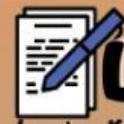




KURIKULUM  
MERDEKA



Lembar Kerja Peserta Didik

# Tolak Peluru



Oleh:

I Komang Adi Suanditha, S.Pd  
SMK Negeri I Manggis

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

# Tolak Peluru



## Kompetensi Awal

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.



### Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui tolak peluru.



### Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



### Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Sektor tolak peluru atau lapangan sejenisnya.
- Peluru atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Peluit dan stopwatch.



### Petunjuk LKPD

- Untuk memahami materi tolak peluru baca materi dan simak video pembelajaran.
- Untuk mengetahui tingkat pemahaman ranah kognitif, peserta didik mengerjakan Kegiatan 1 dan 2
- Kegiatan 3, 4 dan 5 bertujuan untuk mengetahui pemahaman pada ranah psikomotor.
- Pengembangan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila muncul pada kegiatan pembuatan tugas secara berkelompok, berkolaborasi.

Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS



# Tolak Peluru



Bahan Bacaan  
Peserta Didik

## A. Baca dan pahami materi tolak peluru berikut ini!



### Materi Atletik (Tolak Peluru)

Pengertian tolak peluru, sejarah tolak peluru, teknik dasar tolak peluru, peraturan tolak peluru.

• DIOLEH

## B. Simak video teknik dasar dalam tolak peluru pada menit 20.00 - 25.40)



Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....





# Tolak Peluru



## Kegiatan 1 Uji Pemahaman

A. Jelaskan teknik pegangan peluru pada gambar dibawah ini!



B. Jelaskan teknik meletakkan peluru di bahu gambar dibawah ini!



Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....



LIVEWORKSHEETS



# Tolak Peluru



## Kegiatan 2 Uji Pemahaman

A. Sebutkan nama gaya tolak peluru pada gambar selanjutnya jelaskan langkah-langkah pelaksanaan tolakan dengan kata-kata sendiri!



B. Sebutkan nama gaya tolak peluru pada gambar selanjutnya jelaskan langkah-langkah pelaksanaan tolakan dengan kata-kata sendiri!



Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....



LIVEWORKSHEETS

# Tolak Peluru

## Kegiatan 4 Uji Keterampilan

A. Kerjakan tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

1. Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan (hanya 2 kelompok),
2. Setelah itu kelompok laki-laki dan perempuan melakukan pengundian.
3. Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah peserta kedua. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
4. Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
5. Kelompok kedua bertugas sebagai penyelenggara bersiap di lapangan tolak peluru yang sudah ada,
6. Kelompok penyelenggara membagi petugas perlombaan untuk menyiapkan:
  - a. Lapangan dan peralatan:
    - Perpanjangan garis dari sektor lapangan.
    - Peluru untuk peserta sesuai berat yang dipakai.
    - Pita ukur, bendera warna merah dan putih, paku, kapur sebagai penanda, serta alat tulis.
  - b. Juri;
    - Juri 1,
    - Juri 2, dan
    - Juri 3.
7. Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,
8. Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
9. Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS



# Tolak Peluru



## Kegiatan 3 Uji Keterampilan

A. Tuliskan hasil tolakan (dalam meter) yang bisa kalian capai pada tabel berikut!

No	Nama	Nomor Dada	(Keterangan dalam meter, 2 angka dibelakang koma)		
			Tolakan 1	Tolakan 2	Tolakan 3
1					
2					
3					
4					
5					

Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....



LIVEWORKSHEETS