

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: MIS Nurul Hidayah Patemon
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV / 1 (satu)
Materi	: Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
Sub Materi	: Tehnik Dasar Tolak Peluru
Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (4 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba mengolah dan menyaji dalam ranah kongkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 menjelaskan macam-macam tehnik dasar tolak peluru 3.3.2 menjelaskan tehnik memegang peluru 3.3.3 Menjelaskan tehnik menempatkan peluru di leher 3.3.4 Menjelaskan tehnik menolakkan peluru 3.3.5 Menganalisa tehnik dasar tolak peluru
4.3 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan cara memegang peluru 4.3.2 Mempraktikkan menempatkan peluru di leher 4.3.3 Mempraktikkan cara menolakkan peluru

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran *problem based learning*, siswa diharapkan dengan benar dapat :

1. menjelaskan macam-macam tehnik dasar tolak peluru
2. menjelaskan tehnik memegang peluru
3. Menjelaskan tehnik menempatkan peluru di leher

4. Menjelaskan tehnik menolakkan peluru
5. Menguraikan tehnik dasar tolak peluru
6. Siswa mampu mempraktikkan cara memegang peluru
7. Siswa mampu mempraktikkan menempatkan peluru di leher
8. Siswa mampu mempraktikkan cara menolakkan peluru

Fokus penguatan karakter :

- Kejujuran
- Kerjasama

D. Materi Pembelajaran

1. Fakta:

Tolak peluru termasuk Cabang Olahraga Atletik.

2. Konsep

Tehnik dasar tolak peluru : memegang peluru,menempatkan peluru di leher dan melakukan tolakan

3. Prinsip

Tolak peluru dapat dilakukan dimanapun dengan sarana yang dapat dimodivikasi dengan bola kasti atau tenis atau yang lain sehingga memudahkan berlatih baik disekolah maupun dirumah peserta didik

4. Prosedur

Membuat kesimpulan hasil diskusi tentang tehnik dasar tolak peluru

E. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Problem Based Learning
3. Metode pembelajaran : diskusi,Tanya jawab,ceramah,demonstrasi

F. Media Pembelajaran

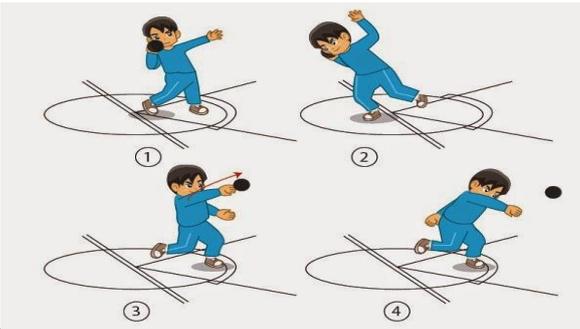
1. Media LCD projector,
2. Laptop,
3. Bahan Tayang

G. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
2. Modul/bahan ajar,
3. Internet
4. Youtube
5. Google Meet
6. Whatsapp Grup
7. Sumber lain yang relevan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	Pertemuan (4 X 20 Menit)	ALOKA SI WAKTU
Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> · Kelas dimulai dengan dibuka salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa di Google Meet, WA, atau media sosial lainnya https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAfZ7paDJ8ebBBkBW4KSeO9bKilp-q7o30EeL0y7bjUwtOjQ/viewform?usp=sf_link · Guru memberi arahan sesuai protokol kesehatan covid-19 	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dilanjutkan dengan do'a melalui rekaman di wa grup • Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, <ul style="list-style-type: none"> - Lapangan dan peralatan Tolak Peluru - Aturan permainan Tolak Peluru • Motivasi <ul style="list-style-type: none"> • Melalui Google Meet, WA, atau media sosial lainnya guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. • Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> - Teknik dasar tolak peluru • Melalui Google Meet, WA, atau media sosial lainnya Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan melalui Google Meet, WA, atau media sosial lainnya • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	
<p>Inti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat <p>Peserta didik dapat membaca buku atau menonton video</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati <p>siswa diminta dan mengamati gambar dan tayangan video tolak peluru : cara memegang peluru, cara meletakkan peluru dibahu, cara menolak</p> <div style="text-align: center;">  <p>Gambar 1. Tehnik dasar tolak peluru</p> <p>Menonton video youtube : https://www.youtube.com/watch?v=6OHx3d1uRQg&t=1s</p>  </div>	<p>50 menit</p>

Gambar. 2 latihan tolak peluru

Menonton video Animasi Tolak peluru :

https://drive.google.com/file/d/1iIRdqsPQ_67zSU_PMFzdJE0efAMD260K/view?usp=drivesdk

- **Menanya**

(Diarahkan supaya siswa merumuskan hipotesis sementara sesuai dengan IPK di atas sehingga pertanyaannya mengandung faktual, konseptual dan procedural).

- Apa pengertian atletik ?
 - Sebutkan nomor-nomor atletik ?
 - Sebutkan tehnik dasar tolak peluru ?
 - Bagaimana cara memegang peluru ?
 - Bagaimana sikap badan saat akan menolak peluru ?
 - Bagaimana cara menolak peluru ?
- Mengarahkan agar siswa aktif mempertanyakan tentang latihan tolak peluru
 - Mengarahkan agar siswa aktif mempertanyakan posisi badan saat akan menolak peluru
 - Mengarahkan agar siswa aktif mempertanyakan cara menolak peluru

- ❖ **Mengumpulkan** informasi/data/mencoba–menalar/
mengasosiasi–mengomunikasikan

- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan membaca buku dan mencari informasi di internet.

- ❖ **Mempraktekkan**

- Selama proses pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku dengan cara yang santun.
- Dalam mengajarkan materi aktivitas atletik melalui aktivitas tolak peluru guru dapat memodifikasi alat (peluru terbuat dari material batu, bola kasti atau tenis), peraturan dan lapangan perlombaan tolak peluru.

- ❖ **Mendiskusikan**

- Mendiskusikan kegiatan bersama teman melalui grup wa
- Memaparkan hasil diskusi yang berkaitan dengan latihan latihan cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolak peluru, dan latihan menolak peluru

- ❖ **Menarik kesimpulan**

- peserta didik diminta menarik kesimpulan dari hasil melihat, mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mempraktekkan dan mendiskusikan
- Guru memberikan penguatan dan klarifikasi terhadap kesimpulan yang dibuat peserta didik

- ❖ **Mengasosiasikan**

	<p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. · Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> - Teknik Dasar Tolak Peluru · Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> - Tehnik Dasar Tolak Peluru 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama Peserta Didik Guru Melakukan Refleksi Mengenai Kegiatan Pembelajaran. (Reflectif Thingking) <ul style="list-style-type: none"> - Apa Saja Yang Sudah Dipelajari Pada Hari Ini? - Kegiatan Yang Paling Disukai? - Materi Apa Yang Belum Kalian Kuasai ? 2. Bersama Peserta Didik, Guru Melakukan Penyimpulan Tentang Kegiatan Pembelajaran Hari Ini. 3. Guru Menugaskan Peserta Didik Untuk Berlatih Mandiri Dan Membuat Catatan Tentang Keterampilan Latihan Cara Memegang Peluru, Sikap Badan Saat Menolak Peluru, Latihan Menolak Peluru, Dan Sikap Badan Setelah Menolak Peluru. https://www.liveworksheets.com/Jh2227600zd 4. Guru Menyampaikan Materi Yang Harus Dipelajari Siswa Untuk Pertemuan Selanjutnya. 5. Guru Menyampaikan Pesan Moral, Siswa Diajak Untuk Selalu Mensyukuri Nikmat Kesehatan Yang Diberikan Serta Memberikan Penguatan Gaya Hidup Sehat Untuk Tetap Bertahan Selama Pandemi Dengan Melakukan Protokol Kesehatan. 6. Kegiatan Kelas Diakhiri Dengan Doa Bersama Sesuai Dengan Agama Dan Kepercayaan Masing-Masing Dipimpin Oleh Salah Satu Siswa. 	15 Menit

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ★ Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - ★ Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
 - ★ Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi
- 2) Portofolio / unjuk kerja

★ *Laporan tertulis individu/ kelompok*

3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

b. Pertemuan Kedua (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar

❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.

★ *Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,*

b. Pengayaan

❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.

❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya

★ *Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik..*

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Jember, 9 Agustus 2021
Guru PJOK

Ribut Jumantoro, S.Pd.I
NIP. -

Ariyanto Dwi Purnomo, S.Pd.
NIP. -