

E-LKPD
Lembar Kerja Peserta Didik

ATLETIK

TOLAK PELURU

Kelas X



SMK Muhamamdiyah 1
Purbalingga

Oleh :
Eko Tri Utomo, S.Pd

ATLETIK

TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1 Melalui pengamatan video pembelajaran peserta didik dapat mengetahui dan mengidentifikasi gerak tolak peluru gaya membelakangi
- 2 Melalui pengamatan video tutorial peserta didik dapat menganalisis tahapan rangkaian gerak tolak peluru gaya membelakangi dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir.
- 3 Melalui pengamatan video tutorial peserta didik dapat mempraktikkan tahapan rangkaian gerak tolak peluru gaya membelakangi dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir dengan percaya diri dan tanggung jawab.
- 4 Melalui proses diskusi peserta didik mampu menjelaskan tahapan rangkaian gerak tolak peluru serta menganalisis kendala dalam mempraktikkan tahapan rangkaian tolak peluru gaya membelakangi dari sikap awalan, saat melakukan dan sikap akhir secara kelompok.

Assasmen pembelajaran

sikap

Komitmen peserta didik untuk tepat waktu dalam pembelajaran praktik maupun dalam kelas, mengikuti pembelajaran dengan tertib, saat mengganti pakaian olahraga dan pengumpulan tugas

pengetahuan

Peserta didik dapat Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak tolak peluru gaya membelakangi dengan benar

praktik

Peserta didik dapat Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak senam lantai dengan benar.



ALOKASI WAKTU



3 X 40 MENIT

ALAT DAN BAHAN

PELURU / SEJENISNYA
LAPANGAN TOLAK PELURU
CONE
PELUIT
METERAN



KEGIATAN 1

Mempelajari Teks dan video pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi berikut

Baca dan pahami materi tolak peluru gaya membelakangi berikut

Simak video pembelajaran, pahami serta analisis gerakan tolak peluru gaya membelakangi



KEGIATAN 2

Uji Pengetahuan

Uji pemahaman pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi

1. Berikan tanggapan kalian mengenai tolak peluru gaya membelakangi baik yang berupa teks atau video menggunakan kata-kata sendiri minimal 40 kata!

2. Jawab dengan mengucapkan jawaban di tiap nomor

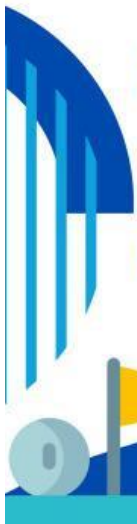
1 Induk Organisasi Atletik Indonesia adalah....

2 Tolak Peluru Ada Berapa Gaya... .

3 Istilah asing dari Tolak Peluru Gaya Membelakangi adalah....

4 Berat Peluru Untuk Senior Men adalah... .

5 Berat Peluru Untuk Senior Women adalah... .



6

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor...

7

Teknik memegang dan meletakkan peluru cara menolak peluru adalah teknik dasar dari...

8

Lingkaran lapangan tolak peluru berdiameter...

9

Alat yang digunakan untuk mengukur jarak tolak peluru dalam atletik adalah?

10

Tolak peluru adalah cabang olahraga atletik yang menguji kekuatan dan teknik dalam melempar benda tertentu. Benda apa yang dilempar dalam tolak peluru?

11

Teknik dasar yang digunakan dalam tolak peluru adalah?

12

Saat peluru di lepaskan, posisi tangan adalah?

13

Perry O'Brien adalah atlet tolak peluru, yang pertama kali menggunakan gaya?

14

Saat memegang peluru yang diletakan pada jari-jari tangan, fungsi dari ibu jari dan jari kelingking adalah... .

15

Untuk bisa melemparkan peluru sejauh mungkin para atlit haruk mengutakan bagian tubuh yaitu... .