

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 3 Narmada
Kelas/Semester : VII/Ganjil
Mata Pelajaran : Penjaskes
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Tolak Peluru
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 2 X 40 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

1. Mengidentifikasi variasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan
2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan
3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan
4. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan
5. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

B. SUMBER BELAJAR

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Buku Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Jakarta
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII Jakarta

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p style="text-align: center;">KEGIATAN PENDAHULUAN</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Siswa berbaris, guru memberikan salam pembuka▪ Berdo'a dipimpin oleh salah satu siswa untuk memulai pembelajaran.▪ Memeriksa kehadiran peserta sebagai sikap disiplin.▪ Melakukan pemanasan dipimpin salah satu siswa▪ Mengaitkan materi yang akan dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik▪ Memberikan motivasi yang diperoleh dengan mempelajari aktivitas pembelajaran atletik melalui tolak peluru▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini
	<ul style="list-style-type: none">▪ Membentuk kelompok sesuai angka yang disebutkan▪ Melalui peragaan yang dilakukan oleh guru dan

KEGIATAN INTI	<p>siswa yang dianggap mampu, peserta didik mendiskusikan, mengumpulkan informasi dan mempresentasikan aktivitas pembelajaran atletik melalui tolak peluru yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan 2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan 3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan 4. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru dan menjaga keseimbangan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok ▪ Kelompok lain menanggapi
KEGIATAN PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan dan merefleksi kegiatan pembelajaran ▪ Guru memberikan penugasan dan penilaian individu serta menginformasikan pembelajaran selanjutnya ▪ Berdoa ▪ Salam

D. PENILAIAN

1. Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung (disiplin, bertanggung jawab, santun dalam berbicara dan mengikuti pembelajaran dengan baik)
2. Pengetahuan : Menunjukkan pengetahuan tentang aktivitas tolak peluru
3. Keterampilan : Melakukan praktik individu ketrampilan melakukan Tolak Peluru.

Penilaian Sikap

Strategi dan Alat Penilaian:

1. Strategi : Observasi
2. Alat : Catatan Anekdote

Nama Peserta Didik	Tanggal/ Catatan Sikap	Tanggal/ Catatan Sikap	Tanggal/ Catatan Sikap	Tanggal/ Catatan Sikap

Penilaian Pengetahuan

No	Aspek/soal uji tulis	Jawaban
1.	Sebutkan gerak spesifik memegang peluru	
2.	Jelaskan gerak spesifik memegang peluru	
3.	Sebutkan gerak spesifik menolak peluru	
4.	Jelaskan cara melakukan gerak spesifik menolak peluru	
5.	Jelaskan cara melakukan gerak spesifik keseimbangan tolak peluru	

Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap Akhir melakukan gerakan			
Skore Maksimal (9)				

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Narmada, 5 Nopember 2021
Guru Mapel

Hj. Ngatimah, S.Pd
NIP. 197005011997022004

Hj. Ngatimah, S.Pd
NIP. 197005011997022004