

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LEMPAR CAKRAM
MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS X APAT 1 SMK NEGERI
PERTANIAN TERPADU PEKANBARU
T.A 2019/2020

SKRIPSI


*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

MUHAMMAD BAIHAQY
NPM. 166610173

PEMBIMBING:


MIMI YULIANTI, M.Pd
NIDN. 1026078901

PROGRAM STUDY PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU

2020

ABSTRAK

Muhammad Baihaqy, 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Gerak Dasar Lempar Cakram* Melalui Metode Demontrasi Siswa Kelas X APAT 1 SMK Negeri Pertanian Terpadu Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru yang berjumlah 28 orang. Instrument yang digunakan adalah rubrik penilaian unjuk kerja proses hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram melalui metode demonstrasi pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru, dengan persentase ketuntasan klasikal pada siklus I *gerak dasar* lempar cakram sebesar 46.42%, pada siklus II *gerak dasar* lempar cakram sebesar 89.28%. Sehingga terdapat peningkatan sebesar 42.86% dari hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram

Kata Kunci: Meningkatkan, *gerak dasar* lempar cakram, metode demonstrasi

ABSTRAK

Muhammad Baihaqy, 2020. The effort to improve result of the disc basic motion through demonstration method of class X SMKN Integrated Agriculture Pekanbaru.

The aim of this research is to improve outcomes of learning of the basic mation disc of grade X SMKN Integrated Pekanbaru. This research was Classroom Action Research (CAR). The participant of this research is all student of grade X APAT SMKN Integrated Agriculture Pekanbaru. The number of student was 28. The instrument was assessment of the performance of disc basic mation. The result of this research showed that outcomes at learning of the disc basic mation SMKN Integrated Agriculture Pekanbaru improved with percentages of base scored was 46.42%, in cycle II was 89.29%. So, there is an improve of learning outcomes 42.86% by using disc basic mation.

Keywords: basic mation, demonstration method, car

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Demontrasi Siswa Kelas X APHP SMK Negeri Pertanian Terpadu Pekanbaru T.A 2019-2020”**. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yaitu :

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd, Bapak Rices Jatra, M.Pd selaku penguji yang banyak memberikan arahan dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak/Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru yang telah membantu selama proses penyelesaian skripsi ini

7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, April 2020

Muhammad Baihaqy
Npm. 166610173

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat Lempar Cakram	7
a. Pengertian Lempar Cakram.....	7
b. Teknik Lempar Cakram	9
c. Sarana Prasarana Lempar Cakram	10
2. Hakekat Metode Demonstrasi.....	12
a. Pengertian Metode Demonstrasi.....	12
b. Kelebihan dan Kekurangan Metode Demonstrasi	14
c. Pelaksanaan Metode Demonstrasi	15
d. Bentuk-bentuk Kegiatan Demonstrasi.....	16
B. Kerangka Berfikir.....	17
C. Pertanyaan Tindakan.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Subyek Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional.....	23
D. Instrument Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	33
C. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sketsa Ukuran Lapangan Lempar Cakram	11
2. Cakram Standar.....	11
3. Meteran	11
4. Siklus Penelitian PTK.....	20



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Subjek Penelitian	23
2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Lempar Cakram	25
3. Interval Kategori Kemampuan Gerak Dasar Lempar Cakram....	28
4. Persentase Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus I	31
5. Persentase Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus II	32
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus I	34
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus II.....	36
8. Rekapitulasi Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus I dan II.....	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Diagram Distribusi Data <i>Gerak Dasar</i> Lempar Cakram Siklus I.....	34
2. Diagram Distribusi Data <i>Gerak Dasar</i> Lempar Cakram Siklus II.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Grafik	Halaman
1. Lampiran 1 Silabus	44
2. Lampiran 2 RPP Lempar Cakram	48
3. Lampiran 3 Data Siklus 1 Hasil Belajar Lempar Cakram	58
4. Lampiran 4 Data Siklus 2 Hasil Belajar Lempar Cakram	60
5. Lampiran 5 Dokumentasi penelitian	62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Manusia membutuhkan pendidikan sejak kecil karena seorang anak tidak akan mendapatkan ilmu tanpa adanya kesempatan untuk belajar. Dengan adanya kegiatan pendidikan yang memadai, maka seorang anak dapat terpenuhi kebutuhan pendidikannya secara utuh yang tertuang dalam UU No. 20 Tahun 2003. Selain itu, perlu adanya sistem pendidikan yang baik dan memperhatikan kebutuhan setiap individu. Sistem pendidikan yang baik seharusnya diterapkan oleh semua instansi pendidikan agar anak didik benar-benar dapat menuntut ilmu secara maksimal. Selain itu, guru juga harus bersikap profesional agar benar-benar mampu membimbing siswa untuk menjadi manusia yang berkualitas. Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi perannya dimasa yang akan datang.

Dalam sistem pendidikan salah satu kegiatan yang harus dilaksanakan adalah program pendidikan jasmani. Dalam interaksi proses pembelajaran ada beberapa komponen dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran yaitu: tujuan, bahan, guru, siswa, sarana dan prasarana, metode, situasi lingkungan dan evaluasi. Menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu bentuk dalam meningkatkan kualitas jasmani dan rohani yang tertuang dalam UU No. 03 tahun 2005 tentang “ Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani harus diterapkan dalam dunia pendidikan karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari hidup manusia karena aspek yang ada dalam olahraga adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh seseorang contohnya pada olahraga atletik yang mana terdapat gerakannya seperti lari jalan, lompat dan lempar. Maka dari itu pendidikan jasmani sangat cocok diterapkan untuk dunia pendidikan.

Salah satu nomor yang ada didalam atletik adalah lempar cakram. Lempar cakram merupakan cabang olahraga yang terdapat dalam kurikulum (KTSP) pada olahraga atletik. Dalam kurikulum tersebut, lempar cakram mempunyai standart kompetensi mempraktikan teknik dasar melempar cakram. Di dalam lempar cakram ada lima unsur dasar yang harus diperhatikan yaitu cara memegang cakram, gerakan awalan, gerakan ayunan, gerakan putaran dan gerakan akhir.

Tahap cara memegang cakram (pegangan atau *grip*) bertujuan untuk memegang cakram dengan kokoh untuk percepatan dan untuk menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat cakram dilepaskan, pada tahap ini cakram dipegang pada sendi akhir dari jari-jari, jari-jari dibuka selebar pada pinggiran cakram, pergelangan tangan rileks dan lurus, cakram bersandar pada dasar telapak tangan, ibu jari menempel pada cakram.

Tahap awalan, si pelempar berdiri pada tepi belakang lingkaran lempar, ambil posisi dan berdiri menyamping arah lemparan. Kaki dibuka selebar bahu, sedikit ditekuk dan rileks, berat badan terbagi pada kedua kaki. Dalam tahap ayunan, si pelempar mengayunkan cakram sampai diatas bahu sambil memutar badan ke kiri, kemudian ke kanan secara berulang-ulang, cakram diayunkan dua-tiga kali yang dilanjutkan dengan awalan berputar.

Tahap putaran, kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas, lanjutkan dengan berputar ke depan pada kaki kiri, berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri, teruskan dengan kaki kanan aktif ke dalam posisi power, setelah badan menghadap arah lemparan penuh (siap lempar), bersiaplah untuk melempar cakram kearah depan atas.

Tahap akhir, cakram terlepas dari pegangan dengan berputar menurut putaran jarum jam, putaran terjadi karena tekanan dari jari telunjuk, lepasnya cakram diikuti dengan badan yang condong ke depan, kaki kiri dipindahkan ke belakang, kaki kanan harus segera dipindahkan condong ke depan dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.

Ke lima unsur tersebut merupakan suatu kesatuan urutan gerak lempar cakram yang tidak terputus-putus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lemparan cakram dipengaruhi oleh gerakan awalan, gerakan ayunan, gerakan putaran dan gerakan akhir. Selain faktor tersebut juga ada faktor lain yang mendukung yaitu faktor fisik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau ditemukan bahwa sebagian besar dari siswa yang berjumlah 29 orang belum mampu melakukan teknik gerak dasar lempar cakram dengan baik dan benar, kemungkinan besar disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang tepat. Permasalahan yang sering dijumpai guru adalah saat praktik teknik dasar lempar cakram cara melempar cakraanya banyak yang salah, cakram tidak memutar dan hasilnya juga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Jika dinilai dari kriteria penilaian standart 0 – 100, kemampuan melakukan gerak dasar lempar cakram khususnya pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau ini hampir keseluruhan termasuk dalam kategori sangat kurang yaitu dengan nilai 40 – 60, dimana nilai tersebut menunjukkan rata – rata dari tiap aspek atau indikator yang dinilai. Jika hal ini dibiarkan tanpa ada solusi yang tepat dapat mengakibatkan rendahnya mutu pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dari uraian yang dikemukakan di atas timbul keinginan penulis untuk meneliti tingkat kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan teknik gerak dasar lempar cakram, sehingga penulis mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempat Cakram Melalui Metode Demontrasi siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa masih banyak melakukan kesalahan-kesalahan dalam proses pembelajaran lempar cakram.
2. Adanya faktor-faktor kesulitan pada teknik gerak dasar lempar cakram yaitu cara memegang cakram, gerakan awalan, gerakan ayunan, gerakan putaran, dan gerakan akhir.
3. Siswa SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru belum mampu melempar cakram sesuai aturan yang sesungguhnya.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, agar penulisan ini tidak terlepas dari permasalahan di atas, maka permasalahan penelitian ini dibatasi, yaitu: Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi pembelajaran siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah seperti di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu, Bagaimanakah upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Bagi siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat melakukan gerak dasar yang baik dan benar.

2. Bagi guru

Agar guru dapat mengetahui kesulitan siswa pada saat melakukan gerak dasar lempar cakram sehingga guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang muncul.

3. Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan

4. Bagi peneliti

Untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan penjas Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.

5. Bagi universitas

sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat lempar cakram

a. Pengertian Lempar Cakram

Lempar cakram merupakan salah satu bagian nomor lempar, cabang olahraga atletik. Lempar cakram merupakan satu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan, lemparan dan gerak lanjut. Cakram sendiri berbentuk lingkaran dengan ukuran diameter, ketebalan dan berat tertentu. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 221 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan.

Menurut Suherman dalam Hamdani (2014: 67) Lempar cakram adalah olahraga yang menggunakan cakram. Cakram terbuat dari bahan kayu atau bahan lain yang sesuai, pinggiran atau tepi cakram dilindungi metal atau besi yang dibuat melingkar.

Menurut Cahyono (2018: 03) lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Menurut Sholafudin dan Roesdyanto (2017: 64) lempar cakram merupakan salah satu keterampilan gerak yang mempergunakan tubuh yang sangat kompleks dengan menerapkan beberapa prinsip gaya centrifugal yang dikembangkan sejak fase persiapan, yaitu ayunan mendarat, loncat putar ke arah posisis, dan lemparan. Gerak teknik lempar cakram harus dilakukan secara

berurutan dengan membutuhkan kemampuan teknik yang baik, ada beberapa fase dalam mempelajari gerak teknik lempar cakram yaitu: fase ayunan, fase memutar yang membutuhkan percepatan pada saat melakukan putaran, fase percepatan, power position, fase pelepasan cakram dan tahapan akhir follow trough.

Menurut Perdana, dkk (2018: 71) Lempar cakram merupakan satu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan, lemparan dan gerak lanjut. Cakram sendiri berbentuk lingkaran dengan ukuran diameter, ketebalan dan berat tertentu. Dari titik tengah, cakram semakin ke samping semakin mengecil seperti piring yang ditumpuk.

Menurut Buchgeister dalam Aji, dkk (2015: 11) Karakteristik umum dalam lempar cakram yaitu dengan melakukan gerakan-gerakan yang lancar dan rileks, tubuh yang kuat, otot-otot yang panjang penuh kekuatan, kemampuan melakukan gerakan eksplosif serta menggunakan seluruh kekuatan dan energi.

Menurut Yundarwati dan Intan Primayanti (2016: 30) Lempar adalah olahraga dengan melempar (lembing, peluru, martil, cakram) .Sedangkan cakram sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Dari penjelasan di atas tersebut, dapat disimpulkan pengertian lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu. Gerak

teknik lempar cakram harus dilakukan secara berurutan dengan membutuhkan kemampuan teknik yang baik.

b. Teknik lempar cakram

Menurut Wiarto (2013: 64) teknik lempar cakram terdiri dari beberapa tahapan gerakan yaitu:

- a. Cara memegang cakram
Letakkan cakram di atas telapak tangan. Jari-jari tangan renggangkan dan peganglah tepi atau pinggiran cakram dengan ruas jari tangan bagian atas hingga menutupi pinggiran cakram bagian depan.
- b. Sikap badan saat akan melempar
Sikap badan saat akan melempar cakram ada dua cara yaitu:
 - Sikap menyamping
Berdiri tegak menyamping ke arah lemparan, kaki kiri lurus kedepan kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan. Berat badan terletak pada kaki kanan dan condong kesamping kanan. Tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan lengan lurus, tangan kiri dengan dibengkokkan berada didepan badan lemas membantu menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah lemparan.
 - Sikap membelakangi
Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kaki kiri lurus kebelakang menuju ke arah lemparan, lutut kaki kanan dibengkokkan kedepan. Berat badan terletak pada kaki kanan dan miring condong kedepan. Tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan lengan lurus. Tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada didepan badan membantu menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah lemparan.
- c. Cara melempar cakram
Dari samping badan cakram diayun-ayunkan kedepan atas kesamping kiri, sehingga cakram berada diatas bahu kiri dibawah dagu. Telapak tangan kiri membantu menahan cakram, tangan kanan yang memegang cakram berada diatasnya dengan punggung tangan menghadap keatas dan siku ditekuk. Berat badan pindah kekiri, kaki kanan lurus kebelakang dan badan menghadap kedepan.
- d. Sikap akhir
Pada saat cakram dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjakkan keatas depan. Setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki kiri diangkat lurus kebelakang lemas, badan bungkuk kedepan, tangan kiri kebelakang dan tangan kanan dengan siku ditekuk berada didepan badan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Mane dalam armade (2017: 344) Untuk melempar cakram, mulailah dengan menghadap menyampingi garis lingkaran, dengan melakukan beberapa ayunan pendahuluan dengan melakukan seluruh tubuh. Gerakan ini sesuai dengan irama untuk melempar dan menyiapkan tubuh untuk memintas lingkaran. Mulailah berputar pada kaki kiri, berputar 180 derajat berlawanan arah dengan putaran arah jarum jam, kaki kanan diangkat dengan tungkai berputar mulai dari pinggul, dan menempatkan kaki kanan ketanah. Sementara putaran berlanjut, kaki kiri didorong kearah lemparan. Pada saat cakram dilepaskan, kaki sebelah depan harus berada di tanah.

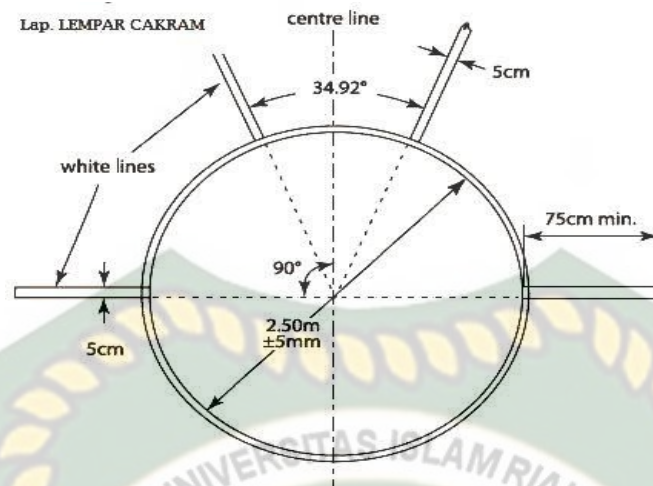
Berdasarkan uraian di atas, maka untuk mendapatkan lemparan yang maksimal, seorang pelempar harus dapat melakukan gerakan-gerakan lempar cakram dengan sempurna. Untuk dapat melakukan hal tersebut, seorang pelempar harus dapat memahami gerakan teknik dasar lempar cakram.

c. Sarana dan prasarana lempar cakram

Menurut Wiarto (2013: 72) sarana dan prasarana lempar cakram adalah sebagai berikut:

1. Lapangan lempar cakram

Lapangan lempar cakram berbentuk lingkaran dengan diameter 2,50 meter.



Gambar 1. Sketsa ukuran lapangan lempar cakram
Sumber: Wiarto (2013: 73)

2. Cakram

Cakram terbuat dari kayu berbentuk lingkaran dan berbingkai logam



Gambar 2. Cakram standar
Sumber. Wiarto (2013: 72)

3. Roll meter

Roll meter yang berguna untuk mengukur jarak lemparan.



Gambar 3. Meteran
Sumber: Wiarto (2013 :75)

2. Hakekat metode demonstrasi

a. Pengertian metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Juga siswa dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan selama pelajaran berlangsung.

Menurut Kurniasih dan Berlin Sani (2016: 84) metode demonstrasi adalah upaya atau praktek dengan menggunakan peragaan yang ditujukan pada siswa agar lebih mudah dalam memahami dan mempraktikkan apa yang telah diperoleh dan didapatkan ketika berhasil mengatasi suatu permasalahan ketika ada perbedaan.

Menurut Roestiyah (2012: 83) metode demonstrasi merupakan cara mengajar dimana seorang guru menunjukkan, memperlihatkan, sesuatu proses sehingga seluruh siswa dapat melihat, mengamati, mendengar dan merasakan proses yang dipertunjukkan oleh guru tersebut dan proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam.

Menurut Muhibbin Syah dalam Siswoyo (2017: 157) demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media

pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Menurut Djamarah dalam Umiyati (2019: 70) Metode demonstrasi merupakan metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran, disesuaikan dengan situasi kondisi baik tempat, siswa, saran dan peraturan permainan yang bertujuan supaya siswa termotivasi.

Menurut Djamarah dalam Fajaristian dan Pardijono (2014: 486) Metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan.

Menurut Depdiknas dalam Nyoman Alit (2019: 76) menjelaskan bahwa pada metode demonstrasi yang perlu diperhatikan adalah proses atau cara kerja sesuatu. Metode ini dapat membuat pelajaran menjadi lebih jelas dan konkrit, sehingga diharapkan dapat dipahami secara lebih mendalam dan bertahan lama dalam pikiran siswa.

Menurut Muhibbin dalam Yulianti (2016: 80) Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Menurut Naome (2017: 99) Metode demonstrasi merupakan metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objek atau caranya melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Demonstrasi guru harus sudah yakin bahwa seluruh siswa-siswi dapat memperhatikan (mengamati) terhadap objek yang akan didemonstrasikan.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan demonstrasi adalah upaya atau praktek cara mengajar dengan menggunakan peragaan dimana seorang guru menunjukkan dan memperlihatkan suatu proses sehingga siswa dapat mengamati, mendengar, dan merasakan, baik secara langsung maupun melalui media dengan pokok materi yang sedang dipelajari.

b. Kelebihan dan kekurangan metode demonstrasi

Menurut Djamarah dan Aswan Zain (2013: 91) kelebihan metode demonstrasi yaitu:

1. Dapat membuat pengajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, sehingga menghindari verbalisme (pemahaman secara kata-kata atau kalimat)
2. Siswa lebih mudah memahami apa yang dipelajari.
3. Proses pengajaran lebih menarik.
4. Siswa dirangsang untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan, dan mencoba melakukannya sendiri.

Menurut Djamarah dan Aswan Zain (2013: 91) kekurangan metode demonstrasi yaitu:

1. Metode ini memerlukan keterampilan guru secara khusus, karena tanpa ditunjang dengan hal itu, pelaksanaan demonstrasi akan tidak efektif.
2. Fasilitas seperti peralatan, tempat, dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik.
3. Demonstrasi memerlukan kesiapan dan perencanaan yang matang di samping memerlukan waktu yang cukup panjang, yang mungkin terpaksa mengambil waktu atau jam pelajaran lain.

Berdasarkan teori di atas kelebihan dan kekurangan metode demonstrasi dapat disimpulkan bahwa kelebihan metode demonstrasi dapat membuat pengajaran lebih jelas dan siswa lebih mudah memahami materi yang dipelajari dan kekurangan dari metode demonstrasi tersebut sarana dan prasarana tidak selalu tersedia dengan baik.

c. Pelaksanaan metode demonstrasi

Menurut Kurniasih dan Berlin sani (2016: 87) pelaksanaan demonstrasi dan hal-hal penting yang harus dilakukan antara lain:

- a. Memeriksa segala peralatan yang telah disiapkan
- b. Melakukan demonstrasi dengan menarik perhatian siswa
- c. Mengingat pokok-pokok materi yang akan di demonstrasikan agar mencapai sasaran pembelajaran
- d. Memperhatikan keadaan siswa, apakah semuanya mengikuti demonstrasi dengan baik, jika ada siswa yang tidak berkonsentrasi, pastikan penyampaian lebih menarik lagi
- e. Memberikan kesempatan pada siswa untuk aktif, seperti bertanya atau mencoba mendemonstrasikan alat atau bahan yang ada
- f. Menghindari ketegangan

Dari pelaksanaan demonstrasi di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan demonstrasi memerlukan segala peralatan yang dibutuhkan, menarik perhatian

siswa, mengingat pokok-pokok materi yang akan diperagakan, memperhatikan keadaan siswa agar mengikuti demonstrasi dengan baik, memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang telah diperagakan.

d. Bentuk-bentuk kegiatan demonstrasi

Menurut Nasution dalam Armade (2017: 345) langkah-langkah kegiatan yang harus dilakukan oleh guru dalam menerapkan metode demonstrasi ini adalah sebagai berikut:

1. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
2. Guru menyampaikan gambaran sumber tentang materi yang akan disampaikan kepada siswa.
3. Guru akan mempersiapkan bahan atau alat yang diperlukan untuk memperagakannya.
4. Guru menunjuk salah seorang siswa untuk mendemonstrasikan sesuai dengan skenario yang telah disampaikan.
5. Guru menyuruh kepada siswa yang lain untuk memperhatikan dan langsung menganalisa terhadap yang didemonstrasikan oleh siswa yang ditunjuk guru tersebut.
6. Guru akan meminta kepada siswa hasil analisisnya terhadap apa yang telah didemonstrasikan oleh siswa yang lainnya baik secara perorangan maupun secara kelompok yang telah dibentuk oleh guru.
7. Guru akan membuat kesimpulan dan refleksi.
8. Guru akan memberikan penilaian dan mengakhiri pertemuan.

Dari bentuk kegiatan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan demonstrasi merupakan penjelasan dan memperagakan langsung materi yang telah disampaikan oleh guru. Siswa dapat memperhatikan secara langsung dan dapat mempraktekkan apa yang telah disampaikan oleh guru tersebut.

B. Kerangka Berfikir

Lempar cakram adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, dimana alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu Teknik dasar lempar cakram merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan cara memegang cakram, sikap badan saat akan melempar, cara melempar cakram, dan sikap akhir. Gerak tersebut harus dilakukan secara berurutan dengan membutuhkan kemampuan teknik yang baik.

Metode demonstrasi merupakan cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa materi yang telah disampaikan. Penerapan metode demonstrasi sangat cocok digunakan untuk menyampaikan informasi tentang konsep-konsep materi gerak dasar lempar cakram. Penerapan metode demonstrasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, jika dalam proses penerapan metode demonstrasi betul-betul dapat diterapkan sesuai dengan langkah-langkah tersebut.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan pengamatan di kelas, hasil belajar lempar cakram terasa monoton dalam menggunakan metode pembelajaran konvensional dan prestasi belajar lempar cakram siswa juga rendah. Dengan menggunakan metode demonstrasi diharapkan dapat memecahkan masalah ini. Caranya adalah dengan melatih gerakan dasar lempar cakram kepada guru, kemudian mengaplikasikannya secara kolaboratif dengan peneliti. Hasilnya, proses belajar di kelas tidak lagi monoton. Dengan menggunakan metode demonstrasi, prestasi belajar lempar cakram siswa diharapkan dapat meningkat.

C. Pertanyaan Tindakan

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan pertanyaan tindakan sebagai berikut: bagaimanakah peningkatan gerak dasar lempar cakram siswa kelas X APAT 1 SMKN PERTANIAN TERPADU pekanbaru t.a 2019/2020 ?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto dalam Jakni (2017: 03) mengartikan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Penelitian tindakan kelas akan membantu peneliti untuk memecahkan masalah siswa dikelas. Ini berarti penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang melakukan peningkatan, perbaikan, dan mengatasi masalah dikelas, dan juga meningkatkan kualitas belajar dan mengajar. Dalam penelitian ini, peneliti akan meningkatkan keterampilan hasil belajar gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK), yang membandingkan dua variabel yakni variabel bebas (X) adalah metode demonstrasi, dan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah lempar cakram.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas (PTK) yang mengacu pada Arikunto dalam Jakni (2017: 24) adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Siklus Penelitian PTK
(Arikunto dalam Jakni, 2017: 24)

SIKLUS I

a. Perencanaan

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan alat yang diperlukan

b. Pelaksanaan

1. Melaksanakan proses pembelajaran
2. Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran pendidikan jasmani
3. Menganalisa penyusunan penggunaan alat pengajaran
4. Membimbing pelaksanaan lempar cakram

c. Obsevasi

1. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

2. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dipakai
3. Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan latihan
4. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan pengajaran

d. Refleksi

Peneliti mengkaji dan melihat atas aktivitas belajar dalam mengikuti pelajaran berbagai kriteria. Tujuannya adalah mengetahui kekuatan dan kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

SIKLUS II

a. Perencanaan

1. Menetapkan materi bahasan yang akan dijadikan penelitian
2. Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi
3. Menyusun lembar evaluasi

b. Pelaksanaan

Pada siklus 2 pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi.

Langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut:

1. Memberi penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa untuk memperhatikan dan melakukan gerakan
2. Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang telah tersedia
3. Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan oleh siswa
4. Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah disediakan
5. Mencatat hasil dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan

6. Membuat kesimpulan

c. Observasi

1. Mengamati pengembangan materi pengajaran
2. Mencatat hal-hal yang penting selama observasi
3. Mendokumentasikan penggunaan alat sesuai dengan kompetensi
4. Mengamati pelaksanaan pembelajaran secara individu dan kelompok
5. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian

d. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

B. Subyek penelitian

Subyek penelitian adalah individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Istilah lain yang digunakan untuk menyebut subjek penelitian adalah responden, yaitu orang yang memberi respon atas suatu perlakuan yang diberikan kepadanya.

Subyek penelitian juga membahas karakteristik subyek yang digunakan dalam penelitian, mengenai populasi dan sampel dan teknik sampling. Penelitian ini dapat di ambil dari siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru yang berjumlah 28 siswa tentang Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Demontrasi. Memperhatikan populasi tidak begitu besar dan mengingat kesanggupan dan kemampuan peneliti baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia, maka peneliti menetapkan semua populasi

menjadi sampel (*total sampling*). Dengan demikian jumlah subyek penelitian adalah 28 orang.

Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian

No	Siswa	Jumlah
1	Putera	16
2	Puteri	12
Jumlah		28

Sumber: Tata Usaha SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penelitian perlu untuk memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan.
- b. Lempar cakram merupakan salah satu bagian nomor lempar, cabang olahraga atletik. Lempar cakram merupakan satu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan, lemparan dan gerak lanjut. Cakram sendiri berbentuk lingkaran dengan ukuran diameter, ketebalan dan berat tertentu. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 221 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan.

D. Instrument penelitian

Instrument dalam penelitian ini adalah proses yang dilaksanakan dengan cara observasi dan membuat lembar penilaian sebagai berikut:

1. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi.

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian pada langkah-langkah pembelajaran metode demonstrasi.

3. Lembar Penilaian Unjuk Kerja

Lembar penilaian berfungsi untuk melihat hasil akhir proses pembelajaran dan perkembangan para siswa terhadap pembelajaran lempar cakram.

Bentuk pedoman penilaian adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Lempar Cakram

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah Skor	Na
		N1	N2	N3	N4		
		Memegang Cakram	Sikap Badan	Melempar	Sikap Akhir		
Jumlah Nilai Maksimal							

(Sumber: Aidin dan Suroto 2016: 605)

Kriteria Penilaian

A. Cara memegang cakram

1. Cakram diletakkan di atas telapak tangan
2. Jari-jari tangan diregangkan
3. Pegang pinggiran cakram dengan ruas jari tangan bagian atas hingga menutupi pinggiran cakram bagian depan

B. Sikap badan saat akan melempar

1. Sikap menyamping
 - Berdiri tegak menyamping kearah lemparan, kaki kiri lurus kedepan kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan.
 - Berat badan terletak pada kaki kanan dan condong kesamping kanan. Tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan

lengan lurus, tangan kiri dengan dibengkokkan berada didepan badan lemas membantu menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju kearah lemparan.

2. Sikap membelakangi

- Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kaki kiri lurus kebelakang menuju kearah lemparan, lutut kaki kanan dibengkokkan kedepan.
- Berat badan terletak pada kaki kanan dan miring condong kedepan. Tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan lengan lurus.
- Tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada didepan badan membantu menjaga keseimbangan.
- Pandangan tertuju kearah lemparan.

C. Melempar cakram

1. Dari samping badan cakram diayun-ayunkan kedepan atas kesamping kiri, sehingga cakram berada diatas bahu kiri dibawah dagu.
2. Telapak tangan kiri membantu menahan cakram, tangan kanan yang memegang cakram berada diatasnya dengan punggung tangan manghadap keatas dan siku ditekuk.
3. Berat badan pindah kekiri, kaki kanan lurus kebelakang dan badan menghadap kedepan.

D. Sikap akhir

1. Pada saat cakram dilepaskan dari tangan, kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjakkan keatas depan.
2. Setelah cakram lepas dari tangan secepatnya kaki kanan itu mendarat, kaki kiri diangkat lurus kebelakang lemas, badan bungkuk kedepan, tangan kiri kebelakang dan tangan kanan dengan siku ditekuk berada didepan badan untuk menjaga keseimbangan.

Prosedur Penilaian

1. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar.
2. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar.
3. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar.
4. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan:

a. Observasi

Penelitian ini secara langsung objek yang diteliti, lalu mencatat kejadian yang dilakukan oleh peserta didik di lapangan.

b. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.

c. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan teknik tes untuk mengambil data dari kemampuan siswa dalam melakukan teknik lempar cakram

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik gerak lempar cakram

Guna mengetahui kemampuan gerak lempar cakram maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu melakukan praktek kemampuan gerak dasar lempar cakram. Kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{NILAI} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 3. Interval Kategori Kemampuan Gerak Dasar Lempar Cakram

Kriteria Pengukuran	Ketuntasan	keterangan
≥85	Sangat baik	Tuntas (T)
75 – 84	Baik	Tuntas (T)
70 – 74	Cukup baik	Belum Tuntas (BT)
61 – 69	Cukup	Belum Tuntas (BT)
51 – 60	Kurang	Belum Tuntas (BT)
≤50	Sangat kurang	Belum Tuntas (BT)

2. Ketuntasan belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 75% dari hasil tes atau nilai 70. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa yang mampu melakukan teknik dasar lempar cakram dengan benar dengan nilai minimal 75.

Maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Angka persentase ketuntasan klasikal

F: Frekuensi siswa yang tuntas

N: Jumlah siswa (Sudijono dalam Armade, 2017: 348)



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Mengingat penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) jadi data berupa hasil penilaian unjuk kerja gerak dasar lempar cakram. Data yang diperoleh mengenai upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi siswa kelas X APAT 1 SMKN pertanian terpadu pekanbaru akan diuraikan sebagai berikut.

1. Siklus I

Setelah diterapkannya metode pembelajaran demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram pada siklus I, maka didapatkanlah data berupa hasil penilaian dengan kategori dan persentase sebagai berikut. pada kategori sangat baik diperoleh 11 siswa dengan persentase 39.28%, pada kategori baik diperoleh 2 siswa dengan persentase 7.14%, pada kategori cukup baik tidak ada, pada kategori cukup diperoleh 5 siswa dengan persentase 17.85%, pada kategori kurang diperoleh 5 siswa dengan persentase 17.85% dan pada kategori sangat kurang diperoleh 5 siswa dengan persentase 17.85%. Sehingga rata-rata hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa pada siklus I yaitu 72.10% dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Persentase hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram menggunakan metode pembelajaran demonstrasi Siklus I pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
≥ 85	Sangat Baik	11	39.28%
75-84	Baik	2	7.14%
70-74	Cukup Baik	-	-
61-69	Cukup	5	17.85%
51-60	Kurang	5	17.85%
≤ 50	Sangat Kurang	5	17.85%
Jumlah		28	100%
Rata-rata		72.09%	
Kategori		Cukup	

Berdasarkan uraian data dari tabel diatas, maka diketahui rata-rata hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram pada siklus I siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru yaitu, hasil *gerak dasar* lempar cakram dalam kategori cukup dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 46% atau 13 siswa yang mendapat nilai ≥ 75 dari 28 siswa, ini artinya belum mencapai ketuntasan klasikal yaitu siswa harus mendapat nilai 75 minimal 80% dari seluruh jumlah siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru, oleh karena itu penelitian dilanjutkan ke siklus II.

2. Siklus II

Setelah diterapkannya metode pembelajaran demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram pada siklus II, maka didapatkanlah data berupa hasil penilaian dengan kategori dan persentase sebagai berikut. pada kategori sangat baik diperoleh 19 siswa dengan persentase 67.85%, pada kategori baik diperoleh 6 siswa dengan persentase 21.42%, pada kategori cukup baik tidak ada, pada kategori cukup 3 siswa dengan persentase

10.71%, pada kategori kurang dan sangat kurang tidak ada. Sehingga rata-rata hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa pada siklus II yaitu 89.50% dengan kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 5. Persentase hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram menggunakan metode pembelajaran demonstrasi Siklus II pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
≥85	Sangat Baik	19	67.85%
75-84	Baik	6	21.42%
70-74	Cukup Baik	-	-
61-69	Cukup	3	10.71%
51-60	Kurang	-	-
≤50	Sangat Kurang	-	-
Jumlah		28	100%
Rata-rata		89.50%	
Kategori		Sangat Baik	

Berdasarkan uraian data dari tabel diatas, maka diketahui rata-rata hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram pada siklus II siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru yaitu, dalam kategori sangat baik dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89% atau 25 siswa yang mendapat nilai ≥ 75 dari 28 siswa, ini artinya sudah mencapai ketuntasan klasikal yaitu siswa harus mendapat nilai 75 minimal 80% dari seluruh jumlah siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru, oleh karena itu penelitian ini selesai pada siklus II.

B. Analisis Data

1. Analisis hasil belajar gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru siklus I

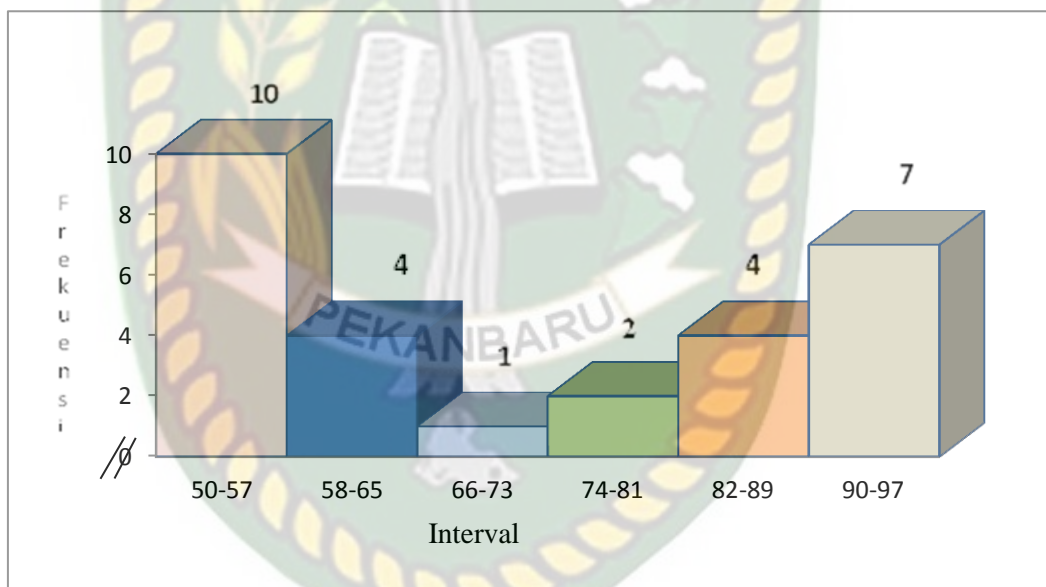
Setelah diterapkannya metode pembelajaran demonstrasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram, diketahui bahwa nilai tertinggi siswa pada siklus I adalah 93.75 dan nilai terendah adalah 50.

Skor nilai yang telah didapat dari siklus I dapat didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval sebanyak 8. Pada kelas interval pertama dengan rentang nilai 50-57 terdapat 10 orang siswa dengan persentase 35.71%. pada kelas interval kedua dengan rentang nilai 58-65 terdapat 4 orang siswa dengan persentase 14.28%. pada kelas interval ketiga dengan rentang nilai 66-73 terdapat 1 orang siswa dengan persentase 3.57%. pada kelas interval keempat dengan rentang nilai 74-81 terdapat 2 orang siswa dengan persentase 7.14%. pada kelas interval kelima dengan rentang nilai 82-89 terdapat 4 orang siswa dengan persentase 14.28%. pada kelas interval keenam dengan rentang nilai 90-97 terdapat 7 orang siswa dengan persentase 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siklus I pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50-57	10	35.71%
2	58-65	4	14.28%
3	66-73	1	3.57%
4	74-81	2	7.14%
5	82-89	4	14.28%
6	90-97	7	25%
Σ		28	100%

Hasil distribusi frekuensi hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siklus I pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Grafik 1. Diagram Distribusi Data *gerak dasar* lempar cakram Siklus I

2. Analisis hasil belajar gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru siklus II

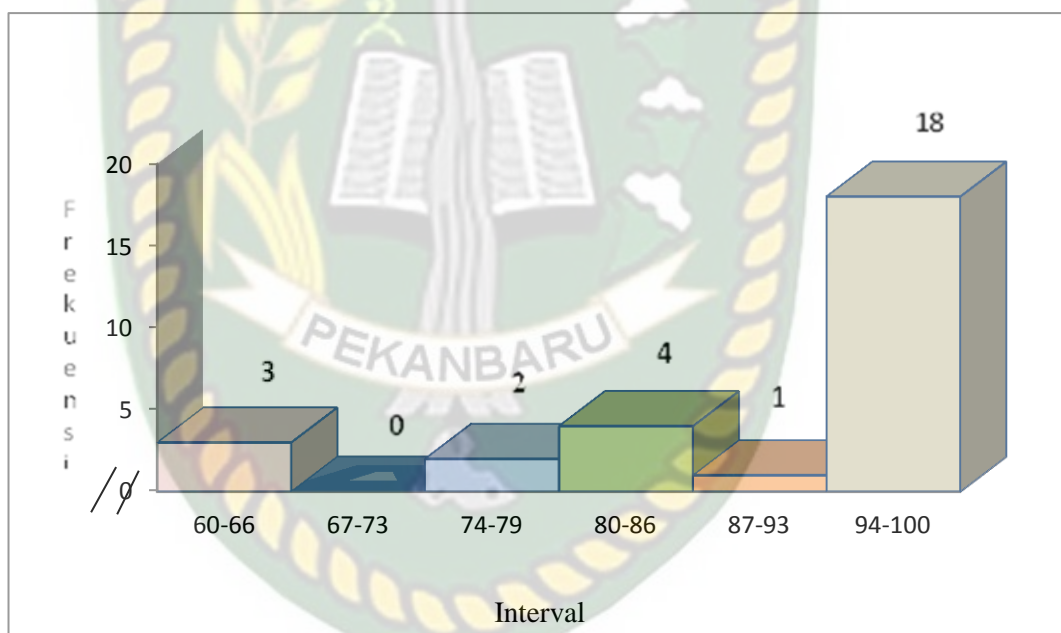
Setelah diterapkannya metode demonstrasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram, diketahui bahwa nilai tertinggi siswa pada siklus II adalah 100 dan nilai terendah adalah 62.5.

Skor nilai yang telah didapat dari siklus II dapat didistribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval sebanyak 7. Pada kelas interval pertama dengan rentang nilai 60-66 terdapat 3 orang siswa dengan persentase 10.71%. pada kelas interval kedua dengan rentang nilai 67-73 adalah 0. pada kelas interval ketiga dengan rentang nilai 74-79 terdapat 2 orang siswa dengan persentase 7.14%. pada kelas interval keempat dengan rentang nilai 80-86 terdapat 4 orang siswa dengan persentase 14.28%. pada kelas interval kelima dengan rentang nilai 87-93 terdapat 1 orang siswa dengan persentase 3.57%. pada kelas interval keenam dengan rentang nilai 94-100 terdapat 18 orang siswa dengan persentase 64.28%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siklus II pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	60-66	3	10.71%
2	67-73	-	-
3	74-79	2	7.14%
4	80-86	4	14.28%
5	87-93	1	3.57%
6	94-100	18	64.28%
	Σ	28	100%

Hasil distribusi frekuensi hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siklus II pada siswa kelas X SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Grafik 2. Diagram Distribusi Data *gerak dasar* lempar cakram Siklus II

3. Daya serap Siswa Kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru Terhadap Hasil Belajar *Gerak Dasar* Lempar Cakram dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi.

Tabel 8. Rekapitulasi Daya serap siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru terhadap hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram melalui metode pembelajaran demonstrasi pada siklus I dan II

No	Interval	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	89-100	Sangat Baik	7	25%	18	64.28%
2	75-88	Baik	6	21.42%	7	25%
3	50-74	Cukup	15	53.57%	3	10.71%
4	<50	Kurang	-	-	-	-
Jumlah			28	100%	28	100%
Rata-Rata			72.09%		89.50%	
Siswa yang Tuntas			13		25	
Ketuntasan Klasikal			46.42%		89.28%	
Kategori			Cukup		Sangat Baik	

Tabel rekapitulasi hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dari siklus I ke siklus II menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I diperoleh rata-rata nilai 72.09% dengan 13 siswa yang tuntas atau 46.42% dari seluruh siswa yang mendapat nilai ≥ 75 . Sedangkan pada siklus II diperoleh rata-rata nilai 89.50% dengan 25 siswa yang tuntas atau 98.28% dari seluruh siswa yang mendapat nilai ≤ 75 .

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Indikator ketuntasan klasikal *gerak dasar* lempar cakram yang telah dicapai pada siklus II adalah 89.50%, artinya, nilai minimal 75 telah dicapai 25 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Karena nilai yang diperoleh telah mencapai indikator ketuntasan klasikal yaitu 80% siswa yang memperoleh nilai minimal 75.

C. Pembahasan

Hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram dengan menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dapat dikatakan meningkat dan tercapainya ketuntasan klasikal pada siklus ke II, rata-rata hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram pada siklus I memperoleh kategori cukup dengan persentase 72.09% atau 13 orang siswa yang mendapat nilai ≤ 75 dengan persentase ketuntasan klasikal 46.42%.

Dari seluruh subjek penelitian yang artinya belum mencapai ketuntasan klasikal yaitu sebesar 80% dari seluruh siswa yang mendapat nilai ≤ 75 . Pada siklus 1 terdapat kendala dilapangan yaitu tidak tepatnya cara memegang cakram, dan sikap akhir pada saat melempar, pada saat pelaksanaan siklus I dilapangan cuaca pada saat itu sangat panas terik sehingga terdapat beberapa siswa-siswi yang kondisi fisiknya menurun menjadi lemah, sehingga tidak tercapainya ketuntasan klasikal pada siklus I.

Pada pembelajaran siklus ke II peneliti memberikan solusi terhadap beberapa faktor yang terjadi pada siklus I, dengan memberikan arahan dan pemahaman lebih kepada siswa tentang teknik cara memegang cakram dan mengatur posisi atau wadah bagi siswa-siswi ketempat yang lebih nyaman

sehingga apabila cuaca panas terik kondisi fisiknya tetap baik. Pada pembelajaran siklus ke II hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa meningkat, dimana hasil belajar *gerak dasar* siswa memperoleh rata-rata kategori baik dengan persentase 89.50% atau 25 orang siswa yang mendapat nilai ≤ 75 dengan persentase ketuntasan klasikal 89.28%.

Dari keterangan di atas ketuntasan klasikal telah tercapai yaitu 80% dari seluruh subjek penelitian, dengan demikian metode pembelajaran demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa, dimana siswa sangat antusias mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil.

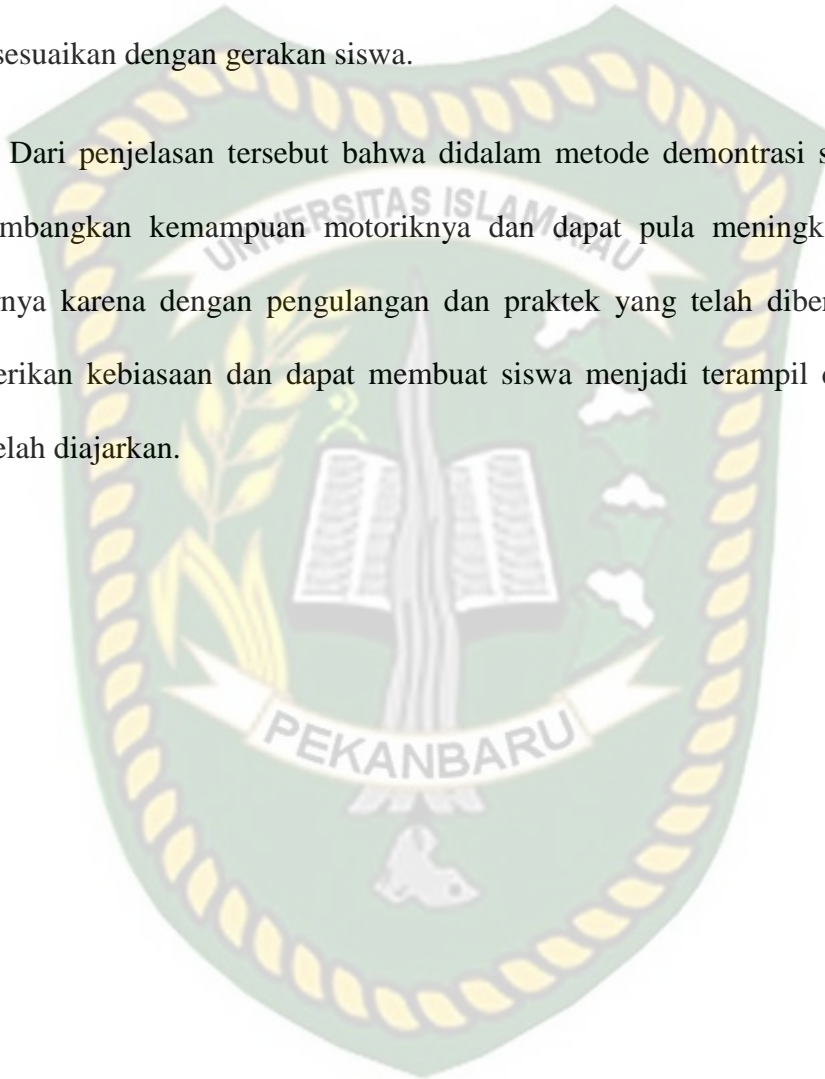
Menurut Armade (2017: 351) Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar cakram siswa dengan menerapkan metode demonstrasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan. Penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lempar cakram siswa.

Menurut Cahyono, DKK (2018: 09) Berdasarkan data dari hasil penelitian, serta sesuai dengan permasalahan dan pembahasan dalam penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus atau 2 kali tatap muka yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa dengan metode demontasi dapat meningkatkan teknik dasar lempar cakram dalam proses belajar mengajar.

Menurut Aji, DKK (2015: 13) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kriteria gerak dasar lempar cakram masuk dalam kriteria “sesuai”. Hasil penelitian

tersebut sesuai dengan landasan teori yang tercantum dibab II yaitu: cara memegang cakram, sikap badan saat akan melempar, cara melempar cakram, dan sikap akhir. Berdasarkan landasan teori tersebut didapatkan 4 indikator gerakan dan disesuaikan dengan gerakan siswa.

Dari penjelasan tersebut bahwa didalam metode demonstrasi siswa dapat mengembangkan kemampuan motoriknya dan dapat pula meningkatkan hasil belajarnya karena dengan pengulangan dan praktek yang telah diberikan dapat memberikan kebiasaan dan dapat membuat siswa menjadi terampil dengan apa yang telah diajarkan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, pengujian pernyataan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dengan meningkatnya hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II dan tercapainya indikator ketuntasan klasikal pada siklus II dengan peningkatan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89.28%. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi pada siswa kelas X APAT 1 SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru”.

B. Saran

Adapun saran yang ingin disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan mempersiapkan diri untuk mengikuti proses pembelajaran sesuai dengan petunjuk yang diarahkan guru penjaskesrek.
2. Bagi siswa agar bisa meningkatkan prestasi akademiknya khususnya pada cabang-cabang olahraga, selalu belajar dengan latihan yang bervariasi.
3. Guru diharapkan mampu memodifikasi model-model pembelajaran sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.
4. Guru diharapkan dapat menggunakan berbagai metode yang bervariasi salah satunya menerapkan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar *gerak dasar* lempar cakram siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Armade, M. (2017). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Cakram. *Jurnal Pendidikan Rokania*. 2(3), 342-352.
- Aji, G. S. B, Soegiyanto & Setya rahayu. (2015). Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak Lempar Cakram. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 4(3), 10-15.
- Cahyono, C. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajar Dengan Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1), 1-10.
- Djamarah, S. B.& Aswan, Z. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fajaristian, H & Pardijono. (2014). Penerapan Metode Demonstrasi Dengan Bantuan Media Gambar Terhadap Ketepatan Service Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2(2), 485-488.
- Hamdani, D. (2014). Pengaruh Menggunakan Media Simpai Dalam Bentuk Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram. *Bravo's Jurnal*. 2(2), 66-72.
- Jakni. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Alfabeta.
- Kurniasih, I & Berlin S. (2016). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Jakarta : Kata Pena.
- Naome. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Volly Pada Mata Pelajaran Penjasorkes Melalui Metode Demonstrasi. *Jurnal Guru Kita (JGK)*. 2(1), 97-105.
- Nyoman Alit, G. A. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 4(1), 73-81.
- Perdana, A. S, Agus Kristiyanto & Muchsin Doewes. (2018). Upaya peningkatan hasil belajar lempar cakram menggunakan cakram kayu. *Ilmu Keolahragaan*. 1(1), 70-73.
- Roestiyah. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Sholafudin, S dan Roesdiyanto. (2017). Pengembangan Model Latihan Perphase dalam Teknik Dasar Lempar Cakram Gaya Circle untuk Atlet Lempar Cakram Pemula. *Indonesia Performance Journal*. 1(2), 63-70.
- Siswoyo. (2017). Peningkatan Keaktifan Kecepatan Lari 60 M melalui Metode Demonstrasi. *Jurnal Riset dan Konseptual*.2(2), 154-162.
- Umiyati. (2019). Peningkatan Prestasi Belajar Pjok Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi. *Journal of Indonesian Education*. 2(1), 68-78.
- Wiarto, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Yulianti, M. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. 5(1), 78-82.