

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
Simulasi Mengajar Calon Guru Penggerak
Oleh : Dodik Bintoro, S.Pd

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 2 Kalibening
Kelas / Semester	: VIII/ Genap
Tema	: Atletik,
Sub Tema	: Tolak Peluru Gaya Membelakangi
Pembelajaran ke	: 4
Alokasi Waktu	: 1 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran diharapkan:

1. Peserta didik mampu menjelaskan cara memegang peluru dengan benar.
2. Peserta didik mampu menjelaskan gerak spesifik sikap awalan tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.
3. Peserta didik mampu menjelaskan gerak spesifik menolak tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.
4. Peserta didik mampu menjelaskan gerak spesifik sikap akhir tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.
5. Peserta didik mampu mempraktikkan cara memegang peluru dengan benar.
6. Peserta didik mampu mempraktikkan gerak spesifik sikap awalan tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.
7. Peserta didik mampu mempraktikkan gerak spesifik menolak tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.
8. Peserta didik mampu mempraktikkan gerak spesifik sikap akhir tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Saintifik*
Model Pembelajaran : *Cooperative TGT (Team Games Tournament)*

1. Pendahuluan
 - a. Mengucapkan salam, menanyakan kabar dan memimpin berdoa.
 - b. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan
 - c. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan pembelajaran tolak peluru, mengkaitkan di kehidupan sehari hari,
 - d. Mengulas dan mengingat sekilas materi minggu sebelumnya.
2. Inti
 - a. Guru memberikan penjelasan materi atletik (tolak peluru gaya membelakangi).
 - b. Peserta didik mengamati gambar/poster dengan seksama dari berbagai sumber
 - c. Guru membimbing peserta didik membuat kelompok dan menjelaskan cara menjalankan tugas kelompok mengidentifikasi gambar dan variasi gerakan yang diamati pada (LKPD)
 - d. Kelompok diskusi menjawab pertanyaan pada LKPD.
 - e. Hasil diskusi kelompok dipresentasikan di depan kelas dan ditanggapi serta diberi masukan oleh kelompok lain.

- f. Guru membimbing peserta didik untuk pemanasan / penguluran.
 - g. Guru memberikan contoh gerak spesifik (tolak peluru gaya membelakangi)
 - h. Peserta didik pada kelompoknya mencoba mempraktikkan.
 - i. Hasil tugas keterampilan pada kelompok di presentasikan serta peserta didik lain untuk saling menanggapi.
 - j. Melakukan perlombaan antar kelompok yang sudah dibentuk.
 - k. Wasit/juri perlombaan terdiri dari peserta didik yang berasal dari perwakilan kelompok yang tidak berlomba.
 - l. Poin tertinggi menjadi juara dan akan diberi hadiah atau penghargaan
3. Penutup
- a. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama-sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran.
 - b. Peserta didik menyampaikan pendapat tentang pembelajaran yang dilakukan.
 - c. Guru memberikan umpan balik dan penugasan serta menginformasikan pembelajaran selanjutnya.
 - d. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa.

C. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap
Observasi/pengamatan (jurnal) selama proses kegiatan belajar mengajar berlangsung.
2. Penilaian Pengetahuan
Tes tertulis pada LKPD tentang tolak peluru gaya membelakangi.
3. Penilaian Keterampilan
Praktik

Lampiran 1

BAHAN AJAR (TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI)

Pembelajaran Reguler (*Materi dalam RPP*)

Tolak Peluru Gaya membelakangi

Tolak peluru merupakan suatu olahraga yang menggunakan alat bernama peluru untuk ditolak. Jenis olahraga ini tergolong cabang olahraga atletik kategori nomor lempar atau nomor tolak. Olahraga tolak peluru memerlukan lapangan yang cukup luas. Dalam olahraga ini terdapat dua teknik yaitu menggunakan gaya menyamping atau ortodoks maupun gaya membelakangi atau obrien. Salah satu teknik tolak peluru yang akan kita bahas ialah gaya membelakangi. Teknik tolak peluru gaya membelakangi atau obrein merupakan salah satu gaya dalam permainan tolak peluru yang dimainkan dengan posisi membelakangi. Pada umumnya olahraga tolak peluru dilakukan untuk mendapatkan jarak sejauh mungkin. Alat peluru tersebut dimainkan dengan cara didorong kedepan atau ditolak menggunakan salah satu tangan dari pangkal bahu dan bukan dilemparkan.

Tolak peluru merupakan cabang olahraga atletik dan termasuk nomor lempar. Dikatakan bahwa tolak peluru adalah nomor lempar karena nomor tolak peluru dilemparkan dengan cara ditolakkan atau dorong. Berikut langkah-langkah *tolak peluru gaya membelakangi*:

1. Cara memegang peluru

- Pegang peluru menggunakan ruas jari kemudian taruh dibawah telinga.
- Posisikan badan anda berdiri membelakangi ketika ingin melempar.



2. Teknik awalan / Ancang-ancang

Selanjutnya terdapat awalan dalam teknik tolak peluru gaya membelakangi. Berikut cara melakukan teknik awalan:

- Berdiri tegak, kaki kanan membelakangi arah tolakan.
- Kaki kiri rileks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah.
- Tangan kiri diluruskan ke atas samping telinga dan pandangan ke bawah.



3. Teknik Tolakan

Selanjutnya terdapat teknik tolakan yang benar dalam melakukan teknik tolak peluru gaya membelakangi. Berikut cara melakukan tolakan:

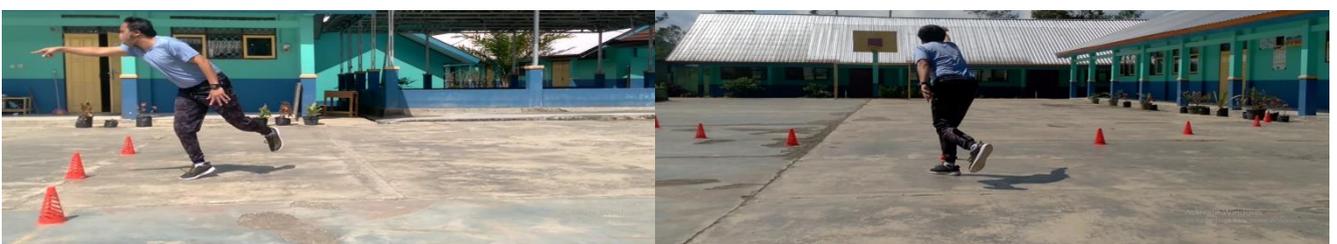
- Rendahkan lutut kaki kanan.
- Lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke belakang.
- Pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang, putar badan ke arah kiri dengan cepat sehingga dada terbuka menghadap arah depan.
- Tolak peluru ke arah depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat.
- Lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus).



4. Gerakan Akhir

Teknik tolak peluru gaya membelakangi yang terakhir ialah melakukan gerakan akhir. Berikut cara melakukan gerakan akhir pada tolak peluru gaya membelakangi :

- Kaki kanan digerakan ke depan menggantikan kaki kiri hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan.
- Badan condong ke depan, kaki kiri dibelakang dan lutut tertekuk serta pandangan ke arah tolakan.



Lampiran 2

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Kalibening

Kelas/Semester : VIII / Semester 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Peserta didik	Level 1 (K)	Level 2 (C)	Level 3 (B)	Level 4 (SB)
1						
2						
Dst.						

Berdo'a

Indikator

1. Perilaku yang menunjukkan selalu berdo'a sebelum atau sesudah melakukan tugas atau pekerjaan.
2. Mengajak teman berdo'a saat memulai kegiatan.
3. Mengingatkan teman untuk selalu berdo'a.
4. Berdo'a ketika pelajaran selesai.

Level

- 1) Skor 1 jika 1 atau tidak ada indikator yang konsisten ditunjukkan peserta didik
- 2) Skor 2 jika 2 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
- 3) Skor 3 jika 3 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
- 4) Skor 4 jika 4 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Kalibening

Kelas/Semester : VIII / Semester 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Peserta didik	Level 1 (K)	Level 2 (C)	Level 3 (B)	Level 4 (SB)
1						
2						
Dst.						

Sikap Kerjasama

Indikator

- 1) Terlibat aktif dalam bekerja kelompok
- 2) Kesiapan melakukan tugas sesuai kesepakatan
- 3) Bersedia membantu orang lain dalam satu kelompok yang mengalami kesulitan
- 4) Rela berkorban untuk teman lain

Level

- 1) Skor 1 jika 1 atau tidak ada indikator yang konsisten ditunjukkan peserta didik
- 2) Skor 2 jika 2 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
- 3) Skor 3 jika 3 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik
- 4) Skor 4 jika 4 indikator konsisten ditunjukkan peserta didik

2. Penilaian Pengetahuan

1. Tes Tertulis

1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Tolak Peluru gaya membelakangi	3.3.1. Memahami cara memegang peluru	Uraian	1
			3.3.2. Memahami sikap awal tolak peluru	Uraian	1
			3.3.3. Memahami sikap pelaksanaan tolak peluru	Uraian	1
			3.3.4. Memahami sikap akhir tolak peluru	Uraian	1

2) Soal

1. Jelaskan cara memegang peluru!
2. Jelaskan sikap awal menolak peluru!
3. Jelaskan sikap pelaksanaan tolak peluru!
4. Jelaskan sikap akhir tolak peluru!

3) Kunci jawaban

1. Cara memegang peluru menggunakan satu tangan adalah:

- Jari-jari renggang, jari kelingking ditekuk di samping peluru berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser dari tempatnya. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari yang kuat dan panjang
- Jari-jari agak rapat dan ibu jari berada di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak bergeser serta membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan
- Jari-jari agak renggang dengan ibu jari berada di samping, berfungsi untuk menahan geseran ke samping, kelingking di belakang peluru berfungsi untuk ikut menekan pada

waktu peluru ditolakkan. Cara ini digunakan bagi yang memiliki jari-jari tangan yang pendek dan kecil

2. Sikap awal tolak peluru.

- Berdiri tegak, kaki kanan membelakangi arah tolakan.
- Kaki kiri rileks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah.
- Tangan kiri diluruskan ke atas samping telinga dan pandangan ke bawah

3. Sikap menolak

- Rendahkan lutut kaki kanan dilanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh kebelakang.
- Pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang, putar badan ke arah kiri dengan cepat sehingga dada terbuka menghadap arah depan.
- Tolak peluru ke arah depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat dan lepaskan peluru dari pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus).

4. Sikap akhir tolak peluru.

- Kaki kanan digerakan ke depan menggantikan kaki kiri hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan.
- Badan condong ke depan, kaki kiri dibelakang dan lutut tertekuk serta pandangan ke arah tolakan

4) Penskoran

1. Soal nomor 1

- Skor 4, jika semua butir jawaban disebutkan secara lengkap
- Skor 3, jika bisa menyebutkan 2 dari 3 butir jawaban
- Skor 2, jika bisa menyebutkan 1 dari 3 butir jawaban
- Skor 0, jika tidak bisa menyebutkan butir jawaban

2. Soal nomor 2

- Skor 4, jika semua butir jawaban disebutkan secara lengkap
- Skor 3, jika bisa menyebutkan 2 dari 3 butir jawaban
- Skor 2, jika bisa menyebutkan 1 dari 3 butir jawaban
- Skor 0, jika tidak bisa menyebutkan butir jawaban

3. Soal nomor 3

- Skor 4, jika semua butir jawaban disebutkan secara lengkap
- Skor 3, jika bisa menyebutkan 2 dari 3 butir jawaban
- Skor 2, jika bisa menyebutkan 1 dari 3 butir jawaban
- Skor 0, jika tidak bisa menyebutkan butir jawaban

4. Soal nomor 4

- Skor 4, jika semua butir jawaban disebutkan secara lengkap
- Skor 2, jika bisa menyebutkan 1 dari 2 butir jawaban
- Skor 0, jika tidak bisa menyebutkan butir jawaban

5) Pengolahan skor

- Skor maksimum: 16
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Nilai pengetahuan yang diperoleh peserta didik: $SP/16 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya membelakangi

Indikator	Kriteria	Skor
Psikomotor Sikap Awal	1. Berdiri tegak, kaki kanan membelakangi arah tolakan. 2. Kaki kiri rileks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah. 3. Tangan kiri diluruskan ke atas samping telinga dan pandangan ke bawah Penskoran Jika memenuhi 3 kriteria Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria	 3 2 1 0
Pelaksanaan (Power Position)	1. Rendahkan lutut kaki kanan dilanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh kebelakang. 2. Pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang, putar badan ke arah kiri dengan cepat sehingga dada terbuka menghadap arah depan. 3. Tolak peluru ke arah depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat dan lepaskan peluru dari pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus). Penskoran Jika memenuhi 3 kriteria Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria	 3 2 1 0
Sikap Akhir	1. Kaki kanan digerakan ke depan menggantikan kaki kiri hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan. 2. Badan condong ke depan, kaki kiri dibelakang dan lutut tertekuk serta pandangan ke arah tolakan Penskoran Jika memenuhi 2 kriteria Jika memenuhi 1 kriteria Jika tidak memenuhi kriteria	 2 1 0
Nilai Produk (Putra)		
Indikator	Kriteria	Skor
Jarak Tolakan yang dihasilkan	1. 4 Meter 2. 3 Meter 3. 2 Meter 4. 1 Meter Penskoran Jika lemparan sejauh 4 m atau lebih Jika lemparan sejauh 3 m Jika lemparan sejauh 2 m Jika lemparan sejauh 1 m	 4 3 2 1

Indikator	Kriteria	Skor
Nilai Produk (Putri)		
Indikator	Kriteria	Skor
Indikator	1. 3 Meter	
	2. 2 Meter	
Jarak Tolakan yang dihasilkan	3. 1 Meter	
	Penskoran	
	Jika lemparan sejauh 3 m atau lebih	4
	Jika lemparan sejauh 2 m	3
	Jika lemparan sejauh 1 m	2
	Jika tidak sampai 1 m	1

Lampiran 3

LKPD TOLAK PELURU

A. Langkah- Langkah Kegiatan

1. Buatlah kelompok dengan jumlah 4 peserta didik.
2. Bacalah sub materi atletik tolak peluru pada buku siswa.
3. Carilah sumber materi lain baik dari buku ataupun dari internet tentang materi tolak peluru gaya membelakangi.
4. Perhatikan gambar dibawah ini



1.



2.

3.

4.



5.

6.

7.



8.

9.

5. Setelah kalian mengamati gambar diatas, jawablah pertanyaan berikut ini!
 - a. Jelaskan cara memegang peluru!
 - b. Jelaskan sikap awal menolak peluru!
 - c. Jelaskan sikap pelaksanaan tolak peluru!
 - d. Jelaskan sikap akhir tolak peluru!
 - e. Kenapa pada gambar nomor 8 & 9, tangan kanan menjulur ke depan dan kaki kiri kebelakang?

