

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP N 1 WATES

**Kelas/Semester** : IX / (Gasal)

**Mata Pelajaran** : PJOK

**Topik** : Lempar Cakram

**Waktu** : 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.</li><li>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.</li><li>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li><li>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran</li><li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir</li><li>c. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan</li></ol></li><li>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</li><li>3.4 Menentukan variasi dan kombinasi teknik dasar, serta peraturan yang dimodifikasi untuk menambah tingkat kesulitan dan melatih keterampilan pengambilan keputusan saat berada dalam situasi perlombaan atletik</li></ol>

	<p>(jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar ke dalam perlombaan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif</p>
--	---

**B. Indikator**

1. Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
2. Mengakui kelebihan orang lain.
3. Melaksanakan sesuai dengan aturan Permainan.
4. Mengakui kekalahan dan kemenangan.
5. Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.
6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Menjelaskan variasi dan kombinasi teknik lempar cakram
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik lempar cakram

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan sikap awal gerakan memegang cakram, mengayuncakram dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan sikap dasar melempar cakram dengan benar.
3. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak lanjut lanjutan dalam melempar cakram awalan menyamping dengan benar

**D. Materi Pembelajaran**

1. Atletik (Lempar Cakram Awalan Menyamping)

**E. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan Scientific

**F. Media , Alat dan Sumber Pembelajaran**

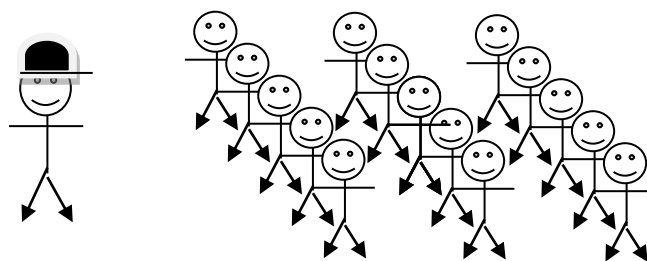
1. Media pembelajaran :
  - a. Rangkaian gambar lempar Cakram gaya menyamping

- b. Guru yang memperagakan rangkaian gerakan lempar cakram gaya menyamping.
2. Alat pembelajaran :
    - a. 6 Cakram
    - b. Cone
    - c. Lapangan
    - d. Peluit
    - e. Bola tenis meja
  3. Sumber belajar :
    - a. Internet
    - b. Buku panduan : Eddy Purnomo Dapan, Hal 145 – 150. Dasar – Dasar Atletik. Alfamedia 2013

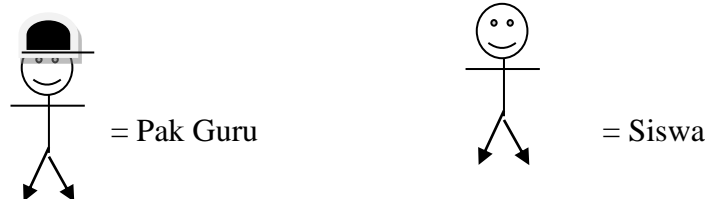
## G. Langkah – Langkah Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 20 menit )

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



- Guru memimpin peserta didik melakukan doa.
- Kemudian presensi / berhitung satu persatu.
- Guru memastikan keadaan peserta didiknya dalam keadaan sehat.
- Apersepsi  
Di dalam apersepsi guru menanyakan kepada peserta didik mengenai Lempar Cakram. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang olahraga atletik berupa lempar cakram.

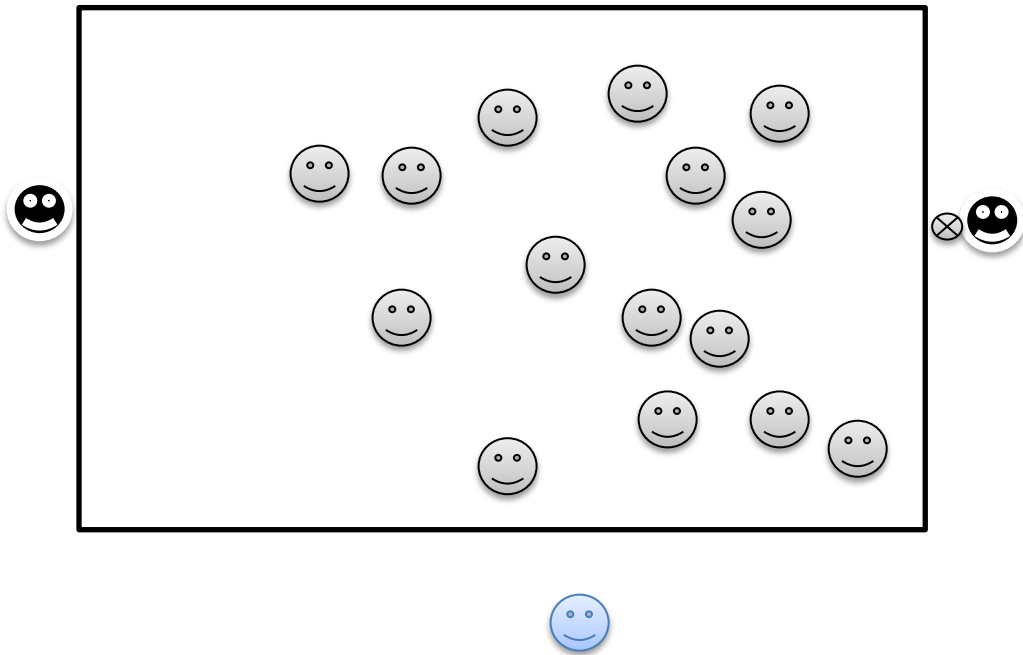
- a. Pemanasan penguluran yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b. Pemanasan menggunakan permainan.
  - Nama permainan : Memburu anak
  - Waktu : 5 menit
  - Cara bermain :

Pilih dua peserta didik yang menjadi pemburu, dan yang lainnya menjadi anak. Pemburu diluar lapangan, anak didalam lapangan dan tidak boleh keluar lapangan atau keluar garis.

Cara pemburu menangkap anak yaitu melempar bola tenis lapangan ke anak, tetapi harus memantul ke tanah dulu tidak boleh melempar langsung. Sesama pemburu boleh umpan, dan pemburu tidak boleh memasuki lapangan atau garis lapangan.


Cara anak menghindari bola bebas : bisa berlari, melompat, meloncat, dll. Jika anak terkena bola, bergantian dengan pemburu. Jika sudah 3 menit, bola ditambah 1 dan pemburu ditambah 1.


- Gambar :




Keterangan :

 : Anak

 : Pemburu

 : Bola tenis lapangan

 : Guru

## 2. Inti ( 90 menit )

### a. Mengamati

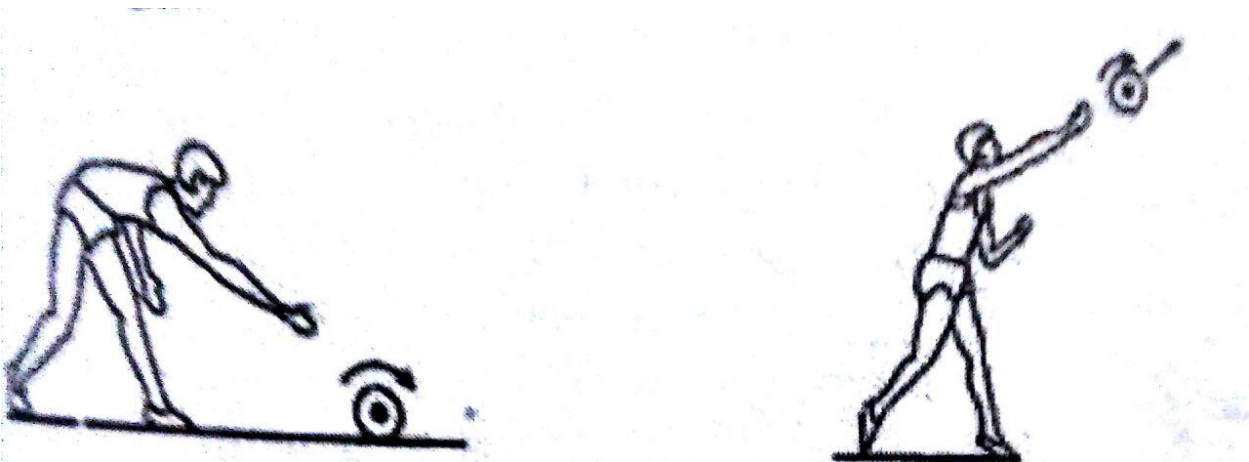
- Peserta didik mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru berupa penjelasan gambar lempar cakram gaya menyamping. Tujuannya adalah agar peserta didik mendapat gambaran akan materi yang akan diajarkan guru.
- Guru menjelaskan tentang cara memegang cakram, sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir melakukan lemparan cakram.
- Guru menilai ketrampilan peserta didik mengamati.

### b. Menanya

- Guru membimbing siswa agar aktif menggali informasi tentang Lempar Cakram Awalan menyamping sehingga siswa mempunyai pertanyaan-pertanyaan .
- Guru menanyakan kepada siswa tentang apa kesulitan dalam melakukan sikap dasar lempar cakram gaya menyamping

### c. Mencoba

- Setelah peserta didik dijelaskan tentang lempar cakram gaya menyamping, lalu peserta didik diberi metode tahapan pembelajaran lempar cakram.
- Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok, berbaris ke belakang. baris pertama mengikuti perintah guru, melakukan tahapan pembelajaran lempar cakram yang dirangkai sebagai berikut :
  1. Menggelindingkan cakram ketanah, diusahakan cakram menggelinding lurus kedepan. Tujuannya agar siswa mengenal cakram dan latihan memutar cakram dengan benar, searah jarum jam.
  2. Setelah baris pertama melakukan menggelindingkan cakram, lalu berganti dengan siswa kedua.dan seterusnya.
  3. Setelah semua melakukan, diganti dengan memutar cakram ke atas depan. Yang penting putaran cakram benar dan memutar searah jarum jam, berganti sampai semua melakukan.



Gambar 9. Latihan menggelindingkan cakram di tanah dan di udara

- d. Menalar
  - Dengan data yang telah dimiliki mengenai teknik gaya membelakangi tolak peluru dari tahapan mengamati, menanya dan mencoba peserta didik membuat kesimpulan mengenai lempar cakram, apakah ada kesulitan saat melakukan leper cakram.
- e. Mengomunikasikan
  - Peserta didik melakukan lempar cakram dengan gaya menyamping.
  - Di fokuskan hasil lemparan cakram memutar searah jarum jam dan cakram stabil.

### **3. Penutup ( 10 menit )**

- a. Melakukan Pendinginan dengan permainan.
  - Nama permainan : Sambung kata
  - Waktu : 3 menit
  - Cara bermain :

Peserta didik duduk melingkar, dan permainan dimulai dari siswa yang ditunjuk oleh guru. Siswa yang ditunjuk melakukan bertepuk tangan tiga kali dan menyebutkan kata pertama, lalu siswa tersebut menunjuk siswa lain dengan cara menyebutkan nama yang ditunjuk, lalu siswa tersebut melakukan bertepuk tangan tiga kali dan melanjutkan kata yang disebutkan siswa pertama, dan seterusnya.

Setiap kata yang disebutkan peserta didik harus menyambung dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Dan semakin lama permainan semakin dipercepat.

- b. Memberikan Evaluasi dan Tugas.
- c. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.
- e. Peserta didik dibubarkan.

## H. Penilaian

### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK LEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Sikap awal melakukan gerakan.				
2	Proses saat melakukan gerakan.				
3	Sikap akhir melakukan gerakan.				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

#### a. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

##### 1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Tolak Peluru (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

1. Buka kaki selebar bahu.
2. Ambil awalan dengan menyampingi arah tolakan.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan.

Skor 3, jika :

1. Melparkan cakram ketika kaki kanan sudah menghadap ke depan.
2. Pinggul diluruskan ke arah lemparan.
3. Putar lengan 180° menuju kearah lemparan.

Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (sikap akhir)

Skor 3, jika :

1. kaki kanan melangkah kedepan.
2. Kaki kiri sedikit diangkat untuk menjaga keseimbangan.
3. Pandangan mengikuti arah gerakan cakram.

Skor 3 : Jika ketiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$



## RUBRIK PENILAIAN

### PENGETAHUAN TEKNIK LEMPAR CAKRAM

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melempar dengan jarak paling jauh?				
2	Bagaimana lemparan semaksimal mungkin?				
3	Bagaimana sikap akhir (Follow throw)?				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteria skor

1. Cara melempar dengan jarak paling jauh?
  - Sudut lengan kira – kira  $45^{\circ}$ .
  - Ayun cakram dari bawah
  - Putar lengan  $180^{\circ}$ .
2. Cara tolakan semaksimal mungkin:
  - Putar lengan  $180^{\circ}$ .
  - Ayun cakram dari bawah
  - Dilempar bersamaan langkah kaki kanan ke depan.
3. Sikap akhir (Follow throw ) :
  - kaki kanan melangkah kedepan.
  - Kaki kiri sedikit diangkat untuk menjaga keseimbangan.
  - Pandangan mengikuti arah gerakan cakram.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**SKOR MAKSIMAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU/SIKAP DALAM LEMPAR CAKRAM**

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)			
		SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP BAIK (2)	KURANG BAIK (1)
1	Kerja sama				
2	Tanggung jawab				
3	Disiplin				
	<b>JUMLAH</b>				

$$\text{NILAI AFEKTIF/SIKAP} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**SKOR MAKSIMAL**

**a. Rekapitulasi Penilaian**

NO	NAMA	ASPEK ASPEK PENILAIAN			KETERANGA N
		SIKA P	PENGETAHUA N	KETERAMPI LAN	
1					
2					
3					
4					
5					

dst					
-----	--	--	--	--	--

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 5 September 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S.

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM : 13601241117

Kepala Sekolah SMPN 1 Wates

Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd

NIP. 19681217 199403 2 008