

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Identitas Sekolah : SMP NEGERI 4 CILAWU
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : VII / 1
Materi : Tolak Peluru
Tahun Ajaran : 2020-2021
Alokasi Waktu : 3 JP (3x 40 menit)

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

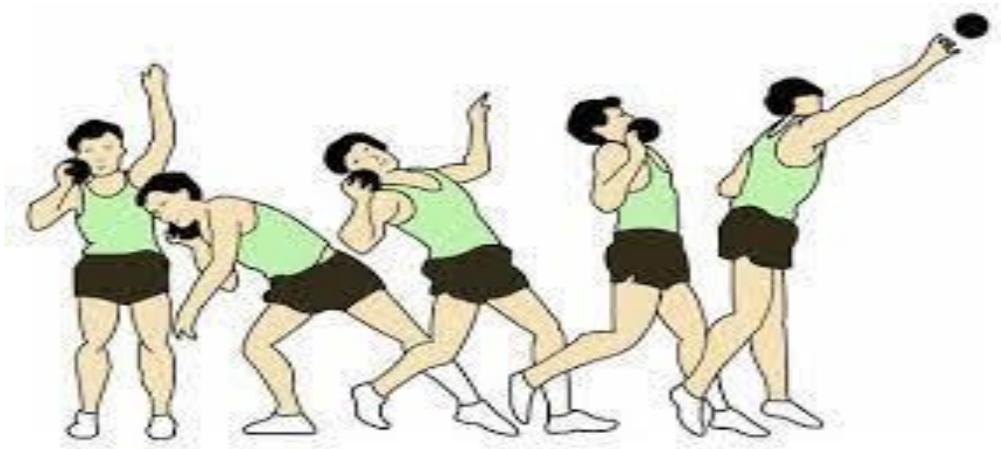
3	3.2 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja dengan benar. 3.2.2 Menjelaskan teknik sikap badan saat menolak. 3.2.3 Menjelaskan teknik menolak peluru
4	4.2 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.2.2 Melakukan teknik sikap badan saat menolak. 4.2.3 Melakukan teknik menolak peluru.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan melihat video di youtube , menggali informasi dari internet atau sumber yang lain dan berdiskusi dengan guru atau sesama peserta didik, mereka mampu memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar atletik tolak peluru.
2. Dengan menggunakan model pembelajaran problem based learning secara daring melalui WA Group, Peserta didik mampu mengidentifikasi, menganalisis, mengkombinasikan dan mempraktikkan gerakan rol depan dengan berani, cermat dan penuh percaya diri.

C. Materi

a. Aktivitas tolak peluru.



Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya : Teknik Memegang Peluru Ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari diregangkan sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedang ibu jari dalam sikap sewajarnya. Untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara di atas, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil.

Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu Peluru dipegang dengan salah satu cara di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

Teknik Menolak Peluru Pengenalan peluru Peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar Peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan Sikap awal akan menolak peluru Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

Cara menolakkan peluru Dari sikap penolakan peluru, tanpa berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis. Sudut lemparan kurang dari 40o.

Sikap akhir setelah menolak peluru Sesudah menolak peluru, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

Teknik Memegang Peluru

Cara memegang peluru, yaitu:

1. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas
2. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang atau menahan peluru bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.
3. Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan.
4. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

D. Metode

Pendekatan : Scientific

Model : Daring

E. Media

1. Buku peserta didik Kelas 7 Kurikulum 2013
2. Media gambar, video dari Internet
3. Laptop
4. Proyektor
5. Matras

F. Sumber

Smartphone, Tablet, Pc, Laptop

Whatsapp, Google Chrome, Google Form

G. Langkah-langkah

1) Pendahuluan

- Diawali dengan menyapa peserta didik melalui Whatsapp Grup, menanyakan kabar peserta didik, berdoa, kemudian melakukan croscek kehadiran peserta didik dengan mengirim foto ke WA Group memakai seragam olahraga.
- Melakukan apersepsi dengan mengingatkan kembali materi prasyarat kemudian bertanya kepada peserta didik tentang tolak peluru.
- Memotivasi peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh masing – masing, kemudian dilanjutkan pemanasan agar meminimalisir terjadinya cedera, dan

menyiapkan tubuh untuk kegiatan inti. Pemanasan statis dan dinamis dapat dilihat melalui link youtube berikut ini (<https://youtu.be/0O8tK56h294>)

2. Kegiatan Inti

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<i>Stimulation</i> (stimulasi/pemberian rangsangan)	Guru memberikan link video online (youtube) dan peserta didik melakukan kegiatan mengamati video tutorial Tolak Peluru. Guru memberikan / meng-share tayangan materi pembelajaran melalui whatsapp tentang tolak peluru 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 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
<i>Problem statemen</i> (pertanyaan/identifikasi masalah)	Setelah mengamati video kemudian peserta didik bertanya hal-hal yang berkaitan dengan latihan gerakan tolak peluru melalui Wa Group
<i>Data collection</i> (pengumpulan data)	Peserta didik melalui Wa Group, berdiskusi dengan guru atau peserta didik yang lain tentang bagaimana cara melakukan gerakan rol depan yang benar , kemudian mencoba melakukan gerakan rol depan dengan penuh percaya diri dan tanpa rasa takut.
<i>Data processing</i> (pengolahan data)	Peserta didik menemukan gerakan yang benar dari hasil mengamati, menganalisis dan diskusi tentang gerakan tolak peluru.
<i>Verification</i> (pembuktian)	Peserta didik mendemonstrasikan gerakan rol depan dengan di video atau di foto, dengan gerakan yang benar, berani dan penuh percaya diri. Mereka boleh melakukan dengan bantuan orang tua, saudara atau orang lain. Seperti beberapa video yang sudah ditampilkan.
<i>Generalizatio</i> (menarik kesimpulan)	Peserta didik membuat kesimpulan dan mempresentasikan tentang materi rol depan dengan mengupload rekaman video ke akun youtube masing-masing . Link dikirim Melalui Wa Group.

3) Penutup

- Sebelum pembelajaran selesai, guru meminta peserta didik melakukan refleksi kesimpulan pembelajaran yang sudah dilaksanakan :
 1. Apa yang telah kamu dapatkan dari kegiatan pembelajaran hari ini?
 2. Apa yang paling berkesan dari pembelajaran hari ini?
 3. Apa yang belum peserta didik pahami tentang kegiatan pembelajaran hari ini?
- Peserta didik melakukan gerakan pendinginan. Gerakan dapat dilihat pada link berikut ini : <https://youtu.be/AMz3wR4eX0I>
- Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan menyampaikan materi pertemuan berikutnya.

H. Penilaian

1. Penilaian pengetahuan dilakukan melalui Google Form
<https://forms.gle/DGi8tKoVLAap2D936>
2. Penilaian keterampilan dengan mengirimkan video gerakan rol depan melalui Wa Group.
3. Penilaian sikap melalui originalitas tugas, ketepatan waktu pengumpulan, dan kekeaktifan peserta didik.
4. Guru mengevaluasi hasil pengerjaan peserta didik kemudian melakukan remedi atau pengayaan.

Kepala Sekolah

Garut, Oktober 2020

Guru Mata Pelajaran

Drs. Aas
NIP. 196008181982041002

Yopi Angga Setia, S.Pd