

MODUL AJAR

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Materi: Tolak Peluru Gaya Menyamping

IDENTITAS MODUL

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 4 Purbalingga
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase	: VII / Fase D
Semester	: Gasal
Materi / Topik	: Atletik – Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks)
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (JP) x 40 menit (1 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026/2027
Penyusun	: Sarwo Edi, S.Pd

A. IDENTIFIKASI

1. Identifikasi Peserta Didik

Karakteristik peserta didik kelas VII yang relevan dengan materi tolak peluru gaya menyamping diidentifikasi sebagai berikut.

- Pengetahuan awal: peserta didik telah mengenal gerak dasar manipulatif berupa melempar dan menolak benda ringan (misalnya lempar bola kecil/turbo) dari pembelajaran atletik dasar di jenjang sebelumnya, namun sebagian besar belum mengenal teknik tolak peluru gaya menyamping secara khusus beserta peraturannya.
- Keterampilan awal: bervariasi. Sebagian peserta didik sudah terbiasa dengan gerak melempar menggunakan kekuatan lengan, tetapi masih lemah dalam mengoordinasikan gerak kaki, putaran pinggul, dan dorongan lengan secara berurutan.
- Minat: umumnya tinggi terhadap aktivitas atletik yang menantang unsur kekuatan dan ketangkasan, terlebih apabila dikemas dengan tantangan berkelompok atau permainan sederhana.
- Kebutuhan belajar: pemahaman konsep gerak yang benar sebelum praktik penuh agar terhindar dari risiko cedera; kebutuhan akan contoh visual/model gerakan yang dapat diamati berulang.
- Keberagaman kemampuan: terdapat perbedaan kekuatan otot lengan-bahu, keseimbangan tubuh, keberanian, serta kematangan motorik antarpeserta didik, termasuk kemungkinan perbedaan kekuatan otot terkait pertumbuhan pada usia ini.
- Kemungkinan kesulitan belajar: kesulitan mengoordinasikan gerak menyamping kaki dengan putaran pinggul dan dorongan lengan; kesulitan menjaga keseimbangan setelah melepas peluru (gerak lanjutan/recovery); rasa takut cedera pada pergelangan tangan, bahu, atau leher akibat kesalahan cara memegang peluru.
- Kebutuhan diferensiasi: variasi berat/ukuran alat pengganti peluru (bola modifikasi berisi pasir, bola tenis, bola plastik), variasi jarak sasaran tolakan, serta pendampingan ekstra bagi peserta didik dengan keterbatasan fisik ringan atau rasa percaya diri rendah.

2. Asesmen Awal

Asesmen awal dirancang untuk mengetahui kesiapan gerak dan pemahaman konsep dasar peserta didik sebelum masuk ke teknik tolak peluru gaya menyamping, sekaligus menjadi dasar pengelompokan diferensiasi pembelajaran.

Tujuan asesmen awal: mengetahui pemahaman awal konsep "menolak" (bukan melempar) dan kemampuan dasar koordinasi tubuh peserta didik sebelum mempelajari teknik tolak peluru gaya menyamping

Bentuk/instrumen: tanya jawab lisan singkat dipadukan dengan observasi gerak saat pemanasan menggunakan bola modifikasi (bola tenis/bola plastik berisi pasir)

Pertanyaan/tugas yang diberikan:

1. Pertanyaan lisan: "Pernahkah kalian mendorong atau menolak benda berat, misalnya gerobak atau meja? Bagaimana caranya agar benda tersebut dapat berpindah jauh dan tidak terasa berat?"
2. Tugas gerak: setiap peserta didik diminta menolakan bola modifikasi ke depan menggunakan satu tangan dari posisi berdiri, tanpa instruksi teknik terlebih dahulu.

Indikator yang diamati: posisi kaki saat menolak, cara memegang benda (di telapak atau pangkal jari), arah dan lintasan dorongan (mendorong lurus atau melempar melengkung), serta keseimbangan tubuh setelah menolak

Cara membaca hasil: hasil observasi dikelompokkan menjadi tiga kategori kesiapan.

- Kategori A: sudah menunjukkan pola dorong yang mendekati benar (benda ditolak dari pangkal jari/bahu, bukan dilempar dari pergelangan tangan).
- Kategori B: masih menunjukkan pola lempar biasa (ayunan lengan penuh) namun keseimbangan tubuh cukup baik.
- Kategori C: belum mampu mengoordinasikan gerak dengan baik, tampak ragu-ragu, atau keseimbangan tubuh mudah goyah.

Tindak lanjut berdasarkan hasil asesmen: hasil pengelompokan ini digunakan guru untuk merancang pendampingan berdiferensiasi pada tahap Mengaplikasi. Peserta didik Kategori A diarahkan pada penghalusan detail teknik (sudut lepas, gerak lanjutan/reverse) dan dapat menjadi tutor sebaya. Peserta didik Kategori B mendapat penguatan konsep "menolak, bukan melempar" melalui demonstrasi ulang dan latihan menolak tanpa peluru (shadow movement) sebelum menggunakan alat. Peserta didik Kategori C didampingi guru secara lebih intensif dengan tahapan gerak yang disederhanakan (drill bertahap dari posisi diam), menggunakan alat yang lebih ringan, dan jarak sasaran yang diperpendek. Dengan demikian, asesmen awal tidak berhenti sebagai catatan, tetapi secara langsung membentuk pengelompokan dan penyesuaian aktivitas pada langkah pembelajaran berikutnya.

3. Dimensi Profil Lulusan

Dari delapan dimensi Profil Lulusan, dipilih empat dimensi yang paling relevan dengan materi dan aktivitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.

- Kesehatan: materi tolak peluru menuntut kesadaran menjaga keselamatan diri dan orang lain (menjaga jarak aman, pemanasan yang tepat, cara memegang alat yang benar) serta pemahaman manfaat aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani.

- Kemandirian: peserta didik dituntut mengatur, mencoba, dan memperbaiki gerak tolak peluru secara mandiri berdasarkan umpan balik dari guru maupun hasil pengamatan rekaman video diri sendiri.
- Kolaborasi: aktivitas berpasangan/berkelompok dalam mengamati gerakan teman, memberi masukan yang membangun, dan menjaga keselamatan bersama saat berlatih secara bergantian.
- Penalaran Kritis: peserta didik menganalisis kesalahan gerak (misalnya sudut lepas peluru yang kurang tepat) dan merumuskan solusi perbaikan berdasarkan prinsip gerak sederhana (keseimbangan, arah dorongan, dan sudut pelepasan).

Dimensi lain (Keimanan dan Ketakwaan, Kewargaan, Kreativitas, Komunikasi) tidak dijadikan fokus utama pada pertemuan ini agar tujuan pembelajaran tetap terarah, meskipun unsur sportivitas dan komunikasi tetap muncul secara alami dalam interaksi kelompok.

B. DESAIN PEMBELAJARAN

1. Capaian Pembelajaran (CP)

Berdasarkan Keputusan Kepala BSKAP Nomor 046/H/KR/2025 tentang Capaian Pembelajaran, Fase D (Kelas VII–IX), elemen Keterampilan Gerak mata pelajaran PJOK yang relevan dengan materi ini dirumuskan sebagai berikut:

"Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak."

Catatan: rumusan CP di atas mengikuti teks elemen Keterampilan Gerak Fase D sebagaimana disediakan sebagai acuan. Guru/satuan pendidikan disarankan memverifikasi ulang teks final pada dokumen resmi Kepka BSKAP Nomor 046/H/KR/2025 dan Panduan Pembelajaran dan Asesmen edisi revisi 2025 sebelum modul ini digandakan secara masal, karena redaksi lengkap kedua dokumen tersebut tidak tersedia secara utuh untuk dikutip verbatim dalam penyusunan ini.

2. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dirumuskan secara terbatas (tiga tujuan) agar dapat dicapai secara realistis dalam satu pertemuan 3 JP, mencakup kemampuan memahami, mengaplikasi, dan merefleksi.

1. Melalui pengamatan demonstrasi/video dan latihan bertahap, peserta didik mampu mempraktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping (posisi awal, tolakan, dan gerak lanjutan) dengan teknik dan keselamatan yang tepat.
2. Melalui diskusi kelompok dan analisis contoh gerakan, peserta didik mampu menjelaskan konsep gerak (posisi kaki, putaran pinggul, dan sudut pelepasan peluru) yang memengaruhi jauh dan sahnya tolakan.
3. Melalui kegiatan refleksi berpasangan dan pengamatan rekaman gerak, peserta didik mampu mengevaluasi kesalahan gerak diri sendiri atau teman serta merumuskan langkah perbaikan teknik tolak peluru gaya menyamping.

3. Materi Pembelajaran

a. Pengetahuan Esensial

- Pengertian tolak peluru sebagai salah satu nomor lempar dalam atletik yang menuntut peluru "ditolak" (didorong dari bahu), bukan "dilempar".
- Empat fase gerak tolak peluru gaya menyamping (ortodoks):
 - (1) posisi awal/memegang peluru,
 - (2) awalan dengan posisi badan menyamping arah tolakan,
 - (3) tolakan/pelepasan peluru,
 - (4) gerak lanjutan (recovery/reverse) untuk menjaga keseimbangan.
- Cara memegang peluru yang benar: peluru diletakkan pada pangkal jari-jari (bukan telapak tangan), diletakkan menempel di leher/bawah rahang saat posisi siap.

b. Pengetahuan Aplikatif

- Teknik posisi badan menyamping terhadap sektor tolakan, dengan berat badan bertumpu pada kaki belakang saat posisi siap.
- Teknik menolak peluru menggunakan dorongan dari bahu dan pelurusan lengan disertai putaran pinggul dan bahu ke arah tolakan, dengan sudut pelepasan peluru sekitar 40 derajat untuk hasil optimal.
- Gerak lanjutan (recovery) dengan menukar posisi kaki depan-belakang setelah menolak agar tidak melewati garis batas lingkaran tolakan (pelanggaran).
- Peraturan dasar perlombaan tolak peluru: peluru harus ditolak dari bahu dengan satu tangan, tidak boleh keluar dari lingkaran/garis batas, dan tolakan harus jatuh di dalam sektor yang ditentukan.

c. Pengetahuan Nilai dan Karakter

- Sportivitas dalam berlatih dan berkompetisi, termasuk mengakui hasil tolakan yang tidak sah.
- Kehati-hatian dan kesadaran keselamatan diri serta orang lain, mengingat alat/media yang digunakan berpotensi menimbulkan cedera bila tidak digunakan sesuai prosedur.
- Kerja sama dan saling menghargai saat berlatih secara bergantian dan memberi umpan balik kepada teman.
- Percaya diri dalam mencoba gerakan baru meskipun belum sempurna.

4. Praktik Pedagogis

Pembelajaran ini menggunakan kombinasi model Discovery Learning dan pendekatan kontekstual yang dipadukan dengan pembelajaran berdiferensiasi.

Discovery Learning dipilih karena materi gerak tolak peluru lebih bermakna apabila peserta didik menemukan sendiri konsep gerak yang benar (misalnya hubungan sudut pelepasan dengan jarak tolakan) melalui pengamatan, uji coba, dan diskusi, dibandingkan hanya menerima penjelasan searah dari guru. Pendekatan kontekstual digunakan dengan mengaitkan konsep "menolak/mendorong benda berat" pada aktivitas tolak peluru dengan pengalaman sehari-hari peserta didik, seperti mendorong benda berat di rumah. Pembelajaran berdiferensiasi diterapkan mengingat kondisi kekuatan otot, keseimbangan, dan keberanian peserta didik kelas VII yang beragam, sebagaimana teridentifikasi pada asesmen awal.

5. Kemitraan Pembelajaran

Tidak ada kemitraan khusus yang bersifat wajib untuk pertemuan ini, karena materi dapat dituntaskan secara memadai dengan sumber daya internal sekolah (guru PJOK, lapangan olahraga, dan alat modifikasi). Apabila tersedia dan memungkinkan, guru dapat menjalin kemitraan dengan pelatih atletik dari klub olahraga setempat sebagai narasumber pengayaan pada pertemuan lanjutan, namun hal ini bersifat opsional dan tidak menjadi prasyarat ketercapaian tujuan pembelajaran pada pertemuan ini.

6. Lingkungan Pembelajaran

- Pengaturan ruang: kegiatan dilaksanakan di lapangan terbuka sekolah yang dibagi menjadi beberapa pos/zona latihan dengan jarak aman antarkelompok agar tidak saling mengganggu lintasan tolakan.
- Budaya belajar: kolaboratif dan suportif, peserta didik dibiasakan memberi umpan balik yang membangun kepada teman, bukan menjelek kesalahan gerak.
- Interaksi guru dan peserta didik: guru berperan sebagai fasilitator yang berkeliling memantau tiap kelompok, memberikan umpan balik individual, dan membuka ruang tanya jawab tanpa mendominasi aktivitas.
- Interaksi antarpeserta didik: dilakukan secara berpasangan atau kelompok kecil untuk saling mengamati, merekam, dan mengoreksi gerakan berdasarkan indikator yang telah disepakati bersama.
- Ruang belajar fisik: lapangan datar berumput/tanah, bebas dari benda berbahaya, dengan area tolakan dan garis batas aman yang jelas.
- Ruang virtual: apabila memungkinkan, dapat memanfaatkan grup kelas digital (Google Classroom/WhatsApp) untuk berbagi rekaman video refleksi gerak di luar jam pelajaran.

Lingkungan pembelajaran dirancang agar peserta didik merasa aman secara fisik (bebas risiko cedera akibat pengaturan jarak dan alat yang sesuai) maupun psikologis (bebas dari ejekan atau tekanan), nyaman, inklusif terhadap perbedaan kemampuan fisik, saling menghargai, saling memuliakan usaha teman, serta mendorong keberanian peserta didik untuk mencoba dan berpendapat tanpa takut salah.

7. Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran (rekaman guru atau sumber terpercaya) yang menampilkan teknik tolak peluru gaya menyamping secara gerak lambat (slow motion): berfungsi memberikan model gerak visual yang dapat diamati dan diulang peserta didik sebelum praktik, sehingga mengurangi kesalahan konsep di awal.
- Aplikasi kamera/perekam video pada telepon pintar untuk merekam gerakan peserta didik saat berlatih: berfungsi sebagai alat evaluasi diri (self-assessment) karena peserta didik dapat melihat kembali gerakannya secara objektif, sesuatu yang sulit dilakukan hanya dengan mengandalkan sensasi gerak tubuh sendiri.
- Google Form/kuis interaktif sederhana berisi pertanyaan konsep (misalnya urutan fase gerak atau pengaruh sudut pelepasan): berfungsi sebagai asesmen formatif cepat untuk mengecek pemahaman konsep sebelum atau sesudah praktik.

C. PENGALAMAN BELAJAR

Pengalaman belajar disusun mengikuti tiga tahap utama Pembelajaran Mendalam — Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi — dengan prinsip berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan yang diwujudkan secara nyata dalam setiap aktivitas, bukan hanya sebagai label.

1. Tahap Memahami (± 30 menit)

Prinsip berkesadaran diwujudkan melalui pertanyaan pemantik yang menyadarkan peserta didik akan tujuan belajar; prinsip bermakna diwujudkan dengan mengaitkan gerak tolak peluru dengan pengalaman mendorong benda sehari-hari; prinsip menggembirakan diwujudkan melalui pengamatan video yang menarik dan diskusi aktif, bukan ceramah satu arah.

- Membangun konteks: guru mengaitkan materi dengan pengalaman peserta didik mendorong benda berat sehari-hari (gerobak, meja, dsb.), kemudian menayangkan cuplikan video atlet tolak peluru.
- Mengamati/menganalisis contoh: peserta didik mengamati video/demonstrasi guru tentang gaya menyamping secara saksama sambil mencatat tahapan gerak yang terlihat pada lembar pengamatan sederhana.
- Menemukan konsep/ciri: dalam kelompok kecil (4–5 orang), peserta didik berdiskusi mengidentifikasi empat fase gerak tolak peluru gaya menyamping berdasarkan hasil pengamatan, tanpa diberi tahu jawabannya terlebih dahulu oleh guru.
- Berdiskusi: setiap kelompok menyampaikan secara singkat hasil identifikasi fase gerak, ditanggapi kelompok lain.
- Mengajukan pertanyaan: peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal yang belum dipahami dari gerakan yang diamati, yang akan dijawab bersama melalui praktik pada tahap berikutnya.

2. Tahap Mengaplikasi (± 65 menit)

Prinsip berkesadaran diwujudkan melalui instruksi yang jelas dan fokus keselamatan sebelum praktik; bermakna diwujudkan karena peserta didik langsung mengalami dan merasakan sendiri konsep gerak yang telah didiskusikan; menggembirakan diwujudkan melalui variasi aktivitas bertahap dan kerja kelompok yang aktif bergerak, bukan mengantre pasif dalam waktu lama.

- Pemanasan dinamis khusus yang menyorot otot bahu, lengan, pinggul, dan tungkai sebagai persiapan gerak tolak peluru.
- Latihan bertahap (drill) sesuai hasil pengelompokan asesmen awal: (a) latihan memegang peluru/bola modifikasi dan posisi menyamping secara individu; (b) latihan gerak menolak tanpa alat (shadow movement) secara berpasangan sambil saling mengamati; (c) latihan menolak peluru/bola modifikasi dari posisi diam di bawah pengawasan; (d) latihan rangkaian gerak penuh gaya menyamping secara bergantian dalam kelompok kecil.
- Joint construction/pembimbingan: guru memberikan umpan balik langsung pada setiap kelompok, membetulkan gerak bersama-sama, terutama pada peserta didik Kategori B dan C dari asesmen awal.
- Independent construction/pemandirian: peserta didik mencoba secara mandiri rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping, direkam melalui video oleh pasangan/teman sekelompok untuk bahan refleksi.

- Peserta didik yang telah mencapai kompetensi (Kategori A) diberi tantangan tambahan berupa variasi jarak tolakan atau menjadi tutor sebaya bagi teman yang masih kesulitan.

3. Tahap Merefleksi (± 25 menit)

Prinsip berkesadaran diwujudkan melalui proses melihat kembali rekaman gerak diri sendiri secara objektif; bermakna diwujudkan karena refleksi dikaitkan langsung dengan pengalaman gerak yang baru dialami; menggembirakan diwujudkan melalui diskusi berpasangan yang santai namun terarah, bukan tugas tertulis yang membebani.

- Peserta didik menonton kembali rekaman video gerakannya sendiri bersama pasangan.
- Diskusi berpasangan membahas proses dan hasil latihan berdasarkan pertanyaan reflektif yang telah disiapkan guru.
- Peserta didik menuliskan rencana tindak lanjut pribadi secara singkat pada jurnal reflektif (LKPD).

Pertanyaan refleksi yang digunakan dirancang untuk mendorong metakognisi, bukan sekadar menanyakan kesan senang atau tidak:

1. Bagian gerak mana yang menurutmu paling sulit dikoordinasikan pada rangkaian tolak peluru gaya menyamping? Mengapa demikian?
2. Strategi apa yang kamu lakukan untuk memperbaiki keseimbangan tubuh setelah melepaskan peluru?
3. Jika kamu harus mengajari temanmu teknik ini, tiga hal apa yang akan kamu tekankan dan mengapa hal tersebut penting?
4. Berdasarkan pengamatanmu, bagaimana hubungan antara sudut pelepasan peluru dengan jauhnya hasil tolakan?

D. RINCIAN LANGKAH PEMBELAJARAN

Total alokasi waktu 3 JP x 40 menit = 120 menit.

Tahap	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik	Prinsip Pembelajaran Mendalam	Waktu
Pendahuluan	Membuka pelajaran, memimpin doa, mengecek kehadiran dan kesiapan; menyampaikan tujuan pembelajaran dan mengaitkan materi dengan pengalaman mendorong benda sehari-hari; memimpin pemanasan umum.	Berdoa, menyimak tujuan pembelajaran, menjawab pertanyaan pemantik, mengikuti pemanasan umum secara aktif.	Berkesadaran, Bermakna	15 menit
Memahami	Menayangkan video/demonstrasi gaya menyamping;	Mengamati video/demonstrasi, mencatat hasil	Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan	20 menit

Tahap	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik	Prinsip Pembelajaran Mendalam	Waktu
	memfasilitasi diskusi kelompok menemukan fase gerak; memfasilitasi presentasi singkat dan tanya jawab.	pengamatan, berdiskusi menemukan fase gerak, mempresentasikan hasil diskusi, mengajukan pertanyaan.		
Mengaplikasi (Latihan Bertahap)	Memimpin pemanasan khusus; membagi kelompok berdasarkan hasil asesmen awal; mendampingi drill bertahap; memberikan umpan balik langsung (joint construction).	Melakukan pemanasan khusus; berlatih memegang alat dan posisi menyamping; berlatih gerak menolak tanpa alat berpasangan; berlatih menolak dengan alat di bawah pengawasan.	Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan	35 menit
Mengaplikasi (Praktik Mandiri)	Mengamati dan memfasilitasi peserta didik mencoba rangkaian gerak penuh secara mandiri; mengingatkan aspek keselamatan; memfasilitasi perekaman video oleh teman.	Mempraktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping secara mandiri secara bergantian; merekam video gerakan teman (independent construction).	Bermakna, Menggembirakan	30 menit
Merefleksi	Memfasilitasi peserta didik menonton kembali rekaman video; memandu diskusi berpasangan dengan pertanyaan reflektif; memfasilitasi pengisian jurnal reflektif.	Menonton rekaman video gerak sendiri, berdiskusi berpasangan, menjawab pertanyaan reflektif, mengisi jurnal reflektif dan rencana tindak lanjut.	Berkesadaran, Bermakna	15 menit
Penutup	Menyimpulkan pembelajaran bersama peserta didik; menyampaikan rencana tindak lanjut (remedial/pengayaan); memimpin pendinginan dan doa penutup.	Menyimpulkan pembelajaran, melakukan gerak pendinginan, berdoa penutup.	Berkesadaran	5 menit

Catatan: aktivitas guru pada tabel di atas bersifat memfasilitasi dan mendampingi, sedangkan peserta didik menjadi pelaku utama dalam mengamati, mencoba, menemukan, dan merefleksikan gerak secara aktif sepanjang pembelajaran.

E. DIFERENSIASI PEMBELAJARAN

Diferensiasi dirancang berdasarkan hasil pengelompokan pada asesmen awal (Kategori A, B, dan C), mencakup diferensiasi konten, proses, dan produk.

Aspek Diferensiasi	Peserta Didik yang Membutuhkan Bantuan	Peserta Didik Kemampuan Sedang	Peserta Didik Kemampuan Tinggi
Konten	Diberikan video gerak lambat (slow motion) yang diulang beberapa kali dan penjelasan tahap gerak yang disederhanakan menjadi langkah-langkah kecil.	Diberikan video gerak lengkap disertai poin-poin kunci teknik untuk diperhatikan saat berlatih.	Diberikan materi tambahan tentang hubungan sudut pelepasan dan jarak tolakan (konsep biomekanika sederhana) untuk dianalisis.
Proses	Pendampingan langsung dan intensif oleh guru, drill dipecah menjadi langkah lebih kecil, alat modifikasi lebih ringan, jarak sasaran diperpendek.	Berlatih rangkaian gerak penuh dengan umpan balik berkala dari guru dan hasil pengamatan video sebagai bahan koreksi mandiri.	Diberi keleluasaan eksplorasi mandiri dengan tantangan tambahan (jarak lebih jauh, variasi sudut tolakan) serta kesempatan menjadi tutor sebaya.
Produk	Menunjukkan hasil belajar melalui rekaman video gerak sederhana dan menjawab lisan pertanyaan refleksi dengan bimbingan.	Menunjukkan hasil belajar melalui rekaman video gerak dan jurnal reflektif tertulis singkat.	Menunjukkan hasil belajar melalui rekaman video, jurnal reflektif, serta presentasi singkat analisis teknik kepada kelompok lain.

Pengelompokan ini bersifat fleksibel dan tidak dimaksudkan untuk memberi label tetap pada peserta didik; kategori dapat berubah sesuai perkembangan kemampuan yang ditunjukkan selama proses pembelajaran.

F. ASESMEN PEMBELAJARAN

Asesmen dirancang mencakup tiga fungsi: Assessment as Learning, Assessment for Learning, dan Assessment of Learning, yang berlangsung sepanjang proses pembelajaran, bukan hanya pada akhir pertemuan.

Jenis Asesmen	Teknik	Instrumen	Waktu	Tujuan	Tindak Lanjut
Assessment as Learning	Penilaian diri dan penilaian sejawat	Lembar penilaian diri/sejawat sederhana (checklist)	Tahap Merefleksi	Melatih peserta didik menilai kemajuan gerak diri sendiri dan memberi umpan balik konstruktif kepada teman	Hasil menjadi bahan diskusi refleksi dan rencana perbaikan pribadi
Assessment for Learning	Observasi langsung, pertanyaan lisan, umpan balik saat drill	Lembar observasi guru (rubrik proses gerak)	Sepanjang tahap Mengaplikasi	Memantau perkembangan penguasaan teknik secara berkelanjutan untuk penyesuaian pendampingan	Guru memberi umpan balik langsung dan menyesuaikan kelompok pendampingan
Assessment of Learning	Unjuk kerja praktik rangkaian gerak	Rubrik penilaian keterampilan gerak tolak peluru gaya menyamping	Akhir tahap Mengaplikasi	Mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran keterampilan gerak	Hasil menjadi dasar penentuan program remedial atau pengayaan
Assessment of Learning	Tes tertulis (kuis singkat/Google Form)	Soal pemahaman-aplikasi-analisis konsep gerak	Awal/akhir pertemuan	Mengukur pemahaman konsep gerak tolak peluru gaya menyamping	Hasil dianalisis untuk menentukan kebutuhan penguatan konsep

G. INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN

1. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak (Unjuk Kerja)

Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Posisi Awal & Cara Memegang Peluru	Ketepatan posisi menyamping dan cara memegang peluru pada pangkal jari	Posisi dan pegangan tepat serta konsisten	Posisi dan pegangan tepat namun kurang konsisten	Posisi/pegangan sebagian tepat	Posisi dan pegangan belum tepat
Gerak Tolakan	Dorongan dari bahu dengan pelurusan lengan dan putaran pinggul	Gerak tolakan terkoordinasi dan bertenaga sesuai teknik	Gerak tolakan cukup terkoordinasi	Gerak tolakan kurang terkoordinasi	Masih berupa gerak melempar, bukan menolak
Sudut & Arah Pelepasan Peluru	Peluru lepas dengan sudut dan arah yang sesuai sektor	Sudut dan arah tepat secara konsisten	Sudut dan arah cukup tepat	Sudut/arah kadang tidak tepat	Sudut/arah belum sesuai
Gerak Lanjutan (Recovery)	Perpindahan kaki menjaga keseimbangan tanpa melanggar garis batas	Keseimbangan terjaga baik, tidak melanggar garis	Keseimbangan cukup terjaga	Keseimbangan kadang goyah	Sering kehilangan keseimbangan/melanggar garis
Kesadaran Keselamatan	Memperhatikan jarak aman dan prosedur penggunaan alat	Selalu memperhatikan keselamatan diri dan teman	Sebagian besar memperhatikan keselamatan	Kadang lalai memperhatikan keselamatan	Sering mengabaikan aspek keselamatan

Nilai akhir keterampilan = (jumlah skor perolehan ÷ skor maksimal 20) x 100.

2. Rubrik Penilaian Diskusi/Presentasi

Aspek	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Ketepatan Konsep	Penjelasan fase gerak tepat dan lengkap	Penjelasan tepat, kurang lengkap	Penjelasan sebagian tepat	Penjelasan belum tepat
Keaktifan Berdiskusi	Sangat aktif berkontribusi dan menghargai pendapat teman	Aktif berkontribusi	Kadang berkontribusi	Pasif dalam diskusi
Kejelasan Penyampaian	Sangat jelas dan sistematis	Jelas	Cukup jelas	Kurang jelas

3. Format Penilaian Diri dan Penilaian Sejawat

Pernyataan	Ya	Belum
Saya/teman saya memegang peluru pada pangkal jari, bukan telapak tangan		
Saya/teman saya menolak peluru dari bahu, bukan melempar dari pergelangan tangan		
Saya/teman saya menjaga keseimbangan tubuh setelah melepas peluru		
Saya/teman saya memperhatikan jarak aman dan keselamatan saat berlatih		
Saya/teman saya berani mencoba meskipun gerakan belum sempurna		

Kolom "Belum" pada penilaian sejawat diisi disertai saran perbaikan singkat secara lisan kepada teman yang dinilai, bukan sekadar tanda centang.

H. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Kelompok :

Tujuan Kegiatan

Melalui LKPD ini, kamu akan memahami, mempraktikkan, dan merefleksikan teknik tolak peluru gaya menyamping.

Petunjuk

1. Isikan LKPD ini secara berurutan sesuai tahap kegiatan pembelajaran.
2. Diskusikan bagian yang memerlukan kerja kelompok dengan anggota kelompokmu.
3. Mintalah bantuan guru apabila mengalami kesulitan.

Stimulus

Amatilah video/demonstrasi teknik tolak peluru gaya menyamping yang ditayangkan gurumu. Perhatikan posisi kaki, cara memegang peluru, gerak tolakan, dan gerak setelah peluru dilepaskan.

Aktivitas 1: Memahami

Berdasarkan hasil pengamatan, tuliskan urutan fase gerak tolak peluru gaya menyamping berikut ciri-cirinya.

Fase Gerak	Ciri-Ciri yang Diamati
1.	
2.	
3.	
4.	

Aktivitas 2: Menganalisis

Diskusikan dengan kelompokmu: mengapa peluru harus "ditolak", bukan "dilempar"? Apa akibatnya jika peluru dilempar seperti melempar bola biasa?

Jawaban kelompok:

Aktivitas 3: Mengaplikasi

Praktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping secara bergantian dengan kelompokmu. Mintalah temanmu merekam gerakanmu, lalu isi tabel pengamatan berikut untuk temanmu.

Aspek yang Diamati	Sudah Baik	Perlu Diperbaiki
Cara memegang peluru		
Posisi awal menyamping		
Gerak tolakan (dorongan bahu)		
Keseimbangan setelah menolak		

Aktivitas 4: Merefleksi

Tontonlah kembali rekaman gerakanmu bersama pasangan, lalu jawab pertanyaan berikut.

1. Bagian gerak mana yang paling sulit kamu koordinasikan? Mengapa?

Jawaban:

2. Apa yang akan kamu lakukan agar keseimbangan tubuhmu lebih terjaga setelah menolak peluru?

Jawaban:

Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang teknik tolak peluru gaya menyamping dalam 2–3 kalimat.

Kesimpulan:

I. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Mengapa dalam tolak peluru, peluru harus "ditolak", bukan "dilempar" seperti melempar bola pada umumnya? Apa yang membedakan kedua gerakan tersebut?
2. Pernahkah kamu mendorong benda berat, misalnya meja atau gerobak? Bagian tubuh mana yang paling berperan agar benda tersebut bergerak jauh dengan tenaga yang efisien?
3. Jika peluru dilepaskan dengan sudut yang terlalu rendah atau terlalu tinggi, menurutmu apa yang akan terjadi pada jarak tolakannya?
4. Mengapa atlet tolak peluru perlu menjaga keseimbangan tubuh setelah melepaskan peluru, padahal peluru sudah terlepas dari tangannya?
5. Bagaimana posisi tubuh menyamping dapat membantu menghasilkan tolakan yang lebih jauh dibandingkan posisi menghadap langsung ke arah tolakan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J. SOAL ASESMEN

Soal disusun berbasis stimulus (gambar tahapan gerak/skema/ilustrasi) untuk mendorong penalaran, bukan sekadar hafalan istilah. Guru dapat melengkapi soal dengan gambar/skema fase gerak tolak peluru gaya menyamping sesuai media yang tersedia.

1. Soal Pemahaman

Perhatikan ilustrasi rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping (posisi awal – awalan – tolakan – gerak lanjutan). Jelaskan apa yang terjadi pada masing-masing fase tersebut.

2. Soal Aplikasi

Seorang peserta didik memegang peluru di telapak tangan dan melemparkannya seperti melempar bola. Jelaskan kesalahan yang dilakukan peserta didik tersebut dan bagaimana cara memperbaikinya sesuai teknik tolak peluru gaya menyamping yang benar.

3. Soal Analisis

Perhatikan data hasil tolakan tiga peserta didik berikut: Peserta A menolak dengan sudut pelepasan rendah ($\pm 20^\circ$) menghasilkan jarak 3,2 meter; Peserta B dengan sudut sedang ($\pm 40^\circ$) menghasilkan jarak 5,1 meter; Peserta C dengan sudut tinggi ($\pm 60^\circ$) menghasilkan jarak 3,8 meter. Analisislah hubungan antara sudut pelepasan peluru dan jarak tolakan berdasarkan data tersebut.

4. Soal Evaluasi

Dua orang peserta didik melakukan tolakan dengan kekuatan yang sama, namun peserta didik pertama tidak melakukan gerak lanjutan (recovery), sedangkan peserta didik kedua melakukannya dengan benar. Evaluasilah kemungkinan hasil dari kedua tolakan tersebut, baik dari sisi jarak maupun sahnya tolakan menurut peraturan.

5. Soal Kreasi

Buatlah sebuah panduan singkat (dalam bentuk poster, infografis sederhana, atau catatan bergambar) yang berisi tiga tahap penting dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping, untuk membantu adik kelas yang baru belajar materi ini.

[illegible]

K. REMEDIAL

Program remedial diperuntukkan bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi minimal pada aspek keterampilan gerak dan/atau pemahaman konsep.

Kompetensi Belum Dikuasai	Kegiatan Remedial	Materi Pendukung	Metode	Tugas	Asesmen Ulang
Cara memegang peluru dan konsep menolak (bukan melempar)	Latihan ulang shadow movement dengan pendampingan individual	Video slow motion cara memegang dan menolak	Demonstrasi ulang dan drill terbimbing	Berlatih menolak bola modifikasi ringan 10 kali dengan pengawasan	Observasi ulang cara memegang dan pola gerak menolak
Koordinasi gerak tolakan dan keseimbangan (recovery)	Latihan bertahap dari posisi diam dengan jarak sasaran diperpendek	Skema/gambar fase gerak	Drill bertahap dan tutor sebaya	Berlatih rangkaian gerak sederhana didampingi tutor sebaya	Unjuk kerja rangkaian gerak sederhana

L. PENGAYAAN

Pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai tujuan pembelajaran, berupa kegiatan yang lebih menantang.

- Menganalisis pengaruh sudut pelepasan terhadap jarak tolakan menggunakan pengukuran sederhana (mengukur jarak beberapa kali percobaan dengan sudut yang divariasikan) dan menyajikan hasilnya dalam bentuk catatan/tabel sederhana.
- Menjadi tutor sebaya bagi teman yang masih memerlukan bimbingan, sekaligus melatih kemampuan komunikasi dan kepemimpinan.
- Membuat karya literasi digital sederhana (poster/infografis/video pendek) tentang teknik tolak peluru gaya menyamping untuk dibagikan di kelas.
- Mencoba menerapkan teknik pada variasi jarak/tantangan yang lebih tinggi, misalnya menolak ke sasaran tertentu dengan target jarak yang meningkat bertahap.

M. REFLEKSI

1. Refleksi Peserta Didik

Dilakukan melalui jurnal reflektif pada LKPD (lihat bagian H), memuat refleksi terhadap proses belajar, kesulitan yang dihadapi, keberhasilan yang dicapai, dan rencana tindak lanjut pribadi.

2. Refleksi Guru

- Ketercapaian tujuan: apakah mayoritas peserta didik telah mampu mempraktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping sesuai indikator yang ditetapkan?
- Efektivitas strategi: apakah model Discovery Learning dan pendekatan kontekstual yang digunakan efektif membantu peserta didik menemukan dan memahami konsep gerak secara mandiri?

- Keterlibatan peserta didik: apakah seluruh peserta didik terlibat aktif dalam diskusi, praktik, dan refleksi, ataukah ada yang cenderung pasif?
- Hasil asesmen: bagaimana sebaran hasil unjuk kerja dan pemahaman konsep peserta didik berdasarkan rubrik dan kuis yang digunakan?
- Peserta didik yang membutuhkan dukungan: siapa saja peserta didik yang memerlukan program remedial, dan apa penyebab utama kesulitan mereka?
- Perbaikan pembelajaran berikutnya: penyesuaian apa yang perlu dilakukan pada pertemuan berikutnya, misalnya alokasi waktu drill, jumlah alat modifikasi, atau strategi pengelompokan?

N. BAHAN BACAAN

Untuk Guru

- Buku teks PJOK Kelas VII SMP kurikulum yang berlaku, bab Atletik – Tolak Peluru.
- Panduan teknik dasar atletik (nomor lempar) dari sumber federasi atletik yang kredibel, sebagai referensi teknik dan peraturan dasar tolak peluru.

Untuk Peserta Didik

- Ringkasan materi tolak peluru gaya menyamping yang disusun guru (dapat berupa hand-out sederhana).
- Tautan video pembelajaran teknik tolak peluru gaya menyamping yang telah dikurasi guru sesuai kelayakan konten untuk peserta didik SMP.

O. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

- Buku: buku teks PJOK Kelas VII SMP kurikulum yang berlaku.
- Teks: hand-out/ringkasan materi teknik tolak peluru gaya menyamping.
- Lingkungan: lapangan olahraga sekolah sebagai ruang praktik utama.
- Media visual: gambar/skema tahapan gerak tolak peluru gaya menyamping.
- Media audio: instruksi/aba-aba lisan guru saat pemanasan dan drill.
- Media audiovisual: video demonstrasi/rekaman teknik tolak peluru gaya menyamping (slow motion).
- Sumber digital: aplikasi kamera untuk merekam gerak, Google Form untuk kuis formatif (jika tersedia perangkat dan jaringan).
- Alat dan perlengkapan: peluru standar (jika tersedia dan sesuai keamanan), bola modifikasi (bola tenis/bola plastik berisi pasir dengan berbagai berat), meteran/alat ukur jarak, kapur/tali pembatas lingkaran dan sektor tolakan, peluit.

P. GLOSARIUM

Istilah	Makna Sederhana
Tolak peluru	Salah satu nomor lempar dalam atletik yang mengharuskan peluru didorong (ditolak) dari bahu, bukan dilempar.
Gaya menyamping (ortodoks)	Teknik tolak peluru dengan posisi awal tubuh menyamping terhadap arah tolakan.
Awalan	Rangkaian gerak persiapan sebelum melakukan tolakan untuk membangun momentum.
Tolakan/pelepasan peluru	Gerak mendorong peluru menggunakan kekuatan bahu dan pelurusan lengan hingga peluru terlepas dari tangan.
Sudut pelepasan	Sudut antara arah gerak peluru saat lepas dari tangan dengan garis horizontal, memengaruhi jarak tolakan.
Gerak lanjutan (recovery/reverse)	Gerak penyeimbang tubuh dan perpindahan kaki setelah peluru dilepaskan agar tidak melanggar garis batas.
Sektor tolakan	Area berbentuk kerucut/juring di depan lingkaran tolakan tempat peluru harus jatuh agar tolakan dinyatakan sah.
Diskualifikasi/tolakan tidak sah	Kondisi ketika tolakan dinyatakan tidak sah karena peserta melanggar aturan, misalnya keluar dari lingkaran atau peluru jatuh di luar sektor.

Q. DAFTAR PUSTAKA

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP). (2025). Keputusan Kepala BSKAP Nomor 046/H/KR/2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah (Edisi Revisi). Jakarta: Kemendikdasmen.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Buku Teks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII, Bab Atletik (Tolak Peluru).

World Athletics. Competition Rules – Athletics (bagian Throwing Events: Shot Put), sebagai rujukan peraturan dasar teknik dan perlombaan tolak peluru.

Catatan: guru disarankan melengkapi daftar pustaka dengan edisi/tahun terbitan buku teks resmi yang digunakan di satuan pendidikan masing-masing, karena rincian edisi tidak disebutkan dalam berkas acuan yang tersedia untuk penyusunan modul ini.

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 4 Purbalingga

Purbalingga, Oktober 2026
Guru Mata Pelajaran,

Subarno, S.Pd.
NIP. 196908251998021004

Sarwo Edi, S.Pd.
NIP 197410212008011004

Lampiran-lampiran :



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama : Geshita Euarin
Kelas : 7F
Kelompok : 7F / Kel. 3

Tujuan Kegiatan

Melalui LKPD ini, kamu akan memahami, mempraktikkan, dan merefleksikan teknik tolak peluru gaya menyamping.

Petunjuk

1. Isikan LKPD ini secara berurutan sesuai tahap kegiatan pembelajaran.
2. Diskusikan bagian yang memerlukan kerja kelompok dengan anggota kelompokmu.
3. Mintalah bantuan guru apabila mengalami kesulitan.

Stimulus

Amatilah video/demonstrasi teknik tolak peluru gaya menyamping yang ditayangkan gurumu. Perhatikan posisi kaki, cara memegang peluru, gerak tolakan, dan gerak setelah peluru dilepaskan.

Aktivitas 1: Memahami

Berdasarkan hasil pengamatan, tuliskan urutan fase gerak tolak peluru gaya menyamping berikut ciri-cirinya.

Fase Gerak	Ciri-Ciri yang Diamati
1. Memegang peluru ✓	Peluru diletakkan pada pangkal jari dan menempel di leher.
2. sikap awal ✓	Berdiri menyamping, kaki dibuka, lutut sedikit ditekuk.
3. menolak peluru ✓	Kaki, pinggul, dan lengan bergerak mendorong peluru ke depan atas.
4. Gerakan lanjutan ✓	Menjaga keseimbangan tubuh setelah peluru dilepaskan.

Aktivitas 2: Menganalisis

Diskusikan dengan kelompokmu: mengapa peluru harus "ditolak", bukan "dilempar"? Apa akibatnya jika peluru dilempar seperti melempar bola biasa?

Jawaban kelompok: Peluru harus ditolak, bukan dilempar karena sesuai peraturan tolak peluru. Jika dilempar seperti bola biasa, tolakan dinyatakan tidak sah.

Aktivitas 3: Mengaplikasi

Praktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping secara bergantian dengan kelompokmu. Mintalah temanmu merekam gerakanmu, lalu isi tabel pengamatan berikut untuk temanmu.

Aspek yang Diamati	Sudah Baik	Perlu Diperbaiki
Cara memegang peluru	✓	
Posisi awal menyamping	✓	
Gerak tolakan (dorongan bahu)	✓	
Keseimbangan setelah menolak	✓	

Aktivitas 4: Merefleksi

Tontonlah kembali rekaman gerakanmu bersama pasangan, lalu jawab pertanyaan berikut.

1. Bagian gerak mana yang paling sulit kamu koordinasikan? Mengapa?

Jawaban: Mengatur koordinasi kaki, badan, dan tangan agar tolakan kuat.

2. Apa yang akan kamu lakukan agar keseimbangan tubuhmu lebih terjaga setelah menolak peluru?

Jawaban: Menekuk lutut sedikit dan mengatur posisi kaki agar tubuh tetap stabil.

Kesimpulan

Tuliskan kesimpulanmu tentang teknik tolak peluru gaya menyamping dalam 2-3 kalimat.

Kesimpulan: Tolak peluru gaya menyamping dilakukan dengan memegang peluru di dada leher, lalu menolakkannya ke depan atas. Teknik yang benar dan keseimbangan tubuh membantu menghasilkan tolakan yang jauh.

I. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Mengapa dalam tolak peluru, peluru harus "ditolak", bukan "dilempar" seperti melempar bola pada umumnya? Apa yang membedakan kedua gerakan tersebut?
2. Pernahkah kamu mendorong benda berat, misalnya meja atau gerobak? Bagian tubuh mana yang paling berperan agar benda tersebut bergerak jauh dengan tenaga yang efisien?
3. Jika peluru dilepaskan dengan sudut yang terlalu rendah atau terlalu tinggi, menurutmu apa yang akan terjadi pada jarak tolakannya?
4. Mengapa atlet tolak peluru perlu menjaga keseimbangan tubuh setelah melepaskan peluru, padahal peluru sudah terlepas dari tangannya?
5. Bagaimana posisi tubuh menyamping dapat membantu menghasilkan tolakan yang lebih jauh dibandingkan posisi menghadap langsung ke arah tolakan?

① Karena tolak peluru memiliki teknik khusus, yaitu mendorong peluru dengan satu tangan.

② Kaki, pinggul, badan, dan tangan.

③ Jarak tolakan bisa menjadi kurang maksimal.

④ Agar tidak terjatuh atau keluar dari lingkaran tolakan.

⑤ Posisi menyamping membantu tubuh memutar dan menghasilkan tenaga tolakan yang lebih besar.

J. SOAL ASESMEN

1. Soal Pemahaman

Perhatikan ilustrasi rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping (posisi awal – awalan – tolakan – gerak lanjutan). Jelaskan apa yang terjadi pada masing-masing fase tersebut.

- Posisi awal : Berdiri menyamping sambil memegang peluru dekat leher.
- Awalan : Mengatur posisi kaki dan memindahkan berat badan.
- Tolakan : Mendorong peluru ke depan atas dengan satu tangan.
- Gerakan lanjutan : Menjaga keseimbangan tubuh setelah peluru dilepaskan.

2. Soal Aplikasi

Seorang peserta didik memegang peluru di telapak tangan dan melemparkannya seperti melempar bola. Jelaskan kesalahan yang dilakukan peserta didik tersebut dan bagaimana cara memperbaikinya sesuai teknik tolak peluru gaya menyamping yang benar.

Kesalahannya adalah peluru dipegang di telapak tangan dan dilempar seperti bola. Perbaikannya, peluru diletakkan pada pangkal jari, menempel di leher lalu ditolak dengan satu tangan.

3. Soal Analisis

Perhatikan data hasil tolakan tiga peserta didik berikut: Peserta A menolak dengan sudut pelepasan rendah ($\pm 20^\circ$) menghasilkan jarak 3,2 meter; Peserta B dengan sudut sedang ($\pm 40^\circ$) menghasilkan jarak 5,1 meter; Peserta C dengan sudut tinggi ($\pm 60^\circ$) menghasilkan jarak 3,8 meter. Analisislah hubungan antara sudut pelepasan peluru dan jarak tolakan berdasarkan data tersebut.

Peserta B menghasilkan tolakan terjauh yaitu 5,1 meter dengan sudut 40° . Peserta A menghasilkan 3,2 meter dengan sudut 20° sedangkan Peserta C menghasilkan 3,8 meter dengan sudut 60° . Data menunjukkan bahwa sudut tolakan sedang menghasilkan jarak terjauh pada percobaan tersebut.

4. Soal Evaluasi

Dua orang peserta didik melakukan tolakan dengan kekuatan yang sama, namun peserta didik pertama tidak melakukan gerak lanjutan (recovery), sedangkan peserta didik kedua melakukannya dengan benar. Evaluasilah kemungkinan hasil dari kedua tolakan tersebut, baik dari sisi jarak maupun sahnyanya tolakan menurut peraturan.

Peserta didik kedua berpeluang menghasilkan tolakan yang lebih baik karena menjaga keseimbangan tubuh. Peserta pertama berisiko kehilangan keseimbangan / melakukan pelanggaran. Gerakan lanjutan yang benar membantu menjaga keseimbangan, terlepaslah atau tidaknya tolakan bantuan ditemukan oleh keberaturan pelaksanaan sesuai peraturan.

5. Soal Kreasi

Buatlah sebuah panduan singkat (dalam bentuk poster, infografis sederhana, atau catatan bergambar) yang berisi tiga tahap penting dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping, untuk membantu adik kelas yang baru belajar materi ini.

1. Pegang : Letakkan peluru pada pangkal jari dan tempelkan di leher.
2. Tolak : Berdiri menyamping, berikan dorongan kaki pinggul dan lengan untuk menolak peluru ke depan atas.
3. Seimbang : Jaga keseimbangan tubuh setelah peluru dilepaskan agar tidak melakukan pelanggaran.

JURNAL REFLEKSI PESERTA DIDIK
Mata Pelajaran: PJOK | Materi: Tolak Peluru Gaya Menyamping

Nama Cahaya Rizyanti Zahwa Kelas 7F
Tanggal 1 Oktober 2020

Petunjuk: Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dan isilah jawaban refleksi pribadi sesuai pengalamannya.

A. Refleksi Proses Belajar

No.	Pernyataan	Ya	Belum
1	Saya memahami teknik dasar tolak peluru gaya menyamping.	☒	☐
2	Saya mampu mempraktikkan gerakan dengan benar.	☒	☐
3	Saya aktif berdiskusi dan bekerja sama dalam kelompok.	☒	☐
4	Saya menerapkan keselamatan saat praktik.	☒	☐

B. Refleksi Pribadi

1. Hal yang sudah saya kuasai:

Saya sudah memahami cara memegang peluru dengan benar pada pangkal jari-jari dan bisa mengambil posisi awal badan menyamping arah tolakan dengan seimbang.

2. Kesulitan yang saya hadapi:

Saya masih kesulitan saat mengoordinasikan putaran punggung bersamaan dengan dorongan lengan dari bawah, serta menjaga tubuh setelah peluru lepas dari tangan.

3. Cara saya mengatasi kesulitan:

Saya meminta bantuan teman kelompok untuk merekam gerakan saya menggunakan kamera ponsel, lalu melihat kembali letak kesalahan saya dan melakukan latihan ulang tanpa alat.

4. Rencana perbaikan pada latihan berikutnya:

Saya akan lebih fokus menjaga keseimbangan tubuh setelah menolak agar tidak melewati garis batasan lingkaran tolakan, serta memperhatikan sudut pelepasan peluru agar tolakan bisa meluncur lebih jauh.

INSTRUMEN REFLEKSI GURU

Mata Pelajaran: PJOK | Materi: Tolak Peluru Gaya Menyamping

Nama Guru : Sarwo Edi, S.Pd. Kelas / Fase : VII F / D
Hari / Tanggal : Kamis, 1 Oktober 2024 Pertemuan Ke : 8

Petunjuk Evaluasi: Isilah lembar refleksi ini setelah melaksanakan proses pembelajaran untuk mengukur efektivitas ketercapaian materi dan menentukan tindak lanjut perbaikan.

1. Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

Pertanyaan Refleksi: Apakah mayoritas peserta didik telah mampu mempraktikkan rangkaian gerak tolak peluru gaya menyamping sesuai indikator yang ditetapkan?

Secara umum $\pm 80\%$ siswa telah mampu mempraktikkan rangkaian gerak tolak peluru dengan urutan yang benar.

2. Efektivitas Strategi Pembelajaran

Pertanyaan Refleksi: Apakah model Discovery Learning dan pendekatan kontekstual yang digunakan efektif membantu peserta didik menemukan dan memahami konsep gerak secara mandiri?

Model Discovery Learning dan pendekatan kontekstual sangat efektif. Ketika siswa utk membandingkan menolak/mendorong lawah melempar menggunakan media peluru modifikasi (bola kasti).

3. Keterlibatan Peserta Didik

Pertanyaan Refleksi: Apakah seluruh peserta didik terlibat aktif dalam diskusi, praktik, dan refleksi, ataukah ada yang cenderung pasif?

Antusias dan keterlibatan siswa tergolong tinggi, terutama saat kegiatan praktik berpasangan. Terdapat 3-4 anak putri yg cenderung pasif dan kurang percaya diri.

4. Analisis Hasil Asesmen

Pertanyaan Refleksi: Bagaimana sebaran hasil unjuk kerja dan pemahaman konsep peserta didik berdasarkan rubrik dan kuis yang digunakan?

1. Asesmen unjuk kerja: 75% Sangat baik, 25% cukup.
2. Asesmen kuis: 88% siswa berhasil mengidentifikasi letak kesalahan umum seperti siku yang terlalu turun.

5. Peserta Didik yang Membutuhkan Dukungan (Remedial)

Pertanyaan Refleksi: Siapa saja peserta didik yang memerlukan program remedial, dan apa penyebab utama kesulitan mereka?

- Siswa: Agilla Andra, Gsnita, Fiam Winda
- Penyebab kesulitan: 1. Mekanis Cerak, 2. Keseimbangan dan koordinasi sehingga sering keluar dari batas lapangan.

6. Rencana Perbaikan Pembelajaran Berikutnya

Pertanyaan Refleksi: Penyesuaian apa yang perlu dilakukan pada pertemuan berikutnya (misalnya: alokasi waktu drill, jumlah alat modifikasi, atau strategi pengelompokan)?

1. Penambahan waktu drill spesifik
2. Menambah jumlah bola modifikasi yg berat bervariasi.
3. Menerapkan tutor sebaya.