

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar

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

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya “ (Surya:2004). Menurut Surya (2004) lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah :

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : (a) perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya. (b). Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) Artinya suatu perubahan yang terjadi, meyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain. (c). Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan. (d) perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu (e) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sednirinya, akan tetapi memlalui aktivitas individu. (f). Perubahan yang bersifat permanent (menentang) , artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya-tidaknya untuk masa tertentu. (g). Perubahan yang

bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan yang akan dicapai.

Kedua, Hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan.

Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akandi capai. Peinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai.

Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

B. Efektivitas Belajar

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

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting kerena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai (), mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah :

1. Peningkatan pengetahuan
2. Peningkatan keterampilan
3. Perubahan sikap
4. Prilaku
5. Kemampuan adaptasi
6. Peningkatan integrasi
7. Peningkatan partisipasi
8. Peningkatan interaksi cultural

A. Model Pembelajaran

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Menurut Soekamto dan Winataputra (1996/1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur. Menurut Ismail (2002: 11) model pembelajaran memiliki empat cirri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode tertentu, yaitu : (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran

yang akan dicapai: (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana secara berhasil dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran didalam kelas atau seting kelas yang lain. (Ahmad H. P, 2005:15)

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Melihat fakta diatas maka jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani perlu menerapkan model -model pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya meningkatkan mutu pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya meningkatkan mutu pembelajaran penjaskes disekolah yang menarik, inovatif, dan kreatif dan disesuaikan dengan perkembangan jiwa peserta didik.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi pendidikan jasmani disekolah dengan pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik, dan dapat meningkatkan motivasi atau semangat anak untuk melakukan gerak.

B. Media Belajar

Sesuai dengan judul penelitian ini media yang akan digunakan adalah dengan menggunakan media audio visual. Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu

perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, schram (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Sementara, Briggs(1977) berpendapat bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/ materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Sedangkan National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Brown (1973) yang juga dikutip Sudrajat mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran. Lebih lanjut Sudrajat (2007) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya :

- (1). Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan : (a). objek terlalu besar; (b). objek terlalu kecil; (c). objek yang bergerak terlalu lambat; (d). objek yang bergerak terlalu cepat; (e). objek yang terlalu kompleks; (f). objek yang bunyinya terlalu halus; (g). objek mengandung biaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik.
- (2). Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya;
- (3). Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar;
- (4). Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan yang abstrak.

C. Lempar Cakram

Pada cabang olahraga atletik tujuan utama dalam nomor lempar adalah melempar atau menolak dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk menunjang pencapaian lemparan dan tolakan sejauh-jauhnya harus diperhatikan dan diaplikasikan hukum-

hukum fisika (biomekanika dan mekanik) serta peraturan yang berlaku secara internasional dalam nomor lempar atau tolak ini.

Dalam nomor lempar performa atlet akan berdasarkan pada kemampuan factor yang mengatasi atau memanipulasi lingkungan, dan pengetahuan tentang peraturan dalam nomor lempar atau tolak.

Dalam nomor lempar/tolak dilakukan dalam keadaan posisi tubuh diam atau , penggunaan awalan gerak (tanpa awalan atau dengan awalan). Jika dianalisis urutan geraknya pada nomor lempar/tolak ada empat tahapan gerak jika diurut berdasarkan tingkat pentingnya, yaitu sebagai berikut

- Tahap utama atau main phase (gerak utama pada pelepasan cakram). Sebaiknya tahap ini diberikan paling awal pada siswa atau atlet. Dengan tujuan agar mereka merasakan tahapan utama dari semua bentuk lemparan atau tolakan.
- Tahap awalan atau wind-up phase. Pada tahap ini biasanya atlet menambah awalan atau momentum gerak. Tahap ini diberikan setelah tahap utama diberikan. Pelaksanaannya, mula-mula tahapan awal dilanjutkan tahap utama gerak lemparan. Dengan menambah jarak awalan prestasi atau hasil lemparan semakin jauh.
- Tahap persiapan (preparation phase). Pada tahap ini, posisi tubuh dalam keadaan siap untuk melakukan gerakan tahap awalan, dan tahap utama.
- Tahap recovery. Dalam tahap ini posisi tubuh dalam keadaan rileks dan siap melakukan tahap persiapan. Untuk lebih jelasnya tentang tahapan-tahapan ini dapat dilihat pada table berikut

Fase gerak pada nomor lempar cakram

No	Tahapan umum	Lempar cakram
1	Tahap persiapan	Ayunan
2	Tahap awalan	Putaran
3	Tahap utama	Pelepasan
4	Tahap akhir	Reverse

Pada tahap persiapan untuk memperoleh gaya yang diimplementasikan dari posisi awal sampai ke perpindahan badan/benda yang dibawa sejauh mungkin untuk membuat lintasan gerak.

Pada tahap awalan, tungkai kaki berfungsi sebagai pengatur gerakan awal untuk menghasilkan gaya dan tegangan otot awal. Tegangan ditransmisi mulai dari tungkai, badan, kemudian berakhir pada gerakan lengan/tangan. Pada tahap utama pelempar mengerahkan tenaga secara optimal. Pada tahap recovery dibutuhkan untuk meredam atau mengarahkan gerakan yang diakibatkan gerakan lempar yang berlebihan dan gerak untuk persiapan tahap berikut (follow through).

Secara mekanika proyektil lemparan di pengaruhi oleh lima unsure yaitu kecepatan lepas, sudut lepas, tinggi lepas, tahanan udara, gaya tarik bumi. Urutan pada teknik melempar cakram yaitu

- a. Memegang cakram
- b. Posisi awal
- c. Ayunan awal
- d. Putaran badan
- e. Posisi lemparan
- f. Pelepasan cakram
- g. Sikap akhir

F. Teknik-teknik Lempar Cakram

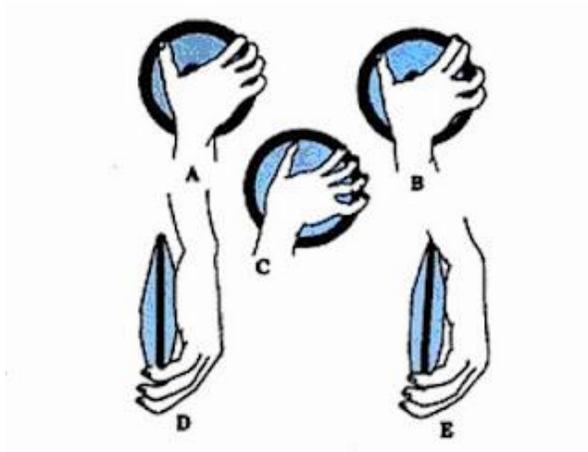
1. Cara memegang cakram

Cara memegang cakram tergantung dari lebarnya tangan dan panjangnya jari-jari.

Beberapa cara memegang cakram yang banyak digunakan antara lain:

- a. Bagi yang tangannya cukup lebar, cara memegang cakram dengan meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya. Jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya. Makin panjang jari-jarinya, makin mudah memegang cakram dan cakram dapat dipegang erat-erat.

- b. Cara lain bagi yang memiliki tangan yang lebar adalah sebagai berikut: jari tengah dan jari telunjuk berhimpit dan jari-jari lainnya agak renggang. Jika pada cara yang pertama penerahan tekanan pada jari-jari yang terbagi sama, pada cara kedua ini tekanan diutamakan pada jari-jari yang berhimpitan tadi. Tekanan pada jari-jari ini yang mengatur putaran cakram sewaktu lepas dari tangan.
- c. Bagi yang jari-jarinya pendek cara memegang cakram dilakukan sebagai berikut: posisi jari-jari sama dengan cara yang pertama, hanya letak tepi cakram lebih ke ujung jari-jari. Dengan sendirinya pegangan pada cakram tidak terlalu erat. Telapak tangan berarti berada di tengah-tengah cakram.



Cara memegang cakram bagi:

- (a). tangan yang cukup lebar dan jari-jari panjang,
- (b). jari telunjuk dan jari tengah,
- (c). jari-jari pendek

Cara memegang cakram (A-B-C-D) serta gambar E telapak tangan agak cekung.

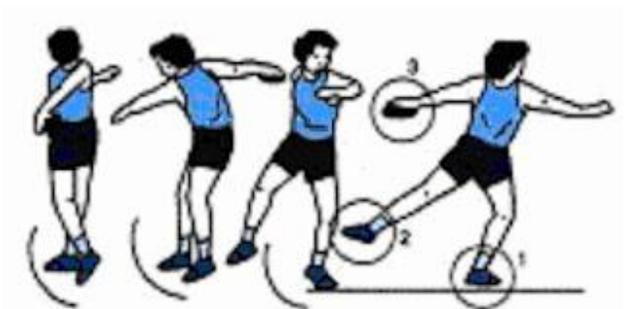
2. Cara Melakukan Awalan

Awalan dalam lempar cakram dilakukan dalam bentuk gerakan berputar. Banyaknya perputaran tersebut dibedakan menjadi

$$1\frac{1}{4}, 1\frac{1}{2}, 1\frac{3}{4}$$

Putaran awalan ini harus dilakukan dengan baik karena akan menentukan hasil lemparan yang maksimum. Cara melakukan awalan lempar cakram adalah sebagai berikut:

- a. Mengambil posisi yang baik, berdiri menyamping arah lemparan. Kaki diregangkan selebar badan, sedikit ditekuk dan kendor. Berat badan bertumpu pada kedua kaki.
- b. Pusatkan perhatian untuk melakukan awalan agar mantap, kemudian cakram diayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini diulang-ulang 2-3 kali dilanjutkan dengan awalan berputar. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - 1) Lengan yang memegang cakram diayunkan ke samping kanan belakang diikuti oleh gerakan memilin badan ke kanan, lengan kiri juga mengikuti gerakan ke kanan, sedikit ditekuk ke muka dada, kaki kanan sedikit ditekuk dan berat badan sebagian besar berada pada kaki kanan, kaki kiri mengikuti gerakan dengan tumit agak terangkat.
 - 2) Kemudian, cakram diayun ke samping kiri diikuti oleh badan dipilin ke kiri dengan tangan kiri dibawa ke kiri juga, berat badan dipindahkan ke kaki kiri, kaki kanan kendor dan tumit sedikit terangkat.
 - 3) Selanjutnya, gerakan ayunan cakram ke samping kanan belakang diulangi lagi seperti latihan di atas.



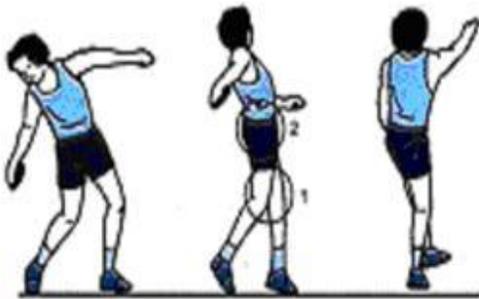
Cara melakukan awalan lempar cakram gaya menyamping

3. Ayunan Lengan Saat Melempar

Dengan tanpa berhenti sedikitpun dari posisi siap lempar ini dilanjutkan dengan gerakan melempar cakram. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas, selanjutnya badan yang semula condong ke belakang dan tepilin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.

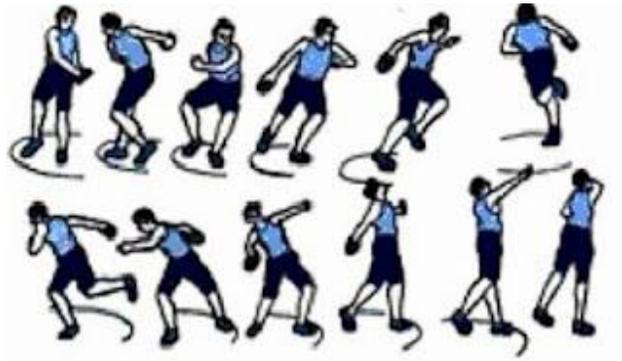
- b. Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap lemparan penuh (siap lempar) dengan waktu yang tepat cakram dilemparkan kearah depan atas.
- c. Lepaskan cakram setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 90o. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar menurut putaran jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di muka bahu. Cakram yang terlepas sebelum melewati bahu akan menjadi lemparan yang gagal sebab, kecuali lemparannya tidak akan jauh, juga tidak masuk daerah lemparan. Sebaliknya, kalau lepasny agak terlambat, sudah sampai di muka badan, hasil lemparannya tidak akan memuaskan dan akan keluar daerah lemparan.
- d. Lepasnya cakram diikuti dengan badan yang condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.



4. Gerakan Akhir Setelah Melempar (Lepasnya Cakram)

Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke muka tidak terlanjur terdorong keluar lingkaran. Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.

Pemindahan kaki kanan dari belakang ke muka ini karena dilakukan dengan tolakan yang kuat dan pengerahan tenaga yang maksimal disertai dengan bantuan kaki kiri juga yang menolak, terjadi saat melayang sehingga merupakan suatu lompatan. Setelah lemparan dilakukan dan dinyatakan bahwa jatuhnya cakram sah, dari sikap berdiri pelempar keluar dari lingkungan melalui belahan bagian belakang, tidak dengan lari atau melompat.



Serangkaian gerakan melempar cakram gaya menyamping dari gerakan awalan sampai akhir.

5. Hal-hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Lempar Cakram

Hal-hal yang harus dihindari dalam melempar cakram:

- Jatuh ke belakang pada awal putaran.
- Berputar di tempat (seperti gangsing).
- Membungkukkan badan ke depan (dipatahkan pada pinggang).
- Melompat tinggi di udara.
- Terlalu tegang di kaki.
- Penempatan kaki yang selalu sudah dalam hubungan dengan garis lemparan.
- Membawa berat badan pada kaki depan dan membiarkan jatuh.
- Mendahului lemparan dengan lengan (ini termasuk mematahkan atau pembengkokkan di pinggang dan membungkukkan badan ke depan atau terlalu ke kiri).

Hal-hal yang harus diutamakan dalam lempar cakram:

- Berputar dengan baik.
- Mendorong cakram melewati lingkaran.
- Mendapatkan putaran yang besar antara badan bagian atas dan bawah.

- Mencapai jarak yang cukup pada saat melayang melintasi lingkaran.
- Mendarat pada jari-jari kaki kanan dan putarlah secara aktif di atas jari-jari tersebut.
- Mendarat dengan kaki kanan di titik pusat lingkaran dan kaki kiri ke kiri dari garis lemparan.

6. Alat dan Sektor (lapangan Lempar Cakram)

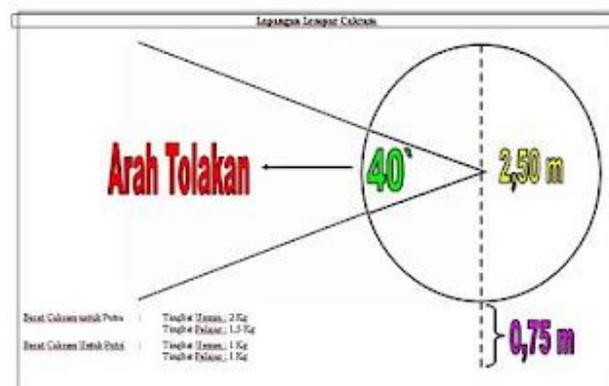
Alat

Cakram terbuat dari bahan kayu yang dibingkai oleh logam sebagai penguat sisi cakram.

Bagi	Berat (kg)	Garis tengah (mm)
Putra 2	2	219-221
Putri	1	180-182

Sektor (lapangan)

- ü Lapangan untuk melempar berdiameter 2,50 meter, dalam perlombaan yang resmi terbuat dari metal atau baja.
- ü Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal dan lain-lain. Lingkaran lemparan dikelilingi oleh pagar kawat atau sangkar untuk menjamin keselamatan petugas, peserta dan penonton.
- ü Bentuk lapangan seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sektor lemparan dibatasi oleh garis yang berbentuk sudut 40o di pusat lingkaran.

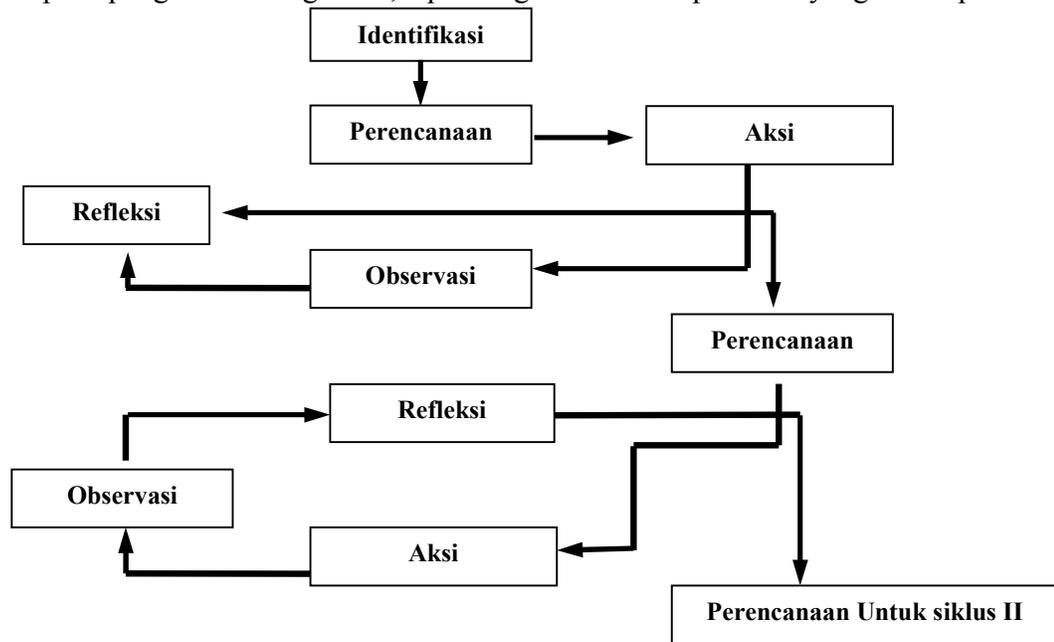


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metodologi penelitian

Metode penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas atau dilapangan, hal ini Karena ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut.1). penelitian menunjukkan pada menunjukkan pada suatu kegiatan yang mencermati suatu obyek dengan menggunakan cara atau aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan peneliti.2). tindakan menuju pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk rangkaian siklus kegiatan siswa. 3). Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tapi ruang kelas dalam penelitian yang lebih spesifik.



Gambar 1. Bagan Model Penelitian Tindakan Suharsimi Arikunto (2007:16)

1. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian selama satu setengah bulan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Tahap perencanaan

Dalam tahap penelitian ini terlebih dahulu melakukan perencanaan atau membuat program yang akan diteliti sehingga dalam pelaksanaannya teratur dan sesuai dengan program yang sudah dibuat.

b. Tahap melakukan tindakan

Tahap ini merupakan inti dari pelaksanaan penelitian secara keseluruhan , dengan melakukan implementasi dari program yang telah dibuat sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

c. Tahap pengamatan (Observasi)

Pada tahap ini berisikan hasil pengamatan menggunakan berbagai instrumen. Yang paling diperhatikan dalam hal ini adalah hasil-hasil pekerjaan yang otentik.

d. Tahap refleksi

Tahap ini adalah tahapan terakhir dari siklus yang penulis rencanakan dalam penelitian ini, dengan berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan yang telah terjadi setelah adanya penelitian.

B. Definisi Operasional Penelitian

Pada dasarnya keterampilan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori, sebuah kategori gerak adalah sebuah kerangka penggolong berdasarkan pada unsur-unsur yang sama. Kategori gerak dasar itu adalah sebagai berikut :

1. Gerak lokomotor

Gerak lokomotor adalah suatu gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh di pindahkan posisinya kearah mendatar (horizontal), atau vertikal dari satu titik ke titik lainnya (Jalan, Lari, melompat)

2. Gerak non lokomotor

Gerak yang dilakukan seorang yang menetap pada suatu titik atau posisinya, bergerak pada sumbu vertikal atau horizontal, atau gerak aksial (menjangkau, memutar, menggeliat, mengulur, membungkuk).

3. Gerak manipulatif

Gerak yang mengerahkan daya serta melibatkan otot-otot besar yang diarahkan pada suatu obyek atau sasaran (melempar, menendang, memukul).

(Agus Mahendra 1999 : 20-22)

C. Subyek dan Sampel Penelitian

1. Subyek Penelitian

Populasi penelitian adalah wilayah generasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyanto,2008 : 117).

Sedangkan menurut Arikunto(2006 : 130), Populasi adalah keseluruhan dari obyek penelitian. Dalam penelitian ini subyeknya adalah siswa kelas 5 SD Negeri Gelombang panjangkecamatan Kasui Kabupaten Way kanan.

2. Sampel Penelitian

Ridwan (2005:11) menyatakan sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

Sampel penelitian menurut Arikunto, (2006:131) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Jadi, penulis mengambil satu kelas sebagai sampel penelitian yang berjumlah 15 orang.

D. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gelombang Panjang Kecamatan Kasui Kabupaten Way kanan

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal.....sampai dengan2012

E. Pelaksanaan Penilaian Tindakan Kelas

1. Model sistem

a) Penelitian putaran pertama

1. Guru menjelaskan dan memperlihatkan potongan gambar-gambar tentang bagaimana cara memegang cakram dan teknik pelemparan.
2. Kemudian siswa diberikan tugas untuk belajar cara memegang cakram dan melakukan apa yang dijelaskan dan dicontohkan dalam gambar tadi.

b) Penelitian putaran kedua

1. Setelah melakukan penelitian putaran pertama lalu guru memperlihatkan video tentang pembelajaran lempar cakram dengan benar
2. Kemudian siswa diberikan tugas untuk melakukan gerakan seperti yang telah dijelaskan dan dicontohkan dalam video tadi serta mengevaluasinya.

2. Implementasi di Kelas

Pelaksanaan tes awal (pre test), tes siklus pertama, tes siklus kedua, tes siklus ketiga, dilakukan oleh peneliti. Tindakan ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan.

a. Siklus Pertama

1. Rencana :

- a. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus pertama dengan diawali apersensi, pemanasan, peregangan.

2. Tindakan:

- a. Guru menjelaskan tentang tata cara memegang cakram dan gerakan melempar cakram dengan arah putaran cakram yang benar dan memberikan contoh gerakan secara langsung
- b. Guru memberikan contoh beberapa gambar atau foto tentang pembelajaran gerakmelempar cakram
- c. Siswa belajar tentang gerakan tangan dan kaki saat awalan
- d. Setelah melihat gambar tadi Siswa diberikan tugas untuk melakukan gerakan melempar cakram tanpa awalan

3. Observasi

Setelah diberikan tindakan maka peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi serta penilaian dengan menggunakan instrument penelitian yang telah disusun.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan setelah pelaksanaan dan observasi

b. Siklus kedua

1. Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus kedua dengan diawali apersensi, pemanasan dan peregangan

2. Tindakan:

- a. Guru kembali menjelaskan tentang tata cara memegang cakram dan gerakan melempar cakram kemudian memberikan contoh gerakan secara langsung
- b. Guru memberikan contoh video tentang bagaimana memegang cakram dan gerak cara melempar cakram dengan benar
- c. Siswa ditugaskan untuk melempar cakram dengan awalan
- d. Setelah melihat video Siswa diberikan tugas untuk melempar cakram dan melakukan secara bergantian.

3. Observasi

Setelah dilakukan tindakan, pengamatan, koreksi, penilaian dan evaluasi hasil belajar pada siklus kedua.

4. Refleksi

Hasil observasi dapat disimpulkan setelah pelaksanaan dan observasi

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes. Teknik ini akan peneliti uraikan sebagai berikut:

Teknik tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto,2006:223)

Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melempar cakram yang ditunjukkan kepada sampel kelas 5 siswa SD Negeri Gelombang panjang Kecamatan Kasui Kabupaten Way Kanan

Instrument Penelitian

No	Komponen gerak dasar lempar lembing	Nilai			Ket
		1	2	3	
1	<p>Awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdiri menyamping dengan arah lemparan ➤ Memusatkan perhatian saat mengayun cakram ➤ Saat mengayun cakram, badan juga mengikuti arah ayunan lengan 				
2	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menolakkan kaki pada saat berputar akan melempar ➤ Melemparkan cakram setelah badan menghadap penuh ke arah lemparan ➤ Melempar cakram setinggi dagu dengan putaran searah jarum jam 				
3	<p>Gerakan lanjutan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menekuk kaki dengan menahan supaya tidak keluar dari garis lingkaran ➤ Keluar dari garis lingkaran melalui bagian belakang, tidak dengan berlari atau melompat 				

G. Analisis Data

Teknik analisis data tes siswa adalah sebagai berikut:

Setelah peneliti berhasil mengumpulkan data penelitian dari tindakan dan observasi disetiap siklus yang telah dilaksanakan, selanjutnya tes gerak dasar lempar lembing dianalisis berdasarkan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus yang dikemukakan Sutrisno Hadi, 1993:246

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

Keterangan :

P = Presentasi keberhasilan

F = Jumlah siswa yyang melakukan gerak dengan benar

N = Jumlah sampel

H. penentuan Kriteria Ketuntasan Minimal

Penilaian adalah istilah umum yang mencakup semua metode yang bisa digunakan untuk menilai unjuk kerja individu atau kelompok peserta didik. Proses penilaian mencakup pengumpulan bukti yang menunjukkan pencapaian belajar peserta didik. Penilaian merupakan suatu pernyataan berdasarkan sejumlah fakta untuk menjelaskan karakteristik seseorang atau sesuatu (Griffin & Nix, 1991).

Hal yang harus diperhatikan dalam menentukan kriteria ketuntasan minimal adalah :

a. Tingkat kompleksitas

Kesulitan atau kerumitan indikator, kompetensi dasar, dan standar kompetensi yang harus di capai peserta didik.

b. Kemampuan Sumber Daya Pendukung

1. Sarana dan prasarana pendidikan yang sesuai dengan tuntutan kompetensi yang harus dicapai peserta didik.
2. Ketersediaan tenaga, manajemen sekolah, dan kepedulian stakeholder sekolah.

c. Tingkat Kemampuan (Intake) Rata-Rata Peserta Didik

Penetapan Intake di kelas dapat didasarkan pada hasil seleksi pada saat penerimaan peserta didik baru.

I. Proses Pembelajaran Gerak Dasar Dribel

Proses pembelajaran ketrampilan gerak dasar passing bawah melalui siklus sebagai berikut :

Tes Awal :

Siswa melakukan ketrampilan gerak dasar melempar cakram.

Siklus Pertama

Rencana :

- Menyiapkan RPP pembelajaran yang berisi kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup yang dilaksanakan untuk 3 kali pertemuan.
- Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator gerak dasar melempar cakram yang meliputi tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan.
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskes atletik materi melempar cakram. 15 orang, 6 putra dan 9 putri.
- Membariskan siswa.

- Memberikan materi teori dan tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran.
- Melakukan pemanasan
- Menyiapkan perangkat kamera
- Menyiapkan cakram untuk pembelajaran

Tindakan

- Siswa di bariskan menjadi 3 berbanjar kebelakang menyesuaikan. Masing-masing anak dibariskan depan menghadapi cakram yang akan dilempar.
- Pada saat akan lemparan, siswa memperhatikan contoh gerakan yang diberikan.
- Memberi kesempatan kepada siswa untuk mempraktekan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

Observasi

- Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan, dievaluasi dari hasil tindakan pada siklus pertama dengan menggunakan kamera dan mendapatkan kesimpulan.
- Pada saat persiapan awalan anak yang melakukan gerak dasar melempar cakram gerakan tangan yang salah menghasilkan hasil lemparan yang kurang bagus.
- Jumlah testor ada 3 orang, untuk menjaga objektivitas dalam penilaian.

Refleksi

- Dari data hasil observasi disimpulkan dan di diskusikan.
- Pada saat persiapan awalan anak yang melakukan gerak dasar melempar cakram, kesalahan awal ada pada cara memegang cakram dan gerakan tangan saat melempar yang menghasilkan perputaran lemparan yang kurang bagus sehingga gerakannya tidak sempurna, sehingga pada siklus ke 2 gerakan-gerakan yang masih salah di betulkan untuk mendapat hasil yang lebih baik.
- Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

Siklus Kedua

Rencana :

Menyiapkan rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pembelajaran yang berisi kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup yang dilaksanakan untuk 2 kali pertemuan.

- Menyiapkan instrumen penilaian berupa indikator-indikator gerak dasar melempar cakram yang meliputi tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan.
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjaskes melempar cakram.

- Membariskan siswa menjadi 3 bersab. Memberikan materi teori dan tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran
- Melakukan pemanasan
- Menyiapkan kamera
- Menyiapkan caram untuk pembelajaran

Tindakan

- Siswa dibariskan untuk persiapan melakukan lemparan.
- Siswa melakukan gerakan melempar cakram sesuai dengan apa yang mereka lihat dan telah di contohkan. Pertama melakukan secara perlahan kemudian setelah mengerti melempar kembali dengan gerakan yang cepat. Siswa melakukan secara bergantian
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktekan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

Observasi

- Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan, dievaluasi dari hasil tindakan pada siklus pertama dengan menggunakan kamera dan mendapatkan kesimpulan.
- Pada saat observasi cara memegang cakram sudah benar dan gerakan saat melepaskan cakram sudah mengalami peningkatan.
- Jumlah testor ada 3 orang, untuk menjaga objektivitas dalam penilaian.

Tes Akhir

Siswa melakukan ketrampilan gerak dasar melempar cakram.