

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Ijin Penelitian



### PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

#### SURAT KETERANGAN / IJIN

070/1186/V/2/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 237/H.34.16/PP/2012  
Tanggal : 13 Februari 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SAWAL NIP/NIM : 10601247009  
Alamat : Jl. Kolombo Yogyakarta  
Judul : UPAYA PENINGKATAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI NGLENGKING MINGGIR SLEMAN.  
Lokasi : SD Negeri Nglengking Kec. MINGGIR, Kota/Kab. SLEMAN  
Waktu : 14 Februari 2012 s/d 14 Mei 2012

#### Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 14 Februari 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Pt.H Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Drs. Sugeng Irianto, M.Kes.  
NIP. 19620226 198803 1 008

#### Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman, cq Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Prov. DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( **BAPPEDA** )

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511  
Telp. & Fax (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 07.0 / Bappeda / 0382 / 2012

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

- Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.  
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/1186/V/1/2012 Tanggal: 14 Februari 2012 Hal : Izin Penelitian.

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : **SAWAL**  
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 10601247009  
Program/ Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : UNY.  
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Ngepringan, Sendangrejo, Minggir, Sleman  
No. Telp / HP : 081392669847  
Untuk : Mengadakan penelitian dengan judul:  
**"UPAYA PENINGKATAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI NGLINGKING, MINGGIR, SLEMAN "**  
Lokasi : SD N Nglengking, Minggir, Kab. Sleman  
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal : 14 Februari 2012 s/d 14 Mei 2012.

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

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

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

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

**Dikeluarkan di : Sleman  
Pada Tanggal : 14 Februari 2012**

**Tembusan Kepada Yth :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda & OR Kab. Sleman
4. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kec. Minggir
6. Ka. Desa Sendangrejo, Minggir
7. Ka. SD N Nglengking, Sendangrejo, Minggir
8. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan – UNY.
9. Pertinggal

**A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman  
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi  
u.b.  
Ka. Sub Bid. Litbang**

**SRI NURHIDAYAH, S.Si, MT**  
Penata Tk. I, III/d  
NIP. 19670703 199603 2 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 237/H.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

13 Februari 2012

Kepada :  
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY

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

Nama Mahasiswa : SAWAL  
Nomor mahasiswa : 10601247009  
Program Studi : S-1 PJKR (PPKHB)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s/d Maret 2012  
Tempat / Objek : SD Negeri Nglengking Minggir Kabupaten Sleman / siswa kelas V  
Judul Skripsi : "UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI NGLENGKING MINGGIR SLEMAN ,"

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



Dekan,

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

Tembusan Yth :

1. Kepala SD Negeri Nglengking Kab. Sleman
2. Dinas Dikpora Kabupaten Sleman
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI NGLENGKING  
Alamat : Nglengking Sendangrejo Minggir Sleman**

---

**SURAT KETERANGAN**  
NO : 217/SD.Ngk/III/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Kepala Sekolah SD N Nglengking :

Nama : **SRI YUMARIYAH, S.Pd**  
NIP : **19540821 197402 2 002**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**  
Unit Kerja : **SD Negeri Nglengking**  
Alamat : **Nglengking, Sendangrejo, Minggir, Sleman.**

Menerangkan :

Nama : **SAWAL**  
Nomor Mahasiswa : **10601247009**  
Program Studi : **PJKR**  
Fakultas : **FIK**  
Instansi/Perguruan Tinggi : **UNY**  
Alamat Instansi/PT : **Karangmalang Yogyakarta**

Bahwa nama Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Nglengking dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI NGLENGKING MINGGIR SLEMAN”.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Minggir, 13 Maret 2012  
Kepala Sekolah

**SRI YUMARIYAH, S.Pd**  
**NIP. 19540821 197402 2 002**

**Lampiran 2. Hasil Pelaksanaan *Pretest* keterampilan lempar cakram para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Nglengking.**

Waktu Pelaksanaan : Senin, 20 Februari 2012.  
 Tempat : Lapangan Sendangrejo, Minggir, Sleman.  
 Peserta : 17 Siswa ( 11 putra dan 6 putri )

No	SUBYEK		SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
			n1	n2	n3	n4	n5		
			POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	Heru Cahyanto	L	4	4	3	4	5	20	80
2	Hendrawan	L	3	4	3	3	3	16	64
3	Ardiyati Permata	P	4	4	4	3	3	18	72
4	Ari Nur Hanafi	L	3	3	2	3	3	14	56
5	Fajar Adnan H	L	4	4	4	3	4	19	76
6	Indriati	P	3	3	2	2	3	13	52
7	Afrizal Ahmad F	L	4	4	3	3	3	17	68
8	Agung Nugroho	L	4	3	3	3	3	16	64
9	Ika Nada Sari	P	3	3	3	3	2	14	56
10	Ulima Khoirul A	P	4	3	3	3	2	15	60
11	Fani Anggraeni	P	4	4	3	3	3	17	68
12	Yuli Prihatin	L	4	4	3	3	4	18	72
13	Afifah Ninda Nur	P	3	4	2	3	2	14	56
14	Purwandika R	L	4	4	3	4	3	18	72
15	Taufik Setyawan	L	4	3	3	3	3	16	64
16	Isnani Andi N	L	5	4	3	4	5	21	84
17	Anggoro N	L	4	3	3	3	2	15	60
<b>SKOR MAXIMUM 25</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$									
Nilai Tertinggi : 84 Nilai Terendah : 52 Nilai Rata-Rata : 66,12									
<b>KETERANGAN PENSKORAN</b>			<b>KRITERIA KETUNTASAN</b>			<b>JUMLAH</b>	<b>( % )</b>		
≥ 85 (Sangat Baik)			Tuntas (T)			-	-		
75 – 84 (Baik)			Tuntas (T)			3	17,64%		
70 – 74 (Cukup Baik)			Belum Tuntas (BT)			3	17,64%		
61 – 69 (Cukup)			Belum Tuntas (BT)			5	29,42%		
51 - 60 (Kurang)			Belum Tuntas (BT)			6	35,30%		
≤ 50 (Sangat Kurang)			Belum Tuntas (BT)			-	-		
						<b>17</b>	<b>100%</b>		

Ket :

Penilaian *pretest* keterampilan dasar lempar cakram para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Nglengking, Minggir, Sleman, Yogyakarta, berdasarkan KKM Pejasorkes di SD N Nglengking Minggir Sleman sebesar 75. Dengan berdasar nilai KKM, guru penjas membuat kriteria penilaian hasil lempar cakram siswa.

### Lampiran 3. Daftar Kehadiran Kolaborator

No	NAMA SISWA	KEHADIRAN			
		Pertemuan ke-1 siklus satu	Pertemuan ke-2 siklus satu	Pertemuan ke-3 siklus dua	Pertemuan ke-4 siklus dua
		20 Februari 2012	27 Februari 2012	5 Maret 2012	12 Maret 2012
1	Wijang Wahyu W, S.Pd				
2	Ahmad Fathoni, S.Pd				

Minggir, 02 April 2012  
Kepala Sekolah

**SRI YUMARIYAH, S.Pd**  
**NIP. 19540821 197402 2 002**

**Lampiran 4. Daftar Kehadiran Siswa Dalam Proses Pembelajaran**

No	NAMA SISWA		KEHADIRAN SISWA			
			SIKLUS SATU PERTEMUAN KE-1	SIKLUS SATU PERTEMUAN KE-1	SIKLUS DUA PERTEMUAN KE-3	SIKLUS DUA PERTEMUAN KE-4
			20 Februari 2012	27 Februari 2012	5 Maret 2012	12 Maret 2012
1	Heru Cahyanto	L	√	√	√	√
2	Hendrawan	L	√	√	√	√
3	Ardiyati Permata	P	√	√	√	√
4	Ari Nur Hanafi	L	√	√	√	√
5	Fajar Adnan H	L	√	√	√	√
6	Indriati	P	√	√	√	√
7	Afrizal Ahmad F	L	√	√	√	√
8	Agung Nugroho	L	√	√	√	√
9	Ika Nada Sari	P	√	√	√	√
10	Ulima Khoirul A	P	√	√	√	√
11	Fani Anggraeni	P	√	√	√	√
12	Yuli Prihatin	L	√	√	√	√
13	Afifah Ninda Nur	P	√	√	√	√
14	Purwandika R	L	√	√	√	√
15	Taufik Setyawan	L	√	√	√	√
16	Isnan Andi N	L	√	√	√	√
17	Anggoro N	L	√	√	√	√

Minggir, 13 April 2012  
Kepala Sekolah

**SRI YUMARIYAH, S.Pd**  
**NIP. 19540821 197402 2 002**



## Lampiran 5. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Ke-1 Siklus Satu

### A. Kolabor satu

#### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 20 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-1  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

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

	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>29</b>

CatatanKolabor:

Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{JUMLAH SKOR (29)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 72,50$$

## 2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 20 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-1  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	3	9	75,00	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	2	8	66,67	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	1	2	2	2	7	58,34	
10	Ulina Khoirul A	P	1	1	2	2	6	50,00	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	1	2	2	2	7	58,34	

14	Purwandika R	L	2	2	2	2	8	66,67	
15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	
16	Isnani Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	2	2	2	9	75,00	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<b>Nilai Tertinggi : 91,67</b> <b>Nilai Terendah : 50,00</b> <b>Nilai Rata-Rata : 74,03</b>									

Catatan Kolaborator:

Sebagian siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

## B. Kolaborasi dua

### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 20 Februari 2012

Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-1

Nama Observer : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	<b>Membuka pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
2	<b>Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :</b>	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
3	<b>Interaksi dengan siswa, meliputi :</b>	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
4	<b>Penguasaan materi, meliputi :</b>	3	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
5	<b>Pengelolaan kelas, meliputi :</b>		

	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik	2	
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	<b>Penggunaan waktu, meliputi :</b>	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	<b>Memberikan penguatan</b>	1	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	3	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>28</b>

CatatanKolabor:

Proses pembelajaran secara keseluruhan cukup baik.

Penilaian :  $\frac{\text{JUMLAH SKOR (28)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 70$

## 2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 20 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-1  
 Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	2	2	2	9	75,00	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	2	8	66,67	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	2	8	66,67	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	1	2	2	2	7	58,34	
10	Ulima Khoirul A	P	1	1	1	2	5	41,68	
11	Fani Anggraeni	P	2	2	2	3	9	75,00	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	1	2	2	2	7	58,34	
14	Purwandika R	L	2	2	2	2	8	66,67	
15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	2	2	2	9	75,00	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
Nilai Tertinggi : 91,67 Nilai Terendah : 41,68 Nilai Rata-Rata : 72,06									

Catatan Kolaborator:

Siswa cukup antusias dalam proses pembelajaran.

## Lampiran 6. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Ke-2 Siklus Satu

### A. Kolabor satu

#### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 27 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-2  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

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

	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	3	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>32</b>

CatatanKolabor:

Proses pembelajaran ada peningkatan dari pembelajaran Pertama siklus I.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{JUMLAH SKOR (32)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 80$$

## 2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 27 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-2  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	3	11	91,67	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	2	8	66,67	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	2	8	66,67	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	2	2	2	2	8	66,67	
10	Ulima Khoirul A	P	1	2	2	2	7	58,34	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	1	2	2	2	7	58,34	
14	Purwandika R	L	2	2	2	2	8	66,67	
15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	

16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	2	2	2	9	75,00	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<b>Nilai Tertinggi : 91,67</b> <b>Nilai Terendah : 58,34</b> <b>Nilai Rata-Rata : 75,10</b>									

Catatan Kolaborator:

Terjadi peningkatan tentang perkembangan belajar anak.

## B. Kolabor dua

### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 27 Februari 2012

Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-2

Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

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



	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan	3	
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	<b>Penggunaan waktu, meliputi :</b>	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	<b>Memberikan penguatan</b>	2	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	3	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>30</b>

CatatanKolabor:

Meningkat dari sebelumnya.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{JUMLAH SKOR (30)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 75$$

## 2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 27 Februari 2012  
 Siklus : Satu / Pembelajaran Ke-2  
 Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	3	9	75,00	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	2	8	66,67	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	1	2	2	2	7	58,34	
10	Ulima Khoirul A	P	1	1	2	2	6	50,00	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	1	2	2	2	7	58,34	
14	Purwandika R	L	2	2	2	2	8	66,67	
15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	2	2	2	9	75,00	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<p><b>Nilai Tertinggi : 91,67</b>  <b>Nilai Terendah : 50,00</b>  <b>Nilai Rata-Rata : 74,03</b></p>									

Catatan Kolaborator:

Sebagian besar siswa tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran.

### Lampiran 7. Hasil Pelaksanaan *Posttest* Keterampilan Lempar Cakram Siklus Satu

Waktu Pelaksanaan : Senin, 27 Februari 2012.

Tempat : Lapangan Sendangrejo, Minggir, Sleman.

Peserta : 17 Siswa ( 11 putra dan 6 putri )

No	SUBYEK		SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
			n1	n2	n3	n4	n5		
			POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	Heru Cahyanto	L	4	4	3	4	5	20	80
2	Hendrawan	L	4	4	4	3	3	18	72
3	Ardiyati Permata	P	4	4	4	3	4	19	76
4	Ari Nur Hanafi	L	4	3	3	3	3	16	64
5	Fajar Adnan H	L	4	4	4	3	4	19	76
6	Indriati	P	3	4	2	3	2	14	56
7	Afrizal Ahmad F	L	4	4	3	3	4	18	72
8	Agung Nugroho	L	4	4	3	3	3	17	68
9	Ika Nada Sari	P	4	3	3	3	3	16	64
10	Ulima Khoirul A	P	4	3	3	3	3	16	64
11	Fani Anggraeni	P	4	4	3	3	4	18	72
12	Yuli Prihatin	L	4	4	4	3	4	19	76
13	Afifah Ninda Nur	P	4	3	3	3	3	16	64
14	Purwandika R	L	4	4	4	3	4	19	76
15	Taufik Setyawan	L	4	4	4	3	3	18	72
16	Isnani Andi N	L	5	5	4	4	5	23	92
17	Anggoro N	L	4	3	3	3	3	16	64
<b>SKOR MAXIMUM 25</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
Nilai Tertinggi : 92 Nilai Terendah : 56 Nilai Rata-Rata : 71,06									
KETERANGAN PENSKORAN			KRITERIA KETUNTASAN			JUMLAH	( % )		
≥ 85 (Sangat Baik)			Tuntas (T)			1	5,88%		
75 – 84 (Baik)			Tuntas (T)			5	29,42%		
70 – 74 (Cukup Baik)			Belum Tuntas (BT)			4	23,52%		
61 – 69 (Cukup)			Belum Tuntas (BT)			6	35,30%		
51 - 60 (Kurang)			Belum Tuntas (BT)			1	5,88%		
≤ 50 (Sangat Kurang)			Belum Tuntas (BT)			-	-		
						<b>17</b>	<b>100%</b>		

Ket :

Penilaian *posttest* siklus satu keterampilan lempar cakram para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Nglengking, Minggir, Sleman, Yogyakarta, berdasarkan KKM Pejasorkes di SD N Nglengking Minggir Sleman sebesar 75. Dengan berdasar nilai KKM, guru penjas membuat kriteria penilaian hasil lempar cakram siswa.

## Lampiran 8. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Ke-3 Siklus Dua

### A. Kolabor satu

#### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 5 Maret 2012  
 Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-3  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

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

	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	4	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>35</b>

CatatanKolabor:

Terjadi perkembangan dalam proses pembelajaran. Koreksi kesalahan berkurang.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{JUMLAH SKOR (35)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 87,50$$

## 2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 5 Maret 2012

Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-3

Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	3	11	91,67	
3	Ardiyati Permata	P	3	3	2	2	10	83,34	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	3	9	75,00	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	3	9	75,00	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	3	2	2	3	10	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	2	2	2	2	8	66,67	
10	Ulima Khoirul A	P	2	2	2	2	8	66,67	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	2	2	2	2	8	66,67	
14	Purwandika R	L	2	2	2	2	8	66,67	

15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	2	2	2	9	75,00	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<b>Nilai Tertinggi : 91,67</b> <b>Nilai Terendah : 66,67</b> <b>Nilai Rata-Rata : 77,46</b>									

Catatan Kolaborator:

Respon siswa terhadap proses pembelajaran meningkat, dibandingkan dengan hasil di siklus satu.

## B) Kolabor dua

### 1) Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 5 Maret 2012

Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-3

Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	<b>Membuka pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar		
2	<b>Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :</b>	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	<b>Interaksi dengan siswa, meliputi :</b>	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	<b>Penguasaan materi, meliputi :</b>	4	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		

5	<b>Pengelolaan kelas, meliputi :</b>	3	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
6	<b>Penggunaan waktu, meliputi :</b>	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
7	<b>Memberikan penguatan</b>	3	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	4	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>34</b>

CatatanKolabor:

Aspek-aspek penilaian proses pembelajaran, hampir terpenuhi semuanya.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{JUMLAH SKOR (34)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 85$$

2) Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 5 Maret 2012  
 Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-3  
 Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	3	3	2	2	10	83,34	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	3	9	75,00	
7	Afrizal Ahmad F	L	3	3	2	2	10	83,34	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	2	2	2	2	8	66,67	
10	Ulima Khoirul A	P	1	2	2	2	7	58,34	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	2	2	2	2	8	66,67	
14	Purwandika R	L	2	2	2	3	9	75,00	
15	Taufik Setyawan	L	2	2	2	3	9	75,00	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	3	2	2	10	83,34	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
Nilai Tertinggi : 91,67 Nilai Terendah : 58,34 Nilai Rata-Rata : 77,95									

Catatan Kolaborator:

Antusias siswa terhadap proses pembelajaran lempar cakram meningkat.



## Lampiran 9. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Ke-4 Siklus Dua

### A. Kolabor satu

#### 1. Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 12 Maret 2012  
 Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-4  
 Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

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

	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	4	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>38</b>

CatatanKolabor:

Terjadi peningkatan hasil proses pembelajaran, dengan pengembangan hasil dari pertemuan ke-3.

$$\text{Penilaian} : \frac{\text{JUMLAH SKOR (38)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 95$$

## 2. Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 12 Maret 2012

Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-4

Nama Obsever : Wijang Wahyu Wiwoho, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	3	11	91,67	
3	Ardiyati Permata	P	3	3	2	2	10	83,34	
4	Ari Nur Hanafi	L	2	2	2	3	9	75,00	
5	Fajar Adnan H	L	3	2	2	3	10	83,34	
6	Indriati	P	2	2	2	3	9	75,00	
7	Afrizal Ahmad F	L	2	2	2	3	9	75,00	
8	Agung Nugroho	L	3	2	2	3	10	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	2	2	2	3	9	75,00	
10	Ulima Khoirul A	P	2	2	2	2	8	66,67	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	2	2	2	2	8	66,67	
14	Purwandika R	L	2	2	2	3	9	75,00	

15	Taufik Setyawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	3	2	2	10	83,34	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<b>Nilai Tertinggi : 91,67</b> <b>Nilai Terendah : 66,67</b> <b>Nilai Rata-Rata : 79,42</b>									

Catatan Kolaborator:

Proses pembelajaran bisa maksimal.

## B. Kolabor dua

### 1. Proses pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Senin/ 12 Maret 2012

Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-4

Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	<b>Membuka pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan sesuai bahan ajar		
2	<b>Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :</b>	4	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematis dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	<b>Interaksi dengan siswa, meliputi :</b>	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	<b>Penguasaan materi, meliputi :</b>	4	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	<b>Pengelolaan kelas, meliputi :</b>		

	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik	4	
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	<b>Penggunaan waktu, meliputi :</b>	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	<b>Memberikan penguatan</b>	3	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	<b>Menggunakan media dan alat pembelajaran</b>	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	<b>Mengevaluasi, meliputi :</b>	4	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	<b>Menutup pelajaran, meliputi :</b>	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
<b>SKOR MAXIMUM 40</b>			<b>36</b>

CatatanKolabor:

Aspek-aspek penilaian proses pembelajaran, hampir terpenuhi semuanya.

$$\text{Penilaian} : \frac{\text{JUMLAH SKOR (36)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = 90$$

## 2. Perkembangan Siswa

Hari/ tanggal : Senin/ 12 Maret 2012  
 Siklus : Dua / Pembelajaran Ke-4  
 Nama Obsever : Ahmad Fathoni, S.Pd

No	NAMA SISWA		MODEL PEMBELAJARAN PAKEM				JML SKOR	NA	KET
			AKTIF	KREATIF	EFEKTIF	MENYE - NANGKAN			
1	Heru Cahyanto	L	3	3	2	3	11	91,67	
2	Hendrawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
3	Ardiyati Permata	P	2	2	2	3	9	75,00	
4	Ari Nur Hanafi	L	3	3	2	2	10	83,34	
5	Fajar Adnan H	L	3	3	2	3	11	91,67	
6	Indriati	P	2	2	2	3	9	75,00	
7	Afrizal Ahmad F	L	3	3	2	2	10	83,34	
8	Agung Nugroho	L	2	2	2	3	9	75,00	
9	Ika Nada Sari	P	2	2	2	3	9	75,00	
10	Ulima Khoirul A	P	2	2	2	2	8	66,67	
11	Fani Anggraeni	P	3	3	2	2	10	83,34	
12	Yuli Prihatin	L	2	2	2	3	9	75,00	
13	Afifah Ninda Nur	P	2	2	2	2	8	66,67	
14	Purwandika R	L	2	2	2	3	9	75,00	
15	Taufik Setyawan	L	3	3	2	2	10	83,34	
16	Isnan Andi N	L	3	2	3	3	11	91,67	
17	Anggoro N	L	3	3	2	2	10	83,34	
<b>SKOR MAXIMUM 12</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
<b>Nilai Tertinggi : 91,67</b> <b>Nilai Terendah : 66,67</b> <b>Nilai Rata-Rata : 79,97</b>									

Catatan Kolaborator:  
 Hasil belajar siswa meningkat.

**Lampiran 10. Hasil Pelaksanaan *Posttest* Keterampilan Lempar Cakram Siklus Dua**

Waktu Pelaksanaan : Senin, 12 Maret 2012.

Tempat : Lapangan Sendangrejo, Minggir, Sleman.

Peserta : 17 Siswa ( 11 putra dan 6 putri )

No	SUBYEK		SKOR ASPEK YANG DINILAI					JML SKOR	NA
			n1	n2	n3	n4	n5		
			POSISI AWAL	GERAK AWALAN	GERAKAN MEMUTAR	POWER POSITION	GERAK PELEPASAN		
1	Heru Cahyanto	L	4	4	4	4	5	21	84
2	Hendrawan	L	5	5	5	3	4	22	88
3	Ardiyati Permata	P	5	4	4	3	4	20	80
4	Ari Nur Hanafi	L	4	4	4	3	3	18	72
5	Fajar Adnan H	L	4	4	4	3	4	19	76
6	Indriati	P	3	4	3	3	3	16	64
7	Afrizal Ahmad F	L	5	4	4	3	4	20	80
8	Agung Nugroho	L	4	4	4	4	5	21	84
9	Ika Nada Sari	P	4	4	4	3	3	18	72
10	Ulima Khoirul A	P	5	4	4	3	4	20	80
11	Fani Anggraeni	P	4	4	4	3	4	19	76
12	Yuli Prihatin	L	4	4	4	4	5	21	84
13	Afifah Ninda Nur	P	4	4	4	3	3	18	72
14	Purwandika R	L	5	4	4	3	4	20	80
15	Taufik Setyawan	L	5	5	5	3	4	22	88
16	Isnani Andi N	L	5	5	4	4	5	23	92
17	Anggoro N	L	5	4	4	3	4	20	80
<b>SKOR MAXIMUM 25</b>									
<b>RUMUS PENILAIAN :</b>									
<b><math>\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}</math></b>									
Nilai Tertinggi : 92 Nilai Terendah : 64 Nilai Rata-Rata : 79,53									
<b>KETERANGAN PENSKORAN</b>			<b>KRITERIA KETUNTASAN</b>			<b>JUMLAH</b>	<b>( % )</b>		
≥ 85 (Sangat Baik)			Tuntas (T)			3	17,65%		
75 – 84 (Baik)			Tuntas (T)			10	58,82%		
70 – 74 (Cukup Baik)			Belum Tuntas (BT)			3	17,65%		
61 – 69 (Cukup)			Belum Tuntas (BT)			1	5,88%		
51 - 60 (Kurang)			Belum Tuntas (BT)			-	-		
≤ 50 (Sangat Kurang)			Belum Tuntas (BT)			-	-		
						<b>17</b>	<b>100%</b>		

Ket :

Penilaian *posttest* siklus dua keterampilan lempar cakram para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Nglengking, Minggir, Sleman, Yogyakarta, berdasarkan KKM Pejasorkes di SD N Nglengking Minggir Sleman sebesar (75). Dengan berdasar nilai KKM, guru penjas membuat kriteria penilaian hasil lempar cakram siswa.

## Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Cakram

### 1. Pertemuan ke-1 Siklus Satu

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SD N Nglengking
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: ( V )/ II ( Dua )
Pertemuan ke	: 1 ( Senin, 20 Februari 2012 )
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit ( 90 menit )

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

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

#### A. Tujuan Pembelajaran:

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

#### ❖ Karakter siswa yang diharapkan :

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

#### B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Lempar Cakram

#### C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain
- Pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran
- Praktek

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### ▪ Kegiatan Awal:

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

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

### ▪ Kegiatan Inti:

#### 1) *Pretest* lempar cakram

Dalam kegiatan *pretest*,:

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

#### 2) *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

#### 3) *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,:

- ☞ Siswa melakukan kegiatan bermain I.  
Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 1 piring plastik. Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start dan lemparan piring harus melewati garis finish. Setelah dilempar, terdengar bunyi peluit segera lari untuk mengambil piring plastik yang tadi dilemparnya, untuk dibawa pulang kembali ke garis start. Siswa yang terakhir kembali ke garis start, mendapat hukuman. Hukuman



disesuaikan atas kesepakatan awal (perlombaan diulang, dengan sasaran belajar melempar cakram dengan media piring plastik),

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

#### 4) *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

#### ▪ **Kegiatan Penutup :**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

#### **E. Alat dan Sumber Belajar:**

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

#### **F. Penilaian *pretest*:**

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

**RUMUS PENILAIAN :**

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

## **KRITERIA PENILAIAN**

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

**PROSEDUR PENILAIAN**

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

Minggir, 20 Februari 2012  
Pratikan

**Sawal**  
**NIM. 10601247009**

## 2. Pertemuan ke-2 Siklus Satu

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

<b>Sekolah</b>	<b>: SD N Nglengking</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: ( V )/ II ( Dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2 ( Senin, 27 Februari 2012 )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 X 45 menit ( 90 menit )</b>

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

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

#### **A. Tujuan Pembelajaran:**

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

#### **❖ Karakter siswa yang diharapkan :**

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

#### **B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Keterampilan Lempar Cakram

#### **C. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain
- Pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran
- Praktek

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### ▪ Kegiatan Awal:

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

#### Permainan Piring beranting

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

### ▪ Kegiatan Inti:

#### 1) *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

#### 2) *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,:

- ☞ Siswa melakukan kegiatan bermain II.

Tahap persiapan, menggantung simpai/ban bekas, digunakan sebagai media sasaran lemparan. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 5 piring plastik (5 kali kesempatan melempar). Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start, dengan sasaran masuk/melewati di tengah-tengah lingkaran simpai/ban bekas yang digantung. Anak yang berhasil paling banyak masuk/ melewati sasaran sebagai pemenangnya, (perlombaan diulang, dengan sasaran anak belajar melempar cakram dengan media piring plastik)

- ☞ Siswa belajar keterampilan melempar cakram, dengan arahan dan bimbingan guru penjas (tujuan ke teknik).
- ☞ Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ Siswa Mempraktekkan keterampilan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.
- ☞ Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

### 3) *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### 4) *Posttest Siklus Satu*

Dalam kegiatan *posttest*,:

- a. Siswa melakukan tes keterampilan lempar cakram siklus satu.
- b. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan tes; dan
- c. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan tes keterampilan lempar cakram.

#### ▪ **Kegiatan Penutup :**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam Atletik/ lempar cakram.
- c. Penenangan dalam bentuk permainan tepuk punokawan.
- d. Pemberian angket tanggapan siswa dalam pembelajaran siklus satu
- e. Berdoa dan dibubarkan

#### **E. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Peluit
- Torong sebagai batas lapangan
- Simpai/ ban bekas
- Piring plastik

**F. Penilaian *Posttest* Siklus Satu :**

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

**RUMUS PENILAIAN :**

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

**KRITERIA PENILAIAN**

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

- e) Gerak pelepasan piring plastik
- 1) Kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan
  - 2) Terlihat pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan
  - 3) Koordinasi gerakan anggota tubuh
  - 4) Terlihat melakukan secara maksimal sesuai kemampuannya
  - 5) Lepasnya piring plastik yang terlihat eksplosif

**PROSEDUR PENILAIAN**

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

Minggir, 27 Februari 2012  
Pratikan

**Sawal**  
**NIM. 10601247009**



### 3. Pertemuan ke-3 Siklus Dua

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah	: SD N Nglengking
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: ( V )/ II ( Dua )
Pertemuan ke	: 3 ( Senin, 5 Maret 2012 )
Alokasi Waktu	: 2 X 45 menit ( 90 menit )

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

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

#### A. Tujuan Pembelajaran:

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

#### ❖ Karakter siswa yang diharapkan :

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

#### B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Lempar Cakram

#### C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain
- Pendekatan dengan modifikasi media pembelajaran
- Praktek

#### D. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**

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

Permainan Modifikasi sepak sekong

Cara permainan: Peraturan dan cara bermain sama seperti bermain sepak sekong, yang dimodifikasi hanya dalam hal pengundian untuk menentukan siapa yang jadi sekong. Dalam permainan sepak sekong, pengundian biasanya dengan melempar gacuk/ pecahan genteng dari garis start menuju ke lingkaran permainan sepak sekong. Anak yang lemparannya paling jauh dari sasaran lingkaran tempat sekong, maka dia yang jadi. Dalam pembelajaran ini, pengundian dimodifikasi dalam hal gacuk yang dilempar, diganti medianya menggunakan piring plastik.

- **Kegiatan Inti:**

- a. *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

- b. *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,:

1. Siswa melakukan pengulangan kegiatan bermain II ( pembelajaran ke-2 siklus satu).

Tahap persiapan, menggantung simpai/ban bekas, digunakan sebagai media sasaran lemparan. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 5 piring plastik. Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start, dengan sasaran masuk/melewati di tengah-tengah lingkaran simpai/ban bekas yang digantung. Anak yang berhasil paling banyak masuk/ melewati. Yang membedakan dalam pembelajaran ini, media sasaran (simpai/ban bekas) dibuat agak jauh atau digantung lebih tinggi (sasaran ditingkatkan kesulitannya).

2. Siswa melakukan kegiatan bermain III  
Tahap persiapan, Menaruh botol plastik bekas kosong, digunakan sebagai media sasaran lemparan untuk berusaha dijatuhkan. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 5 piring plastik. Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start, dengan sasaran, piring plastik mengenai botol bekas sehingga jatuh. Anak yang berhasil paling banyak menjatuhkan sasaran sebagai pemenangnya (perlombaan diulang, dengan sasaran anak belajar melempar cakram dengan media piring plastik).
3. Siswa belajar keterampilan melempar cakram, dengan arahan dan bimbingan guru penjas (arahan ke gerakan teknik melempar cakram).
4. Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
5. Siswa mempraktekkan keterampilan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.
6. Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

**c. Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup :**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam Atletik/ lempar cakram.
- c. Penenangan dalam bentuk permainan tradisional ndoro-ndoroan.
- d. Berdoa dan siswa dibubarkan

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

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

Minggir, 5 Maret 2012  
Pratikan

**Sawal**  
**NIM. 10601247009**

#### 4. Pertemuan ke-4 Siklus Dua

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

<b>Sekolah</b>	<b>: SD N Nglengking</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: ( V )/ II ( Dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 4 ( Senin, 12 Maret 2012 )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 X 45 menit ( 90 menit )</b>

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

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

#### **A. Tujuan Pembelajaran:**

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

#### **❖ Karakter siswa yang diharapkan :**

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

#### **B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Keterampilan Lempar Cakram

#### **C. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain
- Pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran
- Praktek

## D. Langkah-langkah Pembelajaran

### ▪ Kegiatan Awal:

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

Berlomba melempar piring plastik

Cara bermain : siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 1 piring plastik. Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start dan lemparan piring harus melewati garis finish. Setelah dilempar, terdengar bunyi peluit segera lari untuk mengambil piring plastik yang tadi dilemparnya, untuk dibawa pulang kembali ke garis start. Siswa yang terakhir kembali ke garis start, mendapat hukuman. Hukuman disesuaikan atas kesepakatan awal.

### ▪ Kegiatan Inti:

#### 1) *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

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

#### 2) *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,:

- ☞ Siswa melakukan pengulangan kegiatan bermain III ( pembelajaran ke-3 siklus dua).

Tahap persiapan, Menaruh botol plastik bekas kosong, digunakan sebagai media sasaran lemparan untuk berusaha dijatuhkan. Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok. Berlomba dengan teman satu kelompoknya. Setiap anak mendapat 5 piring plastik. Dalam satu kelompok berlomba, melempar piring plastik dari garis start, dengan sasaran, piring plastik mengenai botol bekas sehingga jatuh. Anak yang berhasil paling banyak menjatuhkan sasaran sebagai pemenangnya (perlombaan diulang, dengan sasaran anak belajar melempar cakram dengan media piring plastik). Yang membedakan dalam pembelajaran ini, media sasaran (botol bekas) di taruh agak

jauh (sasaran ditingkatkan kesulitannya). Perlombaan diulang, dengan sasaran anak belajar melempar cakram dengan media piring plastik.

- ☞ Siswa belajar keterampilan melempar cakram, dengan arahan dan bimbingan guru penjas (tujuan ke teknik).
- ☞ Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ Siswa Mempraktekkan keterampilan lempar cakram dengan pendekatan modifikasi media piring plastik.
- ☞ Guru memberi kesempatan siswa untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;

#### 5) **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

#### 6) **Posttest Siklus Dua**

Dalam kegiatan *posttest*,:

- a. Siswa melakukan tes keterampilan lempar cakram siklus dua.
- b. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan tes; dan
- c. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan tes keterampilan lempar cakram.

#### ▪ **Kegiatan Penutup :**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam Atletik/ lempar cakram.
- c. Evaluasi hasil tes
- d. Penenangan dalam bentuk permainan “sedang apa sedang apa”.
- e. Pemberian angket tanggapan siswa dalam pembelajaran siklus dua.
- f. Berdoa dan dibubarkan

#### **G. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Peluit
- Torong sebagai batas lapangan
- Simpai/ ban bekas
- Piring plastik

## H. Penilaian *Posttest* Siklus Dua:

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

**RUMUS PENILAIAN :**

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

### **KRITERIA PENILAIAN**

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



- e) Gerak pelepasan piring plastik
- 1) Kaki kanan menunjuk ke arah lemparan dengan suatu gerakan
  - 2) Terlihat pinggang dibawa kedepan melawan bagian atas badan
  - 3) Koordinasi gerakan anggota tubuh
  - 4) Terlihat melakukan secara maksimal sesuai kemampuannya
  - 5) Lepasnya piring plastik yang terlihat eksplosif

**PROSEDUR PENILAIAN**

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

Minggir, 12 Maret 2012  
Pratikan

**Sawal**  
**NIM. 10601247009**

## Lampiran 12. Dokumentasi Proses Penelitian

### A. Lokasi Penelitian dan Penyerahan Permohonan Ijin Penelitian



### B. Modifikasi Media Pembelajaran



### C. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan modifikasi media piring plastik



#### D. Proses Pelaksanaan Penelitian





**E. Refleksi dan evaluasi antara kolaborator dan Peneliti**

