RPP

TOLAK PELURU

PJOK

Kelas XI

Janri R. K. Sihite

SMA NEGERI 1 AMANDRAYA

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan :SMA Negeri 1 Amandraya
Mata Pelajaran :Pendidikan Jasmani
Kelas / Semester :XI (Sebelas) / Semester I
Materi Pokok/Topik :Atletik / Tolak Peluru
Alokasi Waktu :3 x 45 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleransi, damai), santun, responsive dan proaktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara aktif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dan pergaulan dunia.
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 procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah kongkret 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.

B. Kompetensi Dasar

3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan.
4. Mempraktekkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

3.1. Menganalisis kategori keterampilan gerak menolak peluru.
3.2. Menganalisis kesalahan dalam kategori menolak peluru.
4.1. Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak menolak peluru.
4.2. Mempraktekkan gerak memperbaiki kesalahan gerak menolak peluru.

D. Tujuan Pembelajaran

Selama dan sesudah pembelajaran berakhir diharapkan siswa dapat :

1. Dalam dimensi afektif

a. Berdoa sesuai dengan agama yang dianutnya
b. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleransi, damai), santun, responsive dan proaktif .

2. Dalam dimensi kognitif

Mampu menganalisis cara-cara melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping, yang meliputi :

a. Cara memegang peluru.
b. Cara meletakkan peluru di bahu.
c. Cara awalan saat sebelum melakukan tolakan.
d. Cara melakukan tolakan.
c. Cara lanjutan setelah melakukan tolakan.

3. Dalam dimensi psikomotor

Dapat mempraktekan :

a. Teknik Tolak Peluru

E. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Model : Project Based Learning (PjBL), Problem Based Learning (PBL)
Pendekatan : Saintifik
Metode : Ceramah, Komando

F. Materi Pembelajaran

Atletik Cabang Lempar **/ Tolak Peluru Gaya Menyamping**

Pembelajaran meliputi :

a. Cara memegang peluru.
b. Cara meletakkan peluru di bahu.
c. Sikap awalan sebelum menolak peluru.
d. Gerakan menolak peluru.
e. Gerakan lanjutan dan sikap akhir.

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahulaun	1. Mengkondisikan peserta didik masuk ke ***Google Meet*** melalui ***WAG.*** 2. Memberi salam kepada peserta didik. 3. Mengecek kehadiran pesertadidik. 4. Menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin berdoa. 5. Menyampaikan kompetensi Dasar (KD) yang akan diajarkan. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran. 7. Memaparkan pembuka mengenai materi pelajaran - Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengalamannya tentang tolak peluru. 8. Melakukan pemanasan secara individu dengan mengikuti peragaan dari video yang dibagikan di *Google Meet*.	20 menit

Inti	***Mengamati*** ➢ Guru menampilkan video yang sudah dipersiapkan dengan membagikan di *Google meet* sebagai bahan pengamatan peserta didik. Menampilkan video secara bertahap mulai dari cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di bahu, sikap awalan sebelum menolak peluru, gerakan menolak peluru kemudian gerakan lanjutan dan sikap akhir. ➢ Peserta didik mengamati gerakan-gerakan menolak peluru yang terdapat pada video. ***Menanya*** ➢ Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya dengan mengajukan beberapa masalah. ➢ Peserta didik yang lain menjawab pertanyaan dari rekannya. ➢ Guru membantu meluruskan apabila ada jawaban yang perlu diperbaiki.. ***Mengumpulkan informasi / Mencoba*** ➢ Guru menugaskan peserta didik untuk mebuat tahapan-tahapan menolak peluru mulai dari cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di bahu, sikap awalan sebelum menolak peluru, gerakan menolak peluru kemudian gerakan lanjutan dan sikap akhir. ➢ Perserta didik mencari informasi tambahan dari internet dengan megakses youtobe dan jurnal. ➢ Satu persatu peserta didik melakukan tolak peluru dan peserta yang lain mengamati kesalahan-kesalahan yang masih terjadi. Dilakukan secara bergantian. ➢ Perserta didik memaparkan kesalahan-kesalahan yang ditemukannya dari pelaksanaan temannya kemudian memberi solusi cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi dari pengamatan mereka. ➢ Peserta didik menyimpulkan hasil teknik melakukan tolak peluru dengan benar. ***Mengasosiasi/ Menalar*** ➢ Peserta didik mampu menalar apa yang harus di lakukanya ketika melakukan tolak peluru. ➢ Peserta didik menemukan teknik melakukan tolak peluru (cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di bahu, sikap awalan tolak peluru, gerakan menolak peluru dan gerakan laanjutan serta	100 menit

	sikap akhir tolak peluru) yang baik dan benar. ***Mengkomunikasikan*** ➢ Setiap peserta didik melakukan tolak peluru dari hasil temuannya dengan memvideokannya. ➢ Peserta didik meng-*upload* ke youtobe.	
Penutup	1. Guru mengevaluasi pembelajaran. 2. Guru memberikan tugas kepada siswa untuk mengerjakan soal Multiple Choice dan Essay dengan link : https://forms.gle/UDNYVptzX92iitW36 https://forms.gle/5qhakYWMP1fdy1VB8 sebagai PR dan di kirim paling lama pukul 22.00 wib. 3. Melaksanakan pendinginan.	15 menit

G. Penilaian (Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan)

1. Penilai Sikap Spiritual dan Sosial

Penilaian aspek kecakapan hidup (sikap/afektif) dilakukan dengan memperhatikan peserta didik pada saat berdoa dan mengikuti pembelajaran yang terkait dengan nilai-nilai perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, proaktif/responsive.

Sikap	Aspek Sikap yang dinilai	Berikan tanda cek (√)		
		Baik	Sedang	Kurang
Spiritual	Berdoa			
Sosial	Jujur			
	Disiplin			
	Tanggung jawab			
	Santun			
	Responsive/proaktif			
Rata-rata Skor = Jumlah skor yang diperoleh dibagi skor maksimal				

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Setiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Nilai Afektif = $\frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ maksimal}$ x 100

2. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Penilaian pengetahuan dilakukan secara online melalui **google form** yang diberikan melalui *WAG* dengan bentuk **soal Objektif** dan **Soal Essay.**

a. Soal *Multiple Choice*

Soal *Multiple choice* yang berjumlah 10 butir dikerjakan melalui *google form* dengan link : https://forms.gle/UDNYVptzX92iitW36**.**

Kriteria penilaian : Setiap jawaban yang benar skornya 1 point. Jika Semua benar Skornya 10 point.

Nilai Multiple choise $= \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ maksimal}$ x 60

b. Soal Essay

Soal Essay yang berjumlah 5 butir dikerjakan melalui *google form* dengan link : https://forms.gle/5qhakYWMP1fdy1VB8

Kriteria penilaian :

Setiap jawaban maksimal skornya 5 point. Jika Semua pertanyaan medapat jawaban maksimal skornya 25 point.

Ketentuan penilian :

Penskoran untuk soal no 1,2,3,4, dan 5

(a) Skor 5, Jika penjelasan benar dan sangat lengkap
(b) Skor 4, jika penjelasan benar dan cukup lengkap
(c) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
(d) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
(e) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

$$\text{Nilai } Essay = \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ maksimal} \times 40$$

c. Penilaian pengetahuan

Nilai Pengetahuan = Nilai *multiple choice* + Nilai *Essay*

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian dilakukan setelah peserta didik mengirimkan video tugas gerak kepada guru melalui ***WAG.***

Lembar pengamatan proses gerak tolak peluru.

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Score maksimal (9)				

Kriteria penilaian melihat proses peserta melakukan tolak peluru dalam video yang dikirim ke ***WAG*** kelas.

Kriteria skor :

a. Sikap awal
   1. Ambil awalan dengan menyampingi arah tolakan
   2. Membungkukkan badan ke kanan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.
   3. Tangan kiri menjaga keseimbangan.

   Ketentuan penilaian :

   Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua criteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 : Jika hanya satu criteria yang dilakukan secara benar.

b. Pelaksanaan Gerakan
   1. Tarik kaki kanan kearah tolakan dengan cepat.
   2. Badan segera berputar ke kiri serong ke atas. Kemudian berat badan dipindah ke kaki kiri yang masih ditekuk
   3. Sudut tolakan lengan 45° dan tidak dilempar.

   Ketentuan penilaian :
   Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.
   Skor 2 : Jika hanya dua criteria yang dilakukan secara benar.
   Skor 1 : Jika hanya satu criteria yang dilakukan secara benar.

c. Pelaksanaan Akhir
   1. kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan
   2. Pandangan mengikuti arah gerakan peluru
   3. Badan tidak ikut tertarik peluru.

   Ketentuan penilaian :
   Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.
   Skor 2 : Jika hanya dua criteria yang dilakukan secara benar.
   Skor 1 : Jika hanya satu criteria yang dilakukan secara benar.

Nilai Keterampilan $= \frac{Jumlah\ Skor}{Skor\ maksimal}$ x 100

H. Media, Alat dan Sumber Belajar

1. Media :
   a. Media Gambar (Internet) gerakan melakukan tolak peluru
      https://www.yuksinau.id/tolak-peluru/
   b. Video pembelajaran (Internet) gerakan melakukan tolak peluru.
      https://www.youtube.com/watch?v=QhT37p0trxQ
      https://www.youtube.com/watch?v=Kw7YKjV64PU

2. Alat/Bahan :
   a. Laptop, HP
   b. Whatsapp, Google Meet/Zoom Meet, Google Form, Youtobe
   c. Lapangan, Bola Peluru

3. Sumber Belajar
   a. Buku refensi PJOK yang relevan.
   b. Internet.