

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sardiman. 2006. Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Azhar Arsyad. (2002). Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- BNSP. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Debdikbud
- Daryanto. (2011). Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah Yogyakarta: CV Gava Media.
- Sidik, Zafar Didik. 2007. Mengajar dan Melatih. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Eddy Purnomo. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.
- Guntur. (2009). *Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2). Halaman 15.
- Irwan Alfiranto. (2010). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Siswa Kelas V SD Negeri Gedongkuning Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhadi Santoso. (2009). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas : Antara Harapan dan Kenyataan*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2). Halaman 2-3.
- Oemar Hamalik. (2009). Proses Belajar Mengajar. Bandung: Bumi Aksara.
- Rud Midgley, cs. (2000). Ensiklopedi Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sawal. (2012). Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri

Nglengking Minggir Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi Arikunto. (2006). Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

<http://www.karyatulisku.com/2017/09/24-pengertian-belajar-menurut-para-ahli.html>

<http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-efektivitas-belajar/>. Diakses pada tanggal 1 Desember 2014 pukul 14.15 wib.

<http://xpresiriau.com/artikel-tulisanpendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 23 Desember 2014.



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 SUKODONO

D.S. PLUMBUNGAN NO 05 TELP. 8831090
SUKODONO-61268

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :670/684/438.5.1.1.42/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sukodono-Sidoarjo, dengan ini

menerangkan bahwa :

Nama	: Frederika Saputri Sabar
NIM	: 165900164
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani/S-1
Fakultas	: Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Mahasiswa	: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

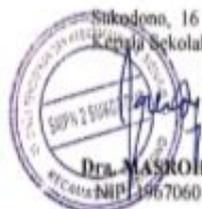
Nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Sukodono – Sidoarjo

Mulai tanggal 16 September 2019 s/d 16 November 2019 dengan judul Penelitian “ **Penggunaan Media Piring Plastik terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono** ” di SMPN 2 Sukodono Sidoarjo. Untuk pelaksanaan kegiatan tersebut di atas, mohon kiranya saudara berkenan memberikan izin dan bantuannya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukodono, 16 November 2019

Kepala Sekolah,



Dra. MASROH HIDAJATI, M.Pd.

NIP. 196706011990032013



Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus 1 : J. Ngagel Duri 81-807 Telp. (031) 5041007 Fax. (031) 5042904 Surabaya 60245

Kampus P.A. Dukuh Menanggal XI Telp. (031) 6261180, 6261183 Surabaya 60234

Website : <http://fkip.unpriadiBuana.ac.id>

Nomor : 071/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

27 September 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMP Negeri 2 Sukodono
di Sidourjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP Negeri 2 Sukodono Sidorejo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Frederika Saputri Sabar
NIM : 165900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Penggunaan Media Piring Plastik terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Frederika Saputri Sabar
NIM : 165900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Penggunaan Media Piring Plastik Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	16-07-2019	Judul	[Signature]
2	19-07-2019	Bab 1	[Signature]
3	23-07-2019	Revisi Bab I	[Signature]
4	26-07-2019	Bab II Dan Revisi Bab II	[Signature]
5	02-08-2019	Metode Penelitian	[Signature]
6	09-08-2019	Teknik Analisis Data	[Signature]
7	20-08-2019	Daftar Pustaka	[Signature]
8	27-08-2019	Revisi Bab Iii	[Signature]
9	02-01-2020	Teknik Analisis Data	[Signature]
10	06-01-2020	Revisi Program Latihan	[Signature]
11	08-01-2020	Penutup Dan Saran	[Signature]
12	10-01-2020	Daftar Lampiran	[Signature]
13	14-01-2020	Abstrak/Abstract	[Signature]
14	15-01-2020	ACC Skripsi Dan TTD	[Signature]

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FK IP

Dr. Subandono, M.Si.
NIP. 195801031692031003

Dosen Pembimbing

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0717048703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jl. Pajad Club 22-6377 Telp. (031) 5033171, 5032871 Fax. (031) 5032844 Surabaya 60134
Kampus 2: Jl. Dabak Monevaga 52 Telp. (031) 8303361, 8303362, 8303363 Surabaya 60134

<http://fkip.unigra-sby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Frederika Saputri Subar
NIM : 165900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Penggunaan Media Piring Plastik Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono Sidoarjo
Penguji I : Dr. Muhammad Mulyi Faruq, M.Pd.
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar belakang		
2	Tata tulis		
3	Daftar pustaka		
4			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Mulyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DYP

Dosen Penguji II

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0717048703

TABEL UJI-T

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - post_test	-11,650	5,788	1,294	-14,359	-8,941	-9,001	19	0,000

Program Latihan Pembelajaran Lempar Cakram

➤ PERTEMUAN 1

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

Bagian pertemuan	Waktu	Diskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p>Cara memegang cakram :</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m➤ Satu baris siswa memegang cakram dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima ayunan.• Siswa yang memegang cakram.pegangan menggunakan tangan kanan dan jari-jari tidak kaku memegangnya.

		<ul style="list-style-type: none"> •cakram diayunkan lalu dilempar melembung ke arah depan jatuh ke tanah. •Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15 menit dan gaya belakang selama 15 menit. •Lakukan gerakan secara berulang-ulang
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Persiapan melemparcakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram? <ul style="list-style-type: none"> •Cara memegang cakram: Bagaimana pegangan cakram anda? •Gaya melemparcakram :Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram? <p>Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benardan fungsi memegang cakram.</p>
Pengulang	15 menit	Untuk mengembangkan keterampilan para siswa

<p>an untuk pengembangan keterampilan</p>		<p>dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan</p> <ul style="list-style-type: none"> -pengulangannya antara lain: -Cara memegang cakram dilihat dari besar kecilnya ukuran tangan. -Cara melempar cakram menggunakan gaya menyamping dan belakang. <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang cakram yang tangannya cukup lebar, lebar dan pendek, lalu melempar menggunakan gaya menyamping dan belakang. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru.</p> <p>Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa cara memegang cakram harus benar agar cakram tidak terlepas ketika melakukan gerakan melempar.</p> <p>Bagaimana melakukan gerakan melempar dan fungsi memegang cakram?</p>
---	--	--

Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali melempar dengan pola-pola latihan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali cara memegang cakram dan gaya melempar cakram.

➤ PERTEMUAN 2

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik : Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana: Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

pertemuan	Waktu	Diskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	Cara memegang cakram : <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m. • Satu baris siswa memegang ban sepeda

		<p>dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan</p> <ul style="list-style-type: none"> •Siswa yang memegang ban sepeda. Pegangan menggunakan tangan kanan dan jari-jari tidak kaku memegangnya. Ban sepeda diayunkan lalu dilempar melembung ke arah temannya yang di depan yang berjarak 5m, siswa yang melempar dan menangkap usahakan ban tidak jatuh ke tanah. •Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15 menit dan gaya belakang selama 15 menit. •Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Persiapan melemparcakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram? •Cara memegangcakram:Bagaimana pegangan cakram anda?

		<p>•Gaya melempar cakram :Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram?</p> <p>Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benar dan fungsi memegang cakram.</p>
<p>Pengulangan untuk pengembangan keterampilan</p>	<p>15 menit</p>	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cara memegang cakram dilihat dari besar kecilnya ukuran tangan. -Cara melempar cakram menggunakan gaya menyamping dan belakang. <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang cakram yang tangannya cukup lebar, lebar dan pendek, lalu melempar menggunakan gaya menyamping dan belakang. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru.</p> <p>Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui</p>

		<p>rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa cara memegang cakram harus benar agar cakram tidak terlepas ketika melakukan gerakan melempar.</p> <p>Bagaimana melakukan gerakan melempar dan fungsi memegang cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali melempar dengan pola-pola latihan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali cara memegang cakram dan gaya melempar cakram.

➤ PERTEMUAN 3

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas kegiatan	30 menit	<p>Cara memegang cakram :</p> <ul style="list-style-type: none">•Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m.•Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan•Siswa yang memegang ban sepeda. pegangan menggunakan tangan kanan dan jari-jari tidak kaku memegangnya.•Ban sepeda diayunkan lalu dilempar melembung ke arah temannya yang di depan yang berjarak 5m, siswa yang melempar dan menangkap usahakan ban tidak jatuh ke tanah.•Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15

		<p>menit dan gaya belakang selama 15 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Persiapan melemparcakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram? •Cara memegangcakram: Bagaimana pegangan cakram anda? •Gaya melemparcakram : Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram? Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benar dan fungsi memegang cakram.
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cara memegang cakram dilihat dari besar kecilnya ukuran tangan. -Cara melempar cakram menggunakan

		<p>gaya menyamping dan belakang.</p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang caram yang tangannya cukup lebar, lebar dan pendek, lalu melempar menggunkan gaya menyamping danbelakang. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru.</p> <p>Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa cara memegang cakram harus benar agar cakram tidak terlepas ketika melakukan gerakan melempar. Bagaimana melakukan gerakan melempardan fungsi memegang cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali melempar dengan pola -pola latihan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali cara memegang cakram dan gaya melempar cakram.

➤ PERTEMUAN 4

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya
melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5
modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
Aktivitas kegiatan	30 menit	<p>Awalan melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none">•Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar.•Siswa melempar kearah tengah lingkaran siswa berdiri (target).•Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping kearah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.•Perhatian dipusatkan dan persiapan untuk melakukan awalan.•Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan inidilakukan

		<p>sebanyak dua sampai tiga kali kemudian dilanjutkan dengan berputar.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Siswa jangan melempar ban sebelum ada perintah/suara pluit. •Setelah ban dilemparkan, ban diambil kembali lalu ban diberikan kesiswa yang berdiri dibelakangnya sewaktu melempar. •Lakukan gerakan secara berulang-ulang.
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Melakukan awalan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan awalan melempar cakram? Jika ”ya” mengapa?, dan jika ”tidak” mengapa? •Awalan melempar cakram. Bagaimana penampilan awalan melempar cakramanda? <p>Guru kemudian menjelaskan awalan melempar cakram.</p>

Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa</p> <p>dilakukan beberapa kali pengulangan. Awalan melempar cakram. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik awalan melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa awalan harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana mempersiapkan awalan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep mempersiapkan awaln melempar cakram.

➤ PERTEMUAN 5

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5
modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas kegiatan	30 menit	<p>Awalan melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none">•Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar.•Siswa melempar kearah tengah lingkaran siswa berdiri (target).•Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping kearah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.•Perhatian dipusatkan dan persiapan untuk melakukan awalan.•Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali kemudian dilanjutkan dengan berputar.•Siswa jangan melempar ban sebelum ada perintah/suara pluit.•Setelah ban dilemparkan, ban diambil

		<p>kembali lalu ban diberikan kesiswa yang berdiri dibelakangnya sewaktu melempar.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Lakukan gerakan secara berulang-ulan.
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Melakukan awalan melempar cakram:</p> <p>Apakah anda kesulitan melakukan awalan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</p> <ul style="list-style-type: none"> •Awalan melempar cakram.Bagaimana penampilan awalan melempar cakram anda? <p>Guru kemudian menjelaskan awalan melempar cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan.</p> <p>Awalan melempar cakram.Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik awalan melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan.</p>

		Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa awalan harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana mempersiapkan awalan melempar cakram?
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep mempersiapkan awaln melempar cakram.

➤ PERTEMUAN 6

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan permainan lempar tangkap.

<p>Aktivitas kegiatan</p>	<p>30 menit</p>	<p>Gerakan ayunan lengan dan gerakan akhir setelah melempar cakram.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 10m. •Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan. •Didepan siswa diberikan batas garis akhir lemparan dan tidak boleh terinjak atau melewati batas garis akhir melempar. •Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram. •Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpilin ke kanan diputarke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula. •Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas. •Cakram dilepas setinggi dagu dengansudut lemparan kira-kira 30 °. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram
---------------------------	-----------------	---

		<p>berada sedikit di depan bahu.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram. •Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk. •Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram. •Dilakukan secara berulang-ulang.
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Melakukan gerakan ayunan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan ayunan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa? •Ayunan melempar cakram. Bagaimana penampilan ayunan melempar cakram anda? •Gerakan akhir melempar cakram. <p>Mengapa kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk? Guru kemudian menjelaskan ayunan melempar cakram dan gerakan akhir melempar cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembang	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan</p>

<p>an keterampilan</p>		<p>-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gerakan ayunan melempar cakram. -Gerakan akhir melempar cakram Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram.. <p>Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya.</p> <p>Siswa memiliki asumsi bahwa Cakram yang lepas sebelum melewati bahu akan menjadi lemparan yang gagal. Hal ini karena lemparannya tidak akan jauh dan tidak akan masuk daerah lemparan. Bagaimana lakukan gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram?</p>
<p>Kembali ke bentuk kegiatan</p>	<p>10 menit</p>	<p>Para siswa kembali latihan melempar cakram.</p>

Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram
---------	---------	---

➤ PERTEMUAN 7

Tujuan : Siswa dapat melakukan gerakan ayunan lengan melempar cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik : Melakukan gerakan ayunan lengan dan gerakan akhir setelah melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana: Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan permainan lempar tangkap
Aktivitas kegiatan	30 menit	<p>Gerakan ayunan lengandan gerakan akhir setelah melempar cakram.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 10m. •Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan. •Didepan siswa diberikan batas garis akhir lemparan dan tidak boleh terinjak atau

		<p>melewati batas garis akhir melempar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.• Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpilin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.• Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.• Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 30°. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. <p>Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.• Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan
--	--	--

		<p>pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dilakukan secara berulang-ulang
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Melakukan gerakan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan gerakan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa? •Gerakan kombinasimelempar cakram. Bagaimana penampilan gerakan melempar cakram anda?Guru kemudian menjelaskan gerakan kombinasi melempar cakram (dari awalan sampar akhir melempar cakram).
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Gerakan kombinasimelempar cakram.</p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan dari teknik awalan sampai melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis</p>

		<p>melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa gerakan memutar harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal..</p> <p>Bagaimana melakukan gerakan melempar.</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep gerakan melempar cakram(dari awalan sampai gerakan akhir melempar cakram)

➤ PERTEMUAN 8

Tujuan : Siswa dapat memegang cakram dengan benar

Masalah teknik : Persiapan melempar cakram

Konsep teknik :Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram

Waktu : 2 x 40 menit

Sarana prasarana:Lapangan sepak bola, 5 cakram, 5 modifikasi cakram

Pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	5 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.

Kegiatan tes	70 menit	<p>es melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> •(X1) Siswa yang melempar cakram, (X2) siswa yang menulis jarak lemparan X1, (X3) siswa yang melihat jatuhnya cakram dan menghitung jarak lemparan X1, (X4) siswa yang mengambil cakram, dan siswa yang lainnya berada dibelakang pelempar. •Siswa berdiri dengan sikap tegap, kemudian langkahkan salah satu kaki sambil mengayunkan cakram ke depan. •Lanjutkan ayunan hingga mengelilingi tubuh, jaga agar lengan memegang cakram tetap lurus dan berada di bawah ketinggian bahu. Lalu langkahkan kaki lurus ke depan (berlawanan dengan arah tangan). Ikuti gerakan pinggul dan dada ke depan. Kemudian lepaskan cakram, ayunkan tangan ke atas dan langkahkan kaki belakang ke depan. •Siswa melakukan lemparan sebanyak tiga kali.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan konsep gerakan melempar cakram (dari awalan sampai gerakan akhir melempar cakram)dan mengevaluasi gerakan yang salah

DOKUMENTASI



Memberikan pemanasan sebelum memulai pembelajaran di lapangan.



Pengambilan data pretest Praktek cara melemparkan cakram yang benar.



Belajar cara melakukan melakukan gerakan awalan dan memutar.



Prakter bagaimana mengaynkan tangan sebelum melepaskan cakram.