



**PEMERINTAH KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 17 PENAJAM PASER UTARA**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP BERDIFERENSIASI KSE**

Sekolah : SMP N 17 PPU	Kelas/Semester : VII / Genap	KD : 3.1 dan 4.1
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 x 40 menit	
Guru : Ridwan, S.Pd		Pertemuan Ke - 1
Materi pokok	: Atletik : Aktivitas Tolak Peluru Gaya menyamping	
A. Kompetensi Dasar	Indikator capaian pembelajaran	
1.1. Memahami konsep gerak spesifik Tolak Peluru gaya menyamping	1.1.1. Menjelaskan cara melakukan teknik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, sikap menolakkan peluru dan setelah menolakkan peluru dengan benar Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai macam tolak peluru gaya menyamping 1.1.2. Menjelaskan cara melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik memegang peluru, menolakkan peluru, setelah menolakkan peluru dengan benar.	
1.1. Mempraktikkan gerak spesifik Gerakan lompat Jauh Gaya Menyamping	1.1.1. Mempraktikkan teknik gerakan memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, sikap menolakkan peluru dan setelah menolakkan peluru dengan koordinasi yang baik. 1.1.2. Mempraktikkan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik memegang peluru, menolakkan peluru, setelah menolakkan peluru dengan koordinasi yang baik.	
B. Tujuan Pembelajaran profil pelajar Pancasila	Membentuk karakteristik siswa sebagai pelajar Pancasila yang : b. Bertakwa dan berahlak mulia c. Mandiri d. Bernalar kritis e. Kolaboratif/ gotong royong f. Berkebinekaan global g. Kreatif dan berdaya sain	
C. Media Pembelajaran	1. Buku PJOK Siswa Kelas VII, Kemendikbud, bahan belajar <i>online</i> , <i>Youtube</i> 2. Lapangan atau lingkaran tolak peluru 3. Perangkat pembelajaran tolak peluru	

D .Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 menit)	
Profil pelajar Pancasila : Bertakqa dan berahlak mulia	
1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui oleh guru maupun siswa 2. Guru menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi <i>Aktivitas Tolak peluru gaya menyamping</i> 3. Guru menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan 4. Penerapan PSE kesatu dengan cara pengambilan Nafas agar lebih konsen dalam belajar	
E. Kompetensi i social emosional	PENERAPAN PEMBIASAAN TEHNIK STOP
RUTIN Literasi dan numerasi	1. Kesadaran Diri _ Pengenalan Emosi : Memberi kesempatan kepada siswa untuk membaca berbagai referensi buku dan berbicara selama beberapa menit, kemudian dilanjutkan oleh guru sebelum memulai pembelajaran atletik 2. Pengenalan Diri: pengelolaan diri dan Fokus : Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan tutup mata sambil membayangkan Gerakan nafasnya

	menyadari potensi dirinya dan apa yang akan dilakukan dalam pembelajaran atletik, sehingga lebih focus dan muncul rasa optimis dalam dirinya bahwa mampu memahami materi atletik secara sadar tanpa ada keraguan dalam dirinya dalam pembelajaran dan siap mengikuti materi dengan antusias
	3. Kesadaran Sosial_Empati: Membiasakan sikap empati terhadap sesama, misalnya membiasakan Kerjasama dan peduli dalam pembelajaran atletik, saling membantu dalam pembelajaran dan menghindari kecurangan dalam permainan sehingga terhindar dari rasa sakit, cedera dan senantiasa berbuat baik dalam pembelajaran.
	4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi : a. Membiasakan peserta didik mengucapkan terima kasih kepada sesama b. Membiasakan peserta didik untuk bersikap baik dan tata krama yang sopan kepada warga sekolah, dan di luar lingkungan sekolah
	5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab : Mengajak peserta didik untuk duduk dan berfikir secara positif (matang) dalam menentukan keputusan yang tepat dan benar-benar membuat peserta didik tenang dan tidak tersulut emosi dan rasa khawatir dalam pembelajaran dan siap menyelesaikan semua tugas yang diberikan tepat waktu baik tugas mandiri maupun kelompok sehingga tumbuh jadi pelajar yang siap bersaing secara positif dan global.
TERINTEGRASI DALAM PELAJARAN	1. Kesadaran Diri_Pengenalan Emosi : Melakukan refleksi diri dan pengendalian diri setelah menyelesaikan pembelajaran dan siap mengikuti materi selanjutnya
	2. Pengelolaan Diri : Pengelolaan Emosi dan Fokus : Tindakan yang mengatur pikiran ,perasaan peserta didik dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya sehingga siap mengikuti pembelajaran Atletik secara utuh dan semangat
	3. Kesadaran Sosial dan Empati : Menjalin kerjasama dan hubungan baik dengan sesama teman dan saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan
	4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi : Melakukan kerjasama dengan baik dalam kelompok untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sesuai materi tolak peluru gaya menyampingdalam atletik
	5. Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab : Mampu memberikan konsekwensi untuk dirinya sendiri karena tidak menyelesaikan tugas yang diberikan. Contohnya ,peserta didik berjanji untuk mengumpulkan tugas tepat waktu
PROTOKOL	1. Kesadaran Diri_Pengenalan Emosi : Menggunakan Teknik “Stop” a. Memberhentikan semua aktivitas b. memejamkan mata sejenak c. pengambilan nafas d. kemudian membuka kembali e. lalu rasakan perubahannya
	2. Pengelolaan Diri : Pengelolaan Emosi dan Fokus : memandu peserta didik secara personal untuk lebih memahami diri dan tindakannya dalam membentuk perilaku positif dalam setiap pembelajaran atletik sehingga menjadi pribadi yang mandiri dan terpuji yang dapat di tiru oleh teman dalam pembelajaran atletik
	3. Kesadaran Sosial dan Empati : Menjenguk teman yang sakit, memberikan sumbangan apabila ada teman yang tertimpa musibah, bermain secara sportif dalam menghindari cedera dalam pembelajaran.
	4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi : menyelesaikan sesi Latihan dan tugas yang di berikan tepat waktu tanpa tanpa saling menyalahkan dengan teman bermain dalam pembelajaran atletik
	5. Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab : Peserta didik berjanji untuk melaksanakan tugas sesuai pernyataannya .dan harus menyelesaikan sesuai kesepakatan
PROFIL PELAJAR PANCASILA	Kegiatan Inti 90 Menit
Beriman dan berahlak mulia (literasi dan numerasi)	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan <i>faktual</i> sampai ke pertanyaan yang bersifat <i>hipotetik</i> . Yang berkaitan dengan materi <i>Aktivitas tolak peluru gaya menyamping</i>

Mandiri	Guru memandu siswa dalam kegiatan mandiri baik dalam bentuk permainan perorangan, kelompok, game maupun dalam menyelesaikan tugas tertulis secara mandiri dan kelompok dalam pembelajaran yang baru dilakukan tentang <i>Aktivitas atletik pada tolak peluru gaya menyamping</i>
Kreatif dan bernalar Kritis	Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi <i>Aktivitas atletik pada tolak peluru gaya menyamping</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami atau mempresentasikan hasil pemahamannya tentang materi yang baru dipelajari.
Kolaboratif dan gotong royong	Perbiasaan peserta didik melalui Kerjasama tim dan permainan untuk melatih jiwa social dan kekompakan dalam olahraga tolak peluru gaya menyamping dan mempersiapkan dirinya dalam kehidupan sehari hari ditengah masyarakat umum
Berwawasan Global	Guru menanamkan sikap positif peserta didik yang menumbuhkan minat belajar dan bekerja keras dalam mencapai cita cita dan harapannya dalam pembelajaran sehingga lebih siap bersaing secara global dalam dunia nyata dan lingkungan pekerjaan
Penutup (15 menit)	
<p>a. Guru dan siswa melakukan penguatan pembelajaran melalui refleksi pembelajaran materi Atletik ,tolak peluru gaya menyamping</p> <p>b. Guru memberikan tugas mandiri maupun penyelesaian soal tugas dan praktek tepat waktu</p> <p>c. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.</p> <p>d. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir.</p> <p>e. Guru menutup dengan salam dan melakukan Kembali tehnik STOP untuk persiapan focus siswa menghadapi mata pelajaran lainnya.</p>	

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

Jenis Penilaian	Bentuk	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi	Profil pelajar Pancasila dan KSE
Pengetahuan	Penugasan tugas mandiri dan praktek	Tes Kompetensi mandiri dan kelompok
Keterampilan	Penilaian praktek dan system pertandingan	Praktek Langsung permainan individual dan kelompok

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Babulu, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

KASWAN, SPd
NIP. 19650804 199802 1 002

RIDWAN, SPd
NIP. 19750918 200604 1 005

G. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Kompetensi Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian :
Penugasan (Lampiran 3A)

- b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep variasi awalan, tumpuan, sikap saat dan setelah menolak peluru serta gerak ikutan/lanjutan, dan pendaratan dalam Tolak peluru gaya menyamping	Penugasan	Sebutkan macam-macam cara memegang peluru !
		Sebutkan macam-macam gaya dalam tolak peluru !
		Sebutkan cara melakukan saat badan menolak peluru !
		Sebutkan cara menolak peluru !

2. Penilaian Kompetensi Keterampilan

a. Teknik Penilaian:

Tes Praktik (Lampiran 4A)

b. Instrumen dan Contoh Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan awalan, tumpuan, sikap saat dan setelah menolak peluru serta gerak ikutan/lanjutan, dan pendaratan,

Indikator dan Contoh Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan sikap awal Tolak peluru gaya menyamping	Tes Praktik	Lakukan gerakan sikap awal Tolak peluru gaya menyamping
		Lakukan pelaksanaan gerakan Tolak peluru gaya menyamping
		Lakukan gerakan sikap akhir Tolak peluru gaya menyamping

3. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran reguler.

b. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan: Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran 5A) :

• Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami Strategi Tolak peluru gaya menyamping.	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> Carilah teknik awalan yang baik dalam tolak peluru Carilah bentuk-bentuk posisi badan yang baik pada saat pendaratan

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 5B) :

• lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan Strategi Tolak peluru gaya menyamping	Tes praktik	<p>Melakukan Tolak peluru gaya menyamping dengan peraturan yang dimodifikasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Praktekkan teknik awalan dan tolakan / tumpuan Tolak peluru gaya menyamping! Praktekkan teknik posisi badan di udara dan mendarat dalam Tolak peluru gaya menyamping!

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan													
		Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang														
2	Ruliah														
3	Uci														
4	Dst.														
Skor Max = 8															
Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$															

Tolak peluru gaya menyamping

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat baik
1	Sikap awal	(1) berdiri tegak menyamping arah tolakan (2) sambil memegang peluru dengan baik (3) berat badan condongkan ke belakang (4) pandangan ke depan
2	Pelaksanaan gerak	(1) peluru ditolak dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan (3) badan dicondongkan ke depan (4) pandangan ke depan
3	Pelaksanaan akhir	(1) setelah menolak jaga keseimbangan badan (2) badan dicondongkan ke depan (3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan (4) kaki tidak melewati garis batas

PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4)

(TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING)

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat baik

Skor 3 : apabila dilakukan dengan baik

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang

PEROLEHAN NILAI :

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$
--

Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

No.	Skor	Predikat
1	86 - 100	Sangat Baik (A)
2	71 - 85	Baik (B)
3	56 - 70	Cukup (C)
4	≤ 55	Kurang (D)

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Babulu, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

KASWAN, SPd
NIP. 19650804 199802 1 002

RIDWAN, SPd
NIP. 19750918 200604 1 005