



PERANGKAT PEMBELAJARAN PJOK SD FASE C KELAS V

MATERI TOLAK PELURU

DAFTAR ISI :

MODUL AJAR

LKPD INDIVIDU dan INSTRUMEN PENILAIAN

LKPD KELOMPOK dan INSTRUMEN PENILAIAN

LKPD PROYEK dan INSTRUMEN PENILAIAN

MATERI BAHAN AJAR

MATERI PPT

PENYUSUN :

AFIF UBAIDILLAH, S.Pd

UPT SD NEGERI 73 GRESIK

<p>Biodata Penyusun :</p> <p>Nama : Afif Ubaidillah, S.Pd</p> <p>NIP : 19870120 202012 1 001</p> <p>Jenjang : Sekolah Dasar</p> <p>Asal Instansi : UPT SD Negeri 73 Gresik</p> <p>Kelas : V</p> <p>Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan)</p> <p>Target Peserta didik : Peserta didik reguler</p> <p>Jumlah peserta didik : 23 Peserta Didik</p> <p>Materi : Tolak Peluru</p>	<p>Capaian pembelajaran:</p> <p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktifitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai – nilai aktivitas jasmani.</p>
---	---

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Alur Tujuan Pembelajaran

Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi, (C) Peserta didik (A) dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan (B) cara memegang peluru, melakukan awalan, melakukan tolakan dan melakukan gerak lanjutan sesuai dengan kriteria penilaian (D)

Elemen Ketrampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat **menunjukkan** kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, dalam berbagai olahraga atletik / tolak peluru melalui cara memegang peluru, awalan, tolakan dan gerak lanjutan.

Elemen Pengetahuan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat **memahami** berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, dalam berbagai olahraga atletik / tolak peluru

Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah **Mandiri, Kreatif dan Gotong Royong** yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui tolak peluru.

Pengetahuan / Kemampuan Prasyarat

Peserta didik mulai mengenal variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif tolak peluru dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan bugar, otot menjadi kuat sehingga bermanfaat dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Pertanyaan Pemantik

1. Apa yang peserta didik ketahui tentang tolak peluru?
2. Apa saja gerak dasar yang terdapat dalam permainan tolak peluru?
3. Otot apa yang dominan digunakan dalam tolak peluru?
4. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif tolak peluru?

Fasilitas Sarana dan Prasarana

- Lapangan Olahraga
- Bola kasti (12)
- Peluru modifikasi (sejumlah siswa)
- Peluit (1)
- *Stopwatch* (1)
- Laptop (1)
- LCD *Proyektor* (1)
- *Cones* (50)
- *Speaker Active* (1)

Indikator Ketercapaian Pembelajaran

- Siswa mampu **mengurutkan (C3)** variasi gerak dasar dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat **menyimpulkan (C4)** rangkaian gerakan yang ada dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat **memutuskan (C5)** memodifikasi alat yang akan digunakan
- Siswa dapat **menciptakan (C6)** peluru dalam bentuk modifikasi alat
- Siswa mampu **merancang (P2)** gerakan teknik awalan, tolakan dan gerak lanjutan dalam permainan tolak peluru

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler Tolak Peluru

Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif tolak peluru melalui:

- Prosedur serta praktik gerak cara pegang peluru.
- Prosedur serta praktik gerak awalan menolak peluru.
- Prosedur serta praktik gerak menolak peluru.
- Prosedur serta praktik gerak Lanjutan menolak peluru

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik, menerapkan strategi memasangkan peserta didik yang mengalami kesulitan dengan peserta didik yang lebih terampil.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Guru meminta kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran untuk berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

Menggunakan PPT berisi materi tolak peluru.

<https://docs.google.com/presentation/d/1Rko6P4wM5exPx5MQJOyEYXupQN1eNugo/edit?usp=sharing&oid=101962470617097095122&rtpof=true&sd=true>

3. Bahan Pembelajaran

a. Sumber Bahan Belajar <https://www.gurupendidikan.co.id/tolak-peluru/>

b. Link Youtube <https://youtu.be/w1E58w9bJLg>

c. Lembar Kerja Peserta Didik yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Pertemuan Tatap Muka / Luring

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Berpasangan
- Berkelompok

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Permainan
- Penugasan

	Model Pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> PjBL (<i>Project Based Learning</i>)
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Asesmen Individu Asesmen Kelompok 	Jenis Asesmen: <ul style="list-style-type: none"> Formatif (Saat Pembelajaran) Sikap, Disiplin, Ketrampilan gerak peserta didik Sumatif (Setelah pembelajaran) Pengetahuan, Karya / Project peserta didik
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<p>I. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan tolak peluru. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> Lapangan Olahraga (halaman sekolah). Peluru modifikasi atau sejenisnya. (14) Peluit dan <i>stopwatch</i>. (1) Lembar Kerja (<i>LKPD</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. (Sejumlah siswa) Laptop (1) LCD <i>Proyektor</i> (1) <i>Cones</i> (75) Bola kasti (12) <i>Speaker Active</i> (1) <p>II. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p> <div style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Pertemuan Pertama</div> <ol style="list-style-type: none"> Kegiatan pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas. 	

4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan tolak peluru: misalnya bahwa tolak peluru adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
7. Guru memberikan pertanyaan pemantik untuk merangsang pengetahuan awal peserta didik.
8. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memecahkan masalah dalam menentukan modifikasi alat pembelajaran tolak peluru dan merangsang siswa untuk menciptakan permainan sederhana. Peserta didik menerima tugas yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas memodifikasi alat pembelajaran dan menciptakan permainan sederhana dalam permainan tolak peluru.

(Sintak 1 - Penentuan tema)

2. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas dalam membuat karya atau produk berupa bola tolak peluru yang di modifikasi.

(Sintak 2 - Mendesain perencanaan produk)

3. Peserta didik melakukan diskusi dan menyusun rencana pembuatan proyek dengan membagikan peran kepada masing – masing anggota kelompok.

(Sintak 3 - Menyusun jadwal pembuatan)

4. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas pembuatan peluru melalui modifikasi secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

(Sintak 4 - Memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek)

5. Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.

<https://youtu.be/w1E58w9bJLg>

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 2) Guru Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan di pertemuan kedua kepada peserta didik terkait dengan pembelajaran yang akan dilakukan dengan menguji hasil dari produk yang sudah dihasilkan.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Pertemuan Kedua

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

1. Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2. Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
3. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
4. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5. Guru mengingatkan kembali materi di pertemuan pertama dan memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan tolak peluru: misalnya bahwa tolak peluru adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
7. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.
8. Guru melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama permainannya "Lempar Bola ke sasaran" dan "Estafet menolak"

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

1. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak serta melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.

(Sintak 5 - Menguji hasil)

2. Peserta didik memaparkan laporan dan menyimpulkan hasil proyek. Seluruh aktivitas yang dilakukan siswa melalui gerakan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam tolak peluru peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan dan diberikan umpan balik oleh guru secara individu maupun kelompok.

(Sintak 6 - Evaluasi pengalaman belajar).

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin gerakan pendinginan.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak dasar memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 4) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 5) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

ASESMEN

1. Asesmen Sikap

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri, kreatif dan Gotong Royong)

a. Rubrik Asesmen Sikap

N o	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya peduli terhadap lingkungan sekitar				
2.	Saya beupaya maksimal dalam mencapai tujuan yang direncanakan				
3.	Saya memahami hal hal yang diungkapkan oleh orang lain				
4.	Saya merancang tugas kelompok agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan				
5.	Saya tanggap terhadap kesulitan belajar yang dialami oleh siswa atau kelompok lain				
6.	Saya selalu mengkomunikasikan produk yang akan dibuat dengan anggota kelompok.				
7.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada kelompok.				
8.	Saya tidak peduli dengan hasil karya kelompok lain				
9.	Jika ada kesulitan saya selalu bertanya kepada guru maupun teman				
10	Saya bisa bekerja sama dengan siapapun				
.					
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 7 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 5 pernyataan terisi "Ya"	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Di bawah ini gerakan yang tidak dilakukan oleh penolak peluru adalah</p> <p>A. menjaga keseimbangan B. awalan menolak peluru C. gerakan menolak peluru D. gerakan berlari di tempat</p> <p>Kunci: D. gerakan melompat-lompat</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan salah satu variasi melakukan tahapan-tahapan sikap menolak peluru.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan. 2) Siku ditarik serong ke atas kebelakang (kearah samping kiri). 3) Pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. 4) Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.</p>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
	Menjodohkan	<p>Siswa melakukan pencocokan antara pernyataan dengan memilih jawaban yang paling tepat.</p> <p>Soal pernyataan berjumlah 10 dan jawaban diberikan berjumlah 12.</p>	Jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0

3. Asesmen Keterampilan

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1.	Cara memegang peluru dan sikap awalan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Sikap menolak peluru	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Gerakan Lanjutan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4. Lembar Pengamatan Asesmen Pengembangan Project / Produk (Hasil Karya)

No.	Indikator Penilaian	Kriteria Penilaian Kurang	Kriteria Penilaian Cukup	Kriteria Penilaian Baik	Kriteria Penilaian Sangat Baik
Perencanaan					
1	Persiapan Alat dan Bahan	Hanya menuliskan rancangan alat dan bahan tetapi tidak menyiapkan alatnya	Alat dan bahan kurang lengkap	Alat dan bahan lengkap tetapi tidak sesuai dengan rancangan	Alat dan bahan lengkap sesuai dengan gambar rancangan
Hasil Akhir					
2	Bentuk Fisik	Alat tidak sesuai rancangan dan tidak dapat digunakan	Alat sesuai rancangan dan tidak dapat digunakan	Alat kurang sesuai rancangan tetapi dapat digunakan	Alat sesuai rancangan dan dapat digunakan
3	Inovasi Alat	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain tidak menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain kurang menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain menarik (lain dari pada yang lain)
Laporan / Presentasi					
4	Kejelasan Menyampaikan	Artikulasi kurang jelas, Suara tidak terdengar dan bertele – tele	Artikulasi jelas, Suara terdengar, namun bertele – tele	Artikulasi kurang jelas, Suara terdengar, tidak bertele – tele	Artikulasi jelas, Suara terdengar, tidak bertele – tele

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran

Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan dan kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif tolak peluru.
- d. Bagaimana cara memperbaiki kesulitan dan kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif tolak peluru.

Catatan:

1. Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
2. Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi gerak dasar memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan dan kesalahan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru tersebut.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon atau Athlum*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "Athleta (atlet)".
- Tolak peluru: melemparkan bola besi yang berat (peluru) sejauh mungkin, Tolak peluru : melempar peluru sambil memutar badan sebanyak 3 kali baru dilempar sejauh mungkin.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.


Referensi

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

<https://www.gurupendidikan.co.id/tolak-peluru/>

<https://youtu.be/w1E58w9bJLg>

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala UPT SD Negeri 73 Gresik



MOKHAMMAD SAMSUDIN, S.Pd
NIP. 19720420 199605 1 001

Gresik, 16 Desember 2022
Guru Mata Pelajaran



AFIF UBAILLILAH
NIP. 19870120 202012 1 013



LKPD INDIVIDU

PJOK SD FASE C KELAS V

UPT SD NEGERI 73 GRESIK

MATERI TOLAK PELURU

PENYUSUN :

AFIF UBAIDILLAH



Capaian pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktifitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai – nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Alur Tujuan Pembelajaran

Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi, (C) Peserta didik (A) dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan (B) cara memegang peluru, melakukan awalan, melakukan tolakan dan melakukan gerak lanjutan sesuai dengan kriteria penilaian (D)

Indikator Ketercapaian

- Siswa mampu mengurutkan (C3) teknik dasar dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat merinci (C4) rangkaian gerakan dalam permainan tolak peluru.

Asesmen Pengetahuan (Kisi – Kisi)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Di bawah ini gerakan yang tidak dilakukan oleh penolak peluru adalah A. menjaga keseimbangan B. awalan menolak peluru C. gerakan menolak peluru D. gerakan berlari di tempat Kunci: D. gerakan melompat-lompat	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan salah satu variasi melakukan tahapan-tahapan sikap menolak peluru. Kunci: 1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan. 2) Siku ditarik serong ke atas kebelakang (kearah samping kiri). 3) Pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. 4) Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
	Menjodohkan	Siswa melakukan pencocokan antara pernyataan dengan memilih jawaban yang paling tepat. Soal pernyataan berjumlah 10 dan jawaban diberikan berjumlah 12.	Jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0

A. Pilihlah dengan jawaban yang paling tepat!

1. Gambar dibawah ini menunjukkan anak sedang melakukan ...
 - a. Menolak
 - b. Sikap Akhir
 - c. Sikap Awal
 - d. Gerak Lanjutan



2. Sikap tubuh yang baik ketika saat ingin melempar peluru adalah...
 - a. Posisi tubuh jongkok
 - b. Posisi tangan berada diatas kepala
 - c. Berdiri menghadap lapangan
 - d. Berdiri tegak dan rileks dengan posisi menghadap ke samping lapangan

3. Berat peluru untuk kategori junior putra adalah...
 - a. 7,257 kg
 - b. 4 kg
 - c. 5 kg
 - d. 3 kg

4. Sikap akhir yang benar setelah menolak peluru dalam tolak peluru gaya menyamping adalah...
 - a. Berdiri tegak
 - b. Keluar dari sektor lingkaran
 - c. Mengayunkan tangan kanan
 - d. Melangkahkan kaki belakang ke arah depan

5. Pada gambar dibawah, anak tersebut melangkahkan kaki kanan ke depan setelah menolak. Hal ini termasuk gerak...
 - a. Gerak sikap awal
 - b. Gerak Lanjutan
 - c. Gerak menjaga keseimbangan
 - d. Gerak melangkah



B. Isilah jawaban dibawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan bagaimana sikap badan saat akan menolak?
2. Jelaskan bagaimana rangkaian gerakan tolak peluru dari awal sampai akhir?

C. Jodohkan jawaban yang paling tepat dengan memberi garis!

Gaya tolak peluru dengan awalan menyamping

Mengayun, Menekuk, Meliuk

Gerakan yang dilakukan oleh tangan tidak jauh dari pusat berat badan

Ortodoks

Gerak non lokomotor dalam tolak peluru

Menolak

Kunci Jawaban :

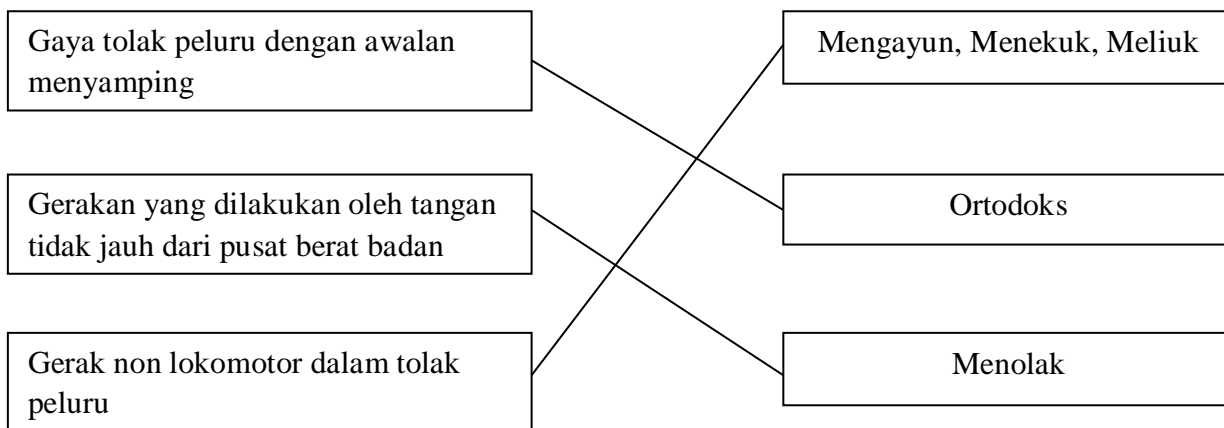
Pilihan Ganda

1. C
2. D
3. C
4. D
5. B

Isian

1. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
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.
Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.
2. Memegang peluru, melakukan awalan, melakukan tolakan, melakukan gerak lanjutan

Menjodohkan





LKPD KELOMPOK
PJOK SD FASE C KELAS V
UPT SD NEGERI 73 GRESIK
MATERI TOLAK PELURU

PENYUSUN :
AFIF UBAIDILLAH



Capaian pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktifitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai – nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Alur Tujuan Pembelajaran

Setelah mengamati video pembelajaran dan berdiskusi, (C) Peserta didik (A) dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan (B) cara memegang peluru, melakukan awalan, melakukan tolakan dan melakukan gerak lanjutan sesuai dengan kriteria penilaian (D)

Indikator Ketercapaian

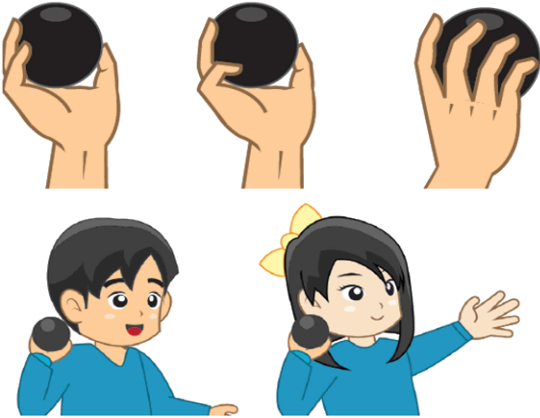

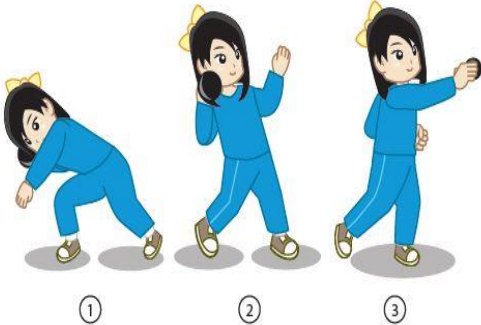
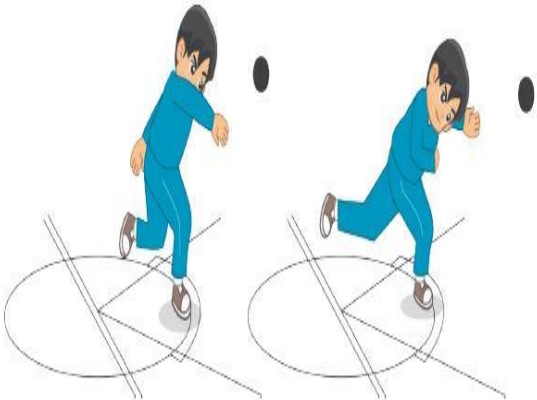
- Siswa mampu mengurutkan (C3) teknik dasar dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat merinci (C4) rangkaian gerakan dalam permainan tolak peluru.

Asesmen Pengetahuan (Kisi – Kisi)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Menalar	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menjelaskan atau menerangkan bentuk gerakan sesuai yang ditunjukkan oleh gambar.• Siswa melakukan diskusi dalam kelompok untuk menentukan jawaban yang paling cocok.	Penskoran disesuaikan terhadap bentuk penalaran yang dilakukan siswa

PETUNJUK / PERINTAH

Amatilah gambar dibawah ini, sebutkan gerak dasar tolak peluru pada gambar tersebut dan jelaskan secara singkat menurut bahasamu sendiri

No	Amati Gambar Berikut	Menyebutkan gerak dasar	Jelaskan cara melakukan secara singkat
1	 <p>The image shows three hand positions for holding a shot put: palm up, palm side, and fingers. Below are two children in blue tracksuits, one holding the shot put and the other in a ready stance.</p>		
2	 <p>The image shows two children in blue tracksuits. The first child is standing upright with the shot put in their hand, labeled '1'. The second child is in a ready stance with one leg forward, labeled '2'.</p>		
3	 <p>The image shows three children in blue tracksuits demonstrating the starting stance for a shot put throw. The first child is in a ready stance, labeled '1'. The second child is in a ready stance, labeled '2'. The third child is in a ready stance, labeled '3'.</p> <p>Gambar 3.35 Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping</p>		
4	 <p>The image shows two children in blue tracksuits demonstrating the starting stance for a shot put throw. The first child is in a ready stance, labeled '1'. The second child is in a ready stance, labeled '2'.</p> <p>Gambar 3.36 Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru</p>		



LKPD PROJECT

PJOK SD FASE C KELAS V

UPT SD NEGERI 73 GRESIK

MATERI TOLAK PELURU

PENYUSUN :

AFIF UBAIDILLAH



Capaian pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktifitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai – nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Indikator Ketercapaian

- Siswa dapat memutuskan (C5) modifikasi alat yang akan digunakan
- Siswa dapat menciptakan (C6) peluru dalam bentuk modifikasi alat

Asesmen Pengembangan Project (Hasil Karya)

No.	Indikator Penilaian	Kriteria Penilaian Kurang	Kriteria Penilaian Cukup	Kriteria Penilaian Baik	Kriteria Penilaian Sangat Baik
Perencanaan					
1	Persiapan Alat dan Bahan	Hanya menuliskan rancangan alat dan bahan tetapi tidak menyiapkan alatnya	Alat dan bahan kurang lengkap	Alat dan bahan lengkap tetapi tidak sesuai dengan rancangan	Alat dan bahan lengkap sesuai dengan gambar rancangan
Hasil Akhir					
2	Bentuk Fisik	Alat tidak sesuai rancangan dan tidak dapat digunakan	Alat sesuai rancangan dan tidak dapat digunakan	Alat kurang sesuai rancangan tetapi dapat digunakan	Alat sesuai rancangan dan dapat digunakan
3	Inovasi Alat	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain tidak menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain kurang menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain menarik	Alat didapat dari lingkungan sekitar tetapi desain menarik (lain dari pada yang lain)
Laporan / Presentasi					
4	Kejelasan Menyampaikan	Artikulasi kurang jelas, Suara tidak terdengar dan bertele – tele	Artikulasi jelas, Suara terdengar, namun bertele – tele	Artikulasi kurang jelas, Suara terdengar, tidak bertele – tele	Artikulasi jelas, Suara terdengar, tidak bertele - tele

TOTAL NILAI = (Skor diperoleh x 5)



BAHAN MATERI AJAR
PJOK SD FASE C KELAS V
UPT SD NEGERI 73 GRESIK
MATERI TOLAK PELURU

PENYUSUN :
AFIF UBAIDILLAH



Capaian pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktifitas pola gerak dasar dan ketrampilan gerak dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai – nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tolak peluru sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Alur Tujuan Pembelajaran

Setelah mengamati kartu bergambar, video pembelajaran dan berdiskusi, (C) Peserta didik (A) dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan (B) cara memegang peluru, melakukan awalan, melakukan tolakan dan melakukan gerak lanjutan sesuai dengan kriteria penilaian (D)

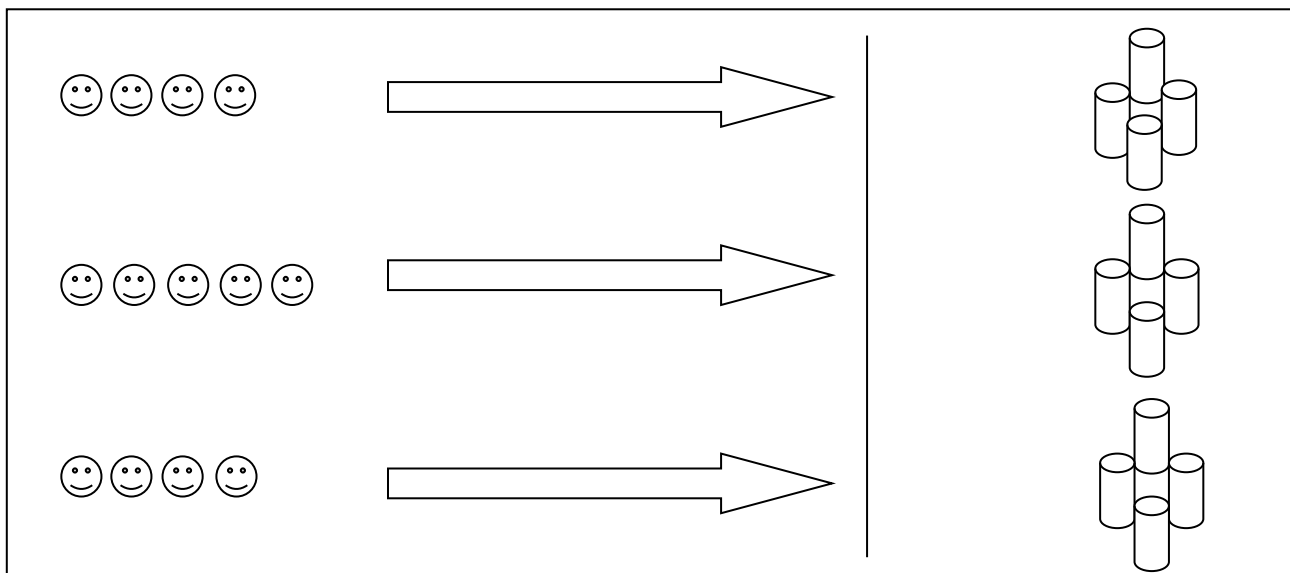
Indikator Ketercapaian

- Siswa mampu mengurutkan (C3) teknik dasar dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat menganalisis (C4) rangkaian gerakan dalam permainan tolak peluru.
- Siswa dapat memutuskan (C5) modifikasi alat yang akan digunakan
- Siswa dapat menciptakan (C6) peluru dalam bentuk modifikasi alat
- Siswa mampu melakukan gerakan memegang peluru dalam permainan tolak peluru (P2)
- Siswa mampu merancang gerakan teknik awalan, tolakan dan gerak lanjutan dalam permainan tolak peluru (P2)

Gerakan Pemanasan

Pemanasan dilakukan dengan menggunakan permainan kecil “Lempar bola ke sasaran dan Estafet menolak”

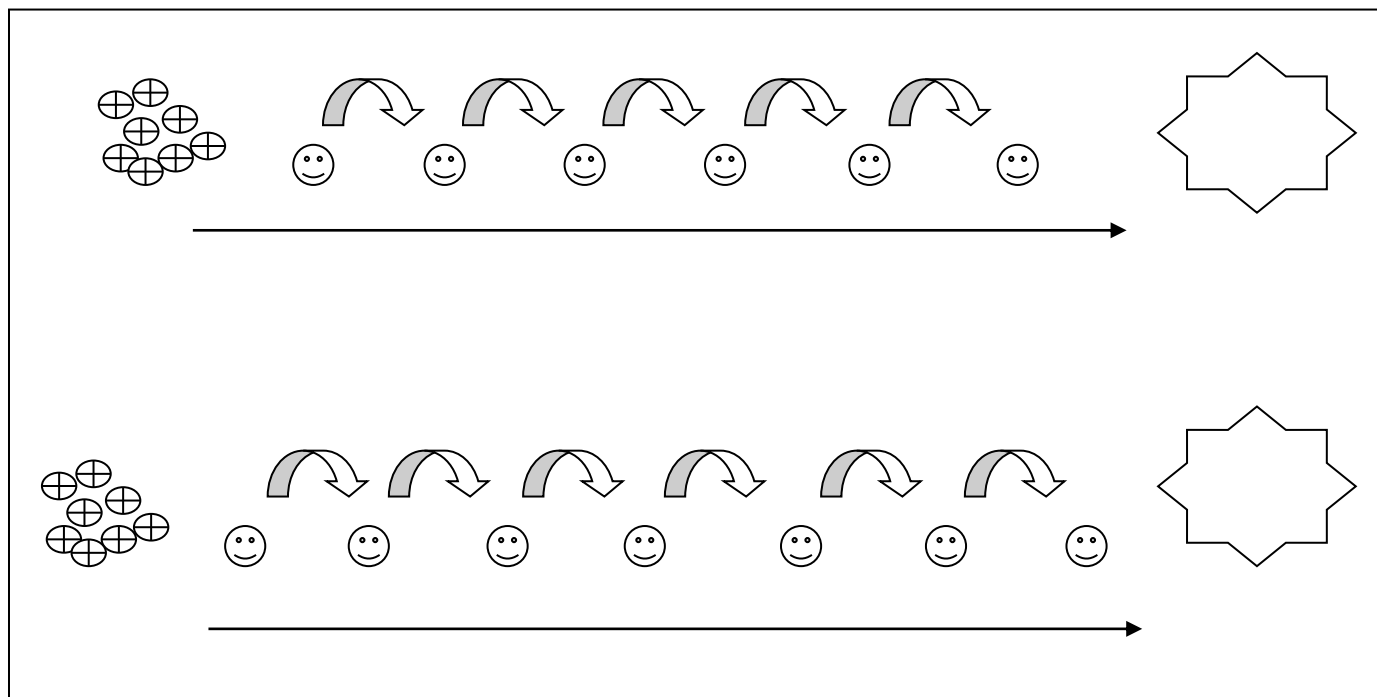
1. Lempar bola ke sasaran



Cara Bermain :

- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok, satu persatu dari masing – masing kelompok berlari ke garis lempar kemudian melakukan lemparan ke arah sasaran
- Setelah melempar siswa tersebut kembali ke kelompoknya dan menempati barisan paling belakang. Kemudian siswa yang baris didepan berlari ke garis lempar dan melakukan lemparan.
- Kegiatan yang sama dilakukan oleh siswa lainnya secara bergantian

2. Estafet menolak



Cara Bermain :

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan berbaris lurus
- Siswa paling ujung kiri mengambil bola kemudian dilemparkan dengan cara menolak ke teman disampingnya, lalu teman disampingnya melemparkan lagi ke teman yang disampingnya, begitu seterusnya sampai ke siswa yang paling ujung kanan.
- Siswa paling ujung kanan melempar bola dengan cara menolak ke dalam keranjang yang ada di depannya
- Kegiatan ini diulangi berkali – kali seperti langkah diawal.

MATERI TOLAK PELURU

A. Pendahuluan

Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar/tolak pada atletik. Aktivitas jalan, lari, lompat dan lempar/tolak merupakan gerakan dasar semua cabang olahraga. Aktivitas ini menjadi sarana pendidikan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Pada pertemuan ini, guru dapat menggunakan model pembelajaran project based learning. Dengan model ini, peserta didik mengembangkan pengetahuan proses belajarnya melalui cara memecahkan masalah sampai menghasilkan sebuah produk atau karya yang inovatif. Tolak peluru termasuk cabang olahraga atletik. Olahraga ini mengombinasikan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Tolak peluru menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan dalam kejuaraan olahraga nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON). Tolak peluru juga menjadi cabang olahraga atletik yang dilombakan dalam kejuaraan olahraga internasional seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade. Gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar/tolak merupakan nomor yang ada dalam olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan (jalan cepat), lari (lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh), lompat (lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah), serta lempar (tolak peluru, lempar lembing, dan lontar martil). Pada pelajaran ini, kamu diajak mempraktikkan kombinasi gerak dasar

lokomotor, non lokomotor dan manipulatif pada Tolak peluru. Melalui pembelajaran ini, kamu diharapkan menguasai gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif pada Tolak peluru.

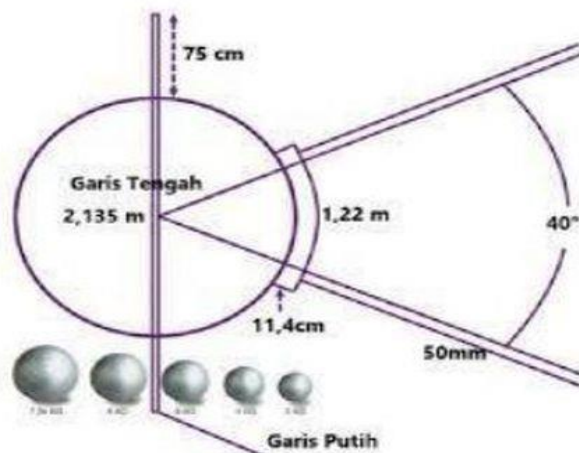
B. Uraian Materi Tolak Peluru

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

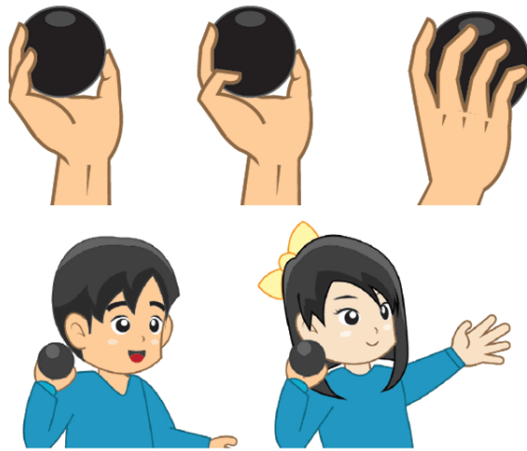
1. Terdapat dua bagian lapangan tolak peluru berupa lingkaran tolakan dan sektor pendaratan.
2. Diameter lingkaran tolakan sebesar 2,235 meter, dikelilingi ring besar setebal 66 mm, dan tinggi 2 cm untuk batas lingkaran. Bagian depan lingkaran tolakan dipasang balok atas tolakan yang memiliki panjang 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 dilempar akan 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

- Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.
- Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan
- Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.



- Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong kedepan.
- 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 dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

2. Sikap Awal

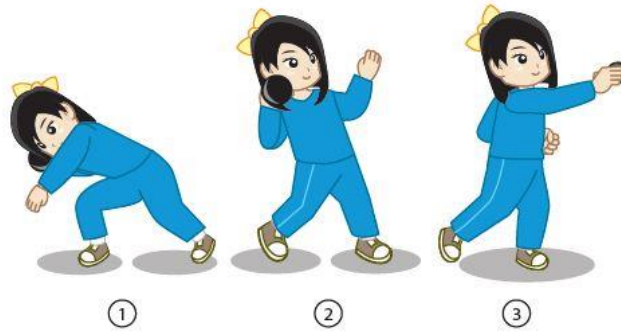
- Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar.
- Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.



- Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

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. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.



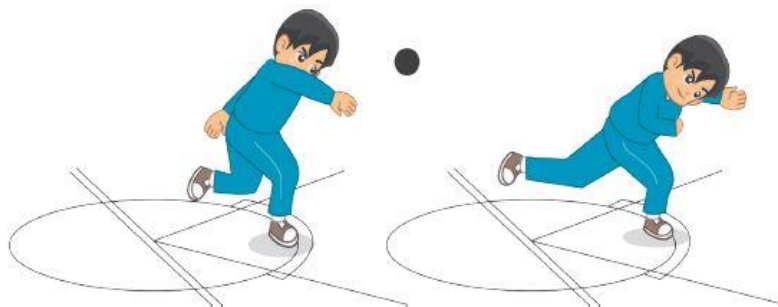
Gambar 3.35 Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

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.

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.

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.



Gambar 3.36 Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.

c. Badan condong ke depan, daggu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.

d. Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.