MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS IX

Penyusun : Agus Gunawan Jenjang : SMP Kelas : IX Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	**Kompetensi Awal:** Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.	**Profil pelajar pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase D adalah mandiri dan gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Sektor lempar cakram atau lapangan sejenisnya.
- Cakram atau sejenisnya.
- Ring hula hup atau sejenisnya.
- Tali pembatas.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : YA/**TIDAK**.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/**TIDAK**.

  Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak spesifik cara memegang cakram.
2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak spesifik awalan melempar cakram.
3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak spesifik melempar cakram.
4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak spesifik melepaskan cakram.
5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak spesifik gerakan ikutan/gerak lanjutan lempar cakram.
6) Konsep variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik (belum tercapai) pada penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepaskan cakram, dan gerak ikutan lempar cakram, strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik lempar cakram dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pebelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.
b. Gambar gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.
c. Vidio pembelajaran gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.

3. Bahan Pembelajaran

a. Bahan ajar
b. Link youtube jika diperlukan.
c. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Moda Pembelajaran

- o Daring.
- **o Luring.**
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- o Individu.
- o Berpasangan.
- o Berkelompok (3 s.d 5 orang).
- o Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- o Diskusi
- o Presentasi
- **o Demonstrasi**
- o Project
- o Eksperimen
- o Eksplorasi
- o Permainan
- **o Ceramah**
- **o Simulasi**
- o resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilian yang sesuai).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- **o Asesmen individu**
- **o Asesmen berpasangan**
- o Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- o Pengetahuan (tulis, lisan)
- o Performa (kinerja)
- o Sikap (mandiri dan gotong royong)
- o Porto folio

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan/gerak lanjutan lempar cakram sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik lompat tinggi dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: dalam kehidupan sehari-hari peserta didik dihadapkan dalam kondisi tertentu yang mengharuskan mereka melakukan suatu gerakan yang membutuhkan aspek-aspek dari gerakan melempar. Nilai-nilai dalam perlombaan lempar cakram yang mengajarkan pelakunya untuk berperilaku sportif, jujur, disiplin taat pada peraturan, menghormati orang lain dapat ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik lempar cakram?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lempar cakram.
c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
   2) Sektor lempar cakram atau lapangan sejenisnya.
   3) Cakram.
   4) Ring hula hup atau sejenisnya.
   5) Tali pembatas.
   6) Peluit dan *stopwatch*.
   7) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

fungsional cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lempar cakram.

7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.

8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional lempar cakram, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya berlomba melempar-lempar benda sejauh-jauhnya.

10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (55 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak lanjutan lempar cakram, baik melalui vidio pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2) Peserta didik mencoba aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak lanjutan lempar cakram, yang telah diperlihatkan melalui vidio pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.
3) Peserta didik melakukan hasil analisis secara berulang-ulang aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

   Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram adalah sebagai berikut:

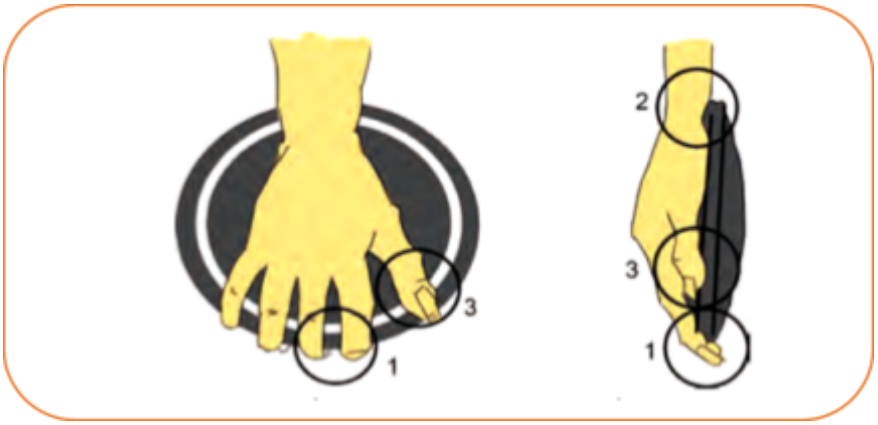
@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram dapat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang cakram

Cara melakukannya:

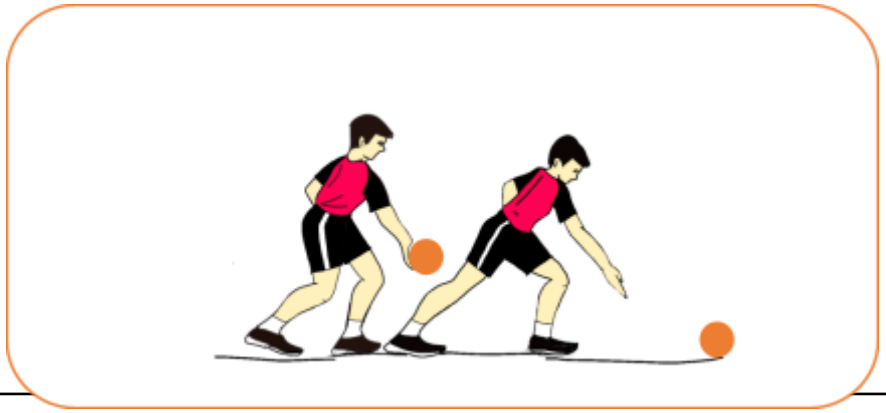
(1) Cakram dipegang dengan disangga oleh jari-jari tangan dan menekuk ruas pertama/paling ujung tiap-tiap jari (kecuali ibu jari).
(2) Jarak antara jari yang satu dan jari lainnya agak renggang.
(3) Badan cakram menempel pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sediki agak ke belakang.
(4) Agar memudahkan cakram terlebih dahulu diletakkan pada telapak tangan kiri, kemudian tempelkan telapak tangan kanan di atas cakram, keempat jari (selain ibu jari) agak renggang menutupi pinggir cakram.



b) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik cara memegang dan memutar cakram

Cara melakukannya:

(1) Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan kanan, badan condong ke depan.
(2) Dengan cara menekukkan lutut kaki kiri dan badan lebih dicondongkan lagi ke depan, cakram digelindingkan dengan di dahului oleh ayunan tangan dari belakang ke depan.
(3) Cakram digelindingkan di tanah dengan arah lurus ke depan (lengan harus lurus).

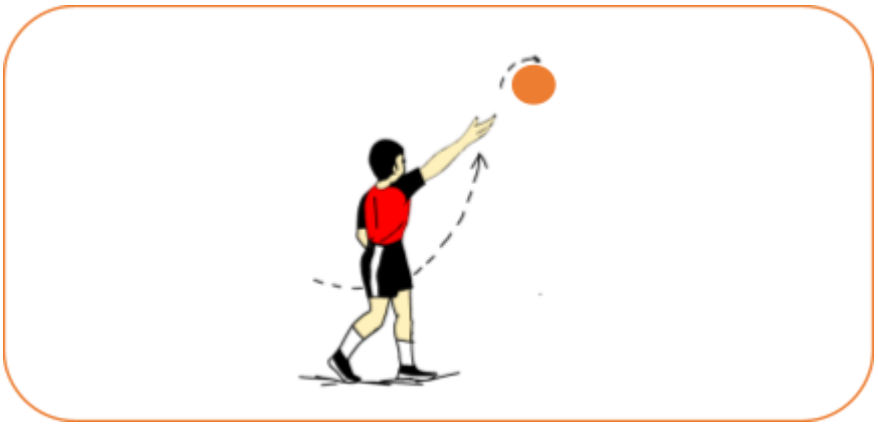


@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

c) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memegang dan mengayun cakram

Cara melakukannya:

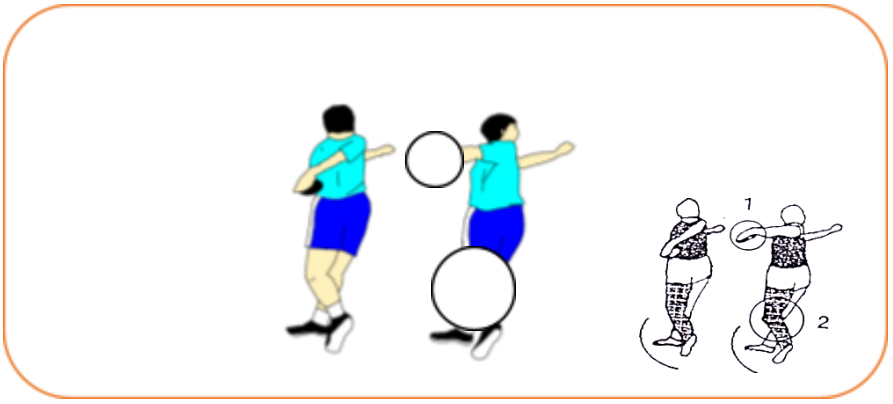
(1) Berdiri dengan posisi kaki kiri di depan kanan, badan condong ke depan.
(2) Tangan yang memegang cakram diayunkan ke belakang kemudian ke atas dan dilemparkan.
(3) Usahakan agar cakram berputar sewaktu di udara sehingga bergulir ke depan.



d) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik ayunan lengan dan putaran panggul

Cara melakukannya:

(1) Berdiri dengan sikap awal yang telah dipelajari sebelumnya.
(2) Lengan kakan dan lengan kiri menggantung lemas di samping badan.
(3) Ayunkan lengan kanan sejauh mungkin ke belakang, sementara itu lengan kiri dilipat di depan dada.
(4) Setelah mencapai jarak terjauh, lengan kanan dengan cepat diayunkan lagi ke depan sambil memutar pangul dan bahu.



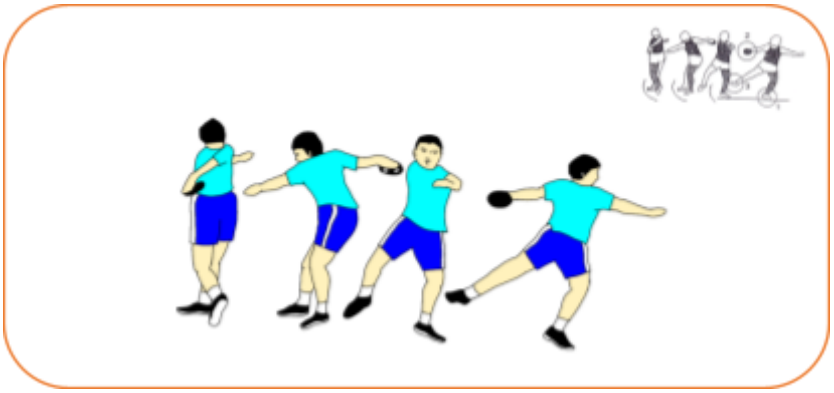
e) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memutar tahap 1

Cara melakukan:

(1) Putarlah seluruh telapak kaki kiri (1), putar lutut kiri ke arah sasaran lemparan.
(2) Usahakan lengan pelempar selalu dibelakang badan (2).

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(3) Ayunkan kaki kanan yang diluruskan memotong lingkaran/sirkel (3).



f) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik memutar tahap 2

Cara melakukan:

(1) Doronglah ke depan dengan kaki kiri bila dahi lagi mengarah ke sasaran lemparan (1).
(2) Usahakan lengan pelempar selalu di atas pinggang dan dibelakang badan (2). Berat badan pada kaki kanan (3).
(3) Tempatkan dengan cepat kaki kiri tepat di depan pinggir lingkaran lempar.

g) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan melempar cakram

Cara melakukan:

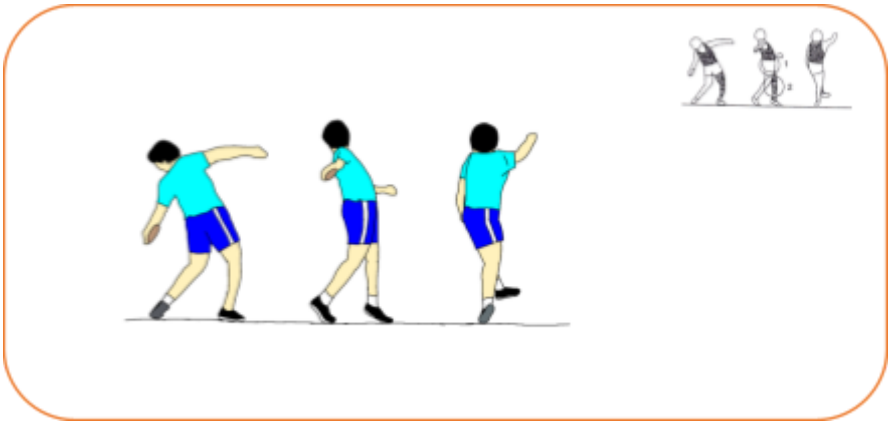
(1) Berat badan ditopang kaki kanan dalam posisi pelempar (1).
(2) Usahakan lengan pelempar selalu berada dibelakang badan (2).

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

h) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik gerakan melempar cakram

Cara melakukan:

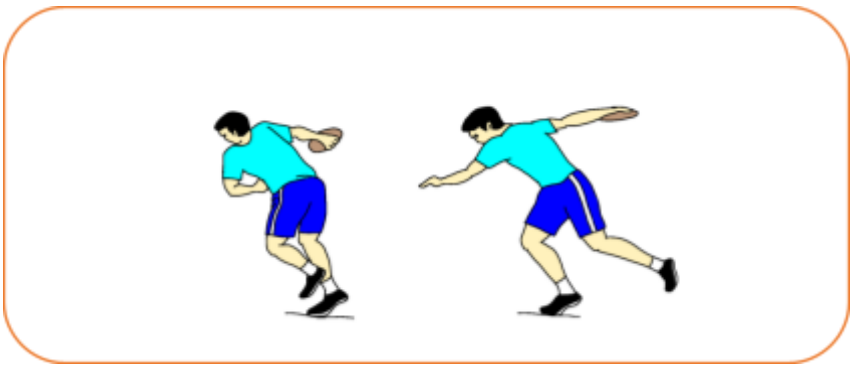
(1) Putar pinggang kanan ke depan dan luruskan kaki kanan (1).
(2) Lemparkan (cakram) setinggi bahu atas kaki depan yang diluruskan (2).
(3) Janganlah menarik lengan pelempar sampai kedua kaki menelapak tanah dan pinggang telah berputar.

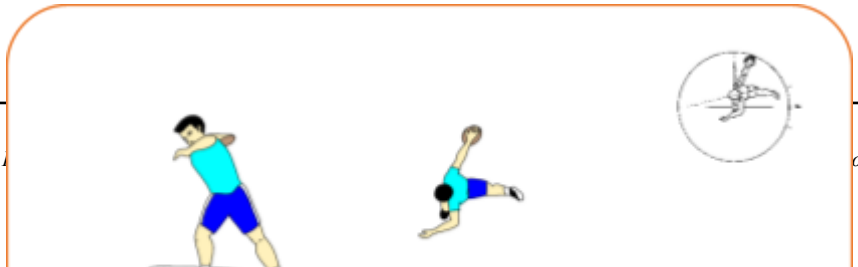


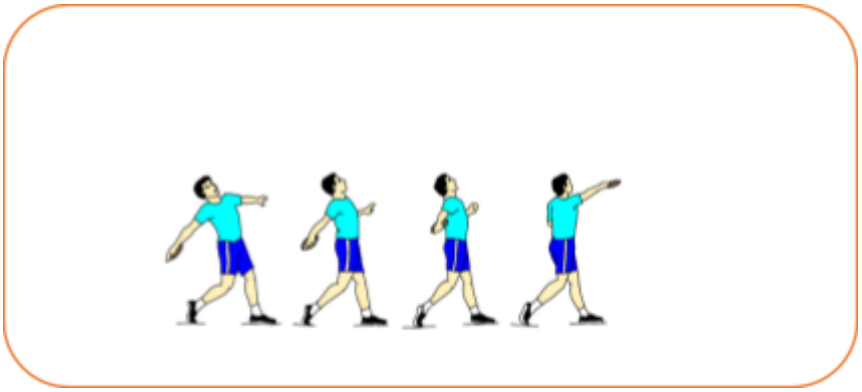
i) Aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik melepas cakram

Cara melakukan:

(1) Pada saat bahu menghadap depan atas, pada saat itu pula cakram di lepas dari tangan.
(2) Cakram dilepaskan melalui telunjuk dan berakhir pada jari kelingking, akram berputar keluar searah putaran arah jarum jam.





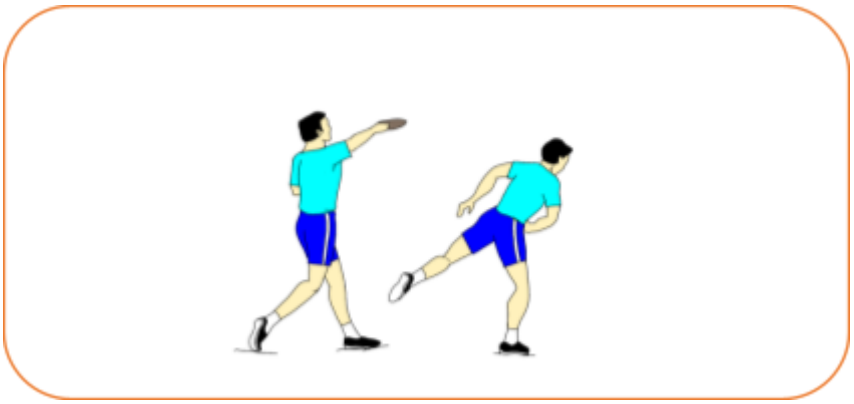


j) Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah melempar cakram/gerak ikutan kombinasi gerak spesifik lempar cakram

Cara melakukan:

(1) Setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan mendarat dan kaki kiri diangkat lemas untuk menahan dan menjaga keseimbangan.

(2) Usahakan badan tidak keluar lingkaran lapangan cakram (lingkaran dari tali pembatas).



Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.		

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar, melepaskan cakram, dan gerak ikutan lempar cakram. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, melepas cakram dan gerak ikutan lempar cakram yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang cakram, awalan lempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik cara memegang cakram, awalan melempar, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram dapat dipelajari melalui membaca dan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar ring hula hup sejauh-jauhnya berpasangan

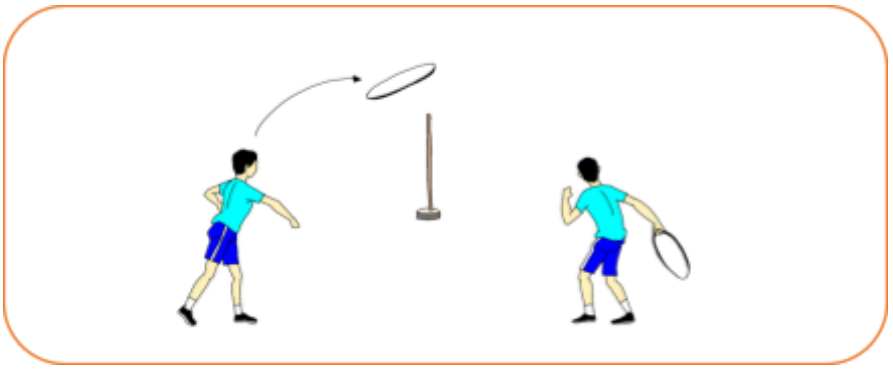
Cara melakukannya:

(1) Berdiri berhadapan pada lapangan basket/voli (melebar).
(2) Lakukan lemparan hula hup ke depan ke atas melewati tali yang dipasang melintang secara bergantian.
(3) Ketinggian tali bisa disesuaikan dengan kemampuan pelempar.

b) Aktivitas pembelajaran gerakan memasukkan ring hula hup ke tiang

Cara melakukannya:

(1) Berdiri di depan tiang dengan jarak 5 – 6 meter.
(2) Lemparkan simpai ke arah tiang dari sikap berdiri menyamping arah lemparan.
(3) Usahakan simpai yang dilemparkan masuk ke tiang.



c) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar ring hula hup dari samping

Cara melakukannya:

(1) Pegang simpai dengan tangan kanan.
(2) Sikap berdiri menyamping arah lemparan (bahu kiri mengarah lemparan) dan kedua kaki terbuka.
(3) Putar simpai kearah kanan diikuti pinggang dan lutut kanan rendah, lalu ayunkan ke depan atas.
(4) Setelah simpai lepas dari pegangan, langkahkan kaki kanan ke depan menggantikan kaki kiri.

d) Aktivitas pembelajaran memegang cakram dan memberikan putaran yang benar

Cara melakukan:

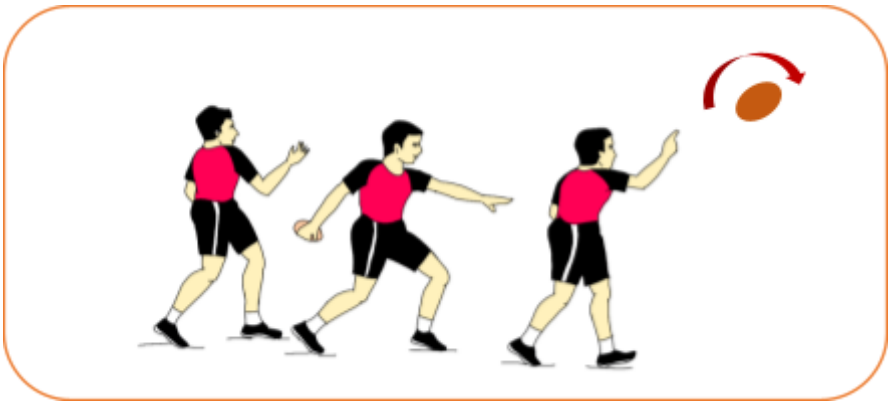
(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki sedikit bengkok dan badan sedikit condong ke depan.

(2) Ayunkan lengan lempar dari belakang ke depan, gelindingkan cakram di tanah pada satu garis lurus serta perlu diperhatikan lengan lempar harus lurus.

e) Aktivitas pembelajaran memegang cakram dan memberikan putaran yang benar serta lebih menekankan untuk lemparan

Cara melakukan:

(1) Sikap awal seperti pada pembelajaran 1, tetapi biarkan cakram berputar di udara sebentar sebelum jatuh pada bagian pinggir cakram dan bergulir ke depan.

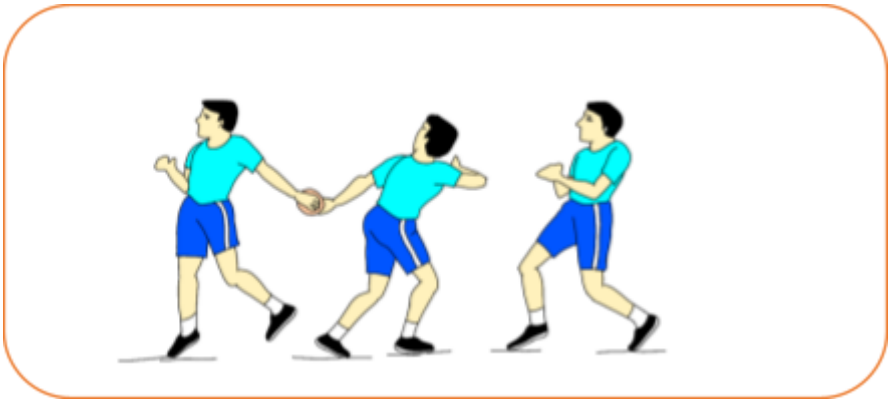


f) Aktivitas pembelajaran membiasakan gerakan pada titik pusat lingkaran

Cara melakukan:

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

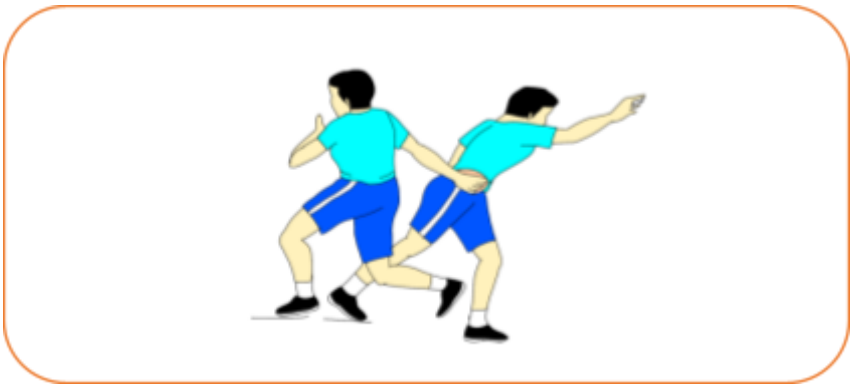
(1) Buat tanda garis di tanah, berdiri dengan kaki terbuka dan tumit kaki kanan pada garis serta kaki kiri sedikit ke kiri arah dari garis.
(2) Angkatlah cakram pada tangan kiri di depan dada, tangan kanan di atas cakram.
(3) Ayunkan cakram ke belakang dengan lengan lurus dan berporos putar pada kaki.
(4) Kemudian berputar ke depan dengan cepat dan lemparan cakram dengan meluruskan kaki kanan terakhir dari lemparan.
(5) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang secara berkelompok.



g) Aktivitas pembelajaran gerakan membiasakan gerakan pada titik pusat lingkaran dan gerakan melempar

Cara melakukan:

(1) Sikap permulaan seperti pada pembelajaran 3, tetap sekarang kaki kiri diangkat dari tanah pada saat tubuh berputar kebelakang.
(2) Letakkan di tanah kembali pada saat tubuh berputar ke depan untuk melempar.



h) Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan melayang, menyilang lingkaran, dan gerakan fase akhir

Cara melakukan:

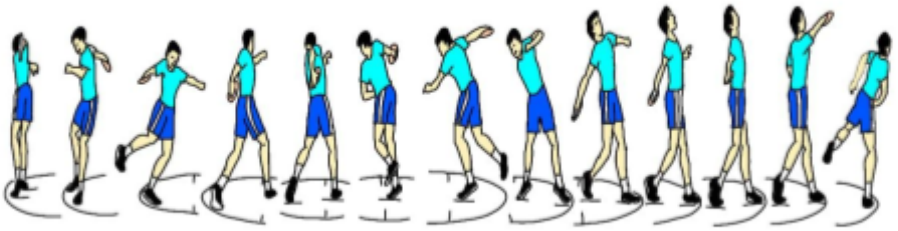
@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1) Berdiri satu kaki di depan dan dorong kaki kiri searah dengan lemparan dan mendarat dengan kaki kanan.
2) Pada saat bersamaan lakukan putaran agar dapat mendarat dalam posisi melempar.

i) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar cakram yang sesungguhnya dari sikap membelakani arah lemparan

Cara melakukan:

(1) Berdiri dengan kedua kaki renggang selebar bahu, tumit kaki kiri diangkat, lengan kanan memegang cakram lurus kanan.
(2) Ayunkan lengan yang memegang cakram dua kali, pada ayunan ketiga langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri dengan memutar panggul (putaran ¾ lingkaran), kemudian disusul dengan melangkahkan kaki kiri ke depan berputar ½ putaran. Sikap badan selama putaran harus condong ke depan.
(3) Dengan didahului hentakan dan meluruskan kaki kanan, maka tangan kanan terus cepat diayun lurus ke arah sudut lemparan.
(4) Pada saat kaki kiri sudah terkedang lurus, tangan kanan harus sudah mencapai titik terjauh/tertinggi dari badan saat itulah cakram dilepaskan dari sikap telapak tangan yang tertelungkup.



@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

j) Aktivitas pembelajaran perlombaan lempar cakram sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi

Cara melakukan:

(1) Pada pembelajaran perlombaan lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi menerapkan semua keterampilan gerak melempar cakram.
(2) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok.
(3) Lakukan perlombaan pada masing-masing kelompok, kemudian antar kelompok.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran tahapan-tahapan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram awalan membelakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas tahapan-tahapan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram awalan membelakang dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas pembelajaran tahapan-tahapan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram awalan membelakang.		

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas tahapan-tahapan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram awalan membelakang, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas lempar cakram awalan membelakang. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas tahapan-tahapan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar awalan membelakang yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan tahapan-tahapan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram awalan membelakang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

4) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.
5) Seluruh aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
7) Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak ikutan lempar cakram secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas tolak peluru.

4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, melepas cakram, dan gerak lanjutan lempar cakram, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

1) Isikan identitas kalian.
2) Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Di bawah ini merupakan urutan gerakan yang harus dilakukan oleh pelempar dalam melempar cakram. 1) Gerakan awalan 2) Menjaga keseimbangan 3) Gerakan melempar cakram 4) Gerakan melepaskan cakram	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		Dari pernyataan di atas, urutan gerakan yang harus dilakukan oleh penolak peluru adalah . . . . A. 1, 2, 3, 4 B. 1, 3, 4, 2 C. 2, 3, 4, 1 D. 3, 4, 2, 1 Kunci: B. 1, 3, 4, 2.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melempar cakram! Kunci: 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar. 2) Pegang cakram dengan tangan kanan, ayunkan sampai di atas bahu sambil memutar badan ke kiri, kemudian ke kanan secara berulang-ulang. 3) Pada saat cakram di belakang, putar badan dan ayunkan cakram ke samping depan atas membentuk sudut 40 derajat. 4) Lepaskan cakram saat berada di depan muka.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lempar cakram.

1) Butir Tes
Lakukan aktivitas gerak spesifik lempar cakram. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama :_____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		

		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap awal

Nilai 3 jika:

(a) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(b) badan condongkan ke depan.

(c) pandangan ke depan.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan melempar cakram

Nilai 4 jika:

(a) cakram dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.

(b) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.

(c) badan dicondongkan ke depan.

(d) pandangan ke depan, ke arah lepasnya cakram.

Nilai 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir

Nilai 3 jika:

(a) setelah melempar jaga keseimbangan badan.

(b) badan dicondongkan ke depan.

(c) tangan yang digunakan untuk untuk melempar cakram ikut menjaga keseimbangan.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang cakram, awalan lempar cakram, melempar cakram, dan gerak ikutan lempar cakram.

a) Penilaian hasil keterampilan gerak spesifik lempar cakram

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lempar cakram dengan cara:

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor lempar cakram).
(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan lempar cakram.
(c) Petugas menghitung jauhnya hasil lemparan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
(d) Jumlah hasil lemparan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah hasil lemparan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***	
….. > 20 meter	….. > 15 meter	Sangat Baik
16 – 20 meter	11 – 15 meter	Baik
11 – 15 meter	6 – 10 meter	Cukup
…… < 11 meter	…… < 6 meter	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remidial

Remidial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada akhir setiap aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya:

a. Apa yang sudah dipelajari.
b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.
d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram.
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram tersebut.
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik lempar cakram tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : D / IX

1. Panduan umum

a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lempar cakram secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru antara lain:
   1) Aktivitas gerak spesifik cara memegang cakram.
   2) Aktivitas gerak spesifik awalan lempar cakram.
   3) Aktivitas gerak spesifik lempar cakram.
   4) Aktivitas gerak spesifik gerak ikutan lempar cakram.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

5) Aktivitas pembelajaran pelombaan sederhana gerak spesifik lempar cakram denga peraturan yang dimodifikasi.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

a. Peraturan pertandingan lempar cakram yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
b. Materi gerak spesifik lempar cakram. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

a. Teknik dasar lempar cakram.
b. Bentuk-bentuk gerak spesifik lempar cakram.
c. Bentuk-bentuk lempar cakram dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *"Athlon atau Athlum"* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "Athleta (atlet).
- Gerak ikutan adalah gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing.
- Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat yaitu cakram (berupa piringan yang terbuat dari kayu dilapisi besi), tujuannya adalah untuk melempar sejauh-jauhnya berdasarkan peraturan yang berlaku.
- Melempar adalah gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti melempar cakram, melempar lembing dan lontar martil.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Tolak Peluru*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Suherman. 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,	....., ... 2021
Kepala SMP/M.Ts	Guru Mata Pelajaran
.....	.....
NIP.	NIP.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi