

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM
DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING
PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG 1
KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Puji Sujati
NIM. 13604227038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 Mei 2015
Pembimbing,



Drs. Sriawan, M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Puji Sujati, NIM. 13604227038 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M. Kes	Ketua Penguji		14/6/15
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris Penguji		15/6/15
Agus Susworo DM, M. Pd	Penguji I (Utama)		15/6/15
Dr. Sugeng Purwanto	Penguji II (Pendamping)		15/6/15

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

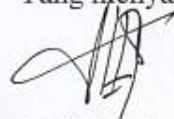

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 Mei 2015
Yang menyatakan,



Puji Sujati
NIM. 13604227038

MOTTO

Mereka menjawab: "Maha Suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana."

(Surat Al Baqarah : 32)

Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka ia harus memiliki ilmu, dan barang siapa yang menginginkan kehidupan akhirat maka itu pun harus dengan ilmu, dan barang siapa yang menginginkan keduanya maka itu pun harus dengan ilmu."

(HR. Thabrani)

Ketika aku ingin kaya, aku lupa bahwa hidupku adalah KEKAYAAN.
Ketika aku takut memberi, aku lupa bahwa hidupku adalah PEMBERIAN.

Ketika aku ingin menjadi yang kuat, aku lupa bahwa hidupku adalah
KEKUATAN.

Ketika aku takut rugi, aku lupa bahwa hidupku adalah
KEBERUNTUNGAN.

Maka jadikanlah aku hambamu yang selalu BERSYUKUR.

(Puji Sujati)

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk:

1. Suami tercinta Paryanta yang telah mendukung, membantu dan mendoakan kesuksesan dalam belajar.
2. Anak – anak ku Hendra Cahya Perdana Saputra, Dwi Ratna Wulandari, dan Yusnia Dewi Puspitasari yang menjadikan diri mereka semangatku dalam belajar.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM
DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING
PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG 1
KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:
Puji Sujati
NIM. 13604227038

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang efektifnya pembelajaran penjasorkes materi lempar cakram karena terbatasnya fasilitas di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan media piring plastik.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Desain penelitian ini menggunakan model Kurt Lewin dalam 2 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Subjek penelitian meliputi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 yang berjumlah 23 siswa. Objek penelitian adalah meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram dengan media piring plastik. Teknik pengumpulan data melalui tes perbuatan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan modifikasi media piring plastik mengalami peningkatan, yaitu dari hasil pra siklus tersebut, 6 siswa atau 26,09% tuntas belajar dan 17 siswa atau 73,91% belum tuntas belajar. Hasil tes siklus I diperoleh 12 siswa atau 52,18% tuntas belajar dan 11 siswa atau 47,82% belum tuntas belajar. Sehingga berdasarkan rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 25,93% pada siklus I. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 19 siswa atau 82,61% tuntas belajar dan 4 siswa atau 17,39% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 7,55% pada siklus II dari siklus I. Persentase keberhasilan di siklus II sudah mencapai >75% sehingga penelitian ini dihentikan dan dikatakan berhasil.

Kata Kunci: *efektifitas belajar, media belajar, lempar cakram*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Efektivitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman” dengan lancar.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
3. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD PENJAS dan pembimbing skripsi, yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Drs. Hari Yulianto, M. Kes. selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Heri Sudyantoro, S. Pd selaku Kepala Sekolah SDN Klegung I yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
7. Siswa - siswi SDN Klegung I.
8. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian baik moril maupun materil, serta doanya setiap saat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 20 Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Efektivitas Belajar.....	8
2. Pengertian Media Belajar.....	9
3. Hakikat Atletik Lempar Cakram.....	10
4. Hakikat Piring Plastik.....	15
5. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berpikir.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	21
1. Jenis Penelitian.....	21
2. Desain Penelitian.....	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
1. Sumber Data.....	26
2. Jenis Data.....	26
3. Teknik Pengumpulan Data.....	26
4. Alat Pengumpulan Data.....	26
5. Cara Pengambilan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	29
1. Proses Pembelajaran.....	29
2. Perkembangan Siswa.....	30
3. Lembar Penilaian Lempar Cakram...	31

G. Indikator Efektivitas Belajar.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	34
B. Deskripsi Data Pra Siklus.....	35
C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
1. Siklus I.....	36
2. Siklus II.....	45
D. Pembahasan.....	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	58
C. Saran.....	58
D. Keterbatasan Penelitian.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hakikat Piring Plastik.....	16
Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman Th. Ajaran 2014/ 2015.....	25
Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data.....	27
Tabel 4. Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Guru.....	29
Tabel 5. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik.....	31
Tabel 6. Kriteria Penilaian Lempar Cakram.....	32
Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	34
Tabel 8. Analisis Keterampilan Gerak Pra Siklus.....	35
Tabel 9. Analisis Keterampilan Gerak Siklus I.....	40
Tabel 10. Persentase Perbandingan Tingkat Ketuntasan Belajar pada Pra Siklus dan Siklus I.....	42
Tabel 11. Refleksi siklus I dan rencana perbaikan di siklus II.....	44
Tabel 12. Analisis Keterampilan Gerak Siklus II.....	48
Tabel 13. Persentase Perbandingan Tingkat Ketuntasan Belajar pada Siklus I dan Siklus II.....	50
Gambar 14. Diagram peningkatan tingkat ketuntasan belajar siswa.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram.....	12
Gambar 2. Posisi Awalan Gerakan Berputar.....	13
Gambar 3. Posisi Awal Sampai Akhir Memutar.....	13
Gambar 4. Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram.....	13
Gambar 5. Power Position.....	14
Gambar 6. Pelepasan Cakram Dan Pemulihan.....	14
Gambar 7. Cara Memegang Cakram.....	15
Gambar 8. Bagan Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 9. Skema Siklus Penelitian.....	22
Gambar 10. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram Pra Siklus.....	35
Gambar 11. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram Pra Siklus.....	36
Gambar 12. Guru Bersama Siswa melakukan pemanasan.....	38
Gambar 13. Guru Mendemonstrasikan Gerakan Lempar Cakram.....	39
Gambar 14. Permainan Lempar Cakram dengan Piring Plastik.....	39
Gambar 15. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram Siklus I.....	41
Gambar 16. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram Siklus I.....	42
Gambar 17. Diagram Perbandingan Ketuntasan Belajar Pra Siklus dan Siklus I.....	42
Gambar 18. Penjelasan Guru Langsung pada Gerakan Siswa.....	47
Gambar 19. Area permainan Fokus pada Sasaran.....	47
Gambar 20. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram Siklus II.....	49

Gambar 21. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram Siklus II.....	50
Gambar 22. Perbandingan ketuntasan belajar siklus I dan Siklus II.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pemberitahuan Pembimbing Proposal TAS.....	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	63
Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 4. Lembar Pengesahan.....	65
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Provinsi.....	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Bappeda Sleman	67
Lampiran 7. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Kasar.....	69
Lampiran 9. Analisis Hasil Penelitian	72
Lampiran 10. Lembar Pengamatan Kegiatan Guru.....	74
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaa Pmbelajaran.....	82
Lampiran 12. Foto – foto Kegiatan Pembelajaran.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (BSNP, 2006: 72). Sekolah Dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan yang salah satunya mengajarkan mata pelajaran Penjasorkes Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan. Berdasarkan salah satu tujuan di atas yaitu keterampilan gerak, maka di dalam pembelajaran dibutuhkan sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani yang memadai agar dalam suatu program pengajaran berjalan sesuai dengan kurikulum.

Pendidikan tidak dapat terlepas dengan keadaan sarana dan prasarana. Keberadaannya sangat penting di dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Bagi sekolah yang memiliki fasilitas Pendidikan Jasmani yang memadai akan menambah motivasi guru maupun siswa, karena bisa menunjang kelancaran proses pembelajaran. Namun sebaliknya, jika sekolah-sekolah yang tidak memiliki fasilitas Pendidikan Jasmani yang layak dan memadai, sarana yang di miliki juga sangat terbatas, bahkan sering kali harus mencari lahan kosong atau berdesak-desakan dengan beberapa sekolah lain untuk bisa menggunakan lahan yang ada, maka yang terjadi proses pembelajaran akan berjalan kurang maksimal, sehingga pelaksanaan Pendidikan Jasmani dari hari ke hari hanya begitu-begitu saja dan seringkali membosankan para siswa sendiri.

Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu juga adanya ketergantungan para guru Penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan- gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan (Eddy Purnomo, 2011: 1).

Atletik cabang lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Dalam pembelajaran lempar cakram di Sekolah Dasar, seorang guru dapat menggunakan, memanfaatkan, mengembangkan atau bahkan memodifikasi sarana yang akan digunakan. Dalam situasi dan kondisi Sekolah Dasar dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga kecabangan, maka dengan pendekatan konvensional kiranya pemberian gerak dasar maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Dengan upaya tersebut diharapkan siswa peserta didik akan memiliki pengalaman gerak yang banyak serta beragam, sehingga ia pun akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif. Pengembangan sarana Pendidikan Jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan cara mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau memodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak, agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi Pendidikan Jasmani itu sendiri.

Anak didik perlu dibekali dengan berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan dari setiap cabang olahraga, maka alat apapun bisa dimanfaatkan agar siswa tetap memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan akhirnya siswa diharapkan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Kenyataan yang terjadi pada pembelajaran Lempar cakram di SD Negeri Klegung 1, kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1

untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri Klegung 1 tiap kelas berjumlah 18 – 25 siswa, jadi komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa adalah 2 : 25 putra/ putri. Dari gambaran tersebut dapat dipahami bahwa proses pembelajaran lempar cakram menjadi tidak efektif. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 siswa).

Sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan cakram sesuai dengan kondisi ideal, di mana tidak semua sekolah dapat memenuhinya. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif “modifikatif” untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal.

Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, yaitu: murah dan banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Alasan utama yang menjadi dasar penggunaan piring plastik sebagai media dalam pembelajaran lempar cakram, adalah:

1. Dari segi bentuk, jelas piring plastik ada kemiripan dengan bentuk cakram.

2. Dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Piring plastik adalah piring yang terbuat dari bahan utamanya adalah plastik. Dilihat dari segi berat, sangat jelas bahwa piring plastik lebih ringan dari jenis piring yang terbuat dari logam maupun kaca. Berdasarkan karakteristik dari siswa SD, maka penggunaan piring plastik sudah sesuai bagi siswa SD dengan alasan ketika digunakan tidak memberatkan siswa dan tidak membahayakan siswa.

Dari permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin menerapkan sebuah media pendekatan dalam proses pembelajaran lempar cakram. Piring plastik akan digunakan sebagai media pendekatan dalam meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram pada siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Peningkatan efektivitas dalam belajar lempar cakram, adalah mengenai: peningkatan kesungguhan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lempar cakram (peningkatan minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran) serta peningkatan hasil belajar siswa melalui unjuk kerja siswa dalam melakukan tes lempar cakram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran Penjasorkes akan terhambat dikarenakan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki kurang memadai.
2. Kurang lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki.

3. Ketergantungan guru Penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan, akan menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.
4. Lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.
5. Proses pembelajaran lempar cakram menjadi tidak efektif di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman, dikarenakan komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa tidak sesuai/ tidak ideal.
6. Sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah.
7. Belum diketahui adanya peningkatan efektivitas belajar lempar cakram bagi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan pendekatan media alternatif modifikatif piring plastik.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini dibatasi pada “Penerapan modifikasi media piring plastik dalam upaya meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah: Sejauhmana media modifikasi piring

plastik bisa meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana media modifikasi piring plastik bisa meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Siswa lebih semangat dalam proses pembelajaran Lempar cakram.

2. Bagi guru

a. Menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi juga membuat pengajaran Lempar cakram menjadi lebih efektif.

b. Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainnya dalam materi lain pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

3. Bagi sekolah.

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik

1. Pengertian Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai (2003: 41) dengan mengutip Exzioni (1964), menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (*Robbins* dalam Rivai 2003: 30). Sedangkan menurut Sawal (2012: 15), efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting kerana mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai (2003: 42), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran. Aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah peningkatan pengetahuan, keterampilan, perubahan sikap, prilaku, kemampuan adaptasi, integrasi, partisipasi, dan interaksi kultural (Rivai, 2003: 45). Proses peningkatan melalui kegiatan pembelajaran ini mengacu pada perkembangan yang ada pada diri siswa. Di mana peningkatan secara menyeluruh

menjadi tujuan utama dari sebuah pemberian perlakuan dalam kegiatan pembelajaran. Aspek-aspek ini dikembangkan mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini dikarenakan memiliki kesinambungan antar aspek yang dikembangkan sehingga perlu untuk ditingkatkan secara menyeluruh.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Efektivitas belajar diartikan sebagai tingkat pencapaian tujuan yang berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran. Dalam penelitian ini adalah adanya upaya meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman, dengan adanya pendekatan menggunakan modifikasi media piring plastik.

2. Pengertian Media Belajar

AECT (*Association of Education and Communication Technology*) dalam Azhar Arsyad (2002: 3), memberi batasan tentang media sebagai bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Menurut Fleming dalam Azhar Arsyad (2002: 3), media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar – siswa dan isi pelajaran. Dapat dikatakan bahwa media sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima.

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan belajar sehingga dapat mendorong

terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran/pelatihan.

Guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pembelajaran. Dikatakan oleh Hamalik dalam Azhar Arsyad (2002: 2), pengetahuan dan pemahaman tersebut, meliputi :

- a. Media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.
- b. Fungsi media dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.
- c. Seluk beluk proses belajar.
- d. Hubungan antara metode mengajar dan media pendidikan.
- e. Nilai atau manfaat media pendidikan dalam pembelajaran.
- f. Pemilihan dan penggunaan media pendidikan
- g. Berbagai jenis alat dan teknik media pendidikan.
- h. Media pendidikan dalam setiap mata pelajaran.
- i. Usaha inovasi dalam media pendidikan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Media pembelajaran sebagai komponen sumber belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Dalam penelitian ini penggunaan media dalam pembelajaran lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan menggunakan modifikasi piring plastik.

3. Hakikat Atletik Lempar Cakram

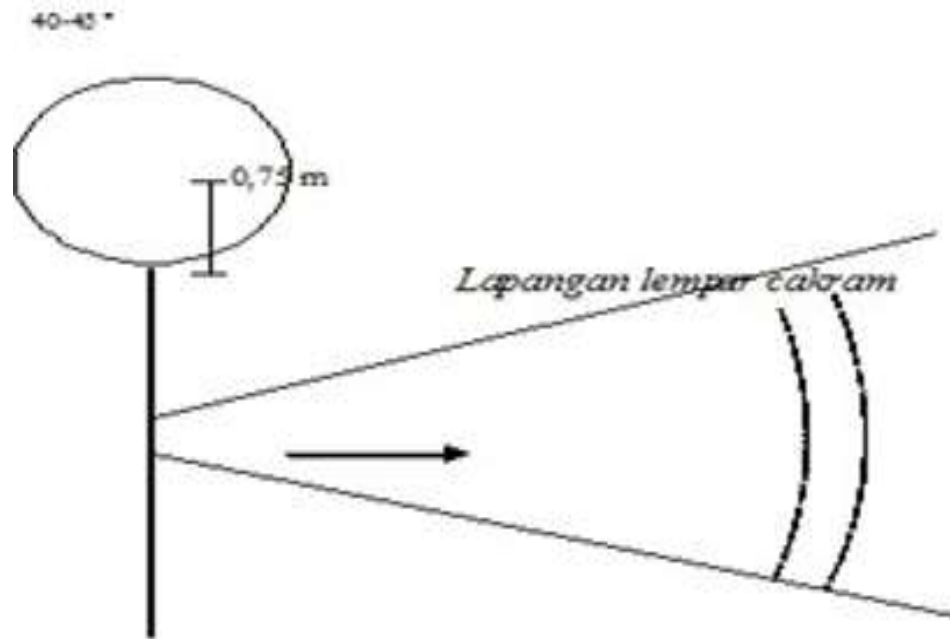
Ada beberapa hal mengenai lempar cakram yang akan diuraikan sebagai berikut :

a. Pengertian lempar cakram

Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar dan cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram). Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Dijelaskan oleh Eddy Purnomo (2011: 159), bahwa karakteristik pelempar cakram yang baik adalah ia mempunyai tubuh yang tinggi, kuat dan memiliki kecepatan gerak, daya koordinasi yang baik serta mobilitas khusus. Seorang pelempar cakram juga harus mempunyai tingkat kekuatan maksimum dan kekuatan percepatan otot-otot pada waktu bergerak, kekuatan lempar relatif bagi gerak percepatan akhir dari cakram.

Menurut *Rud Midgley, C.S.* (2000:18), cakram dibuat dari logam/ licin, mempunyai daya rekat yang kuat pada bodi cakram atau bahan lain yang cocok. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita. Dalam website. Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak Olimpiade I tahun 1896 di Athena, Yunani.



Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram
Sumber: Sawal (2012: 21)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Beratnya berpusat ditengah, minimal 2 kg untuk pria, dan 1 kg untuk wanita.

b. Teknik-teknik lempar cakram

Menurut Eddy Purnomo (2011: 164), teknik lempar cakram dengan putaran 1,5 bagi yang tidak kidal terdiri dari beberapa tahapan gerakan, yaitu:

1) Posisi awal dan gerakan awal

Si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, punggung menghadap kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tekukan sendi pertama, ruas jari-jari tangan yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah.

Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan cakram kebelakang, parallel dengan tanah setinggi bahu. Pada titik akhir

ayunan, cakram kira-kira berada diatas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.

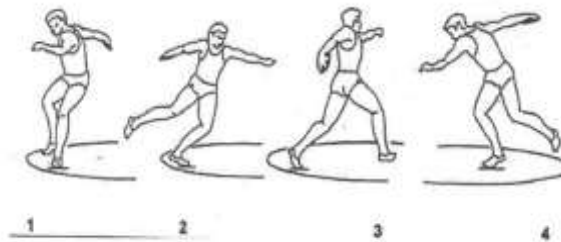


Gambar 2. Posisi Awal Gerakan Berputar

Sumber: Eddy Purnomo (2011: 160)

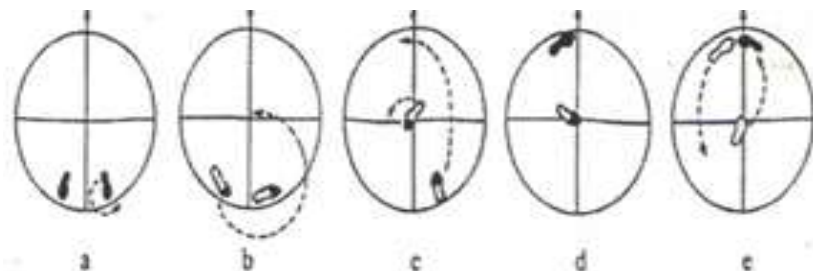
2) Gerakan memutar (*rotation*)

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



Gambar 3. Gerakan Awal Sampai Akhir Memutar

Sumber: Eddy Purnomo (2011: 161)



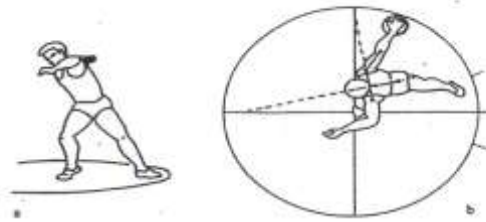
Gambar 4. Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram

Sumber: Eddy Purnomo (2011: 162)

3) *Power Position*

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

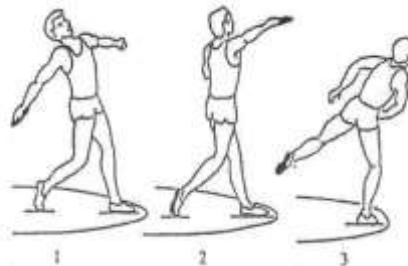
kearah lemparan adalah lebih dari 270°. Lengan kiri ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan.



Gambar 5. *Power Position*
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 163)

4) *Gerak pelepasan cakram (delevering of discus)*

Gerak ini dimulai ketika kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan perpanjangan putaran dari sisi lemparan dan merupakan suatu rangkaian gerakan pada saat kaki, lutut, dan pinggang diluruskan secara berurutan. Dorongan kaki kanan ini bekerja melawan sisi kiri yang tetap (ditempat). Pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap dibelakang untuk membentuk tegangan. Lengan lempar yang mengikuti sekarang ada dibawah gerak putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari 180° menuju kearah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi disisi kiri badan yang tetap (poros bahu – kaki kiri). Pengereman lengan kiri (*blocking*) dan tubuh ketika dada menghadap kearah lemparan menstransfer energi dari gerakan dari cakram.



Gambar 6. Pelepasan Cakram Dan Pemulihan
Sumber: Eddy Purnomo (2011: 164)

Teknik- teknik Lempar cakram menurut Aden Sanjaya dalam Sawal (2012: 25), adalah :

1) Cara memegang cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang

(terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.



Gambar 7. Cara memegang cakram

Sumber: <http://aadesanjaya.blogspot.com> dalam Sawal (2012: 26)

2) Ada dua gaya dalam lempar cakram

a) Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring/menyamping ke arah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi melempar badan merendah lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.

b) Gaya belakang

Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

4. Hakikat Piring Plastik

Hakikat piring plastik mengenai pengertian, ukuran, dan penggunaan dalam pembelajaran dijelaskan pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Hakikat Piring Plastik

Hakikat Piring Plastik		
Pengertian	Ukuran	Kegunaan dalam Pembelajaran
Piring plastik adalah piring yang terbuat dari bahan utamanya adalah plastik	Piring plastik pada umumnya berukuran dengan diameter ± 20 cm	Piring plastik dapat digunakan sebagai media alternatif pengganti cakram dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes atletik materi lempar cakram
Model/ bentuk sama seperti piring pada umumnya, yang membedakan adalah bahan utama pembuatan menggunakan plastik	Piring plastik lebih ringan beratnya dari jenis piring yang terbuat dari logam maupun kaca	Piring plastik dapat digunakan sebagai pengganti torong atau kun dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes.
Warna piring plastik tidak hanya satu macam warna.	Ukuran piring plastik sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar	ketika digunakan dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes tidak memberatkan siswa dan tidak membahayakan siswa

Sumber: Azhar Arsyad (2002)

5. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar

Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Sawal, 2012: 29).

Perkembangan aspek psikologi siswa Sekolah Dasar menurut Bloom (2009: 43), perkembangan psikologi siswa Sekolah Dasar meliputi 3 aspek, yaitu: aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

a. Perkembangan aspek kognitif siswa Sekolah Dasar.

Proses perkembangan kognitif manusia sebenarnya mulai berlangsung semenjak ia dilahirkan. Menurut Jean Piaget, anak usia Sekolah Dasar tergolong pada tahap *concrete operational*. Pada fase ini kemampuan berfikirnya masih bersifat intuitif, yaitu berfikir dengan mengandalkan ilham. Dalam periode ini anak memperoleh tambahan kemampuan yang disebut *system of operations* (satuan langkah berpikir). Kemampuan satuan langkah berpikir ini berfaedah bagi anak untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam sistem pemikirannya sendiri. Anak sudah berkembang ke arah berpikir konkrit dan rasional.

b. Perkembangan aspek afektif siswa Sekolah Dasar.

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan afektif siswa juga berkaitan dengan proses belajar. Konsekuensinya, kualitas hasil perkembangan sosial siswa sangat bergantung kualitas proses belajar siswa tersebut, baik di lingkungan sekolah, keluarganya, maupun dilingkungan yang lebih luas. Ini artinya proses belajar sangat menentukan kemampuan siswa dalam bersikap dan berperilaku sosial yang selaras dengan norma moral, agama, tradisi, hukum dan norma yang berlaku di masyarakat.

c. Perkembangan aspek psikomotor siswa Sekolah Dasar.

Semua kapasitas bawaan merupakan modal dasar yang sangat penting bagi kelanjutan perkembangan anak. Proses pendidikan dan pengajaran (khususnya di Sekolah), merupakan pendukung yang berarti bagi perkembangan motor atau fisik anak, terutama dalam hal perolehan kecakapan-kecakapan psikomotor anak. Ketika anak memasuki usia Sekolah

Dasar perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional. Artinya, organ-organ jasmani tumbuh serasi dan tidak lebih panjang atau lebih pendek dari yang semestinya. Gerakan-gerakan organ anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sawal di Tahun 2012

Judul penelitian adalah “Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 90 menit. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 17 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik Lempar Cakram melalui pendekatan modifikasi media piring plastik dapat meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari tiap siklus yang diberikan selama tindakan berlangsung. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan antusias siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan terlihat banyak siswa yang memperoleh kesempatan mencoba tugas yang diberikan guru dalam proses pembelajaran. Pembelajaran menjadi efektif dengan adanya hasil yang didapat

atau tujuan proses pembelajaran tercapai. Peningkatan kreatifitas siswa yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru di dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang menyenangkan ditunjukkan dengan peningkatan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa terlihat senang selama pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa dapat meningkat serta peningkatan hasil tes keterampilan lempar cakram yang sebagian besar siswa telah memenuhi KKM (75). Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arwan alfiranto di Tahun 2010

Judul penelitian adalah “Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran atletik lempar cakram siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Gedongkuning Yogyakarta melalui pendekatan dengan metode bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 90 menit. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 28 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik lempar cakram melalui pendekatan pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari tiap siklus yang diberikan selama tindakan berlangsung. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan

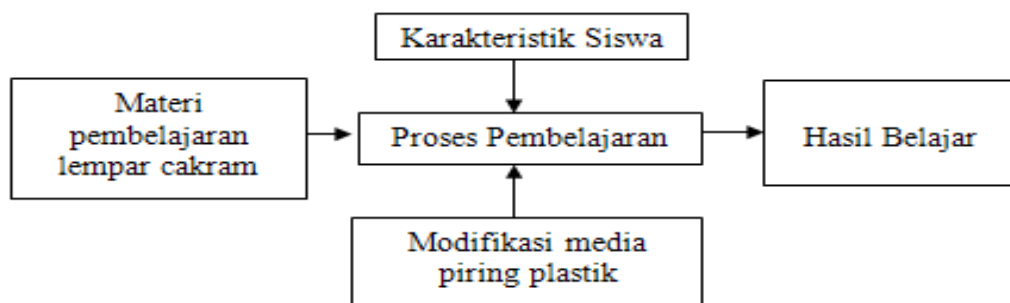
antusias siswa untuk mengikuti proses pembelajaran, peningkatan kreatifitas siswa yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang bertanya dan pembelajaran yang menyenangkan ditunjukkan dengan motivasi dan siswa nampak senang selama pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa dapat meningkat. Skripsi: FIK UNY.

C. Kerangka Berpikir

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan membahas tentang “meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan media modifikasi piring plastik”. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dijelaskan dalam suatu bagan k

erangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 8. Bagan Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

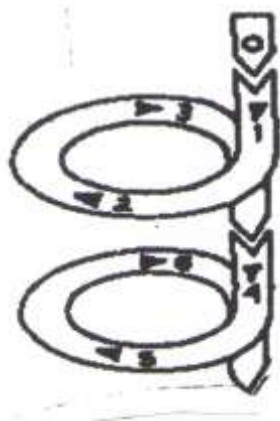
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Penelitian tindakan adalah proses guru mengkombinasikan praktek dan mengevaluasi secara bersamaan. Meningkatkan kesadaran atas teori personal, artikulasi sebuah pembagian nilai-nilai, mencoba strategi-strategi untuk memberikan nilai-nilai yang dieskpresikan pada praktik-praktik yang lebih konsisten. Dengan nilai-nilai pendidikan yang mendukung, merekam/ mencatat pekerjaan dalam sebuah bentuk yang disediakan, agar dimengerti oleh guru-guru lain, dan kemudian membangun teori yang baru. Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu: perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi kualitatif dengan analisis yang teliti dan penuh makna. Seorang guru yang profesional tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya terus berlanjut. Oleh karena itu guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya agar proses pembelajaran berlangsung lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien.

Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan-permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

2. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas. Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip *Daryanto* (2011:31), desain penelitian tindakan kelas berupa putaran spiral yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan gambar:

- Siklus I : 0. Observasi
1. Rencana Tindakan Siklus I
2. Tindakan dan Observasi
3. Analisis dan Refleksi I
- Siklus II : 4. Rencana dan Revisi I
5. Tindakan dan Observasi II
6. Analisis dan Refleksi II

Gambar 9. Skema Siklus Penelitian
Sumber: Daryanto (2011: 31)

Dari tiap – tiap siklus terdiri dari 4 tahap. Adapun tahap – tahap tersebut adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga

menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut.

Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan modifikasi media piring plastik dalam pembelajaran lempar cakram.
- 2) Kolaborator menggunakan teman sejawat (sesama guru Penjasorkes). Kolaborator menggunakan saudara Haryanto, S.Pd dan Marsilah, S. Pd. Kolaborator Haryanto, S. Pd adalah Guru Penjasorkes di SD Negeri Soka Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Kolaborator sudah bergelar S1 yang relevan (S1 Pendidikan Olahraga). Kolaborator juga merupakan ketua KKG Penjasorkes SD di Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Selain itu dalam kegiatan O2SN tingkat Kabupaten Sleman, kolaborator adalah sebagai penanggung jawab untuk cabor atletik Putra. Sedangkang Kolaborator Marsilah, S.Pd adalah Guru Penjasorkes di SD Negeri Margorejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Kolaborator sudah bergelar S1 yang relevan (S1 Pendidikan Olahraga). Kolaborator juga merupakan Sekretaris KKG Penjasorkes SD di Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Selain itu dalam kegiatan O2SN tingkat Kabupaten Sleman, kolaborator adalah sebagai penanggung jawab untuk cabor atletik Putri.
- 3) Membuat skenario model pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.

- 4) Materi pembelajaran adalah gerak dasar lempar cakram dengan tujuan utama meningkatkan efektivitas siswa. Setiap proses pembelajaran dengan alokasi 4 jam pelajaran (4X35 menit).
- 5) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan/ tanah lapang, alat-alat untuk model-model pembelajaran, misal: piring plastik.
- 6) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik, melalui lembar observasi.
- 7) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 8) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Pelaksanaan (*action*)

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui pendekatan modifikasi media piring plastik. Kolaborator mengamati dan membuat catatan-catatan mengenai jalannya pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik. Pelaksanaan tindakan pembelajaran direncanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus dengan satu kali tatap muka pembelajaran. Diharapkan dalam 2 siklus terjadi peningkatan, karena adanya tindakan.

c. Pengamatan (*observation*)

Kolaborator mengamati, mencatat, dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan kolabolator memanfaatkan

Lembar Observasi Guru (LOG), Lembar Observasi Siswa (LOS), catatan lapangan, dan kamera digital.

d. Refleksi

Dalam tahap refleksi peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kelemahan dan kekurangan yang telah ditemukan pada siklus terdahulu dapat digunakan sebagai dasar penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya, sehingga siklus selanjutnya akan menjadi lebih baik dari pada siklus sebelumnya.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Klegung 1, yang beralamat di Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian akan dimulai di semester II tahun ajaran 2014/ 2015. Efektifitas waktu penelitian tindakan kelas ini sangat tergantung keaktifan siswa, guru, dan kolaborator, sehingga hasil yang diharapkan di setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman, dengan perinciannya dijelaskan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman Th. Ajaran 2014/ 2015

Nama SD	Siswa Kelas V		Jumlah Keseluruhan
	Putra	Putri	
SD N Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman	12 siswa	11 siswa	23 siswa

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Sumber data penelitian ini adalah siswa, guru, dan kolaborator dalam proses belajar mengajar.

2. Jenis Data

a. Data Kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes unjuk kerja siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik, yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

b. Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari hasil pengamatan tentang kesungguhan belajar siswa, yang meliputi: kerja sama (kognitif, motorik, afektif) dan partisipasi siswa dalam pembelajaran.

3. Teknik pengumpulan data

a. Teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes unjuk kerja motorik siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).

b. Teknik non tes, berupa pengamatan kesungguhan belajar yang meliputi: partisipasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

4. Alat Pengumpulan Data

a. Lembar observasi unjuk kerja siswa dalam melakukan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.

- b. Lembar observasi kesungguhan belajar.
- c. Mengerjakan soal

5. Cara pengambilan data

- a. Siswa mengisi angket yang telah disediakan.
- b. Guru dan kolaborator mengisi lembar observasi.
- c. Penilaian lempar cakram/ unjuk kerja.

Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data

No	SUMBER DATA	JENIS DATA	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	INSTRUMEN
1.	Guru	Aktivitas Penyampaian proses pembelajaran	Observasi proses pembelajaran	Pedoman Observasi
2.	Siswa	Aktivitas siswa dalam belajar Lempat Cakram	Observasi kesungguhan belajar siswa.	Pedoman Observasi
3.	Siswa	Hasil Belajar siswa	Tes Siswa melakukan lempar cakram dengan modifikasi media piring plastik	Lembar Penilaian

E. Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksikan hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna

dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan, yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistimatis dari hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus. Penarikan kesimpulan merupakan upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul disajikan secara sistimatis dan perlu diberi makna.

Dalam PTK ini juga dilakukan teknis analisis data dengan: membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran yang telah didiskusikan antara peneliti dengan kolabolator dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam Lembar Obsevasi Guru (LOG). Dampak dari pendekatan pembelajaran lempar cakram menggunakan modifikasi media piring plastik ini terhadap kondisi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung, selanjutnya dicatat dalam Lembar Observasi Siswa (LOS), menganalisis dokumentasi foto, dan menganalisis hasil pengamatan tentang keterampilan siswa dalam kemampuan lempar cakram. Keempat analisis data ini dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat ditarik kesimpulan dengan benar. Selain itu juga dilakukan analisis dengan cara membandingkan skor angket *pretest* dan skor *posttest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan minat siswa dalam

mengikuti pembelajaran lempar cakram setelah mengikuti pembelajaran dengan metode pendekatan modifikasi media piring plastik.

F. Instrumen Penelitian

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data (Sugiyono, 2008: 222). Instrumen dalam penelitian ini adalah pedoman observasi, lembar penilaian, dan angket tanggapan siswa.

1. Proses Pembelajaran Guru

Tabel 4. Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Guru

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	DISKRIPSI
1	Membuka pelajaran, meliputi :	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)	
	b. Melakukan apersepsi	
	c. Menyampaikan topik dan tujuan	
	d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar	
2	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar	
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis	
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan	
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif	
3	Interaksi dengan siswa, meliputi :	
	a. Menggunakan teknik bertanya	
	b. Memberikan motivasi	
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas	
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang	
4	Penguasaan materi, meliputi :	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep	
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes	
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat	
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku	
5	Pengelolaan kelas, meliputi :	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik	
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan	
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis	
	d. Menguasai kelas dengan baik	
6	Penggunaan waktu, meliputi :	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat	

	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat	
	c. Menggunakan waktu selang	
	d. Menggunakan waktu secara efektif	
7	Memberikan penguatan	
	a. Penguatan secara verbal	
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan	
	c. Penguatan berupa simbol dan benda	
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada	
	b. Membuat media sendiri	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran	
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran	
9	Mengevaluasi, meliputi :	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi	
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	
	c. Melakukan diagnosa	
	d. Melakukan remidi	
10	Menutup pelajaran, meliputi :	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat	
	b. Membuat kesimpulan	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut	
	d. Memberi tugas/ pengayaan	

Sumber: Pedoman PPL mahasiswa UNY dalam Sawal (2012: 46)

CatatanKolabor:

.....
.....
.....
.....

2. Perkembangan Siswa

lembar pengamatan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Itu merupakan sebagai instrumen untuk melihat perkembangan tingkat kemampuan para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klegung 1 Tempel Sleman, dalam pembelajaran lempar cakram menggunakan media modifikasi piring plastik.

3. Lembar Penilaian Lempar Cakram

lembar penilaian pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Itu merupakan sebagai instrumen untuk melihat hasil akhir tingkat kemampuan dasar lempar cakram para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klegung 1 Tempel Sleman, menggunakan media modifikasi piring plastik. Lembar penilaian berfungsi untuk melihat hasil akhir proses pembelajaran dan perkembangan para siswa terhadap pembelajaran lempar cakram menggunakan media modifikasi piring plastik. Bentuk pedoman penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
		n1	n2	n3	n4	n5		
		POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
SKOR MAXIMUM 25								

Sumber: Sawal (2012: 49)

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

KRITERIA PENILAIAN

a. Posisi Awal

- 1) Siswa berdiri pada tepi belakang garis
- 2) Punggung siswa menghadap ke arah lemparan
- 3) Kedua kaki parralel, terpisah selebar bahu
- 4) Piring plastik berada pada tekukan sendi pertama
- 5) Pergelangan tangan terlihat sedikit dibengkokkan

b. Gerakan Awal

- 1) Siswa melakukan kuda-kuda, siap melakukan
- 2) Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan piring plastik
- 3) Terlihat parallel dengan tanah setinggi bahu
- 4) Akhir ayunan piring plastik kira-kira berada diatas tumit kiri

- 5) Ayunan tidak terputus - putus
- c. Gerakan Memutar
- 1) Diawali dengan memutar lutut kiri keluar
 - 2) Terlihat nampak siswa menurunkan pusat massa tubuh
 - 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
 - 4) Terlihat kaki kanan yang ditekuk menolak dari tanah
 - 5) Bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang
- d. *Power Position*
- 1) Badan bagian atas siswa terlihat agak miring ke arah kaki kanan yang ditekuk
 - 2) Paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan
 - 3) Poros pinggang mengarah ke arah sektor lemparan
 - 4) Lengan lempar dengan piring plastik masih tetap dibelakang poros bahu
 - 5) Lengan kiri terlihat ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan
- e. Gerak pelepasan piring plastik
- 1) Kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan
 - 2) Terlihat pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan
 - 3) Koordinasi gerakan anggota tubuh
 - 4) Terlihat melakukan secara maksimal sesuai kemampuannya
 - 5) Lepasnya piring plastik yang terlihat eksplosif

PROSEDUR PENILAIAN

- a. Siswa diberi skor 5 apabila dapat melakukan 5 item gerakan dengan benar.
- b. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar.
- c. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar.
- d. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar.
- e. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

Tabel 6. Kriteria Penilaian Lempar Cakram

Kriteria Penilaian	Ketuntasan	Keterangan
≥ 85	Sangat Baik	Tuntas (T)
75 – 84	Baik	Tuntas (T)
70 – 74	Cukup Baik	Belum Tuntas (BT)
61 – 69	Cukup	Belum Tuntas (BT)
51 – 60	Kurang	Belum Tuntas (BT)
≤ 50	Sangat Kurang	Belum Tuntas (BT)

Sumber: Sawal (2012: 51)

- a. Nilai Akhir Lempar Cakram (KKM 75).

$$N : n1 + n2 + n3 + n4 + n5$$

Ket:

N : Nilai perolehan

- n1 : Nilai awalan
- n2 : Nilai gerakan awal
- n3 : Nilai gerakan memutar (*rotation*)
- n4 : Nilai gerakan *power position*
- n5 : Nilai gerakan pelepasan cakram (*delevery of discus*)

Rumus :

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (25)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$$

- b. Ketuntasan Klasikal Proses Pembelajaran (75 %).

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- P : Persentase yang dicari
- F : Frekuensi
- N : Jumlah responden

G. Indikator Efektivitas Belajar

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauhmana efektivitas belajar lempar cakram dengan menggunakan media modifikasi piring plastik. Indikator dari efektivitas belajar adalah meningkatnya hasil belajar, dengan kata lain bahwa untuk melihat efektif tidaknya sebuah proses pembelajaran bisa dilihat dari pencapaian hasil pembelajarannya. Indikator efektivitas belajar yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah ketuntasan klasikal siswa sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SDN Klegung 1. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V yang diampu oleh Ibu Puji Sujati. Jumlah siswa di kelas V yang menjadi responden ini ada 23 siswa. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang keterampilan gerak lempar cakram menggunakan modifikasi media piring plastik ini guru penjaskes bersama dua orang kolabolator yaitu Bapak Haryanto,S.Pd selaku ketua KKG Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan tingkat Kecamatan Tempel dan Marsilah,.S,Pd selaku sekretasis KKG Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan tingkat Kecamatan Tempel.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dilaksanakan dalam tiga kali tatap muka yang terdiri dari dua siklus. Setiap pertemuan dilakukan dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran (4 x 35 menit). Pada setiap siklus dilakukan perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi. Jadwal pelaksanaan penelitian tindakan kelas sebagai berikut:

Tabel 7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

No	Siklus	Hari/Tanggal	Waktu
1	Pra Siklus	Jumat, 27 Februari 2015	07.00 – 09.20
2	Siklus I	Jumat, 6 Maret 2015	07.00 – 09.20
3	Siklus II	Jumat, 13 Maret 2015	07.00 – 09.20

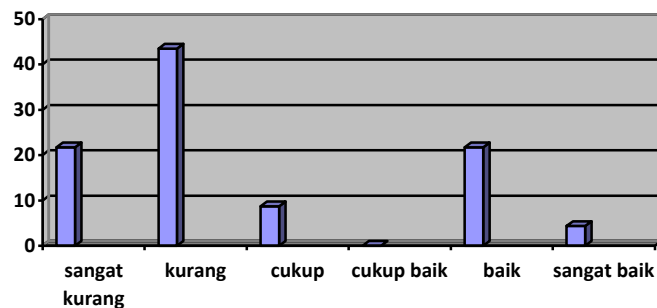
B. Deskripsi Data Pra siklus

Data awal diperoleh dari tes pra siklus yang akan dilaksanakan pada 27 Februari 2015 yang diikuti oleh 23 siswa kelas V SDN Klegung 1. Perolehan tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Analisis Keterampilan Gerak Pra Siklus

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1.	Sangat Baik	≥ 85	1	4.35	Tuntas (T)
2.	Baik	75 – 84	5	21.74	Tuntas (T)
3.	Cukup Baik	70 – 74	0	0.00	Belum Tuntas (BT)
4.	Cukup	61 – 69	2	8.70	Belum Tuntas (BT)
5.	Kurang	51 – 60	10	43.48	Belum Tuntas (BT)
6.	Sangat Kurang	≤ 50	5	21.74	Belum Tuntas (BT)

Data dari tabel di atas mengenai keterampilan gerak siswa berdasarkan indikator pada pra siklus dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:

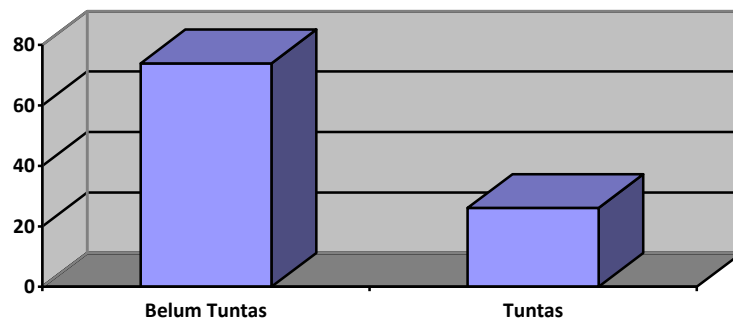


Gambar 10. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram pada Pra Siklus

Berdasarkan hasil pra siklus tersebut, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori sangat baik, 5 siswa (21,74%) siswa berkategori baik, 0 siswa (0%) siswa berkategori cukup baik, 2 siswa (8,70%) siswa berkategori cukup, 10 siswa (43,48%) siswa berkategori kurang dan 5 siswa (21,74%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SDN

Klegung 1 mempunyai tingkat Keterampilan Gerak Lempat Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori kurang dengan pertimbangan rerata pada pra siklus sebesar 60,34.

Sedangkan tingkat Keterampilan Gerak Lempat Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 6 siswa atau 26,09% tuntas belajar dan 17 siswa atau 73,91% belum tuntas belajar. Berikut gambaran tingkat ketuntasan belajar siswa :



Gambar 11. Diagram Ketuntasan Belajar Lempat Cakram pada Pra Siklus

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Hasil penelitian pada tiap-tiap siklus dideskripsikan sebagai berikut.

1. Siklus I

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti melaksanakan hal-hal sebagai berikut.

- 1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP disusun secara kolaborasi dengan guru penjaskes kelas V SDN Klegung 1 yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang lempar cakram. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lempar cakram siswa menggunakan modifikasi piring plastik. RPP yang telah disepakati digunakan sebagai pedoman pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan di kelas V SD Negeri Klegung 1. RPP ini disusun untuk satu kali pertemuan

2) Menyediakan media pembelajaran

Peneliti mempersiapkan media peraga berupa piring plastik dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Media ini digunakan sebagai sarana pokok dalam melaksanakan pembelajaran lempar cakram.

3) Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi lempar cakram.

b. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan siklus I dalam penelitian ini yang dideskripsikan sebagai berikut.

1) Siklus I

Pertemuan pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Februari 2015 pukul 07.00 – 09.20 yang dideskripsikan sebagai berikut.

a) Kegiatan Awal

Setelah bel masuk berbunyi, siswa kelas V telah mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan teknik dasar lempar cakram dan menjelaskan media yang akan digunakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan lempar cakram. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain. Kemudian guru memberikan materi pemanasan sebelum masuk ke dalam materi inti.



Gambar 12. Guru bersama siswa melakukan proses pemanasan

b) Kegiatan Inti

Eksplorasi, siswa diberikan penjelasan terkait lempar cakram dan memberikan contoh pelaksanaan dengan peragaan. Siswa memperhatikan penjelas dari guru tentang lempar cakram. Siswa dan guru melakukan tanya jawab terkait dengan materi pembelajaran.



Gambar 13. Guru Mendemonstrasikan Gerakan Lempar Cakram

Elaborasi, guru membagi siswa ke dalam 3 kelompok. Pembelajaran diawali dengan memberikan kesempatan siswa untuk melempar lempar cakram di lapangan yang sesungguhnya. Kemudian pembelajaran dengan permainan melempar piring plastik ke arah gawang.



Gambar 14. Bentuk Kegiatan Lempar Cakram dengan Piring Plastik

Konfirmasi, siswa bersama guru membahas kekurangan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada praktik lempar cakram.

c) Kegiatan Akhir

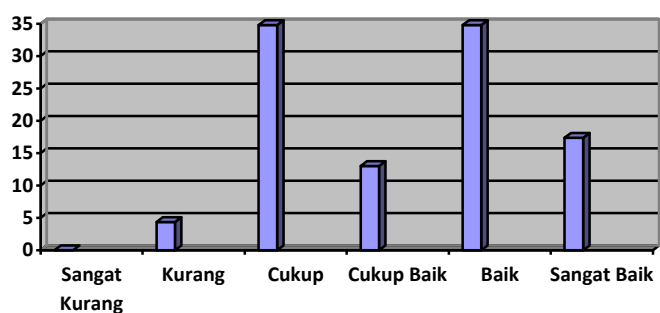
Pada kegiatan akhir guru memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan bernyanyi memutar. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti akan memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan gerak lempar cakram menggunakan media modifikasi piring plastik bagi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1.

Tabel 9. Analisis Keterampilan Gerak Siklus I

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1.	Sangat Baik	≥ 85	4	17,39	Tuntas
2.	Baik	75 – 84	8	34,78	Tuntas
3.	Cukup Baik	70 – 74	3	13,04	Belum Tuntas
4.	Cukup	61 – 69	8	34,78	Belum Tuntas
5.	Kurang	51 – 60	1	4,35	Belum Tuntas
6.	Sangat Kurang	≤ 50	0	0,0	Belum Tuntas

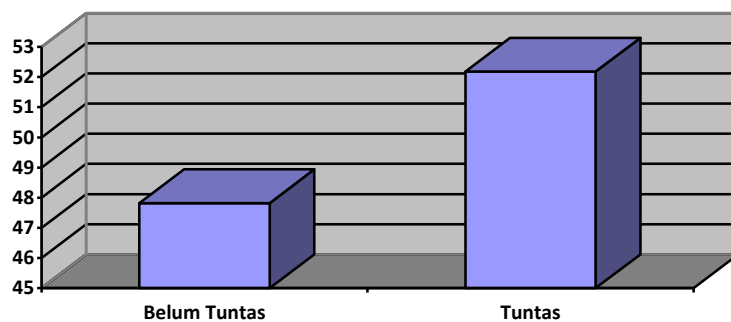
Data dari tabel di atas mengenai keterampilan gerak siswa berdasarkan indikator pada siklus I dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram pada Siklus I

Berdasarkan hasil siklus I tersebut, 4 siswa (17,39%) siswa berkategori sangat baik, 8 siswa (34,78%) siswa berkategori baik, 3 siswa (13,04%) siswa berkategori cukup baik, 8 siswa (34,78%) siswa berkategori cukup, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SDN Klegung 1 mempunyai tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori baik dengan pertimbangan rerata pada siklusI sebesar 76.

Sedangkan tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 12 siswa atau 52,18% tuntas belajar dan 11 siswa atau 47,82% belum tuntas belajar. Berikut gambaran tingkat ketuntasan belajar siswa :



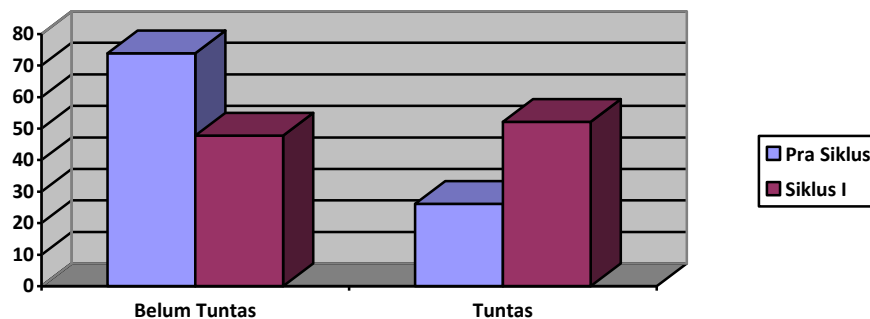
Gambar 16. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram pada Siklus I

Hasil dari indikator tersebut maka dibandingkan berdasarkan pada kategori keberhasilan yaitu 75% pada tingkat ketuntasan. Adapun perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 10. Persentase perbandingan tingkat ketuntasan belajar pada pra siklus dan siklus I

Siklus	Tuntas	Belum Tuntas
Pra	6	17
I	12	11

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dari pra siklus pada ketuntasan belajar siswa. Perbandingan ketuntasan belajar pada pra siklus dan Siklus I diperjelas pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 17. Perbandingan ketuntasan belajar pra siklus dan Siklus I

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siklus I sebanyak 12 siswa atau 52,18% telah tuntas belajar dibandingkan data nilai pra siklus 6 siswa atau 26,09%, dan siklus I sebanyak 11 siswa atau 47,83% belum tuntas belajar dibandingkan data nilai pra siklus 17 siswa atau 73,91%, Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 25,93% pada siklus I. Akan tetapi hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 75% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar, sehingga perlu adanya tindakan lanjut pada siklus II.

Selain data di atas, dalam prose pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SD Negeri Klegung I ini juga diperoleh data pengamatan yang dilakukan oleh kolabolator terkait tentang berjalannya pembelajaran tersebut. Secara garis besar kolabolator menyatakan bahwa dalam pembelajaran telah diawali dengan baik dalam menyiapkan dan menyampaikan pokok materi ajar yang akan disampaikan. Dalam penyampaian materi seorang guru harus mampu memberikan ilustrasi atau orang coba agar pembelajran dapat tersampaikan dengan runtut dan menekankan pada gerakan yang sulit dilakukan oleh siswa. Dalam mengelola kelas kolsbolator menyarankan untuk bisa mencakup seluruh siswa dan posisi siswa juga harus dapat melihat dari sudut pandang yang dirasa tepat untuk melihat gerakan lempar cakram.

Lebih lanjut kolablator menginginkan pembelajar yang aktif dan khusus mengena pada teknik dasar lempar cakram dan tingkat kesulitannya.

Sehingga modifikasi permainan dan pemberian waktu yang lebih akan memberikan kesempatan siswa dalam mengeksplorasi dan memperbaiki teknik dasar yang dimilikinya. Pembelajaran harus ditutup dengan kegiatan yang bermakna yaitu dengan memberikan contoh dari siswa yang bisa dan belum bisa.

c. Refleksi (*Reflecting*)

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi pada siklus I dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk membahas hal-hal apa saja yang menjadi hambatan pada pelaksanaan siklus I. Adapun hasil refleksi yang diperoleh pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Refleksi siklus I dan rencana perbaikan di siklus II

Refleksi Siklus I	Rencana Perbaikan Siklus II
Setelah melakukan permainan memasukan piring ke gawang tetapi hasil penilaian masih ada siswa yang hasil lemparannya keluar dari area yang telah ditentukan.	Membuat permainan yang mampu memfokuskan lebih jelas arahnya agar dapat melatih siswa untuk melempar area yang telah ditentukan.
Siswa terlihat menikmati permainan yang ada, tetapi waktu yang diberikan masih dirasa kurang.	Waktu permainan dan kesempatan siswa melakukan permainan diperbanyak agar siswa dapat mampu menikmati dan meningkatkan kemahirannya.
Siswa terlihat kesulitan dan masih bertanya terlebih dahulu sebelum melakukan lemparan dilanpangan yang sesungguhnya.	Perlu adanya bimbingan secara khusus terlebih dahulu bagi siswa yang masih kesulitan agar penyelesaian masalah dapat tepat sasaran.

2. Siklus II

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti melaksanakan hal-hal sebagai berikut.

1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan. RPP disusun secara kolaborasi dengan guru penjaskes kelas V SDN Klegung 1 yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. RPP ini berisi tentang rencana kegiatan pembelajaran berdasarkan materi yang akan disampaikan oleh guru yaitu materi tentang lempar cakram. Penyusunan RPP disesuaikan dengan langkah-langkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lempar cakram siswa menggunakan modifikasi piring plastik. RPP yang telah disepakati digunakan sebagai pedoman pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan di kelas V SD Negeri Klegung 1. RPP ini disusun untuk satu kali pertemuan .

2) Menyediakan media pembelajaran

Peneliti mempersiapkan media peraga berupa piring plastik yang jumlahnya telah disesuaikan dengan jumlah siswa dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Media ini digunakan sebagai sarana pokok dalam melaksanakan pembelajaran lempar cakram.

3) Menyiapkan Daftar Skala Penilaian Keterampilan Gerak Siswa

Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan. Pemberian daftar penilaian keterampilan gerak pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi lempar cakram.

b. Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan siklus II dalam penelitian ini yang dideskripsikan sebagai berikut.

Pertemuan pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Jumat, 6 Maret 2015 pukul 07.00 – 09.20 yang dideskripsikan sebagai berikut.

a) Kegiatan Awal

Setelah bel masuk berbunyi, siswa kelas V telah mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan teknik dasar lempar cakram dan menjelaskan media yang akan digunakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan lempar cakram. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain. Kemudian guru memberikan materi pemanasan sebelum masuk ke dalam materi inti.

b) Kegiatan Inti

Eksplorasi, siswa diberikan penjelasan terkait lempar cakram dan memberikan contoh pelaksanaan dengan peragaan. Siswa memperhatikan penjelas dari guru tentang lempar cakram. Siswa dan guru melakukan tanya jawab terkait dengan materi pembelajaran.



Gambar 18. Penjelasan Guru Langsung pada Gerakan Siswa

Elaborasi, guru membagi siswa ke dalam 3 kelompok. Pembelajaran diawali dengan memberikan kesempatan siswa untuk melempar lempar cakram di lapangan yang sesungguhnya. Kemudian pembelajaran dengan permainan melempar piring plastik ke sasaran yang berada di tengah area lempar cakram.



Gambar 19. Area permainan

Konfirmasi, siswa bersama guru membahas kekurangan dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada praktik lempar cakram.

c) Kegiatan Akhir

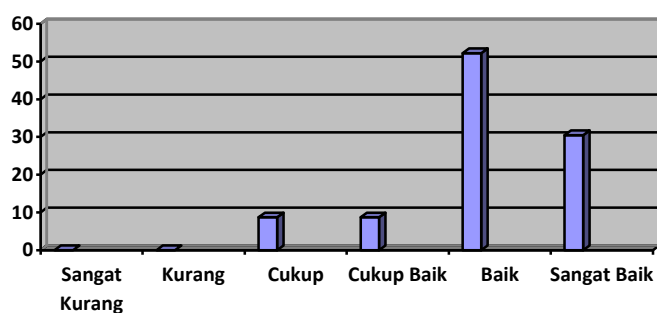
Pada kegiatan akhir guru memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan merantai piring plastik. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti akan memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan gerak lempar cakram menggunakan media modifikasi piring plastik bagi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1.

Tabel 12. Analisis Keterampilan Gerak Siklus II

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Keterangan
1.	Sangat Baik	≥ 85	7	30,43	Tuntas
2.	Baik	75 – 84	12	52,17	Tuntas
3.	Cukup Baik	70 – 74	2	8,7	Belum Tuntas
4.	Cukup	61 – 69	2	8,7	Belum Tuntas
5.	Kurang	51 – 60	0	0	Belum Tuntas
6.	Sangat Kurang	≤ 50	0	0	Belum Tuntas
	Jumlah		23	100	

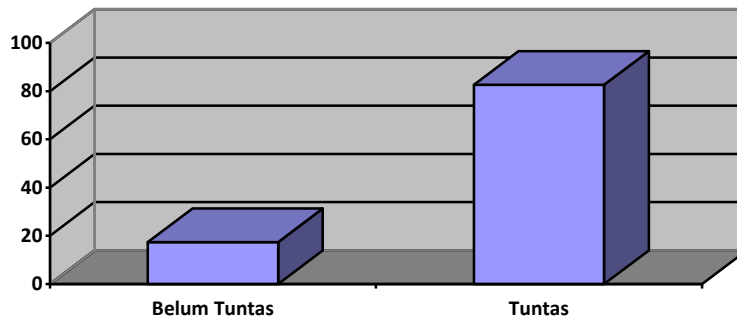
Data dari tabel di atas mengenai keterampilan gerak siswa berdasarkan indikator pada siklus II dapat diperjelas melalui diagram di bawah ini:



Gambar 20. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram pada Siklus II

Berdasarkan hasil pra siklus tersebut, 7 siswa (30,43%) siswa berkategori sangat baik, 12 siswa (52,17%) siswa berkategori baik, 2 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup baik, 2 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup, 0 siswa (0%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas V SDN Klegung 1 mempunyai tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik dengan kategori baik dengan pertimbangan rerata pada siklus I sebesar 81,73.

Sedangkan tingkat Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik berdasarkan perolehan nilai yang telah diperoleh oleh siswa maka secara keseluruhan terdapat 19 siswa atau 82,61% tuntas belajar dan 4 siswa atau 17,39% belum tuntas belajar. Berikut gambaran tingkat ketuntasan belajar siswa :



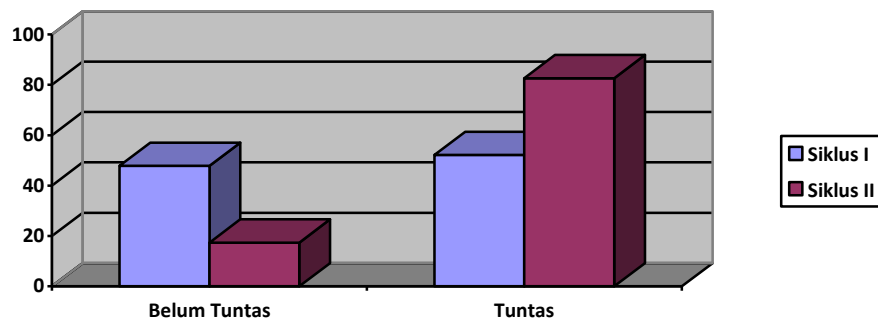
Gambar 21. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram pada Siklus II

Hasil dari indikator tersebut maka dibandingkan berdasarkan pada kategori keberhasilan yaitu 75% pada tingkat ketuntasan. Adapun perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 13. Persentase perbandingan tingkat ketuntasan belajar pada siklus I dan siklus II

Siklus	Tuntas	Belum Tuntas
I	12	11
II	19	4

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dari siklus I pada ketuntasan belajar siswa. Perbandingan ketuntasan belajar pada siklus I dan Siklus II diperjelas pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 22. Perbandingan ketuntasan belajar pada siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siklus II sebanyak 19 siswa atau 82,61% telah tuntas belajar dibandingkan data nilai siklus I 12 siswa atau 52,18%, dan siklus II sebanyak 4 siswa atau 17,39% belum tuntas belajar dibandingkan data nilai siklus I 11 siswa atau 47,83%. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 7,55% pada siklus II. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 75% siswa mempunyai ketuntasan belajar minimal pada kategori tuntas belajar, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Selain data di atas, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SD Negeri Klegung I ini juga diperoleh data pengamatan lanjutan yang dilakukan oleh kolabolator terkait tentang berjalannya pembelajaran pada siklus II. Secara garis besar kolabolator menyatakan bahwa pembelajaran telah mengalami perubahan dari pada proses pembelajaran di siklus I. Di mana guru telah mampu memberikan fasilitas media piring plastik sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan memberikan sarana permainan yang mampu mengatasi masalah yang sebagian besar siswa alami. Di sisi lain, guru juga mampu memberikan arahan langsung sesuai dengan kesulitan yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa khusus mendapatkan perhatian dari guru yang akan meningkatkan mental dan

memberikan arahan perubahan dari hal yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan.

Pemberiaan keleluasaan pada anak untuk memperbanyak latihan yaitu siswa telah memiliki alat masing-masing dan memiliki waktu untuk bermain yang banyak. Sehingga proses latihan yang awalnya terbatas maka di siklus II ini siswa leluasa mengeluarkan kemampuannya yang disertai bimbingan langsung dari guru.

c. Refleksi (*Reflecting*)

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus II ini telah dirasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 82,61%. Sebuah pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini tercermin pada pembelajaran lempar cakram kelas V di SDN Klegung I dengan media yang dimodifikasi yaitu piring plastik. Dalam pelaksanaan pembelajaran menunjukkan bahwa dengan sarana yang memadai siswa akan lebih aktif dan tidak terhalang oleh teman mereka sendiri. Di sisi lain, materi ajar juga harus dikemas dan disampaikan dengan baik sehingga siswa dapat menemui kesulitan dan dapat memecahkan kesulitan tersebut melalui bimbingan dari guru. Sehingga perlu adanya pola interaksi yang baik antara siswa, guru dan sekolah. Di mana tersediannya sarana dan pengemasan pembelajaran yang menarik akan mampu memberikan hal positif bagi siswa.

D. Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus II tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat keterampilan gerak siswa yang diperoleh melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan materi lempar cakram yang medianya dimodifikasi menggunakan piring plastik. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan modifikasi media pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1.

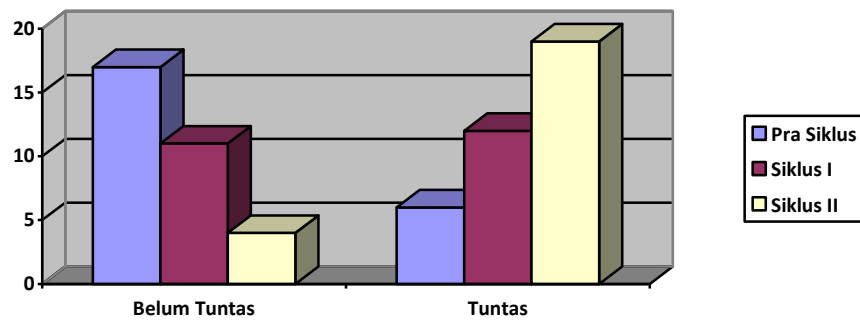
Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil keterampilan gerak siswa. Sebelum diterapkannya modifikasi media pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi lempar cakram diperoleh hasil pra siklus tersebut, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori sangat baik, 5 siswa (21,74%) siswa berkategori baik, 0 siswa (0%) siswa berkategori cukup baik, 2 siswa (8,70%) siswa berkategori cukup, 10 siswa (43,48%) siswa berkategori kurang dan 5 siswa (21,74%) siswa berkategori sangat kurang. Sedangkan tingkat Ketuntasan belajar terdapat 6 siswa atau 26,09% tuntas belajar dan 17 siswa atau 73,91% belum tuntas belajar. Namun setelah pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media piring plastik dalam pembelajaran

Pendidikan Jasmani Kesehatan pada siklus I dan II diperoleh data bahwa ketuntasan belajar siswa meningkat.

Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 4 siswa (17,39%) siswa berkategori sangat baik, 8 siswa (34,78%) siswa berkategori baik, 3 siswa (13,04%) siswa berkategori cukup baik, 8 siswa (34,78%) siswa berkategori cukup, 1 siswa (4,35%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Sedangkan tingkat ketuntasan belajar terdapat 12 siswa atau 52,18% tuntas belajar dan 11 siswa atau 47,82% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 25,93% pada siklus I.

Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 7 siswa (30,43%) siswa berkategori sangat baik, 12 siswa (52,17%) siswa berkategori baik, 2 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup baik, 2 siswa (8,7%) siswa berkategori cukup, 0 siswa (0%) siswa berkategori kurang dan 0 siswa (0%) siswa berkategori sangat kurang. Sedangkan tingkat ketuntasan belajar terdapat 19 siswa atau 82,61% tuntas belajar dan 4 siswa atau 17,39% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 7,55% pada siklus II dari siklus I.

Meninjau dari hasil proses belajar selama dua siklus ini dihasilkan peningkatan kategori keterampilan gerak siswa berupa lempar cakram menggunakan modifikasi media piring plastik. Adapun rangkuman peningkatan dari pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 14. Diagram peningkatan tingkat ketuntasan belajar siswa

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan usia anak akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan keterampilan gerak siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar pada dewasa ini mendapatkan perhatian yang baik. Hal ini dikarenakan karakter siswa sekolah dasar masih memiliki karakter untuk bermain. Sehingga anak lebih senang untuk belajar gerak daripada pembelajaran di kelas. Keadaan ini harus mendapatkan respon yang baik dari sekolah maupun guru penjaskes itu sendiri.

Akan tetapi, karakter siswa sekolah dasar ini masih jauh berbeda dengan anak sekolah menengah. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Sawal, 2012: 29). Perbedaan ini terjadi pada tingkat keterampilan gerak tubuh dan keterampilan gerak untuk olahraga tertentu. Karakter yang masih lemah maka perlu adanya pemberian sarana yang disesuaikan dengan kemampuan siswa

sekolah dasar. Selain itu, daya tangkap siswa sekolah dasar juga belum se tanggap siswa sekolah menengah. Selain dengan pemberian sarana yang sesuai maka perlu adanya modifikasi dari sarana itu sendiri dan pengemasan pembelajarannya. Hal ini ditujukan agar siswa dapat dapat menerima materi ajar dengan mudah dan mendapatkan hasil yang baik.

Dalam penelitian ini dengan pemberian modifikasi media yaitu dengan piring plastik pada materi lempar cakram maka akan memudahkan siswa dalam memegang, mengayun dan melempar. Hal ini dikarenakan cakram yang sesungguhnya mempunyai berat yang belum sesuai dipakai oleh siswa sekolah dasar. Menurut Fleming dalam Azhar Arsyad (2002: 3), media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar siswa dan isi pelajaran. Keberhasilan proses belajar juga dapat ditentukan dengan tersedianya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah.

Secara khusus dalam pembelajaran lempar cakram dengan modifikasi media piring plastik dan memberikan permainan yang sesuai akan memudahkan siswa dalam menerima materi dan menerima konsep yang benar dalam teknik dasar lempar cakram. Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang maksimal. Dengan modifikasi media ini akan memudahkan siswa dalam melakukan lempar cakram yang pada hakikatnya lempar cakram sesungguhnya memiliki tingkat kesulitan yang memungkinkan

siswa sekolah dasar belum tentu bisa melakukan. Sehingga dengan modifikasi media ini sangat mampu memberikan perubahan yang maksimal untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa serta efektifitas belajar mengajar.

Suatu hal yang baik dilakukan dalam proses pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan diri pada siswa sekolah dasar. Siswa sekolah dasar memiliki perkembangan kognitif dari benda riil ke benda manipulatif. Hal ini dikarenakan belum adanya pengalaman yang lebih baik dari siswa sekolah dasar sehingga perlu adanya perlakuan yang ringan ke perlakuan yang berat. Sehingga siswa memiliki pengalaman keberhasilan dalam melakukan gerak dalam lempar cakram. Keadaan ini akan membawa siswa untuk memiliki peningkatan psikis untuk dapat melakukan keterampilan yang lebih sulit dari sebelumnya.

Proses pembekalan perkembangan secara bertahap akan memberikan kesempatan siswa untuk memiliki peningkatan yang menyeluruh dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kapasitas pemahaman yang dimiliki siswa masih belum maksimal sehingga perlu adanya bimbingan dari guru secara bertahap untuk memahami dan memiliki keterampilan dari tingkat rendah ke tingkat yang tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi media piring plastik di kelas V SD Negeri Ngluwar 1 dapat meningkat dalam 3 tatap muka.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya peningkatan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan modifikasi media piring plastik, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar siswa.
2. Peningkatkan ketuntasan belajar siswa melalui modifikasi media belajar akan memudahkan siswa dalam memahami dan mempraktikkan cabang olahraga lempar cakram..

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan efektivitas belajar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman dengan modifikasi media piring plastik, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

1. Untuk guru, dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh siswa agar peningkatan hasil belajar siswa dapat dimaksimalkan..
2. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran, modifikasi media dan pengemasan pembelajaran yang lebih beragam dalam setiap materi ajar agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden Sanjaya. (2011). *Lempat Cakram Sejarah Teknik dan Peraturan*. Terdapat dalam website: <http://aadesanjaya.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2014, pukul 18.37 wib.
- Arwan Alfiranto. (2010). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempat Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Azhar Arsyad. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bloom. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: www.yahoo.com tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2014 pukul 19.30 wib.
- BSNP. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2012). Yogyakarta: UNY.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Lembaga Penelitian. Yogyakarta: UNY.
- Rivai. (2003). *Hakikat efektivitas Belajar*. Terdapat dalam website: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-efektivitas-belajar/>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2014 pukul 14.15 wib.
- Rud Midgley, cs. (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sawal. (2012). Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempat Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 20/PGSD/I/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Sriawan, M.Kes**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Puji Sujati
NIM : 13604227038
Judul Skripsi : Peningkatan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan tempel Kabupaten Sleman





Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Januari 2015
Kaprosi PGSD Penjas.

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : *PLIJI SUJATI*
 NIM : *13604227038*
 Program Studi : *PGSD PENJAS*
 Jurusan : *PENDIDIKAN OLAH RAGA*
 Pembimbing : *SRIAWAN, M-Kes*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	21-1-15	Bab 1. efektif dpt apa saja di lingkungan penerap dalam penelitian ini	
2	4-2-15	Bab 2. Halikat penerap pbskt Bab 3. perencanaan penelitian	
	1-9-15	Bab 4. penerap (carpet) nya	
	20-4-15	Tanda-tanda bobot badan oleh deflor post ob	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,



Sriawan, M.Kes.
 NIP 19580830 198703 1 003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 123/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

26 Februari 2015

Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Puji Sujati
NIM : 13604227038
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SD N Klegung I
Judul Skripsi : Peningkatan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman

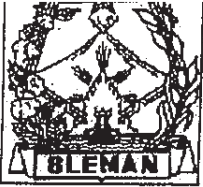
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang bersangkutan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Pumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Klegung I
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 3 Maret 2015

Nomor : 070 /Kesbang/ 907 /2015
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

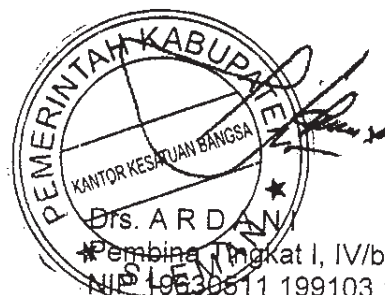
Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 123/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 26 Februari 2015
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "PENINGKATAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG 1 KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN" kepada:

Nama : Puji Sujati
Alamat Rumah : Ngebong Margorejo Tempel Sleman
No. Telepon : 085643052348
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM : 13604227038
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SDN Klegung I
Waktu : 3 Maret - 3 Juli 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 928 / 2015

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/907/2015
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 03 Maret 2015

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : PUJI SUJATI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13604227038
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Ngebong, Margorejo, Tempel, Sleman
No. Telp / HP : 085643052348
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENINGKATAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN
MENGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK SISWA KELAS V
SD NEGERI KLEGUNG 1 KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**
Lokasi : SDN Klegung I
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 03 Maret 2015 s/d 03 Juni 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 3 Maret 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN. S.IP. MT

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Tempel
5. Ka. SDN Klegung I Lumbungrejo Tempel
6. Dekan FIK UNY
7. Yang Bersangkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SD NEGERI KLEGUNG I**

Alamat : Lodoyong Lumbungrejo Tempel Sleman 55552

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 315 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : HERI SUDYANTORO, S.Pd
NIP : 19680729 198804 1 001
Pangkat. Gol/Ruang : Pembina, IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Klegung I
Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : PUJI SUJATI
NIM : 13604227038
Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, telah benar-benar melaksanakan penelitian di SD Negeri Klegung I Tempel.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tempel, 16 Maret 2015

Kepala SD N Klegung I

HERI SUDYANTORO, S.Pd
NIP. 19680729 198804 1 001

Lampiran 8. Rekapitulasi Data Kasar

PRA SIKLUS

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML	NA
		n1	n2	n3	n4	n5	SKOR	
		POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	MA	5	5	1	1	5	17	68
2	DS	5	2	2	2	1	12	48
3	BG	5	1	3	3	2	14	56
4	AD	1	2	4	4	3	14	56
5	PT	2	3	5	5	4	19	76
6	AH	3	4	1	1	5	14	56
7	GZ	4	5	2	2	1	14	56
8	AL	5	1	3	3	2	14	56
9	AG	1	2	4	4	3	14	56
10	CM	2	3	5	5	4	19	76
11	CH	3	4	1	1	5	14	56
12	DM	4	5	2	2	1	14	56
13	NN	5	1	3	3	2	14	56
14	FB	1	1	1	4	3	10	40
15	IN	2	2	2	1	4	11	44
16	IM	3	3	3	2	5	16	64
17	RZ	4	4	4	3	4	19	76
18	FK	5	5	5	4	5	24	96
19	DI	1	1	1	5	1	9	36
20	NL	2	2	2	2	2	10	40
21	RH	3	3	3	3	3	15	60
22	RD	4	4	4	4	4	20	80
23	RK	5	2	3	5	5	20	80
Rata-rata		3.26087	2.826087	2.782609	3	3.217391		

SIKLUS I

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML	NA
		n1	n2	n3	n4	n5	SKOR	
		POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	MA	5	5	3	3	5	21	84
2	DS	5	3	4	4	3	19	76
3	BG	5	3	5	5	4	22	88
4	AD	3	4	4	3	5	19	76
5	PT	4	5	4	4	3	20	80
6	AH	5	3	5	5	4	22	88
7	GZ	3	4	2	2	5	16	64
8	AL	4	5	3	3	2	17	68
9	AG	5	2	4	4	3	18	72
10	CM	3	3	5	5	4	20	80
11	CH	3	4	2	2	5	16	64
12	DM	4	5	2	2	3	16	64
13	NN	5	3	3	3	4	18	72
14	FB	3	4	1	4	5	17	68
15	IN	4	5	2	3	3	17	68
16	IM	5	3	3	4	4	19	76
17	RZ	3	4	4	5	5	21	84
18	FK	5	5	5	4	5	24	96
19	DI	4	3	2	4	2	15	60
20	NL	5	2	4	5	2	18	72
21	RH	3	3	5	3	3	17	68
22	RD	4	4	4	5	4	21	84
23	RK	5	5	4	5	5	24	96
Rata-rata		4.130435	3.782609	3.478261	3.782609	3.826087		

17.25

SIKLUS II

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML	NA
		n1	n2	n3	n4	n5	SKOR	
		POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMULAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	MA	5	5	4	3	5	22	88
2	DS	5	4	4	4	3	20	80
3	BG	5	4	5	5	4	23	92
4	AD	4	4	4	3	5	20	80
5	PT	5	5	4	4	3	21	84
6	AH	5	3	5	5	4	22	88
7	GZ	4	4	3	2	5	18	72
8	AL	4	5	3	3	3	18	72
9	AG	5	3	4	4	3	19	76
10	CM	3	3	5	5	4	20	80
11	CH	4	4	3	3	5	19	76
12	DM	4	5	2	2	3	16	64
13	NN	5	4	4	3	4	20	80
14	FB	4	4	3	4	5	20	80
15	IN	4	5	4	3	3	19	76
16	IM	5	4	3	4	4	20	80
17	RZ	4	4	5	5	5	23	92
18	FK	5	5	5	5	5	25	100
19	DI	4	3	3	4	3	17	68
20	NL	5	4	4	5	2	20	80
21	RH	5	5	5	3	3	21	84
22	RD	4	4	5	5	4	22	88
23	RK	5	5	5	5	5	25	100
Rata-rata		4.478261	4.173913	4	3.869565	3.913043		

Lampiran 9. Analisis Hasil Penelitian

Statistics

		Pra_Siklus	Siklus_I	Siklus_II
N	Valid	23	23	23
	Missing	0	0	0
Mean		60.3478	76.0000	81.7391
Median		56.0000	76.0000	80.0000
Mode		56.00	68.00	80.00
Std. Deviation		14.86487	1.02336E1	9.09154
Range		60.00	36.00	36.00
Minimum		36.00	60.00	64.00
Maximum		96.00	96.00	100.00

Pra_Siklus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	4.3	4.3	4.3
	40	2	8.7	8.7	13.0
	44	1	4.3	4.3	17.4
	48	1	4.3	4.3	21.7
	56	9	39.1	39.1	60.9
	60	1	4.3	4.3	65.2
	64	1	4.3	4.3	69.6
	68	1	4.3	4.3	73.9
	76	3	13.0	13.0	87.0
	80	2	8.7	8.7	95.7
	96	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Siklus_I

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	1	4.3	4.3	4.3
	64	3	13.0	13.0	17.4
	68	4	17.4	17.4	34.8
	72	3	13.0	13.0	47.8
	76	3	13.0	13.0	60.9
	80	2	8.7	8.7	69.6
	84	3	13.0	13.0	82.6
	88	2	8.7	8.7	91.3
	96	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Siklus_II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64	1	4.3	4.3	4.3
	68	1	4.3	4.3	8.7
	72	2	8.7	8.7	17.4
	76	3	13.0	13.0	30.4
	80	7	30.4	30.4	60.9
	84	2	8.7	8.7	69.6
	88	3	13.0	13.0	82.6
	92	2	8.7	8.7	91.3
	100	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 10. Lembar Pengamatan Kegiatan Guru

Siklus I

KOLABORATOR 1

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	DISKRIPSI
1	<p>Membuka pelajaran, meliputi :</p> <p>a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)</p> <p>b. Melakukan apersepsi</p> <p>c. Menyampaikan topik dan tujuan</p> <p>d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar</p>	<p>Guru telah melaksanakan semua indikator dengan baik serta mampu menjelaskan teknik dasar</p>
2	<p>Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :</p> <p>a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar</p> <p>b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis</p> <p>c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan</p> <p>d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif</p>	<p>Penyampaian materi disampaikan secara bertahap dan menekankan pada teknik yang paling sulit dipahami.</p>
3	<p>Interaksi dengan siswa, meliputi :</p> <p>a. Menggunakan teknik bertanya</p> <p>b. Memberikan motivasi</p> <p>c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas</p> <p>d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang</p>	<p>Interaksi perlu dilakukan secara individu dan klasikal agar bisa mencakup semuanya.</p>
4	<p>Penguasaan materi, meliputi :</p>	<p>pemberian materi dilakukan</p>

	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat c. Menggunakan waktu selang d. Menggunakan waktu secara efektif	diperbaiki terutama alokasi untuk permainan agar siswa mendapatkan pengalaman praktek lebih lama.
7	Memberikan penguatan a. Penguatan secara verbal b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan c. Penguatan berupa simbol dan benda d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan	Memberikan aplaus kepada siswa yang sukses melakukan lempar cakram akan mengangkat mental anak.
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada b. Membuat media sendiri c. Memodifikasi alat pembelajaran d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran	Modifikasi sesuai dengan usia dan kemampuan bagi siswa sekolah dasar kelas V tetapi perlu ditambah jumlahnya sesuai dengan jumlah murid.
9	Mengevaluasi, meliputi : a. Melakukan evaluasi sesuai materi b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal c. Melakukan diagnosa d. Melakukan remidi	Evaluasi perlu dilakukan setelah siswa melakukan lempar cakram agar lebih tepat sasaran pada kebutuhan masing-masing siswa.
10	Menutup pelajaran, meliputi : a. Memberikan pendinginan dengan tepat b. Membuat kesimpulan c. Memberi pesan dan tindak lanjut d. Memberi tugas/ pengayaan	Pemberian kesimpulan bisa dilakukan dengan mempraktikkan kembali gerakan yang salah dan mana yang benar.

Sumber: Pedoman PPL mahasiswa UNY dalam Sawal (2012: 46)

Catatan Kolabor: pemberian kesempatan yang lebih banyak (alokasi waktu) bagi siswa untuk melakukan permainan akan lebih mampu memberikan kesempatan untuk proses perbaikan gerakan.

Kolabolator I



Haryanto, S.Pd

NIP. 19620420 198403 1 008

KOLABORATOR 2

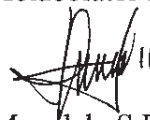
No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	DISKRIPSI
1	Membuka pelajaran, meliputi : a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa) b. Melakukan apersepsi c. Menyampaikan topik dan tujuan d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar	Pembukaan telat dilaksanakan dengan baik
2	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi : a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif	Ilustrasi harus diperjelas secara bertahap.
3	Interaksi dengan siswa, meliputi : a. Menggunakan teknik bertanya b. Memberikan motivasi c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang	Memberikan kesempatan anak untuk mengutarakan kesulitannya kemudian pemberian solusi.
4	Penguasaan materi, meliputi : a. Menyampaikan materi sesuai konsep b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes c. Menjawab pertanyaan dengan tepat d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku	Memberikan contoh dari siswa yang sudah baik dalam melakukan gerakan akan lebih memompa semangat dan memberikan pembeda pada tingkat daya serap siswa.
5	Pengelolaan kelas, meliputi : a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis d. Menguasai kelas dengan baik	Percobaan harap posisinya tidak membelakangi siswa.
6	Penggunaan waktu, meliputi : a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat	Waktu permainan lebih diperpanjang.

	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat	
	c. Menggunakan waktu selang	
	d. Menggunakan waktu secara efektif	
7	Memberikan penguatan	Memberikan kesempatan yang lebih banyak pada yang belum bisa perlu dilakukan.
	a. Penguatan secara verbal	
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan	
	c. Penguatan berupa simbol dan benda	
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran	Modifikasi media telah baik. Hanya saja perlu ditambah jumlah piringnya.
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada	
	b. Membuat media sendiri	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran	
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran	
9	Mengevaluasi, meliputi :	Evaluasi harus diberikan pada garis besar dari macam-macam kesalahan gerakan.
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi	
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	
	c. Melakukan diagnosa	
	d. Melakukan remidi	
10	Menutup pelajaran, meliputi :	Evaluasi dan perbaikan dilakukan dengan memberikan contoh dari siswa yang belum bisa dan siswa yang sudah bisa.
	a. Memberikan penguatan dengan tepat	
	b. Membuat kesimpulan	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut	
	d. Memberi tugas/ pengayaan	

Sumber: Pedoman PPL mahasiswa UNY dalam Sawal (2012: 46)

Catatan Kolabor: Pengemasan materi yang lebih menarik dan pemaksimalan penggunaan media akan lebih memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang.

Kolabolator 2



Marsilah, S.Pd

NIP. 19640621 198403 2 002

Siklus II

KOLABOLATOR 1

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	DISKRIPSI
1	Membuka pelajaran, meliputi :	Pembukaan pelajaran telah maksimal.
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)	
	b. Melakukan apersepsi	
	c. Menyampaikan topik dan tujuan	
	d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar	
2	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :	Pemberian bantuan sesuai kebutuhan telah dilakukan dengan baik.
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar	
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis	
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan	
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif	
3	Interaksi dengan siswa, meliputi :	Interaksi telah dilakukan secara menyeluruh.
	a. Menggunakan teknik bertanya	
	b. Memberikan motivasi	
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas	
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang	
4	Penguasaan materi, meliputi :	Konsep mengajar telah disesuaikan dengan materi ajar.
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep	
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes	
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat	
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku	
5	Pengelolaan kelas, meliputi :	Kelas mampu dikelola dengan baik.
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik	
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan	
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis	
	d. Menguasai kelas dengan baik	

6	Penggunaan waktu, meliputi :	Pembagian waktu antar bagian telah diatur dengan baik.
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat	
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat	
	c. Menggunakan waktu selang	
7	Memberikan penguatan	Siswa terlihat senang ketika guru memberikan aplaus bersama teman-temannya.
	a. Penguatan secara verbal	
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan	
	c. Penguatan berupa simbol dan benda	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran	Modifikasi sesuai dengan usia dan kemampuan bagi siswa sekolah dasar.
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada	
	b. Membuat media sendiri	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran	
9	Mengevaluasi, meliputi :	Guru memberikan panduan khusus bagi yang belum bisa.
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi	
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	
	c. Melakukan diagnosa	
10	Menutup pelajaran, meliputi :	Penutupan pelajaran telah dilaksanakan dengan baik.
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat	
	b. Membuat kesimpulan	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut	
	d. Memberi tugas/ pengayaan	

Sumber: Pedoman PPL mahasiswa UNY dalam Sawal (2012: 46)

Catatan Kolabor: pembelajaran dengan memfokuskan kebutuhan siswa akan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

Kolaborator 1



Haryanto, S.Pd

NIP. 19620420 198403 1 008

KOLABORATOR 2

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	DISKRIPSI
1	Membuka pelajaran, meliputi : a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa) b. Melakukan apersepsi c. Menyampaikan topik dan tujuan d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar	Pembukaan pelajaran Baik.
2	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi : a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif	Materi telah disampaikan dengan runtut dan jelas dengan memberikan bantuan dan contoh pada siswa.
3	Interaksi dengan siswa, meliputi : a. Menggunakan teknik bertanya b. Memberikan motivasi c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang	Guru aktif berinteraksi dilakukan pada siswa.
4	Penguasaan materi, meliputi : a. Menyampaikan materi sesuai konsep b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes c. Menjawab pertanyaan dengan tepat d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku	Pengemasan pembelajaran menarik minat siswa sehingga pembelajaran dapat diraih.
5	Pengelolaan kelas, meliputi : a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis d. Menguasai kelas dengan baik	Pengelolaan kelas telah dilaksanakan dengan baik.
6	Penggunaan waktu, meliputi : a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat	Guru mampu mengontrol waktu

	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat	
	c. Menggunakan waktu selang	
	d. Menggunakan waktu secara efektif	
7	Memberikan penguatan	Memberikan kesempatan yang lebih banyak pada yang belum bisa perlu dilakukan.
	a. Penguatan secara verbal	
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan	
	c. Penguatan berupa simbol dan benda	
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan	
8	Menggunakan media dan alat pembelajaran	Modifikasi media telah baik. Hanya saja perlu ditambah jumlah piringnya.
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada	
	b. Membuat media sendiri	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran	
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran	
9	Mengevaluasi, meliputi :	Evaluasi harus diberikan pada garis besar dari macam-macam kesalahan gerakan.
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi	
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	
	c. Melakukan diagnosa	
	d. Melakukan remidi	
10	Menutup pelajaran, meliputi :	Evaluasi dan perbaikan dilakukan dengan memberikan contoh dari siswa yang belum bisa dan siswa yang sudah bisa.
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat	
	b. Membuat kesimpulan	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut	
	d. Memberi tugas/ pengayaan	

Sumber: Pedoman PPL mahasiswa UNY dalam Sawal (2012: 46)

Catatan Kolabor: Pengemasan materi yang lebih menarik dan pemaksimalan penggunaan media akan lebih memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang.

Kolaborator 2



Marsilah, S.Pd

NIP. 19640621 198403 2 002

Lampiran 11 : RPP Siklus I dan II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Sekolah : SD N Klegung 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / II (Dua)
Pertemuan ke : 1 (Jum'at, 27 Pebruari 2015)
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit

Standar Kompetensi: 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik.
2. Siswa dapat memahami cara melakukan atletik lempar cakram.
3. Meningkatkan efektifitas pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Demokratif, Rasa Ingin tahu, Cinta tanah air, Bersahabat, Menghargai prestasi, Gemar membaca, Peduli lingkungan, Peduli sosial, Tanggung jawab

B. Materi Ajar (Materi Pokok)

Keterampilan Lempar Cakram

C. Metode Pembelajaran

Ceramah

Demonstrasi

Bermain

Pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran

Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Awal:

- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Apersepsi (tentang pembelajaran lempar cakram)
- Melakukan gerakan pemanasan/ stretching statis dinamis
- Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti:

Bermain bintang beralih:

Siswa di bagi menjadi lima kelompok, yang masing masing kelompok menempati pos, dari masing-masing pos salah satu berada ditengah yang merupakan pos terlarang kelompok yang menempati pos itu mendapat hukuman melakukan gerakan baris lurus dengan jarak tertentu, memegang piring plastik dan berusaha dilempar/diterbangkan. Setelah dilempar, piring berusaha dikejar untuk diambil, dilakukan 3 kali. Sedangkan untuk melakukan perpindahan pos harus menunggu aba-aba dari guru.

Kegiatan Inti:

1. Pretest lempar cakram

Dalam kegiatan pretest:

- Siswa melakukan tes keterampilan lempar cakram.
- Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan tes; dan
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan tes keterampilan lempar cakram.

2. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa dapat melakukan dan memahami keterampilan lempar cakram
- melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

3. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,:

- Siswa melakukan kegiatan bermain I. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Siswa berlomba untuk dapat melempar piring plastik ke arah gawang.

- Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- Siswa mempraktekkan keterampilan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.
- Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

4. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan Penutup :

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam Atletik/ lempar cakram.
- Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama
- Berdoa dan siswa dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Peluit
- Torong sebagai batas lapangan
- Piring plastik

F. Rubrik Penilaian Lempar Cakram:

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
		n1 POSISI AWAL	n2 GERAK AWALAN	n3 GERAKAN MEMUTAR	n4 POWER POSITION	n5 GERAK PELEPASAN		
SKOR MAXIMUM 25								

Sumber: Sawal (2012: 49)

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

KRITERIA PENILAIAN

- a. Posisi Awal
 - 1) Siswa berdiri pada tepi belakang garis
 - 2) Punggung siswa menghadap ke arah lemparan
 - 3) Kedua kaki parralel, terpisah selebar bahu
 - 4) Piring plastik berada pada tekukan sendi pertama
 - 5) Pergelangan tangan terlihat sedikit dibengkokkan
- b. Gerakan Awal
 - 1) Siswa terlihat konsentarsi, siap melakukan
 - 2) Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan piring plastik
 - 3) Terlihat parallel dengan tanah setinggi bahu
 - 4) Akhir ayunan piring plastik kira-kira berada diatas tumit kiri
 - 5) Terlihat mobilitas siswa
- c. Gerakan Memutar
 - 1) Diawali dengan memutar lutut kiri keluar
 - 2) Terlihat nampak siswa menurunkan pusat massa tubuh
 - 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
 - 4) Terlihat kaki kanan yang ditekuk menolak dari tanah
 - 5) Bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang
- d. *Power Position*
 - 1) Badan bagian atas siswa terlihat agak miring kearah kaki kanan yang ditekuk
 - 2) Paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan
 - 3) Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan
 - 4) Lengan lempar dengan piring plastik masih tetap dibelakang poros bahu
 - 5) Lengan kiri terlihat ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan
- e. Gerak pelepasan piring plastik
 - 1) Kaki kanan menunjuk kearah lemparan dengan suatu gerakan
 - 2) Terlihat pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan
 - 3) Koordinasi gerakan anggota tubuh
 - 4) Terlihat melakukan secara maksimal sesuai kemampuannya
 - 5) Lepasnya piring plastik yang terlihat eksplosif

PROSEDUR PENILAIAN

- a. Siswa diberi skor 5 apabila dapat melakukan 5 item gerakan dengan benar.
- b. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar.
- c. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar.
- d. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar.
- e. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

- a. Nilai Akhir Lempar Cakram (KKM 75).

$$N : n1 + n2 + n3 + n4 + n5$$

Ket:

N : Nilai perolehan

n1 : Nilai awalan

n2 : Nilai gerakan awal

n3 : Nilai gerakan memutar (*rotation*)

n4 : Nilai gerakan *power position*

n5 : Nilai gerakan pelepasan cakram (*delevery of discus*)

Rumus :

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (25)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$$

- b. Ketuntasan Klasikal Proses Pembelajaran (75 %).

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Mengetahui

Kepala sekolah

Heri Sudyantoro, S.Pd

NIP. 19680729 198804 1 001

Guru Penjaskes

Puji Sujati

NIM. 13604227038

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Sekolah : SD N Klegung 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / II (Dua)
Pertemuan ke : 2 (Jum'at, 6 Maret 2015)
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan dan memahami dasar-dasar atletik
2. Siswa dapat memahami cara melakukan atletik lempar cakram
3. Meningkatkan efektifitas pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Demokratif, Rasa Ingin tahu, Cinta tanah air, Bersahabat, Menghargai prestasi, Gemar membaca, Peduli lingkungan, Peduli sosial, Tanggung jawab

B. Materi Ajar (Materi Pokok)

Keterampilan Lempar Cakram

C. Metode Pembelajaran

Ceramah

Demonstrasi

Bermain

Pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran

Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Awal:

- Berdoa
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Apersepsi (tentang pembelajaran lempar cakram)
- Melakukan gerakan pemanasan/ stretching statis dinamis
- Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti:

Permainan Piring beranting

Cara permainan:

anak di bagi menjadi beberapa kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus ke belakang dengan posisi berdiri agak jongkok, posisi kedua kaki kangkang. Anak yang baris di depan memegang piring plastik, memberikan piring plastik ke belakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama, melewati kedua kaki sampai terakhir posisi piring plastik di pegang anak yang baris dibelakang. Anak yang di belakang tersebut, setelah mendapat piring plastik lari ke depan. Agar permainan tersebut lebih menarik dibuat semacam perlombaan antar kelompok.

Kegiatan Inti:

1. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- Siswa dapat melakukan dan memahami keterampilan lempar cakram
- melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

2. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,:

- Siswa melakukan kegiatan bermain I
Siswa bermain lempar piring plastik dengan target. Siswa berbaris saling bergantian melempar piring plastik ke arah target. Target yang digunakan yaitu bendera dan dilakukan dilapangan lempar cakram yang sesungguhnya.
- Siswa belajar keterampilan melempar cakram, dengan arahan dan bimbingan guru penjas (tujuan ke teknik).
- Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untu meningkatkan prestasi belajar;
- Siswa Mempraktekkan keterampilan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.

- Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

3. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam Atletik/ lempar cakram.
- Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama
- Berdoa dan siswa dibubarkan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Peluit
- Torong sebagai batas lapangan
- Piring plastik

F. Rubrik Penilaian Lempar Cakram:

No	SUBYEK	SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
		n1 POSISI AWAL	n2 GERAK AWALAN	n3 GERAKAN MEMUTAR	n4 POWER POSITION	n5 GERAK PELEPASAN		
SKOR MAXIMUM 25								

Sumber: Sawal (2012: 49)

RUMUS PENILAIAN

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

KRITERIA PENILAIAN

- a. Posisi Awal
 - 1) Siswa berdiri pada tepi belakang garis
 - 2) Punggung siswa menghadap ke arah lemparan
 - 3) Kedua kaki parralel, terpisah selebar bahu
 - 4) Piring plastik berada pada tekukan sendi pertama
 - 5) Pergelangan tangan terlihat sedikit dibengkokkan
- b. Gerakan Awal
 - 6) Siswa terlihat konsentarsi, siap melakukan
 - 7) Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan piring plastik
 - 8) Terlihat parallel dengan tanah setinggi bahu
 - 9) Akhir ayunan piring plastik kira-kira berada diatas tumit kiri
 - 10) Terlihat mobilitas siswa
- c. Gerakan Memutar
 - 6) Diawali dengan memutar lutut kiri keluar
 - 7) Terlihat nampak siswa menurunkan pusat massa tubuh
 - 8) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
 - 9) Terlihat kaki kanan yang ditekuk menolak dari tanah
 - 10) Bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang
- d. *Power Position*
 - 6) Badan bagian atas siswa terlihat agak miring kearah kaki kanan yang ditekuk
 - 7) Paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya 90° dengan arah lemparan
 - 8) Poros pinggang mengarah kearah sektor lemparan
 - 9) Lengan lempar dengan piring plastik masih tetap dibelakang poros bahu
 - 10) Lengan kiri terlihat ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan
- e. Gerak pelepasan piring plastik
 - 1) Kaki kanan menunjuk kearah lemparan dengan suatu gerakan
 - 2) Terlihat pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan
 - 3) Koordinasi gerakan anggota tubuh
 - 4) Terlihat melakukan secara maksimal sesuai kemampuannya
 - 5) Lepasnya piring plastik yang terlihat eksplosif

PROSEDUR PENILAIAN

- a. Siswa diberi skor 5 apabila dapat melakukan 5 item gerakan dengan benar.
- b. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar.
- c. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar.
- d. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar.
- e. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

- a. Nilai Akhir Lempar Cakram (KKM 75).

$$N : n1 + n2 + n3 + n4 + n5$$

Ket:

N : Nilai perolehan

n1 : Nilai awalan

n2 : Nilai gerakan awal

n3 : Nilai gerakan memutar (*rotation*)

n4 : Nilai gerakan *power position*

n5 : Nilai gerakan pelepasan cakram (*delevery of discus*)

Rumus :

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (25)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$$

- b. Ketuntasan Klasikal Proses Pembelajaran (75 %).

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

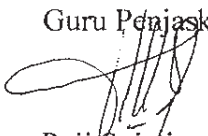
P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Mengetahui
Kepala Sekolah

Heri Sudyantoro, S.Pd
NIP. 19680729 198804 1 001

Guru Penjaskes

Puji Sujati
NIM. 13604227038

Lampiran 12 . Foto – foto Kegiatan Pembelajaran







