

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

MATERI TOLAK PELURU



RAHMAT HIDAYAT, S.Pd
201503280396

SMKN JATILUHUR
KELAS X

Tema : Atletik
Sub Tema : Tolak Peluru gaya ortodoks
Kelas : X (Sepuluh)
Semester : Ganjil
Materi : Tolak peluru gaya ortodoks
Alokasi waktu : 2 Jp (1 Kali Pertemuan)
Pembelajaran : Daring

A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif* *	3.3.1. Mengidentifikasi keterampilan Tolak Peluru 3.3.2. Menganalisis keterampilan Tolak Peluru
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1. Melakukan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar 4.3.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan Tolak Peluru Peluru dengan baik dan benar

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran dengan model **Problem Based Learning**, peserta didik diharapkan mampu:

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan cara belajar , mengkaji berbagai sumber pelajaran dan mengamativideo diharapkan:

- ☞ Peserta didik memiliki kesadaran tentang arti penting melakukan aktivitas olahraga, menjaga kesehatan di masa pandemik sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- ☞ Peserta didik dapat mengidentifikasi keterampilan Tolak Peluru
- ☞ Peserta didik dapat menganalisis keterampilan Tolak Peluru.
- ☞ Peserta didik dapat Melakukan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar
- ☞ Peserta didik dapat Mempraktikkan keterampilan Tolak Peluru dengan baik dan benar

PETUNJUK BELAJAR

1. Berdo'a dulu sebelum memulai !
2. Tuliska identitas nama, kelas, jurusan dan kelompok !
3. Isilah pertanyaa dengan benar ?

Nama :

NISN :

Kelas :

Jurusan :

	Sudah	Belum
Sebelum kalian belajar, sudahkah kalian berdo'a?		
Apakah aktifitas olahraga yang paling mudah dan aman di masa pandemic covid 19 ini ?		
1. Buatlah bola modifikasi dengan gulungan kertas, kain bekas bekas kemudian di satukan dengan plastik kumudian di lakban sehingg berbentuk seperti bola?		
2. Lakukan pemanasan secara mandiri?		
3. Praktikan tolak peluru gaya ortodoks ?		
4. Kesulitan apa yang kalian temui ketika mempraktikanya ?		
5. Bagaimana solusi untuk mengatasi kesulitan itu ?		
Buatlah kesimpulan tentang kegiatan yang kalian lakukan ?	

KESIMPULAN :

