyelesaikan masalah 3. Siswa menyusun hasil kerja kelompok dalam bentuk paparan dan unjuk kerja masing-masing individu dalam kelompok. (<i>Communication</i>)
Analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah	<p><i>Melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas 2. Siswa yang lain mereview dan memberikan tanggapan terhadap kerja kelompok (<i>Creativity</i>) 3. Siswa dalam kelompok memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari kelompok lain 4. Guru dan siswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua siswa 5. Guru dan siswa bersama-sama merayakan keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran dengan memilih kelompok yang terbaik dalam pemaparan dan unjuk kerja pemecahan masalah
Penutup (1 menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa merefleksikan pengalaman belajar. 2. Guru membuat rangkuman kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. 4. Guru menutup pertemuan dengan doa dan salam. 	

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- ❖ Penilaian sikap : Observasi
- ❖ Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- ❖ Penilaian Keterampilan : Tes unjuk kerja



Ulakan, 16 Juli 2021

Putu Yoga Artana, S.Pd.
NIP. 19910530 201503 1 004

RUBRIK PENILAIAN

A. Penilaian Sikap

Penilaian sikap spiritual dan sosial dilakukan melalui observasi dalam bentuk jurnal

JURNAL PERKEMBANGAN NILAI SIKAP

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Manggis
 Mapel : Penjasorkes
 Kelas/Semester : VIII / Ganjil
 Tahun Pelajaran : 2021/2022

- ❖ Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria :
 - 4 = sangat baik
 - 3 = baik
 - 2 = cukup
 - 1 = kurang

No	Nama Siswa	Butir Sikap					Jml	NA
		Taat beribadah	Disiplin	Percaya diri	Kerjasama	Menghargai teman		
1.								
2.								
dst								
Jumlah Skor Maksimal = 20								

- ❖ Pengolahan skor
 - Skor maksimal = 20
 - Skor perolehan siswa = SP

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan siswa (SP)}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

B. Penilaian Pengetahuan

- ❖ Teknik penilaian : Ujian tulis
- ❖ Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal Ujian Tulis

Nama :
 Kelas :
 No. absen :

No	Soal	Jawaban
1.	Sebutkan macam-macam cabang dalam olahraga atletik dan termasuk kedalam cabang apa nomor tolak peluru	
2.	Apa yang dimaksud dengan tolak peluru?	
3.	Sebutkan gaya-gaya menolak yang ada dalam tolak peluru!	
4.	Bagaimana cara memegang peluru dalam olahraga tolak peluru!	
5.	Sebutkan tahapan atau teknik menolak peluru!	

Kunci jawaban/ kriteria penilaian

1. Macam-macam cabang dalam olahraga atletik terdiri dari cabang lari, cabang lempar, cabang lompat dan cabang jalan. Nomor tolak peluru termasuk ke dalam cabang lempar pada olahraga atletik.
2. Tolak peluru atau *Shot Put* adalah salah satu cabang olahraga lempar dalam atletik yang dilakukan dengan cara menolak atau mendorong peluru atau bola yang terbuat dari logam sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu.
3. Dalam sejarahnya dikenal tiga gaya dalam tolak peluru yaitu gaya meluncur (*glide*) atau sering disebut dengan gaya O'Brien, gaya samping atau klasik dan gaya berputar (*spin*).
4. Cara memegang peluru dalam nomor tolak peluru dapat dilakukan dengan 3 teknik yaitu

- a) Cara pertama, meletakkan peluru di telapak tangan pegang peluru dengan erat menggunakan jari-jari tangan dengan posisi jari-jari dikembangkan. Gunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis untuk meletakkan peluru. Letakkan jari kelingking di bagian samping peluru dalam posisi menekuk, sementara ibu jari berada pada posisi biasa untuk menjaga keseimbangan peluru
 - b) Cara ke dua, rapatkan jari-jemari, termasuk kelingking dan tempelkan pada bagian belakang peluru. Letakkan ibu jari di bagian samping peluru agar seimbang
 - c) Cara ke tiga hampir sama dengan cara ke dua, yaitu dengan merapatkan jari-jari tetapi dengan posisi sedikit lebih renggang.
5. Tahapan dalam menolak peluru yaitu Memegang peluru-Meletakkan di leher-Persiapan tolakan-Gerakan tubuh-Akhir tolakan peluru

❖ Pedoman penskoran

1. Penskoran

- a) Soal nomor 1
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- b) Soal nomor 2
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- c) Soal nomor 3
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- d) Soal nomor 4
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- e) Soal nomor 5
 - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
 - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

2. Pengolahan skor

- Skor maksimal = 20
- Skor perolehan siswa = SP

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan siswa (SP)}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

C. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan praktik/unjuk kerja teknik tolak peluru

- ❖ Teknik penilaian : Uji Unjuk kerja
- ❖ Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk mempraktikkan cara atau teknik menolak peluru dalam nomor tolak peluru secara individu dalam kelompok

Nama :

Kelas :

No. Absen :

1) Petunjuk Penilaian (daftar tanda cek)

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Memegang peluru			
2.	Meletakkan peluru			
3.	Gerakan awalan			
4.	Cara Menolak Peluru			
5.	Akhiran			
Skor maksimal = 15				

❖ Pedoman penskoran

1) Penskoran

– Memegang peluru

Skor baik jika :

- (1) Memegang peluru dengan salah satu dari 3 cara memegang peluru
- (2) Meletakkan peluru di telapak tangan bagian atas atau di bagian ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- (3) Renggangkan atau buka jari-jari tangan serta gunakan ibu jari dan jari kelingking untuk menahan peluru agar tidak tergelincir

Skor sedang jika : hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

– Meletakkan peluru

Skor baik jika :

- (1) Peganglah peluru menggunakan tangan kanan/kiri (tangan yang paling kuat) dengan pegangan yang selaras
- (2) Letak peluru bisa diatur dengan baik oleh tangan yang memegang peluru
- (3) Posisikan peluru di batas leher dengan pundak, yakni di bawah telinga. Saat membuka, rentangkan lengan segaris dengan bahu

Skor sedang jika : hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

– Gerakan awalan

Skor baik jika :

- (1) Tempatkan kaki kanan di muka dan pastikan kaki kiri ada di sisi kiri di mana kondisi kaki membuka selebar bahu dan segaris dengan arah lemparan. Tumpukan berat badan di kaki kanan dan bungkukkan juga tubuh sedikit dengan agak mencondongkannya ke kanan.
- (2) Ayunkan kaki kiri ke depan dan juga ke belakang. Sewaktu melakukan ayunan, kaki kiri bisa diposisikan ada di belakang dan kemudian diayunkan ke kiri atau ke arah lemparan. Barulah mendarat secepatnya dan di saat yang sama tolakkanlah kaki kanan ke arah lemparan dan lanjutkan dengan pendaratan.
- (3) Ketika pendaratan kaki kanan, tubuh sebaiknya dalam kondisi condong ke kanan. Saat hendak menolakkan peluru, tubuh harus mengarah ke samping araj tolakan
- (4) Kaki kiri letakkan di depan secara lurus, sedangkan kaki kanan ada di belakan dengan menekuk lutut. Tumpukan berat badan di kaki kanan dan tangan kiri lurus saja rileks ada di depan supaya keseimbangan dapat terjaga.

Skor sedang jika : hanya 3 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

– Cara menolak peluru

Skor baik jika :

- (1) Tarik siku menyerong ke belakang atas dalam waktu bersamaan dengan memutar tubuh ke arah tolakan. Dorong juga pinggul serta pinggang ke depan sedikit ke atas sampai dada terbuka menghadap depan ke arah tolakan atau serong ke atas
- (2) Angkat dagu dengan pandangan menuju pada arah tolakan. Ketika dada atau seluruh badan menghadap ke arah tolakan, peluru dapat sesegera mungkin ditolakkan sekuat tenaga ke arah depan atas atau arah tolakan
- (3) Di saat yang sama, bisa menolakkan kaki kanan dan seluruh tubuh dilonjakkan ke atas menyerong ke depan

Skor sedang jika : hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar
Skor kurang jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

– Akhiran

Skor baik jika :

(1) Ketika peluru sudah ditolakkan/ lepas dari tangan, tubuh dalam kondisi condong ke arah depan

(2) Jaga keseimbangan tubuh agar tidak jatuh di luar lapangan

(3) Kaki kanan segera digerakkan ke arah depan

Skor sedang jika : hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

2) Pengolahan skor

– Skor maksimal = 15

– Skor perolehan siswa = SP

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan siswa (SP)}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$