**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Nama Sekolah : SMA Tarakanita Magelang

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : X, XI, dan XII / 1

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Tema : Lempar Cakram Gaya Menyamping

Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

1. Kompetensi Dasar

Mempraktikan kombinasi teknik dasar salah satu kecabangan atletik dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

1. Indikator

Psikomotor :

* Melakukan teknik dasar memegang cakram, posisi awal melempar dan gerak lanjutan
* Melakukan kombinasi teknik dasar lempar cakram
* Melakukan lomba melempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi

Kognitif :

* Mengetahui bentuk-bentuk kombinasi teknik dasar memegang cakram, posisi awal melempar dan gerak lanjutan.

Afektif :

* Memiliki semangat kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan sportif.
1. **Tujuan Pembelajaran**
2. Peserta didik dapat teknik dasar memegang cakram dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan kombinasi teknik dasar awal melempar, lemparan dan gerak lanjutan dengan benar.
4. Peserta didik dapat melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan benar.
5. **Materi Pembelajaran**

Lempar Cakram Awalan menyamping

* Teknik dasar memegang cakram
* Kombinasi teknik dasar lempar cakram (cara memegang cakram, posisi awal melempar dan gerak lanjutan)
* Lomba melempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi
1. **Metode Pembelajaran**
* Komando
* Ceramah
1. **Langkah – langkah Pembelajaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Gambar/Formasi** | **Uraian** | **Keterangan** |
| 1.  |  x x x x x x x x x x x x x xΔ x x x Δx ← x x x ⊗Δ x x x Δ | 1. Pendahuluan (15menit)
2. Menyiapkan alat yang akan digunakan, siswa dibariskan, berhitung, berdoa, dan presensi.
3. Lari mengelilingi lapangan 2x putaran.
4. Apersepsi pembelajaran.
5. Melakukan pemanasan statis dan dinamis serta pemanasan yang dimodifikasi dalam sebuah permainan.
 | x : peserta didik* : guru

Δ : cone (pembatas lapangan)←: arah lari |
| 2. | ⊗Δ x x x x x Δooo⊗Δ x x x x x Δ Δ Δ3.JPG x x  x x ⊗ x x  x x  x   | 1. Inti (15menit)
2. Peserta didik berlomba melempar ban/simpai ke arah sasaran (pancang)

menggunakan salah satu tangan dan dengan jarak yang sudah ditentukan.1. Peserta didik berlomba menggelindingkan cakram dari garis start sampai batas yang ditentukan lalu kembali lagi sampai garis semula (bolak – balik) dengan menggunakan jari tangan bukan telapak tangan.
2. Peserta didik melakukan teknik memegang cakram dan pengenalan awal cakram dengan memutar-mutarkan cakram di depan badan setelah itu mengayun-ayunkan cakram di samping badan ke depan dan belakang dengan satu tangan.
3. Peserta didik diberi penjelasan mengenai teknik melempar cakram gaya menyamping, untuk mengajarkan teknik gerakannya siswa melakukan tanpa menggunakan alat (tanpa cakram).
4. Setelah siswa menguasai kemudian siswa melakukan dengan alat akan tetapi cakram tidak di lempar/dilepaskan,
5. Peserta didik melakukan teknik lempar cakram secara keseluruhan kemudian dengan instruksi dan aba-aba guru dilanjutkan dengan melempar cakram sejauh – jauhnya.
 | x : peserta didik* : guru

**o :** pancangΔ : kun : arah gerakx : peserta didik* : guru

←: arah lemparan |
| 3. |  x x x x x x x x x x x x x x | 1. Penutup (15menit)
2. Peserta didik dipimpin untuk melakukan gerak pendinginan.
3. Review materi yang sudah dipelajari dan dilanjutkan dengan evaluasi.
4. Peserta didik dibariskan, berhitung, dipimpin berdoa lalu dibubarkan.
 | x : peserta didik* : guru
 |

1. **Sumber dan Alat**
2. Sumber Belajar
3. Sumber Buku

Eddy, Purnomo. 2007. *PEDOMAN MENGAJAR DASAR GERAK ATLETIK.*

Yogyakarta : FIK UNY.

1. Alat
* Lapangan rumput
* ban/simpai
* Pancang/tiangCone
* Peluit
* Jam tangan/stopwatch
* Cakram
1. **Penilaian Pembelajaran**

Penilaian

1. Teknik penilaian
* Tes unjuk kerja (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar melempar cakram gaya menyamping

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4

*Nilai =* $\frac{Jumlah skor yang diperoleh}{Jumlah skor maksimal}x 50$

* Pengamatan sikap (Afeksi)

Lakukan teknik dasar lomba lempar cakram gaya menyamping dengan peraturan yan telah dimodifikasi ntuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1

*Nilai =* $\frac{Jumlah skor yang diperoleh}{Jumlah skor maksimal}x 30$

* Kuis/*embedded test* (Kognisi)

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar melempar cakram.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Nilai =* $\frac{Jumlah skor yang diperoleh}{Jumlah skor maksimal}x 20$

* Nilai akhir yang diperoleh peserta didik adalah

|  |
| --- |
| Nilai tes unjuk kerja + Nilai observasi + Nilai kuis |

1. Rubrik penilaian

**RUBRIK PENILAIAN**

**UNJUK KERJA TEKNIK DASAR MELEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Aspek yang dinilai** | **Kualitas gerak** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Arah gerakan lengan saat melempar cakram ke depan atas |  |  |  |  |
| 2. | Posisi badan saat akan melempar cakram menyamping arah gerakan |  |  |  |  |
| 3. | Pelepasan cakram daripegangan tangan setelah posisi lengan lurus ke depan atas |  |  |  |  |
| 4. | Posisi badan dibawa ke depan setelah melempar cakram |  |  |  |  |
| Jumlah |  |
| Jumlah Skor Maksimal = 16 |

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU DALAM MELEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Perilaku yang diharapkan | Cek (√) |
| 1. | Bekerja sama dengan teman dalam melakukan kegiatan |  |
| 2. | Toleransi/menghargai lawan |  |
| 3. | Percaya diri/keberanian (bersungguh-sungguh dalam bermain) |  |
| 4. | Bersedia berbagi tempat dan peralatan |  |
| Jumlah |  |
| Jumlah Skor Maksimal = 4 |

**RUBRIK PENILAIAN**

**PEMAHAMAN KONSEP MELEMPAR CAKRAM GAYA MENYAMPING**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Pertanyaan yang diajukan** | **Kualitas jawaban** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Bagaimana bentuk gerakan lengan saat melempar? |  |  |  |  |
| 2. | Bagaimana bentuk gerakan pinggang saat melempar? |  |  |  |  |
| 3. | Bagaimana posisi badan yang benar setelah melempar cakram? |  |  |  |  |
| Jumlah |  |
| Jumlah Skor Maksimal = 12 |

Magelang, 26 Juli 2013

 Mengetahui,

Guru Penjasorkes Mahasiswa

Y. De Brito S. Chafid Rosyidi

 NIM. 10601244037