RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : XII/Satu

Materi Pokok : Tolak Peluru

Alokasi Waktu : 3 JP (3 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Pesertadidik mengetahui tentang tolak peluru.
- Pesertadidik mampu menganalisa gerakan tolak peluru.
- Pesertadidik mampu menerapkan gerakan tolak peluru.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *)

IPK :

- Menjelaskan dan menganalisa teknik memegang peluru.
- Menjelaskan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru
- Menjelaskan menganalisa gerakan menolak peluru.
- Menjelaskan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru.

KD :

4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)

IPK :

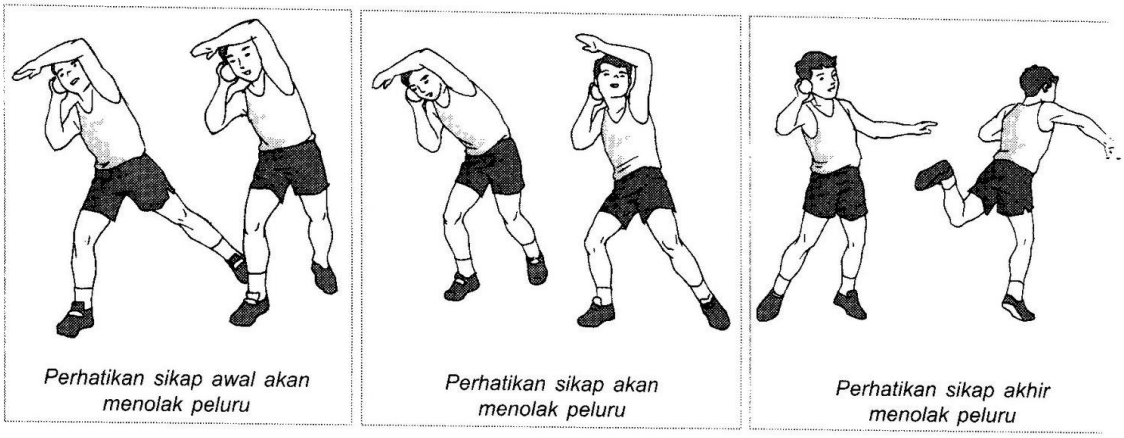
- Mempraktikkan teknik memegang peluru.
- Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru
- Mempraktikkan menganalisa gerakan menolak peluru.
- Mempraktikkan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru.

C. Materi Pembelajaran :

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

- Untuk senior putra = 7.257 kg
- Untuk senior putri = 4 kg
- Untuk yunior putra = 5 kg
- Untuk yunior putri = 3 kg

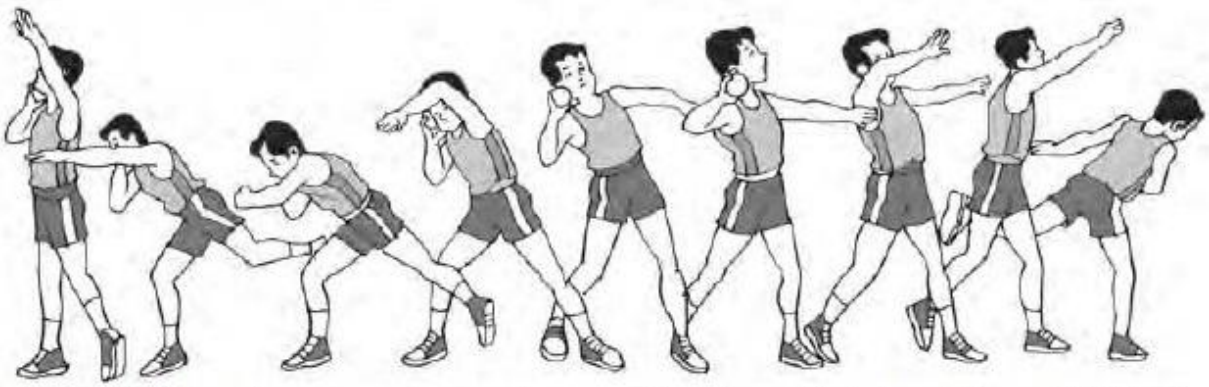
1. Gaya ortodok



Gaya ortodok adalah suatu gerakan menolak pada cabang tolak peluru dan posisi tubuh menyampingi sector tolakan,gerakan ini juga disebut gaya menyamping.
Cara melakukan tolakan :

- Posisi tubuh berdiri ditengah lapangan tolak dan menyampingi sector lemparan
- Tangan kanan keatas sambil membawa peluru
- Tangan ditekuk dan peluru diletakkan dileher tepatnya berada dibawah telinga
- Kaki kanan dibuka selebar bahu
- Condongkan badan kedepan
- Ayunkan kaki kiri
- Kaki kanan lompat dan geser kekiri
- Lakukan tolakan dengan cara mendorong peluru (bukan lempar peluru)
- Kaki kanan melangkah kedepan sebagai gerak lanjutan

2. Gaya o’bryan



Gaya tolak peluru dengan awalan membelakangi tolakan (Gaya O'Brien)

Gaya o’bryan adalah suatu gerakan menolak pada cabang tolak peluru dan posisi tubuh membelakangi sector tolakan, gaya ini sering disebut sebagai gaya membelakangi.

Cara melakukan tolakan :

- Posisi tubuh berdiri ditengah lapangan tolak peluru dan membelakangi sector lemparan.
- Tangan kanan keatas sambil membawa peluru.
- Tangan ditekuk dan peluru diletakkan dileher tepatnya berada dibawah telinga.
- Kaki kanan melangakh kedepan diikuti dengan condongan badan kedepan.
- Ayun kaki kiri
- Kaki kanan digeser kebelakang
- Kemudian putar tubuh dan lakukan tolakan
- Kaki kanan melangkah kedepan sebagai gerak lanjutan.

Teknik Setelah Gerakan Akhir Menolak

- Teknik setelah gerakan akhir menolak, yaitu:
- Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki belakang diturunkan atau mendarat menempati tempat kaki depan/kaki tumpu dengan lutut agak dibengkokkan.
- Selanjutnya kaki tumpu diangkat ke belakang lururs dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
  Badan condong ke samping kiri depan, dagu diangkat, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- Tangan kanan dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik

E. Media Pembelajaran :

- Sarana dan prasarana : peluit, lapangan, peluru, cone, meteran

F. Sumber Belajar

Mukholid, Agus.2007.Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.Surakarta:Yudhistira

http://nandocitischool.blogspot.co.id/2011/09/materi-tolak-peluru.html

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Mengkondisikan siswa di lapangan dan mempresensi siswa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengalamannya tentang tolak peluru • Melakukan pemanasan. • *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	15 menit
Kegiatan Inti Mengamati • Pesertadidik mengamati salah satu teman yang memperagakan gerakan tolak peluru gaya o'brien dan ortodoks. • *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Pesertadidik dibagi kelompok dan saling bertanya antar teman satu kelompok mengenai gaya dalam tolak peluru • Apabila pesertadidik kesulitan, maka diperbolehkan bertanya kepada guru atau kelompok lain. • Apabila ada pesertadidik yang ingin menjawab maka	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
dipersilahkan. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba • Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta mempresentasikan kepada kelompok lain tentang hasil diskusi yang sudah dilakukan. • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan latihan bola basket.* Mengasosiasi • Pesertadidik menganalisis dari presentasi masing-masing kelompok. Mengomunikasikan • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan melakukan gaya dalam tolak peluru. • *Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik mengaplikasikan dalam permainan.*	
Penutup Pendinginan • Pesertadidik diminta untuk melakukan pendinginan berpasangan dengan pesertadidik yang lain. Evaluasi	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• Pesertadidik melakukan evaluasi bersama guru tentang pembelajaran yang sudah berlangsung (tolak peluru)	

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian afektif

Penilaian afektif diamati secara observasi selama pembelajajaran berlangsung.

2. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif dilihat dari pengetahuan pesertadidik tentang materi yang diajarkan (tolak peluru)

Nomer	Instrument pertanyaan	Skor
1	Jelaskan bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya ortodoks?	
2	Jelaskan bagaimana cara melakukan tolak peluru gaya o'brien	
3	Bagaimana gerakan akhir setelah menolak peluru??	

Nilai

A = menyebutkan dan mampu menerangkan dengan lengkap dan jelas

B = menyebutkan dan menerangkan kurang jelas

C = hanya mampu menyebutkan

3. Penilaian psikomotorik

   Terlampir

Godean, 29 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker	Mahasiswa PPL
Drs. Karmanto	Nugrahadi Wicaksana
NIP : 19570519 198712 1 001	NIM : 13601241103