

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING – LURING)

Sekolah : SMP N 3 Tengaran Kabupaten Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Tahun Pelajaran : 2020-2021
Materi Pokok : Atletik Tolak Peluru
Alokasi Waktu : 2 x Pertemuan (6JP)

KD 3	KD 4
3.2 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
IPK 3	IPK 4
3.2.1 Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.	4.2.1 Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.
A. Tujuan Pembelajaran	
Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran Blended learning model flipped classroom dan Scientific peserta didik dapat :	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap berani percaya diri, jujur dan berani, serta menunjukkan sikap religius saat pembelajaran 2. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan dengan menggunakan gaya menyamping dengan benar. 3. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan dengan menggunakan gaya menyamping dengan benar. 	
B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Pertemuan Ke 1	
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: Scientifik Daring/Online Pembelajaran jarak jauh Blended Learning model Flipped classroom • Alat : Laptop Jaringan internet • Bahan : Video Pembelajaran Tolak peluru gaya menyamping • Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Vidio pembelajaran o Media soal online o <i>Google Classroom</i> o <i>Google form</i> • Sumber Belajar : <ul style="list-style-type: none"> o Buku Guru dan Buu Siswa SMP/MTs Edisi Revisi, <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs</i>, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta: 2016. o Video pembelajaran tentang gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru, Yang dapat di akses di:https://drive.google.com/file/d/196rTC_uAdewUn4zRGwd/UvH2Pfr1J2Yi_view? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (Daring) <ul style="list-style-type: none"> • Dengan menggunakan <i>Google Classroom</i> guru mengucapkan salam sebagai bagian dari pembukaan kelas online, memeriksa kesiapan peserta didik dalam proses pembelajaran, memberikan motivasi kepada peserta didik dan dapat di akses di link ini https://www.youtube.com/watch?v=CB5-EclEgSw, untuk memahami dan mengerti pentingnya pembelajaran daring di rumah 4C Comunication dan kemudian memulai kegiatan pembelajaran dengan berdoa. PPK -Religius • Guru memastikan kehadiran siswa dengan memberikan pertanyaan presensi pada fitur pertanyaan di <i>google classroom</i> • Menyampaikan materi yang akan dipelajari yang berkaitan dengan materi keselamatan diri di jalan raya menggunakan google classroom 2. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati (Daring) Guru memberikan / meng-share tayangan materi pembelajaran melalui whatsapp tentang tolak pekeru gaya menyamping dengan menggunakan video pembelajaran dari <i>youtube.com</i> yang sudah di unggah dalam google classroom : https://www.youtube.com/watch?v=Y_Y5Dq4S-Q https://www.youtube.com/watch?v=zs97EQNJTFA <ul style="list-style-type: none"> ➢ Setelah guru mengupload video dan materi pembelajaran kepada peserta didik, guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk membuat analisis tentang cara memegang menolak dan menjaga keseimbangan dalam pembelajaran tolak peluru • Menanya (Tatap Muka) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Setelah membuka kelas dan berdoa, guru memberikan apersepsi kepada peserta didik saat pembelajaran tatap muka dan memberikan motivasi kepada peserta didik, dan melakukan kegiatan pemanasan https://www.youtube.com/watch?v=pYY0yJHuSWk sebelum memulai pembelajaran. Peserta didik diberi waktu untuk mengajukan dan menanyakan kepada guru tentang hasil analisis gerak spesifik dalam tolak peluru gaya menyamping. ➢ Guru menjawab apa yang mejadi pertanyaan peserta didik dan memberkan tanggapan terhadap hasil analisis gerak spesifik dalam tolak peluru gaya menyamping yang meliputi : cara memegang, cara melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan • Mengumpulkan Informasi (Tatap Muka) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik mencoba memperagakan gerak tolak peluru gaya

<p>usp=sharing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus Penguatan Karakter: <ul style="list-style-type: none"> ○ Berani ○ Percaya diri ○ Kejujuran ○ Menghargai sesama ○ Pantang menyerah 	<p>menyamping mulai dari teknik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan dengan menggukon alat yag telah dimodifikasi dan guru mengamati terhadap kesalahan dan memberikan pembenaran terhadap hal-hal yang kurang tepat saat mencoba menolak peluru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengasosiasikan/Menalar (Tatap Muka) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik menyimpulkan hasil dari mencoba memperagakan gerak tolak peluru gaya menyamping dan melakukan evaluasi diri mulai dari teknik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan dengan menggukon alat yag telah dimodifikasi. Peserta didik menyampaikan kepada guru kesalahan maupun kesulitan yang dialami saat memperagakan gerak tolak peluru. • Mengkomunikasikan (Tatap Muka) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Setelah selesai menyimpilkan dan mencoba gerakan tolak peluru dengan menggunakan gaya menyamping, bersama-sama dengan guru peserta didik mengkomunikasikan tahapan-tahapan melakukan gerak spesifik tolak peluru gaya menyamping. <p>3. Keiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama dengan guru membuat kesimpulan pembelajaran yang telah dilaksanakan secara langsung saat pembelajaran tatap muka ataupun dengan menggunakan google classroom saat pembelajaran daring. • Guru memberikan simpulan atas apa yang telah dipelajari peserta didik. • Guru mengakhiri pembelajaran dengan member pesan agar tetap semangat, jaga kesehatan, dan tetapbersyukur kepada Allah dalam keadaan apapun. • Mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdoa.
<p>C. Asesmen :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Penilaian Sikap : dilakukan selama proses pembelajaran dengan cara pengamatan dan observasi ➢ Penilaian Pengetahuan : tes daring dengan menggunakan google form dan atau https://quizizz.com/join?gc=15029088 ➢ Penilaian Keterampilan : Observasi terhadap peserta didik saat praktik / unjuk kerja Tolak peluru yang meliputi : teknik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan 	
<p>Remidial</p>	<p>Pengayaan</p>
<p>Peserta didik membuat rangkuman secara sederhana dan singkat tentang tahap-tahap menolak eluru dengan menggunakan gaya menyamping.</p>	<p>Peserta didik menambah materi ajar dan bahan ajar dengan mengidentifikasi dan menganalisis tolak peluru gaya membelakangi</p>

Tengaran, 15 Juli 2020

Mengetahui,
Instruktur PPG Daljab 2 2020

Guru PJOK

Dr. Waluyo, M.Or.
NIP.196603071994031002

Avi Febriand, S.Pd.
NIP. 199302072019021002

Lampiran :

Instrumen penilaian :

1) Penilaian Sikap

a. Teknik penilaian :

Penilaian dengan menggunakan observasi yang dilakukan oleh guru kepada peserta didik baik Sikap Sosial Maupun Sikap Spiritual

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah :.....
Kelas/Semester : VII/Semester 1
Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah :.....
Kelas/Semester : VII/Semester 1
Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

3) Penilaian Pengetahuan *Penilaian berbasis ICT*

a. Teknik penilaian

Online - Daring

b. Instrumen Penilaian

Instrumen penilaian dapat di kerjakan di link berikut ini :

<https://quizizz.com/join?gc=15029088>

4) Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang

(2) badan condongkan ke depan

(3) pandangan ke depan

- Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan

(2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan

(3) badan dicondongkan ke depan

- Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

- Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) setelah melempar jaga keseimbangan badan

(2) badan dicondongkan ke depan

(3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan

- Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

• Pengolahan skor

- Skor maksimum: 9

- Skor perolehan siswa: SP

- Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

1) Penilaian hasil gerak tolak peluru

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik tolak peluru dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan menolak peluru.
- (3) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- (4) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... \geq 12 meter \geq 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11.99 meter	10.00 – 10.99 meter	71 - 85	Baik
10.00 – 10.99 meter	9.00 – 9.99 meter	56 - 70	Cukup
..... \leq 9.99 meter \leq 8.99 meter \leq 55	Kurang