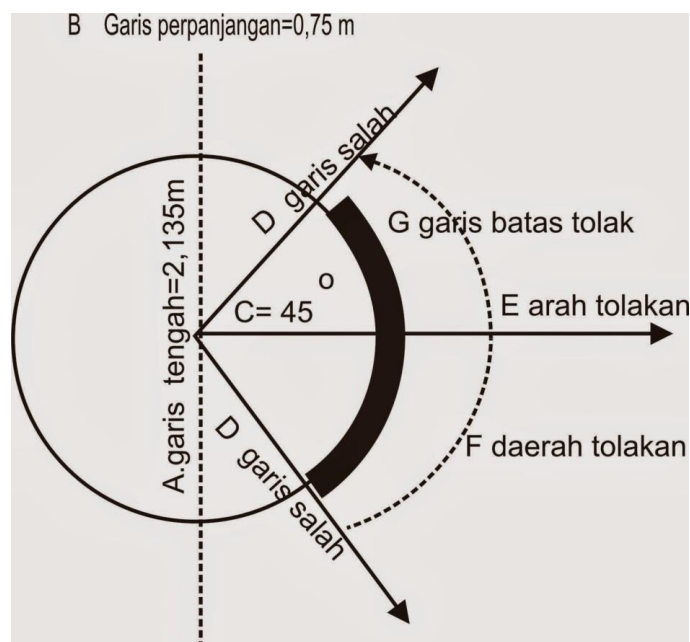
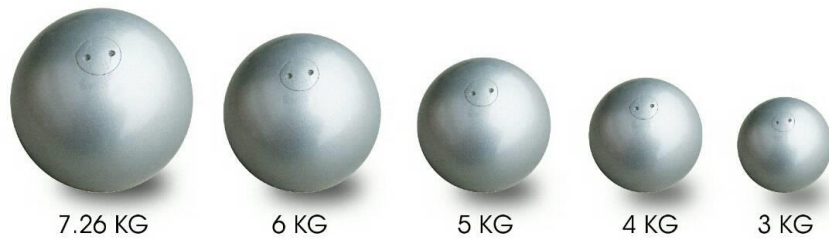
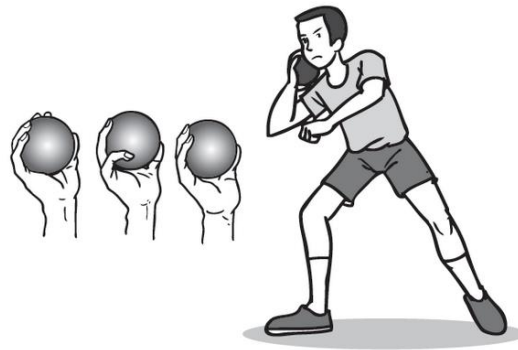


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
TOLAK PELURU KELAS X



Oleh :

EKO ARIF BUDIANTO, S.Pd

SMA MUHAMMADIYAH 1 JOMBANG

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Muhammadiyah 1 Jombang
Mata pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit (1 X Pertemuan)
Pokok Bahasan	: Tolak Peluru

A. Kompetensi Inti

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial (rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah) dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, kesepakatan bersama, serta budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KOMPETENSI DASAR DARI KI 3		KOMPETENSI DASAR DARI KI 4	
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif		4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)		INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)	
3.3.1. Menemukan dampak kesalahan dalam melakukan pegangan, awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru.		4.3.1. Mempraktikkan keterampilan Tolak peluru.	
3.3.2. Menemukan teknik untuk mengatasi kesalahan pada saat melakukan pegangan, awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru.			
KARAKTER	LITERASI	KOLABORASI	KOMUNIKASI
<ul style="list-style-type: none"> • Tanggung jawab • Rasa ingin tahu • Disiplin • Kerja keras • Pantang menyerah 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengamati bahan tayangan ➤ Menganalisis kesalahan yang terjadi ➤ Membuat kesimpulan cara mengatasi masalah 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Diskusi ❖ Permainan beregu dalam bentuk modifikasi alat untuk belajar urutan gaya menolak 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Diskusi ✚ Kerja Kelompok ✚ Tanya jawab

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *project based learning* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan tolak peluru untuk menghasilkan gerak yang efektif*, serta peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan tolak peluru untuk menghasilkan gerak yang efektif*, dengan **rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin, kerja keras dan pantang menyerah** selama proses pembelajaran.

B. Materi Pembelajaran

Keterampilan tolak peluru

1. Fase teknik pegangan dalam tolak peluru
2. Fase teknik awalan dalam tolak peluru
3. Fase teknik tolakan dalam tolak peluru
4. Fase teknik gerak lanjutan dalam tolak peluru

C. Metode Pembelajaran

Metode : diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan
Mod : *project based learning*

D. Media dan Alat

Media/Alat : meteran, bola kasti (peluru yang dimodifikasi), peluru asli, Lcd, peluit, laptop

E. Sumber Pembelajaran

Buku guru dan Buku siswa pendidikan jasmani dan kesehatan SMA kelas X, Kementerian pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia, dan video pembelajaran yang diakses lewat youtube.

F. Langkah-langkah Pembelajaran:

Kegiatan	DeskripsiKegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Memberi salam dan berdo'a; → KARAKTER• Pengkondisian fisik dan mental (game permainan kecil berkelompok) → <i>colaboration</i>• Memberikan motivasi dan tujuan (dapat berasal dari permainan kecil)• Mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya• Menjelaskan tujuan pembelajaran• Menyampaikan teknik penilaian yang akan digunakan saat membahas materi keterampilan tolak peluru• Melihat video pembelajaran• Siswa di bagi dalam 6 kelompok yang terdiri dari 4 atau 5 siswa dan kemudian melakukan <i>warming up</i> mengarah pada pembelajaran teknik dasar tolak peluru. → <i>colaboration</i>	25 menit

<p>Inti</p>	<p>1. Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek (membuat buku panduan untuk belajar teknik dasar tolak peluru sehingga membuat anggota kelompok dapat menguasai teknik dasar tolak peluru dengan benar dan fungsi masing-masing teknik mulai pegangan, awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan))</p> <p>a) Langkah awal adalah peserta didik mengamati lebih dalam terhadap pertanyaan yang muncul dari fenomena yang ada dari hasil membaca dan menonton video. → Literasi</p> <p>2. Mendesain perencanaan proyek Mendesain perencanaan proyek; menyusun perencanaan proyek bisa melalui membaca buku, menonton video, dan percobaan yang dilakukan peserta didik. → Literasi</p> <p>a) Langkah mendesain proyek peserta didik mencoba melakukan dan merasakan gerak yang optimal sesuai yang diketahuinya lewat media teks, video, dan percobaan).</p> <p>b) pembuatan buku panduan yang memuat langkah-langkah melakukan masing-masing teknik dasar tolak peluru dari cara memegang, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan. (observasi teknik dasar, mencoba, dan mengevaluasi) (media kamera, laptop, printer)</p> <p>3. Menyusun jadwal sebagai langkah nyata dari sebuah proyek</p> <p>a) Mencari literatur b) Memahami literatur c) Mencoba melakukan d) Menganalisis (menemukan kesalahan kesalahan dan berpikir untuk memecahkan masalah yang ada secara berkelompok) e) Menyimpulkan hasil → <i>comunicatif</i></p> <p>4. Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek; mengevaluasi proyek yang sedang dikerjakan</p> <p>5. Menguji hasil proyek Menguji hasil; Fakta dan data dihubungkan dengan berbagai data lain.</p> <p>a) Menampilkan teknik dasar yang dipelajari dengan media makalah yang dibuat, kesesuaian penampilan dengan hasil proyek dan membandingkan teknik yang salah dan yang benar sesuai hasil diskusi kelompok.</p> <p>6. Evaluasi proyek Mengevaluasi kegiatan/pengalaman; mengevaluasi kegiatan sebagai acuan perbaikan untuk tugas proyek pada mata pelajaran yang sama atau mata pelajaran lain.</p> <p>a) Evaluasi dilakukan oleh peserta didik kemudian diperkuat hasil evaluasi dari bukti nyata yang disampaikan oleh guru pengajar.</p>	<p>60 menit</p>
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (game pendinginan). • Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan atau tertulis tentang materi tolak peluru. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik terhadap materi tolak peluru (menganalisis gerak dasar pada permainan tolak peluru) siswa dikuatkan oleh guru) • Memberikan umpan balik dan penugasan pada peserta didik 	<p>20 menit</p>

Karakter, Literasi, dan colaboration

Literasi

Literasi

Literasi, collaboration, creative, dan critical thinking

comunicatif

G. Penilaian, Pembelajaran Remedial, dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian:
 - a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
 - b) Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
 - c) Penilaian Keterampilan : Praktik
2. Bentuk Penilaian:
 - a) Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 - b) Tes tertulis : uraian
 - c) Unjuk kerja : lembar penilaian praktik
3. Instrumen Penilaian (terlampir)
4. Remedial
Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa
5. Pengayaan
 - a) Peserta didik yang telah mencapai nilai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
 - b) Peserta didik yang mencapai nilai 10-20 % lebih tinggi dari KKM diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
 - c) Siswa yang mencapai nilai 21% atau lebih dari KKM diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Jombang, 2 April 2021
Guru Mapel
PJOK

Drs. FATHURROHMAN, M.Si
NIP : 195809051986031011

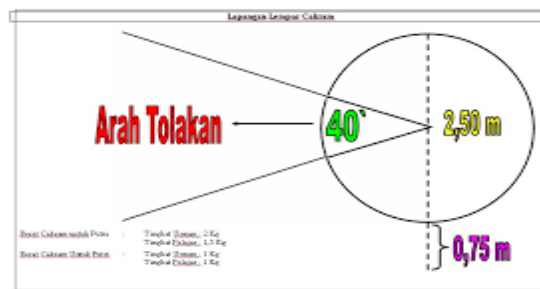
Eko Arif Budianto, S.Pd
NBM : 1306 7012 1149545

LAMPIRAN

MATERI PEMBELAJARAN

1. Pengertian Tolak Peluru.

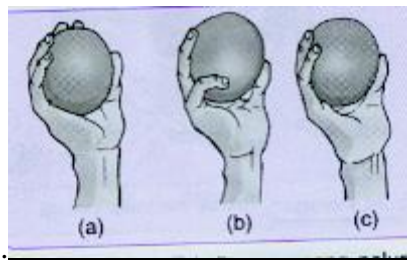
Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan tolakan sejauh-jauhnya secara syah dan benar menurut aturan yang ada, gaya tolak peluru ada dua macam ,yaitu **Gaya Ortodox (G.menyamping)** **Gaya O'Brien (G.membelakangi)**



Gambarlapangantolakpeluru

2. Cara memegang peluru

- Peluru diletakan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapaka tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- Jari-jari tangan diregangkan atau di buka jari manis ,jari tengah dan jari telunjuk untuk dipergunakan memegang peluru bagian belakang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang dan menahan peluru bagian samping.
- Setelah peluru dipegang dengan baik letakan pada bahu (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping agak serong ke depan.
- Pada saat memegang badan usahakan seluruh badan rileks tidak kaku dan tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



Gambarcaramemegangpeluru

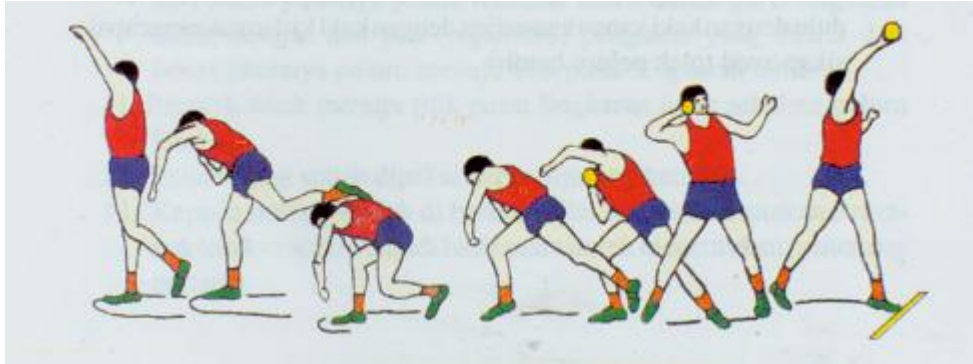
3. Awalan tolak peluru

- Berdiri tegak menyamping kearah tolakan kedua kaki dibuka lebar kankang,kaki kiri lurus ke depan kaki kanan dan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong kesamping kanan.
- Berat badan berada pada kaki kanan,badan agak condong kesamping kanan.
- Tangan kanan memegang peluru pada bahu,tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas dan rileks. tangan kiri berfungsi untuk menjaga keseimbangan, pandangan diarahkan pada arah tolakan.



4. Cara menolak peluru

- a. Bersamaan dengan memutar ke arah tolakan siku ditarik serong keatas ke belakang (ke arah samping kiri) pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak keatas ke arah tolakan. Dagu agak diangkat, pandangan ke arah tolakan.
- b. Pada saat dada menghadap ke arah tolakan secepatnya peluru ditolakan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan bersamaan dengan bantuan tolakan kaki kanan dan melonjak seluruh badan ke atas serong ke depan.



Gambar cara menolak

5. Sikap akhir (gerak lanjutan)

- a. Sikap akhir setelah menolak kaki yang digunakan menolak diturunkan dengan lutut agak dibengkokkan.
- b. Kaki kiri diangkat kebelakang lurus dan rileks
- c. Badang condong kedepan agak miring kesamping kiri.
- d. Tangan kanan dan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah tangan atau lengan kiri rileks lurus ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

INTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Jombang
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Petunjuk penilaian spiritual dan sosial (KI- 1 dan 2)

A. Prosedur

1. Penilaian dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
2. Berikan tanda cek \sqrt pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik diharapkan menunjukkan perilaku tersebut rentang skor antara 1 sampai 4.

No	Waktu Pengambilan	Nama	Butir Sikap	Kejadian/Prilaku				Tindak Lanjut
				1	2	3	4	
1			Menunjukkan sikap tanggung jawab dalam mamakai alat					
2			Menunjukkan rasa ingin tahu dalam mempelajari teknik dasar tolak peluru					
3			Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti serangkaian kegiatan dalam pembelajaran bersama kelompoknya.					
4			Menunjukkan sikap pantang menyerah dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh kelompoknya					
			Jumlah skor Max = 16 (4 x 4)					
			Nilai n = jumlah skor perolehan / skor Max x 100%					

Keterangan ; Sangat baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, kurang = 1

Petunjuk penilaian pengetahuan (KI- 3)

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/1
 Materi : Tolak Peluru

IPK	MATERI PEMBELAJARAN	KELAS/ SEMESTER	INDIKATOR SOAL	LEVEL KOGNITIF	TEKNIK PENILAIAN	BENTUK SOAL	NO. SOAL
3.3.1 Menemukan dampak kesalahan dalam melakukan pegangan, awalan, , tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru .	Keterampilan tolak peluru ❖ Fase teknik pegangan dalam ltolak peluru ❖ Fase teknik awalan dalam ltolak peluru ❖ Fase teknik tolakan dalam ltolak peluru ❖ Fase teknik gerakan lanjutan dalam ltolak peluru	X/1	Disajikan narasi singkat sehingga peserta didik dapat ▪ Menemukan dampak yang diperoleh akibat dari salah melakukan teknik dasar tolak peluru.	Penalaran	Tes Tertulis	Uraian	1
4.3.1. Menemukan teknik untuk mengatasi kesalahan pada saat melakukan pegangan, awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru			Mempraktikkan keterampilan tolak peluru		Tes Praktek	Unjuk Kerja	1

KARTU SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/1
Materi : Tolak Peluru

KOMPETENSI DASAR	RUMUSAN BUTIR SOAL	
3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)	NOMOR SOAL	Seorang atlet tolak peluru melakukan awalan dengan benar tanpa ada persoalan, namun ketika melakukan tolakan hasil tolakannya keluar dari area lapangan tolak peluru. Menurut analisa anda apa kemungkinan besar yang sebenarnya terjadi dengan atlet tersebut sehingga tolakannya keluar dari area lapangan, dan apa yang harus atlet tersebut lakukan agar tolakan berikutnya atlet tersebut berhasil melakukan tolakan dengan benar?
MATERI	1	
Keterampilan tolak peluru ❖ Fase teknik pegangan dalam tolak peluru ❖ Fase teknik awalan dalam tolak peluru ❖ Fase teknik tolakan dalam tolak peluru ❖ Fase teknik gerakan lanjutan dalam tolak peluru		

INSTRUMEN TES TERTULIS

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Jombang
Mata peajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.3.1 Menemukan dampak kesalahan dalam melakukan pegangan, awalan, , tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru.

Soal:

1. Seorang atlet tolak peluru melakukan awalan dengan benar tanpa ada persoalan, namun ketika melakukan tolakan hasil tolakannya keluar dari area lapangan tolak peluru. Jelaskan analisa anda apa kemungkinan besar yang sebenarnya terjadi dengan atlet tersebut sehingga tolakannya keluar dari area lapangan, dan apa yang harus atlet tersebut lakukan agar tolakan berikutnya atlet tersebut berhasil melakukan tolakan dengan benar?

- Pedoman Penskoran
Skor 2, jika penjelasan benar dan lengkap
Skor 1, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
Skor 0, jika seluruh penjelasan tidak benar

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Jombang, 2 April 2021
Guru Mapel
PJOK

Drs. FATHURROHMAN, M.Si
NIP : 195809051986031011

Eko Arif Budianto, S.Pd
NBM : 1306 7012 1149545

INSTRUMEN TES PRAKTEK

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Jombang
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar : 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

Indikator Pencapaian Kompetensi : 3.3.1 Menemukan dampak kesalahan dalam melakukan pegangan, awalan, tolakan, dan gerakan lanjutan pada olahraga tolak peluru

Soal:

1. Lakukan keterampilan tolak peluru meliputi teknik pegangan, awalan, teknik tolakan, teknik gerakan lanjutan!

RUBRIK PENILAIAN PRAKTIK

Praktek : Untuk mengukur keterampilan gerak (penilaian proses)

a. Teknik memegang

Kriteria skor penilaian teknik gengaman:

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 3 teknik memegang yang benar dalam tolak peluru.

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 2 teknik memegang yang benar dalam tolak peluru.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 1 teknik memegang yang benar dalam tolak peluru.

Skor 0 : Jika peserta didik tidak dapat menunjukkan teknik memegang dalam olahraga tolak peluru.

b. Langkah lari awalan

1. Kriteria skor penilaian langkah awalan Berdiri membelakangi ke arah lemparan

2. Kaki dibuka selebar bahu sedikit ditekuk dan rileks

3. Berat badan dibagi pada kedua kaki

4. Lengan yang memegang peluru ditekuk dan memegang peluru di bahu menempel di leher agak kedepan.:

Skor 4 : Jika peserta didik mampu melakukan teknik awalan teknik tolak peluru secara lengkap.

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 3 teknik awalan teknik tolak peluru.

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 2 teknik awalan teknik tolak peluru

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 1 teknik awalan teknik tolak peluru

Skor 0 : Jika peserta didik tidak mampu menunjukkan teknik awalan tolak peluru

c. Teknik tolakan

Kriteria skor penilaian teknik tolakan kaki:

1. Bersamaan dengan memutar ke arah tolakan siku ditarik serong ke belakang (ke arah samping kiri) pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas ke arah tolakan.

2. Dagang agak diangkat, pandangan ke arah tolakan.

3. Pada saat dada menghadap ke arah tolakan secepatnya peluru ditolakan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan bersamaan dengan bantuan tolakan kaki kanan dan melonjak seluruh badan ke atas serong kedepan.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 3 teknik tolakan teknik tolak peluru.

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 2 teknik tolakan teknik tolak peluru

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 1 teknik tolakan teknik tolak peluru

Skor 0 : Jika peserta didik tidak mampu menunjukkan teknik tolakan tolak peluru

d. Teknik gerakan lanjutan

1. Setelah peluru di tolakan kaki yang digunakan untuk menolak diturunkan atau mendarat.
2. Kaki kiri lurus kebelakang rileks
3. Badan condong kedepan
4. Pandangan mata mengikuti jatuhnya peluru

Skor 4 : Jika peserta didik mampu melakukan teknik gerakan lanjutan tolak peluru secara lengkap.

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 3 teknik gerakan lanjutan teknik tolak peluru.

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 2 teknik gerakan lanjutan teknik tolak peluru

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menunjukkan 1 teknik gerakan lanjutan teknik tolak peluru

Skor 0 : Jika peserta didik tidak mampu menunjukkan teknik gerakan lanjutan tolak peluru

Rubrik penilaian keterampilan Tolak Peluru

No	Nama Siswa	Teknik memegang					Teknik Awalan					Teknik Tolakan					Teknik Lanjutan					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir	
		0	1	2	3	Σ	0	1	2	3	Σ	0	1	2	3	4	Σ	0	1	2	3					Σ
1.	BS																									82
2.	RJ																									61
3.																										
4.																										
5.																										
Dst																										
												JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 14														

$$\text{NILAI PROSES} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100$$

PANDUAN PENEMUAN TERPIMPIN

Nama	:	SMA Muhammadiyah 1 Jombang
Kelas/Semester	:	X/1
Hari/Tanggal	:
Tahun Pelajaran	:	2021/2022
Materi	:	Tolak Peluru
Tujuan	:	Untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang sering terjadi dalam Tolak peluru, yaitu kesalahan memegang, melakukan awalan, menolak, dan melakukan gerakan lanjutan.
Tugas Siswa	:	Menjawab pertanyaan yang ada di lembar tugas kemudian mempraktikkan jawaban yang ditulis.
Pertanyaan 1	:	Apa yang akan terjadi seandainya terjadi salah tumpu pada saat melakukan lompat tinggi.
Jawaban	:
Pertanyaan 2	:	Bagaimana caranya agar seorang siswa tidak melakukan kesalahan saat melakukan latihan teknik dasar tolak peluru.

Catatan: Hasil pengamatan didiskusikan dengan teman sejawat kemudian digunakan sebagai perbaikan pada fase pengulangan gerakan setelah diskusi. Peran berganti setelah pelaku menyelesaikan tugas gerak yang harus dilakukan.