

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pabelan
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII / 2
 Tema : Simulasi Perlombaan Atletik
 Sub. Tema : Simulasi Perlombaan Lempar lembing
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP X 45 Menit)

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: <i>Command Style</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan lempar lembing ○ Lembing ○ Tongkat ○ Pelepah pisang ○ Gambar ○ Video pembelajaran • Produk: Video rangkaian keterampilan gerak lempar lembing • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok dan individu, menguasai pengetahuan dan praktik simulasi perlombaan pada nomor atletik lempar lembing 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain saling menjipratkan air dalam kantong plastik ke salah satu titik). 2. Kegiatan Inti (60 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak lempar lembing baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. b. Peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar lembing dengan media tongkat secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru. c. Peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar lembing dengan media pelepah pisang secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru. d. Peserta didik mencoba mempraktikkan gerak lempar lembing, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai umpan balik guru dengan <i>command style</i>. e. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas keterampilan gerak lempar lembing. f. Seluruh aktivitas keterampilan gerak lempar lembing, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. g. Guru mengamati gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. h. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar lembing. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
Penilaian Pembelajaran (Asesmen terlampir): <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 	

Lampiran:

A. Modul Pembelajaran Simulasi Perlombaan Lempar Lembing

Menghadapi perlombaan lempar lembing, pelempar harus mempersiapkan diri sebaik mungkin dan mempersiapkan sebelumnya pada saat perlombaan. Teknik perlombaan lempar lembing meliputi awalan, ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan.

1. Media Pelepah Pisang

Penggunaan media pelepah pisang yang dilempar secara teknik yang benar dan ulang-ulang ini peserta didik lebih mudah dan tidak takut dalam melakukan gerakan itu sehingga peserta didik secara teknik melatih cara memegang atau membawa lembing, awalan, ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan, supaya ada bekasnya sehingga teknik ini terutama supaya melatih pendaratan lembing supaya ada bekasnya. Manfaat media tongkat dan pelepah pisang dengan pendekatan *commando style* memiliki keunggulan yaitu membantu peserta didik dapat melatih teknik pegangan atau membawa lembing, awalan, ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan. Pelepah pisang adalah sebuah media yang diambil dari pohon pisang yang digunakan sebagai alat bantu pembelajaran teknik dasar lempar lembing, sebagai pengganti lembing yang lancip yang memiliki air ketika pelepah pisah dilempar, dan jatuh pada ujungnya akan keluar air, sebagai tanda untuk pendaratan pada lempar lembing.



Gambar 1. Peserta Didik Latihan Lempar Lembing Media Pelepah Pisang

2. Media Tongkat

Penggunaan media tongkat yang dilempar secara teknik yang benar dan diulang-ulang ini peserta didik lebih mudah dan tidak takut dalam melakukan gerakan itu sehingga peserta didik secara teknik melatih cara memegang lembing atau cara membawa lembing, awalan, ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan. Media tongkat adalah media yang diambil dari bahan bambu atau kayu biasanya untuk tongkat pramuka panjangnya 150 cm digunakan untuk membantu pembelajaran lempar lembing sebagai pengganti lembing yang lancip supaya tidak berbahaya sebagai latihan melakukan teknik lempar lembing.



Gambar 2. Peserta Didik SMA Negeri 1 Pabelan Tahun 2019 Latihan Lempar Lembing dengan Media Tongkat

3. Pendekatan *Command Style*

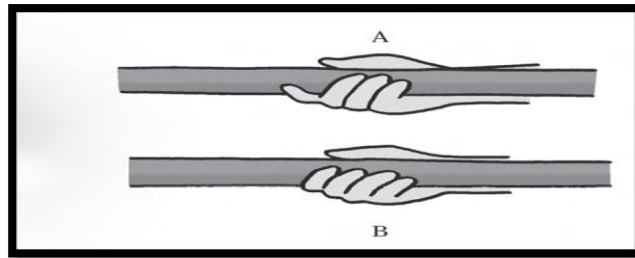
Untuk pendekatan model pembelajaran komando, semua aktivitas atau keputusan pembelajaran, keterlaksanaannya dalam kegiatan pendahuluan, inti dan penutup, sangat tergantung pada guru. Langkah-langkah kerjanya: (1) demonstrasi, (2) penjelasan, (3) pelaksanaan, (4) evaluasi. Implikasi dari pendekatan *Command Style*, mata pelajaran yang pasti, materi yang menyajikan standar tunggal yang diikuti. Guru mendemonstrasikan materi gerak yang diajarkan (keterampilan atau suatu aktivitas) yang sudah ada. Perintah guru harus disesuaikan dengan ketepatan yang tinggi dalam penampilan. Keputusan guru tidak boleh dipertanyakan. Perbedaan individu dalam kemampuan siswa tidak menjadi pertimbangan. Respon pilihan dari siswa tidak bisa diterima. Guru adalah seorang ahli dalam materi yang diajarkan. Model komando memberikan pelayanan terhadap peserta, guru berpengalaman dan standar yang telah dimiliki. Tujuan pembelajaran pendekatan model komando adalah: (1) respon siswa dilakukan dengan segera, (2) akurasi dan presisi dari respon terjamin, (3) penampilan dapat dikontrol, (4) pelaku aktivitas dapat terkontrol, (5) keselamatan, (6) menjaga standar yang ditetapkan, (7) tidak menyediakan pilihan lain, dan (8) waktu pelaksanaan terkontrol (Mosston. 2008:76).

B. Simulasi Perlombaan Lempar Lembing

1. Gaya Lempar Lembing

- a. **Gaya Finlandia**, gaya ini pertama kali diperkenalkan oleh atlet lempar lembing yang berasal dari Finlandia (Rangga, 2020:6). Cara melakukan gaya finlandia, yaitu: Pertama, memosisikan jari jempol dan jari tengah menggenggam pegangan lembing di bagian paling belakang. Kemudian, jari telunjuk lurus menahan lembing dan jari-jari yang tersisa menggenggam longgar pegangan

lembing di bagian depan. Karena, keseimbangan lembing lebih dijaga oleh jari telunjuk dalam posisi lurus serta jari manis dan jari kelingking dalam posisi menggenggam longgar.

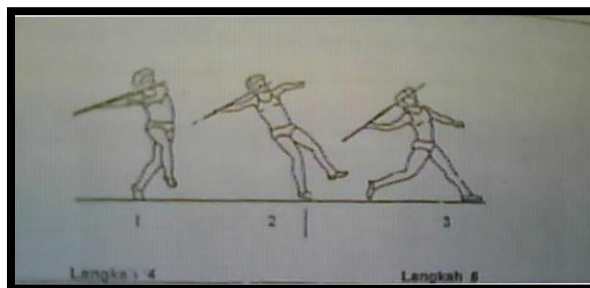


Gambar 3. Cara Memegang Lembing A (Gaya Finlandia) B (Gaya Amerika)

- b. **Gaya Amerika**, gaya ini diperkenalkan pertama kali oleh salah seorang atlet olahraga lempar lembing yang berasal dari Amerika (Rangga, 2020:8). Cara melakukan gaya amerika, yaitu: Pertama, posisi jari pada saat memegang lembing yaitu jari telunjuk dan juga jari jempol menggenggam pegangan lembing pada batas tali bagian belakang. Selanjutnya, tiga jari lainnya menggenggam pegangan dengan renggang. Fungsinya cuma sebagai penjaga keseimbangan lembing pada saat dibawa berlari atau awalan.
- c. **Gaya Penjepit atau Tang**, gaya penjepit atau tang ini paling sering atau banyak yang dipakai oleh atlet lempar lembing buat memegang lembing saat akan melakukan awalan (Rangga, 2020: 9). Cara melakukan gaya penjepit, yaitu: Pertama, posisi jari telunjuk dan jari tangan menjepit pada pegangan paling belakang lembing. Kemudian, jari jempol, jari manis dan jari telunjuk menggenggam longgar lembing pada bagian pegangan sisanya. Gaya penjepit atau tang ini sangat mudah buat dilakukan oleh para pemain pemula.

2. Teknik Lempar Lembing

- a. Awalan, awalan dalam lempar lembing bertujuan untuk mendapatkan daya dorong terhadap lembing dari berlari dan ayunan tangan. Awalan adalah gerakan-gerakan yang dilakukan sebelum melempar lembing. Awalan ini dilakukan dengan berlari dari jarak tertentu kemudian dua atau tiga langkah menjelang lemparan. Posisi badan diubah dengan menjauhkan bahu dari tangan yang melempar lembing sejauh mungkin ke belakang. Awalan dapat kita bagi menjadi dua bagian yang tak terpisahkan-pisahkan, yaitu :1) Tahap (fase) berlari saat berlari dalam lempar lembing dilakukan dengan cepat dan langkah panjang. Hal yang sangat penting pada saat berlari adalah penempatan lembing, posisi lembing saat berlari ada dua macam yaitu a) membawa lembing di atas bahu; b) membawa lembing dengan tangan lurus ke belakang. Posisi lembing segaris dengan lengan yang memegang lembing, pada saat berlari harus diusahakan agar mata dan ekor lembing tidak terayun ke kiri atau ke kanan, harus tetap lurus ke depan. 2) Fase Lari samping, fase lari samping dilakukan dua atau tiga langkah menjelang melakukan lemparan. Tahap ini tujuannya adalah untuk mendapatkan jarak ayunan tangan sejauh mungkin ke belakang tanpa mengurangi kecepatan. Lari samping dapat dilakukan dengan langkah samping. langkah sedang dan langkah jingkat. Selanjutnya dari tiga jenis langkah ini yang akan kita bahas salah langkah samping jingkat. Cara melakukannya : a) Badan menyamping dengan tangan pelempar dijauhkan dari sasaran, tetapi pandangan tetap ke arah sasaran. b) Telapak kaki kanan sering keluar dengan lutut tertekuk. sedangkan kaki kiri dilangkahkan dengan lurus ke depan. c) Setelah badan condong ke belakang, tolakkan kaki kanan ke kiri. Waktu hampir bersamaan, angkat kaki kiri untuk dijauhkan ke depan sehingga kaki kanan mendarat lebih dahulu dari kaki tersebut.



Gambar 4. Contoh Membawa Lembing



Gambar 5. Perlombaan Lempar Lembing Peserta Didik SMA N 1 Pabelan Tahun 2019

3. Sumber Belajar

- Buku referensi, Kemdikbud. 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MASMK/MAK*. Jakarta: CV Bumi Putaka.
- Buku referensi, Mosston. 2008. *Teaching Physical Education*. James Madison Univesity: Harrisonburg.VA. America Serikat
- Buku Referensi Muhajir. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Untuk SMA/MA/SMAK/SMK XII*. Jakarta: PT. Yudhistira.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XII*. Jakarta: Erlangga.
- Rangga. Aditya. 2020. *Lempar lembing*. <https://cerdika.com/lempar-lembing/> Update : 22 Maret 2020 - Published : 22 Maret 2020.
- Buku referensi yang relevan.

4. Penilaian

- Penilaian keterampilan lempar lembing
Lakukan teknik dasar lempar lembing!
Rubrik Penilaian, Unjuk Kerja Atletik Nomor lempar lembing

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak				
	1	2	3	4	5
Melakukan Teknik lempar lembing 1. Awalan 2. Ayunan tangan 3. Gerakan kaki 4. Pelepasan					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal : 20 (Jumlah skor X 5)					

- Sikap/Prilaku dalam Teknik lempar lembing
Rubrik Penilaian

Perilaku Yang Diharapkan	Cek (v)
1. Keberanian dalam melakukan gerakan	
2. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan	
3. Sportif	
4. Semangat	
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal : 10 (Jumlah skor X 10)	

- Pemahaman Konsep Gerak dalam Teknik lempar lembing
Rubrik Penilaian

Pertanyaan Yang Diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Bagaimana sikap awalan, ayunan tangan, gerakan kaki, pelepasan dalam lempar lembing yang benar. 2. Bagaimana mengatur keseimbangan tubuh setelah melempar lembing					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal : 10 (Jumlah skor X 10)					

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Pabelan



Drs. Tri Ajar Suprpto Al Kusworo, M.Pd.
NIP. 196808221993031007

Pabelan, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran PJOK

Suwarno, S.Pd, M.Or.
NIP. 197605162005011008