

# LAMPIRAN



## Lampiran 1



**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
Nomor : 26/Kep-FKIP/III/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 pembimbing skripsi.
- 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 Senin tanggal 20 Maret 2017 tentang pembimbing skripsi.

**Memutuskan :**

**PERTAMA :** Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dr. Soekardi, M.Pd  
NIP : 10.11.1.0203  
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala

**Sebagai Pembimbing I (Pertama)**

2. Nama : Yudhi Purnama, M.Pd  
NIP : 10.15.1.0327  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b  
Jabatan Fungsional : -

**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

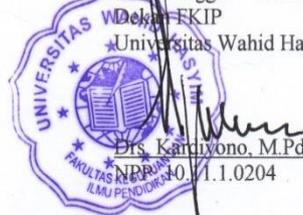
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Taufik Shafryanto  
NIM : 138010352  
Topik/Judul : Pengaruh Penggunaan Metode Permainan 4-2 Terhadap Hasil Belajar Passing Permainan Sepakbola Pada Siswa SMK Negeri 1 Jambu Kab. Semarang Tahun 2017.

**KEDUA :** Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang  
Pada Tanggal : 23 Maret 2017

Dekan FKIP  
Universitas Wahid Hasyim Semarang



**Tembusan:**

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



**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

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

Nomor : 93/K.02/UWH/VIII/2017

Semarang, 15 Agustus 2017

Lamp. : -

Hal : **Izin penelitian**

Kepada Yth :  
 Kepala SMK Bina Utama Kendal  
 di  
 Kendal

**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) :

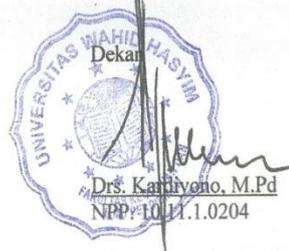
Nama : Taufik Shafryanto  
 NIM : 138010352

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
**“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Ortodock* Melalui Media Peluru Bola Pasir Pada Siswa SMK Bina Utama Kendal Tahun Pelajaran 2017/2018”.**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 24 s.d 31 Agustus 2017.

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

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





YAYASAN BINA UTAMA  
**SMK BINA UTAMA**

Jl. Kyai Tulus Kelurahan Jetis Kendal, Telp. & Fax. (0294) 382739, 08112899808  
 Email : [smkbukendal@gmail.com](mailto:smkbukendal@gmail.com) Website : [smkbukendal.sch.id](http://smkbukendal.sch.id)  
 Kode Pos : 51315

Nomor : 160/SMK.BU/D/8

Kendal, 28 Agustus 2017

Hal : *Ijin Penelitian*

**Kepada Yth.**

**Dekan Universitas Wahid Hasyim**

**Di Semarang**

Menindaklanjuti surat saudara nomor : 93/K.02/UWH/VIII/2017 tentang permohonan ijin penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Wahid Hasyim dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodock Melalui Media Peluru Pasir Pada Siswa SMK Bina Utama Kendal Tahun Pelajaran 2017/2018", atas nama saudara :

Nama : Taufik Shafryanto

NIM : 138010352

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pada dasarnya kami tidak keberatan dan mengizinkan kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan Penelitian di SMK Bina Utama.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



**Andi Purnomo, S.T., S. Pd**  
 NIY. 2003 07 16 0017

*Lampiran 4*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Taufik Shafryanto  
NIM : 138010352  
Prodi : Pendidikn Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Wahid Hasyim Semarang

Menerangkan bahwa

Nama : Miasrini, S.Pd  
NIP : -  
Tempat mengajar : SMK Bina Utama Kendal

Merupakan sebagai pengamat dan teman kolabolator yang membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodock Melalui Media Peluru Bola Pasir Pada Siswa SMK Bina Utama Kendal Tahun Pelajaran 2017/2018” yang merupakan tugas akhir skripsi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pengamat



Miasrini, S.Pd

NIP : -

Kendal, 31 Agustus 2017

Praktikan



Taufik Shafryanto

NIM : 138010352

## Lampiran 5

## Daftar Siswa Kelas XI RPL 2

No	NAMA	Jenis Kelamin
1	ANDI SEPTIAWAN	L
2	AGUS SETIAWAN	L
3	ARJUN NAJAH SAPUTRA	L
4	DESHINTA NOORMALITA DEWI	P
5	DEVA KARTIKA APRILIANI	P
6	DWI CAHYO KUSUMO	L
7	EVI MELANI	P
8	FAHMI AZHILLA ZULMY	L
9	FANNY EKA SETYADEWI	P
10	GABRIEL YULIANTO	L
11	IRFANSYAH	L
12	KHOIRUL MUSTAFIROH	P
13	LIA AYU SAFITRI	P
14	LILIS NUR FAJAR	P
15	M. BAGUS NUR FALAQ	L
16	M. FAHMI ARROSYID	L
17	M. IQBAL NADHIF	L
18	M. IRFAN KUSUMA	L
19	M. YUNIAR ROZI AL HAZNI	L
20	MAULIDATUL KHASANAH	P
21	MUHAMMAD ANGGA ARDIANSYAH	L
22	NISA NAZULUL ROHMAH	P
23	NUR RAHMAWATI	P
24	PUPUT MILYANI SAPUTRI	P
25	RAFLI RAMADHAN	L
26	ROLIS DEWANTORO	L
27	SINDIA NARTIKA SARI	P
28	SINTA SETYOWATI	P
29	SITI NURUL AINI	P
30	SITI SUSILOWATI	P
31	SITI ULYAH	P
32	WIDYA FEBRYANI	P
33	SILVIANI AFNI AWALIAH	P

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## SIKLUS I

Sekolah : SMK BINA UTAMA KENDAL

Mata Pelajaran : **PJOK**

Materi : Tolak Peluru

Kelas/Semester : XI / Gasal

Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran (2\*45Mnt)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar**

1. KD pada KI pengetahuan

3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.

2. KD pada KI keterampilan

4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator KD pada KI pengetahuan

- a. Menganalisis keterampilan gerak tolak peluru gaya *ortodock* dengan berbagai gerak dasar dengan benar.
- b. Menganalisis teknik gerak dasar tolak peluru gaya *ortodock* dengan baik dan benar.

2. Indikator KD pada KI keterampilan

- a. Mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodock* dengan berbagai teknik koordinasi yang baik.
- b. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik tolak peluru sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### D. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

- a. Menjelaskan cara menolak dengan berbagai gerak dasar dengan benar.
- b. Melakukan gerak dasar menolak dengan berbagai gerakan dengan koordinasi yang baik.
- c. Menjelaskan cara awalan memegang peluru dengan benar.
- d. Melakukan gerak dasar gerakan tangan dan langkah kaki dengan koordinasi yang baik.
- e. Menjelaskan cara menolak dengan menggunakan peluru sebagai alat.

### E. Materi Pembelajaran

(Rincian dari Materi Pokok Pembelajaran)

➤ Fakta

- i. Teknik awalan.

- ii. Teknik tolakan.
- iii. Teknik pemulihan.

➤ Konsep

- iv. Keterampilan awalan, gerakan tolakan dan pemulihan.
- v. Variasi dan kombinasi awalan, tolakan dan pemulihan.
- vi. Melakukan tolakan dengan peraturan yang sesuai.

➤ Prinsip

- vii. Sikap awalan.
- viii. Sikap tolakan.
- ix. Sikap pemulihan.

➤ Prosedur

- x. Gerakan kaki.
- xi. Gerakan lengan.
- xii. Posisi dada.

## F. Pendekatan, Model dan Metode

Pendekatan : Saintifik.

Model : Discovery Learning.

Metode : Ceramah, Diskusi, Demonstrasi, Percobaan.

## G. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pertemuan Kesatu:\*)

#### a. Pendahuluan/Kegiatan Awal (15 menit)

- Siswa berbaris di lapangan.
- Guru mengajak siswa berdoa bersama.
- Salah satu siswa memimpin menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars BINA UTAMA.
- Guru mengucapkan salam.
- Guru presensi kehadiran siswa.

- Guru menanyakan kondisi siswa.
  - Guru memberikan motivasi siswa.
  - Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan.
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
  - Guru meminta beberapa orang peserta didik untuk mengemukakan pengalaman setelah melihat / melakukan latihan teknik dasar tolak peluru dari berbagai sumber.
  - Siswa melakukan penguluran otot (strecing)/ pemanasan dari bagian atas sampai bawah.
- b. Kegiatan Inti (60 menit)
- Pemberian stimulus terhadap siswa.
    - Guru meminta peserta didik untuk memperhatikan contoh gerak tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau gambar atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Pengenala peluru.
    - Peserta didik memperhatikan contoh variasi gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau gambar atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik mengidentifikasi gerakan tersebut dan membuat catatan tentang aktivitas tolak peluru dan variasinya.
  - Identifikasi masalah
    - Guru meminta peserta didik untuk memperhatikan contoh gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik memperhatikan contoh variasi gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik mengidentifikasi gerakan tersebut dan membuat catatan tentang aktivitas gerak tolak peluru dan variasinya.
    - Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan awalan, gerak tolakan dan akhiran.

- Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.

➤ Pengumpulan data

- Guru mendemonstrasikan posisi awalan.
- Guru mendemonstrasikan gerakan tolakan dan pemulihan.
- Peserta didik mengamati gerakan awalan, tolakan, dan pemulihan.

➤ Pembuktian

- Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan posisi awalan yang di demonstrasikan oleh guru atau peserta didik yang kompeten.
- Peserta didik melakukan gerakan pengenalan peluru.
- Peserta didik mengeksplorasi dengan cara diberi kesempatan untuk mencoba gerakan awalan, tolakan, dan pemulihan yang di demonstrasikan oleh guru atau peserta didik yang kompeten.
- Peserta didik melakukan gerakan menolak peluru sebanyak 5 repetisi secara bergantian.

➤ Menarik kesimpulan/generalisasi

- Guru meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar salah satu teknik dasar tolak peluru yang baik dan benar.
- Guru mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar dan membuat kesimpulan.
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan ketrampilan teknik dasar tolak peluru.
- Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan individu peserta didik.

c. Penutup (15 menit)

- Siswa di bariskan untuk melakukan pendinginan dan evaluasi proses pembelajaran.

- Guru dan siswa melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.
- Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa dalam menjawab (menanamkan nilai menghargai prestasi orang lain).
- Guru menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.
- Guru memberikan motivasi pada siswa.
- Guru memimpin berdoa dan meminta para siswa agar bersyukur kepada Tuhan atas segala karunia-Nya.
- Guru memberikan salam.
- Guru membubarkan barisan (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain).
- Siswa kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

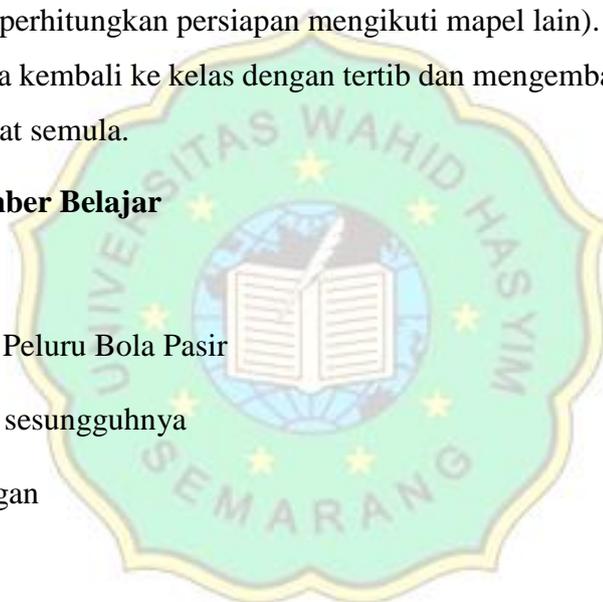
## **H. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat**

- Media Peluru Bola Pasir
- Peluru sesungguhnya
- Lapangan
- Peluit
- Meteran
- Formulir penilaian

### **2. Sumber Belajar**

- Buku referensi yang sesuai
- Internet



### Teknik Penskoran

1	<p>Teknik Memegang Peluru:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peluru ditempatkan pada telapak tangan.</li> <li>2) Jari-jari renggang.</li> <li>3) Ibu jari berada pada samping peluru.</li> <li>4) Jari kelingking menahan peluru dari arah yang berlawanan dari ibu jari.</li> <li>5) Genggaman harus kuat atau mantab.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan</li> </ul>
2	<p>Teknik menahan peluru pada bahu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan dan segaris dengan arah lemparan.</li> <li>2) Peluru dipegang dengan tangan kanan.</li> <li>3) Peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak, di bawah telinga, ketiak</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> </ul>

	<p>membuka, dan lengan terentang segaris dengan pundak.</p> <p>4) Lengan kiri di muka dan dada sedikit ditekuk.</p> <p>5) Kaki kiri menapak dengan ujung kaki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan</li> </ul>
3	<p>Sikap Awal Menolak Peluru:</p> <p>1) Kaki kanan ditempatkan ke muka batas lingkaran belakang</p> <p>2) Kaki kiri diletakan di samping kiri selebar badan, segaris dengan arah lemparan.</p> <p>3) Kaki kanan sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan.</p> <p>4) Badan agak membengkok dan sedikit condong ke kanan.</p> <p>5) Pandangan mata dijatuhkan kirakira 4 meter ke depan.</p> <p>6) Pusatkan pikiran, kalau sudah merasa cukup, kaki kiri diayunkan ke muka agak menyamping.</p> <p>7) Setelah ayunan kaki kiri yang merupakan persiapan awalan dirasa cukup, kaki kanan ditekuk lebih rendah.</p> <p>8) Bersama dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak kearah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 7,6 atau 5 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 4 atau 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
4	<p>Gerakan Menolak Peluru:</p> <p>1) Peluru berpangkal diantara leher dan bahu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan</li> </ul>

	<p>2) Lengan membuka, membentuk sudut siku-siku.</p> <p>3) Pegangan peluru tidak boleh berubah.</p> <p>4) Pandangan kearah sasaran yang dituju.</p> <p>5) Arah peluru parabola</p>	<p>sempurna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
5	<p>Sikap Akhir Menolak Peluru:</p> <p>1) Sesudah menolak peluru, membuat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan.</p> <p>2) Kaki tidak boleh jatuh di luar lingkaran</p> <p>3) Ujung kaki usahakan menyentuh balok tolakan</p> <p>4) Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang.</p> <p>5) Demikian juga dengan lengan kiri untuk menjaga keseimbangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
--	--	---

### Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes sikap (afektif)

No	Nama	Aspek afektif					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								

1. jujur
2. disiplin
3. bertanggung jawab
4. percaya diri
5. berkerja sama

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

Bobot nilai afektif 30%

#### b. Tes pengetahuan (kognitif)

No	Nama	No Soal										Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
3													
4													
5													

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

Bobot nilai kognitif 20%

c. Tes keterampilan (Psikomotor)

No	NAMA	Teknik memegang peluru					Teknik menahan peluru					Sikap awal menolak					Gerakan menolak					Sikap akhir					Skor	Nilai
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		
1																												
2																												
3																												
4																												

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

Bobot nilai psikomotor 50%

Mengetahui

**Kepala Sekolah**

**Andy Purnomo, S.Pd.**

Kendal, Agustus 2017

**Guru**

**Taufik Shafryanto**



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS II

Sekolah : SMK BINA UTAMA KENDAL

Mata Pelajaran : **PJOK**

Materi : Tolak Peluru

Kelas/Semester : XI / Gasal

Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran (2\*45Mnt)

**D. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**E. Kompetensi Dasar**

3. KD pada KI pengetahuan

3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.

4. KD pada KI keterampilan

4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### F. Indikator Pencapaian Kompetensi

3. Indikator KD pada KI pengetahuan

- a. Menganalisis keterampilan gerak tolak peluru gaya *ortodock* dengan berbagai gerak dasar dengan benar.
- b. Menganalisis teknik gerak dasar tolak peluru gaya *ortodock* dengan baik dan benar.

4. Indikator KD pada KI keterampilan

- c. Mempraktikkan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodock* dengan berbagai teknik koordinasi yang baik.
- d. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik tolak peluru sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

### D. Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

- a. Menjelaskan cara menolak dengan berbagai gerak dasar dengan benar.
- b. Melakukan gerak dasar menolak dengan berbagai gerakan dengan koordinasi yang baik.
- c. Menjelaskan cara awalan memegang peluru dengan benar.
- d. Melakukan gerak dasar gerakan tangan dan langkah kaki dengan koordinasi yang baik.
- e. Menjelaskan cara menolak dengan menggunakan peluru sebagai alat.

### E. Materi Pembelajaran

(Rincian dari Materi Pokok Pembelajaran)

➤ Fakta

xiii. Teknik awalan.

- xiv. Teknik tolakan.
- xv. Teknik pemulihan.

➤ Konsep

- xvi. Keterampilan awalan, gerakan tolakan dan pemulihan.
- xvii. Variasi dan kombinasi awalan, tolakan dan pemulihan.
- xviii. Melakukan tolakan dengan peraturan yang sesuai.

➤ Prinsip

- xix. Sikap awalan.
- xx. Sikap tolakan.
- xxi. Sikap pemulihan.

➤ Prosedur

- xxii. Gerakan kaki.
- xxiii. Gerakan lengan.
- xxiv. Posisi dada.

## I. Pendekatan, Model dan Metode

Pendekatan : Saintifik.

Model : Discovery Learning.

Metode : Ceramah, Diskusi, Demonstrasi, Percobaan.

## J. Kegiatan Pembelajaran

### 2. Pertemuan Kesatu:\*)

#### d. Pendahuluan/Kegiatan Awal (15 menit)

- Siswa berbaris di lapangan.
- Guru mengajak siswa berdoa bersama.
- Salah satu siswa memimpin menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars BINA UTAMA.
- Guru mengucapkan salam.
- Guru presensi kehadiran siswa.

- Guru menanyakan kondisi siswa.
  - Guru memberikan motivasi siswa.
  - Guru menyampaikan KD yang akan diajarkan.
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
  - Guru meminta beberapa orang peserta didik untuk mengemukakan pengalaman setelah melihat / melakukan latihan teknik dasar tolak peluru dari berbagai sumber.
  - Siswa melakukan penguluran otot (strecing)/ pemanasan dari bagian atas sampai bawah.
- e. Kegiatan Inti (60 menit)
- Pemberian stimulus terhadap siswa.
    - Guru meminta peserta didik untuk memperhatikan contoh gerak tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau gambar atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Pengenala peluru.
    - Peserta didik memperhatikan contoh variasi gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau gambar atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik mengidentifikasi gerakan tersebut dan membuat catatan tentang aktivitas tolak peluru dan variasinya.
  - Identifikasi masalah
    - Guru meminta peserta didik untuk memperhatikan contoh gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik memperhatikan contoh variasi gerakan tolak peluru yang diperagakan oleh guru atau siswa yang kompeten atau video yang ditayangkan oleh guru.
    - Peserta didik mengidentifikasi gerakan tersebut dan membuat catatan tentang aktivitas gerak tolak peluru dan variasinya.
    - Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan awalan, gerak tolakan dan akhiran.

- Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.

➤ Pengumpulan data

- Guru mendemonstrasikan posisi awalan.
- Guru mendemonstrasikan gerakan tolakan dan pemulihan.
- Peserta didik mengamati gerakan awalan, tolakan, dan pemulihan.

➤ Pembuktian

- Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan posisi awalan yang di demonstrasikan oleh guru atau peserta didik yang kompeten.
- Peserta didik mengeksplorasi dengan cara diberi kesempatan untuk mencoba gerakan awalan, tolakan, dan pemulihan yang di demonstrasikan oleh guru atau peserta didik yang kompeten.
- Peserta didik melakukan gerakan menolak peluru sebanyak 10 repetisi secara bergantian.

➤ Menarik kesimpulan/generalisasi

- Guru meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar tolak peluru yang baik dan benar.
- Guru mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar dan membuat kesimpulan.
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan ketrampilan teknik dasar tolak peluru.
- Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan individu peserta didik .

f. Penutup (15 menit)

- Siswa di bariskan untuk melakukan pendinginan dan evaluasi proses pembelajaran.

- Guru dan siswa melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.
- Guru memberi penghargaan dan pengakuan bagi siswa dalam menjawab (menanamkan nilai menghargai prestasi orang lain).
- Guru menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.
- Guru memberikan motivasi pada siswa.
- Guru memimpin berdoa dan meminta para siswa agar bersyukur kepada Tuhan atas segala karunia-Nya.
- Guru memberikan salam.
- Guru membubarkan barisan (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain).
- Siswa kembali ke kelas dengan tertib dan mengembalikan peralatan ke tempat semula.

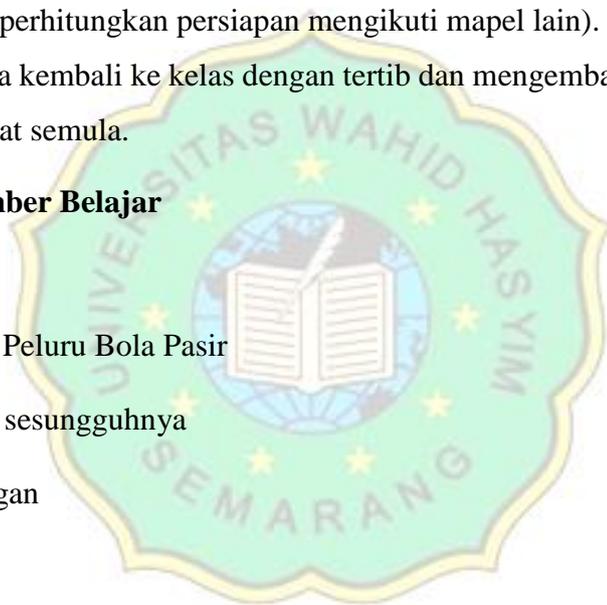
#### **K. Alat dan Sumber Belajar**

##### 1. Alat

- Media Peluru Bola Pasir
- Peluru sesungguhnya
- Lapangan
- Peluit
- Meteran
- Formulir penilaian

##### 2. Sumber Belajar

- Buku referensi yang sesuai
- Internet



### Teknik Penskoran

1	<p>Teknik Memegang Peluru:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peluru ditempatkan pada telapak tangan.</li> <li>2) Jari-jari renggang.</li> <li>3) Ibu jari berada pada samping peluru.</li> <li>4) Jari kelingking menahan peluru dari arah yang berlawanan dari ibu jari.</li> <li>5) Genggaman harus kuat atau mantab.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan</li> </ul>
2	<p>Teknik menahan peluru pada bahu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan dan segaris dengan arah lemparan.</li> <li>2) Peluru dipegang dengan tangan kanan.</li> <li>3) Peluru diletakan pada batas antara leher dengan pundak, di bawah telinga, ketiak</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> </ul>

	<p>membuka, dan lengan terentang segaris dengan pundak.</p> <p>4) Lengan kiri di muka dan dada sedikit ditekuk.</p> <p>5) Kaki kiri menapak dengan ujung kaki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan</li> </ul>
3	<p>Sikap Awal Menolak Peluru:</p> <p>1) Kaki kanan ditempatkan ke muka batas lingkaran belakang</p> <p>2) Kaki kiri diletakan di samping kiri selebar badan, segaris dengan arah lemparan.</p> <p>3) Kaki kanan sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan.</p> <p>4) Badan agak membengkok dan sedikit condong ke kanan.</p> <p>5) Pandangan mata dijatuhkan kirakira 4 meter ke depan.</p> <p>6) Pusatkan pikiran, kalau sudah merasa cukup, kaki kiri diayunkan ke muka agak menyamping.</p> <p>7) Setelah ayunan kaki kiri yang merupakan persiapan awalan dirasa cukup, kaki kanan ditekuk lebih rendah.</p> <p>8) Bersama dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak kearah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 7,6 atau 5 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 4 atau 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
4	<p>Gerakan Menolak Peluru:</p> <p>1) Peluru berpangkal diantara leher dan bahu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan</li> </ul>

	<p>2) Lengan membuka, membentuk sudut siku-siku.</p> <p>3) Pegangan peluru tidak boleh berubah.</p> <p>6) Pandangan kearah sasaran yang dituju.</p> <p>7) Arah peluru parabola</p>	<p>sempurna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
5	<p>Sikap Akhir Menolak Peluru:</p> <p>1) Sesudah menolak peluru, membuat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan.</p> <p>2) Kaki tidak boleh jatuh di luar lingkaran</p> <p>3) Ujung kaki usahakan menyentuh balok tolakan</p> <p>4) Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang.</p> <p>5) Demikian juga dengan lengan kiri untuk menjaga keseimbangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 5: siswa dapat melakukan teknik gerakan dengan sempurna</li> <li>• Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</li> <li>• Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</li> </ul>
--	---

### Teknik dan Bentuk Penilaian

#### a. Tes sikap (afektif)

No	Nama	Aspek afektif					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								

1. jujur
2. disiplin
3. bertanggung jawab
4. percaya diri
5. berkerja sama

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

Bobot nilai afektif 30%

#### b. Tes pengetahuan (kognitif)

No	Nama	No Soal										Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
3													
4													
5													

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

Bobot nilai kognitif 20%

No	NAMA	Teknik memegang peluru					Teknik menahan peluru					Sikap awal menolak					Gerakan menolak					Sikap akhir					Skor	Nilai
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1		
1																												
2																												
3																												
4																												

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

Bobot nilai psikomotor 50%

Mengetahui

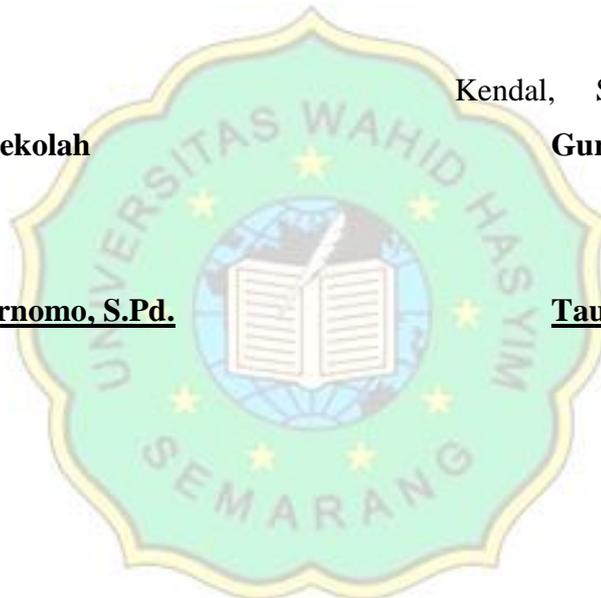
**Kepala Sekolah**

**Andy Purnomo, S.Pd.**

Kendal, September 2017

**Guru**

**Taufik Shafryanto**



## Lampiran 8

## Nilai hasil belajar Pratindakan

No	Nama	Aspek yang di Amati						Nilai A+B+C	Ket
		Afektif		Kognitif		Psikomotor			
		nilai	A(30%)	nilai	B(20%)	nilai	C(50%)		
1	A 1	70	21	70	14	72	36	71	L
2	A 2	75	23	70	14	72	36	73	L
3	A 3	70	21	60	12	68	34	67	TL
4	A 4	75	23	60	12	68	34	69	TL
5	A 5	70	21	60	12	64	32	65	TL
6	A 6	75	23	80	16	76	38	77	L
7	A 7	75	23	60	12	68	34	69	TL
8	A 8	75	23	70	14	72	36	73	L
9	A 9	75	23	60	12	72	36	71	L
10	A 10	75	23	60	12	68	34	69	TL
11	A 11	75	23	80	16	72	36	75	L
12	A 12	75	23	70	14	60	30	67	TL
13	A 13	80	24	70	14	72	36	74	L
14	A 14	80	24	70	14	72	36	74	L
15	A 15	80	24	80	16	84	42	82	L
16	A 16	70	21	80	16	76	38	75	L
17	A 17	70	21	80	16	76	38	75	L
18	A 18	70	21	60	12	60	30	63	TL
19	A 19	75	23	60	12	68	34	69	TL
20	A 20	70	21	60	12	68	34	67	TL
21	A 21	80	24	70	14	76	38	76	L
22	A 22	75	23	60	12	68	34	69	TL
23	A 23	75	23	60	12	64	32	67	TL
24	A 24	70	21	60	12	68	34	67	TL
25	A 25	75	23	80	16	72	36	75	L
26	A 26	70	21	60	12	68	34	67	TL
27	A 27	70	21	60	12	68	34	67	TL
28	A 28	80	24	70	14	72	36	74	L
29	A 29	75	23	60	12	68	34	69	TL
30	A 30	75	23	60	12	64	32	67	TL
31	A 31	70	21	70	14	72	36	71	L
32	A 32	70	21	60	12	64	32	65	TL
33	A 33	70	21	60	12	64	32	65	TL
Rata-rata								<b>70</b>	
Siswa yang mencapai KKM								15	
Siswa yang belum mencapai KKM								18	
Presentase siswa yang mencapai KKM								45%	
Presentase siswa yang tidak mencapai KKM								55%	

## Lampiran 9

## Hasil penilaian Afektif Pratindakan

No	Nama	Aspek afektif					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	A 1	3	3	3	2	3	14	70
2	A 2	3	3	3	3	3	15	75
3	A 3	3	3	3	2	3	14	70
4	A 4	3	3	3	3	3	15	75
5	A 5	3	3	3	3	2	14	70
6	A 6	3	3	3	3	3	15	75
7	A 7	3	3	3	3	3	15	75
8	A 8	3	3	3	3	3	15	75
9	A 9	3	3	3	3	3	15	75
10	A 10	3	2	3	3	4	15	75
11	A 11	2	4	3	3	3	15	75
12	A 12	4	3	3	2	3	15	75
13	A 13	4	3	3	3	3	16	80
14	A 14	3	3	3	4	3	16	80
15	A 15	4	3	3	3	3	16	80
16	A 16	3	3	3	3	2	14	70
17	A 17	3	3	3	2	3	14	70
18	A 18	3	3	3	2	3	14	70
19	A 19	3	3	3	3	3	15	75
20	A 20	3	3	3	2	3	14	70
21	A 21	4	3	3	3	3	16	80
22	A 22	4	3	3	2	3	15	75
23	A 23	3	3	3	3	3	15	75
24	A 24	3	3	3	3	2	14	70
25	A 25	3	3	3	3	3	15	75
26	A 26	3	3	3	2	3	14	70
27	A 27	3	2	3	3	3	14	70
28	A 28	3	4	3	3	3	16	80
29	A 29	3	3	3	3	3	15	75
30	A 30	3	3	3	3	3	15	75
31	A 31	3	3	3	2	3	14	70
32	A 32	3	3	3	2	3	14	70
33	A 33	3	3	3	2	3	14	70

Keterangan:

1. jujur
2. disiplin
3. bertanggung jawab
4. percaya diri
- 5 Berkerja sama

## Lampiran 10

## Hasil penilaian Kognitif Pratindakan

No	Nama	No Soal										Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	A 1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
2	A 2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	70
3	A 3	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6	60
4	A 4	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	6	60
5	A 5	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	60
6	A 6	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
7	A 7	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6	60
8	A 8	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
9	A 9	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6	60
10	A 10	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	6	60
11	A 11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
12	A 12	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
13	A 13	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	70
14	A 14	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70
15	A 15	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
16	A 16	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
17	A 17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80
18	A 18	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	60
19	A 19	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6	60
20	A 20	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	6	60
21	A 21	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70
22	A 22	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
23	A 23	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6	60
24	A 24	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	6	60
25	A 25	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
26	A 26	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6	60
27	A 27	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	6	60
28	A 28	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70
29	A 29	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6	60
30	A 30	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	60
31	A 31	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
32	A 32	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6	60
33	A 33	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6	60

Hasil penilaian Psikomotor Pratindakan

No	NAMA	Memegang					Menahan					Sikap awal					Menolak					Akhir					Skor	Nilai		
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1				
1	A 1	√						√					√						√						√				18	72
2	A 2	√						√						√						√					√				18	72
3	A 3	√						√						√						√					√				17	68
4	A 4	√						√					√							√					√				17	68
5	A 5	√						√						√						√					√				16	64
6	A 6		√					√						√				√						√					19	76
7	A 7		√						√				√						√					√					17	68
8	A 8		√					√						√					√					√					18	72
9	A 9		√						√					√					√					√					18	72
10	A 10	√						√					√							√					√				17	68
11	A 11		√					√					√						√						√				18	72
12	A 12			√					√					√						√					√				15	60
13	A 13		√					√						√					√					√					18	72
14	A 14		√					√					√						√					√					18	72
15	A 15	√					√						√					√					√						21	84
16	A 16		√					√					√						√					√					19	76
17	A 17		√					√					√						√					√		√			19	76
18	A 18	√							√					√						√				√					15	60
19	A 19		√					√						√					√					√					17	68
20	A 20	√						√					√							√					√				17	68
21	A 21		√					√					√						√						√				19	76
22	A 22	√						√						√						√					√				17	68
23	A 23		√						√					√						√				√					16	64
24	A 24		√						√					√					√						√				17	68
25	A 25		√						√				√						√					√					18	72
26	A 26		√					√						√						√				√					17	68
27	A 27		√					√						√						√					√				17	68
28	A 28		√						√				√						√					√					18	72
29	A 29		√					√					√						√						√		√		17	68
30	A 30		√						√			√							√						√				16	64
31	A 31		√					√				√								√				√					18	72
32	A 32		√					√						√						√					√				16	64
33	A 33		√						√					√						√				√					16	64

## Lampiran 12

## Nilai hasil Belajar Siklus I

No	Nama	Aspek yang di Amati						Nilai Akhir A+B+C	Ket
		Afektif		Kognitif		Psikomotor			
		nilai	A(30%)	nilai	B(20%)	nilai	C(50%)		
1	A 1	70	21	70	14	72	36	71	L
2	A 2	75	23	70	14	72	36	73	L
3	A 3	70	21	70	14	64	32	67	TL
4	A 4	80	24	70	14	72	36	74	L
5	A 5	70	21	70	14	68	34	69	TL
6	A 6	75	23	80	16	76	38	77	L
7	A 7	80	24	70	14	72	36	74	L
8	A 8	80	24	70	14	76	38	76	L
9	A 9	70	21	70	14	68	34	69	TL
10	A 10	70	21	70	14	72	36	71	L
11	A 11	80	24	80	16	76	38	78	L
12	A 12	70	21	70	14	64	32	67	TL
13	A 13	80	24	70	14	72	36	74	L
14	A 14	75	23	70	14	72	36	73	L
15	A 15	80	24	80	16	84	42	82	L
16	A 16	80	24	80	16	80	40	80	L
17	A 17	80	24	80	16	84	42	82	L
18	A 18	70	21	70	14	64	32	67	TL
19	A 19	70	21	70	14	72	36	71	L
20	A 20	70	21	70	14	68	34	69	TL
21	A 21	80	24	80	16	76	38	78	L
22	A 22	80	24	70	14	72	36	74	L
23	A 23	70	21	70	14	68	34	69	TL
24	A 24	75	23	70	14	72	36	73	L
25	A 25	80	24	80	16	80	40	80	L
26	A 26	70	21	70	14	68	34	69	TL
27	A 27	70	21	70	14	72	36	71	L
28	A 28	75	23	80	16	72	36	75	L
29	A 29	75	23	80	16	72	36	75	L
30	A 30	75	23	70	14	64	32	69	TL
31	A 31	70	21	70	14	72	35	70	L
32	A 32	70	21	70	14	68	34	69	TL
33	A 33	70	21	70	14	68	34	69	TL
Rata-rata								<b>73</b>	
Siswa yang mencapai KKM								22	
Siswa yang belum mencapai KKM								11	
Presentase siswa yang mencapai KKM								67%	
Presentase siswa yang belum mencapai KKM								33%	

## Lampiran 13

## Hasil penilaian Afektif Siklus I

No	Nama	Aspek afektif					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	A 1	3	3	3	2	3	14	70
2	A 2	3	3	3	3	3	15	75
3	A 3	3	3	3	2	3	14	70
4	A 4	3	4	3	3	3	16	80
5	A 5	3	3	3	3	2	14	70
6	A 6	3	3	3	3	3	15	75
7	A 7	3	3	3	3	4	16	80
8	A 8	4	3	3	3	3	16	80
9	A 9	3	2	3	3	3	14	70
10	A 10	3	2	3	3	3	14	70
11	A 11	3	4	3	3	3	16	80
12	A 12	3	3	3	2	3	14	70
13	A 13	4	3	3	3	3	16	80
14	A 14	3	3	3	3	3	15	75
15	A 15	3	3	3	3	4	16	80
16	A 16	3	3	3	4	3	16	80
17	A 17	3	3	3	3	4	16	80
18	A 18	3	3	2	3	3	14	70
19	A 19	3	3	2	3	3	14	70
20	A 20	3	3	3	2	3	14	70
21	A 21	3	4	3	3	3	16	80
22	A 22	4	3	3	2	4	16	80
23	A 23	3	3	2	3	3	14	70
24	A 24	3	3	3	3	3	15	75
25	A 25	3	3	3	3	4	16	80
26	A 26	3	3	3	2	3	14	70
27	A 27	3	3	2	3	3	14	70
28	A 28	3	3	3	3	3	15	75
29	A 29	3	3	3	3	3	15	75
30	A 30	3	3	3	3	3	15	75
31	A 31	3	3	3	2	3	14	70
32	A 32	3	3	3	2	3	14	70
33	A 33	3	3	3	2	3	14	70

Keterangan:

1. Jujur
2. Disiplin
3. Bertanggung jawab
4. Percaya diri
- 5 Berkerja sama

## Lampiran 14

## Hasil penilaian Kognitif Siklus I

No	Nama	No Soal										Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	A 1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7	70
2	A 2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
3	A 3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
4	A 4	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
5	A 5	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	70
6	A 6	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
7	A 7	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	70
8	A 8	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
9	A 9	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	70
10	A 10	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70
11	A 11	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
12	A 12	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
13	A 13	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	70
14	A 14	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
15	A 15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
16	A 16	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
17	A 17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
18	A 18	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	70
19	A 19	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7	70
20	A 20	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	70
21	A 21	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80
22	A 22	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	70
23	A 23	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
24	A 24	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
25	A 25	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
26	A 26	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70
27	A 27	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	70
28	A 28	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
29	A 29	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
30	A 30	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70
31	A 31	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
32	A 32	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	70
33	A 33	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	70

## Hasil penilaian Psikomotor Siklus I

No	NAMA	Memegang					Menahan					Sikap awal					Menolak					Akhir					Skor	Nilai		
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1				
1	A 1	√						√					√						√					√					18	72
2	A 2		√						√					√					√				√						18	72
3	A 3	√							√					√					√					√					16	64
4	A 4		√						√					√					√					√					18	72
5	A 5		√						√					√					√					√					17	68
6	A 6	√							√					√					√					√					19	76
7	A 7		√						√					√					√				√						18	72
8	A 8	√							√					√					√					√					19	76
9	A 9	√							√					√					√				√						17	68
10	A 10		√						√					√					√					√					18	72
11	A 11		√				√							√					√					√					19	76
12	A 12		√						√					√					√					√					16	64
13	A 13		√						√					√					√				√						18	72
14	A 14		√						√					√					√				√						18	72
15	A 15	√							√					√					√				√						21	84
16	A 16		√						√					√					√				√						20	80
17	A 17		√				√							√					√				√						21	84
18	A 18	√							√					√					√					√					16	64
19	A 19		√						√					√					√				√						18	72
20	A 20		√				√							√					√					√					17	68
21	A 21		√						√					√			√			√				√					19	76
22	A 22		√						√					√					√					√					18	72
23	A 23	√							√					√					√					√					17	68
24	A 24	√							√					√					√				√						18	72
25	A 25		√						√					√					√				√						20	80
26	A 26		√						√					√					√				√						17	68
27	A 27		√						√					√					√					√					18	72
28	A 28		√						√		√				√				√				√						18	72
29	A 29	√							√					√					√					√					18	72
30	A 30		√						√					√					√					√					16	64
31	A 31		√						√					√					√				√						18	72
32	A 32		√						√					√					√				√						17	68
33	A 33		√						√					√					√				√						17	68

## Nilai hasil Belajar Siklus II

No	Nama	Aspek yang di Amati						Nilai Akhir A+B+C	Ket
		Afektif		Kognitif		Psikomotor			
		nilai	A(30%)	nilai	B(20%)	nilai	C(50%)		
1	A 1	80	24	80	16	80	40	80	L
2	A 2	80	24	70	14	76	38	76	L
3	A 3	70	21	70	14	68	34	69	TL
4	A 4	80	24	80	16	20	10	50	L
5	A 5	75	23	80	16	76	38	77	L
6	A 6	85	26	90	18	84	42	86	L
7	A 7	80	24	80	16	80	40	80	L
8	A 8	80	24	70	14	76	38	76	L
9	A 9	85	26	70	14	76	38	78	L
10	A 10	75	23	80	16	76	38	77	L
11	A 11	85	26	90	18	84	42	86	L
12	A 12	70	21	70	14	68	34	69	TL
13	A 13	80	24	70	14	72	36	74	L
14	A 14	75	23	80	16	72	36	75	L
15	A 15	90	27	80	16	88	44	87	L
16	A 16	85	26	90	18	88	44	88	L
17	A 17	80	24	80	16	84	42	82	L
18	A 18	80	24	80	16	80	40	80	L
19	A 19	80	24	80	16	76	38	78	L
20	A 20	70	21	70	14	68	34	69	TL
21	A 21	80	24	80	16	80	40	80	L
22	A 22	80	24	80	16	80	40	80	L
23	A 23	80	24	70	14	72	36	74	L
24	A 24	80	24	80	16	76	38	78	L
25	A 25	80	24	90	18	88	44	86	L
26	A 26	80	24	80	16	80	40	80	L
27	A 27	80	24	70	14	76	38	76	L
28	A 28	80	24	80	16	80	40	80	L
29	A 29	75	23	80	16	72	36	75	L
30	A 30	80	24	80	16	76	38	78	L
31	A 31	75	23	80	16	72	36	75	L
32	A 32	80	24	80	16	80	40	80	L
33	A 33	70	21	70	14	68	34	69	TL
Rata-rata								<b>77</b>	
Siswa yang mencapai KKM								29	
Siswa yang belum mencapai KKM								4	
Presentase siswa yang mencapai KKM								88%	
Presentase siswa yang belum mencapai KKM								12%	

## Hasil penilaian Afektif Siklus II

No	Nama	Aspek afektif					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	A 1	4	3	3	3	3	16	80
2	A 2	3	3	3	3	4	16	80
3	A 3	3	3	3	2	3	14	70
4	A 4	3	4	3	3	3	16	80
5	A 5	3	3	3	3	3	15	75
6	A 6	4	3	3	4	3	17	85
7	A 7	3	3	3	3	4	16	80
8	A 8	4	3	3	3	3	16	80
9	A 9	4	3	4	3	3	17	85
10	A 10	3	3	3	3	3	15	75
11	A 11	3	4	3	4	3	17	85
12	A 12	3	3	3	2	3	14	70
13	A 13	4	3	3	3	3	16	80
14	A 14	3	3	3	3	3	15	75
15	A 15	4	3	3	4	4	18	90
16	A 16	3	3	3	4	4	17	85
17	A 17	3	4	3	3	3	16	80
18	A 18	4	3	3	3	3	16	80
19	A 19	3	4	3	3	3	16	80
20	A 20	3	3	3	2	3	14	70
21	A 21	3	4	3	3	3	16	80
22	A 22	4	3	3	2	4	16	80
23	A 23	3	4	3	3	3	16	80
24	A 24	3	3	4	3	3	16	80
25	A 25	3	3	3	3	4	16	80
26	A 26	4	3	3	3	3	16	80
27	A 27	4	3	3	3	3	16	80
28	A 28	3	4	3	3	3	16	80
29	A 29	3	3	3	3	3	15	75
30	A 30	4	3	3	3	3	16	80
31	A 31	3	3	3	3	3	15	75
32	A 32	4	3	3	3	3	16	80
33	A 33	3	3	3	2	3	14	70

Keterangan :

1. Jujur
2. Disiplin
3. Bertanggung jawab
4. Percaya diri
5. Berkerja sama

## Hasil penilaian Kognitif Siklus II

No	Nama	No Soal										Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	A 1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
2	A 2	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
3	A 3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
4	A 4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80
5	A 5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80
6	A 6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
7	A 7	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
8	A 8	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70
9	A 9	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70
10	A 10	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80
11	A 11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
12	A 12	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
13	A 13	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
14	A 14	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
15	A 15	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
16	A 16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
17	A 17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
18	A 18	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
19	A 19	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
20	A 20	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	70
21	A 21	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80
22	A 22	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80
23	A 23	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7	70
24	A 24	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80
25	A 25	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
26	A 26	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80
27	A 27	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	70
28	A 28	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
29	A 29	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
30	A 30	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
31	A 31	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
32	A 32	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
33	A 33	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	70

## Hasil penilaian Psikomotor Siklus II

No	NAMA	Memegang					Menahan					Sikap awal					Menolak					Akhir					Skor	Nilai	
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1			
1	A 1	√						√						√						√							20	80	
2	A 2		√					√						√					√							√		19	76
3	A 3		√					√							√					√						√		17	68
4	A 4	√					√							√						√					√			20	20
5	A 5	√						√							√					√					√			19	76
6	A 6		√				√								√					√				√				21	84
7	A 7		√						√					√						√				√				20	80
8	A 8	√							√					√						√					√			19	76
9	A 9		√						√					√						√					√			19	76
10	A 10		√					√						√						√					√			19	76
11	A 11		√				√						√							√				√				21	84
12	A 12		√						√					√						√					√			17	68
13	A 13	√						√						√						√					√			18	72
14	A 14	√							√					√						√					√			18	72
15	A 15		√				√							√						√				√				22	88
16	A 16	√						√						√				√						√				22	88
17	A 17		√					√					√							√				√				21	84
18	A 18		√					√						√						√					√			20	80
19	A 19		√					√						√						√					√			19	76
20	A 20		√						√						√					√					√			17	68
21	A 21		√					√						√						√					√			20	80
22	A 22	√						√						√						√					√			20	80
23	A 23		√						√					√						√					√			18	72
24	A 24		√					√							√					√					√			19	76
25	A 25		√				√						√							√				√				22	88
26	A 26	√					√							√						√					√			20	80
27	A 27		√					√							√					√					√			19	76
28	A 28		√					√							√					√				√				20	80
29	A 29	√						√						√						√					√			18	72
30	A 30		√					√						√						√					√			19	76
31	A 31		√					√							√					√					√			18	72
32	A 32		√						√				√							√					√			20	80
33	A 33		√						√					√						√					√			17	68

## SOAL AFEKTIF

Kerjakan soal – soal dibawah ini dengan menyilang (x) jawaban yang menurut anda benar.

1. Ketika pemain memegang peluru, titik berat peluru ada pada ..
  - a. Seluruh jari tangan
  - b. Ibu Jari
  - c. Telapak tangan
  - d. Ibu jari dan jari kelingking
  
2. Istilah lain olahraga tolak peluru yaitu....
  - a. Hammer throw
  - b. Shotput
  - c. Javelin throw
  - d. Discus throw
  
3. Ketika melakukan tolak peluru, fungsi tangan kiri yang tidak memegang peluru yaitu untuk ...
  - a. menjaga keseimbangan
  - b. menambah kekuatan
  - c. melindungi peluru
  - d. variasi gaya
  
4. Peralatan yang tidak digunakan dalam perlombaan tolak peluru yaitu ...
  - a. Tiang
  - b. Bendera
  - c. Rol meter
  - d. Peluru
  
5. Berat peluru untuk junior putra adalah ....
  - a. 3 kg
  - b. 4 kg
  - c. 5 kg
  - d. 7,257 kg
  
6. Untuk junior putri, berat peluru yang digunakan yaitu...
  - a. 3 kg
  - b. 5 kg
  - c. 6 kg
  - d. 4 kg
  
7. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran dengan diameter ...
  - a. 5,135 m
  - b. 3,135 m
  - c. 2,135 m
  - d. 4,135 m
  
8. Gaya tolak peluru dengan awalan menyamping dinamakan ...
  - a. Gaya Flop
  - b. Gaya O'Brien
  - c. Gaya Stradle
  - d. Gaya Ortodock

9. Salah satu gaya tolak peluru dengan awalan membelakangi tolakan dinamakan ...
- a. Gaya Flop
  - b. Gaya O'Brien
  - c. Gaya Ortodock
  - d. Gaya Stradle
10. Dalam pertandingan tolak peluru, ketika seorang atlet keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah, maka atlet tersebut ...
- a. Dilanjutkan
  - b. Diulangi
  - c. Diperbolehkan
  - d. Diskualifikasi

### KUNCI JAWABAN

1. C    6. A

2. B    7. C

3. A    8. D

4. A    9. B

5. C    10. D



*Lampiran 21*

## Data Hasil Lemparan

No	Nama	Pretest	Posttest
1	ANDI SEPTIAWAN	6,00	6,35
2	AGUS SETIAWAN	4,81	5,25
3	ARJUN NAJAH SAPUTRA	3,50	4,35
4	DESHINTA NOORMALITA DEWI	3,10	3,95
5	DEVA KARTIKA APRILIANI	2,55	3,77
6	DWI CAHYO KUSUMO	4,83	5,46
7	EVI MELANI	3,20	3,88
8	FAHMI AZHILLA ZULMY	4,30	4,95
9	FANNY EKA SETYADEWI	2,85	3,85
10	GABRIEL YULIANTO	4,35	5,20
11	IRFANSYAH	4,40	5,40
12	KHOIRUL MUSTAFIROH	3,10	3,48
13	LIA AYU SAFITRI	4,50	4,68
14	LILIS NUR FAJAR	3,25	3,80
15	M. BAGUS NUR FALAQ	4,28	5,04
16	M. FAHMI ARROSYID	4,90	5,20
17	M. IQBAL NADHIF	4,98	5,23
18	M. IRFAN KUSUMA	4,34	4,89
19	M. YUNIAR ROZI AL HAZNI	4,40	4,95
20	MAULIDATUL KHASANAH	2,50	3,25
21	MUHAMMAD ANGGA A	5,05	5,24
22	NISA NAZULUL ROHMAH	3,15	3,80
23	NUR RAHMAWATI	3,07	3,74
24	PUPUT MILYANI SAPUTRI	3,20	3,83
25	RAFLI RAMADHAN	4,87	5,21
26	ROLIS DEWANTORO	4,30	4,90
27	SINDIA NARTIKA SARI	3,25	3,86
28	SINTA SETYOWATI	3,10	3,75
29	SITI NURUL AINI	3,05	3,81
30	SITI SUSILOWATI	3,08	3,75
31	SITI ULYAH	3,13	3,48
32	WIDYA FEBRYANI	3,19	3,69
33	SILVIANI AFNI AWALIYAH	3,08	3,40

Lampiran 22



Guru menjelaskan materi yang akan di ajarkan



Pemanasan dipimpin oleh salah satu siswa



Siswa melakukan gerakan pengenalan peluru dan treatment tolak peluru menggunakan bola pasir



Siswa melakukan gerakan pengenalan peluru dan treatment tolak peluru menggunakan bola pasir



Siswa melakukan tes penilaian tolak peluru menggunakan peluru yang sesungguhnya



Guru melakukan evaluasi pembelajaran setelah pembelajaran berakhir