

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 06)

Sekolah : SMP Negeri 3 Geyer  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1  
Materi Pokok : Variasi Gerak Spesifik Tolak Peluru

Alokasi Waktu : 6 jp

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran kelas online, setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat :

- 1.1 Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan variasi gerak spesifik tolak peluru dengan benar.
- 1.2 Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan variasi gerak spesifik tolak peluru dengan benar.

### B. Langkah-langkah pembelajaran.

#### Pendahuluan

1. Guru menyiapkan peserta didik, mengabsen dan mengucapkan salam lewat WA grup
2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ke-satu dan ke-dua, yaitu: variasi gerak spesifik tolak peluru
3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi materi variasi gerak spesifik tolak peluru

#### Kegiatan inti

1. Melalui whats app
2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini
3. Bacalah materi yang tersedia di buku paket
4. Simaklah video tentang cara melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru
5. Bila kalian tidak mempunyai peluru/ yang sejenis, Sebelum melakukan latihan tentukanlah/ buatlah/ modifikasilah alat sebagai pengganti peluru (kemampuan mu berinovasi dalam membuat alat bantu belajar menjadi penilaian tersendiri dan terpenting dalam pembelajaran ini)
6. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Pembelajaran Tolak Peluru Setinggi dan Sejauh-Jauhnya Melewati Atas Net/Tali lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
7. Silahkan kalian lakukan Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Sikap Berdiri Menghadap Arah Tolakan lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
8. Silahkan kalian lakukan Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Sikap Membelakangi Arah Tolakan lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
9. Silahkan kalian lakukan Gerak Spesifik Tolak Peluru dari Gerak Kaki Meluncur ke Belakang lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya

#### Penutup

1. Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan seluruh materi ini kalian luar biasa
2. Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Apakah tes ketrampilan ini terlalu mudah?
3. Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan materi ini dengan baik. dan jangan lupa untuk segera mengirimkan hasil video kalian .

### C. Penilaian

1. Sikap : Observasi, jurnal, lembar jurnal siswa
2. Pengetahuan : Online tes, pilihan ganda, google form
3. Ketrampilan : Unjuk kerja, penugasan, video pendek siswa

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sriyono, S. Pd  
NIP. 19650409 198902 1 004

Geyer, Juli 2020

Guru Mapel

Sukarno, S. Pd  
NIP. 19850506 201101 1 004