



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mengerti dan memahami teknik memegang, membawa dan Melempar lempar lembing
2. Siswa mampu mempraktekan gerakan teknik memegang, membawa dan Melempar lempar lembing.
3. Siswa mengembangkan semangat kerja sama, saling mendukung berkolaborasi untuk mengerti, memahami dan mempraktekan teknik memegang, membawa, dan melempar lempar lembing

## B .KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Menyapa siswa dan menyakinkan bahwa siswa akan mampu menguasai materi yang akan dipelajari dan dipraktikkan
2. Memberikan penjelasan materi yang akan dipelajari yaitu lempar lembing dan modifikasi alat yang akan digunakan yaitu **Praling** ( pralon lembing ).
3. Menjelaskan tentang berbagai cara memegang lembing dan memberikan keleluasaan kepada siswa cara yang paling mudah dan enak untuk dipraktikkan
4. Menjelaskan tentang berbagai cara membawa lembing dan memberikan keleluasaan kepada siswa cara mana yang akan digunakan disesuaikan dengan kenyamanan, tingkat kesulitan dan keefektifan.
5. Memberikan contoh praktek cara melempar lembing secara simultan dari memegang, membawa dan saat lembing akan dilempar agar hasil lemparan syah dan memperoleh jarak lemparan yang maksimal
6. Mengajak siswa untuk menganalisa gerakan dari kesalahan gerakan melempar sehingga hasil lemparan tidak syah dan atau hasil lemparan kurang maksimal

## C. REFLEKSI DAN KONFIRMASI

1. Membuka dialog dengan siswa tentang kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari segi materi dan jalannya proses pembelajaran
2. Menarik informasi dari siswa materi yang telah disampaikan bisa diterima dengan cara tanya jawab.

## D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Dialog interaktif tentang materi yang dipelajari untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari
2. Mengamati aktifitas siswa keaktifan, antusiasme dan konsentrasi selama proses pembelajaran untuk mengetahui sikap
3. Menggunakan instrumen proses ketercapaian untuk menilai pada saat praktek

**PJOK**

**SMP**

**KAB. PEKALONGAN**

**Kelas 9  
Semester 1**

**Tema**

**Lempar Lembing**

**Sub Tema**

**Cara Memegang,  
Membawa  
dan Melempar**

**Pembelajaran  
Ke- 1**



**10 Menit**



**Muhaimin**