



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 10 ATLETIK - TOLAK PELURU

KELAS VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 10
ATLETIK – TOLAK PELURU

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	v

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	2
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar: Atletik-Tolak Peluru

A. Indikator Pembelajaran	5
B. Uraian Materi Permainan Tolak Peluru	6
C. Aktivitas Pembelajaran	10
D. Tugas	12

III. Penutup

A. Rangkuman	13
B. Tes Akhir Modul	14

Lampiran	15
Daftar Pustaka	17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 10.1. Lapangan Tolak Peluru	6
Gambar 10.2. Cara Memegang Peluru	7
Gambar 10.3. Sikap Awal Menolak	7
Gambar 10.4. Sikap Menolak Peluru	8
Gambar 10.5. Sikap Badan Setelah Menolak Peluru	9
Gambar 10.6. Aktivitas Pembelajaran tahap 1	10
Gambar 10.7. Gerakan Tolak Peluru Gaya Menyamping	11
Gambar 10.8. Aktivitas Tolak Peluru Gaya Menyamping secara Keseluruhan	11

PENDAHULUAN



ATLETIK—TOLAK PELURU

A. Deskripsi Singkat

Mari kita lanjutkan kembali pada modul ini tentang tolak peluru. Ananda harus memahami terlebih dahulu apa itu tolak peluru. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Berat peluru digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita)

Dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Perlu juga Ananda perhatikan bahwa dengan melakukan latihan tolak peluru ini dapat dilakukan saat belajar di TKB maupun di luar TKB bersama dengan teman-temanmu. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

A. Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN) 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN) 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
--	--

C. Petunjuk Belajar

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Anda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok.
3. Langkah-langkah yang perlu Anda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:

- a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
- b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
- c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Bila belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
- d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis.
- e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia. Bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pembelajaran

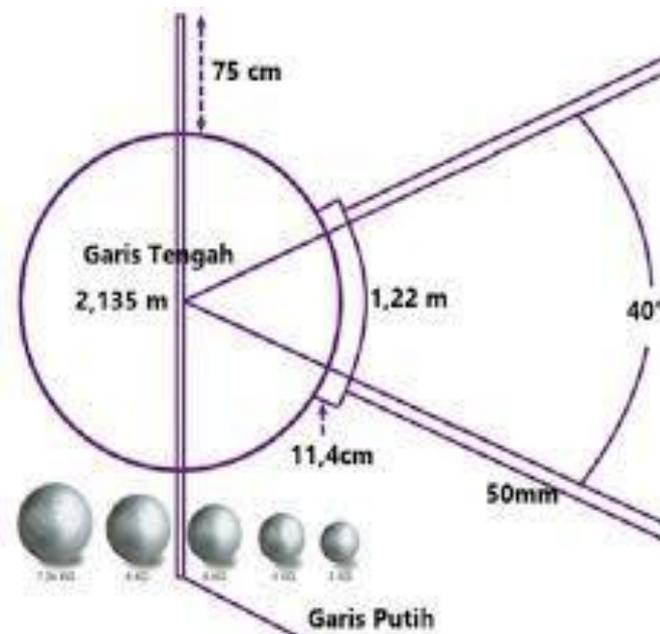
Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.3.1 Mengidentifikasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p>
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.3.1 Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.</p> <p>4.3.2 Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>

B. Uraian Materi Permainan Tolak Peluru

Tolak peluru ternyata telah ada sejak 2000 tahun yang lalu. Cabang olahraga ini populer di kalangan pria Britania Inggris untuk menguji kekuatan pria. Dahulu peluru yang dipakai berupa batu bukan besi, baru kemudian pada zaman pertengahan meriam menjadi inspirasi lahirnya tolak peluru modern dengan diadakannya perlombaan melempar peluru meriam sejauh mungkin.

Pada 1866 tolak peluru dilombakan dalam kejuaraan amatir dan pada 1896 masuk Olimpiade Athena, Yunani. Tolak peluru mendapat kemajuan besar pada 1950 ketika Parry O'Brien memulai tolakan menghadap bagian belakang ring (metode O'Brien). Keterampilan ini populer karena dapat mencapai keberhasilan.

Lapangan tolak peluru ketika dilihat sekilas mirip dengan cabang olahraga lempar cakram. Bedanya, ada papan batas tolakan yang terdapat pada lingkaran tolak peluru. Ketentuan lain untuk lapangan tolak peluru yaitu:



Gambar 10.1: Lapangan Tolak Peluru

1. Terdapat dua bagian lapangan tolak peluru berupa lingkaran tolakan dan sektor pendaratan.

2. Diameter lingkaran tolakan sebesar 2,235 meter, dikelilingi ring besar setebal 66 mm, dan tinggi 2 cm untuk batas lingkaran. Bagian depan lingkaran tolakan dipasang balok atas tolakan yang memiliki panjang 1,22 m, tinggi 10 cm, dan tebal 11,4 cm.
3. Sektor pendaratan berupa garis batas (*sector line*) dan garis ukur standar yang bagian ini terletak di tengah sektor pendaratan. Sudut sektor pendaratan 40 derajat dengan panjang minimal 25 m.

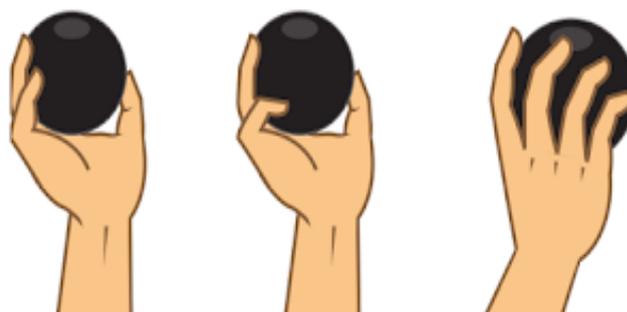
Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilemparkan tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Berat peluru digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita)

1. Cara Memegang Peluru

- a. Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.
- b. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- c. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- d. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
- e. Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.

- f. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan



Gambar 10.2. Cara memegang peluru

dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

2. Sikap Awal

- a. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar.
- b. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- c. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- d. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.



Gambar 10.3. Sikap awal menolak

3. Sikap Menolak Peluru

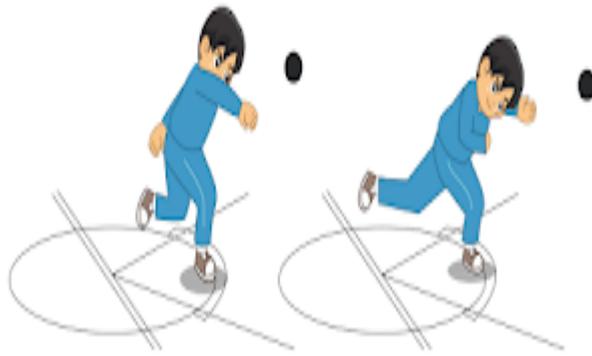
- a. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- b. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.



Gambar 10.4. Sikap menolak peluru

4. Gerakan lanjutan

Sikap badan setelah menolak peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.



8.

Gambar 10.5. Sikap badan setelah menolak peluru

- a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- d. Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



C. Aktivitas Pembelajaran

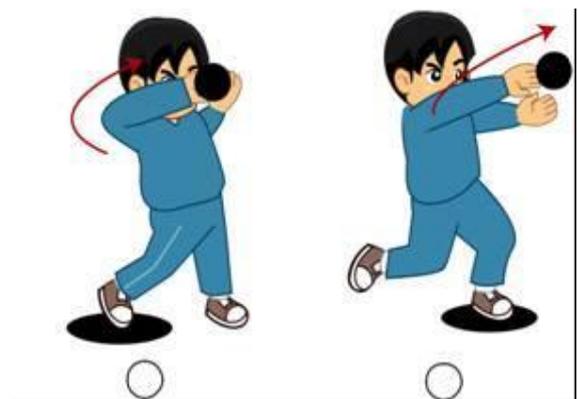
Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru berikut ini. Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada. Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

Selanjutnya Ananda diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru.

1. Aktivitas Pembelajaran 1.

Ananda melakukan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas tersebut dengan cara berikut:

- Rasakan gerakan yang dilakukan.
- Bandingkan gerakan yang dilakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan peserta didik.
- Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



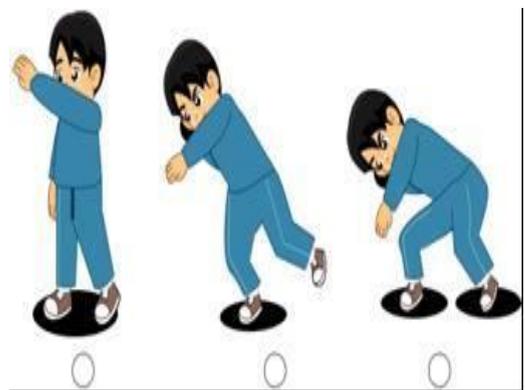
Gambar 10.6. Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru

2. Aktivitas Pembelajaran 2.

Ananda diminta untuk berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan. Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada. Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan. Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

Selanjutnya Ananda diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Ananda melakukan aktivitas kedua tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas pembelajaran kedua tersebut dengan cara berikut:

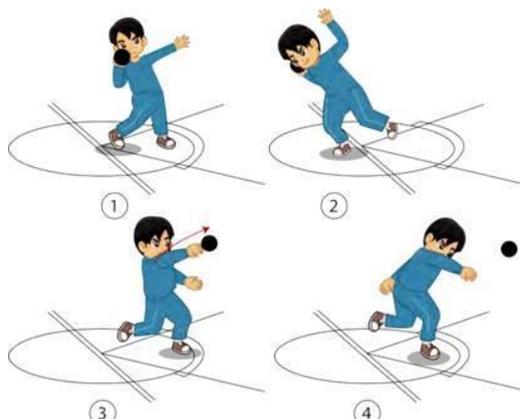
- Rasakan gerakan yang dilakukan.
- Bandingkan gerakan yang dilakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan peserta didik.
- Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 10.7. Gerakan tolak peluru gaya menyamping

3. Aktivitas pembelajaran 3

Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakan peluru (gaya menyamping) berikut ini, perhatikan, amati dan diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 10.8. Aktivitas tolak peluru gaya menyamping secara keseluruhan

D. Tugas

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan tolak peluru!
2. Jelaskan bagaimana tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan tolak peluru!
3. Bagaimana cara memegang peluru dan dimana peluru diletakkan?

PENUTUP

A. Rangkuman



Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berat peluru digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita).

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

1. Tes Pengetahuan

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Tolak Peluru Gaya Menyamping

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1) Bagaimana keterampilan memegang peluru?				
2) Bagaimana posisi awal saat akan menolak peluru?				
3) Bagaimana bentuk gerakan lengan yang benar pada saat melakukan tolak peluru?				
4) Bagaimana posisi peluru yang benar pada saat dipegang untuk melakukan tolakan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

2. Penilaian Keterampilan

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1) Arah gerakan menolak saat peluru, ke depan atas				
2) Posisi badan saat akan menolak peluru menyamping arah gerakan				
3) Bentuk gerakan pinggang saat menolak peluru diputar ke samping, depan dan atas				
4) Pelepasan peluru yang benar dari pegangan tangan saat menolak peluru ketika lengan telah lurus ke depan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas

1. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.
2. Cara memegang peluru, sikap badan saat menolak peluru dan sikap badan setelah menolak peluru.
3. Di telapak tangan
4. Dicondongkan

Tes Akhir Modul

1. Panduan Penilaian Pengetahuan

- 1) Skor 4: jika Ananda mampu menjelaskan *empat* keterampilan dasar memegang peluru, sikap awal saat menolak, posisi peluru yang benar saat melakukan tolakan.
- 2) Skor 3: jika Ananda mampu menjelaskan *tiga* keterampilan dasar memegang peluru, sikap awal saat menolak, posisi peluru yang benar saat melakukan tolakan.
- 3) Skor 2: jika Ananda mampu menjelaskan *dua* keterampilan dasar memegang peluru, sikap awal saat menolak, posisi peluru yang benar saat melakukan tolakan.
- 4) Skor 1: jika Ananda mampu menjelaskan *satu* keterampilan dasar memegang peluru, sikap awal saat menolak, posisi peluru yang benar saat melakukan tolakan.

2. Panduan Penilaian Keterampilan

- 1) Skor 4: jika Ananda mampu mempraktikkan *empat* keterampilan memegang peluru, meletakkan peluru pada leher, menolak peluru dan posisi badan saat melakukan tolakan peluru.
- 2) Skor 3: jika Ananda mampu mempraktikkan *tiga* keterampilan dasar memegang peluru, meletakkan peluru pada leher, menolak peluru dan posisi badan saat melakukan tolakan peluru.
- 3) Skor 2: jika Ananda mampu mempraktikkan *dua* keterampilan dasar memegang peluru, meletakkan peluru pada leher, menolak peluru dan posisi badan saat melakukan tolakan peluru.
- 4) Skor 1: jika Ananda mampu mempraktikkan *satu* keterampilan dasar memegang peluru, meletakkan peluru pada leher, menolak peluru dan posisi badan saat melakukan tolakan peluru

DAFTAR PUSTAKA



Muhajir. 2016. *Buku Pendidikan Jasmani*. Olahraga dan Kesehatan. Kemendikbud.
Jakarta.

[https://www.encuentroplanalianza.com/tolak-peluru-pengertian-gaya-keterampilan -
peraturan/](https://www.encuentroplanalianza.com/tolak-peluru-pengertian-gaya-keterampilan-peraturan/)

<https://www.pngdownload.id/png-hd5jbz/>

[https://herry-pjok.blogspot.com/2017/01/cara-melakukan-tolak-peluru-tugas-
blog.html](https://herry-pjok.blogspot.com/2017/01/cara-melakukan-tolak-peluru-tugas-blog.html)