

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Atletik(Tolak Peluru)
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
---	--

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
2. Mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati dengan seksama materi gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot dominan, dan tentang bagaimana keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) 3. Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 5. Peserta didik melakukan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) sesuai dengan pola yang didiskusikan dan sajikan serta yang sudah guru lakukan 6. Guru mengamati setiap gerakan tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

2. Bentuk Penilaian :

Observasi : Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo, S.Pd
NIP.197106221998011001