

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Kendit
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Genap
Materi Pokok : Variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam lempar cakram
Alokasi Waktu : 120 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

- Memahami variasi dan kombinasi gerakan awalan melempar cakram
- Memahami variasi dan kombinasi gerakan ayunan tangan saat melempar cakram
- Memahami variasi dan kombinasi gerakan melempar cakram
- Memahami variasi dan kombinasi gerakan lanjutan setelah melempar cakram
- Penguasaan pengetahuan dan mempraktikkan variasi serta kombinasi gerak spesifik lempar cakram (teknik awalan dengan dan tanpa menggunakan cakram, gerakan ayunan tangan saat melempar cakram dan gerakan melempar cakram dengan dan tanpa menggunakan cakram, serta gerak lanjutan setelah melempar cakram)

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Cakram putra dan putri, bendera warna, fasilitas internet
Sumber Belajar : Buku Siswa PJOK kelas VIII, Internet, Aplikasi PENJASPEDIA

C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (25 menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Siswa melakukan warming up dengan membagi siswa dalam kelompok kecil beranggotakan 5 orang tiap kelompok	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan inti (80 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali setelah membuka materi lempar cakram di aplikasi PENJASPEDIA.
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke praktik teknik dengan mendemonstrasikan teknik gerakan yang dimaksud oleh siswa terkait lempar cakram.
Collaboratioan	Siswa dikelompokkan kembali dengan masing-masing 5 orang untuk praktik bersama melakukan teknik lempar cakram seperti yang telah didemonstrasikan sebelumnya
Communication	Dalam setiap kelompok akan ada siswa yang menonjol dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan lempar cakram, maka siswa tersebut akan menjadi mentor bagi rekan sejawat atau dalam metode ini dinamakan PEER TUTORING
Creativity	Siswa diperbolehkan memodifikasi gerakan dasar tanpa melenceng dari teknik lempar cakram yang benar sebagai bagian dari usaha agar rekannya menguasai dan dapat mempraktikkan teknik lempar cakram dengan baik dan benar selanjutnya
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Guru memberikan evaluasi kegiatan terkait materi lempar cakram	
Absensi dan dilanjutkan dengan berdoa	

D. Penilaian Hasil Belajar

Penilaian Pengetahuan berupa merangkup materi dan Penilaian Keterampilan berupa unjuk kerja

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMPN 1 Kendit

Situbondo, 02 Januari 2022
Guru PJOK

AGUS WIYONO, M.Pd
NIP 19640608 198512 1 002

KENANG PRIAGUNG CAHYONO, S.Pd
NIP .

LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN SIKAP PENILAIAN OBSERVASI

A. Penilaian Sikap

a. Penilaian observasi (dilaksanakan oleh Guru)

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan lempar cakram. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4 . (Sangat Baik = 4 Baik=3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b. Rubrik Penilaian Perilaku

No	Nama siswa	ASPEK SIKAP YANG DINILAI																Jumlah								
		Berdoa				Disiplin				kerjasama				menghargai					toleransi							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4				
1.																										
2.																										
3.																										

B. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Penilaian Pengetahuan

Petunjuk Penilaian

- Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		0	1	2	3	Σ	
1	Jelaskan teknik dasar awalan pada saat akan melakukan lempar cakram						
2.	Jelaskan cara melakukan macam-macam variasi dan kombinasi keterampilan lempar cakram gaya memutar						

Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang macam-macam variasi dan kombinasi keterampilan teknik lempar cakram
- Skor 2 : jika peserta didik mampu menyebutkan dua dari satu pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu dari satu pertanyaan diatas.
- Skor 0 : jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu disebutkan.

b. Penilaian Keterampilan

Petunjuk Penilaian

- Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir lempar cakram

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- Lakukan gerakan *lempar cakram*

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melempar cakram (Skor 4)	Gerak Lanjutan (Skor 3)			

2. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan gerakan *awalan, melempar dan gerak lanjutan lempar cakram*

(Proses)

- Sikap awal Nilai 3 jika :

- (1) Cara memegang cakram
- (2) posisi kaki tumpu
- (3) posisi gerakan tangan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak Nilai 2 jika :

- 1) pandangan kearah area lempar
- 2) posisi kaki tumpu
- 3) posisi tangan
- 4) sikap akhir pelaksanaan Nilai 3: jika tiga

kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KOGNITIF

NAMA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

1. Gerakan awalan lempar cakram yang benar sesuai ilustrasi pada gambar adalah
 - a. Badan membungkuk membelakangi area lempar
 - b. Kaki lebar sejajar bahu tanpa membelakangi area lempar
 - c. Tangan sebisa mungkin membelakngi badan saat awalan



2. teknik yang baik saat akan melempar cakram sesuai ilustrasi gambar disamping adalah
 - a. Setelah badan memutar maka cakram berada dibelakang Badan sebelum dilemparkan
 - b. Posisi cakram berada didepan badan dan memanfaatkan Kecepatan badan saat memutar
 - c. melempar sekenanya saja



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
PSIKOMOTOR**

NAMA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

Penilaian Keterampilan Gerak			Jumlah Skor Maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awalan gerakan (Skor 3)	Proses melakukan gerakan (Skor 4)	Sikap akhir gerakan (Skor 3)			

➤ Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan melempar cakram

(Proses)

• Sikap awal Nilai 3 jika :

1. Cara memegang cakram
2. posisi kaki tumpu
3. posisi gerakan tangan

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

• Pelaksanaan gerak (proses gerakan) Nilai 2 jika :

1. pandangan kearah area lempar
2. posisi kaki tumpu
3. posisi tangan
- 4.) sikap akhir pelaksanaan

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar Nilai 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh X 100 Skor Maksimal