

**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI
SMP NEGERI 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM. 16601241030

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020

Oleh:

Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM. 16601241030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel Tahun Pelajaran 2019/2020.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Penelitian ini menggunakan cara *purposive sample* dalam pengambilan sampel penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel yang berjumlah 150 siswa dengan sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX A SMP Negeri 2 Tempel sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes lempar cakram gaya samping. Teknik pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 13 orang atau 43,33%. Tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 orang atau 10%, kategori baik sebesar 6 orang atau 20%, kategori cukup sebesar 8 orang atau 26,67%, kurang sebesar 13 orang atau 43,33% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : keterampilan, lempar cakram, siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM : 16601241030
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 2 Tempel Tahun Ajaran 2019/2020

menyatakan bahwa skripsi ini saya buat 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.

Yogyakarta, 02 Maret 2020

Yang menyatakan,



Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM. 16601241030

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI
SMP NEGERI 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh :

Yusnia Dewi Puspita Sari

NIM 16601241030

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang berangkutan.

Mengetahui,

aa. Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.

NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, **02** Maret 2020

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Sriawan, M. Kes.

NIP. 19580830 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI
SMP NEGERI 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun Oleh:

Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM 16601241030

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 16 Maret 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes Ketua Penguji		16/03 2020
Heri Yoga Prayad., M.Or Sekretaris Penguji		16/03 2020
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd Penguji 1		16/03 2020

Yogyakarta, 16 Maret 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

Laa Haula Wa Laa Quwwata Illa Billah

(Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan bantuan dari Allah)

Dan tidak ada kesuksesan bagiku melainkan atas (pertolongan) Allah.

(Q.S Huud: 88)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Paryanta dan Ibu Puji Sujati yang selalu memberikan dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Kakak-kakaku: Hendra Cahya Perdana Saputra dan Dwi Ratna Wulandari yang telah memberikan dukungan semangat dan doanya kepada penulis.
3. Seluruh mahasiswa PJKR Tahun 2016, khususnya Kelas A terimakasih untuk kebersamaannya dan atas dukungan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 2 Tempel Tahun Ajaran 2019/2020” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya 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 Drs. Sriawan, M.Kes. sebagai Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya, yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sektretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Khasbi Khamdan, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Neger 2 Tempel yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Para guru dan staff SMP negeri 2 Tempel yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Surya Pandhu, Tifa Alfian, dan Galih Pamungkas yang telah meluangkan waktunya untuk menyumbangkan tenaga untuk membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Teman-teman PJKR A Tahun 2016, khususnya Devi Tyara, Rumekar Ageng, dan Laura Julia terima kasih atas kebersamaan dan supportnya.
9. 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. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 02 Maret 2020



Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM. 16601241030

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Keterampilan	6
2. Hakikat Pembelajaran	7
a. Pengertian Pembelajaran	7
b. Tujuan Pembelajaran	8
3. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	10
4. Hakikat Atletik	11
5. Hakikat Lempat Cakram	12
a. Pengertian Lempat Cakram	12
b. Teknik –Teknik Lempat Cakram	14
c. Cara Mengukur Hasil Lempat Cakram	23
d. Peraturan Perlombaan Lempat Cakram	23
6. Karakteristik Siswa Umur 13-15 Tahun (SMP)	24
7. Profil SMP Negeri 2 Tempel	25
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berfikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	33
1. Instrumen Penelitian	33
2. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX A di SMP Negeri 2 Tempel	38
2. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putra	40
3. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri	41
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	48
D. Keterbatasan Penelitian	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian Tes Keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram	31
Tabel 2. Rubrik Penilaian Instrumen Keterampilan Lempar Cakram	33
Tabel 3. Lembar Tes Pengukuran Lempar Cakram	35
Tabel 4. Norma Pengkategori Keterampilan Teknik Dasar Lempar Cakram	37
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX A di SMP Negeri 2 Tempel	38
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX A di SMP Negeri 2 Tempel	39
Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putra	40
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putra	40
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri	41
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram	12
Gambar 2. Cakram	13
Gambar 3. Gerak Dasar Lempar Cakram.....	14
Gambar 4. Tahap Ayunan	14
Gambar 5. Tahap Putaran yang Pertama	15
Gambar 6. Tahap Putaran Bagian Kedua	16
Gambar 7. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Pertama	17
Gambar 8. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Kedua	17
Gambar 9. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Ketiga	18
Gambar 10. Cara Memegang Cakram	19
Gambar 11. Teknik Lempar Cakram Gaya Samping	21
Gambar 12. Teknik Lempar Cakram Gaya Belakang.....	21
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX A di SMP Negeri 2 Tempel ...	38
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putra	40
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian	54
Lampiran 2. Surat Pemberitahuan Pembimbing	55
Lampiran 3. Kartu Bimbingan TAS	56
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian	57
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	58
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Meteran	59
Lampiran 7. Data Kasar Hasil Penelitian	61
Lampiran 8. Hasil Pengamatan Guru Terhadap Teknik Melempar Siswa	63
Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Rubrik Penelitian Tugas Akhir	64
Lampiran 10. Absensi Siswa	65
Lampiran 11. Silabus	66
Lampiran 12. Statistik Olah Data	70
Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	74
Lampiran 14. Dokumentasi	84
Lampiran 15. Dokumentasi	85
Lampiran 16. Dokumentasi	86
Lampiran 17. Dokumentasi	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan oleh siswa, agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak. Tidak hanya belajar gerak dan memiliki keterampilan berolahraga saja tetapi siswa juga memperoleh ilmu tentang pola hidup sehat. Siswa merupakan subyek yang harus mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran. Siswa merupakan individu yang memiliki unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah. Oleh karena itu, keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara fisik maupun psikis merupakan hal utama untuk difasilitasi.

Hal tersebut selaras dengan yang termuat dalam BNSP (2006:693) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, sehingga sangat dibutuhkan para siswa sebagai generasi penerus bangsa. Keterlibatan serta keaktifan siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes sangat penting untuk menunjang keberhasilan pembelajaran, karena tanpa adanya keaktifan siswa maka pembelajaran juga tidak akan berjalan dengan maksimal. Ketercapaian tujuan dari proses pembelajaran sangat ditentukan dari sikap dan perhatian siswa ketika mengikuti pembelajaran.

Seorang guru Penjasorkes dituntut untuk berfikir kreatif. Metode mengajar dan media pembelajaran yang digunakan guru harus tepat sesuai dengan materi yang disampaikan dan dapat mengantisipasi keterbatasan alat dan fasilitas yang ada disekolah. Penggunaan media untuk menunjang proses pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes, efektifitas dalam penggunaan media pembelajaran tidak ditentukan oleh canggih atau modernnya suatu alat.

Pengemasan pembelajaran dengan melakukan komunikasi dan timbal balik yang baik oleh guru kepada siswa akan mampu mendukung tercapainya tujuan pembelajaran dengan maksimal. Terciptanya suasana kekeluargaan yang erat ini akan membantu siswa untuk memiliki keberanian komunikasi kepada guru dengan baik. Keberanian siswa bertanya mengenai materi pembelajaran yang belum dikuasai akan membuat siswa paham, karena guru akan menjelaskan kembali materi yang belum dipahami siswa hal ini akan membuat lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Sasaran dari Penjasorkes yaitu aspek jasmani, mental, sosial dan emosional. Ke empat aspek tersebut sangat erat kaitannya dalam meningkatkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari melalui aktivitas jasmani, karena sangat penting untuk mengembangkan individu maupun kelompok. Pada kurikulum 2013 ini pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tiga capaian yang harus dicapai oleh siswa yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Olahraga lempar cakram merupakan salah satu nomor dari cabang atletik yang ada dalam kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran penjasorkes kurikulum 2013. Melihat dari nomor lempar cakram ini dala olahraga cabang

atletik merupakan salah satu nomor yang dilombakan dalam event POPDA atau O2SN yang ada di lingkungan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga lempar cakram juga termasuk olahraga yang diperhatikan untuk dikembangkan. Dalam kegiatan pembelajaran olahraga nomor lempar cakram ini setiap sekolah juga melakukan seleksi untuk menjadi atlet di event POPDA maupun O2SN. Dengan hal ini dapat dikatakan bahwa pembelajaran olahraga nomor lempar cakram juga penting untuk diberikan dan dikuasai oleh siswa agar dapat menjadi wakil dari sekolah tersebut. Hal ini tentunya akan menjadikan daya tarik tersendiri bagi siswa. Akan tetapi, siswa terlihat belum termotivasi untuk dapat menguasai keterampilan lempar cakram dengan baik dan dapat menjadi wakil dari sekolah.

Pengemasan pembelajaran penjasorkes yang baik akan menjadikan pembelajaran apapun itu materinya akan menjadi menarik dan siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, faktor terpenuhinya sarana dan prasarana ini juga mempengaruhi perjalanan pembelajaran. Mengemas pembelajaran yang dimodifikasi atau dikemas sesuai dengan kebutuhan dan tercukupinya sarana ini akan memudahkan guru dalam menyampaikan materi dan siswa akan lebih mudah menerima materi tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 2 Tempel telah dapat dikatakan dapat terpenuhi sarana untuk pembelajaran khususnya lempar cakram. Di mana sarana dan area atau lapangan juga tersedia dalam pembelajaran. Akan tetapi, dalam pembelajaran siswa terlihat belum mampu menguasai keterampilan melempar cakram. Tingkat kesulitan teknik lempar cakram menjadikan kendala tersendiri bagi siswa dalam

mempraktikkannya. Ukuran cakram yang harus mampu dipegang dengan benar oleh siswa tidak sedikit menjadi keluhan bagi siswa. Selain itu, tingkat kesulitan siswa dapat terlihat dari hasil lemparannya yang masih berputar berlawanan arah jarum jam. Hal ini menjadikan bukti bahwa tingkat keterampilan siswa masih memiliki kendala. Berdasarkan observasi ini dapat dikatakan bahwa keterampilan siswa perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil observasi di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel”.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa kurang tertarik dengan materi pelajaran selain permainan.
2. Siswa kurang antusias gerak dalam pembelajaran penjasorkes jika tidak diperintah oleh guru.
3. Belum diketahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang menjadi luas, perlu diberikan batasan-batasan permasalahan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah dapat dirumuskan bahwa masalah pada penelitian ini adalah : “Seberapa tinggi tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat membawa kontribusi secara teoritis sebagai bahan pengetahuan dan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang terkait dengan tingkat keterampilan lempar cakram.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan informasi bagi guru penjasorkes mengenai tingkat keterampilan lempar cakram bagi siswa kelas IX.
- b) Data yang diperoleh untuk pengembangan dan evaluasi.
- c) Hasil penelitian ini dijadikan bahan referensi dan acuan peneliti berikutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan.

Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57) menyatakan bahwa keterampilan diartikan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1991: 13), keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk melakukan sebuah gerakan dasar.

Menurut Catur (2013: 2), keterampilan dapat diartikan sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan. Banyak kegiatan yang dianggap sebagai suatu keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai menggambarkan tingkat keterampilannya, atau dengan kata lain satu atau beberapa pola gerak/perilaku yang diperkuat dapat disebut dengan keterampilan.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan secara efektif. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan

cara memahami gerakan dan melakukan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

2. Hakikat Pembelajaran

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran.

a) Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Oemar Hamalik, 2008 :57). Pembelajaran menurut Agus Suprijono (2011: 13) diartikan sebagai upaya guru mengorganisir lingkungan dan menyediakan fasilitas belajar bagi peserta didik untuk mempelajarinya. Sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1994: 16), menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan umumnya agar interaksi edukatif dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut:

- a) Adanya tujuan yang hendak dicapai.
- b) Adanya materi atau bahan pembelajaran yang menjadi isi kegiatan.
- c) Adanya siswi yang menjadi subyek dan obyek yang aktif mengalami.
- d) Adanya guru yang melaksanakan kurikulum.
- e) Adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya pembelajaran.
- f) Adanya metode untuk mencapai tujuan.
- g) Adanya situasi yang memungkinkan proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
- h) Adanya penilaian untuk mengetahui proses dan hasil pembelajaran yang dilakukan.

Pembelajaran merupakan proses belajar yang direncanakan dan dirancang dengan menyusun strategi sedemikian rupa sehingga pembelajaran sebagai fasilitas untuk meraih tujuan pendidikan secara menyeluruh.

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.

Berdasarkan pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah sebuah proses untuk melakukan perubahan yang dilakukan melalui kegiatan belajar dan mengajar yang dikemas secara sistematis sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

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.

3. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup Penjasorkes pada umumnya terletak pada pendidikan yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada siswa,

dan hal ini sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru penjasorkes. Pada dasarnya pengertian penjasorkes sendiri merupakan terjemahan dari *physical education* yang digunakan di Amerika. Sedangkan makna dari Penjasorkes sendiri adalah pendidikan mengenai fisik dan mental seseorang. Jadi arti pendidikan disini

adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan pelatihan. Dengan demikian Penjasorkes adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Sukintaka (2001: 5) pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia seutuhnya. Sedangkan menurut Agus S. Suryobroto (2004: 16) pendidikan jasmani adalah suatu proses

pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Menurut Wuest dan Bucher (Sukintaka, 2001 : 14) “pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja dan peningkatan pengembangan manusia melalui media aktivitas jasmani”. Menurut pendapat Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 17), tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses interaksi belajar yang terjadi antara guru dan peserta didik untuk mempelajari keterampilan, aktivitas fisik maupun pengetahuan kesehatan yang saling memberikan timbal balik demi tercapainya tujuan pembelajaran.

4. 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 field*, 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.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang mendasari semua macam gerak dalam kehidupan olahraga dari awal ditemukan sampai dengan sekarang ini.

5. Hakikat Lempar Cakram

a) Pengertian Lempar Cakram

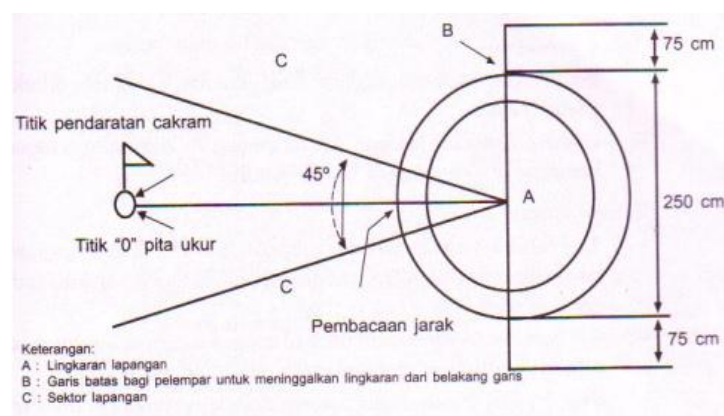
Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar cakram. Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram) (Poerwadarminta, 2001: 584). Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Melempar merupakan suatu proses kerja seseorang agar suatu benda dapat dipindahkan sejauh mungkin, ini dapat di tinjau dari lempar itu sendiri yang berarti membuang

jauh-jauh, hal ini merupakan unsur gerak dan tujuan dari sebuah proses bagian dari kegiatan melempar. Unsur gerak dan tujuan merupakan kesatuan yang utuh dan berupa suatu gerakan yang disebut gerakan teknik melempar (Aip Syarifudin 1970 : 144)

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (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. 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: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Roji, 2007:103)

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.



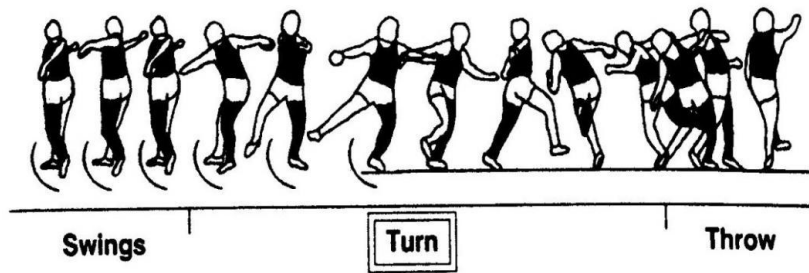
Gambar 2. Cakram
(Sumber: <http://cakoni.ilmci.com>)

Berat cakram untuk senior putra adalah 2 kg dengan diameter 219 mm – 221 mm dan tebal 44mm hingga 46 mm. Berat cakram untuk senior putri adalah 1 kg dengan diameter 180 mm - 182 mm dan tebal 37mm hingga 39 mm. Berat cakram untuk junior putra adalah 1,25 kg dengan diameter 180 mm - 182 mm dan tebal 37mm - 39 mm. Berat cakram untuk junior putri adalah 0,75 kg dengan diameter 145 mm - 170 mm dan tebal 25mm hingga 35 mm.

b) Teknik-teknik lempar cakram

Menurut (Khomsin : 2008), untuk teknik dasar lempar cakram ada 4 tahapan gerak yang harus dipahami dengan baik, di antaranya adalah: 1) tahap ayunan (*Swing*), 2) tahap putar

an (*Turn*), 3) Tahap lemparan (*delivery*), dan 4) tahap kembali ke posisi awal (*Recovery*). Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar:



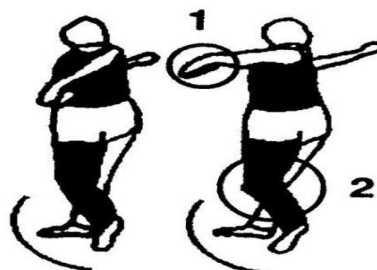
Gambar 3. Gerak Dasar Lempar Cakram
(Sumber, IAAF : 2000)

1) Tahap Ayunan

Tahap ayunan dalam lempar cakram dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Punggung menghadap arah lemparan
- b. Kaki-kaki terpisah selebar bahu
- c. Lutut sedikit ditekuk, berat badan pada telapak kedua kaki
- d. Cakram diayun ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal dari tumit kiri
- e. Badan diputar pada waktu yang sama, lengan di upayakan agar berada tetap setinggi bahu.

Tujuan dari tahap ayunan adalah untuk mempersiapkan gerakan memutar dan untuk memberi pre-tegangan pada badan, bahu & lengan.

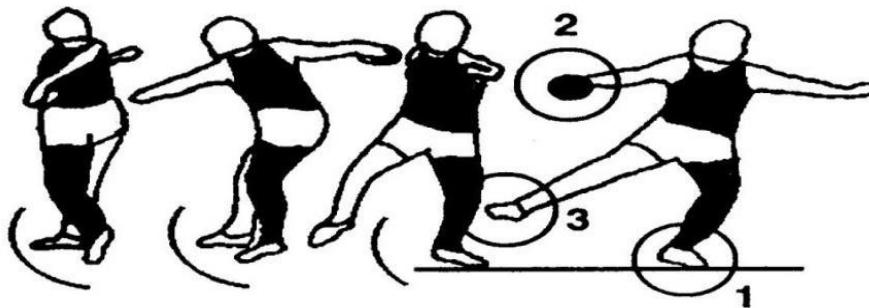


Gambar 4. Tahap Ayunan
(Sumber, IAAF : 2000)

2) Tahap Putaran

Tahap putaran di bagi menjadi tahap putaran pertama dan kedua, tahap pertama bertujuan untuk mempercepat gerak pelempar dan cakram untuk mempersiapkan bagain yang tanpa pendukung (Khomsin : 2008), gerakan ini dilakukan dengan urutan sebagai berikut:

- Lutut kiri, lengan kiri dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah dengan lemparan
- Berat badan di pindahkan diatas kaki kiri yang ditekek
- Bahu pelempar diupayakan ada dibelakang badan
- Kaki kanan diayun rendah dan lebar melewati lingkaran lempar, lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini:

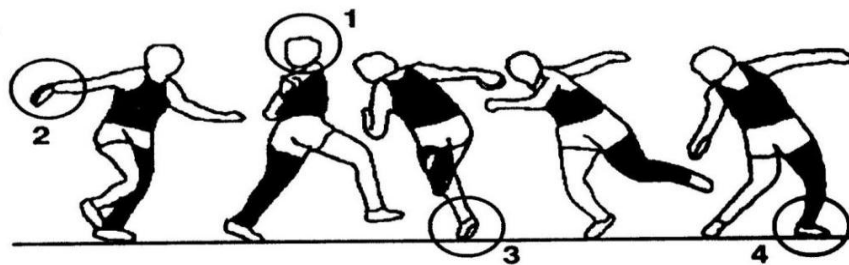


Gambar 5 . Tahap Putaran yang pertama
(Sumber, IAAF : 2000)

Pada tahap putaran yang kedua mempunyai tujuan untuk mempercepat pelempar dan cakram dan membangun pra-tegangan di dalam badan (Khomsin : 2008), tahap putaran yang kedua ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- Kaki kiri mendorong ke depan ketika jari-jarinya menunjukkan ke arah lemparan
- Lompatan datar dengan pelurusan yang tak penuh dari kaki pendorong
- Lengan pelempar ada di atas tingginya pinggul dan dibelakang badan

- d. Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar ke dalam seperti biasa
- e. Lengan kiri ditahan menyilang dada
- f. Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan ke lingkaran lempar bagian depan. Lebih lanjut lihat gambar dibawah ini:



Gambar 6. Tahap ayunan bagian kedua
(Sumber, IAAF : 2000)

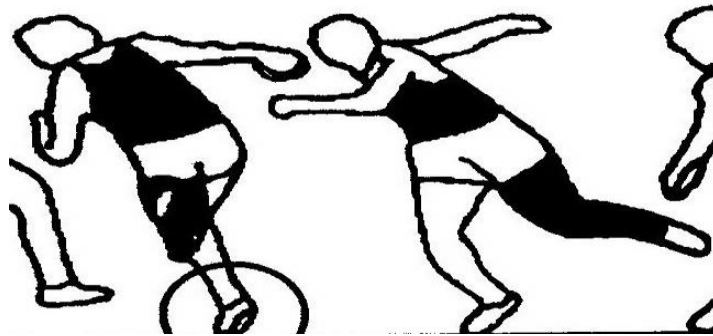
3) Tahap Melepaskan Cakram

Menurut (Khomsin : 2008), tahap melepaskan cakram terdiri dari tiga tahap, tahap yang pertama bertujuan untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir dari cakram. Tahapan ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

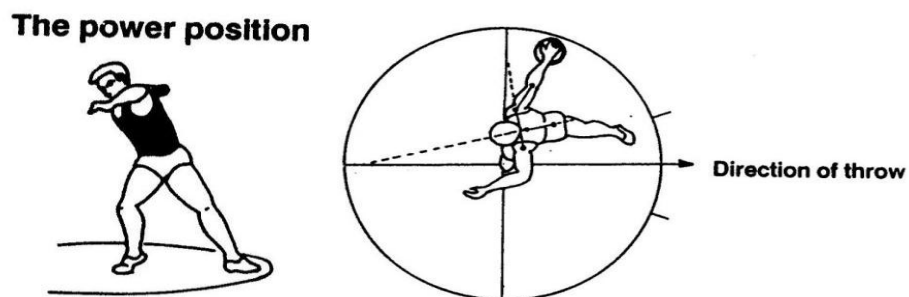
- a. Tungkai kanan ditekuk
- b. Kaki kanan segera diputar ke arah lemparan
- c. Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran lempar
- d. Cakram setinggi kepala
- e. Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 8.

Tahap pelepasan yang kedua bertujuan untuk memulai gerak percepatan akhir. Tahapan ini dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

- Berat badan ditumpukan pada kaki kanan yang ditekuk
- Poros bahu ada diatas kaki kanan
- Kaki-kaki ada dalam posisi tumit jari-jari
- Cakram terlihat dibelakang badan (dari pandangan samping) lebih jelasnya lihat pada gambar 9.



Gambar 7. Tahap melepaskan cakram Bagian Pertama
(Sumber, IAAF 2000)

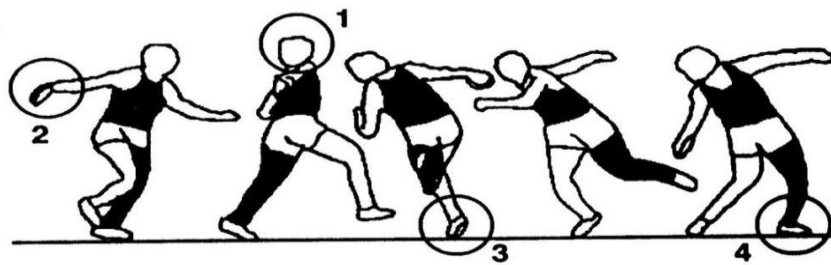


Gambar 8. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Kedua
(Sumber, IAAF 2000)

Tahap pelepasan yang ketiga bertujuan untuk memulai gerak percepatan akhir. Seperti pada gambar 9 (Khomsin : 2008). Tahap ini dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

- Tungkai kanan diputar/dipilin dan diluruskan secara eksplosif
- Pinggul kanan memutar ke arah depan lingkaran lempar
- Sisi kiri badan dihalangi oleh pelurusan kaki kiri dan memasang siku kiri yang ditekuk rapat dengan badan

- d. Berat badan digeser dari kanan ke kiri
- e. Lengan pelempar ditarik setelah kedua kaki membuat kontak dengan tanah dan pinggul telah diputar
- f. Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit di bawah ketinggian bahu (bahu adalah parallel).



Gambar 9. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Ketiga
(Sumber, IAAF : 2000)

4) Tahap Pemulihan (*Recovery*)

Tahap pemulihan ini mempunyai tujuan untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah pembuatan kesalahan (Khomsin : 2008). Tahap pemulihan ini dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

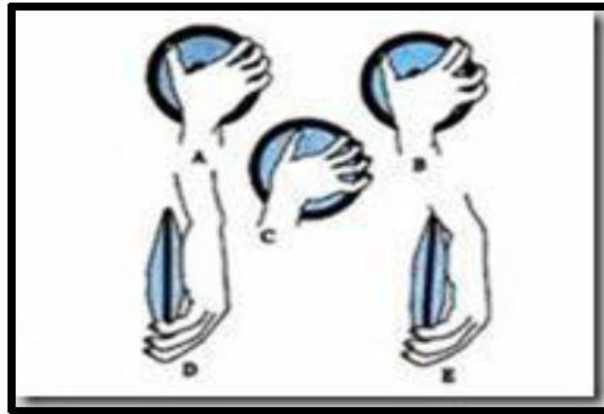
- a. Kaki-kaki bertukar dengan cepat setelah cakram lepas
- b. Kaki kanan ditekuk
- c. Badan bagian atas diturunkan
- d. Kaki kiri di ayun ke belakang.

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 10. Cara Memegang Cakram
(Sumber: Aden Sanjaya, 2011: 56)

2) Ada dua gaya dalam lempar cakram

a) Gaya samping

Saat melakukan lemparan, badan berdiri tegak menyamping ke arah lemparan, kedua kaki dibuka lebar. Kaki kiri ke depan lurus menuju ke arah lemparan, kaki kanan di belakang (di samping kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan serong ke samping kanan. Berat badan berada pada kaki kanan dan miring atau condong ke samping kanan. Tangan kanan membawa cakram di samping badan dengan lengan lurus dan lemas, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas membantu menjaga keseimbangan. Pandangan ke arah lemparan.

Cara melempar cakram gaya menyamping. Cara melakukan lempar cakram gaya menyamping menurut (Aip Syarifuddin, 1992:176) adalah sebagai berikut:

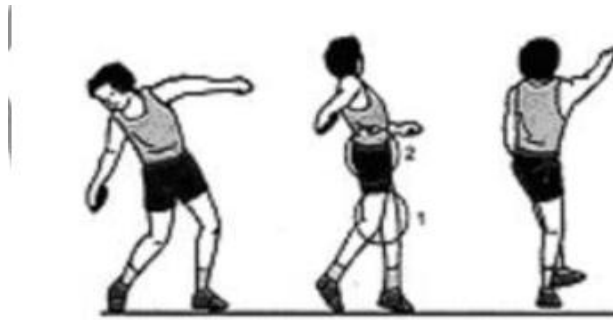
a. Berdiri di bagian belakang dalam lingkaran menyamping ke arah lemparan, kedua kaki, kaki kiri menuju ke arah lemparan, kaki kanan di samping kaki

kiri dengan lutut agak dibengkokkan, berat badan berada pada kaki kanan. Cakram dipegang dengan tangan kanan, lengan lurus ke bawah berada di samping kanan badan.

- b. Pada ayunan cakram ke belakang yang terakhir, kepala menengok ke kanan dan cakram berada di belakang kanan dibawah bahu dengan lengan lurus.
- c. Sambil memindahkan kaki kanan ke samping kaki kiri, badan berputar ke kiri hingga menghadap ke belakang, dengan lengan tetap lurus.
- d. Pada saat kaki kanan menginjak tanah (lapangan lempar cakram), segera kaki kiri menyusul diluruskan ke depan ke arah lemparan.
- e. Kemudian pada saat kaki kiri mendarat, secepat mungkin cakram dilemparkan dari belakang melalui samping, ke depan ke atas. Dibantu dengan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan badan ke atas ke depan.
- f. Cakram lepas pada saat lengan lurus di depan badan serong ke atas, dengan pergelangan tangan diputar ke luar, dan jari-jari tangan memutar pinggiran cakram ke dalam.
- g. Sikap akhir mendarat pada kaki kanan, kaki kiri ke belakang lemas, tangan kiri ke belakang, dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan, serta badan membungkuk ke depan, untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan.(Aip Syarifuddin, 1992:176)

Gerak lanjutan dan sikap akhir (*Follow Thru*) sama seperti pada tolak peluru dan lempar lembing. Yaitu pada waktu cakram akan dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjatkan ke atas ke depan. Sedangkan sikap akhir adalah setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki

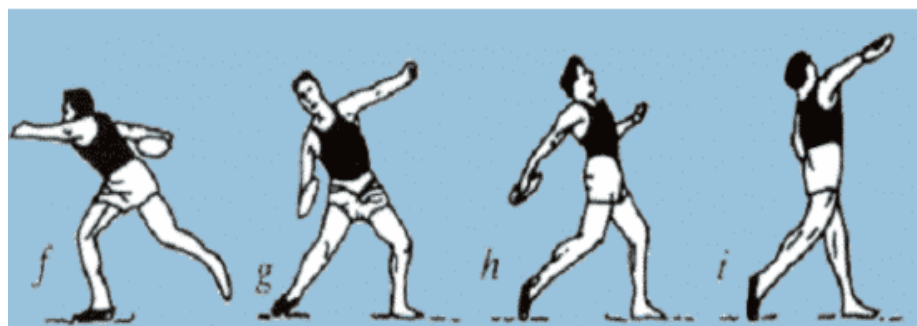
kiri diangkat lurus ke belakang lemas, badan bungkuk ke depan, tangan kiri ke belakang dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas.



Gambar 11. Teknik Lempar Cakram Gaya Samping
(Sumber : <http://megachalid.blogspot.com>)

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.



Gambar 12. Teknik Lempar Cakram Gaya Belakang
(Sumber : <https://rumus.co.id>)

c) Cara Mengukur Hasil Lempar Cakram

Sebelum melakukan pengukuran terhadap hasil lemparan cakram ada beberapa bagian penting yang harus diperhatikan yakni :

- a. Si pelempar tidak boleh keluar dari tempat di mana ia diberikan kesempatan untuk melempar.
- b. Hasil lemparan tidak keluar dari garis tepi kanan dan tepi kiri atau garis pembatas pinggir dari lapangan lempar cakram.

Apabila sudah melempar dengan cara yang benar dan memperhatikan kedua hal diatas, maka pengukuran dapat dilakukan dari tempat dimana cakram jatuh pertama kali di tanah, kemudian di tarik ke garis terdepan bagian pinggir dari lapangan lempar cakram maka akan diperoleh berapa meter hasil lemparan tersebut.

Setiap pelempar diberi kesempatan sampai tiga kali untuk melakukan lemparan cakram, lemparan terjauh dapat di ukur artinya itulah lemparan terbaik yang dapat dilakukan oleh pelempar.

d) Peraturan Perlombaan Lempar Cakram

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:193) mengemukakan beberapa peraturan lomba sebagai berikut :

- a. Urutan/giliran lomba peserta diatur dengan undian
- b. Bila peserta lebih dari 8 orang, tiap peserta diberi 3 kali kesempatan melempar cakram kemudian 8 orang peserta yang terbaik hasil lemparan/terjauh diberikan tambahan 3 kali lemparan. Dan diurutkan berdasarkan urutan

terendah dari 8 orang pelempar cakram. Bila terjadi hasil sama/ties, untuk menentukan urutannya dilihat dari prestasi terbaik berikutnya.

- c. Di arena lomba tiap peserta boleh melakukan lemparan percobaan dua kali yang dilakukan secara urut sesuai hasil undian, dan diawasi oleh para juri/petugas teknis lempar cakram.
- d. Sekali perlombaan dimulai, peserta tidak diperkenankan menggunakan lingkaran lempar atau sektor lempar untuk maksud berlatih/percobaan, baik memakai atau tanpa peralatan
- e. Lemparan harus dimulai dari dalam lingkaran lempar. Seorang peserta harus mulai dari sikap diam di tempat. Pelempar boleh menyentuh sisi sebelah dalam lengkungan besi lingkaran lempar
- f. Suatu kegagalan, bila seorang pelempar setelah melangkah masuk ke dalam lingkaran lempar dan mulai melakukan gerakan awalan lempar, kemudian si pelempar dengan bagian tubuhnya menyentuh tanah diluar lingkaran lempar, menyentuh bagian atas besi lengkung lingkaran lempar, drngan cara tidak benar pada waktu giliran lomba
- g. Untuk satu lemparan yang sah, cakram harus jatuh di dalam batas-batas sisi dalam sektor lempar
- h. Lemparan dianggap tidak sah jika, perputaran cakram tidak searah jarum jam
- i. Pengukuran hasil tiap lemparan harus dilakukan segera setelah tiap lemparan dari bekas jatuhnya cakram terdekat ke sisi sebelah dalam besi lingkaran lempar, segaris menuju titik pusat lingkaran lempar.

6. Karakteristik Siswa Umur 13-15 Tahun (SMP)

Menurut pandangan para ahli psikologi dimana siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja.

Siswa SMP biasanya berumur 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (1992 : 45), anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi
- 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan
- 6) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik

b. Psikis atau mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi dan fantasinya
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
- 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang

7. Profil SMP Negeri 2 Tempel

SMP Negeri 2 Tempel merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kecamatan Tempel yang menyelenggarakan program pendidikan formal yang berada di Kelurahan Banyurejo. Pendidikan yang diselenggarakan di SMP Negeri 2 Tempel seperti sekolah menengah pertama negeri pada umumnya. Hanya saja SMP Negeri 2 Tempel merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Sleman yang ditetapkan sebagai sekolah penyelenggara Kelas Khusus Olahraga. Sehingga SMP Negeri 2 Tempel memiliki kekhususan tersendiri dalam mendidik peserta didik dengan adanya tugas tambahan tersebut. Dengan adanya tugas tambahan tersebut SMP Negeri 2 Tempel semakin melejit prestasi dalam bidang olahraga. Hal ini menjadi pendukung tersendiri untuk pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Secara khusus SMP Negeri 2 Tempel telah banyak menyetak atlet dan meraih banyak prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga tidak hanya dapat dicetak oleh siswa KKO saja, tetapi siswa reguler juga mampu memberikan sumbangan prestasi. Sebagai contoh pada cabang olahraga sepakbola, selalu mendapatkan peringkat dalam setiap tahunnya. Selain itu, prestasi atletik memang memiliki prosentase prestasi yang paling tinggi dibandingkan cabang olahraga sepakbola dan bolavoli atau cabang lainnya. Buktinya bahwa dalam kompetisi KKO se DIY, SMP Negeri 2 Tempel selama 5 tahun berturut-turut mampu meraih juara umum. Hal ini tidak lepas dari cabang olahraga dalam meraih prestasi dan memberikan sumbangan medali bagi sekolah.

SMP Negeri 2 Tempel memiliki jumlah kelas 5 rombongan belajar pada setiap angkataannya. Secara khusus di kelas IX terdapat 5 kelas yaitu A,B,C,D, dan E. Kelas IX memiliki jumlah siswa 30 orang yang terdiri dari 12 siswa laki – laki

dan 18 siswa perempuan. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, SMP Negeri 2 Tempel memiliki dua guru PJOK. Dari dua guru PJOK tersebut terdiri dari 1 laki-laki dan 1 perempuan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syaifullah (2008) yang berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktifitas Luas 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.
2. 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.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan karakteristik pembelajaran lempar cakram di SMP Negeri 2 Tempel tersebut maka melalui penelitian ini ingin diketahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX. Permasalahan – permasalahan pembelajaran yang muncul dari kegiatan pembelajaran itu sendiri serta adanya faktor pendukung pembelajaran ini sangat dimungkinkan bahwa sedikit banyak siswa akan menguasai keterampilan lempar cakram.

Ketersediaan sarana dan prasarana yang mencukupi akan mendukung kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 2 Tempel ini dengan baik. Karakteristik materi ajar yang menyebabkan siswa kurang antusias ini apakah akan mempengaruhi tingkat keterampilan lempar cakram pada siswa kelas IX. Penelitian ini ingin dibuktikan seberapa tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 35). Penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Sehingga dalam hal ini menggunakan satu variabel yaitu tingkat keterampilan siswa dalam melakukan lempar cakram gaya samping. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lempar cakram siswa gaya samping kelas IX di SMPN 2 Tempel.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tempel, yang beralamat Jalan Balangan – Tempel, Banyurejo, Tmpel, Sleman, Yogyakarta. Di SMP Negeri 2 Tempel terdapat kelas VII, VIII, IX yang masing-masing terdiri dari 5 kelas paralel. Jumlah siswa dari masing-masing kelas kurang lebih 30 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada saat siswa mengikuti jam pelajaran Penjasorkes atau PJOK. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Januari dan 6 Februari 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMPN 2

Tempel yang terdapat 5 kelas yaitu A,B,C,D, dan E yang berjumlah 150 siswa di mana setiap kelas berjumlah 30 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012: 62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Dalam penelitian ini teknik sampling yang di lakukan adalah teknik *nonprobability/nonrandom* sampling atau sampel tidak acak, jenis ini tidak dipilih secara acak. Tidak semua unsur atau elemen populasi mempunyai kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel. Unsur populasi yang terpilih menjadi sampel bisa disebabkan karena kebetulan atau karena faktor lain yang sebelumnya sudah direncanakan oleh peneliti. Teknik penentuan sampel penelitian ini yaitu dengan *purposive sample*. Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 113) *purposive sample* adalah teknik penentuan sampel bukan dilandaskan atas strata, random atau daerah akan tetapi penentuan sampel dilakukan dengan tujuan dan pertimbangan tertentu.

Dengan mempertimbangkan waktu dalam melakukan penelitian, maka pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan dan tujuan penelitian yang ingin mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar lempar cakram gaya samping. Dalam penelitian ini peneliti memilih siswa kelas IX (sembilan) karena dalam kurikulum 2013 pembelajaran lempar cakram terdapat dikelas IX disemester gasal. Dengan jumlah populasi 150 siswa, yang terdiri dari 5 kelas dimana setiap kelas berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel dengan mengambil salah satu kelas dari 5 kelas IX yang ada di SMP N 2 Tempel dengan saran yang telah dianjurkan dari guru olahraga dengan jam yang sudah ditentukan. Sampel penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX A yang berjumlah 30 siswa. Penentuan kelas IX A sebagai sampel guru memilihkan kelas IX A yang menurut guru siswa di kelas tersebut mudah untuk diberi materi dalam hal ini peneliti dibantu guru sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian Tes Keterampilan Gerak Dasar Lempar Cakram

No.	Klasifikasi	Jumlah
1.	Putra	12 Siswa
2.	Putri	18 Siswa
Jumlah		30 Siswa

D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keterampilan lempar cakram gaya samping. 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. Adapun teknik lempar cakram gaya samping menurut (Aip Syarifuddin, 1992:176) sebagai berikut:

- a. Berdiri di bagian belakang dalam lingkaran menyamping ke arah lemparan, kedua kaki, kaki kiri menuju ke arah lemparan, kaki kanan di samping kaki kiri dengan lutut agak dibengkokkan, berat badan berada pada kaki kanan.

Cakram dipegang dengan tangan kanan, lengan lurus ke bawah berada di samping kanan badan.

- b. Pada ayunan cakram ke belakang yang terakhir, kepala menengok ke kanan dan cakram berada di belakang kanan dibawah bahu dengan lengan lurus.
- c. Sambil memindahkan kaki kanan ke samping kaki kiri, badan berputar ke kiri hingga menghadap ke belakang, dengan lengan tetap lurus.
- d. Pada saat kaki kanan menginjak tanah (lapangan lempar cakram), segera kaki kiri menyusul diluruskan ke depan ke arah lemparan.
- e. Kemudian pada saat kaki kiri mendarat, secepat mungkin cakram dilemparkan dari belakang melalui samping, ke depan ke atas. Dibantu dengan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan badan ke atas ke depan.
- f. Cakram lepas pada saat lengan lurus di depan badan serong ke atas, dengan pergelangan tangan diputar ke luar, dan jari-jari tangan memutar pinggiran cakram ke dalam.
- g. Sikap akhir mendarat pada kaki kanan, kaki kiri ke belakang lemas, tangan kiri ke belakang, dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan, serta badan membungkuk ke depan, untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan. (Aip Syarifuddin, 1992:176)

Gerak lanjutan dan sikap akhir (*Follow Thru*) sama seperti pada tolak peluru dan lempar lembing. Yaitu pada waktu cakram akan dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjakkan ke atas ke depan. Sedangkan sikap akhir adalah setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki kiri diangkat lurus ke belakang lemas, badan bungkuk ke depan, tangan kiri ke

belakang dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

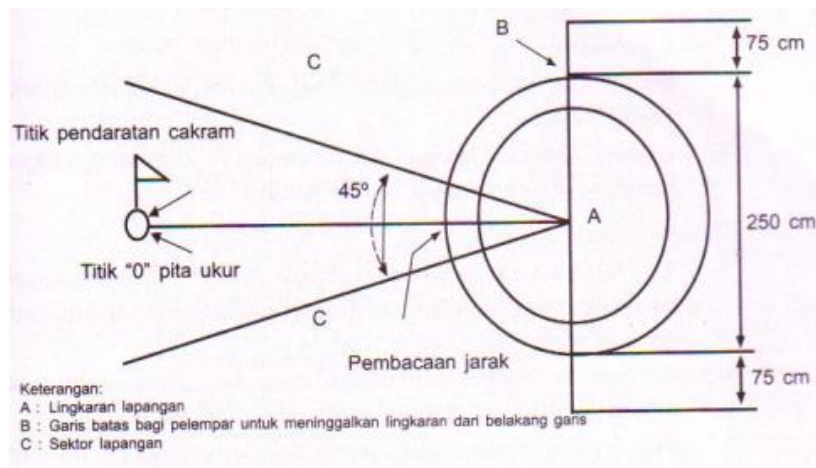
Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes pengukuran lempar cakram. Dalam tes ini siswa melakukan tes pengukuran lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping. Hal ini dikarenakan agar tes ini mudah dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama. Dalam tes ini maka siswa akan diukur sejauh mana hasil lemparannya yang dihitung dengan satuan meter. Siswa melakukan tes sebanyak 3 kali kesempatan dan diambil hasil yang terbaik.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Instrumen Keterampilan Lempar Cakram

Gerakan	Klasifikasi	
	Belum Baik (×)	Baik (✓)
1. Cara Memegang Cakram	a. Telapak tangan kanan tidak diletakkan di atas tengah cakram b. Keempat jari rapat sehingga tidak dapat menjangkau ukuran cakram	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)
2. Sikap Awal	a. Kedua kaki rapat sehingga keseimbangan tidak ada	a. Berdiri di bagian belakang dalam lingkaran menyamping

	<ul style="list-style-type: none"> b. Kaki kiri tidak menghadap ke arah lemparan c. Lutut lurus, berat badan tidak berada pada kaki kanan sehingga tidak ada power posisi d. Pandangan tidak ke arah lemparan 	<ul style="list-style-type: none"> ke arah lemparan, kedua kaki, kaki kiri menuju ke arah lemparan, kaki kanan di samping kaki kiri. b. Sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang c. Lutut sedikit dibengkokkan, berat badan berada pada kaki kanan d. Cakram dipegang dengan tangan kanan e. Pandangan mulai melirik ke kiri
3. Cara Melempar Cakram	<ul style="list-style-type: none"> a. Perputaran cakram tidak searah jarum jam b. Saat cakram lepas lengan tidak lurus di depan dan badan tidak serong ke atas c. Badan tidak segera dibawa ke arah lemparan d. Kaki kanan tidak segera diayun memutar ke kiri untuk berpijak 	<ul style="list-style-type: none"> a. Saat cakram lepas pada saat lengan lurus di depan badan serong ke atas, dengan pergelangan tangan diputar ke luar, dan jari-jari tangan memutar pinggiran cakram ke dalam dan perputaran cakram searah jarum jam b. Saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan c. Badan meluncur ke arah lemparan d. Kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak
4. Sikap Akhir	<ul style="list-style-type: none"> a. Kaki kanan tidak segera dibawa ke depan untuk tumpuan b. Tangan kiri tidak ke belakang, dan tangan kanan siku tidak dibengkokkan berada di depan badan c. Badan tidak membungkuk ke depan, 	<ul style="list-style-type: none"> a. Sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke belakang untuk berpijak b. Tangan kiri ke belakang, dan tangan kanan dengan siku dibengkokkan berada di depan badan, serta

	sehingga keseimbangan tidak ada	badan membungkuk ke depan
--	---------------------------------	---------------------------



Gambar . Lapangan Lempar Cakram

Tabel 3. Lembar Tes Pengukuran Lempar Cakram

No.	Nama	Tes			Terbaik
		I	II	III	
1.	A A D				
2.	B D I				
3.	C D A				
4.	Y D P				

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes unjuk kerja lempar cakram siswa dengan mengukur jarak lemparan. Alat yang digunakan untuk mengukur hasil lemparan siswa yaitu meteran yang telah di kalibrasi. Sebelum praktik siswa ditayangkan tentang teknik dasar lempar cakram terlebih dahulu di kelas, hal ini

dilakukan supaya siswa mendapatkan bayangan untuk melakukan lempar cakram dan peneliti lebih cepat mengajarkan saat dilapangan nanti. Penelitian dilanjutkan dengan diawali memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Siswa melakukan tes lempar cakram sesuai dengan urutan/absensi. Dalam pengumpulan data dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama siswa diberikan teknik lempar cakram yang benar dan sesuai peraturan. Dan pada pertemua kedua siswa melakukan ulang apa yang telah didapat pada pertemuan pertama dan dialnjutkan tes pengukuran sesuai dengan peraturan kemudian diambil hasil yang terbaik.

Adapun alat dan perlengkapan yang ada berupa lapangan lempar cakram, satuan meter pajang/roll meter, cakram 5 buah, alat tulis, peluit. Untuk pengambilan data dibantu teman yang bertugas sebagai pengukur jarak lemparan, pengambil cakram, dan dokumentasi.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMPN 2 Tempel. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan persentase, bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Karena instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi / pengamatan untuk siswa dan umum belum memiliki skala penilaian maka selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan dengan menggunakan rumus norma pengkatagorian dari Anas sudijono (2006: 175) yang mengacu pada standar tingkat keterampilan lempar cakram yang baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang

sekali. Sehingga di dapatkan norma pengkatagorian tersebut dapat di jabarkan sebagai berikut :

Tabel 4. Norma Pengkategorisasi Kemampuan Teknik Dasar Lempar Cakram

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* (rata rata)

SD = Standar deviasi

Setelah diketahui tingkat keterangan teknik lempar cakram, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentasi.(Anas Sudijono 2006: 43). Untuk memperoleh angka presentasi rumus :

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

Keterangan :

P = persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel. Penelitian ini dilakukan pada Kamis, 6 Februari 2020 dan diperoleh responden SMPN 2 Tempel sebanyak 30 orang. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel

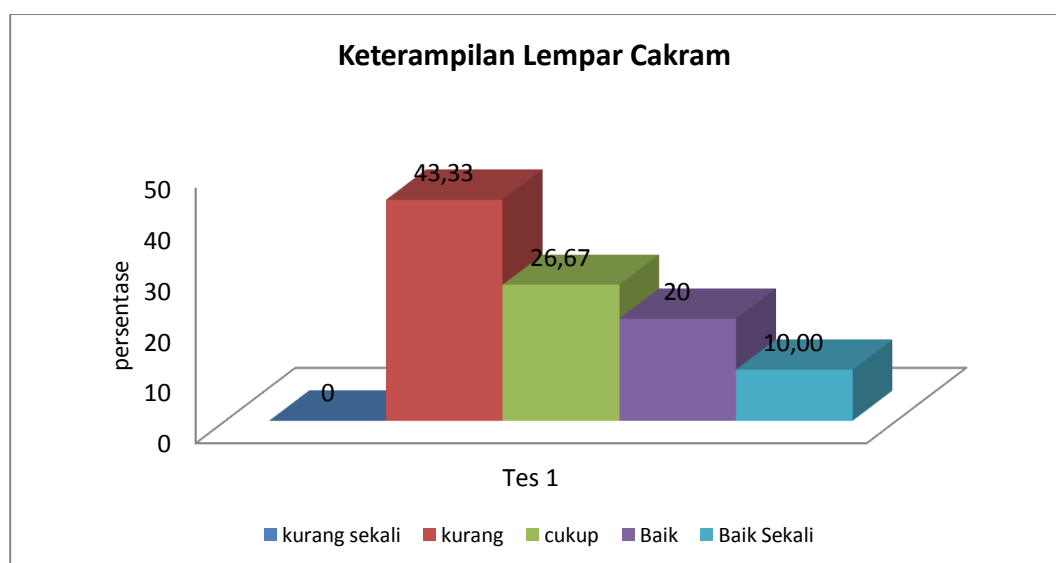
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	13,3000
<i>Median</i>	12,0000
<i>Mode</i>	8,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,11716
<i>Minimum</i>	7,90
<i>Maximum</i>	21,40

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel dengan rerata sebesar 13,3, nilai tengah sebesar 12, nilai sering muncul sebesar 8,5 dan simpangan baku sebesar 4,12. Sedangkan skor tertinggi sebesar 21,40 dan skor terendah sebesar 7,9. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 19,48$	3	10,00	Baik Sekali
2	$19,48 > X \geq 15,36$	6	20,00	Baik
3	$15,36 > X \geq 11,24$	8	26,67	Cukup
4	$11,24 > X \geq 7,12$	13	43,33	Kurang
5	$X < 7,12$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		30	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 13 orang atau 43,33%. Tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 orang atau 10%, kategori baik sebesar 6 orang atau 20%, kategori cukup sebesar 8 orang atau 26,67%, kurang sebesar 13 orang atau 43,33% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel

2. Tingkat Keterampilan Lempat Cakram Siswa Putra

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempat Cakram Siswa Putra

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,6000
<i>Median</i>	17,6500
<i>Mode</i>	17,90
<i>Std. Deviation</i>	2,53485
<i>Minimum</i>	13,70
<i>Maximum</i>	21,40

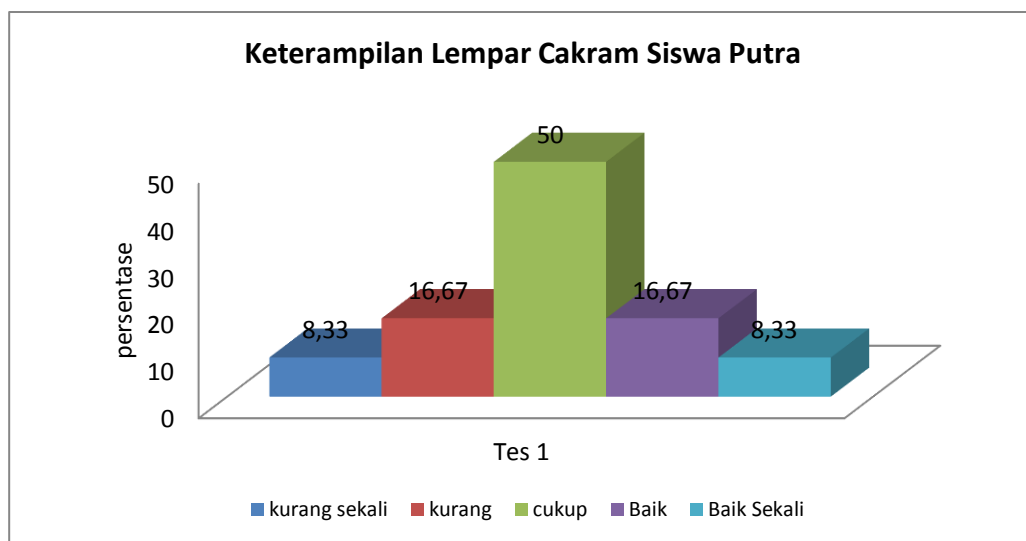
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan lempat cakram siswa putra dengan rerata sebesar 17,6, nilai tengah sebesar 17,65, nilai sering muncul sebesar 17,90 dan simpangan baku sebesar 2,53. Sedangkan skor tertinggi sebesar 21,40 dan skor terendah sebesar 13,70. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan lempat cakram siswa putra. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempat Cakram Siswa Putra

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 21,40$	1	8,33	Baik Sekali
2	$21,40 > X \geq 18,87$	2	16,67	Baik
3	$18,87 > X \geq 16,34$	6	50,00	Cukup
4	$16,34 > X \geq 13,81$	2	16,67	Kurang
5	$X < 13,81$	1	8,33	Kurang Sekali
Jumlah		12	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan lempat cakram putra adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 6 orang atau 50,00%. Tingkat keterampilan lempat cakram siswa putra yang berada pada kategori baik sekali sebesar 1 orang atau 8,33%,

kategori baik sebesar 2 orang atau 16,67%, kategori cukup sebesar 6 orang atau 50,00%, kurang sebesar 2 orang atau 16,67% dan kurang sekali sebesar 1 orang atau 8,33%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan lempar cakram siswa putra:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putra

3. Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10,4333
<i>Median</i>	10,7000
<i>Mode</i>	8,50 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,73375
<i>Minimum</i>	7,90
<i>Maximum</i>	14,10

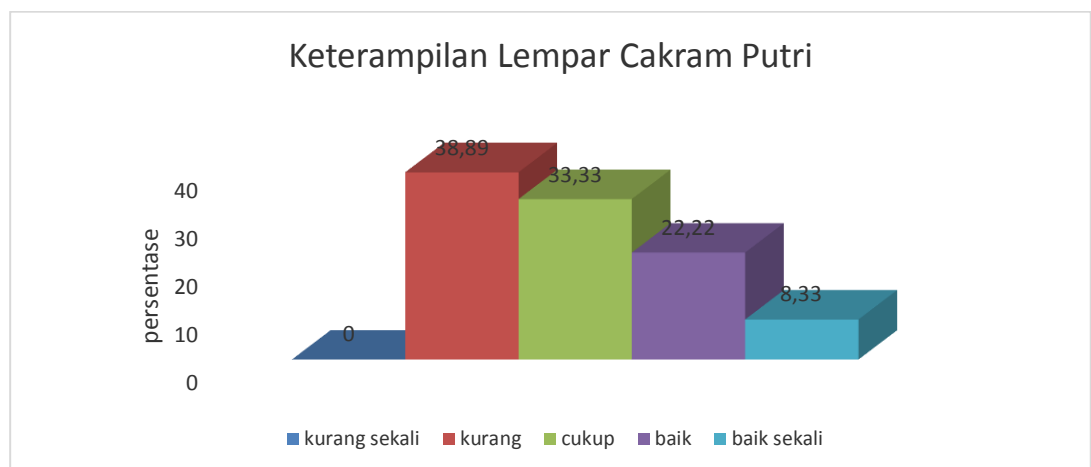
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan lempar cakram siswa putri dengan rerata sebesar 10,43, nilai tengah sebesar 10,7, nilai sering muncul sebesar 8,5 dan simpangan baku sebesar 1,73. Sedangkan skor tertinggi sebesar 14,10 dan skor terendah sebesar 7,90. Dari hasil tes maka dapat

dikategorikan tingkat keterampilan lempar cakram siswa putri. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 13,03$	1	5,56	Baik Sekali
2	$13,03 > X \geq 11,30$	4	22,22	Baik
3	$11,30 > X \geq 9,57$	6	33,33	Cukup
4	$9,57 > X \geq 7,84$	7	38,89	Kurang
5	$X < 7,84$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan lempar cakram putri adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang dengan 7 orang atau 38,89%. Tingkat keterampilan lempar cakram siswa putri yang berada pada kategori baik sekali sebesar 1 orang atau 5,56%, kategori baik sebesar 4 orang atau 22,22%, kategori cukup sebesar 6 orang atau 33,33%, kurang sebesar 7 orang atau 38,89% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat keterampilan lempar cakram siswa putri:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Putri

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel diperoleh hasil bahwa tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 13 orang atau 43,33%. Tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 orang atau 10%, kategori baik sebesar 6 orang atau 20%, kategori cukup sebesar 8 orang atau 26,67%, kurang sebesar 13 orang atau 43,33% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan siswa kelas X di SMP N 2 Tempel berada pada kategori kurang. Hal ini sesuai dengan keadaan awal bahwa seluruh siswa masih merupakan tahap awal dalam mengenal dan mempelajari materi pembelajaran lempar cakram. Dari secara keseluruhan hanya terdapat 3 orang atau 10% siswa yang memiliki tingkat keterampilan baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semudah yang dibayangkan dalam memberikan materi pembelajaran lempar cakram untuk meraih hasil prestasi atau jarak hasil lemparan yang jauh. Tidak hanya jauhnya saja yang dibutuhkan tetapi teknik yang baik juga dibutuhkan dalam melakukan lempar cakram.

Perbedaan antara siswa putra dan putri sangat terlihat dimana siswa putra lebih memiliki keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan siswa putri. Tingkat keterampilan siswa putra lebih merata sehingga dapat dikatakan bahwa

siswa putra lebih mudah dalam menerima materi pembelajaran lempar cakram. Selain itu tingkat keterampilan siswa putra lebih baik daripada siswa putri dilihat dari segi jarak hasil lemparannya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran tingkat keterampilan siswa putra lebih merata dengan nilai minimum 13,70 m. Hal ini jauh dari siswa putri yang rerata hanya memiliki tingkat keterampilan hasil lemparan sejauh 0,43 m.

Perbedaan ini terjadi dikarenakan siswa putri secara keseluruhan lebih banyak siswa yang memiliki keterampilan lempar cakram di bawah kategori cukup. Melalui pembelajaran yang diberikan harapannya siswa putra dan putri mampu menguasai teknik dasar melakukan lempar cakram dengan baik. Pemberian program latihan yang baik diharapkan akan memberikan tingkat keterampilan hasil lemparan yang tidak jauh beda antara siswa putra dan siswa putri. Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa putra lebih memiliki sisi kebugaran, motivasi, *power*, serta kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan siswa putri. Kemampuan gerak dasar olahraga siswa putri juga belum seperti laki-laki.

Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemo-globin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini disebabkan perempuan memiliki jaringan lemak

yang lebih banyak, adanya perbedaan hormon testosteron dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah.

Perbedaan motivasi seseorang siswa, siswa yang mempunyai motivasi intrinsik yang besar, maka siswa tersebut akan selalu konsisten terhadap tugasnya dan tekun dalam mengikuti proses belajar mengajar, khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Selain itu siswa yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, disiplin.

Perbedaan *power* antara siswa putra dan siswa putri, *power* adalah salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh olahragawan ketika melakukan teknik dasar atau lanjutan olahraga. Menurut Nurhasan (2005: 3), *power* adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Perbedaan kemampuan motorik siswa putra dan putri, kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas kemampuan motorik khusus. Kemampuan motorik seseorang memang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Hal tersebut dipertegas oleh pernyataan menurut Yanuar Kiram (1992: 67), bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, perbedaan umur, perbedaan pengalaman

gerakan (banyak atau sedikit), perbedaan jenis kelamin, perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, perbedaan kemampuan kognitif, dan perbedaan frekuensi latihan.

Hal ini menjadikan bukti bahwa siswa putra lebih memiliki keterampilan olahraga lebih baik dibandingkan siswa putri secara dasar gerakannya. Akan tetapi, melalui pembelajaran yang baik dan latihan yang sesuai maka siswa putra dan putri tidak memiliki perbedaan yang jauh.

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Oemar Hamalik, 2008 :57). Sesuai dengan pendapat tersebut bahwa dalam pembelajaran lempar cakram ini membutuhkan proses yang melibatkan subjek dan objek serta materi yang diajarkan yang harus dikemas sedemikian rupa untuk dapat dikuasai oleh siswa dengan maksimal. Material dan fasilitas juga harus sesuai dengan standar agar pembelajaran yang diberikan akan meraih hasil restasi atau keterampilan secara maksimal. selain itu, secara subjek manusiawi di mana siswa merupakan subjek yang baru mempelajari sehingga untuk meraih hasil yang maksimal harus membutuhkan waktu dan program latihan yang terprogram dengan baik.

Meskipun lebih dari 56% siswa telah memiliki keterampilan cukup sampai dengan baik sekali, tetapi tingkat keterampilan kurang masih mendominasi keterampilan yang dimiliki oleh siswa kelas IX di SMPN 2 Tempel. 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. Sejalan dengan pendapat tersebut, siswa yang memiliki keterampilan lempar cakram yang baik harus memiliki karakteristik yang kuat dan memiliki semua aspek penunjang sehingga banyak siswa yang belum memiliki keterampilan secara maksimal.

Keterampilan lempar cakram membutuhkan waktu untuk berlatih secara terprogram untuk dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Tidak mudah untuk membina dan melatih siswa untuk memiliki keterampilan maksimal. Karakteristik siswa kelas IX reguler di SMP N 2 Tempel tentunya berbeda jauh dengan siswa kelas olahraga yang memiliki karakteristik tubuh dan memiliki dasar olahraga yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 13 orang atau 43,33%. Tingkat keterampilan lempar cakram siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Tempel yang berada pada kategori baik sekali sebesar 3 orang atau 10%, kategori baik sebesar 6 orang atau 20%, kategori cukup sebesar 8 orang atau 26,67%, kurang sebesar 13 orang atau 43,33% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi guru terhadap tingkat keterampilan gerak dasar lempar cakram siswa kelas reguler.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi guru untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

C. Saran

1. Guru harus melakukan tindakan atas dasar hasil penelitian untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa.
2. Siswa kelas IX reguler harus mampu berlatih dengan baik agar mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar cakram.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A & Manadji, A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. Arikunto.
- Alfiranto, A. (2010). berjudul "*Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta*."
- Arikunto, S. (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BSNP. (2006). *Buku Panduan Penyusunan KTSP*. Jakarta : BSNP.
- Djumidar. (2005). *Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik*. Edisi ke 1 Universitas Terbuka. Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek peningkatan guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD setara D II Jakarta.
- Hamalik, O. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Hamzah, B.U. (2009). *Teori motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level 1-Atletik*. Jakarta: RDC.
- Khomsin. (2008). *Atletik 2 Dasar-dasar Pembelajaran Atletik. Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lempar Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat dan Peraturan Perlombaan*. Semarang : UNNES PRESS.
- Kiram, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Nugroho, C.S. (2013). *Tingkat Keterampilan dasar bermain futsal siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Negeri Babarsari*. Yogyakarta: Jurnal FIK UNY.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kegugaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Poerwardaminto. (2001). *KBBI*. Jakarta: Depdikbud.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rud Midgley. C.S. (2000). *Lempar Cakram*. Diakses dalam [http://id.wikipedia.org/wiki/ pengertian-lempar-cakram](http://id.wikipedia.org/wiki/pengertian-lempar-cakram). Diunduh pada tanggal 1 Januari 2020 pukul 19.30 WIB.
- Sanjaya, A. (2011). *Pengertian Lempar Cakram*. Diakses dalam [http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar cakram- sejarah-teknikperaturan](http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar-cakram-sejarah-teknikperaturan).
- Sanjaya, V. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Soekamto, T. (1996). *Teori Belajar dan Model model Pembelajaran*. Pusat antar Universitas untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Intruksional Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta: PAU-PPAI.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Suprijono, A. (2011). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Jaya
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis*. PT. Gramedia, Jakarta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

- Suryobroto, A.S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Syaifullah. (2008). yang berjudul "*Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktifitas Luas Kelas*."
- Syarifuddin. A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- _____. (1970). *Evaluasi Olahraga*, Jakarta: Roru Karya.
- Syarifuddin, A & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Winarno, S. (1994). "*Pengantar Penelitian Ilmiah dasar Metode Teknik*". Tarsito. Bandung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian

Lampiran : 1 Bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

20/1-2020
f

Kepada
Yth. Ketua Jurusan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama Mahasiswa : Yusnia Dewi Puspita Sari
Nomor Mahasiswa : 16601291030
Jurusan : POR
Prodi : PJKR

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, judul penelitian yang telah direkomendasi oleh Koordinator/Anggota *Research Group* Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

TINGKAT KETRAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA
KELAS IX DI SMP NEGERI 2 TEMPAL TAHUN AJARAN
2019/2020


Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Koordinator/Anggota
Research Group Jurusan POR


NIP. 195808301987031003

Yogyakarta, 20-01-2019

Yang Mengajukan


Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM. 16601291030

u

Lampiran 2. Surat Pemberitahuan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 14/POR/I/2020
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

21 Januari 2020

Yth. Drs. Sriawan, M.Or.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : YUSNIA DEWI PUSPITA SARI
NIM : 16601241030
Judul Skripsi : TINGKAT KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,












Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001.



Lampiran 3. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yusnia Dewi Puspita Sari
 NIM : 16601241030
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	20 Nov 2019	Konsultasi dan pengajuan judul	
2.	2 Des 2019	Persetujuan judul Tugas Akhir Skripsi	
3.	3 Jan 2020	Bimbingan Bab I, II, dan III	
4.	20 Jan 2020	Bimbingan dan Revisi Bab II, III	
5.	24 Jan 2020	Revisi Bab II dan III	
6.	24 Jan 2020	Acc Ambil Data	
7.	24 Feb 2020	Bimbingan Bab IV dan V	
8.	25 Feb 2020	Bimbingan Revisi Bab IV, V dan Abstrak	
9.	28 Feb 2020	Bimbingan Bab I - V Ace Yusnia	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 99/UN34.16/PP.01/2020

24 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMP N 2 Tempel, Jl. Balangan Tempel, Banyu Rejo, Tempel, Kemusuh,
Banyurejo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55552

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM : 16601241030
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Ketrampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 2 Tempel Tahun Ajaran 2019/2020
Waktu Penelitian : 26 Januari - 8 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 TEMPEL

Jalan Balangan-Tempel, Banyurejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta, 55552,
Telepon(0274) 2880268, E-mail:smpnegeri2tempel@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 070/051

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP N 2 Tempel :

Nama : Khasbi Khamdan, M.Pd
NIP : 19670929 199103 1 006
Pangkat, Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Tempel
Alamat : Banyurejo, Tempel, Sleman.

Menerangkan bahwa :

Nama : Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM : 16601241030
Mahasiswa : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMP N 2 Tempel mulai 26 Januari – 8 Februari 2020 dengan judul:

“TINGKAT KETRAMPILAN LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS IX DI SMP N 2 TEMPEL TAHUN AJARAN 2019/2020”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tempel, 12 Februari 2020

Kepala Sekolah,


Khasbi Khamdan, M.Pd
NIP 19670929 199103 1 006

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Meteran

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN	
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN	
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL	
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511	
Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559	

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN	
VERIFICATION CERTIFICATE	
Nomor / Number	: 0723 / MLS / UP - 074 / VII / 2019
No. Order	: 0074
Diterima tgl	: 5 Agustus 2019

ALAT	
Equipment	
Nama / Name	: Ukuran Panjang
Nomor Seri / Serial number	: -
Kapasitas / Capacity	: 30000 mm
Merek/Buatan / Brand / Made in	: -
Tipe/Model / Type/Model	: -
Daya Baca / Readability	: 1 mm

PEMILIK	
Owner	
Nama / Name	: Hesti Wulantari
Alamat / Address	: Klampok, Brosot, Galur, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN	
Method, Standard, Traceability	
Metode / Method	: SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
Standard / Standard	: Komparator 1 M
Telusuran / Traceability	: Tertelusur ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi (LK-IDN-045)

TANGGAL PENGUJIAN / Date of Verified	: 13 Agustus 2019
LOKASI PENGUJIAN / Location of Verified	: UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN / Environment condition of Verified	: Suhu : 20 ± 2 °C ; Kelembaban : 55 ± 10 RH
HASIL / Result	: Lihat sebaliknya
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG / Reverification	: 13 Agustus 2020

Sleman, 16 Agustus 2019
Kepala
Serwoko, S.H., S.E., Akt.
NIP. 19710226 199903 1 004

Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

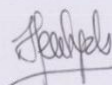
1. Referensi : SK Dirjen PDN No. 10 / Kep / 3 / 2012
2. Diuji oleh : Riefki Sapto Aji, A.Md. / NIP. 19890329 201212 1 002
Verified

II. HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0,00	0,00
100,00	99,60
200,00	199,90
300,00	299,60
600,00	600,10
900,00	900,10
1200,00	1200,00

Penanggung Jawab Teknik



Heru Suryadi, S.T.
NIP.19790311 201101 1 007

Lampiran 7. Data Kasar Hasil Penelitian

Table Tes Hasil Pengukuran Lempar Cakram Gaya Samping

Kelas : IX A

Tanggal : 06/02/2020

No.	Nama	L/P	Tes Pengukuran			Terbaik (m)
			I (m)	II (m)	III (m)	
1	A S S	L	20.1	19.8	21.3	21,3
2	A A P	P	12.5	10.3	11.6	12.5
3	A A	L	15.3	19.9	19.5	19.9
4	A M N	P	7.3	8.1	8.9	8.9
5	A A	L	11.2	12.7	13.7	13.7
6	A F S	P	7.9	8.3	8.5	8.5
7	A H	L	13.4	16.1	17.2	17.2
8	A G A P	P	6.4	7.6	8.2	8.2
9	D A L	L	10.4	13.1	14.2	14.2
10	D N	P	5.9	10.4	10.9	10.9
11	D N H	L	18.7	16.6	17.1	18.7
12	E D Y	P	7.6	7.5	7.9	7.9
13	E T	P	6.3	8.9	9.2	9.2
14	F D N	L	14	17.9	16.4	17.9
15	F P A	L	15.3	17.9	16.1	17.9
16	I O	P	7.3	10.5	10.4	10.5
17	L K	L	12.7	13.3	14.7	14.7
18	M I S	P	8.2	9.2	9.1	9.2
19	N A	P	7.3	10.5	10.4	10.5
20	N S	P	3.7	6.3	8.5	8.5
21	N E	P	8	9.9	11.1	11.1
22	N R Z	P	9.9	11	10.3	11
23	R H	P	9.4	13.2	14.1	14.1
24	R C M	L	13.2	15.3	17.4	17.4

25	RA	P	11.1	10	9.3	11.1
26	SR	L	12.2	14.2	16.9	16.9
27	SWSA	P	7.8	12.6	12.8	12.8
28	WA	P	10	11.5	11.1	11.5
29	YAK	L	19.3	20.5	21.4	21.4
30	ZNW	P	10.2	10.3	11.4	11.4

Lampiran 8. Hasil Penilaian Guru Terhadap Teknik Melempar Siswa

Penilaian Oleh Guru Saat Pembelajaran
Lempar Cakram Gaya Samping

No.	Nama	L/P	Percobaan 1		Percobaan 2		Percobaan 3	
			Belum Baik (x)	Baik (✓)	Belum Baik (x)	Baik (✓)	Belum Baik (x)	Baik (✓)
1	ASS	L		✓		✓		✓
2	AAP	P	✓			✓		✓
3	AA	L	✓			✓		✓
4	AMN	P	✓		✓			✓
5	AA	L	✓			✓		✓
6	AFS	P	✓		✓		✓	
7	AH	L	✓			✓		✓
8	AGAP	P	✓		✓			✓
9	DAL	L	✓		✓			✓
10	DN	P	✓			✓		✓
11	DNH	L	✓			✓		✓
12	EDY	P	✓		✓			✓
13	ET	P	✓		✓		✓	
14	FDN	L	✓			✓		✓
15	FPA	L		✓		✓		✓
16	IO	P	✓			✓		✓
17	LK	L	✓			✓		✓
18	MIS	P	✓		✓			✓
19	NA	P	✓			✓		✓
20	NS	P	✓		✓		✓	
21	NE	P	✓			✓		✓
22	NRZ	P	✓		✓			✓
23	RH	P	✓			✓		✓
24	RCM	L		✓		✓		✓
25	RA	P	✓			✓		✓
26	SR	L		✓		✓		✓
27	SWSA	P	✓		✓			✓
28	WA	P	✓		✓		✓	
29	YAK	L		✓		✓		✓
30	ZNW	P	✓		✓			✓

Lampiran 9. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Rubrik Penelitian Tugas Akhir

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN RUBRIK PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Sriawan, M.Kes
NIP : 19580830 198703 1 003
Jurusan : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Yusnia Dewi Puspita Sari
NIM : 16601241030
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Keterampilan Lempar Cakram Siswa Kelas IX
SMP Negeri 2 Tempel Tahun Ajaran 2019/2020

Setelah dilakukan kajian atas instrumen rubrik penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Maret 2020
Validator,



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

Catatan:

- Beri tanda ✓

Lampiran 10. Absensi Siswa

Absensi Siswa Kelas IX A SMP Negeri 2 Tempel Tahun Pelajaran 2019/2020

No.	Nama	L/P	30/01/2020	06/02/2020
			Pertemuan 1	Pertemuan 2
1	ASS	L	✓	✓
2	AAP	P	✓	✓
3	AA	L	✓	✓
4	AMN	P	✓	✓
5	AA	L	✓	✓
6	AFS	P	✓	✓
7	AH	L	✓	✓
8	AGAP	P	✓	✓
9	DAL	L	✓	✓
10	DN	P	✓	✓
11	DNH	L	✓	✓
12	EDY	P	✓	✓
13	ET	P	✓	✓
14	FDN	L	✓	✓
15	FPA	L	✓	✓
16	IO	P	✓	✓
17	LK	L	✓	✓
18	MIS	P	✓	✓
19	NA	P	✓	✓
20	NS	P	✓	✓
21	NE	P	✓	✓
22	NRZ	P	✓	✓
23	RH	P	✓	✓
24	RCM	L	✓	✓
25	RA	P	✓	✓
26	SR	L	✓	✓
27	SWSA	P	✓	✓
28	WA	P	✓	✓
29	YAK	L	✓	✓
30	ZNW	P	✓	✓

Lampiran 11. Silabus

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu	Sumber Belajar
<p>Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi, dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>	Pembelajaran Atletik lempar cakram *)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti : (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat kesimpulannya, atau Mengamati peragaan guru/teman/perlombaan lempar cakram secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti; (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik lempar cakram? Jenis pegangan bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh?, Jenis awalan bagaimana yang dapat menghasilkan 	<p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melalui tes tertulis/lisan atau penugasan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi, dalam perlombaan salah satu nomor atletik (lempar cakram) <p>Keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melalui unjuk kerja/praktik, proyek, atau portofolio tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi, dalam perlombaan salah 	<p>2 kali pertemuan</p> <p>6 x 40 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sumber Buku Pend. Jas. Olahraga dan Kes. SMP Kelas IX Kapur Pluit Bendera Meteran TV Video

		<p>lemparan makin jauh?, Jenis tolakan yang bagaimana yang dapat menghasilkan lemparan makin jauh? Apa pengaruhnya gerak lanjutan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lempar cakram terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas tolak peluru. <p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan cakram dengan berbagai variasi pegangan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melemparkan cakram dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melemparkan cakram dengan berbagai variasi tolakan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Melemparkan cakram dengan berbagai variasi gerak lanjutan/ikutan dengan menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri • Mendiskusikan setiap variasi 	<p>satu nomor atletik (lempar cakram)</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak ikutan) membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak dasar fundamental ikutan) dan membuat kesimpulannya. <p>Menalar/Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara keterampilan gerak memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak ikutan dengan jauhnya lemparan. <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: (memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak 			
--	--	--	--	--	--

		<p>ikutan) yang telah dipelajari dalam perlombaan lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan • Memberikan saran perbaikan variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: cara memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan kepada teman selama melakukan pembelajaran • Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan gerak atletik lempar cakram seperti: cara memegang cakram, awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan menunjukkan kerjasama 			
--	--	---	--	--	--

Lampiran 12. Statistik Olah Data

Statistics

TINGKAT_KETERAMPILAN_LEMPA

R_CAKRAM

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		13.3000
Median		12.0000
Mode		8.50 ^a
Std. Deviation		4.11716
Minimum		7.90
Maximum		21.40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TINGKAT_KETERAMPILAN_LEMPAR_CAKRAM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.9	1	3.3	3.3	3.3
	8.2	1	3.3	3.3	6.7
	8.5	2	6.7	6.7	13.3
	8.9	1	3.3	3.3	16.7
	9.2	2	6.7	6.7	23.3
	10.5	2	6.7	6.7	30.0
	10.9	1	3.3	3.3	33.3
	11	1	3.3	3.3	36.7
	11.1	2	6.7	6.7	43.3
	11.4	1	3.3	3.3	46.7
	11.5	1	3.3	3.3	50.0
	12.5	1	3.3	3.3	53.3
	12.8	1	3.3	3.3	56.7

13.7	1	3.3	3.3	60.0
14.1	1	3.3	3.3	63.3
14.2	1	3.3	3.3	66.7
14.7	1	3.3	3.3	70.0
16.9	1	3.3	3.3	73.3
17.2	1	3.3	3.3	76.7
17.4	1	3.3	3.3	80.0
17.9	2	6.7	6.7	86.7
18.7	1	3.3	3.3	90.0
19.9	1	3.3	3.3	93.3
21.3	1	3.3	3.3	96.7
21.4	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Statistics

Keterampilan_lempar_cakram_Putra

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		17.6000
Median		17.6500
Mode		17.90
Std. Deviation		2.53485
Minimum		13.70
Maximum		21.40

Keterampilan_lempar_cakram_Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.7	1	8.3	8.3	8.3
	14.2	1	8.3	8.3	16.7
	14.7	1	8.3	8.3	25.0
	16.9	1	8.3	8.3	33.3
	17.2	1	8.3	8.3	41.7
	17.4	1	8.3	8.3	50.0
	17.9	2	16.7	16.7	66.7
	18.7	1	8.3	8.3	75.0
	19.9	1	8.3	8.3	83.3
	21.3	1	8.3	8.3	91.7
	21.4	1	8.3	8.3	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Statistics

Keterampilan_lemapr_cakram_putri

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		10.4333
Median		10.7000
Mode		8.50 ^a
Std. Deviation		1.73375
Minimum		7.90
Maximum		14.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan_lemapr_cakram_putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.9	1	5.6	5.6	5.6
	8.2	1	5.6	5.6	11.1
	8.5	2	11.1	11.1	22.2
	8.9	1	5.6	5.6	27.8
	9.2	2	11.1	11.1	38.9
	10.5	2	11.1	11.1	50.0
	10.9	1	5.6	5.6	55.6
	11	1	5.6	5.6	61.1
	11.1	2	11.1	11.1	72.2
	11.4	1	5.6	5.6	77.8
	11.5	1	5.6	5.6	83.3
	12.5	1	5.6	5.6	88.9
	12.8	1	5.6	5.6	94.4
	14.1	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 2 Tempel
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IX / Genap
Materi Pokok	: Atletik (Lemper Cakram)
Alokasi Waktu	: 2 X 3 JP (2 x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari,	3.3.1 Memahami keterampilan perkenalan terhadap cakram untuk menghasilkan gerak

lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	lempar cakram yang efektif. 3.3.2 Memahami gerakan tahap lempar cakram ke depan dari posisi berdiri untuk menghasilkan gerak yang efektif. 3.3.3 Memahami gerakan tahap lempar berdiri dari posisi menyamping untuk menghasilkan gerak yang efektif.
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1 Mempraktikkan hasil analisis dari ketrampilan pengenalan terhadap cakram untuk menghasilkan gerak lempar cakram yang efektif. 4.3.2 Mempraktikkan gerakan tahap lempar cakram ke depan dari posisi berdiri untuk menghasilkan gerak yang efektif. 4.3.3 Mempraktikkan gerakan tahap lempar berdiri dari posisi menyamping untuk menghasilkan gerak yang efektif.

* *Nilai karakter*

- *Religius, sportif, jujur, toleransi, disiplin*

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Pertemuan Pertama

- 3.3.1.1 Peserta didik dapat memahami tahap pengenalan cakram dengan menggelindingkan dan melempar cakram.
- 3.3.1.2 Peserta didik dapat memahami gerakan tahap lempar ke depan dari posisi berdiri.
- 3.3.1.3 Peserta didik dapat memahami gerakan tahap lempar berdiri dari posisi menyamping.
- 3.3.1.4 Peserta didik dapat mempraktikkan tahap pengenalan cakram dengan menggelindingkan dan melempar cakram dengan 2 kali percobaan.

3.3.1.5 Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan tahap lempar ke depan dari posisi berdiri dengan 2 kali percobaan.

3.3.1.6 Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan lempar cakram gaya samping dengan teknik yang baik dan benar dan jarak yang sejauh jauhnya dengan 3 kali percobaan.

2. Pertemuan Kedua

3.3.1.7 Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan tahap lempar dari posisi menyamping dengan 3 kali percobaan.

3.3.1.8 Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan lempar cakram gaya samping dengan teknik yang baik dan benar dan jarak yang sejauh jauhnya dengan 3 kali percobaan.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Reguler

- a. Perkenalan cakram terhadap peserta didik.
- b. Tahap lempar ke depan dari posisi berdiri.
- c. Tahap lempar berdiri dari posisi menyamping.

2. Materi Remidi

- a. Melakukan penilaian kembali sesuai dengan indikator dengan standar yang diturunkan terhadap peserta didik yang belum memenuhi KKM .

E. MODEL / METODE

- a. Model : Scientific
- b. Metode : Discovery learning

F. MEDIA DAN ALAT

Media :

- a. Gambar tahapan gerakan lempar cakram
- b. Video tahapan gerakan lempar cakram

Alat :

- a. Cone
- b. Cakram
- c. Peluit

d. Meteran yang sudah dikalibrasi

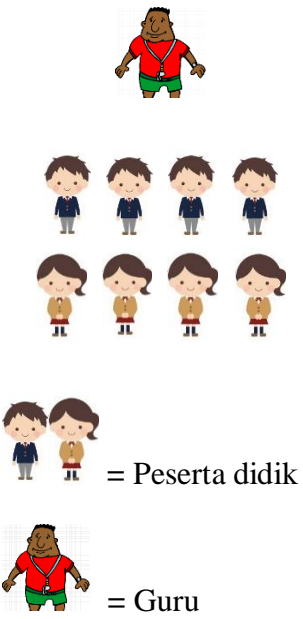
e. Gamping

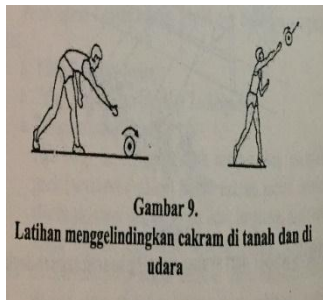
G. SUMBER BELAJAR

Edy Purnomo, Dapan, 2011. Dasar dasar Gerak Atletik, Yogyakarta :
Alfamedia

H. LANGKAH PEMBELAJARAN

1. Pertemuan Pertama

Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Ket
 <p>= Peserta didik</p> <p>= Guru</p>	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none">• Menyapa dan mengucapkan salam• Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi dengan mengkaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau pelajaran sebelumnya• Mengkondisikan fisik, mental untuk mengikuti pelajaran• Memberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pelajaran• Menyampaikan tahapan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan	10 menit
1. Perkenalan cakram	Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none">1. Tahap perkenalan cakram kepada peserta didik (<i>Introduction of discus</i>) :<ol style="list-style-type: none">a. Mengamati Peserta didik dapat mengamati gerakan menggindingkan dan melempar cakram sebagai pengenalan yang diberikan oleh guru.• Tahap ini bertujuan untuk belajar memutar cakram	



Gambar 9.
Latihan menggelindingkan cakram di tanah dan di udara

dengan baik dengan menggelindingkan maupun memutar ke atas depan.

- Tahap ini guru memperkenalkan cakram, tindakan pengamanan dan cara memegang cakram.
- Cakram digelindingkan ke tanah dengan mitra latihan, dan melepaskannya terakhir dengan jari telunjuk.
- Cara yang kedua untuk latihan cakram digelindingkan dengan melemparkannya ke udara.

b. Menanya

Guru memancing peserta didik agar peserta didik menanyakan jika ada yang kurang jelas ataupun ada materi yang belum disampaikan oleh guru.

c. Mencoba

Guru memberikan contoh gerakan lalu semua peserta didik mencoba secara bergantian.

- Diulangi setiap peserta didik mencoba 2 kali.

d. Mengasosiasi

- Guru mendorong peserta didik agar menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan setelah melakukan percobaan.
- Peserta didik mengoreksi gerakan yang telah dilakukan.

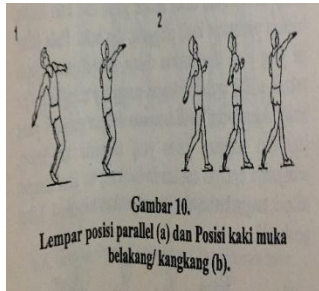
e. Mengkomunikasikan

Peserta didik mempraktikkan kembali kembali tahap pengenalan lempar cakram dengan benar 2 kali percobaan.

2. Tahap lempar ke depan dari posisi

85 menit

2. Lempar dari posisi berdiri



berdiri (*The throw forwards from position stand up*) :

a. Mengamati

Peserta didik mengamati gerakan lempar dari posisi berdiri yang praktikkan guru.

- Bertujuan untuk belajar melempar lurus dari suatu gerak percepatan memutar.
- Harus diperhatikan dimulai dari kaki parallel (1) atau posisi depan belakang (2).
- Selanjutnya memutar ke belakang, menggunakan kaki untuk percepatan, berhenti memutar dan melempar.

b. Menanya

Guru memancing peserta didik agar peserta didik menanyakan jika ada yang kurang jelas ataupun ada materi yang belum disampaikan oleh guru.

c. Mencoba

Guru memberikan contoh gerakan lalu semua peserta didik mencoba.

- Diulangi setiap pesertadidik mencoba 2 kali.

d. Mengasosiasi

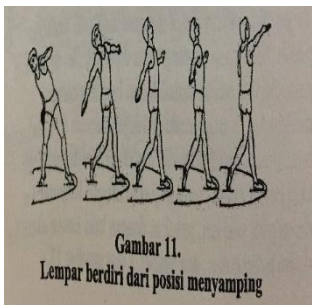
Guru mendorong peserta didik agar menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan setelah melakukan percobaan.

- Peserta didik mengoreksi gerakan yang telah dilakukan.

e. Mengkomunikasikan

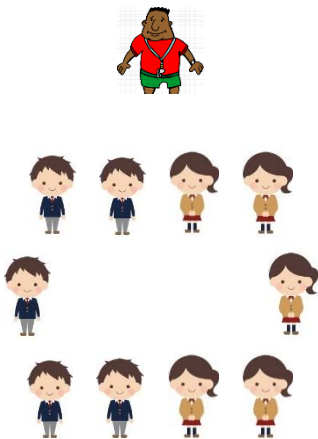
Peserta didik mempraktikkan kembali gerakan lempar ke depan dari posisi berdiri dengan benar 2 kali percobaan.

3. Lempar dari posisi menyamping

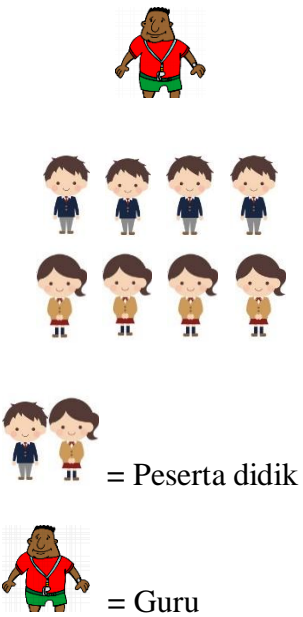
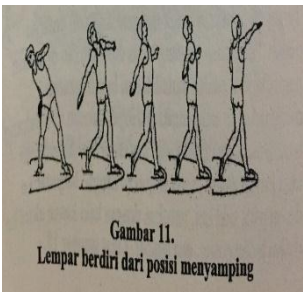


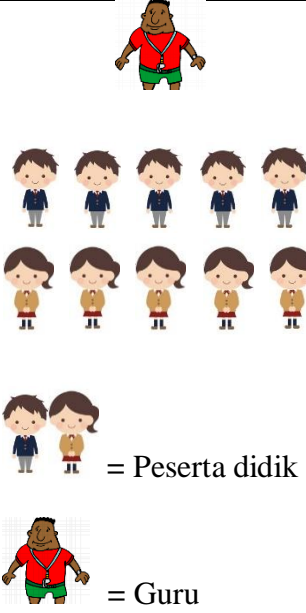





3. Tahap lempar dari posisi menyamping (*the throw position stand up beside*) :

- a. Mengamati
Peserta didik mengamati gerakan lempar dari posisi menyamping.
 - Perlu diperhatikan dimulai dari bahu kiri menuju kearah lemparan dengan kaki terpisah $1\frac{1}{2}$ lebar bahu.
 - Ayunkan cakram ke belakang, berputar dengan poros kaki kanan.
 - Selanjutnya putar tumit kanan ke luar sambil mendorong pinggang kanan ke depan
- b. Menanya
Guru memancing peserta didik agar peserta didik menanyakan jika ada yang kurang jelas ataupun ada materi yang belum disampaikan oleh guru.
- c. Mencoba
Guru memberikan contoh gerakan lalu semua peserta didik mencoba.
 - Diulangi setiap pesertadidik mencoba 2 kali.
- d. Mengasosiasi
 - Guru mendorong peserta didik agar menjawab pertanyaan - pertanyaan yang telah diajukan setelah melakukan percobaan.
 - Peserta didik mengoreksi gerakan yang telah dilakukan.
- e. Mengkomunikasikan
Peserta didik mempraktikkan kembali gerakan lempar berdiri dari posisi menyamping

	dengan benar 2 kali percobaan.	
 <p>The illustration shows a teacher character at the top center, wearing a red shirt and green shorts. Below the teacher, 12 student characters are arranged in a circle. There are 4 students in the top row, 2 in the middle row, and 4 in the bottom row. The students are depicted in various poses, some with their hands on their hips, suggesting they are participating in a game or activity.</p>	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pendinginan dengan permainan kordinasi reaksi. Caranya: <ul style="list-style-type: none"> Menyiapkan peserta didik untuk membentuk lingkaran. Peserta didik lari ditempat dengan santai sambil menunggu gilliran menjawab. Guru memberikan aba-aba mulai, untuk memulai permainan. Permainan ini yaitu menyebutkan nama binatang dalam bahasa indonesia dan tidak boleh sama dengan temannya, dan harus dijawab dengan cepat dan benar. Jika salah dan lama menjawab ada konsekuensinya sendiri setelah selesai permainan pendinginan. Permainan selama 5 menit. Guru membarisakan kembali peserta didik seperti semula awal pembelajaran dan berhitung kembali. Guru memimpin doa syukur untuk mengakhiri pembelajaran. Guru membubarkan barisan. 	<p>10 menit</p>

2. Pertemuan Kedua

Gambar	Kegiatan Pembelajaran	Ket
 <p style="text-align: center;">= Peserta didik</p> <p style="text-align: center;">= Guru</p>	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyapa dan mengucapkan salam • Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi dengan mengkaitkan materi pelajaran dengan pengalaman peserta didik atau pelajaran sebelumnya • Mengkondisikan fisik, mental untuk mengikuti pelajaran • Memberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pelajaran • Menyampaikan tahapan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan • Menjelaskan sistematika tes dan pengukuran lempar cakram. 	10 menit
<p>1. Lempar cakram gaya samping</p>  <p style="text-align: center;">Gambar 11. Lempar berdiri dari posisi menyamping</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Tahap lempar cakram gaya samping :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati Peserta didik mengamati gerakan lempar dari posisi menyamping yang dipraktikkan. b. Menanya Guru memancing peserta didik agar peserta didik menanyakan jika ada yang kurang jelas ataupun ada materi yang belum disampaikan oleh guru. c. Mencoba Guru memberikan contoh gerakan lalu semua peserta didik mencoba. d. Mengasosiasi 	85 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengoreksi gerakan yang telah dilakukan. <p>e. Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik mempraktikkan kembali gerakan lempar berdiri dari posisi menyamping dengan benar 3 kali percobaan.</p> <p>2. Tahap tes dan pengukuran hasil lempar cakram peserta didik</p> <p>a. Peserta didik urut sesuai absen untuk melakukan tes lempar cakram gaya samping yang dilakukan 3 kali dan diambil hasil terbaik</p>	
 <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p> <p> = Peserta didik</p> <p> = Guru</p>	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membariskan kembali peserta didik seperti semula awal pembelajaran dan berhitung kembali. 2. Guru memimpin doa syukur untuk mengakhiri pembelajaran. 3. Guru membubarkan barisan. 	<p>10 menit</p>

Lampiran 14. Dokumentasi



Pemberian Intruksi dan Materi Lempar Cakram di Kelas



Pemanasan Sebelum Tes Lempar Cakram

Lampiran 15. Dokumentasi



Pemberian Materi Lempar Cakram di Lapangan



Tes Pengukuran Lempar Cakram Gaya Samping

Lampiran 16. Dokumentasi



Pengukuran Hasil Lemparan Siswa



Foto Bersama Siswa Kelas IX A SMP Negeri 2 Tempel

Lampiran 17. Dokumentasi



Foto Bersama Guru Olahraga SMP Negeri 2 Tempel



Alat-Alat yang Digunakan