

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 WATES
Kelas/Semester : IX / (Gasal)
Mata Pelajaran : PJOK
Topik : Tolak Peluru Gaya Membelakangi
Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
<ol style="list-style-type: none">1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori	<ol style="list-style-type: none">1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<ol style="list-style-type: none">a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaranb. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhirc. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi perlombaan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam perlombaan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.

B. Indikator

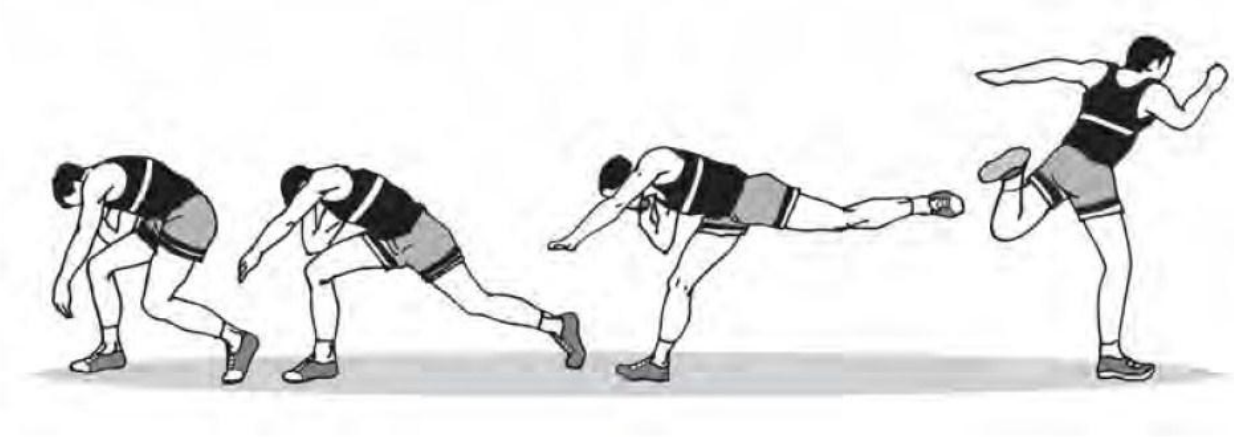
1. Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
2. Mengakui kelebihan orang lain.
3. Melaksanakan sesuai dengan aturan Permainan.
4. Mengakui kekalahan dan kemenangan.
5. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.
6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik dasar gaya membelakangi tolak peluru secara benar menggunakan koordinasi yang baik.
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik gerakan tolak peluru secara keseluruhan dengan menggunakan variasi dan kombinasi yang baik.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar gaya membelakangi tolak peluru secara benar menggunakan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan dengan menggunakan variasi dan kombinasi yang baik.
9. Siswa dapat menjelaskan variasi dan kombinasi teknik dasar gaya membelakangi tolak peluru secara benar menggunakan koordinasi yang baik.

D. Materi Pembelajaran

Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Membelakangi / Gaya O'Brien
Tolak Peluru gaya membelakangi adalah tolak peluru yang dilakukan dengan cara membelakangi arah tolakan. Latihan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi adalah sebagai berikut:



a. Permulaan

Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.

b. Gerakan

Setelah melakukan awalan seperti dijelaskan di atas, tarik kaki kanan ke arah tolakan secepat-cepatnya. Kemudian kenakan kaki kiri papan tolakan dengan posisi badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara rileks, dan pandangan ke bawah.

Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali kaki kanan untuk berjingkrak rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan setelah berjingkrak, kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas. Kemudian berat badan dipindah ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan. Peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

c. sikap akhir

kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Scientific

F. Media , Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media pembelajaran :

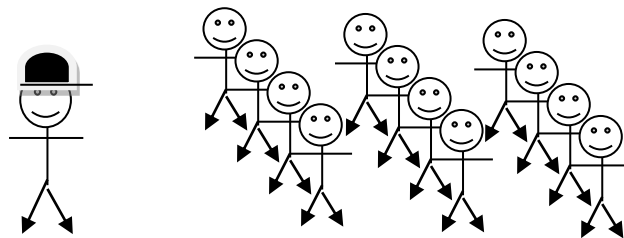
- a. Rangkaian gambar tolak peluru gaya membelakangi

- b. Guru yang memperagakan rangkaian gerakan tolak peluru gaya membelakangi.
2. Alat pembelajaran :
 - a. Peluru yang dimodifikasi, beratnya 1 kg untuk Pi dan 2 kg untuk Pa
 - b. Peluru 3,5 kg
 - c. Meteran atau alat ukur
 - d. Cone
 - e. Bola tenis lapangan
 - f. Lapangan
 - g. Peluit
 3. Sumber belajar :
 - a. Internet : http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/11/teknik-dasar-tolak-peluru-gaya_2.html

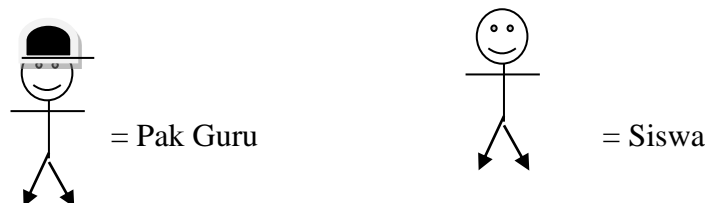
G. Langkah – Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



- Guru memimpin peserta didik melakukan doa.
- Kemudian presensi / berhitung satu persatu.
- Guru memastikan keadaan peserta didiknya dalam keadaan sehat.
- Apersepsi

Di dalam apersepsi guru menanyakan kepada peserta didik mengenai Tolak Peluru. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang olahraga atletik berupa tolak peluru.

- a. Pemanasan penguluran yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b. Pemanasan menggunakan permainan.

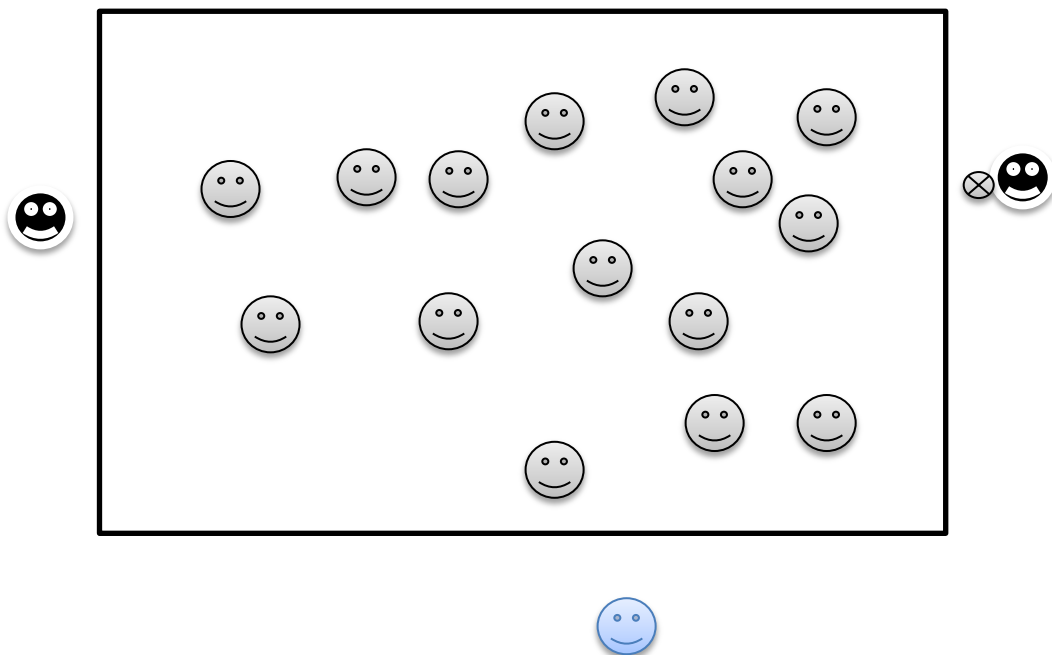
- Nama permainan : Memburu anak
- Waktu : 5 menit
- Cara bermain :

Pilih dua peserta didik yang menjadi pemburu, dan yang lainnya menjadi anak. Pemburu diluar lapangan, anak didalam lapangan dan tidak boleh keluar lapangan atau keluar garis.

Cara pemburu menangkap anak yaitu melempar bola tenis lapangan ke anak, tetapi harus memantul ke tanah dulu tidak boleh melempar langsung. Sesama pemburu boleh umpan, dan pemburu tidak boleh memasuki lapangan atau garis lapangan.


Cara anak menghindari bola bebas : bisa berlari, melompat, meloncat, dll. Jika anak terkena bola, bergantian dengan pemburu. Jika sudah 3 menit, bola ditambah 1 dan pemburu ditambah 1.

- Gambar :



Keterangan :

 : Anak

 : Pemburu

⊗ : Bola tenis lapangan

😊 : Guru

2. Inti (90 menit)

a. Mengamati

- Peserta didik mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru berupa penjelasan gambar tolak peluru gaya membelakangi. Tujuannya adalah agar peserta didik mendapat gambaran akan materi yang akan diajarkan guru.
- Guru menjelaskan tentang cara memegang peluru, sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir melakukan tolakan.
- Guru menilai ketrampilan peserta didik mengamati.

b. Menanya

- Peserta didik menanyakan tentang teknik lari jarak menengah kepada guru.

Peserta didik : Bagaimana agar memperoleh jarak yang paling jauh?

Guru : saat melakukan tolakan ambil posisi lengan kira – kira mencapai sudut 45° , karena sudut tersebut adalah posisi terjauh.

c. Mencoba

- Setelah peserta didik dijelaskan tentang tolak peluru gaya membelakangi, lalu peserta didik diberi metode tahapan pembelajaran cara melakukan tolakan.
- Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, berbaris. baris pertama mengikuti perintah guru, melakukan tahapan pembelajaran tolak peluru yang dirangkai sebagai berikut :
 1. Code 1, maka baris pertama melakukan membuka kaki selebar bahu kedua tangan keatas membentuk huruf v.
 2. Code 2, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan,
 3. Code 3 , Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali kaki kanan untuk berjingkrak rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan setelah

berjingkrak, kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas. Kemudian berat badan dipindah ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan. Peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

- Untuk code 3 sulit, karena tidak bisa dipisahkan lagi.
- Pertama tidak menggunakan peluru, jika semua sudah baik, sekarang menggunakan peluru modifikasi yang lebih ringan dari pada peluru aslinya. Masing masing barisan melakukan 3 kali.
- Setelah menggunakan peluru modifikasi, dilanjutkan dengan peluru yang sesungguhnya.

d. Menalar

- Dengan data yang telah dimiliki mengenai teknik gaya membelakangi tolak peluru dari tahapan mengamati, menanya dan mencoba peserta didik membuat kesimpulan mengenai tolak peluru, apakah ada kesulitan saat melakukan tolak peluru.

e. Mengomunikasikan

- Peserta didik melakukan ujian tolak peluru, dengan diambil nilai gaya dan hasil tolakan.
- Peserta didik putri terlebih dahulu melakukan ujian tolak peluru, dan ujian dilakukan satu per satu peserta didik. Peserta didik putra membantu guru mengukur jarak hasil tolakan dengan meteran.

3. Penutup (10 menit)

a. Melakukan Pendinginan dengan permainan.

- Nama permainan : Sambung kata
- Waktu : 3 menit
- Cara bermain :

Peserta didik duduk melingkar, dan permainan dimulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru. Siswa yang ditunjuk melakukan bertepuk tangan tiga kali dan menyebutkan kata pertama, lalu siswa tersebut menunjuk siswa lain dengan cara menyebutkan nama yang ditunjuk, lalu siswa tersebut melakukan bertepuk tangan tiga kali dan melanjutkan kata yang disebutkat siswa pertama, dan seterusnya.

Setiap kata yang disebutkan peserta didik harus menyambung dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Dan semakin lama permainan semakin dipercepat.

- b. Memberikan Evaluasi dan Tugas.
- c. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.
- e. Peserta didik dibubarkan.

H. Penilaian

a. **Teknik dan Bentuk Penilaian**

RUBRIK PENILAIAN

**UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK TOLAK PELURU GAYA
MEMBELAKANGI**

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Sikap awal melakukan gerakan.				
2	Proses saat melakukan gerakan.				
3	Sikap akhir melakukan gerakan.				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

a. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Tolak Peluru (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

1. Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan.
2. Membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan.

Skor 3, jika :

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

Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (sikap akhir)

Skor 3, jika :

1. kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.
2. Pandangan mengikuti arah gerakan peluru.

Skor 3 : Jika kedua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak ada kriteria dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN TEKNIK TOLAK PELURU

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melempar dengan jarak paling jauh?				
2	Bagaimana tolakan semaksimal mungkin?				
3	Bagaimana sikap akhir (Follow throw)?				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteria skor

1. Cara melempar dengan jarak paling jauh?
 - Sudut lengan kira – kira 45^o.
 - Dorong peluru dari bawah
 - Didorong bersamaan langkah kaki kanan ke depan.
2. Cara tolakan semaksimal mungkin:
 - Mendorong Peluru dengan benar, tidak dilempar.
 - Dorong peluru dari bawah
 - Didorong bersamaan langkah kaki kanan ke depan.
3. Sikap akhir (Follow throw) :
 - Kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus
 - Pandangan mengikuti arah gerakan peluru.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{9} \times 100$$

SKOR MAKSIMAL

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM TOLAK PELURU

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)			
		SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP BAIK (2)	KURANG BAIK (1)
1	Kerja sama				
2	Tanggung jawab				
3	Disiplin				
	JUMLAH				

$$\text{NILAI AFEKTIF/SIKAP} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

SKOR MAKSIMAL

a. Rekapitulasi Penilaian

NO	NAMA	ASPEK ASPEK PENILAIAN			KETERANGAN
		SIKA P	PENGETAHUA N	KETERAMPI LAN	
1					
2					
3					
4					

5					
dst					

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S.

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM : 13601241117

Kepala Sekolah SMPN 1 Wates

Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd

NIP. 19681217 199403 2 008