

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM  
GAYA MEMUTAR DENGAN MEDIA BAN PADA SISWA  
KELAS IX B SMP NEGERI 34 PURWOREJO  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

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



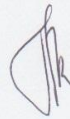
Oleh:  
Sutarno  
NIM. 13604227114

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

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar dengan Media Ban Pada Siswa Kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Sutarno, NIM. 13604227114 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015  
Pembimbing



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

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar dengan Media Ban Pada Siswa Kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”**, yang disusun oleh Sutarno, NIM. 13604227114, 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 tata 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, Juni 2015  
Yang Menyatakan,



Sutarno  
NIM. 13604227114

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar dengan Media Ban Pada Siswa Kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Sutarno, NIM. 13604227114 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 3 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

**DEWAN PENGUJI**

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		8/7/2015
Yyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		6/7/2015
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Utama		6/7/2015
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji Pendamping		8/7/2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## MOTTO

1. *“Fastabiqul khoiroot”* “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.

(**QS. Al-Baqarah: 148**)

2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Sutarno**)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Istriku Marmiyati yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan dan pengorbanan selama ini.
2. Anakku tersayang Anandya Pramayoga dan Ardyansyah Prasetiadi yang telah mendoakan, serta memberi semangat tiada henti.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM  
GAYA MEMUTAR DENGAN MEDIA BAN PADA SISWA  
KELAS IX B SMP NEGERI 34 PURWOREJO  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh:  
Sutarno  
NIM. 13604227114

**ABSTRAK**

Kemampuan lempar cakram siswa dari cara memegang cakram, teknik awalan melempar cakram, teknik melempar cakram, dan sikap badan setelah melempar cakram masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lempar cakram. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,61 dan persentase ketuntasan sebesar 60%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman. Kemampuan lempar cakram peserta didik meningkat dengan ditandai dengan peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata Kunci: *lempar cakram, media ban sepeda motor bekas*

## KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar dengan Media Ban Pada Siswa Kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”**, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.



5. Bapak Drs. Agus Sumhendartin, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
6. Bapak Sutarto, S.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 34 Purworejo yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juni 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Pembelajaran .....	8
2. Hakikat Atletik .....	11
3. Hakikat Lempar Cakram .....	12
4. Hakikat Media Ban .....	19
5. Karakteristik Siswa SMP Negeri 34 Purworejo .....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berpikir .....	24

D. Hipotesis Tindakan.....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Subjek Penelitian .....	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	36
F. Indikator Keberhasilan .....	36
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Kondisi Awal.....	38
2. Deskripsi Siklus I .....	39
3. Deskripsi Siklus II.....	43
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	52
C. Saran-saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Psikomotor Lempar Cakram.....	34
Tabel 2. Lembar Observasi Psikomotor Lempar Cakram .....	34
Tabel 3. Instrumen Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran.. ..	35
Tabel 4. Lembar Observasi Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran.	36
Tabel 5. Penilaian Psikomotor Lempar Cakram Siklus I .....	41
Tabel 6. Penilaian Psikomotor Lempar Cakram Siklus II.....	46
Tabel 7. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram .....	13
Gambar 2. Posisi Awal Gerakan Berputar .....	14
Gambar 3. Gerakan Awal Sampai Akhir Memutar.....	15
Gambar 4. Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram .....	15
Gambar 5. <i>Power Position</i> .....	16
Gambar 6. Pelepasan Cakram dan Pemulihan .....	17
Gambar 7. Cara Memegang Cakram.....	18
Gambar 8. Contoh Penggunaan Media Ban.....	21
Gambar 9. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	28
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram Kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada Kondisi Awal dan Siklus I.....	42
Gambar 11. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram Kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	58
Lampiran 2. Surat Keterangan dari KESBANGLINMAS .....	59
Lampiran 3. Surat dari Kantor Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu ...	60
Lampiran 4. Surat Keterangan dari Provinsi Jateng.....	61
Lampiran 5. Surat Keterangan dari SMP 34 Purworejo .....	62
Lampiran 6. Siklus I.....	63
Lampiran 7. Siklus II.....	69
Lampiran 8. Dokumentasi.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya dan hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Menurut BSNP (2006: 72), bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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.

Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, hubungan sosial, penalaran dan tindakan moral. Untuk mewujudkan tujuan tersebut pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral pendidikan keseluruhan, di mana pendidikan jasmani memberikan sumbangan yang sangat besar demi tercapainya tujuan pendidikan secara nasional. Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan

kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik (Toho Cholik dan Rusli Lutan, 2001: 15). Oleh karena itu pendidikan jasmani harus lebih diperhatikan kelancarannya dalam proses pembelajaran. Untuk mewujudkan proses pembelajaran tersebut, pendidikan jasmani perlu didukung dengan adanya alat dan fasilitas yang menunjang serta guru yang memiliki kompetensi dalam melaksanakan proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Eddy Purnomo (2011: 159), 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, seorang guru dapat menggunakan, memanfaatkan, mengembangkan atau bahkan memodifikasi sarana yang akan digunakan. Dalam situasi dan kondisi Sekolah dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga kecabangan dengan pendekatan konvensional kiranya pemberian gerak dasar maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

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 yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 34 Purworejo. Kondisi nyata di sekolah, media Cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SMP Negeri 34 Purworejo berjumlah 30-40 orang, jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 1:17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana Cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1: 2 (1 cakram untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena 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, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

SMP Negeri 34 Purworejo merupakan sekolah pinggiran yang terletak di daerah pesisir, yang memiliki potensi alam yang mendukung, namun demikian dalam proses pembelajaran masih menemui kendala sehingga guru

berupaya agar pembelajaran dapat sesuai yang diharapkan walaupun harus mengganti media semestinya. Siswa kurang memiliki keterampilan teknik dasar nomor lempar cakram awalan memutar. Harapannya siswa memiliki keterampilan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, sebagai pengembangan teknik lempar cakram. Guru pernah mengajarkan praktek teknik dasar lempar cakram awalan memutar dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai namun hasil yang diharapkan masih jauh dari harapan. Harapannya guru bisa mengajarkan praktek teknik dasar lempar cakram awalan memutar dengan baik dan benar dan hasilnya juga baik.

Hal ini ditunjukkan dari penilaian teknik lempar cakram siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun ajaran 2013/2014 masih kurang. Diketahui hasilnya dari 30 siswa, nilai rata-rata kemampuan lempar cakram 67. Dengan rincian, siswa yang mampu melakukan teknik lempar cakram dengan nilai 75 ke atas, hanya 7 siswa atau 23,33%, sedangkan 23 siswa lain (76,67%) nilai kemampuan lempar cakram masih di bawah 75 angka yang ditetapkan oleh sekolah, yaitu nilai 75 (ketuntasan minimal), artinya 23 siswa tersebut belum tuntas.

Permasalahan yang sering dijumpai guru adalah saat praktik teknik dasar lempar cakram awalan memutar cara melempar cakraanya banyak yang salah. Cakram tidak memutar dan hasilnya juga tidak sesuai dengan yang diharapkan. 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

modifikasi untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat dapat mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah didapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya ban motor bekas bisa dijadikan media alternatif modifikasi untuk mengganti cakram. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka ban motor bekas sangat mudah sekali didapat dengan harga sangat murah.

Melihat permasalahan tersebut di atas maka penulis mengambil tindakan penggunaan media ban motor untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lempar cakram awalan memutar siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun ajaran 2014/2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasana Penjas khususnya lempar cakram di SMP Negeri 34 Purworejo belum memadai.
2. Siswa SMP Negeri 34 Purworejo belum mampu melempar cakram sesuai aturan yang sesungguhnya.
3. Guru sudah mengajarkan praktek teknik dasar lempar cakram awalan memutar tetapi hasilnya belum memenuhi harapan baik proses maupun hasil lemparan.

4. Belum diketahui apakah dengan media ban dapat meningkatkan pembelajaran lempar cakram gaya memutar pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini akan dibatasi pada upaya peningkatan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu: “Apakah melalui media ban dapat meningkatkan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang peningkatan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban.
- b. Meningkatkan pembelajaran lempar cakram.
- c. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peserta didik.
  - 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru.
  - 2) Anak termotivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran penjasorkes.
- b. Manfaat bagi sekolah.
  - 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lempar cakram.
  - 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.
  - 3) Menambah model pembelajaran inovatif pada umumnya dan dalam pembelajaran atletik khususnya lempar cakram.
- c. Manfaat bagi perpustakaan sekolah.
  - 1) Memperoleh referensi tambahan.
  - 2) Memperoleh koleksi hasil penelitian.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teoritis**

#### **1. Hakikat Pembelajaran**

##### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik (<http://id.wikipedia.org/wiki/pembelajaran>).

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Berkaitan dengan pembelajaran, menurut Toeti Soekamto (1996: 78) mengemukakan tentang model pembelajaran yaitu:

kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar dan mengajar. Dengan demikian aktivitas belajar mengajar benar-benar merupakan kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis.

Sedangkan pembelajaran menurut Sudjana yang dikutip Sugihartono, dkk., (2007: 80) merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik

melakukan kegiatan belajar. Sugihartono, dkk., (2007: 80) mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha untuk menciptakan sistem lingkungan yang mengoptimalkan kegiatan belajar. Menurut Saidiharjo (2004: 12) mengartikan bahwa, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

#### **b. Tujuan Pembelajaran**

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada pertemuan yang terarah dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang

membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Menurut Vina Sanjaya (2010: 186) menyatakan bahwa, tujuan pembelajaran adalah kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian pembelajaran. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang banyak dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik. Membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Penerapan metode yang akan mempengaruhi tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian pembelajaran lebih optimal. Menurut Uno (2009: 69), metode



adalah suatu cara yang dalam fungsinya merupakan alat suatu mencapai tujuan. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1992: 185) bahwa, metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, metode adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini metode pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan media ban.

## **2. Hakikat Atletik**

Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”, Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan *track and fieiddan*, Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah/kata *Athletiek*. Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan. Sedangkan menurut Djumidar

(2005: 1.3) menyatakan bahwa, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, *SEA GAMES*, *ASEAN GAMES*, dan OLIMPIADE.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

### **3. Hakikat Lempar Cakram**

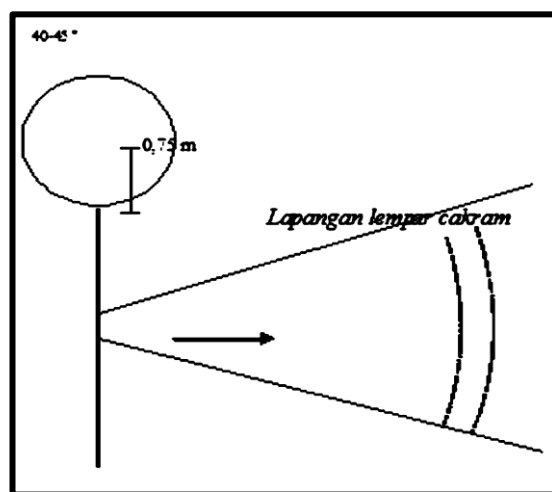
#### **a. Pengertian Lempar Cakram**

Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram) (Poerwadarminta, 2001: 584). 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.

Menurut Eddy Purnomo (2011: 159), karakteristik pelempar cakram yang baik adalah 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 [http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar\\_cakram-sejarah-teknik-peraturan.html](http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar_cakram-sejarah-teknik-peraturan.html), 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: <http://aadesanjaya.blogspot.com>)

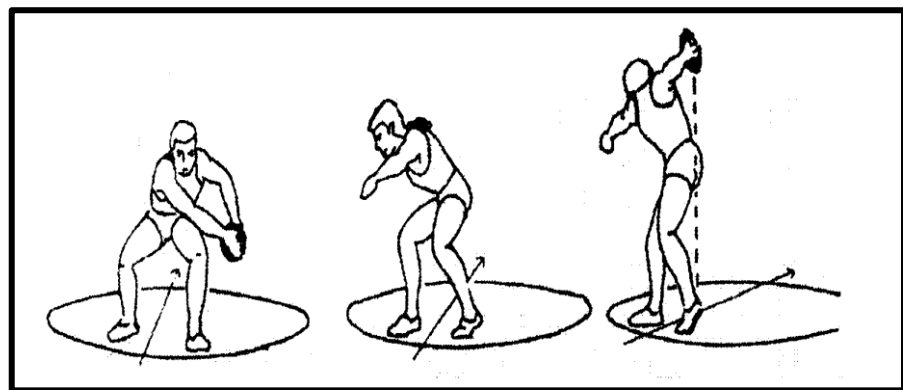
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain

## 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

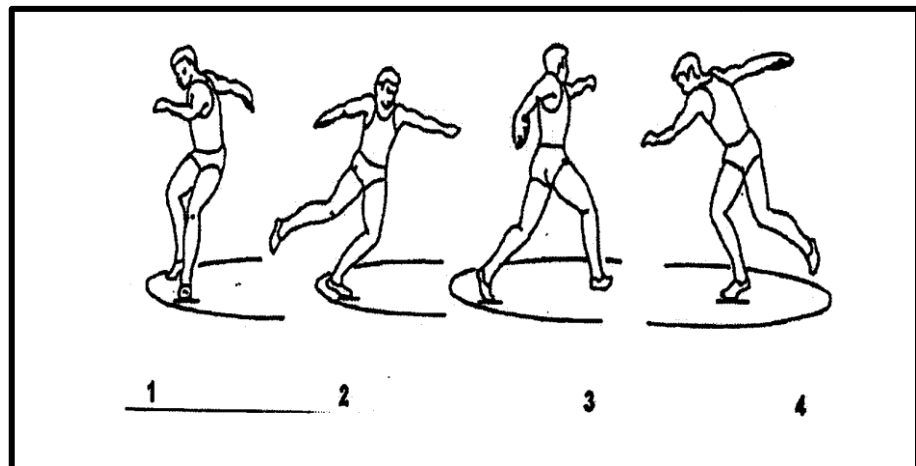
Si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, punggung menghadap kearah lempar, kedua kaki paralel, terpisah selebar bahu. Cakram berada pada tekukan sendi pertama, ruas jari-jari tangan yang diatur merata, ibu jari juga dilebarkan dan menyentuh pada cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah. Awal gerakan berputar diawali dengan mengayunkan cakram ke belakang, paralel dengan tanah setinggi bahu. Pada titik akhir ayunan, cakram kira-kira berada di atas tumit kiri, tergantung pada daya mobilitas si pelempar.



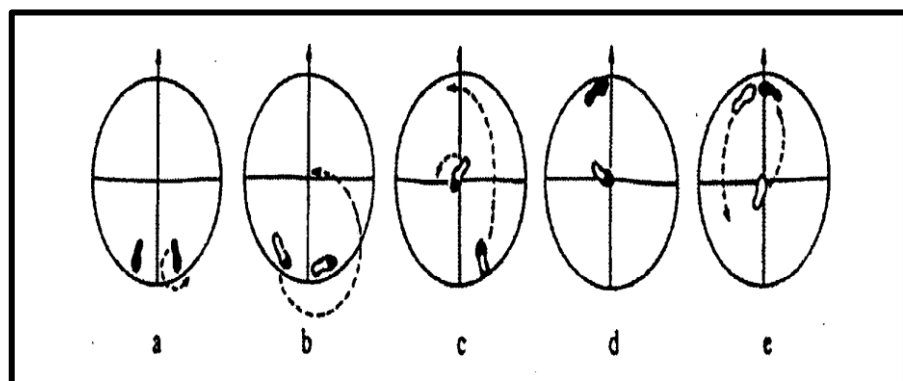
**Gambar 2.** Posisi Awal Gerakan Berputar  
(Sumber: Eddy Purnomo, 2011: 160)

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 ditekuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang. Lengan kanan dengan cakram berada di belakang poros bahu.



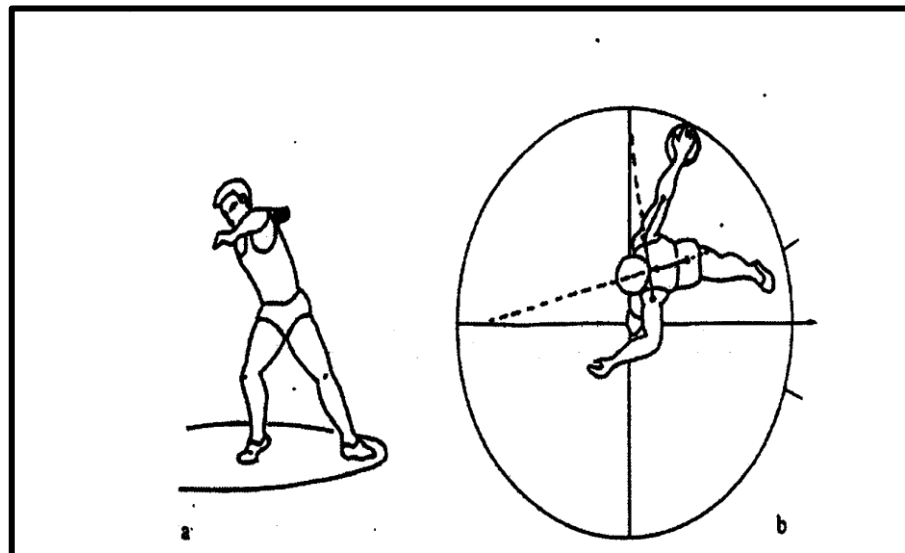
**Gambar 3.** Gerakan Awal Sampai Akhir Memutar  
(Sumber: Eddy Purnomo, 2011: 161)



**Gambar 4.** Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram  
(Sumber: Eddy Purnomo, 2011: 162)

### 3) *Power Position*

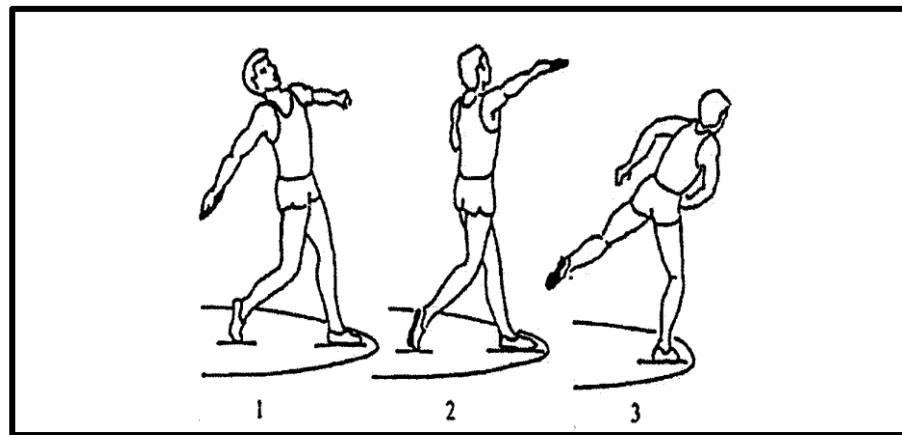
*Power position* bila dilihat dari posisi badan bagian atas agak miring ke arah kaki kanan yang ditekuk kira-kira  $110^{\circ}$  -  $120^{\circ}$  dan paha kanan posisinya kira-kira besar sudutnya  $90^{\circ}$  dengan arah lemparan. Poros pinggang mengarah ke arah sektor lemparan, poros bahu diputar ke belakang  $90^{\circ}$  terhadapnya. Lengan lempar dengan cakram masih tetap di belakang poros bahu, sehingga sudut dari lengan lempar menuju ke arah lemparan adalah lebih dari  $270^{\circ}$ . Lengan kiri ditahan di belakang dalam arah yang berlawanan.



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

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 (di tempat). Pinggang dibawa

ke depan melawan bagian atas badan dan lengan lempar mula-mula tetap di belakang untuk membentuk tegangan. Lengan lempar yang mengikuti sekarang ada di bawah gerak putaran yang terbesar pada suatu sudut lebih dari  $180^0$  menuju ke arah lemparan. Lepasnya cakram yang eksplosif dengan cara mengketapelkan cakram terjadi di sisi kiri badan yang tetap (poros bahu – kaki kiri). Pengereman lengan kiri (*blocking*) dan tubuh ketika dada menghadap ke arah lemparan mentransfer energi dari gerakan dari cakram.

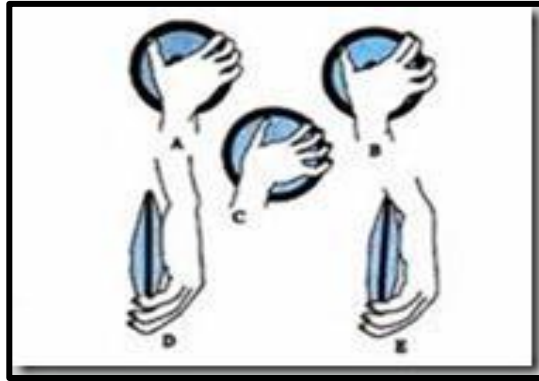


**Gambar 6.** Pelepasan Cakram dan Pemulihan  
(Sumber: Eddy Purnomo, 2011: 164)

Teknik-teknik lempar cakram menurut Aden Sanjaya (2011: 56), adalah:

1) Cara memegang cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan di atas 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: Aden Sanjaya, 2011: 56)

2) Ada dua gaya dalam lempar cakram

a) Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring/menyamping kearah 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 di bekas 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 Media Ban**

Dalam kegiatan belajar mengajar lebih efektif apabila menggunakan media dan media tersebut tidak harus media yang canggih saja, melainkan media yang lebih sederhana buatan guru sendiri. Media pembelajaran adalah alat, teknik, dan metode yang digunakan dalam rangka mengefektifkan komunikasi, serta interaksi antar guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Akhmad Sudrajat (2007: 32) memberikan definisi tentang media pembelajaran di antaranya, mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Dalam penelitian ini, media yang digunakan sebagai alat bantu pembelajaran adalah ban bekas.

Ban motor adalah peranti yang menutupi *velg* suatu roda yang menjadi bagian penting dari kendaraan darat. Ban digunakan untuk mengurangi getaran yang disebabkan ketidakrataan permukaan jalan, melindungi roda dari aus dan kerusakan, serta memberikan kestabilan antara kendaraan dan tanah untuk meningkatkan percepatan dan mempermudah

pergerakan. Sebagian besar ban yang ada sekarang, terutama yang digunakan untuk kendaraan bermotor, diproduksi dari karet sintetik, walaupun dapat juga digunakan dari bahan lain seperti baja.

Media ban yang digunakan sebagai pembelajaran lempar cakram dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ban motor yang sudah tidak dipakai lagi karena sudah halus atau rusak.
- b. Karakteristik ban
  - 1) Berbentuk bulat menyerupai lingkaran hampir mirip bulatan cakram.
  - 2) Berbahan baku karet.
  - 3) Beratnya hampir sama dengan berat cakram.
- c. Keunggulan ban motor
  - 1) Tidak membahayakan.
  - 2) Mudah didapat.
  - 3) Tidak memerlukan biaya besar.
  - 4) Tidak mudah rusak.
  - 5) Menyimpannya mudah tidak memerlukan ruangan luas/ditumpuk.
  - 6) Merupakan barang baru dalam pembelajaran penjas, sehingga menimbulkan ketertarikan sendiri bagi siswa.
- d. Kriteria pemilihan ban
  - 1) Mudah didapat karena tidak dipakai lagi.
  - 2) Tidak membeli tetapi minta di bengkel atau motor sendiri.
  - 3) Bentuknya bulat serupa dengan cakram.
  - 4) Beratnya hampir sama dengan berat cakram putri yaitu 1 kg.

- 5) Tidak mudah rusak dan awet jika digunakan berkali-kali.
- 6) Mudah dipegang karena bentuknya bulat sehingga tidak mudah lepas.
- 7) Menarik karena barang baru dalam pembelajaran olahraga lempar.

e. Ukuran ban yang dipilih:

- 1) 2.25 x 17 atau 60/80.
- 2) Dipakai roda depan.
- 3) Merek yang ada: *Corsa, Federal, Spartax*.
- 4) Diameter luar 51 cm/20 inci.
- 5) Diameter dalam 43 cm/17 inci.
- 6) Lebar ban 6 cm.
- 7) Tebal ban 4 cm.



**Gambar 8.** Contoh Penggunaan Media Ban

## **5. Karakteristik Siswa SMP Negeri 34 Purworejo**

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa

remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Syamsu Yusuf, 2004: 37) masa remaja juga dikenal dengan masa *strom* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 1989: 42).

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks, dkk., (2004: 46) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Anak-anak di SMP Negeri 34 Purworejo merupakan sekolah pinggiran yang terletak di daerah pesisir, yang memiliki potensi alam yang mendukung masih familiar dengan rutinitas yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit untuk berangkat ke sekolah karena keadaan jalan yang naik turun bukit sehingga tidak memungkinkan untuk menggunakan sepeda.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arwan Alfiranto (2010) berjudul “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

2. Penelitian yang dilakukan oleh Syaifullah (2008) yang berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktifitas Luar Kelas”. SubJek penelitian adalah siswa kelas VIII C SMP N 2 Moyudan, merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik lempar cakram siswa kelas VIII C SMP N 2 Moyudan melalui pendekatan aktifitas luar kelas dapat meningkat.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran dianggap berhasil bila pembelajaran bisa melibatkan keaktifan siswa dan menyerap materi ajar dalam proses pembelajaran. Siswa dibimbing untuk bisa secara mandiri menyelesaikan masalahnya, sehubungan dengan konsep materi yang diajarkan. Permasalahan yang sering dihadapi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cara guru menyampaikan materi pembelajaran. Pada umumnya guru dalam menyampaikan materi pembelajaran masih monoton dan kurang kreatif.

Penyampaian materi menggunakan model ceramah dan saat mendemonstrasikan kurang bisa ditangkap oleh siswa, sehingga siswa dalam melaksanakan tugas untuk menirukan akan merasa kesulitan.

Permasalahan secara umum dalam pendidikan jasmani adalah kurangnya pemahaman dan tidak menarik serta kurang aktifnya siswa dalam proses pembelajaran. Bahkan terdapat beberapa siswa putri yang tidak memiliki keterampilan dalam pendidikan jasmani khususnya atletik, Selama ini proses pembelajaran belum mewujudkan adanya partisipasi aktif dari siswa. Siswa hanya sebagai objek pembelajaran, cara guru menyampaikan materi pelajaran belum bisa memancing siswa untuk ikut aktif berperan dalam proses pembelajaran.

Penggunaan model yang tidak seperti biasanya dilihat, dipegang atau diraba, sehingga anak menjadi penasaran dan langsung mengamati mengapa guru saat pembelajaran dengan ban . Hal ini memungkinkan anak lebih tertarik untuk mencoba, karena model tersebut bagi anak merupakan benda yang baru yang belum pernah menggunakan sebelumnya dalam pembelajaran atletik, sehingga siswa dengan sendirinya akan terangsang untuk aktif dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa ban motor untuk siklus I dan ban motor dalam modifikasi untuk siklus II dan penerapan tindakan tersebut akan di jabarkan dalam RPP setiap pertemuan. Guru dapat menjelaskan tehnik dasar lempar cakram awalan memutar dengan detil, mulai dari cara memegang, awalan, aksi

melempar hingga gerak lanjutan serta arah putaran cakram yang searah jarum jam.

#### **D. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui media ban dapat meningkatkan pembelajaran lempar cakram siswa kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo”.

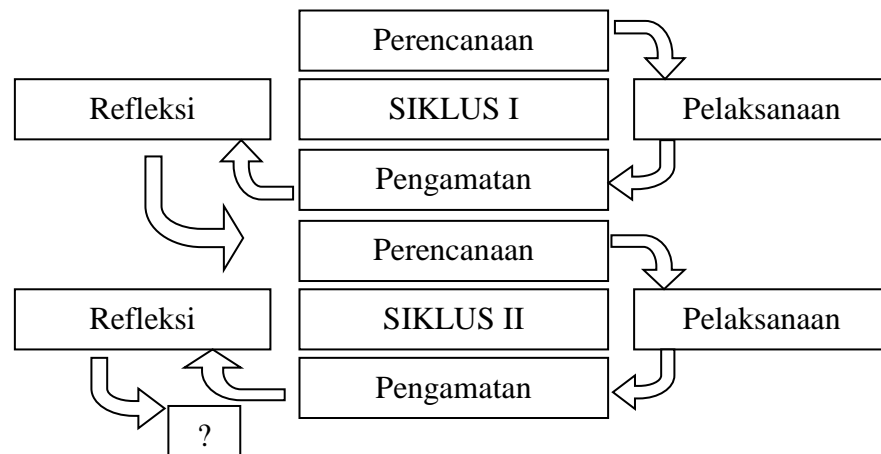


## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 9.** Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)  
 Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Siklus I

#### a. Rencana Tindakan

Pada tahap ini menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai jadwal pelajaran dan menyiapkan materi penerapan gaya memutar pada lempar cakram untuk siklus I. Selain itu, peneliti juga menentukan media apa yang digunakan dalam menerapkan penerapan gaya memutar pada lempar cakram ini. Media yang digunakan adalah ban dalam dan ban luar sepeda motor serta cakram yang sebenarnya. Dan pada siklus ini, dilakukan sebanyak dua kali pertemuan.

## b. Pelaksanaan Tindakan

### 1) Pertemuan 1

Pada awal pembelajaran, siswa mengawali dengan berdoa dan mengecek kehadiran kelas serta mengawali dengan bernyanyi agar siswa menjadi semangat. Setelah itu, guru memberikan materi pembelajaran tentang gaya memutar pada lempar cakram. Pada pertemuan ini siswa diharap untuk menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang gaya memutar pada lempar cakram. Guru memberi contoh penerapan gaya memutar. Guru cukup bertindak sebagai fasilitator dan motivator dalam praktik gaya memutar. Pada akhir pembelajaran, dilaksanakan evaluasi agar guru dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

### 2) Pertemuan 2

Pada pertemuan ke-2, pada pertemuan ini siswa mempraktikkan gaya memutar dengan media ban pada lempar cakram dan bagaimana cara menanganinya. Pada akhir pembelajaran, dilaksanakan evaluasi agar guru dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

## c. Observasi dan Evaluasi

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan

bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Observer mencatat dan menilai kegiatan guru dan siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo dalam pembelajaran dengan penerapan gaya memutar pada lempar cakram . Yang menjadi observer dalam kegiatan pembelajaran dengan penerapan gaya memutar pada lempar cakram ini adalah guru kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo.

#### d. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi didiskusikan antara guru dan peneliti kemudian dikumpulkan serta dianalisis sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Kelemahan yang timbul pada siklus I adalah kegiatan pembelajaran penerapan gaya memutar pada lempar cakram kurang menyenangkan dan guru belum menciptakan kondisi kelas yang kondusif secara optimal. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

## **2. Siklus II**

### **a. Rencana Tindakan**

Dalam siklus pembelajaran sudah menerapkan gaya memutar pada lempar cakram. Siswa telah melakukan proses pembelajaran gaya memutar pada lempar cakram dimana siswa harus menyelesaikan

masalah yang diberikan oleh guru yang harus dipecahkan dalam siklus pertama. Program kegiatan yang akan dilaksanakan dalam tindakan II dilaksanakan akhir bulan April 2015 . Pada tahap ini menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan materi serta evaluasi yang berupa soal-soal yang berhubungan dengan gaya memutar yang akan digunakan pada siklus II berdasarkan hasil refleksi pada siklus II. Setelah itu, peneliti mempersiapkan media terkait dengan materi pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Pertemuan 1

Pada awal pembelajaran, siswa mengawali dengan berdoa dan pengecekan kehadiran kelas serta mengawali dengan pemanasan. Guru memberikan materi pembelajaran tentang gaya memutar pada lempar cakram. Guru mendekati peserta didik jika terlihat kesulitan dalam berdiskusi kelompok, kemudian guru memantau pelaksanaan praktik. Pada akhir pembelajaran, dilaksanakan evaluasi agar guru dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menyelesaikan materi yang dipelajari.

2) Pertemuan 2

Pada pertemuan 2, materi yang digunakan adalah penggunaan gaya memutar dengan media ban. Guru mendekati peserta didik jika terlihat kesulitan dalam berdiskusi kelompok, kemudian guru hanya memantau diskusi kelompok. Pada akhir pembelajaran, dilaksanakan

evaluasi agar guru dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menyelesaikan persoalan tentang materi.

c. Observasi dan Evaluasi

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus II. Evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang dilakukan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Observer mencatat dan menilai kegiatan guru dan siswa dalam gaya memutar pada lempar cakram. Observer dalam kegiatan pembelajaran dengan gaya memutar pada lempar cakram adalah guru kelas X SMP N 34 Purworejo.

d. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi dikumpulkan serta dianalisis, sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Melalui hasil data dapat ditarik sebuah simpulan mengenai penerapan gaya memutar pada lempar cakram.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran lempar cakram dan media ban. Definisi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Lempar cakram adalah salah satu nomor dalam atletik dengan tujuan untuk melemparkan cakram sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang

optimal dengan arah lemparan yang telah ditentukan yang diukur menggunakan lembar observasi dari cara memegang cakram, teknik awalan melempar cakram, teknik melempar cakram, dan sikap badan setelah melempar cakram.

2. Media ban adalah alat bantu pembelajaran berupa media ban bekas dengan rincian berat ban 1 kg, lebar ban 6 cm, dan tebal 4 cm.

### **C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian**

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sesuai materi pelajaran yang tercantum dalam kurikulum dan buku panduan serta RPP pada siswa-siswi kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah sebanyak 30 anak, terdiri dari siswa putra sebanyak 18 anak dan siswa putri sebanyak 12 anak. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) direncanakan akan dilaksanakan di SMP Negeri 34 Purworejo yang berlokasi di Desa Ketawangrejo, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo, Propinsi Jawa Tengah. Di wilayah pesisir pantai selatan kurang lebih 2 km dari laut.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Psikomotor Lempar Cakram

No	Teknik	Indikator	Skor
1	<b>Cara Memegang</b>	a. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) b. telapak tangan kanan diletakkan di atas tengah cakram c. Keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggir cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram)	1-3
2	<b>Sikap Awalan</b>	a. Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang c. Pandangan mulai melirik ke kiri	1-3
3	<b>Cara Melempar</b>	a. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan b. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan c. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak	1-3
4	<b>Sikap Akhir</b>	a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak b. Setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan c. Kaki kiri diayun ke belakang	1-3

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

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

Nilai = Skor (X) : Nilai maksimum (Y) x 100

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

**Tabel 2.** Lembar Observasi Psikomotor Lempar Cakram

No.	Nama	Nilai Tiap Indikator				Skor
		Cara Memegang	Sikap Awalan	Cara Melempar	Sikap Akhir	
1	A W					
2	A N					
3	A P I					
4	A P A					



**Tabel 3.** Instrumen Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran

No	Karakter	Indikator	Skor
1	<b>Tanggung Jawab</b>	a. Selalu melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan melakukan upaya maksimal untuk hasil terbaik	4
		b. Berupaya melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan dengan hasil baik	3
		c. Melaksanakan apabila diminta dan dengan pamrih atau ancaman sanksi	2
		d. Sering tidak melaksanakan tugas dari guru	1
2	<b>Percaya Diri</b>	a. Selalu bertanya dan menyampaikan pendapat, tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	4
		b. Sering bertanya dan menyampaikan pendapat, berupaya tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	3
		c. Jarang bertanya dan menyampaikan pendapat, kadang-kadang mudah menyerah, dan sering mengandalkan orang lain	2
		d. Tidak pernah bertanya dan menyampaikan pendapat, mudah menyerah, dan tidak mau mandiri dengan kemampuannya	1
3	<b>Kompetitif</b>	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan kemampuan yang tinggi, memiliki keingintahuan yang tinggi, serta berani bersaing	4
		b. Senang berusaha untuk maju dan bersaing, sering menunjukkan kemampuan yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berani tampil	3
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan daya saing, kurang menampakkan keinginan, serta kurang berani bersaing	2
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak berani bersaing	1
4	<b>Semangat</b>	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta berusaha dan mencoba	4
		b. Senang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berkemampuan	3
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang kurang menampakkan keingintahuan, serta kurang bersemangat	2
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak bersemangat	1

Keterangan Skor yang diperoleh:  
 Nilai/skor sesuai dengan yang ditunjukkan pada indikator

**Jumlah skor maksimal : 16**

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

**Tabel 4.** Lembar Observasi Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran

No.	Nama	Nilai Tiap Indikator				Skor
		Tanggung Jawab	Percaya Diri	Kompetitif	Semangat	
1	A W					
2	A N					
3	A P I					
4	A P A					

#### E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) Lempar Cakram menurut Mungin-Edy W (2008: 492) Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{jumlah subjek berhasil}}{\text{jumlah subjek keseluruhan}} \times 100\%$$

#### F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran

lempar cakram. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lempar cakram dari cara memegang cakram, teknik awalan melempar cakram, teknik melempar cakram, dan sikap badan setelah melempar cakram. Minimal 75% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lempar cakram siswa.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Kondisi Awal**

Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 34 Purworejo. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lempar cakram dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lempar cakram. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi lempar cakram gaya memutar, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Hal ini ditunjukkan dari penilaian teknik lempar cakram siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun ajaran 2014/2015 masih kurang. Diketahui hasilnya dari 30 siswa, nilai rata-rata kemampuan lempar cakram 67. Siswa yang mampu melakukan teknik lempar cakram dengan nilai 75 ke atas, hanya 7 siswa (23,33%), sedangkan 23 siswa lain (76,67%) masih di bawah 75 angka yang ditetapkan oleh sekolah, artinya 23 siswa tersebut belum tuntas.

Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya. Sehingga peneliti dan kolaborator menggunakan media ban bekas sebagai alat bantu pembelajaran lempar cakram.

## 2. Deskripsi Siklus I

### a. Perencanaan Tindakan

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes, yaitu Bapak Komarudin, S.Pd dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lempar cakram dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran melalui media ban dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban sepeda motor bekas.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan, yaitu ban sepeda motor bekas.

### b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas. Pembelajaran menekankan pada masalah teknik dasar lempar cakram: cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough* dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.
  - b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
  - c) Guru mengecek kehadiran siswa.

- d) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
- e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

## 2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama  $\pm$  15 menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.

## 3) Kegiatan Inti

- a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban sepeda motor bekas.
- b) Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, dari sikap cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough*

## 4) Penutup

- a) Melakukan pendinginan
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- d) Berbaris dan berdoa untuk penutup

### c. Hasil Pengamatan

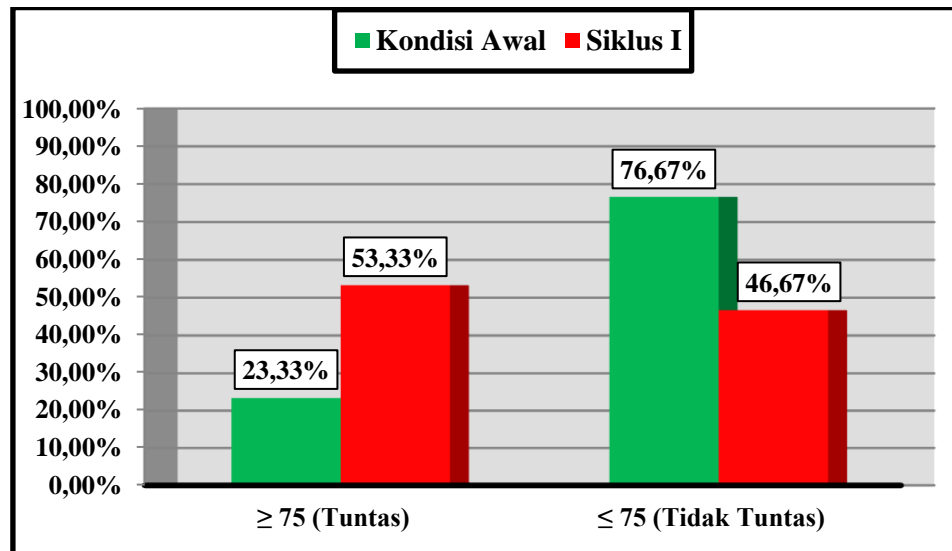
Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus I pertemuan 1 menghasilkan nilai rata-rata sebesar

8,43 (kategori cukup) dan meningkat pada pertemuan 2 sebesar 11,57 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran lempar cakram kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada siklus I disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Penilaian Psikomotor Lempar Cakram Siklus I

No	Nama	Skor	Nilai	Keterangan
1	A W	7	58,33333	Belum Tuntas
2	A N	7	58,33333	Belum Tuntas
3	A P I	9	75	Tuntas
4	A P A	9	75	Tuntas
5	A G	8	66,66667	Belum Tuntas
6	B K	9	75	Tuntas
7	C A S	10	83,33333	Tuntas
8	D B P	9	75	Tuntas
9	E N S	8	66,66667	Belum Tuntas
10	E B	7	58,33333	Belum Tuntas
11	E J S	6	50	Belum Tuntas
12	E A	9	75	Tuntas
13	In	7	58,33333	Belum Tuntas
14	M B S	9	75	Tuntas
15	Mu	9	75	Tuntas
16	M M	9	75	Tuntas
17	N A K	9	75	Tuntas
18	N A P	8	66,66667	Belum Tuntas
19	N H K	10	83,33333	Tuntas
20	P L	7	58,33333	Belum Tuntas
21	R H	8	66,66667	Belum Tuntas
22	R K	7	58,33333	Belum Tuntas
23	R I M	9	75	Tuntas
24	Sel	9	75	Tuntas
25	S A	6	50	Belum Tuntas
26	S H	7	58,33333	Belum Tuntas
27	Sud	9	75	Tuntas
28	Sul	9	75	Tuntas
29	W R	8	66,66667	Belum Tuntas
30	W A	9	75	Tuntas
<b>Jumlah</b>		<b>247</b>	<b>2058,333</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>8,2333</b>	<b>68,6111</b>	
<b>Jumlah siswa yang tuntas</b>		<b>16</b>	<b>53,33%</b>	
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>		<b>14</b>	<b>46,67%</b>	

Hasil pembelajaran lempar cakram kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini:



**Gambar 10.** Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram Kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 68,61. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 16 siswa (53,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (40%). Hasil belajar lempar cakram menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan melempar cakram dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

#### d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:



- 1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- 3) Hasil belajar lempar cakram meningkat ditandai dengan 16 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 7 anak yang tuntas.
- 4) Sebagian siswa masih asing dengan media ban bekas karena terbiasa dengan cakram yang sebenarnya yang berulang-ulang.
- 5) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- 6) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- 7) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa saat pembelajaran.

Kelemahan yang timbul pada siklus I adalah kegiatan pembelajaran penerapan gaya memutar pada lempar cakram kurang menyenangkan dan guru belum menciptakan kondisi kelas yang kondusif secara optimal. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II

### **3. Deskripsi Siklus II**

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran lempar

cakram dengan media ban bekas dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah jumlah ulangan lemparan siswa.
- 4) Proses pembelajaran ini untuk melatih cara melempar dan gerak lanjutan.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas. Pembelajaran menekankan pada masalah teknik dasar lempar cakram: cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough* dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.
  - b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
  - c) Guru mengecek kehadiran siswa.
  - d) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
  - e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

## 2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama  $\pm$  15 menit. Pemanasan dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis.

## 3) Kegiatan Inti

a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media ban bekas.

b) Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, dari sikap cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough*

## 4) Penutup

a) Melakukan pendinginan

b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.

d) Berbaris dan berdoa untuk penutup

### **c. Hasil Pengamatan**

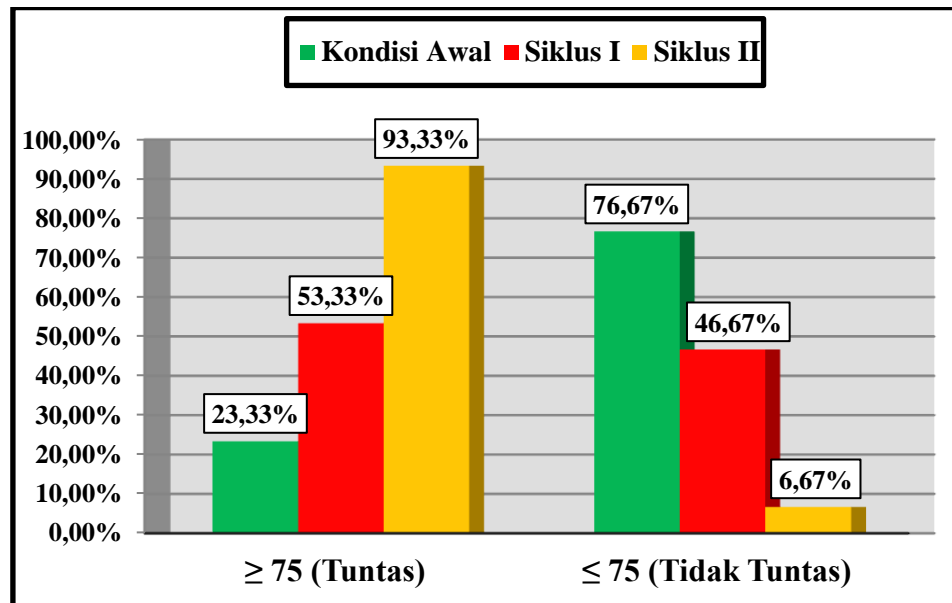
Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus II pertemuan 1 menghasilkan nilai rata-rata sebesar 12,07 (kategori baik) dan meningkat pada pertemuan 2 sebesar 13,16 (kategori sangat baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran lempar

cakram kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada siklus II disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Penilaian Psikomotor Lempar Cakram Siklus II

No	Nama	Skor	Nilai	Keterangan
1	A W	9	75	Tuntas
2	A N	9	75	Tuntas
3	A P I	10	83,33333	Tuntas
4	A P A	10	83,33333	Tuntas
5	A G	9	75	Tuntas
6	B K	10	83,33333	Tuntas
7	C A S	11	91,66667	Tuntas
8	D B P	9	75	Tuntas
9	E N S	10	83,33333	Tuntas
10	E B	9	75	Tuntas
11	E J S	8	66,66667	Belum Tuntas
12	E A	10	83,33333	Tuntas
13	In	9	75	Tuntas
14	M B S	10	83,33333	Tuntas
15	Mu	10	83,33333	Tuntas
16	M M	10	83,33333	Tuntas
17	N A K	10	83,33333	Tuntas
18	N A P	10	83,33333	Tuntas
19	N H K	11	91,66667	Tuntas
20	P L	9	75	Tuntas
21	R H	9	75	Tuntas
22	R K	9	75	Tuntas
23	R I M	10	83,33333	Tuntas
24	Sel	10	83,33333	Tuntas
25	S A	8	66,66667	Belum Tuntas
26	S H	9	75	Tuntas
27	Sud	10	83,33333	Tuntas
28	Sul	10	83,33333	Tuntas
29	W R	9	75	Tuntas
30	W A	10	83,33333	Tuntas
<b>Jumlah</b>		<b>287</b>	<b>2391,667</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>9,566667</b>	<b>79,72222</b>	
<b>Jumlah siswa yang tuntas</b>		<b>28</b>	<b>93,33%</b>	
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>		<b>2</b>	<b>6,67%</b>	

Hasil pembelajaran lempar cakram kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 11 berikut ini:



**Gambar 11.** Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram Kelas IX B di SMP Negeri 34 Purworejo pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,72. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (93,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (6,67%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

#### d. Refleksi

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari refleksi sebagai berikut:

- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan menggunakan ban bekas yang digunakan dalam pembelajaran lempar cakram.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dan tidak merasa bosan.
- 5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I dan siklus II maka diperoleh data hasil belajar lempar cakram meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 28 siswa mendapatkan nilai di atas KKM.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian pembelajaran lempar cakram melalui media ban bekas pada siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 7 di bawah ini:

**Tabel 7.** Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	2058,333	2391,667
2.	Nilai rata-rata	68,6111	79,72222
3.	Persentase ketuntasan	53,33%	93,33%

Kegiatan penelitian dengan materi lempar cakram dengan awalan gaya memutar dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan (motorik) dan karakter siswa (afektif). Para siswa melaksanakan kegiatan lempar cakram dengan teknik-teknik yang dapat dilakukan di SMP Negeri 34 Purworejo dalam suasana rileks dan menyenangkan melalui panduan peneliti dan guru

pendamping (observer). Dengan tindakan yang dilaksanakan pada setiap siklus, para siswa terlihat semangat dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

Pada tahap pertama yaitu siklus I ketercapaian kompetensi kegiatan lempar cakram ini masih rendah. Pada siklus II, siswa dapat melaksanakan kegiatan dengan baik dan hasilnya memuaskan. Penerapan kegiatan lempar cakram memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan siswa di SMP Negeri 34 Purworejo khususnya kelas IX B.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dalam pembelajaran melalui kegiatan lempar cakram, setelah pelaksanaan tindakan mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari siklus I kemampuan siswa menjadi lebih baik dibandingkan ketika sebelum diberikan tindakan melalui kegiatan lempar cakram dengan media ban sepeda motor bekas.

Data yang diperoleh melalui lembar kegiatan atau lembar observasi yang merupakan hasil komunikasi guru dan anak setiap pertemuan pembelajaran dalam setiap siklus kemudian disimpulkan. Sejumlah siswa yang dapat aktif dan merespon dalam kegiatan lempar cakram sehingga peningkatan lempar cakram dan karakter siswa anak dapat tercapai selama dua siklus.

Peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,61 dan persentase ketuntasan sebesar 53,33%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata

kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II. Mengingat keterbatasan kemampuan serta kondisi di SMP Negeri 34 Purworejo khususnya kelas IX B, hal ini tidak mengurangi esensi dari penelitian itu sendiri yaitu adanya peningkatan. Hal ini terbukti sebagian besar anak menguasai kompetensi sesuai dengan adanya kegiatan di lapangan. Hal yang perlu diingat bahwa kegiatan lempar cakram ini bukanlah kegiatan yang bertujuan hanya untuk meningkatkan kemampuan siswa saja tetapi dapat meningkatkan semangat, daya saing, tanggung jawab, dan kondisi belajar yang menyenangkan dimana secara tidak langsung kemampuan siswa menjadi lebih baik melalui adanya kegiatan lempar cakram dengan awalan gaya memutar.

Dari hasil penelitian terdapat 2 siswa (6,67%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan media ban bekas. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin



mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,61 dan persentase ketuntasan sebesar 53,33%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman.

#### **B. Implikasi**

Pendekatan pembelajaran dengan memodifikasi alat perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan

memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

### **C. Saran-saran**

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan karakter siswa anak melalui pembelajaran lempar cakram dengan awalan gaya memutar adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya SMP Negeri 34 Purworejo perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan-kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan dan karakter, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.
3. Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar. Kemandirian, keberanian dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan dan karakter siswa.

4. Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aden Sanjaya. (2011). *Pengertian Lempar Cakram*. Diakses dalam <http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar-cakram-sejarah-teknik-peraturan.html>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Akhmad Sudrajat. (2007). *Media Pembelajaran*. Diakses dalam artikel <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/bahanajar/mediapembelajaran>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Anonim. *Pengertian Pembelajaran*. Diakses dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/pembelajaran>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Arwan Alfiranto. (2010). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- BSNP. (2006). *Buku Panduan Penyusunan KTSP*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monks, dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Poerwardaminto. (2001). *KBBI*. Jakarta: Depdikbud.
- Rud Midgley, C.S. (2000). *Lempar Cakram*. Diakses dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/pengertian-lempar-cakram>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Saidiharjo. (2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial*. Yogyakarta: UNY.
- Singgih D. Gunarsa. (1989). *Psikologi Remaja*. Jakarta. Gunung Mulia.

- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Syaifullah. (2008). Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktifitas Luar Kelas. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT.Indeks.
- Toeti Soekamto. (1996). *Teori Belajar dan Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Uno. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Vina Sanjana. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

Nomor : 246/UN.34.16/PP/2015 30 Maret 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas  
Jl. Jenderal Sudirman No. 5  
Yogyakarta

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 : Sutarno  
NIM : 13604227114  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015  
Tempat/obyek : SMP N 34 Purworejo  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar Dengan Ban Pada Siswa Kelas IX B SMP N 34 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015

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


Dekan,  
  
Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMP N 34 Purworejo  
2. Kaprodi. PGSD Penjas  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.





## Lampiran 2. Surat Keterangan dari KESBANGLINMAS

  
PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
(BADAN KESBANGLINMAS)  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 30 Maret 2015

Nomor : 074/951/Kesbang/2015  
Perihal : Rekomendasi Perijinan

Kepada Yth.  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah  
Provinsi Jawa Tengah  
Di  
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 246/JN.34.16/PP/2015  
Tanggal : 30 Maret 2015  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM GAYA MEMUTAR DENGAN MEDIA BAN PADA SISWA KELAS IX B SMP NEGERI 34 PURWOREJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015 ", kepada :

Nama : SUTARNO  
NIM : 13604227114  
No HP/ KTP : 081328794630/KTP.3306010611620003  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar/Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP N 34 Purworejo, Provinsi Jawa Tengah  
Waktu Penelitian : 31 Maret s.d 30 April 2015


Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

  
KEMENTERIAN KEPALA  
BADAN KESBANGLINMAS DIY  
SEKRETARIS  
M. M. M. M. M.  
KOR SATWIKA  
NIP. 19641123 199003 1 009

Tembusan disampaikan Kepada Yth :  
1. Gubernur DIY (sebagai laporan);  
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;  
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat dari Kantor Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Purworejo Kode Pos 54111  
Telp. (0275) 325202 Fax. (0275) 325202 Email : kprmt@purworejakab.go.id

**IZIN RISET / SURVEY / PKL**

NOMOR : 072/188/2015

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11 ).
- II. Menunjuk : Surat izin penelitian dari BPMD Pemerintah Provinsi Jawa Tengah No.070/776/04.5/2015 tanggal 1 April 2015
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- ❖ Nama : Sutarno
- ❖ Pekerjaan : PNS/Mahasiswa
- ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. : 13604227114
- ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
- ❖ Jurusan : Penjas
- ❖ Program Studi : PGSD Penjas
- ❖ Alamat : Grabag Rt.03/05 Kec.Grabag Kab.Purworejo
- ❖ No. Telp. : 081328794630
- ❖ Penanggung Jawab : Drs. Sriawan, M.Kes
- ❖ Maksud / Tujuan : Penelitian
- ❖ Judul : Upaya meningkatkan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun pelajaran 2014/2015
- ❖ Lokasi : SMP N34 Purworejo
- ❖ Lama Penelitian : 1 bulan
- ❖ Jumlah Peserta :

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :


- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
  1. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Purworejo
  2. Kepala Pemerintahan setempat ( Camat, Kades / Lurah )
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPMPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 30 Maret 2015 sampai dengan tanggal 30 April 2015.



Tembusan , dikirim kepada Yth :  
1. Ka. Bappeda Kab. Purworejo;  
2. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Purworejo;  
3. Ka. Dindikbudpora Kab.Purworejo;  
4. Ka. SMP N34 Purworejo;  
5. Dekan Fak.Ilmu Keolahragaan UNY

Dikeluarkan : Purworejo  
Pada Tanggal : 02 April 2015


**a.n. BUPATI PURWOREJO**  
KEPALA KANTOR  
PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU  
KABUPATEN PURWOREJO

  
**TJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19640724 198611 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan dari Provinsi Jateng

	<p style="text-align: center;"><b>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH</b> <b>BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH</b></p> <p>Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487 Fax : (024) 3549560 E-mail : <a href="mailto:bpmd@jatengprov.go.id">bpmd@jatengprov.go.id</a> <a href="http://bpmd.jatengprov.go.id">http://bpmd.jatengprov.go.id</a> Semarang - 50131</p>
<hr/>	
Nomor : 070/1477/2015	Semarang, 01 April 2015
Lampiran : 1 (Satu) Lembar	
Perihal : <u>Rekomendasi Penelitian</u>	Kepada Yth. Bupati Purworejo u.p. Kepala Kantor Kesbangpol dan Linmas Kab. Purworejo.
<p style="text-align: center;">Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Rekomendasi Penelitian Nomor. 070/776/04.5/2015 Tanggal 01 April 2015 atas nama SUTARNO dengan judul proposal UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM GAYA MEMUTAR DENGAN MEDIA BAN PADA SISWA KELAS IX B SMP NEGERI 34 PURWOREJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015, untuk dapat ditindaklanjuti.</p> <p style="text-align: center;">Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.</p>	
<p>KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH PROVINSI JAWA TENGAH</p>  <p>SU JARWANTO DWIATMOKO, M.Si Pembina Utama Muda NIP. 1965041992031012</p>	
<p><u>Tembusan :</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gubernur Jawa Tengah;</li><li>2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;</li><li>3. Kepala Badan Kesbanglinmas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;</li><li>4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;</li><li>5. Sdr. SUTARNO;</li></ol>	

Lampiran 5. Surat Keterangan dari SMP 34 Purworejo



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 34  
PURWOREJO**  
*Alamat : Ketawangrejo, Grabag, Purworejo Telp : (0275)3141501*


---


**SURAT IJIN PENELITIAN**  
Nomor : 000 / 121 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 34 Purworejo Kabupaten Purworejo memberikan ijin untuk penelitian di SMP Negeri 34 Purworejo a.n.

Nama : Sutarno  
NIM : 13604227114  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Jurusan : Penjas  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul Penelitian : Upaya meningkatkan pembelajaran lempar cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX B SMP Negeri 34 Purworejo tahun pelajaran 2014/2015.

Demikian sura. ijin ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purworejo, 4 April 2015  
Kepala Sekolah  
  
Sutarno, S.Pd.  
NIP 19671201 198903 1 008



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (Siklus Pertama)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 34 Purworejo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/ Semester	: IX/ II
Materi Pokok	: Lempar Cakram
Alokasi Waktu	: 4 x 40 menit (dua kali pertemuan)
Waktu Pelaksanaan	: Tanggal 18 April 2015

#### **Standar Kompetensi**

Mempraktikkan salah satu teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

#### **Indikator**

Lempar cakram :

1. Teknik dasar lempar cakram gaya memutar
2. Kombinasi teknik dasar lempar cakram gaya memutar
3. Lempar cakram dengan alat yang dimodifikasi

#### **I. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar cakram
2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar lempar cakram gaya memutar
3. Siswa dapat melakukan lempar cakram dengan alat yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama

#### **II. Materi Pembelajaran: Lempar Cakram**

#### **III. Metode**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

#### **IV. Alat dan Sumber Bahan**

1. Sarana dan Prasarana
  - Ban bekas
  - Cakram
  - Lapangan

2. Sumber Bahan
  - Buku teks PJOK 3 SMP/MTs Kelas IX hal 126-127

**V. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

1. Berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan
2. Memotivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
3. Melakukan latihan teknik dasar lempar cakram: sikap cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough*
4. Berbaris/Pendinginan, evaluasi, tugas, berdoa, refleksi, dibubarkan

**VI. Penilaian**

1. Bentuk instrumen : Psikomotor Lempar Cakram dan Karakter Siswa
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

**Instrumen Penilaian Psikomotor Lempar Cakram**

No	Teknik	Indikator	Skor
1	Cara Memegang	a. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) b. telapak tangan kanan diletakkan di atas tengah cakram c. Keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram)	1-3
2	Sikap Awalan	a. Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang c. Pandangan mulai melirik ke kiri	1-3
3	Cara Melempar	a. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan b. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan c. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak	1-3
4	Sikap Akhir	a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak b. Setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan c. Kaki kiri diayun ke belakang	1-3

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

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

**Jumlah skor maksimal : 12**

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

### Instrumen Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran

No	Karakter	Indikator	Skor
<b>1</b>	<b>Tanggung Jawab</b>	a. Selalu melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan melakukan upaya maksimal untuk hasil terbaik	<b>4</b>
		b. Berupaya melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan dengan hasil baik	<b>3</b>
		c. Melaksanakan apabila diminta dan dengan penuh perhatian atau ancaman sanksi	<b>2</b>
		d. Sering tidak melaksanakan tugas dari guru	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Percaya Diri</b>	a. Selalu bertanya dan menyampaikan pendapat, tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	<b>4</b>
		b. Sering bertanya dan menyampaikan pendapat, berupaya tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	<b>3</b>
		c. Jarang bertanya dan menyampaikan pendapat, kadang-kadang mudah menyerah, dan sering mengandalkan orang lain	<b>2</b>
		d. Tidak pernah bertanya dan menyampaikan pendapat, mudah menyerah, dan tidak mau mandiri dengan kemampuannya	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Kompetitif</b>	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan kemampuan yang tinggi, memiliki keingintahuan yang tinggi, serta berani bersaing	<b>4</b>
		b. Senang berusaha untuk maju dan bersaing, sering menunjukkan kemampuan yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berani tampil	<b>3</b>
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan daya saing, kurang menampakkan keinginan, serta kurang berani bersaing	<b>2</b>
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak berani bersaing	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Semangat</b>	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta berusaha dan mencoba	<b>4</b>
		b. Senang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berkemampuan	<b>3</b>
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang kurang menampakkan keingintahuan, serta kurang bersemangat	<b>2</b>
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak bersemangat	<b>1</b>

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai/skor sesuai dengan yang ditunjukkan pada indikator

**Jumlah skor maksimal : 16**

Skor 1-4 : kategori kurang

Skor 5-8 : kategori cukup

Skor 9-12 : kategori baik

Skor 13-16 : kategori sangat baik

**HASIL TES PSIKOMOTOR LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX B  
DI SMP NEGERI 34 PURWOREJO SIKLUS I**

No.	Nama	Nilai Tiap Indikator				Skor	Nilai	Ket
		Cara Memegang	Sikap Awalan	Cara Melempar	Sikap Akhir			
1	A W	1	2	2	2	7	58,33333	BT
2	A N	3	1	2	1	7	58,33333	BT
3	A P I	2	2	2	3	9	75	T
4	A P A	3	2	2	2	9	75	T
5	A G	2	2	1	3	8	66,66667	BT
6	B K	3	2	2	2	9	75	T
7	C A S	3	3	2	2	10	83,33333	T
8	D B P	3	2	2	2	9	75	T
9	E N S	3	1	2	2	8	66,66667	BT
10	E B	2	1	2	2	7	58,33333	BT
11	E J S	3	1	1	1	6	50	BT
12	E A	3	2	3	1	9	75	T
13	In	2	2	2	1	7	58,33333	BT
14	M B S	3	1	2	3	9	75	T
15	Mu	3	2	1	3	9	75	T
16	M M	3	2	1	3	9	75	T
17	N A K	3	2	2	2	9	75	T
18	N A P	1	2	2	3	8	66,66667	BT
19	N H K	3	1	3	3	10	83,33333	T
20	P L	2	2	2	1	7	58,33333	BT
21	R H	3	2	2	1	8	66,66667	BT
22	R K	2	1	2	2	7	58,33333	BT
23	R I M	3	2	2	2	9	75	T
24	Sel	2	2	3	2	9	75	T
25	S A	2	2	1	1	6	50	BT
26	S H	2	1	3	1	7	58,33333	BT
27	Sud	1	3	2	3	9	75	T
28	Sul	3	2	2	2	9	75	T
29	W R	1	3	2	2	8	66,66667	BT
30	W A	3	1	2	3	9	75	T
<b>Jumlah</b>						<b>247</b>	<b>2058,333</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>8,2333</b>	<b>68,6111</b>	
<b>Jumlah siswa yang tuntas</b>						<b>18</b>	<b>60%</b>	
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>						<b>12</b>	<b>40%</b>	

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, April 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114



**HASIL TES KARAKTER SISWA KELAS IX B DI SMP NEGERI 34  
PURWOREJO SIKLUS I PERTEMUAN 1**

No.	Nama	Karakter Siswa				Skor
		Tanggung Jawab	Percaya Diri	Kompetitif	Semangat	
1	A W	3	1	1	3	8
2	A N	3	1	2	2	8
3	A P I	3	2	1	3	9
4	A P A	3	2	2	1	8
5	A G	3	2	2	3	10
6	B K	2	3	1	3	9
7	C A S	2	3	2	3	10
8	D B P	3	2	2	2	9
9	E N S	3	2	1	2	8
10	E B	3	3	2	2	10
11	E J S	3	2	2	1	8
12	E A	2	3	2	1	8
13	In	3	2	3	1	9
14	M B S	2	2	3	3	10
15	Mu	3	2	1	3	9
16	M M	3	3	2	1	9
17	N A K	2	2	1	3	8
18	N A P	2	2	3	1	8
19	N H K	2	1	1	1	5
20	P L	2	3	1	3	9
21	R H	1	1	2	2	6
22	R K	2	2	1	1	6
23	R I M	2	1	2	3	8
24	Sel	3	3	2	3	11
25	S A	3	2	2	2	9
26	S H	2	2	1	2	7
27	Sud	3	1	3	1	8
28	Sul	2	2	2	2	8
29	W R	2	2	3	2	9
30	W A	2	3	2	2	9
<b>Jumlah</b>						<b>253</b>
<b>Persentase</b>						<b>8,433333</b>

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, April 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114

**HASIL TES KARAKTER SISWA KELAS IX B DI SMP NEGERI 34  
PURWOREJO SIKLUS I PERTEMUAN 2**

No.	Nama	Karakter Siswa				Skor
		Tanggung Jawab	Percaya Diri	Kompetitif	Semangat	
1	A W	3	2	3	3	11
2	A N	3	3	3	4	13
3	A P I	3	2	3	3	11
4	A P A	3	3	3	3	12
5	A G	3	3	3	3	12
6	B K	2	3	3	3	11
7	C A S	2	3	3	3	11
8	D B P	3	2	2	2	9
9	E N S	3	2	3	4	12
10	E B	3	3	3	4	13
11	E J S	3	3	3	3	12
12	E A	4	3	3	3	13
13	In	3	3	3	3	12
14	M B S	2	2	3	3	10
15	Mu	3	3	3	3	12
16	M M	3	3	2	3	11
17	N A K	3	3	3	3	12
18	N A P	2	2	3	3	10
19	N H K	2	3	3	3	11
20	P L	2	3	3	3	11
21	R H	3	3	3	3	12
22	R K	2	3	3	3	11
23	R I M	2	3	3	3	11
24	Sel	3	3	3	3	12
25	S A	3	3	3	4	13
26	S H	2	3	3	4	12
27	Sud	3	3	3	3	12
28	Sul	2	2	3	4	11
29	W R	2	3	3	4	12
30	W A	2	3	3	4	12
<b>Jumlah</b>						<b>347</b>
<b>Persentase</b>						<b>11,56667</b>

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, April 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (Siklus Kedua)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 34 Purworejo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas/ Semester	: IX/ II
Materi Pokok	: Lempar Cakram
Alokasi Waktu	: 4 x 40 menit (dua kali pertemuan)
Waktu Pelaksanaan	: Tanggal 25 April 2015

#### **Standar Kompetensi**

Mempraktikkan salah satu teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

#### **Indikator**

Lempar cakram :

1. Teknik dasar lempar cakram gaya memutar
2. Kombinasi teknik dasar lempar cakram gaya memutar
3. Lempar cakram dengan alat yang dimodifikasi

#### **I. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar lempar cakram
2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar lempar cakram gaya memutar
3. Siswa dapat melakukan lempar cakram dengan alat yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama

#### **II. Materi Pembelajaran: Lempar Cakram**

#### **III. Metode**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

#### **IV. Alat dan Sumber Bahan**

1. Sarana dan Prasarana
  - Ban bekas
  - Cakram
  - Lapangan

2. Sumber Bahan
  - Buku teks PJOK 3 SMP/MTs Kelas IX hal 126-127

**V. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

1. Berbaris, berdoa, presensi, dan pemanasan
2. Memotivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran
3. Melakukan latihan teknik dasar lempar cakram: sikap cara memegang, memegang, membawa, menggilindingkan ban, teknik awalan melempar dari samping, dan gerakan ikutan/*followthrough*
4. Berbaris/Pendinginan, evaluasi, tugas, berdoa, refleksi, dibubarkan

**VI. Penilaian**

1. Bentuk instrumen : Psikomotor Lempat Cakram dan Karakter Siswa
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan

**Instrumen Penilaian Psikomotor Lempat Cakram**

No	Teknik	Indikator	Skor
1	Cara Memegang	a. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar yang tidak kidal) b. telapak tangan kanan diletakkan di atas tengah cakram c. Keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram)	1-3
2	Sikap Awalan	a. Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang c. Pandangan mulai melirik ke kiri	1-3
3	Cara Melempar	a. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan b. Kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan c. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak	1-3
4	Sikap Akhir	a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak b. Setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan c. Kaki kiri diayun ke belakang	1-3

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

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

**Jumlah skor maksimal : 12**

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

### Instrumen Penilaian Karakter Siswa dalam Pembelajaran

No	Karakter	Indikator	Skor
1	Tanggung Jawab	a. Selalu melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan melakukan upaya maksimal untuk hasil terbaik	4
		b. Berupaya melaksanakan tugas dengan penuh kesadaran dan dengan hasil baik	3
		c. Melaksanakan apabila diminta dan dengan penuh perhatian atau ancaman sanksi	2
		d. Sering tidak melaksanakan tugas dari guru	1
2	Percaya Diri	a. Selalu bertanya dan menyampaikan pendapat, tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	4
		b. Sering bertanya dan menyampaikan pendapat, berupaya tidak mudah menyerah, dan berupaya bekerja mandiri dengan kemampuannya	3
		c. Jarang bertanya dan menyampaikan pendapat, kadang-kadang mudah menyerah, dan sering mengandalkan orang lain	2
		d. Tidak pernah bertanya dan menyampaikan pendapat, mudah menyerah, dan tidak mau mandiri dengan kemampuannya	1
3	Kompetitif	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan kemampuan yang tinggi, memiliki keingintahuan yang tinggi, serta berani bersaing	4
		b. Senang berusaha untuk maju dan bersaing, sering menunjukkan kemampuan yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berani tampil	3
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan daya saing, kurang menampakkan keinginan, serta kurang berani bersaing	2
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak berani bersaing	1
4	Semangat	a. Selalu berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta berusaha dan mencoba	4
		b. Senang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang tinggi, serta senang terhadap orang yang berkemampuan	3
		c. Kurang berusaha untuk maju dan menunjukkan semangat yang kurang menampakkan keingintahuan, serta kurang bersemangat	2
		d. Tidak mau berusaha untuk maju dan tidak ada keingintahuan, serta tidak bersemangat	1

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai/skor sesuai dengan yang ditunjukkan pada indikator

**Jumlah skor maksimal : 16**

Skor 1-4 : kategori kurang

Skor 5-8 : kategori cukup

Skor 9-12 : kategori baik

Skor 13-16 : kategori sangat baik

**HASIL TES PSIKOMOTOR LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX B  
DI SMP NEGERI 34 PURWOREJO SIKLUS II**

No.	Nama	Nilai Tiap Indikator				Skor	Nilai	Ket
		Cara Memegang	Sikap Awalan	Cara Melempar	Sikap Akhir			
1	A W	3	2	2	2	9	75	T
2	A N	3	2	2	2	9	75	T
3	A P I	3	2	2	3	10	83,33333	T
4	A P A	3	2	2	3	10	83,33333	T
5	A G	2	2	2	3	9	75	T
6	B K	3	3	2	2	10	83,33333	T
7	C A S	3	3	3	2	11	91,66667	T
8	D B P	3	2	2	2	9	75	T
9	E N S	3	3	2	2	10	83,33333	T
10	E B	3	2	2	2	9	75	T
11	E J S	3	2	2	1	8	66,66667	BT
12	E A	3	2	3	2	10	83,33333	T
13	In	3	2	2	2	9	75	T
14	M B S	3	2	2	3	10	83,33333	T
15	Mu	3	2	2	3	10	83,33333	T
16	M M	3	2	2	3	10	83,33333	T
17	N A K	3	3	2	2	10	83,33333	T
18	N A P	3	2	2	3	10	83,33333	T
19	N H K	3	2	3	3	11	91,66667	T
20	P L	3	2	2	2	9	75	T
21	R H	3	2	2	2	9	75	T
22	R K	3	2	2	2	9	75	T
23	R I M	3	3	2	2	10	83,33333	T
24	Sel	3	2	3	2	10	83,33333	T
25	S A	2	2	2	2	8	66,66667	BT
26	S H	2	2	3	2	9	75	T
27	Sud	2	3	2	3	10	83,33333	T
28	Sul	3	3	2	2	10	83,33333	T
29	W R	2	3	2	2	9	75	T
30	W A	3	2	2	3	10	83,33333	T
<b>Jumlah</b>						<b>287</b>	<b>2391,667</b>	
<b>Rata-rata</b>						<b>9,566667</b>	<b>79,72222</b>	
<b>Jumlah siswa yang tuntas</b>						<b>28</b>	<b>93,33%</b>	
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>						<b>2</b>	<b>6,67%</b>	

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, Mei 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114

**HASIL TES KARAKTER SISWA KELAS IX B DI SMP NEGERI 34  
PURWOREJO SIKLUS II PERTEMUAN 1**

No.	Nama	Karakter Siswa				Skor
		Tanggung Jawab	Percaya Diri	Kompetitif	Semangat	
1	A W	3	3	3	3	12
2	A N	3	3	3	4	13
3	A P I	3	3	3	3	12
4	A P A	3	3	3	3	12
5	A G	3	3	3	3	12
6	B K	3	3	3	3	12
7	C A S	3	3	3	3	12
8	D B P	3	3	3	3	12
9	E N S	3	2	3	4	12
10	E B	3	3	3	4	13
11	E J S	3	3	3	3	12
12	E A	4	3	3	3	13
13	In	3	3	3	3	12
14	M B S	3	2	3	3	11
15	Mu	3	3	3	3	12
16	M M	3	3	3	3	12
17	N A K	3	3	3	3	12
18	N A P	3	2	3	3	11
19	N H K	3	3	3	3	12
20	P L	2	3	3	3	11
21	R H	3	3	3	3	12
22	R K	3	3	3	3	12
23	R I M	3	3	3	3	12
24	Sel	3	3	3	3	12
25	S A	3	3	3	4	13
26	S H	2	3	3	4	12
27	Sud	3	3	3	3	12
28	Sul	2	3	3	4	12
29	W R	3	3	3	4	13
30	W A	2	3	3	4	12
<b>Jumlah</b>						<b>362</b>
<b>Rata-rata</b>						<b>12,06667</b>

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, Mei 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114

**HASIL TES KARAKTER SISWA KELAS IX B DI SMP NEGERI 34  
PURWOREJO SIKLUS II PERTEMUAN 2**

No.	Nama	Karakter Siswa				Skor
		Tanggung Jawab	Percaya Diri	Kompetitif	Semangat	
1	A W	4	3	3	3	13
2	A N	3	4	3	4	14
3	A P I	4	4	4	3	15
4	A P A	3	3	3	3	12
5	A G	3	4	4	3	14
6	B K	4	3	3	4	14
7	C A S	3	3	3	3	12
8	D B P	3	4	3	3	13
9	E N S	3	3	3	4	13
10	E B	4	3	4	4	15
11	E J S	3	3	3	4	13
12	E A	4	4	3	3	14
13	In	3	3	4	3	13
14	M B S	4	3	3	3	13
15	Mu	3	3	4	3	13
16	M M	3	3	3	3	12
17	N A K	3	3	4	3	13
18	N A P	3	3	4	3	13
19	N H K	3	4	3	3	13
20	P L	3	3	4	3	13
21	R H	3	3	3	3	12
22	R K	3	3	3	3	12
23	R I M	4	4	4	3	15
24	Sel	3	3	3	3	12
25	S A	3	3	3	4	13
26	S H	3	3	3	4	13
27	Sud	3	4	3	3	13
28	Sul	3	4	3	4	14
29	W R	3	3	3	4	13
30	W A	3	3	3	4	13
<b>Jumlah</b>						<b>395</b>
<b>Rata-rata</b>						<b>13,16667</b>

Mengetahui  
Kolaborator

Purworejo, Mei 2015  
Guru Praktikan

**Komarudin, S.Pd**  
NIP. 19740519 200701 1 006

**Sutarno**  
NIM. 13604227114



Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Siswa sedang Melakukan Pemanasan



Siswa melakukan Pemanasan Menggelindingkan Bola



Siswa sedang Melempar dengan Menggunakan Ban Bekas



Siswa sedang Melempar Menggunakan Ban Bekas



Siswa sedang Melakukan Tes Lempar Cakram



Siswa sedang Melakukan Tes Lempar Cakram