

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA NEGERI 1 SUKOHARJO
 Matapelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII/Satu
 Materi Pokok : Atletik Lempar Cakram
 Alokasi Waktu : 6 x 45 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

TUJUAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI DASAR (KD) 3	KOMPETENSI DASAR (KD) 4
Melalui pembelajaran <i>blended learning dan diskusi</i> tentang teknik lempar cakram awalan berputar maka peserta didik mampu menjelaskan, mengidentifikasi, memahami, menganalisis teknik lempar cakram gaya berputar, dan menyimpulkan hasil diskusi tentang rangkaian teknik gerakan lempar cakram awalan berputar	3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*)	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan sesuai peraturan *)
	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 3	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK) 4
	Pertemuan 1 dan 2 <ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan urutan teknik lempar cakram • Menjelaskan teknik pegangan lempar cakram • Memahami teknik sikap awalan, putaran dan gerak lempar cakram • Menganalisa kesalahan gerak saat melakukan teknik lempar cakram gaya berputar 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan diskusi dalam kelompok tentang teknik pegangan cakram • Melakukan diskusi dalam kelompok teknik sikap awalan lempar cakram • Melakukan diskusi dalam kelompok teknik putaran lempar cakram • Melakukan diskusi dalam kelompok teknik gerak ikutan lempar cakram • Menyimpulkan hasil diskusi tentang teknik lempar cakram

LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendekatan dan Metode : <i>Blanded learning</i> dengan tugas latihan	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru melakukan apersepsi berkaitan dg materi lempar cakram mengkondisikan siswa untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan melakukan presensi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>meet, zoom</i> atau rekaman video)
Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jaringan Internet ▪ Laptop / HP ▪ Vidio pembelajaran 	Kegiatan Inti	B. Inti <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik mengamati tanyangan tentang materi lempar cakram melalui link (Lampiran materi), selain mengamati peragaan tahapan gerak teknik lempar cakram, peserta didik membuat catatan tentang tahapan teknik lempar cakram, jg bisa mempelajari materi pd (Lampiran Materi/ Buku paket PJOK Klas XI Semester 1) ➤ Peserta didik dibuat kelompok kecil (5 peserta didik) untuk mendiskusikan tentang hasil pengamatan teknik lempar cakram (WA, Microfof 365, line dsb) Siswa bersama kelompok menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) ➤ Siswa membuat rangkuman dari diskusi dengan teman satu kelompok (diskusi bisa dengan wa / line), membuat simpulan (Untuk melengkapi portofolio siswa menscreen shoot hasil diskusi dalam kelompoknya) ➤ Siswa menyimpulkan hasil diskusi tentang keterampilan gerak lempar cakram. ➤ Guru mereviu materi lempar cakram kemudian dilanjutkan penilaian kognitif dengan on line (google form, Class room, microsof team, dll) • Siswa menyajikan analisis gerak teknik lempar cakram mulai dari teknik
Produk : Analisa keterampilan gerak lempar cakram gaya berputar		
Deskripsi:		

Peserta didik secara mandiri menganalisa dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar cakram gaya berputar		pegangan, gerak awalan dan gerak ikutan dengan mengisi lembar kerja (Portofolio siswa)
	Penutup	▪ Guru menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran dan cek pengumpulan tugas partisipasi peserta didik
PENILAIAN		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengetahuan : test tertulis ➤ Keterampilan : Portofolio (laporan analisa Gerak) ➤ Sikap : Observasi Pembelajaran 		

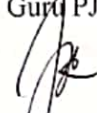
Mengetahui,
 Kepala SMAN 1 Sukoharjo



H. Susilo, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19891114 199412 2 001



Sukoharjo, 28 Juni 2021
 Guru PJOK



Susilo, S.Pd
 NIP. 197006041998021002

1. link Materi Lempar cakram :

Teknik Putar lempar cakram : <https://www.youtube.com/watch?v=TAJH13gpfz0>,
Tahapan Latihan Lempar cakram: <https://www.youtube.com/watch?v=KkDcxs4Cny4>
Kejuaraan dunia Lempar cakram : <https://www.youtube.com/watch?v=ZalsnNYwbT4>,

2. MATERI PEMBELAJARAN ATLETIK

LEMPAR CAKRAM (*DISCUS THROW*)

Salah satu nomor dalam olahraga atletik adalah nomor lomba lempar / lempar, nomor ini terdiri atas lempar lembing, lempar cakram dan lempar cakram. Lempar cakram dapat dilakukan dengan teknik gaya berputar atau *circle*, yaitu gaya dengan melakukan putaran. Untuk melakukan lempar cakram dengan teknik yang baik dan benar siswa harus menguasai teknik dasar lempar cakram mulai dari teknik pegangan cakram, sikap awalan ayunan, gerak berputar, teknik lemparan dan gerak lanjutan.

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Pada awalnya, lempar cakram merupakan bagian dari salah satu pancalomba. Semula, cakram terbuat dari terupam halus, dan kemudian dari perunggu yang dicor dan ditempa. Cara melempar cakram awalnya menirukan cara nelayan melempar jaring, namun kemudian berkembang dengan sikap badan menyiku secara khusus.

A. TEKNIK PEGANGAN CAKRAM



Teknik pegangan lempar cakram dilakukan dengan :

- Bagi siswa dengan jari-jari panjang dapat melakukan dengan meletakkan ruas jari terakhir pada pinggir cakram dengan melebarkan telapak tangan, jari telunjuk dan tengah dirapatkan, ibu jari posisi bebas
- Bagi siswa dengan jari-jari pendek dapat melakukan dengan meletakkan ruas jari terakhir pada pinggir cakram dengan melebarkan telapak tangan, semua jari posisi melebar mencengram cakram, ibu jari posisi bebas

Cara Memegang Cakram Cara memegang cakram dibedakan berdasarkan lebar telapak tangan dan panjang jari-jari tangan pelempar. Berikut ini cara-cara memegang cakram.

➤ Cara 1 : Berikut ini cara memegang cakram bagi pelempar yang memiliki tangan cukup lebar.

- 1) Meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jari tangan
- 2) Jari-jari agak renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya.
- 3) Pengerahan tekanan sama pada semua jari
- 4) Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit ke belakang. Semakin panjang jari-jari tangan pelempar maka akan semakin mudah dan erat memegang cakram.

➤ Cara 2 Berikut ini cara memegang cakram bagi pelempar yang memiliki tangan lebar.

- 1) Jari telunjuk dan jari tengah berhimpit dan jari-jari lain agak renggang.
- 2) Pengerahan tekanan terutama pada kedua jari-jari yang berhimpit.
- 3) Tekanan pada jari-jari tersebut yang mengatur putaran cakram sewaktu lepas dari tangan.

➤ Cara 3 Berikut ini cara memegang cakram bagi pelempar yang memiliki jari-jari pendek.

- 1) Posisi jari-jari sama dengan cara yang pertama
- 2) Letak tepi cakram agak lenih ke ujung jari-jari tangan
- 3) Pegangan pada cakram tidak terlalu erat,
- 4) Telapak tangan berada di tengah-tengah cakram.

B. Teknik-teknik Lempar cakram

Teknik dalam lempar cakram meliputi awalan, ayunan lengan saat melempar, dan gerakan akhir melempar.

a. Awalan Awalan dalam lempar cakram dilakukan dalam bentuk gerakan berputar. Banyaknya putaran dibedakan menjadi $1\frac{1}{4}$, $1\frac{1}{2}$, dan $1\frac{3}{4}$ putaran. Awalan harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.

Berikut ini cara melakukan awalan yang baik :

- 1) Ambil posisi dan berdiri menyamping arah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.
- 2) Perhatikan dipusatkan dan persiapan untuk melakukan awalan.
- 3) Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali kemudian dilanjutkan dengan berputar.

Berikut ini cara melakukannya.

- a) Lengan yang memegang cakram diayunkan ke samping kanan-belakang diikuti oleh gerakan memilih badan ke kanan. Lengan kiri juga mengikuti gerakan ke kanan sedikit ditekuk di depan dada, kaki kanan sedikit ditekuk dan berat badan sebagian besar berada pada kaki kanan. Kaki kiri mengikuti gerakan dengan tumit agak terangkat.
- b) Cakram diayunkan ke samping kiri diikuti badan dipilin ke kiri dengan tangan kiri dibawa ke kiri juga. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri, kaki kanan agak rileks dan tumit sedikit diangkat. c) Gerakan ayunan cakram ke samping kanan-belakang diulangi lagi. b. Ayunan Lengan Saat Melempar Dari posisi siap

lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram. Berikut ini cara melakukannya. 1) Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpilin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.

Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri

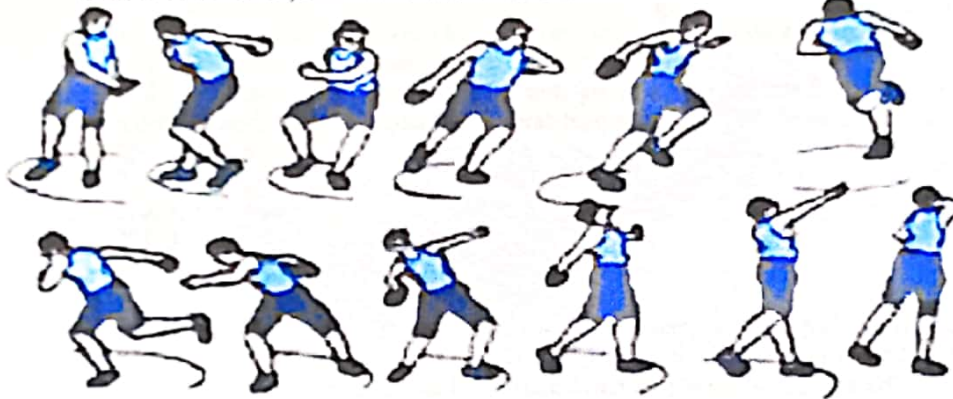
2) Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas. 3) Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 30°. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu. Cakram yang lepas sebelum melewati bahu akan menjadi lemparan yang gagal. Hal ini karena lemparannya tidak akan jauh dan tidak akan masuk daerah lemparan. Sebaliknya, jika cakram terlepas agak terlambat, sudah sampai dimuka badan, hasil lemparan juga tidak memuaskan dan akan keluar dari daerah lemparan. Sampai di muka badan, hasil lemparan juga tidak memuaskan dan akan keluar dari daerah lemparan. 4) Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.

c. Gerakan Akhir Setelah Melempar

Berikut ini gerakan akhir setelah melempar atau melepaskan cakram. 1) Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk. Hal ini bertujuan untuk menahan agar badan yang condong ke depan tidak terlanjur ke luar lingkaran. 2) Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram. 3) Setelah lemparan dilakukan dan sah, pelempar segera keluar dari lingkaran dengan tenang melalui belahan bagian belakang, tidak dengan lari atau melompat.

Gambar : Teknik lempar cakram

SIKAP AWALAN , GERAK PUTARAN DAN GERAK LANJUTAN / IKUTAN



- Berdiri tegak kaki di buka selebar bahu, pandangan ke depan dengan membawa cakram disamping badan
- Lakukan gerak ayunan untuk menciptakan pra tegangan sebelum gerak berputar dengan mengayun cakram ke samping badan hingga samping telinga secara berirama 2 – 3 kali ayunan
- Lakukan gerak berputar dengan melangkahkkan kaki kanan berputar ke belakang badan di ikuti oleh kaki kiri dengan arah satu garis ke belakang
- Posisikan badan siap melempar dengan cakram pada tangan yang siap diayunkan dari bawah menyerong ke atas sesuai sudut lemparan
- Saat melempar cakram, ayunkan tangan yang memegang cakram secara kuat, badan terbusung ke depan pandangan ke atas, saat cakram lepas dari tangan berikan sentuhan dengan jari manis dan kelingking agar putaran cakram mengarah berlawanan jarum jam
- Setelah cakram terlepas lakukan gerak ikutan dengan melangkahkkan kaki kanan ke depan untuk menjaga keseimbangan gerak

3. Hal-hal yang perlu Diperhatikan dan Dihindari dalam Lempar CAKRAM.

Dalam melakukan lempar cakram, seseorang perlu memerhatikan hal-hal yang harus dilakukan agar lemparannya maksimal. Selain itu, pelempar juga harus memerhatikan hal-hal yang harus dihindari agar tidak gagal dalam melempar maupun lemparannya dianggap tidak sah (didiskualifikasi)

Berikut ini Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Lempar Cakram

1) Berputar dengan baik 2) Dorong cakram melewati lingkaran 3) Usahakan melakukan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah 4) Capai jarak yang cukup jauh pada saat melayang melintasi lingkaran 5) Mendaratlah pada jari-jari kaki kanan dan putar secara aktif di atas (jari-jari tersebut) 6) Mendaratlah dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri sedikit ke kiri dari garis lemparan

b. Berikut ini Hal-hal yang Harus Dihindari dalam Lempar Cakram

1) Jatuh ke belakang pada awal putaran 2) Berputar di tempat seperti gangsing 3) Membungkukkan badan ke depan 4) Melompat tinggi di udara 5) Kaki terlalu tegang 6) Penempatan kaki yang salah dengan sudut lemparan 7) Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh 8) Membungkukkan badan ke depan atau terlalu ke kiri saat melepaskan cakram

1. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

1). Penilaian pengetahuan

a. Soal (Pilihan Ganda)

1. *Analisa dan cermati tahapan latihan lempar cakram di bawah ini !!!*

Tahapan latihan teknik lempar cakram dengan menggulirkan cakram secara berpasangan atau tahan melempar cakram di udara dimana cakram yang dilepas melalui telunjuk seperti yang tersaji pada gambar disamping merupakan salah satu tahap pada latihan lempar cakram yang bertujuan untuk



- A. membiasakan pegangan cakram yang benar
- B. menghasilkan arah lemparan cakram yang benar
- C. menghasilkan putaran cakram yang benar
- D. membiasakan ayunan lengan saat melempar cakram
- E. mengenal berat dan ayunan saat melempar cakram

2. Perhatikan pernyataan rangkaian teknik gerak lempar cakram di bawah ini !

- 1. Mengayunkan cakram dengan memutar badan 40 derajat
- 2. Memegang cakram dengan teknik yang benar benar
- 3. Melakukan gerakan berputar dengan langkah kaki
- 4. Meluruskan tangan yang memegang cakram
- 5. Melangkahakan kaki kanan kecil ke kiri dalam, kaki kiri tergantung
- 6. Melakukan gerakan kelempar cakram melalui telunjuk

Dari hasil pengamatan terhadap rangkaian teknik gerak lempar cakram di atas, klasifikasikan kemudian urutkan dengan benar tahapan urutan teknik gerak lempar cakram yang benar adalah ...

- A. 2, 1, 3, 4, 5, 6
 - B. 2, 4, 1, 3, 5, 6
 - C. 2, 3, 4, 1, 6, 5
 - D. 2, 1, 3, 4, 6, 5
 - E. 2, 1, 4, 3, 6, 5
3. Saat melakukan teknik gerak lempar cakram seorang pelempar harus melakukan gerak berputar ke kiri dengan melangkahakan kaki kanan ke kiri belakang di ikuti oleh kaki kiri untuk kemudian melakukan lemparan cakram dengan benar, teknik lemparan cakram yang benar saat cakram dilempar lepas dari tangan melalui telunjuk sesuai sudut lemparan, putaran cakram harus berputar dengan arah putaran
- A. Se arah jarum jam
 - B. berlawanan jarum jam
 - C. searah putaran badan
 - D. searah ayunan lengan pelempar
 - E. tidak berputar yang penting lurus

4. *Analisa dan Cermati gambar di bawah ini !!!*



Dari hasil analisa tahapan teknik lempar cakram yang tersaji pada gambar di atas, tahapan gerak teknik lempar cakram yang bertujuan untuk mempersiapkan gerak berputar dan memberi perategangan pada badan, bahu dan lengan sebelum melakukan lemparan adalah tahapan gerak

- A. pegangan
 - B. ayunan
 - C. berputar
 - D. melepas cakram
 - E. gerak ikutan
5. Untuk siswa yang baru belajar teknik lempar cakram harus dikenalkan urutan teknik yang benar sehingga dapat menguasai teknik dengan baik, urutan belajar teknik melempar cakram secara berurutan adalah ...
- A. awalan – ayunan – memutar – melempar – lanjutan
 - B. ayunan – putaran – gerak melepas cakram – pemulihan
 - C. pegangan – ayunan – gerak putaran lempar – pemulihan
 - D. pegangan – putaran – ayunan – gerak melepas cakram

- E. putaran – ayunan – gerak melempar – pemulihan
6. Sebelum melakukan latihan lempar cakram siswa hendaknya dikenalkan bagaimana cara menghasilkan putaran cakram yang baik dan benar sesuai dengan teknik, pengenalan teknik tersebut dapat dilakukan dengan latihan ...
- menggulirkan cakram
 - mengayun cakram
 - melempar cakram
 - memegang cakram
 - memutar cakram
7. Tahapan dalam teknik lempar cakram yang bertujuan untuk menyediakan dukungan bagi posisi badan yang benar sehingga menghasilkan lemparan yang maksimal adalah tahap ...
- penempatan kaki dengan putaran badan
 - ayunan lengan dengan putaran badan
 - gerak memutar poros badan dengan cakram
 - gerak melepaskan cakram dari tangan
 - gerak awalan pegangan hingga putaran badan
8. Pada saat di lempar, cakram yang terlepas melayang terakhir kali akan terlepas oleh
- ibu jari
 - jari telunjuk
 - jari manis
 - jari keliling
 - jari tengah
9. Perhatikan gambar di bawah ini !



Teknik lempar cakram di atas menggambarkan atlet yang melakukan gerak saat akan melempar cakram, tumpuan kaki ada di kaki kiri, saat akan melempar posisi telapak tangan yang melempar cakram adalah

- Menghadap ke samping
 - Menghadap ke atas
 - Menghadap ke bawah
 - Miring ke atas
 - Miring ke bawah
10. Teknik melempar cakram/ gaya melempar cakram ada dua, semua teknik melempar bertujuan mencapai lemparan yang maksimal, maka atlet akan berusaha menyempurnakan teknik ayun tangan semaksimal mungkin, sudut lemparan yang terbaik agar mencapai lemparan cakram yang maksimal adalah
- 30 derajat
 - 35 derajat
 - 40 derajat
 - 45 derajat
 - 50 derajat

b). Instrumen Penilaian Pengetahuan

KKM : 70 Kunci Jawaban (nilai per soal 10 x 10 soal = 100)

No	Kunci	No	Kunci
1	C	6	A
2	E	7	B
3	A	8	B
4	B	9	C
5	A	10	D

2). Penilaian Keterampilan

- a. ANALISA GERAK TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM**
Dari hasil diskusi Kelompok

Tahap teknik Lempar Cakram	DESKRIPSI GERAKAN YANG HARUS DILAKUKAN	Kesalahan – kesalahan gerak yang bisa terjadi
a. Teknik Pegangan Cakram	▪	
b. Teknik Awalan	▪	
b. Teknik lemparan	▪	
c. Gerak Lanjutan	▪	

b. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA ASPEK PSIKOMOTORIK (Portofolio)

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian																Total Score	Nilai
		Teknik Pegangan Cakram				Teknik Awalan				Teknik lemparan				Gerak lanjutan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Ade Nafisa																		
2.	Anang Bagus																		
3.	Bagus Probo																		
4.	Charles Hutagalung																		
Dst																			

NORMA PENILAIAN

Teknik Pegangan Cakram		Teknik Awalan	
1	Tidak lengkap menguraikan teknik pegangan cakram	1	Tidak lengkap menguraikan teknik awalan melempar cakram
2	Kurang lengkap menguraikan teknik pegangan cakram	2	Kurang lengkap menguraikan teknik awalan melempar cakram
3	Cukup lengkap menguraikan teknik pegangan cakram	3	Cukup lengkap menguraikan teknik awalan melempar cakram
4	Sangat lengkap menguraikan teknik pegangan cakram	4	Sangat lengkap menguraikan teknik awalan melempar cakram
Teknik Lemparan		Gerak Lanjutan	
1	Tidak lengkap menguraikan teknik lemparan cakram	1	Tidak lengkap menguraikan gerak lanjutan melempar cakram
2	Kurang lengkap menguraikan teknik lemparan cakram	2	kurang lengkap menguraikan gerak lanjutan melempar cakram
3	Cukup lengkap menguraikan teknik lemparan cakram	3	Cukup lengkap menguraikan gerak lanjutan melempar cakram
4	Sangat lengkap menguraikan teknik lemparan cakram	4	Sangat lengkap menguraikan gerak lanjutan melempar cakram

Norma Penilaian Keterampilan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$