

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK N 1 Tonjong
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran	: Tolak Peluru
Alokasi Waktu	: 2 X 30 Menit

A. Kompetensi Dasar

3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3 Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif
--	--

B. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah berdiskusi dan membaca teks peserta didik dapat menjelaskan gerakan tolak peluru gaya menyamping
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan tolak peluru gaya menyamping

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa ➤ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai ➤ Memotivasi siswa untuk tetap belajar dan berolahraga di sekitar rumah saat pandemi virus corona 	10 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran tolak peluru ➤ Guru memberikan bahan ajar berupa video gerakan tolak peluru gaya menyamping ➤ Peserta didik mengamati video yang diberikan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=CyVw7oogCU8 https://www.youtube.com/watch?v=Y_Y5Dq4S-_Q https://www.youtube.com/watch?v=3OaOW1kKcpc ➤ Peserta didik melakukan hasil analisis Latihan tolak peluru gaya menyamping ➤ Peserta didik membuat video saat melakukan aktifitas tolak peluru gaya menyamping ➤ Peserta didik mengirimkan video yang telah dibuat kepada guru melalui aplikasi whatsapp ➤ Guru mengamati seluruh video yang telah dikirimkan siswa. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 	40 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. ➤ Berdoa dan salam 	10 menit

D. PENILAIAN

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
2. Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui saluran Tugas apl Teams office 365)
3. Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui photo/video)

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tonjong, Oktober 2020
Guru PJOK

Drs. Sodikun Atmo Yuliyanto, M.Pd.
NIP. 1967071191993021 1 001

Hendri Kuswanto, S.Pd.
NIP. -