

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Nanga Pinoh
Mata pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / SATU
Materipokok : Tolak Peluru
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (factual, konseptual, dan procedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkrit (menggunakan, menguraikan, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang)sesuai dengan yang dipelajari disekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	IPK
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1 mengidentifikasi berbagai gerak spesifik cara memegang tolak peluru 3.3.2. menjelaskan gerakan melepaskan tolak peluru 3.3.3 menjelaskan cara melakukan gerakan Spesifik tolak peluru.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1 Melakukan gerak spesifik memegang peluru tolak peluru 4.3.2 Melakukan gerakan melepas tolak peluru 4.3.3 Melakukan gerakan cara melakukan gerakan.

*Nilai Karakter

- Religius, kerjakeras, kerjasamadankejujuran.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini siswa(A) diharapkan:

1. Melalui pengamatan (C) dapat Mengidentifikasi (B) berbagai gerak spesifik memegang tolak peluru dengan baik (D)
2. Dengan diskusi (C) dapat Menjelaskan (B) berbagai bentuk gerak melepaskan tolak peluru dengan baik (D)
3. Dengan menyimak (C) dapat Menyimpulkan (B) cara melakukan gerak spesifik tolak peluru dengan baik (D)

D. Materi Pembelajaran

Tema : Atletik
Sub Tema : Tolak Peluru

1. Materi Pembelajaran Reguler

- a. Konsep gerak melakukan tolak peluru
 - Cara memegang peluru, gerak saat akan menolak, saat menolak dan setelah menolak peluru.
 - Materi selengkapnya dapat dilihat pada buku siswa di halaman 147 – 156
2. Materi Pembelajaran Remedial
 - Remedial dilaksanakan jika pada materi yang belum tuntas di materi pembelajaran reguler
3. Materi Pembelajaran Pengayaan
 - Melakukan keseluruhan gerak tolak peluru dari cara memegang, saat akan menolak, saat menolak dan setelah menolak peluru

E. Metode Pembelajaran

Kooperatif Learning dengan pendekatan saintifik

F. Media dan bahan pembelajaran

- 1- Video tentang menolak peluru dan,
- 2- Gambar tentang tolak peluru
- 3- Peluit
- 4- Lapangan
- 5- Peluru (modifikasi)
- 6- Meteran
- 7- Lembar kerja siswa

G. Sumber Belajar

Muhajir. 2016 PJOK (buku siswa).jakarta : kemdikbud
 Muhajir. 2016. PJOK (Buku Guru). Jakarta kemdikbud
 Buku guru PJOK kelas VII kementerian pendidikan dan kebudayaan ,pusat kurikulum dan perbukuan

H. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	Guru : <i>Orientasi</i> 1. Menyapa dengan salam dan menyiapkan peserta didik dalam barisan dua berbaris. 2. Dipimpin berdoa Oleh ketua kelas untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya. 3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. <i>Apersepsi:</i> 1. Mengaitkan materi/ tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/ tema/kegiatan sebelumnya. <i>Motivasi :</i> 1. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. 2. Apabila materi/tema/pryek ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang ; ➤ Aktifitas pembelajaran atletik (tolak peluru) 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung <i>Pemberian acuan :</i>	2 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Pemberitahuan Materi yang akan dibahas pada pertemuan saat itu</i> 2. <i>Pemberian tentang kompetensi inti, kd, indikator dan kkm</i> 4. Melakukan pemanasan (dilakukan pada fase 3 dalam kegiatan inti) 	
Inti	<p>Model pembelajaran :</p> <p><i>KOOPERATIF learning dengan pendekatan seintifik</i></p> <p>Fase 1. Menyampaikantujuanpembelajaran danmotivasisiswa</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari ini. ✓ Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat dan tujuan melakukan tolak peluru. <p>Fase 2. Menyajikan informasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mengamati gambar dan membaca buku siswa tentang teknik tolak peluru <p>Fase 3. Mengorganisasikan siswa kedalam kelompok kelompok belajar :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan pemanasan ✓ Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, untuk putra dan putridipisahkan, dikarenakan ukuran berat untuk tolak peluru berbeda baik putra dan putri. ✓ Putra 2 kelompok dan putri 2 kelompok. ✓ Melakukan tolakan secara bergantian. <p>Fase 4. MembimbingKelompokbekerjadanbelajar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru mendampingi dan membimbing siswa berdiskusi dalam kelompok untuk membanding hasil pengamatan gerak spesifik tolak peluru ✓ Presentasi hasil diskusi oleh beberapa kelompok, guru memberikan umpan balik <p>Guru memfasilitasi siswa untuk membuat simpulan hasil pembelajaran hari ini.</p> <p>Fase 5. Melakukan Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pada fase ini guru melakukan evaluasi terhadap materi yang telah dipelajari. <p>Fase 6. Memberikan penghargaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru memberikan penghargaan untuk kelompok dengan hasil terbaik. 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Melakukan pelepasan dan pendinginan yang Didampingi guru dan dipimpin salah satu siswa yang dianggap mampu. 3. Menginformasikan materi minggu depan. 4. Guru memberi tugas 5. Peserta didik melakukan salam sesuai budaya Sekolah dan mengucapkan terima kasih 6. Peserta didik melakukan berdoa dan bersalaman. 	2 menit

I. Penilaian hasil pembelajaran

1. Penilaian sikap spiritual dan sosial

Jurnal Sikap Spiritual

No	Waktu	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					

Deskripsi Sikap Spiritual

No	Nama	Deskripsi Nilai sikap spiritual
1.		

Jurnal Sikap Sosial

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					

D. Deskripsi Sikap Sosial

No	Nama	Deskripsi Nilai Sikap Sosial
1.		

2. Penilaian pengetahuan

Test tertulis/lisan

a. Butir Soal konsep (essay)

1. Jelaskan cara memegang peluru

b. Kunci Jawaban 1

- Peluru dipegang dengan jari-jaritan dan terletak pada telapak tangan bagian atas
- Peluru terletak pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jaritan
- Jari-jaritan digenggam dan dibuka
- Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping
- Kemudian letakkan pada bahu dan menempel di leher (di bawah rahang)
- Usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan rileks.

Skorpenilaian:

- Skor 4 jikapenjelasanbenardantepat
- Skor 3 jikapenjelasanbenartetapikuranglengkap
- Skor 2 jikasebagianpenjelasantidakbenardankurangleng
- Skor 1 jikahanyasebagianpenjelasan yang benardantidaklengkap

Pengolahanskor :

Skormaksimal : 8

Skorperolehansiswa :sp

Nilaisikap yang diperolehsiswa:sp/8x100

3. Penilaianketrampilan

Kinerja/ Praktek

a. RubrikPenilaian

No.	IndikatorPenilaian	HasilPenilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikapsaatmemegangpeluru			
2.	Sikapsaatakanmenolakpeluru			
3.	Sikapsaatmenolakpeluru			
4.	Sikapsetelahmenolakpeluru			
SkorMaksimal (9)				

Pedomanpenskoran :

• Pelaksanaangerak

Skor 4:

Skor 3

Skor 2:

Skor 1:

• Pelaksanaanakhir

Skor 3:

Skor 2:

Skor 1:

b). Pengolahanskor

Skormaksimum : 9

Skorperolehansiswa :sp

Nilai ketrampilan yang diperolehsiswa : SP/9x100

c). Lembarpengamatanpenilaianhasilketrampilangeraklatihanservisbawah

a). Tahappelaksanaanpengukuran

Penilaianhasil/produk ketrampilangeraktolakpeluru

- b). Konversijumlahulangandenganskor : jumlahulangan yang dilakukandenganbenarmemenuhipersyaratandihitunguntukdiberikanskor

Skor Putra	Kategori	SkorPutri	Nilai
≥ meter	Sangatbaik	≥ meter	100
Meter	Baik	meter	90
Meter	Sedang	Meter	80
<meter	Kurang	<meter	70

Jurnal remedial (Lihat di lampiran)

JurnalPengayaan (Lihat di Lampiran)

Ket.

TulisaWarnaMerah = Literasi

TulisanWarnaHijau = Ppk.Krakter

Mengetahui
Kepala sekola

Nanga Pinoh, 18 juli 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

Theresia Idayani, M.Pd.
NIP. 19710811 199702 2 004

Rudi Iswanto, S.Pd.