

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 14/Kep-FKIP/II/2017**

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang :** 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat :** 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan :** Rapat pimpinan Fakultas pada hari Selasa tanggal 2 Februari 2017 tentang skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP : 10.12.1.0204
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Lusiana, M.Pd
NIP : 10.11.0.0197
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Siis Tufaiyah
NIM : 138010404
Topik/Judul : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram dengan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas X-Mipa.1 Di SMA Negeri 12 Semarang Tahun 2017

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 03 Februari 2017

Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang.



Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP. 10.12.1.0204

Tembusan :

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 138/K.02/UWH/XI/2017
Lamp. : -
Hal : **Izin penelitian**

Semarang, 15 November 2017

Kepada Yth :
Kepala SMA N 12 Semarang
di
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Siis Tufaiyah
NIM : 138010404

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram Dengan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas X IPA 1 di SMA Negeri 12 Semarang ”.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami berharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 16 s/d 30 November 2017.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**

An. Dekan
Wakil Dekan



Tembusan :
1. Mahasiswa.
2. Arstp.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMA 12 Semarang



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 12 SEMARANG
Jl. Raya Gunungpati, Semarang ☎ 024 6932224 Fax. 024 6932260 ✉ 50225
surel: sman12smg@yahoo.co.id | laman: www.sma12smg.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800 / 078 / 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 12 Semarang, dengan ini menerangkan:

N a m a : SIIS TUFAYAH
N I M : 138010404
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Instansi : Universitas WAHID HASYIM Semarang

Sesuai surat izin penelitian Nomor: 138/K.02/UWH/XI/2017, tanggal 15 November 2017, yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "**Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram dengan Model Aktivitas Sirkuit pada Siswa Kelas X-MIPA.1 di SMA Negeri 12 Semarang**", yang dilaksanakan antara Tanggal 16 s.d. 30 November 2017 di SMA Negeri 12 Semarang.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 21 Desember 2017
Kepala Sekolah

OKUSNO, S.Pd., M.Si.
NIP.19710718 199702 1 004

Lampiran 4. Pedoman Observasi SMA 12 Semarang

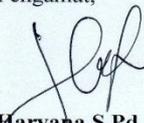
LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PRAKTIKAN SELAMA PENELITIAN

Sekolah : SMA N 12 Semarang **Hari,Tanggal** : 20-29 November 2017
Kelas/ Smt : X IPA 1/ 1 **Observer** : Siis Tufaiyah
Materi : Atletik/ Lempar Cakram **Pengamat** : Haryana M.Pd
Praktikan : Siis Tufaiyah

NO	Aktivias Praktikan	Deskripsi Pengamat
1.	Praktikan membuat pernakngkat dan persiapan pembelajaran	- Ada Rpp - Sudah Sesuai dengan materi
2.	Cara praktikan membuka pelajaran dan melakukan apersepsi	- Membariskan - Berdoa - Apersepsi
3.	Cara praktikan dalam menyampaikan materi	Penyampaian materi jelas
4.	Cara praktikan memberi tugas pada siswa	Tugas diberikan secara kelompok dan individu
5.	Cara praktikan mengamati siswa dalam proses pembelajaran	Semua teramati sehingga pembelajaran lancer.
6.	Cara praktikan melakukan Tanya jawab dengan siswa	Sesekali ada tanya jawab
7.	Cara praktikan memberikan evaluasi	Evaluasi dengan hasil kerja siswa
8.	Cara praktikan menerangkan dan menutup pelajaran	Mengulas pembelajaran pendinginan dan penutup

Semarang, 29 November 2017

Pengamat,


Haryana S.Pd
NPP.-

Lampiran 6. RPP Pra Tindakan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PRA TINDAKAN

Nama Sekolah : SMA N 12 Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X IPA 1/1
Materi : Lempar Cakram
Pertemuan : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar

- 1.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- Memahami gerakan awalan lempa cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara memegang cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara lepasnya carkam dengan benar.

- Melakukan gerakan melempar cakram hingga putaran cakar searah dengan jarum jam dengan benar
- Melakukan gerakan rangkaian gerakan keseluruhan lempar cakram dengan benar.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.

Materi Pembelajaran

Atletik (Lempar Cakram)

1) Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lemparan, punggung berada kearah lempar, kedua kaki pararel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tengkuk sendi pertama, ruasa jari-jari tengah yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan

menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit agak dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah. Awalan gerakan cakram diawali dengan mengayun-ayunkan cakram kebelakang kedepan parallel dengan tanah setinggi bahu pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.

2) *Gerakan memutar (rotation)*

Gerakan ini diawali dengan memutar kiri keluar dan serentak menurunkan pusat masa tubuh dan berat. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri, pada waktu kaki kiri melanjutkan berputar pada telapak kaki, pada saat mencapai sudut yang tepat kearah lemparan, kaki kanan yang ditebuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakngan. Lengan kanan dengan cakram, berada dibelakang poros bahu.

3) *Power Position*

Power Position bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring kearah kaki kanan yang ditebuk kira-kira 110° - 120° dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan. Poros bahu diputar kebelakang 90° terhadapnya, lengan lempar dengan cakram masih tetap dibelakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju kearah lemparan adalah lebih dari 270° . Lengan kiri ditahan dibelakang dalam arah yang berlawanan.

4) *Gerakan Pelepasan Cakram (delevery of discus)*

Gerakan ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian

gerakan pada saat kaki, lutut dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tepat (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lemparan cakram mengikuti sekarang ada dibawah gerakan putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu - kaki kiri).

2) Metode pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Resipocal
- Praktik

Langkah-langkah pembelajaran

a) Kegiatan awal (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum (gerakan statis dan dinamis)
- Skiping, hopping dan tepping
- Berlari memutar

b) Kegiatan inti (60 menit)

➤ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Guru melakukan pre test tentang lempar cakram.
- Guru memberikan informasi terkait materi pembelajaran lempar cakram.
- Guru menyuruh siswa benar-benar memperhatikan penjelasan mengenai materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan explorasi siswa:

- Siswa melakukan pre test lempar cakram
- Siswa memahami apa yang telah disampaikan guru.

➤ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi guru:

- Guru membagi siswa menjadi berkelompok
- Menyediakan siswa dengan sarana dan prasarana.
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak.
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakuka masing-masing kelompok.

Dalam Kegiatan elaborasi siswa:

- Siswa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar materi kepada guru.
- Siswa di masing-masing kelompok berdiskusi atau mencoba mengenai materi yang telah disampaikan guru.

➤ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan Feedback (kebenaran tentang ketrampilan lempar cakram)
- Siklus dapat diulangi apabila masih banyak siswa yang belum mencapai (KKM).

c) Kegiatan penutup (15 menit)

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Pendingan (colling down).
- Evaluasi, diskusi Tanya jawab dalam proses pembelajaran
- Berdo'a
- Membubarkan barisan.

Alat dan sumber belajar

1. Alat Pembelajaran:

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Piring plastic, simpai, con, cakram.

2. Sumber Pembelajaran:

- Buku pegangan guru dan siswa SMA kelas X, Muhajir, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Buku Atletik

Penilaian

NO	TEKNIK	INDIKATOR	SKOR
1	Sikap awal	<p>a. berdiri menyamping dari arah lemparan.</p> <p>b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang.</p> <p>c. Pandangan mulai melirik ke kiri</p>	1-4
2.	Cara melempar	<p>a. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan</p> <p>b. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan</p> <p>c. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak</p>	1-4
3	Sudut Lemparan	<p>a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak</p> <p>b. Setelah cakram berputar kaki kanan segera diayun kedepan</p> <p>c. Kaki kiri diayun kebelakang</p>	1-4

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali.

Nilai = Skor (X) : nilai max (Y) x 100

Atau $N = \frac{X}{Y} \times 100$

Y

Penilaian dilaksanakan selama dan sesudah proses pembelajaran



Lampiran 7. RPP SIKLUS 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Nama Sekolah	: SMA N 12 Semarang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X IPA 1/1
Materi	: Lempar Cakram
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar

- 1.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- Memahami gerakan awalan lempa cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara memegang cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara lepasnya carkam dengan benar.

- Melakukan gerakan melempar cakram hingga putaran cakar searah dengan jarum jam dengan benar
- Melakukan gerakan rangkaian gerakan keseluruhan lempar cakram dengan benar.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.

Materi Pembelajaran

Atletik (Lempat Cakram)

5) Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lemparan, punggung berada kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tengkuk sendi pertama, ruasa jari-jari tengah yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan

menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit agak dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah. Awalan gerakan cakram diawali dengan mengayun-ayunkan cakram kebelakang kedepan parallel dengan tanah setinggi bahu pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.

6) *Gerakan memutar (rotation)*

Gerakan ini diawali dengan memutar kiri keluar dan serentak menurunkan pusat masa tubuh dan berat. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri, pada waktu kaki kiri melanjutkan berputar pada telapak kaki, pada saat mencapai sudut yang tepat kearah lemparan, kaki kanan yang ditebuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakangan. Lengan kanan dengan cakram, berada dibelakang poros bahu.

7) *Power Position*

Power Position bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring kearah kaki kanan yang ditebuk kira-kira 110° - 120° dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan. Poros bahu diputar kebelakang 90° terhadapnya, lengan lempar dengan cakram masih tetap dibelakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju kearah lemparan adalah lebih dari 270° . Lengan kiri ditahan dibelakang dalam arah yang berlawanan.

8) *Gerakan Pelepasan Cakram (delivery of discus)*

Gerakan ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian

gerakan pada saat kaki, lutut dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tepat (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lemparan cakram mengikuti sekarang ada dibawah gerakan putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu - kaki kiri).

3) Metode pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Resipocal
- Praktik

Langkah-langkah pembelajaran

Pertemuan 1

d) Kegiatan awal (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum (gerakan statis dan dinamis)
- Skipping, hopping dan tepping
- Berlari memutar

e) Kegiatan inti (60 menit)

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Guru melakukan pre test tentang lempar cakram.
- Guru memberikan informasi terkait materi pembelajaran lempar cakram.
- Guru menyuruh siswa benar-benar memperhatikan penjelasan mengenai materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan explorasi siswa:

- Siswa melakukan pre test lempar cakram
- Siswa memahami apa yang telah disampaikan guru.
- Siswa melakukan model pembelajaran aktivitas sirkuit dari pos I melakukan push up 10 x, di pos II melempar simpai 5 x, pos III dan melempar cakram yang sebenarnya 2 x lemparan.

➤ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi guru:

- Guru membagi siswa menjadi berkelompok
- Menyediakan siswa dengan sarana dan prasarana.
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak.
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakuka masing-masing kelompok.

Dalam Kegiatan elaborasi siswa:

- Siswa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar materi kepada guru.
- Siswa di masing-masing kelompok berdiskusi atau mencoba mengenai materi yang telah disampaikan guru.

➤ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan Feedback (kebenaran tentang ketrampilan lempar cakram)
- Siklus dapat diulangi apabila masih banyak siswa yang belum mencapai (KKM).

f) Kegiatan penutup (15 menit)

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Pendingan (colling down).
- Evaluasi, diskusi Tanya jawab dalam proses pembelajaran
- Berdo'a
- Membubarkan barisan.

Pertemuan 2

g) Kegiatan awal (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum (gerakan statis dan dinamis)
- Skiping, hopping dan tepping
- Berlari memutar

h) Kegiatan inti (60 menit)

➤ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Guru melakukan pre test tentang lempar cakram.
- Guru memberikan informasi terkait materi pembelajaran lempar cakram.
- Guru menyuruh siswa benar-benar memperhatikan penjelasan mengenai materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan explorasi siswa:

- Siswa melakukan pre test lempar cakram
- Siswa memahami apa yang telah disampaikan guru.
- Siswa melakukan model pembelajaran aktivitas sirkuit dari pos I melakukan push up 20 x, di pos II melempar simpai 10 x, pos III dan melempar cakram yang sebenarnya 4 x lemparan.

➤ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi guru:

- Guru membagi siswa menjadi berkelompok

- Menyediakan siswa dengan sarana dan prasarana.
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak.
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan masing-masing kelompok.

Dalam Kegiatan elaborasi siswa:

- Siswa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar materi kepada guru.
- Siswa di masing-masing kelompok berdiskusi atau mencoba mengenai materi yang telah disampaikan guru.

➤ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan Feedback (kebenaran tentang ketrampilan lempar cakram)
- Siklus dapat diulangi apabila masih banyak siswa yang belum mencapai (KKM).

i) Kegiatan penutup (15 menit)

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Pendingan (colling down).
- Evaluasi, diskusi Tanya jawab dalam proses pembelajaran

- Berdo'a
- Membubarkan barisan.

Alat dan sumber belajar

1. Alat Pembelajaran:

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Piring plastic, simpai, con, cakram.

2. Sumber Pembelajaran:

- Buku pegangan guru dan siswa SMA kelas X, Muhajir, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Buku Atletik

Penilaian

NO	TEKNIK	INDIKATOR	SKOR
1	Sikap awal	d. berdiri menyamping dari arah lemparan. e. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang. f. Pandangan mulai melirik ke kiri	1-4
2.	Cara melempar	d. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan	1-4

		<p>e. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan</p> <p>f. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak</p>	
3	Sudut Lemparan	<p>d. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak</p> <p>e. Setelah cakram berputar kaki kanan segera diayun kedepan</p> <p>f. Kaki kiri diayun kebelakang</p>	1-4

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali.

Nilai = Skor (X) : nilai max (Y) x 100

Atau $N = \frac{X}{Y} \times 100$

Penilaian dilaksanakan selama dan sesudah proses pembelajaran

Tabel 3.1 Contoh Penilaian Lempar Cakram.

NO	NAMA	INDIKATOR PENILAIN				Total	NA	KET
		Awalan	Pegangan	Cara Melempar	Sudut Lemparan			
1								
2								
3								
4								

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Penjas

Semarang, 29 November 2017
Peneliti

Harvana, S.pd
NIP.-

Siis Tufaiyah
NIM 138010404

Mengetahui,
Kepala SMA N 12 Semarang

Kusno, S.Pd. M.Si
NPP. 19710718 199702 1 004

Lampiran 8. RPP SIKLUS II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Nama Sekolah	: SMA N 12 Semarang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X IPA 1/1
Materi	: Lempar Cakram
Pertemuan	: 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

3. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi dasar

- 1.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai, bersedia berbagi tempat dan peralatan

Indikator

- Memahami gerakan awalan lempa cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara memegang cakram dengan benar.
- Memahami gerakan cara lepasnya carkam dengan benar.

- Melakukan gerakan melempar cakram hingga putaran cakar searah dengan jarum jam dengan benar
- Melakukan gerakan rangkaian gerakan keseluruhan lempar cakram dengan benar.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lempar cakram dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.

Materi Pembelajaran

Atletik (Lempat Cakram)

9) Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lemparan, punggung berada kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tengkuk sendi pertama, ruasa jari-jari tengah yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan

menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit agak dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah. Awalan gerakan cakram diawali dengan mengayun-ayunkan cakram kebelakang kedepan parallel dengan tanah setinggi bahu pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.

10) Gerakan memutar (rotation)

Gerakan ini diawali dengan memutar kiri keluar dan serentak menurunkan pusat masa tubuh dan berat. Berat badan dipindahkan ke kaki kiri, pada waktu kaki kiri melanjutkan berputar pada telapak kaki, pada saat mencapai sudut yang tepat kearah lemparan, kaki kanan yang ditebuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan dibelakngan. Lengan kanan dengan cakram, berada dibelakang poros bahu.

11) Power Position

Power Position bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring kearah kaki kanan yang ditebuk kira-kira 110° - 120° dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan. Poros bahu diputar kebelakang 90° terhadapnya, lengan lempar dengan cakram masih tetap dibelakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju kearah lemparan adalah lebih dari 270° . Lengan kiri ditahan dibelakang dalam arah yang berlawanan.

12) Gerakan Pelepasan Cakram (delevery of discus)

Gerakan ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian

gerakan pada saat kaki, lutut dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tepat (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lemparan cakram mengikuti sekarang ada dibawah gerakan putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu - kaki kiri).

4) Metode pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Resipocal
- Praktik

Langkah-langkah pembelajaran

Pertemuan 1

j) Kegiatan awal (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum (gerakan statis dan dinamis)
- Skipping, hopping dan tepping
- Berlari memutar

k) Kegiatan inti (60 menit)

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Guru melakukan pre test tentang lempar cakram.
- Guru memberikan informasi terkait materi pembelajaran lempar cakram.
- Guru menyuruh siswa benar-benar memperhatikan penjelasan mengenai materi yang disampaikan.

Dalam kegiatan explorasi siswa:

- Siswa melakukan pre test lempar cakram
- Siswa memahami apa yang telah disampaikan guru.
- Siswa melakukan model pembelajaran aktivitas sirkuit dari pos I melakukan push up 30 x, di pos II melempar simpai 15 x, pos III dan melempar cakram yang sebenarnya 6 x lemparan.

➤ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi guru:

- Guru membagi siswa menjadi berkelompok
- Menyediakan siswa dengan sarana dan prasarana.
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak.
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakuka masing-masing kelompok.

Dalam Kegiatan elaborasi siswa:

- Siswa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti seputar materi kepada guru.
- Siswa di masing-masing kelompok berdiskusi atau mencoba mengenai materi yang telah disampaikan guru.

➤ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan Feedback (kebenaran tentang ketrampilan lempar cakram)
- Siklus dapat diulangi apabila masih banyak siswa yang belum mencapai (KKM).

I) Kegiatan penutup (15 menit)

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Pendingan (colling down).
- Evaluasi, diskusi Tanya jawab dalam proses pembelajaran
- Berdo'a
- Membubarkan barisan.

Alat dan sumber belajar

1. Alat Pembelajaran:

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- simpai, con, cakram, peluit, tali rafiya.

2. Sumber Pembelajaran:

- Buku pegangan guru dan siswa SMA kelas X, Muhajir, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Buku Atletik

Penilaian

NO	TEKNIK	INDIKATOR	SKOR
1	Sikap awal	<p>g. berdiri menyamping dari arah lemparan.</p> <p>h. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang.</p> <p>i. Pandangan mulai melirik ke kiri</p>	1-3
2.	Cara melempar	<p>g. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan</p> <p>h. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan</p> <p>i. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak</p>	1-3
3	Sikap akhir	<p>g. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak</p>	1-3

		<p>h. Setelah cakram berputar kaki kanan segera diayun kedepan</p> <p>i. Kaki kiri diayun kebelakang</p>	
--	--	--	--

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali.

Nilai = Skor (X) : nilai max (Y) x 100

Atau $N = \frac{X}{Y} \times 100$

Penilaian dilaksanakan selama dan sesudah proses pembelajaran

Tabel 3.1 Contoh Penilaian Lempar Cakram.

NO	NAMA	INDIKATOR PENILAIN				Total	NA	KET
		Awalan	Pegangan	Cara Melempar	Sudut Lemparan			
1								
2								
3								
4								

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Memeriksa dan Menyetujui,
Guru Penjas**

**Semarang, 29 November 2017
Peneliti**

**Haryana, S.pd
NIP.-**

**Siis Tufaiyah
NIM 138010404**

Mengetahui,

Kepala SMA N 12 Semarang



**Kusno, S.Pd. M.Si
NPP. 19710718 199702 1 004**