

# **DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN**



- 1. Bab 3 Atletik ( Tolak peluru )**
- 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**
- 3. Bahan Ajar**
- 4. Media Pembelajaran**
- 5. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)**
- 6. Instrumen Penilaian**

**Oleh :**

**Eries Alpheba Hadinata. S.Pd**

**NIP.198604022010011013**

**Program Profesi Guru dalam Jabatan**

**Angkatan I**

**UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMA NEGERI 1 TELUK GELAM  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : X / Genap  
**Bab 3** : Atletik (tolak peluru)  
**Alokasi Waktu** : 3x 45 menit (1 x pertemuan)

### Kompetensi Inti:

**KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

**KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

**KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### A. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir  3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran berbasis problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar
2. Menjelaskan dan menganalisis dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir yang benar
3. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar

### C. Materi Pembelajaran

- Cara memegang peluru
- Awalan
- Tolakan
- Sikap akhir

### D. Metode / Model Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran Atletik (lari jarak pendek) antara lain.

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Problem based learning*
3. Metode : Diskusi, Tanya jawab, demonstrasi dan praktik

### E. Sumber, Alat dan Media

a. Sumber:

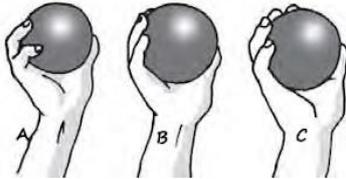
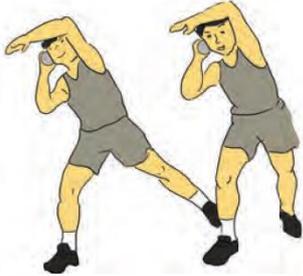
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan :buku siswa/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan 2017.
- Internet yang relevan
- lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

b. Alat : Lapangan olahraga atau halaman sekolah, peluit. 2 Tolak peluru 5 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri. Cones. Meteran.

c. Media : **PPT** Gambar rangkaian gerakan tolak peluru, video gerakan tolak peluru

### F. Langkah – Langkah Pembelajaran

No.	Kegiatan Belajar	Aktifitas Belajar	Alokasi Waktu
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberi salam dan menanyakan kabar peserta didik.(<b>Communication</b>)</li><li>• Guru mengajak Peserta didik melakukan <b>do'a</b> sebelum belajar dipimpin ketua kelas (<b>religious</b>)</li><li>• Guru melakukan pendidikan berkarakter dan kebangsaan membuka pembelajaran dengan mengajak peserta didik bersyukur mengenai kebesaran Tuhan. Kemudian bersama – sama menyanyikan lagu wajib nasional Indonesia raya (<b>Nasionalisme</b>)</li><li>• Guru melakukan presensi.</li><li>• Guru mengajak peserta didik untuk memeriksa kebersihan kelas dan kerapian ruang kelas</li><li>• Guru memberikan kalimat motivasi sebelum belajar dimulai.</li><li>• Guru mereviu materi pembelajaran sebelumnya pelajaran minggu lalu</li><li>• Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui peserta didik terkait materi tolak peluru.</li><li>• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li></ul>	15 Menit

2	Inti	<p><b>Tahap 1</b></p> <p>➤ <b>Orientasi Terhadap Masalah</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan lembar evaluasi penilaian aspek pengetahuan berupa soal tertulis ( 5 pilihan ganda ) untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik mengenai materi tolak peluru</li> <li>2. Guru menampilkan masalah nyata terkait konsep gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir kemudian peserta didik dipersilahkan untuk mengamati Video dan gambar yang ditampilkan oleh guru.</li> <li>3. Peserta didik dipersilahkan mengeluarkan buku latihan dan alat tulis untuk mengidentifikasi dan menganalisa masalah yang ditampilkan.</li> </ol> <p><b>Tahap 2</b></p> <p>➤ <b>Mengorganisasikan peserta didik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok</li> <li>2. Guru memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah.</li> </ol> <p><b>Tahap 3</b></p> <p>➤ <b>Membimbing Peserta didik dalam Berdiskusi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan kegiatan pengumpulan data dan informasi terkait cara memegang peluru, awalan, tolakan, sikap akhir.</li> <li>2. Peserta didik secara mandiri mengolah hasil pengumpulan informasi/data untuk dipergunakan sebagai solusi dalam penyelesaian masalah</li> <li>3. Berbagi informasi dan berdiskusi dalam kelompoknya untuk menemukan solusi penyelesaian masalah.</li> </ol> <p><b>A. Memegang tolak peluru</b></p>  <p><b>B. Gerak awalan</b></p>  <p><i>Sikap awal akan menolak</i></p>	90 menit
---	------	--	-------------

### C. Tolakan



### D. Sikap akhir



4. Peserta didik mendapatkan deskripsi dari masalah cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan sikap akhir.
5. Peserta didik mengembangkan alternative penyelesaian masalah tersebut, kemudian menyusun dan mengembangkan *action plan* untuk menyelesaikan masalah.

### Tahap 4

#### ➤ Mengembangkan dan mempresentasikan hasil

1. Guru mengarahkan peserta didik ke lapangan dan berbaris kemudian melakukan pemanasan dipimpin oleh ketua kelas
2. Peserta didik mempresentasikan hasil *brainstorming* (*Ide gagasan*) dari diskusi dalam kelompok yang telah dilakukan dan mempraktekkan nya di hadapan rekan rekan lain nya.
3. Peserta didik lainnya dari setiap kelompok memperhatikan dan tidak lupa memberikan tanggapan dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait konsep dan praktek cara memegang peluru, awalan, tolakan, dan sikap akhir.

### Tahap 5

#### ➤ Mengevaluasi dan Menganalisis Proses Pemecahan Masalah

- a. Pendidik dan peserta didik bersama sama melakukan refleksi, Selanjutnya Secara bersama mempraktekkan cara memegang peluru, awalan, tolakan, sikap akhir. berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi serta praktek yang telah dilakukan.
- b. Peserta didik melakukan konfirmasi dengan memberikan penjelasan mengenai, aktifitas cara memegang peluru, awalan, tolakan, sikap akhir.yang telah dipraktekkan.
- c. Guru melaksanakan penilaian terhadap individu terkait materi yang telah dilaksanakan dengan bentuk Tes keterampilan pada kemampuan siswa melakukan gerakan aktifitas tolak peluru yang dilakukan kepada peserta didik.

3	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pendinginan ( cooling down ) dipimpin ketua kelas.</li> <li>• Memfasilitasi peserta didik untuk mereview pembelajaran yang telah dilaksanakan.</li> <li>• Guru menyampaikan hasil ketercapaian penilaian yang dilakukan, penilaian aspek pengetahuan dan keterampilan</li> <li>• Guru memberikan apresiasi/penghargaan kepada peserta didik yang nilainya lebih baik daripada teman nya yang lain berupa pemberian alat tulis berupa pena / ballpoint</li> <li>• Mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya</li> <li>• guru menutup kegiatan pembelajaran dengan meminta salah satu peserta didik memimpin teman teman nya berdoa dan memberi salam</li> </ul>	15 menit
---	----------------	---	-------------

### E. Penilaian Hasil Pembelajaran

#### A. Penilaian pembelajaran, Remedial, dan Pengayaan

##### 1. Teknik Penilaian:

- a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- b) Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan
- c) Penilaian Keterampilan : Praktik

##### 2. Bentuk Penilaian :

- 1. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- 2. Tes tertulis : Tanya Jawab
- 3. Praktik : Keterampilan

##### 3. Instrumen Penilaian (terlampir)

##### 4. Remedial

- Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

##### 5. Pengayaan

- Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
- Peserta didik yang mencapai nilai  $n$  (ketuntasan)  $< n < n$  (maksimum) diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- Siswa yang mencapai nilai  $n > n$  (maksimum) diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.19600610 198503 2 006

Guru Pamong,



**Dr. Suci Cahyati, M.Or**  
NIP.19900512 201402 2 003

Teluk Gelam, 7 Mei 2021  
Mahasiswa PPG,



**Eries Alpheba H, S.Pd**  
NIP. 19860402 201001 1 013

## BAHAN AJAR

**Sekolah** : SMA NEGERI 1 TELUK GELAM  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : X / Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Materi Pokok** : Atletik ( Tolak Peluru )  
**Alokasi Waktu** : 3 X 45 Menit ( 1 X pertemuan )

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir  3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.

### B. Tujuan Pembelajaran

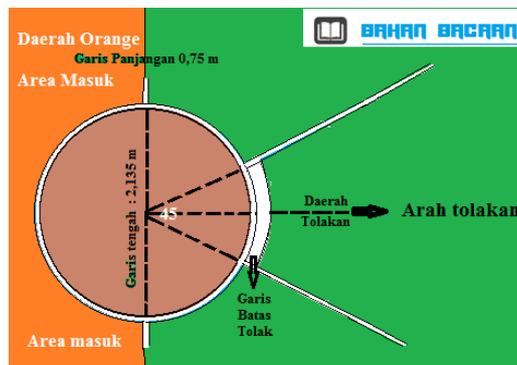
Setelah mengikuti proses pembelajaran berbasis problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar
2. Menjelaskan dan menganalisis dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir yang benar
3. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar

### C. Materi Pembelajaran

Aktifitas Atletik pembelajaran tolak peluru.

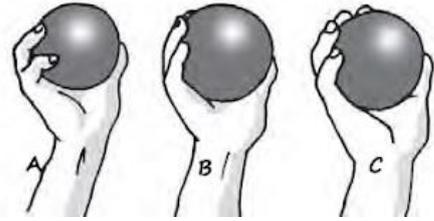
Tolak peluru adalah olahraga yang dilakukan dengan meletakkan peluru (bola besi bulat) diantara leher dan bahu. Kemudian melemparkannya sejauh mungkin dengan cara mendorong peluru dan menggunakan satu tangan. Terbuat dari besi maupun kuningan berbentuk bulat dengan berat untuk putri 4 kg dan putra 7,5 kg



Gambar 1. Lapangan tolak peluru



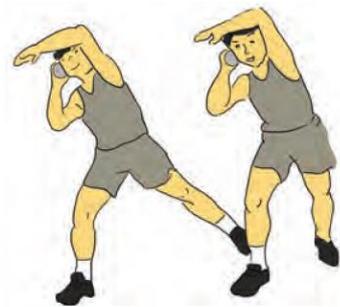
Gambar 2. Bola peluru



Gambar 3. Cara memegang bola peluru

Dalam tolak peluru, terdapat tiga cara yang dapat digunakan untuk memegang peluru, yakni.

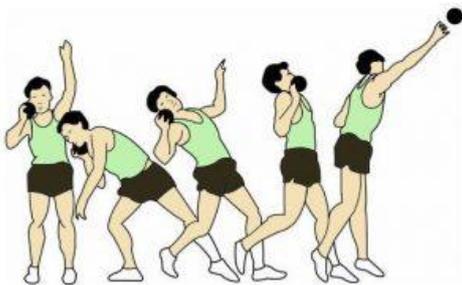
- 1) Memegang peluru dengan tiga jari di depan, kemudian jari kelingking memegang samping peluru dan sedikit di tekuk, kemudian ibu jari memegang sisi yang berlawanan dari jari kelingking untuk menjaga keseimbangan peluru.
- 2) Memegang peluru dengan merapatkan empat jari dan memosisikannya di bagian belakang peluru, kemudian ibu jari memegang bagian samping peluru untuk menjaga keseimbangan.
- 3) Memegang peluru dengan 5 jari di bagian belakang dan samping peluru dengan posisi jari-jari sedikit di renggangkan.



*Sikap awal akan menolak*

Gambar 4. Sikap awalan

Sikap awal berdiri menyamping dengan sektor tolakan berada di sektor kiri tubuhnya, lutut kaki kanan ditekuk, sedangkan kaki kiri diluruskan ke belakang. Berat badan berada pada kaki kanan dengan pandangan mata ke depan.



Gambar 5. Tolakan

Cara Menolakkan Peluru

- 1) Tariklah siku menyerong ke belakang atas dalam waktu bersamaan dengan memutar tubuh ke arah tolakan
- 2) Dorong juga pinggul serta pinggang ke depan sedikit ke atas sampai dada terbuka menghadap depan ke arah tolakan atau serong ke atas.
- 3) Angkat dagu dengan pandangan menuju pada arah tolakan.

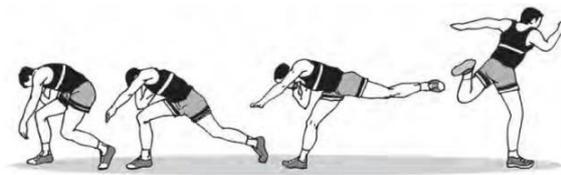


Gambar 6. Sikap akhir

Sikap akhir setelah menolak peluru adalah:

- 1) Kaki kanan di depan dengan lutut agak tertekuk (sebagai kaki tumpu dari berat badan) dan telapak kakinya menyerong ke arah dalam
- 2) Kaki lurus ke belakang rileks agak terangkat guna menjaga keseimbangan.
- 3) Pandangan ke depan

- 1) Gaya ortodock



Gaya tolak peluru dengan awalan menyamping (Gaya Ortodock)

Berikut cara melakukan gaya ortodoks dalam tolak peluru yang bisa kalian terapkan:

Awalan

- 1) Memasuki bidang lingkaran yang digunakan untuk menolak dari arah belakang dengan membawa peluru
- 2) Letakan peluru berada di pangkal leher menggunakan salah satu tangan sesuai penggunaan tangan dominan.
- 3) Kemudian posisikan badan sedikit miring dengan arah tolakan di sebelah samping bersamaan salah satu lutut kaki yang berada di depan untuk menekuk sedangkan kaki yang lain diarahkan menjulur ke arah belakang lurus rileks.
- 4) Lalu lengan kiri secara rileks diangkat sampai setinggi bahu.

Tumpuan

- 1) Lakukan tumpuan kaki menggunakan sebagian besar berat badan tertumpu pada kaki yang berada di depan dengan arah pandangan kedepan sedikit ke arah bawah
- Tolakan
- 1) Lalu saat badan sudah seimbang dan cukup kuat, maka pada ayunan kaki yang terakhir, kaki kiri tersebut tidak harus diletakkan ditanah.
  - 2) Namun lebih baik lagi agak ditarik kekanan sehingga posisi pangkal betis kiri berada dibelakang betis atau kaki kanan, bahkan lebih ke kanan lagi seperti menyilang.
  - 3) Kaki kiri digoyangkan secara cepat kesisi kiri sambil menolak kaki kanan.
  - 4) Tolakan kaki kanan tersebut agak datar dan rendah, bukan meloncat atau melambung.
  - 5) Kemudian dari gerakan meluncur ke kiri ini, kaki kanan turun terlebih dulu kira-kira seperti pada pusat lingkaran, bahkan kaki kiri terus dijulurkan jauh kesisi kiri, seperti saat memijakan ditanah ujung telapak kaki mendekati sedikit

### Kesalahan Melakukan Gaya Ortodoks Dalam Tolak Peluru

- 1) Anggota badan mengenai batas pada bidang bagaian yang atas
- 2) Anggota badan menyentuh liangkaran di luar tanah
- 3) Melakukan keluar dan masuk bidang lingkarang dari depan
- 4) Melewati kesempatan batas waktu pemnaggilan selama lebih 3 menit
- 5) Memposisikan peluru di belakang kelapa
- 6) Posisi jatuh peluru ke luar sektor lingkaran
- 7) Gagal melakukan lemparan dari 3 kali kesempatan

#### Petunjuk LKPD :

1. Siswa menuliskan jawaban serta hasil diskusinya mengenai materi kognitif pemahaman pelaksanaan tolak peluru pada buku latihan siswa.
2. Siswa mempresentasikan hasil diskusi dan menyampaikan permasalahan yang timbul pada materi aktifitas atletik (tolak peluru)
3. Siswa secara berpasangan melakukan kegiatan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir gerakan dan melaporkan hasil praktik kegiatan mereka saat melakukan kegiatan tersebut

### D. Sumber Belajar

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan :buku siswa/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
- Sumber dari internet yang relevan
- Video materi tolak peluru ; <https://www.youtube.com/watch?v=m4xj7CeJ82Y>
- Lingkungan Setempat

Mengetahui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.19600610 198503 2 006

Guru Pamong,



**Dr. Suci Cahyati, M.Or**  
NIP.19900512 201402 2 003

Teluk Gelam, 7 Mei 2021  
Mahasiswa PPG,



**Eries Alpheba H, S.Pd**  
NIP. 19860402 201001 1 01

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Satuan Pendidikan** : SMA NEGERI 1 TELUK GELAM  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : X/ Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020 / 2021  
**Materi Pokok** : Atletik ( Tolak peluru )  
**Alokasi Waktu** : 3 X 45 Menit ( 1 x Pertemuan )

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir  3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran berbasis problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar
2. Menjelaskan dan menganalisis dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir yang benar
3. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar

### C. Langkah - langkah Penilaian

#### PENILAIAN PENGETAHUAN

#### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)

No	Butir Soal	Perolehan Skor			
		1	2	3	4
1	Definisi tolak peluru dan berapa berat bola peluru?				
2	Setelah melakukan pengamatan, jelaskan tahapan gaya ortodock pada tolak peluru ?				
3	Jelaskan kesalahan menggunakan gaya ortodock ?				
4	Jelaskan 3 cara memgang tolak peluru?				
	JumlahSkor Max = 16				
	Nilai= Jumlah skor Perolehan /Skor Max X100				

**Keterangan:**

- Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
- Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Pengetahuan} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### PENILAIAN KETERAMPILAN

**a) Petunjuk Penilaian**

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: awalan, tolakan dan sikap akhir melakukan suatu proses tolak peluru.

**b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)**

1. Lakukan gerakan tolak peluru gaya ortodock !

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

Penilaian Keterampilan Gerak										Penilaian produk (tes tolak peluru)	nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Sikap awal gerakan (Skor 3)			Tolakan (Skor 4)				sikap akhir gerakan (Skor 3)					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3			

2. Lakukan gerakan awalan, tolakan, sikap akhir !

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

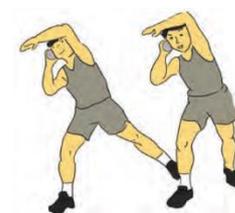
Materi Pokok : .....

Penilaian Keterampilan Gerak										Penilaian produk ( tolak peluru)	nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Sikap awal gerakan (Skor 3)			Tolakan (Skor 4)				sikap akhir gerakan (Skor 3)					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3			

**c). Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)**

- a) Kriteria skor : Pelaksanaan start jongkok (Proses)

- Sikap awal



*Sikap awal akan menolak*



2										
3										
dst										

Keterangan: 1=Jujur, 2= Disiplin, 3= Tanggungjawab, 4= Santun, 5= Percaya Diri, 6=Kerjasama

### INSTRUMEN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

#### a) Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										

#### b) Format Pengayaan

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										

Komentar Orang Tua :

.....

.....

#### D. Sumber

- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan :buku siswa/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
- Sumber dari internet yang relevan
- Lingkungan Setempat
- [www.google.com](http://www.google.com) (Gambar)

Mengetahui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.19600610 198503 2 006

Guru Pamong,



**Dr. Suci Cahyati, M.Or**  
NIP.19900512 201402 2 003

Teluk Gelam, 7 Mei 2021  
Mahasiswa PPG,



**Eries Alpheba H, S.Pd**  
NIP. 19860402 201001 1 013

# MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Teluk Gelam  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X/Genap  
Bab 3 : Atletik (tolak peluru)  
Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (1pertemuan)

## A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran berbasis problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

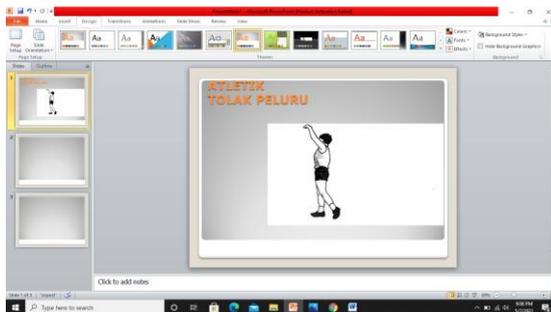
1. Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar
2. Menjelaskan dan menganalisis dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir yang benar
3. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar

## A. Media pembelajaran

- ✓ Prangkat Laptop



- ✓ PPT (Power Point) yang berisi paparan, Gambar jenis jenis psikotropika, penyalahgunaan narkoba dan perundangundangan



- ✓ infocus



**B. Sumber belajar**

- Buku pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan :buku siswa/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
- Sumber dari Internet yang relevan
- Lingkungan setempat

Mengetahui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.19600610 198503 2 006

Guru Pamong,



**Dr. Suci Cahyati, M.Or**  
NIP.19900512 201402 2 003

Teluk Gelam, 7 Mei 2021  
Mahasiswa PPG,



**Eries Alpheba H, S.Pd**  
NIP. 19860402 201001 1 013

## INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMA NEGERI 1 TELUK GELAM</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas /Semester</b>	<b>: X/ Genap</b>
<b>Tahun Pelajaran</b>	<b>: 2020 / 2021</b>
<b>Bab 3</b>	<b>: Atletik ( tolak peluru)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 X 45 Menit ( 1 x Pertemuan )</b>

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir  3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran berbasis problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar
2. Menjelaskan dan menganalisis dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir yang benar
3. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir dengan benar

### C. INSTRUMEN PENILAIAN

6. Teknik Penilaian :
- a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
  - b) Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
  - c) Penilaian Keterampilan : Praktik

## ➤ Instrumen Penilaian Pengetahuan

### a. Kisi-Kisi Soal Tertulis/ Essay

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Bahan Kelas/semester	Uraian Materi	Indikator	No Soal / Bobot Soal	No Soal
1	KI.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.	X/2	Tolak peluru	<p>3.3.1 Mengidentifikasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir</p> <p>3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir</p> <p>4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.</p>	1. 30 2. 40 3. 30	1 -3

## SOAL ESSAY

**Kerjakan Soal dibawah ini dengan jawaban yang tepat dan jelas !**

- 1) Definisi tolak peluru dan berapa berat bola peluru?
- 2) setelah melakukan pengamatan, jelaskan tahapan gaya ortodock pada tolak peluru ?
- 3) Jelaskan kesalahan menggunakan gaya ortodock ?
- 4) Jelaskan 3 cara memegang tolak peluru?

**Jawaban :**

1. Tolak peluru adalah olahraga yang dilakukan dengan meletakkan peluru (bola besi bulat) diantara leher dan bahu. Kemudian melemparkannya sejauh mungkin dengan cara mendorong peluru dan menggunakan satu tangan. Terbuat dari besi maupun kuningan berbentuk bulat dengan berat untuk putri 4 kg dan putra 5 kg
2. Tahapan gaya ortodock

Awalan

- 1) Memasuki bidang lingkaran yang digunakan untuk menolak dari arah belakang dengan membawa peluru
- 2) Letakan peluru berada di pangkal leher menggunakan salah satu tangan sesuai penggunaan tangan dominan.
- 3) Kemudian posisikan badan sedikit miring dengan arah tolakan di sebelah samping bersamaan salah satu lutut kaki yang berada di depan untuk menekuk sedangkan kaki yang lain diarahkan menjulur ke arah belakang lurus rileks.
- 4) Lalu lengan kiri secara rileks diangkat sampai setinggi bahu.

Tumpuan

- 1) Lakukan tumpuan kaki menggunakan sebagian besar berat badan tertumpu pada kaki yang berada di depan dengan arah pandangan kedepan sedikit ke arah bawah

Tolakan

- 1) Lalu saat badan sudah seimbang dan cukup kuat, maka pada ayunan kaki yang terakhir, kaki kiri tersebut tidak harus diletakkan ditanah.
- 2) Namun lebih baik lagi agak ditarik kekanan sehingga posisi pangkal betis kiri berada dibelakang betis atau kaki kanan, bahkan lebih ke kanan lagi seperti menyilang.
- 3) Kaki kiri digoyangkan secara cepat kesisi kiri sambil menolakan kaki kanan.
- 4) Tolakan kaki kanan tersebut agak datar dan rendah, bukan meloncat atau melambung.
- 5) Kemudian dari gerakan meluncur ke kiri ini, kaki kanan turun terlebih dulu kira-kira seperti pada pusat lingkaran, bahkan kaki kiri terus dijulurkan jauh kesisi kiri, seperti saat memijakan ditanah ujung telapak kaki mendekati sedikit

3. Kesalahan Melakukan Gaya Ortodoks Dalam Tolak Peluru
  - 1) Anggota badan mengenai batas pada bidang bagaian yang atas
  - 2) Anggotan badan menyentuh liangkarang di luar tanah
  - 3) Melakukan keluar dan masuk bidang lingkarang dari depan
  - 4) Melewati kesempatan batas waktu pemnaggilan selama lebih 3 menit
  - 5) Memposisikan peluru di belakang kelapa
  - 6) Posisi jatuh peluru ke luar sektor lingkaran
  - 7) Gagal melakukan lemparan dari 3 kali kesempatan
4. Dalam tolak peluru, terdapat tiga cara yang dapat digunakan utnuk memegang peluru, yakni.
  - 1) Memegang peluru dengan tiga jari di depan, kemudian jari kelingking memegang samping peluru dan sedikit di tekuk, kemudian ibu jari memegang sisi yang berlawanan dari jari kelingiking untuk menjaga keseimbangan peluru.
  - 2) Memegang peluru dengan merapatkan empat jari dan memposisikannya di bagian belakang peluru, kemudian ibu jari memegang bagian samping peluru untuk menjaga keseimbangan.
  - 3) Memegang peluru dengan 5 jari di bagian belakang dan samping peluru dengan posisi jari-jari sedikit di renggangkan.
- a) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)
  1. Nilai 20: jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas
  2. Nilai 10 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas
  2. Nilai 40 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas
  3. Nilai 30 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

Skor diperoleh

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Maksimal}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

➤ **KISI – KISI PENILAIAN KETERAMPILAN**

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Tolak peluru	4.3.1. Melakukan rangkaian gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir.

**c) Petunjuk Penilaian**

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: memegang peluru, awalan, menolak peluru dan sikap akhir

**d) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)**

3. Lakukan gerakan tolak peluru !

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

Penilaian Keterampilan Gerak										Penilaian produk (tolak peluru)	nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Sikap awal gerakan (Skor 3)			Proses melakukan Gerakan (Skor 4)				sikap akhir gerakan (Skor 3)					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3			

4. Lakukan tahapan tahapan gerakan tolak peluru!

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

Penilaian Keterampilan Gerak										Penilaian produk (tolakm peluru)	nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Sikap awal gerakan (Skor 3)			Proses melakukan Gerakan (Skor 4)				sikap akhir gerakan (Skor 3)					
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3			

c). **Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)**

b) Kriteria skor : Pelaksanaan tolak peluru (Proses)

- Sikap awal

Nilai 3 jika :

4. Sikap awal berdiri menyamping dengan sektor tolakan berada di sektor kiri tubuhnya
5. lutut kaki kanan ditekuk, sedangkan kaki kiri diluruskan ke belakang.
6. Berat badan berada pada kaki kanan dengan pandangan mata ke depan.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

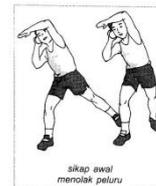
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Tolakan

Nilai 4 jika :

- 5) Tariklah siku menyerong ke belakang atas dalam waktu bersamaan dengan memutar tubuh ke arah tolakan



- 6) Dorong juga pinggul serta pinggang ke depan sedikit ke atas sampai dada terbuka menghadap depan ke arah tolakan atau serong ke atas.
- 7) Angkat dagu dengan pandangan menuju pada arah tolakan.
- 8) Kaki belakang yang ditekuk

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar



- Sikap akhir

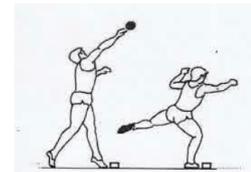
Nilai 3 jika :

- 4) Kaki kanan di depan dengan lutut agak tertekuk (sebagai kaki tumpu dari berat badan) dan telapak kakinya menyerong ke arah dalam
- 5) Kaki lurus ke belakang rileks agak terangkat guna menjaga keseimbangan.
- 6) Pandangan ke depan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar



Gambar 2.5 Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru  
(Edy Purnomo & Dapan 2011:131)

Praktik 1 + Praktik 2

Nilai Akhir : \_\_\_\_\_

2

### ➤ INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

#### PENILAIAN AFEKTIF

#### 2. Aspek Afektif Jurnal Sikap Sosial (KI-2)

Kelas : .....

Semester : .....

Tahun Pelajaran : .....

No	Tanggal Peristiwa	Nama Siswa	Catatan Perilaku Istimewa (Positif atau Negatif)	Butir Sikap						Tindak Lanjut
				1	2	3	4	5	6	
1										
2										
3										
dst										

Keterangan: 1=Jujur, 2= Disiplin, 3= Tanggungjawab, 4= Santun, 5= Percaya Diri, 6=Kerjasama

### ➤ INSTRUMEN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar

Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

**c) Format Remedial**

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										

**d) Format Pengayaan**

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										

Komentar Orang Tua :

.....  
 .....  
 .....

Mengetahui  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.19600610 198503 2 006

Guru Pamong,



**Dr. Suci Cahyati, M.Or**  
NIP.19900512 201402 2 003

Teluk Gelam, 7 Mei 2021  
Mahasiswa PPG,



**Eries Alpheba H, S.Pd**  
NIP. 19860402 201001 1 013