



**KURIKULUM
MERDEKA**



LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Lempar Lembing



Oleh:

I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri 1 Manggis

Lempar Lembing



Kompetensi Awal

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan memegang, awalan melempar, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan gerakan lempar dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.



Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing.



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (memegang lembing, awalan melempar lembing, gerakan melempar, melepaskan, dan menjaga keseimbangan) lempar lembing 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.



Sarana Prasarana

- Sektor lempar lembing atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Lembing atau sejenisnya.
- Tali pembatas.
- Peluit dan stopwatch.



Petunjuk LKPD

- Untuk memahami materi lempar lembing baca materi dan simak video pembelajaran.
- Untuk mengetahui tingkat pemahaman ranah kognitif, peserta didik mengerjakan Kegiatan 1 dan 2
- Kegiatan 3, dan 4 bertujuan untuk mengetahui pemahaman pada ranah psikomotor.
- Pengembangan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila muncul pada kegiatan pembuatan tugas secara berkelompok, berkolaborasi.

Nama Siswa :

Kelas :

Nomor Absen :

Lempar Lembing

Bahan Bacaan



A. Baca dan pahami materi lempar lembing berikut ini!



Materi Atletik (Lempar Lembing)

Pengertian lempar lembing, sejarah lempar lembing, teknik dasar lempar lembing, peraturan lempar lembing.

Klik dua kali link gambar, untuk dapat membuka Materi senam irama/ritmik!



B. Simak video aktivitas ritmik/senam irama berikut ini!



Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :

Lempar Lembing

Kegiatan 1 Uji Pemahaman



A. Sebutkan dan jelaskan jenis pegangan serta cara memegang lembing sesuai gambar berikut!



B. Jelaskan teknik membawa lembing sesuai gambar berikut ini!



Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :

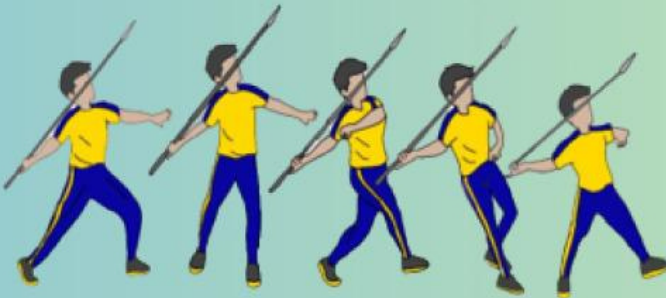
Lempar Lembing



Kegiatan 2 Uji Pemahaman



C. Jelaskan teknik awalan lari dan fase lempar dalam lempar lembing sesuai gambar berikut!



D. Jelaskan sikap badan setelah fase lempar dalam lempar lembing sesuai gambar berikut ini!



Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :

Lempar Lembing

Kegiatan 3 Uji Keterampilan



A. Mempraktikan teknik lempar lembing dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir lemparan!

1. Praktikkanlah Sikap Awal, Pelaksanaan dan sikap akhir dalam Lempar Lembing selanjutnya isi penilaian diri sendiri sesuai tingkat penguasaan terhadap teknik tersebut!

No.	Aktivitas	Tingkat Penguasaan Teknik			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Sikap Awal Lempar Lembing				
A	Teknik memegang lembing dengan gaya Amerika/Finlandia/Weddle.				
B	Teknik membawa lembing dengan gaya Amerika/Finlandia/Weddle.				
2	Sikap Pelaksanaan Lempar Lembing				
A	Teknik awalan berlari membawa lembing dengan langkah menyilang atau langkah jingkat.				
B	Teknik melempar lembing (saat lembing lepas dari tangan)				
3	Sikap Akhir Lempar Lembing				
A	Sikap badan setelah melempar lembing (follows through)				

Nama Siswa :

Kelas :

Nomor Absen :

Lempar Lembing



Kegiatan 4 Uji Keterampilan



C. Jelaskan teknik awalan lari dan fase lempar dalam lempar lembing sesuai gambar berikut!

No.	Tips Dalam Lempar Lembing	Sesuai	Belum sesuai
1	Pegangan pada lempar lembing jangan terlalu kuat dan kaku.		
2	Gerakan awalan lari dilakukan dengan percepatan, tidak dilakukan dengan kecepatan maksimal sejak awal hingga akhir.		
3	Pada saat melakukan awalan ayunan lengan sudah mulai bergerak untuk meyiapkan lemparan.		
4	Pada saat akan melakukan lemparan, kecepatan tetap terjaga tanpa melakukan pengereman agar lemparan mencapai maksimal		
5	Pada saat melakukan lemparan gunakan salah satu kaki sebagai tumpuan dengan mengencangkan otot kaki.		
6	Posisi lengan yang tidak memegang lembing menyesuaikan untuk menjaga keseimbangan.		
7	Melakukan langkah gerakan lanjutan sesaat setelah melempar lembing.		
8	Lembing dilepaskan melewati pundak.		
9	Sudut lemparan lembing adalah 45 derajat.		
10	Menstabilkan keseimbangan tubuh setelah melakukan lemparan agar badan tidak keluar dari lapangan sebelum lembing menyentuh tanah.		

Nama Siswa :
 Kelas :
 Nomor Absen :