



## Perancangan Pembelajaran (PP) Daring

### A. IDENTITAS PROGRAM PENDIDIKAN

Nama Sekolah	: SMKN Jatiluhur
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Kompetensi Keahlian	: TBSM, DPIB
Kelas/Semester	: X (Sepuluh) / I (Satu)
Tahun Pelajaran	: 2020 / 2021
Materi Pokok	: Atletik Nomor Lempar (Tolak Peluru)
Alokasi Waktu	: 2 X 45 Menit 1 X Pertemuan

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. KI 1 dan KI 2 “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.
2. KI 3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
3. KI 4 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KD

IPK

<p>3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*</p>	<p>3.3.1. Mengidentifikasi keterampilan Tolak Peluru</p> <p>3.3.2. Menganalisis keterampilan Tolak Peluru</p>
<p>4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif</p>	<p>4.3.1. Melakukan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar</p> <p>4.3.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan Tolak Peluru Peluru dengan baik dan benar</p>

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan cara belajar , mengkaji berbagai sumber pelajaran dan mengamativideo diharapkan:

- ☞ Peserta didik memiliki kesadaran tentang arti penting melakukan aktivitas olahraga, menjaga kesehatan di masa pandemik sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- ☞ Peserta didik dapat mengidentifikasi keterampilan Tolak Peluru
- ☞ Peserta didik dapat menganalisis keterampilan Tolak Peluru.
- ☞ Peserta didik dapat Melakukan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar

- ☞ Peserta didik dapat Mempraktikan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar

Fokus Penguatan Karakter

- Religius
- Mandiri
- Disiplin
- Percaya Diri

## **D. MATERI PEMBELAJARAN**

**Tema : Tolak Peluru**

**Sub Tema : Keterampilan Tolak Peluru Gaya Ortodoks**

### **1. Materi Pembelajaran**

- ☞ Keterampilan Tolak Peluru Gaya Ortodoks

### **2. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Diberikan kepada siswa yang sudah memiliki kompetensi diatas nilai 75, diberikan penguatan materi yang lebih tinggi dengan penambahan pengetahuan HOTS atau pengembangan gerak.

### **3. Materi Pembelajaran Remedial**

Diberikan kepada siswa yang belum menguasai seluruh atau sebagian materi atau kompetensi yang dipelajari kurang dari nilai 75. Metoda dilakukan dengan cara mengurangi tugas gerak yang lebih sederhana, dan melalui pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok dan pemanfaatan tutor sebaya bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

## **E. METODA PEMBELAJARAN**

Pendekatan : Saintifik, TPACK  
Model : Problem Based Learning  
Metode : Ceramah, Demonstrasi, Tanya jawab

## **F. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

### **a. Media:**

- ☞ Power point
- ☞ Google zoom meet/google meet
- ☞ Gambar Tolak peluru gaya ortodoks
- ☞ Video pembelajaran gerakan Tolak peluru gaya ortodoks

### **b. Alat dan Bahan:**

- ☞ Lapangan/halaman rumah, ruangan yang aman.
- ☞ Koran yang dilipat, tongkat pelastik dll

- ☞ Internet
- ☞ HP/laptop/Tablet
- ☞ Google form

## H. SUMBER BELAJAR

- ☞ Sumber belajar dari internet yang relevan
- ☞ Lks Pembelajaran penjas kelas X smk
- ☞ Modul Materi Tolak Peluru Gaya Ortodoks

## I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### I. Pertemuan Pertama

<i>Kegiatan Pembelajaran</i>	
<b>Pendahuluan</b>	Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru <b>10 Menit</b> antara lain:
<b>Apersepsi</b>	a. Guru memberikan link zoom untuk mengawali pembelajaran (berdoa, tilawah 3 menit, pengecekan kehadiran) secara Synchronus via zoom meeting/google meet. <span style="color: green;">(religius)</span> <span style="color: green;">(disiplin)</span> <a href="https://docs.google.com/forms/d/17NDIa4ZOby4EW1gI6D9LbnSxtVWIPD_fNbC6n80AvXA/edit?usp=form&amp;home&amp;ths=true">https://docs.google.com/forms/d/17NDIa4ZOby4EW1gI6D9LbnSxtVWIPD_fNbC6n80AvXA/edit?usp=form&amp;home&amp;ths=true</a> <a href="https://classroom.google.com/h">https://classroom.google.com/h</a>
<b>Motivasi</b>	b. Guru memberikan motivasi dan menanyakan kesiapan belajar peserta didik. c. Guru mengajukan pertanyaan yang sudah di pelajari dan terkait materi yang akan dilakukan. d. Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan di pelajari dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Pemberi acuan</b>	e. Kemudian guru menyiapkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>zoom meet/google meet</i>
<b>Inti</b>	<b>70 menit</b>

## J. Penilaian

1. Penilaian Sikap : Jurnal Guru
2. Penilaian Keterampilan : Penugasan gerak
3. Penilaian Pengetahuan : Pilihan essay

**Fase 1****Orientasi siswa kepada masalah****(Kegiatan Literasi)**

Peserta didik diberikan motivasi dan panduan untuk **melihat, mengamati, membaca** dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan video pembelajaran berbagai situasi yang sering terjadi ketika siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya ortodoks

**(mandiri)****Video Pembelajaran**

<https://www.youtube.com/watch?v=yuCAL3m1LbE>

**Fase 2****Mengorganisasi kan siswa untuk belajar****(Critical Thinking)**

Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengemukakan pendapat/**menanya** dan mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi keterampilan tolak peluru gaya ortodoks dengan terlebih dahulu diperlihatkan sebuah video pertandingan olypiade tolak peluru.

Link Video :  
<https://www.youtube.com/watch?v=yuCAL3m1LbE>

**Fase 3****Membimbing penyelidikan individual atau kelompok****(Collaboration)**

Guru memfasilitasi Peserta didik untuk mencoba dan memberikan pengalaman gerak secara individu dirumah masing-masing dengan **mempraktikan, mengumpulkan informasi, menyajikan** ulang, dan saling bertukar informasi mengenai keterampilan tolak peluru, *kesalahan dan perbaikan dalam keterampilan tolak peluru gaya ortodoks.*

**(Mandiri)****FASE 4****Mengembangkan dan menyajikan hasil karya****(Communication)**

Peserta didik diberikan waktu untuk **menyajikan** atau mempresentasikan hasil kerja mandirinya atau individu mengenai tayangan video diatas kemudian ditanggapi kembali oleh temannya yang lain.

**(Percaya diri)**

<p><b>FASE 5</b> <b>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p>	<p><b>(Creativity)</b> Guru memfasilitasi peserta didik membuat kesimpulan atau <b>mengevaluasi</b> tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi <i>keterampilan tolak peluru, kesalahan dan perbaikan dalam Keterampilan tolak peluru gaya ortodoks</i>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk <b>menanyakan</b> kembali hal-hal yang belum dipahami</p>	<p>(Percaya diri)</p>
---	--	-----------------------

**Penutup**

**10 menit**

- Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
- Memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
- Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Melakukan pelepasan secara mandiri, dan guru menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- Guru memberikan tugas berupa lkpd yang harus di isi di rumah.
- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa. **(Religius)**

4. Rubrik Penilaian : Terlampir

## K. PENILAIAN

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Pengetahuan (P) dan Keterampilan

(K). Hasil yang dicapai diolah dengan rumus  $N = \frac{P+2K}{3}$ , dengan KKM = 75

### 1. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan melalui Tes Tertulis melalui google Form. Soal

<https://docs.google.com/form/d/1XG77B->

[KC3LccQ4sokXmJt5\\_EOt2OdLZuTppQKnhYQ](https://docs.google.com/form/d/1XG77B-KC3LccQ4sokXmJt5_EOt2OdLZuTppQKnhYQ)

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	Keterampilan tolak peluru gaya ortodoks	3.3.1. Mengidentifikasi keterampilan Tolak Peluru  3.3.2. Menganalisis keterampilan Tolak Peluru	Essay	5

Format Tugas Pemecahan Masalah dan soal Essay !!

Nama :

Kelas :

Jurusan :

NO.	Masalah pada keterampilan gerak tolak peluru gaya ortodoks	Hasil pemecahan Masalah	Keterangan
1.			
2.			
	Dst.		
<b>Kesimpulan</b>			

Soal Pengtahuan !!

1. Apa yang kalian ketahui tentang Atletik Tolak Peluru ?
2. Bagaimana cara mempraktikan tolsk peluru gaya ortodoks ?
3. Jelaskan hasil pengamatan kalian dalam pembelajaran ini ?
4. Kendala apa yang dihadapi saat mempraktikan gerakan ini ?
5. Bagaimana cara yang tepat untuk memperbaiki gerakan ini ?

## 2. Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator
1.	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Keterampilan tolak peluru gaya ortodoks	4.3.1. Melakukan keterampilan Tolak Peluru 4.3.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan Tolak Peluru

NO	MATERI	CAKUPAN	PENILAIAN (v)			
			1	2	3	4
1.	Keterampilan tolak peluru gaya ortodoks	Pegangan Pada Peluru				
		Gerakan Awalan				
		Gerakan Tolakan				
		Gerak Lanjutan				
<b>JUMLAH SKOR MAX : 16</b>						

Pedoman penilaian :

- ✓ Nilai 4, bila menguasai 4 komponen gerak,
- ✓ Nilai 3, bila menguasai 3 komponen gerak,
- ✓ Nilai 2, bila menguasai 2 komponen gerak,
- ✓ Nilai 1, jika bila menguasai 1 komponen gerak.
- ✓ Hasil diolah dengan rumus  $N = \frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Max (20)}} \times 100$

### 3. Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Sikap				Nilai
		Religius	Mandiri	Disiplin	Percaya Diri	
1						
2						
3						
4						

Rubrik penilaian :

<b>NILAI</b> <i>(Skala 0 – 100)</i>	<b>KRITERIA</b>
90 – 100	Amat Baik ( AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

### 1. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Tar target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai	KET.
----	-------	---------------	-------	--------	-----------	----------	-----------------	-------	------



**Keterangan Orang Tua Siswa:**

Mengetahui,  
Kepala SMKN Jatiluhur

Purwakarta, 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**Dudi Setiadi, S.Pd**  
NIP.

**Rahmat Hidayat, S.Pd**  
NIP. -