

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DALAM JARINGAN (DARING)

Sekolah : SMAN 2 Cikarang Utara
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / Ganjil
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit (3 X pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak 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 (IPK)
3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Mendemonstrasikan keterampilan gerak tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, dan sungguh-sungguh

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
- Mendemonstrasikan keterampilan gerak tolak peluru dalam bentuk **Foto dan Video** dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama (di lingkungan rumah masing – masing)
- Membuat peserta didik dalam keadaan beraktifitas sekalipun dalam kondisi diam di rumah

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Percaya diri (*Confidence*)
Kejujuran

D. Materi Pembelajaran

Berupa Handout E-Modul yang sudah di siapkan oleh pendidik

1. <https://cerdika.com/tolak-peluru/>
2. https://drive.google.com/drive/folders/1Tce3nJrBhmlvg4meMtQdwEwerNbkV2_T?usp=sharing (Berupa drive yang bebas di unduh dan di simak oleh peserta didik)

E. Media Pembelajaran

1. Media:

Video gerakan :

https://youtu.be/Y_Y5Dq4S-Q

<https://youtu.be/-uFzc9YMbWc>

<https://youtu.be/YjBE0D6S2ts>

https://youtu.be/zT_XesemEA

<https://youtu.be/YjBE0D6S2ts>

2. Alat dan Bahan:

Power Point, Laptop, Camera, HP dan Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas X).

F. Sumber Pembelajaran

Sumber Pembelajaran : Buku siswa : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Replublik Indonesia, SMP/Mts kelas X dan Internet(Google, Youtube).

G. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Pendekatan STEAM

Metode : Diskusi, Tanya Jawab, Simulasi, Praktik melalui aplikasi (WAG, *GoogleClassroom*)

Model : *Discovery Learning*

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan Pertama (1)

KegiatanPendahuluan (15 Menit)
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui video teleconference Meeting di Zoom atau via WAG (Sesuai Kondisi)
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : <i>tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</i>
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh
Kegiatan Inti (30Menit)

Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberitayangkan dan bahan bacaan terkait materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, Teknik meletakkan peluru pada bahu) https://youtu.be/zT_XesemEA (Atlet Profesional) https://youtu.be/Y_Y5Dq4S-Q (Teknik dasar Tolak Peluru yang sering di gunakan) https://youtu.be/-uFzc9YMBWc (Beberapa jenis Teknik yang umum di gunakan)
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, Teknik meletakkan peluru pada bahu)
Collaboration	Peserta didik diberikan waktu untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, Teknik meletakkan peluru pada bahu)
Communication	Peserta didik mengemukakan pendapat atas apa yang sudah dianalisis dari gerakan yang ada dalam tayangan video diatas d kemudian ditanggapi kembali oleh temannya yang lainnya atau guru.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, Teknik meletakkan peluru pada bahu) . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (Bisa langsung dimeeting atau chat WAG atau <i>GoogleClassroom</i>)
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

Pertemuan Kedua (II)

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui video teleconference (Disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan peserta didik, atau melalui WAG atau melalui <i>Googleclassroom</i>)	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : Tentang Gerak spesifik (Teknik menolak peluru dan Sikap awal akan menolak peluru)	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh	
Kegiatan Inti (30 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberitayangkan dan bahan bacaan terkait materi Tentang Gerak spesifik (Teknik menolak peluru dan Sikap awal akan menolak peluru) . Dengan link : https://youtu.be/Y_Y5Dq4S-Q https://youtu.be/-uFzc9YMBWc
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Tentang Gerak spesifik (Teknik menolak peluru dan Sikap awal akan menolak peluru)

Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Gerak spesifik (Teknik menolak peluru dan Sikap awal akan menolak peluru) .
Communication	Peserta didik mengemukakan pendapat atas apa yang sudah dianalisis dari gerakan yang ada dalam tayangan video diatas d kemudian ditanggapi kembali oleh temannya yang lainnya atau guru.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Tentang Gerak spesifik (Teknik menolak peluru dan Sikap awal akan menolak peluru) . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (Bisa langsung dimeeting atau WAG atau <i>GoogleClassroom</i>)
KegiatanPenutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

Pertemuan Ketiga (III)

KegiatanPendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin melalui video teleconference zoom meeting (Disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan peserta didik, atau melalui WAG atau melalui <i>Googleclassroom</i>)	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (Cara menolakkan peluru dan Sikap akhir setelah menolak peluru) serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : Gerak spesifik (Cara menolakkan peluru dan Sikap akhir setelah menolak peluru)	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh	
Kegiatan Inti (30 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberitayangan dan bahan bacaan terkait materi (Cara menolakkan peluru dan Sikap akhir setelah menolak peluru). Dengan link : https://youtu.be/YjBE0D6S2ts https://youtu.be/zT_XesemEA
Critical Thinkin g	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan tolak peluru yang merupakan bagian dari atletik.
Collaboration	Guru memberikan tugas aktivitas fisik di rumah: <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membuat video gerakan (Menolakkan peluru Dari cara memegang, Teknik melempar awalam hingga Sikap akhir setelah menolak peluru) 2. Video berbentuk MP4 (Batas waktu selama 6 hari dari waktu pertemuan ini) 3. Video diupload dalam chanel youtube masing-masing peserta didik (yang sudah mempunyai email pasti sudah mempunyai akun youtube) Jika belum bisa mengupload silahkan cari tutorial diyoutub cara mengupload video. 4. Kirim link video masing-masing peserta didik melalui email gulaei@gmail.com atau <i>GoogleClassroom</i> Kelas Masing - masing
Communication	Peserta didik diberikan kesempatan untuk membahas tugas video yang diberikan. Bisa bertukar pikiran sesama temannya.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait (Cara menolakkan peluru dan Sikap akhir setelah menolak peluru). Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (Bisa

	langsung dimeeting atau melalui WAG atau <i>GoogleClassroom</i>)
KegiatanPenutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

I. Penilaian

1. Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian dilakukan menggunakan Googleform yang sudah di buat oleh guru

Link:

<https://forms.gle/ubGWE6CJHDMrof4E7>

Pedoman Nilai : Sudah secara otomatis (Benar 1 soal nilai 10, salah nilai 0)

2. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

Penugasan Pembuatan Video

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
1. Teknik dasar memegang peluru				
2. Teknik dasar menolak peluru gaya menyamping/ortodoks				
3. Teknik dasar melepaskan peluru (release)				
4. Tahap akhiran				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

3. Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Sikap					Nilai
		Disiplin	Tanggungjawab	Kerjasama	Percayadiri	Kejujuran	
1							
2							
3							
4							
5							

Rubrik penilaian :

NILAI (skala 0 – 100)	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

J. Pembelajaran Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

K. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Bekasi, September 2020

Mengetahui
Kepala SMAN 2 Cikarang Utara

Guru Mata Pelajaran

Drs. Muhammad Ilham Hasan, M.M
NIP/NRK. 196301271991031003

Dwi Andika Maulana, S.Pd
NIP/NRK