

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 17 Jakarta
Kelas / Semester	: X / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Tolak Peluru
Pembelajaran ke	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
- Mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Media Pembelajaran Home Learning

- Video Pembelajaran
- Google Classroom
- You tube
- Google Form
- WhatsApp Group

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran• Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
Kegiatan Inti
1. Pertemuan Ke- 1 (3 x 45 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tahapan teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan), serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut dengan cara :<ul style="list-style-type: none">- Memperhatikan Video pembelajaran Lompat jauh melalui You tube.- Setiap siswa memperagakan teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dirumah masing-masing.- Kemudian direkam menggunakan Hp masing-masing
2. Pertemuan Ke- 2 (3 x 45 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tahapan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut dengan cara :<ul style="list-style-type: none">- Setiap siswa secara acak mempresentasikan rekaman Video gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)- Memberikan nilai hasil presentasi siswa kemudian memberikan penguatan mengenai materi teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)- Kemudian mengumpulkan hasil pekerjaan siswa yang direkam menggunakan Hp masing-masing
3. Pertemuan Ke- 3 (3 x 45 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Tahapan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut dengan cara :<ul style="list-style-type: none">- Setiap siswa secara acak mempresentasikan rekaman Video gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)- Memberikan nilai hasil presentasi siswa kemudian memberikan penguatan mengenai materi teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)- Kemudian mengumpulkan hasil pekerjaan siswa yang direkam menggunakan Hp masing-masing
Kegiatan Penutup (15 Menit)
<ul style="list-style-type: none">• Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Tahapan teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru,

awalan, menolak peluru, gerak lanjutan), serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut yang baru dilakukan.

- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Tahapan teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

D. Penilaian

- Tes tertulis tentang teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan), serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.
- Tes praktek tentang teknik gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan), serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut.

Mengetahui :
Kepala SMA N 17 Jakarta

Jakarta, 3 November 2021

Guru Mata Pelajaran,

Drs. Hardi Kusdiat, M. Si
NIP.196612151993031008

Drs. Hardi Kusdiat, M. Si
NIP.196612151993031008