

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Negeri 1 Panji
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: X / 1 (Ganjil)
Materi Pokok	: Tolak Peluru Gaya Menyamping
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menganalisis dan mengidentifikasi rangkaian Gerakan nomor atletik Tolak Peluru (Memegang peluru, awalan, Menolak Peluru dan Sikap akhir) dengan baik dan benar.
2. Mengevaluasi dan menjelaskan rangkaian Gerakan nomor atletik Tolak Peluru (Memegang peluru, awalan, Menolak Peluru dan Sikap akhir) dengan baik dan benar.
3. Mempraktikkan rangkaian Gerakan nomor atletik Tolak Peluru (Memegang peluru, awalan, Menolak Peluru dan Sikap akhir) dengan baik dan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. PENDAHULUAN (20 menit)

- Mengumpulkan peserta didik di lapangan dan menunjuk salah satu peserta didik untuk membuat barisan dengan membentuk syaf dan langsung memimpin Do'a.
- Memberi salam kepada peserta didik.
- Melakukan presensi dan menanyakan kondisi Kesehatan peserta didik secara umum.
- Melakukan game permainan kecil berkelompok (untuk pengkondisian fisik dan mental peserta didik).
- Memberikan motivasi dan Tujuan dari Permainan Kecil berkelompok kepada seluruh peserta didik.
- Mengaitkan pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya.
- Menjelaskan kepada seluruh peserta didik Tujuan pembelajaran hari ini.
- Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok

2. KEGIATAN INTI (60 menit)

Mengamati

- Peserta didik mengamati salah satu teman yang memperagakan Gerakan tolak peluru gaya menyamping atau Ortodoks (cara memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan sikap akhir).

- Peserta didik bersama kelompoknya mengamati rangkaian Gerakan Tolak peluru (cara memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan sikap akhir) yang baik dan benar dari media cetak yang dibagikan oleh guru.

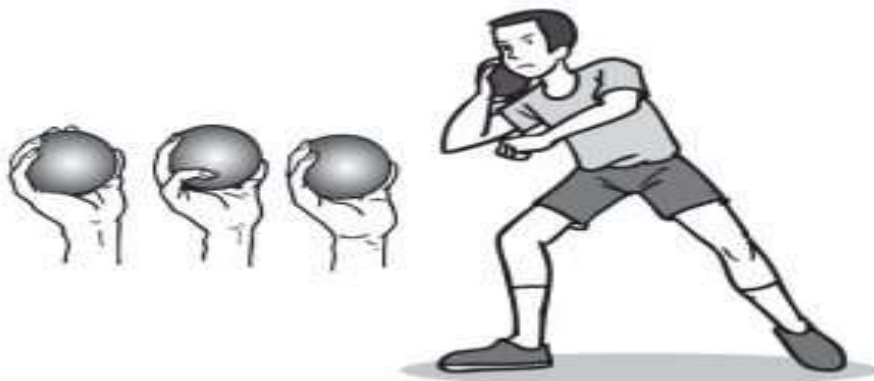
Menanya

- Mempersilahkan peserta didik untuk bertanya tentang gaya dan Gerakan tolak peluru dengan membandingkan hasil praktik dari temannya dan dari media cetak yang telah dibagikan
- Peserta didik bisa saling bertanya dan berdiskusi dengan teman satu kelompok mengenai kesalahan - kesalahan Gerakan tolak peluru
- Apabila peserta didik mengalami kesulitan, maka diperbolehkan bertanya kepada guru

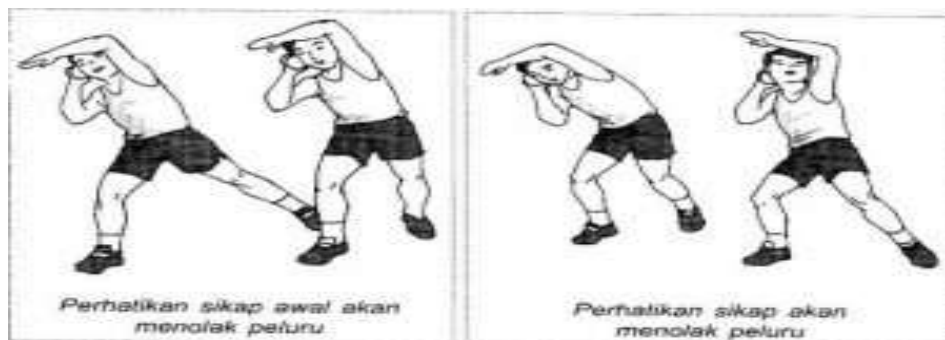
Mengeksplorasi

- Peserta didik tiap perwakilan kelompok diminta untuk mempresentasikan di depan kelompok lain tentang hasil diskusi mereka.
- Peserta didik perwakilan setiap kelompok memperagakan :

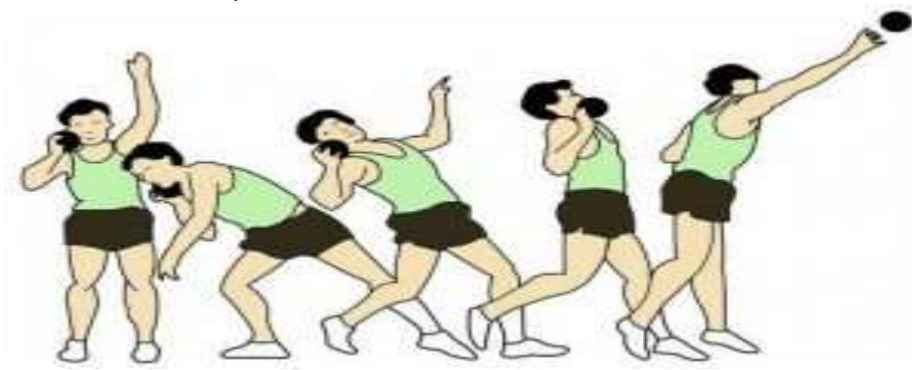
- *Cara memegang peluru*



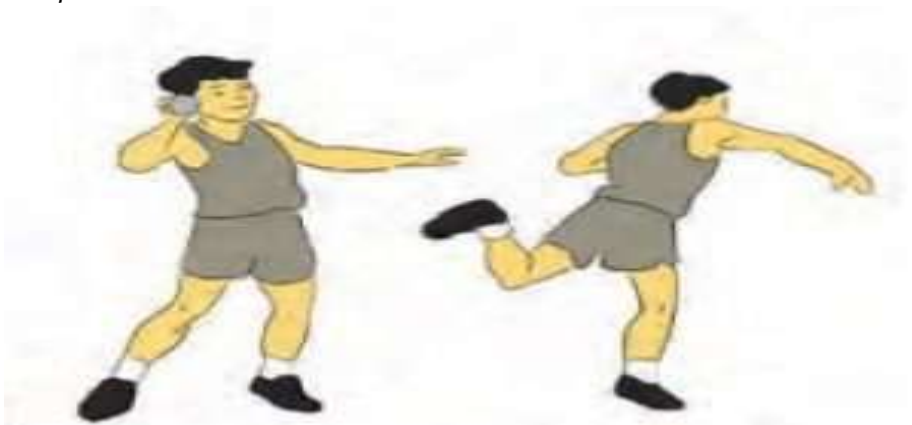
- *Awalan*



- *Gerakan menolak peluru*



- *Sikap akhiran*



Mengasosiasi

- Peserta didik Bersama kelompoknya masing - masing menganalisis hasil dari presentasi kelompok lain
- Peserta didik mengetahui factor kesulitan saat melakukan rangkaian Gerakan tolak peluru
- Peserta didik mengetahui kesalahan - kesalahan yang dilakukan saat melakukan rangkaian Gerakan tolak peluru

Mengomunikasikan

- Peserta didik mendiskusikan bersama kelompoknya tentang rangkaian gerakan Tolak peluru mulai dari cara memegang peluru, meletakkan peluru, cara melakukan gaya dan cara menolakkan peluru dan membuat kesimpulan hasil diskusi.
- Peserta didik mendiskusikan bersama kelompoknya bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan rangkaian gerakan Tolak peluru.
- Secara bergantian setiap kelompok diberi kesempatan untuk mempraktikkan Gerakan tolak peluru yang baik dan benar.

3. PENUTUP (10 menit)

- Guru dan peserta didik melakukan Evaluasi dari hasil pembelajaran yang telah berlangsung
- Memimpin peserta didik untuk berdoa dan mempersilahkan untuk mengganti seragam olahraga dengan seragam sekolah.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Pengetahuan (Dengan Test Tulis)

No	Butir Soal	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Sebutkan ada berapa macam tehnik pegangan dalam Tolak peluru !					
2	Sebutkan ada berapa macam gaya dalam Tolak peluru !					
3	Sebutkan 5 faktor penting yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan Tolak peluru !					
4	Jelaskan bagaimana cara menolakkan peluru yang baik dan benar !					
5	Jelaskan bagaimana gerakan akhiran yang benar setelah menolakkan peluru !					
Jumlah Skor						
Nilai = (Jumlah Skor : 25) x 100						

2. Penilaian Sikap (Dengan Pengamatan)

No	Nama Peserta Didik	Bentuk Observasi					Jml Skor	Nilai
		<i>Disiplin</i>	<i>Kerjasama</i>	<i>Sportifitas</i>	<i>Tanggung Jawab</i>	<i>Toleransi</i>		
1								
2								
dst								

3. Penilai Keterampilan (Dengan Praktik)

No	Nama Peserta Didik	Bentuk Keterampilan				Jml Skor	Nilai
		Awalan	Sikap lempar	Arah Lemparan	Akhiran		
1							
2							
3							
4							

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 1 Panji

ANIK SUDIARTINI, S.Pd, M.Pd
Pembina Tk.I
NIP 19690210 199203 2 009

Situbondo,
Guru mata pelajaran



DIMAS KURNIWAN N, S.Or
NIP. 1983429 200903 1 005