

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI
METODE BAGIAN SISWA KELAS VIII SMP LPM (LEMBAGA
PENDIDIKAN MASYARAKAT) TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

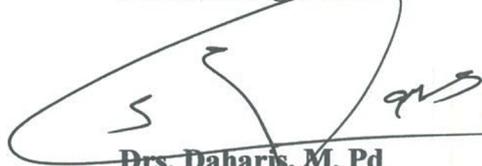
*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Strata 1
Pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi*



Oleh:

RINALDI AGUSTIAN
096612067

Pembimbing Utama



Drs. Daharis, M. Pd
NPK 19611231 198602 1 002
Pembina Tk.I/Lektor Kepala IV/b
NIDN.0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

Pembimbing Pendamping



Kamarudin, S. Pd, M. Pd
NPK.110802413
Penata Muda/IIIb
NIDN.1020108201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2015**

PENGESAHAN SKRIPSI

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI
METODE BAGIAN SISWA KELAS VIII SMP LPM (LEMBAGA
PENDIDIKAN MASYARAKAT) TAMBANG
KABUPATEN KAMPAR

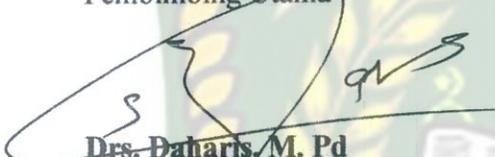
Dipersiapkan oleh :

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Daharis, M. Pd


Kamarudin, S. Pd, M. Pd

NPK 19611231 198602 1 002

NPK.110802413

Pembina Tk.I/Lektor Kepala IV/b

Penata Muda/IIIb

NIDN.0020046109

NIDN.1020108201

Sertifikat Pendidik. 101345502295

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Zulrafi, M.Pd

NPK.8901021132

Penata. I/III c/ Lektor

NIDN.1026116301

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. H. Elfis, M.Si

NIP.19650409 199103 1 004

Penata. I/III c/ Lektor

NIDN.0004096502

Sertifikat Pendidik. 101103807122

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran lempar cakram
melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP
LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat)
Tambang Kabupaten Kampar

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Daharis, M. Pd

NPK 19611231 198602 1 002

Pembina Tk.I/Lektor Kepala IV/b

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295


Kamarudin, S. Pd, M. Pd

NPK.110802413

Penata Muda/IIIb

NIDN.1020108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Zulraflia, M. Pd

NPK.8901021132

Penata. I/III c/ Lektor

NIDN.1026116301

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut

di bawah ini :

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI METODE BAGIAN SISWA KELAS VIII SMP LPM (LEMBAGA PENDIDIKAN MASYARAKAT) TAMBANG KABUPATEN KAMPAR”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :
Pembimbing Utama Pembimbing Pendamping

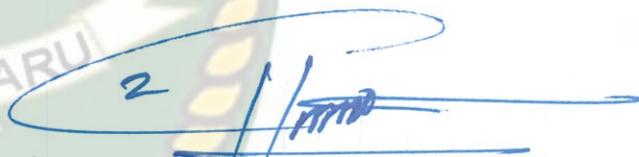

Drs. Daharis, M. Pd

NPK 19611231 198602 1 002

Pembina Tk.I/Lektor Kepala IV/b

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295


Kamarudin, S. Pd, M. Pd

NPK.110802413

Penata Muda/IIIb

NIDN.1020108201

ABSTRAK

RINALDI AGUSTIAN, 2015. Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan siswa pada hasil lemparan yang masih kurang maksimal, hal itu terlihat, kurang maksimalnya hasil lemparan disebabkan oleh cara atau teknik melempar yang di ketahui siswa sangat minim, terlihat ketika siswa memegang cakram, (saat melakukan putaran awalan, cakram yang dipegang kadang-kadang terlepas), pada saat melempar (ketika dilempar arah jatuhnya cakram melenceng atau tidak lurus ke dalam lapangan lempar cakram). Pada gerakan akhir (siswa masih salah gerakannya yang mengakibatkan siswa keluar garis di saat gerakan akhir). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bagian dapat meningkatkan Pembelajaran lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar. Kemudian sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa dengan teknik sampel yaitu *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel.

Lempar Cakram dengan menggunakan Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar rata-rata kemampuan siswa pada sebelum siklus dikategorikan cukup kompeten dengan persentase ketuntasan 65,31% (36,67% , tuntas 11 orang) 36,67% didapat dari 11 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%. Pada siklus I Lempar Cakram dengan menggunakan Melalui Metode Bagian rata-rata kemampuan siswa meningkat dengan kategori kompeten dengan persentase ketuntasan 71,67% (60,00%, tuntas 18 orang) 60,00% didapat dari 18 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa menyukai Melalui Metode Bagian yang diajarkan oleh guru, namun nilai rata-rata belum mencapai ketuntasan yang sudah ditentukan yaitu 80%. Sedangkan pada siklus II kemampuan rata-rata siswa dikategorikan kompeten dengan persentase ketuntasan 76,67% (83,33%, tuntas 25 orang) 83,33% didapat dari 25 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%, yang menunjukkan bahwa sudah tercapai ketuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 80%. Artinya metode bagian efektif untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram Pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

Kata kunci: Lempar Cakram, Metode Bagian.

ABSTRACT

RINALDI AGUSTIAN, 2015. Improved Learning throwing through the methods section Class VIII students of SMP LPM (Institute for Community Education) Mine Kamar

Problems in this study low ability students on the outcome of the throw that is still less than the maximum, it is seen, less the maximum results of a throw by the manner or throwing techniques in the know students very minimal, visible when students holding a disc, (while doing rounds prefix, disc held sometimes separated), when throwing (when thrown towards the fall of the disc distorted or not straight into the field throwing). At the end of the movement (still one of the students who lead the student movement out of line at the time of the final movement) The purpose of this study was to determine whether the method can improve the learning part discus Class VIII students of SMP LPM (Institute for Community Education) Mine Kamar.

This research is a type of action research is research make by teachers in class through self-reflection with a view to improving its performance as a teacher, population in this study were 30 students of class VIII SMP LPM (Institute for Community Education) Mine Kamar. Then the samples were used as many as 30 students with an engineering sample is total sampling where all population sampled.

Discus Throw by using Through Methods section in Class VIII SMP LPM (Institute for Community Education) Mine Kamar district average-ability students on before the cycle is categorized quite competent with the completeness percentage 65.31% (36.67%, completed 11) 36 , 67% come from the 11 students who completed (students who scored above 70.00 can be seen in appendix) divided by 30, the total number of students multiplied by 100%. Discus Throw in the first cycle by using Method Through The average student's ability to rise to the competent category with the percentage of completeness 71.67% (60.00%, completed 18 people) acquired 60.00% of the 18 students who completed (students who received values above 70.00 can be seen in appendix) divided by 30, the total number of students multiplied by 100%, it shows that students like Through The method taught by the teacher, but the average value has not yet reached pre-determined completeness is 80%. While in the second cycle average ability students categorized competent completeness percentage of 76.67% (83.33%, completed 25 people) acquired 83.33% of the 25 students who completed (students who scored above 70.00 could be seen in the annex) the total number of students divided by 30 and multiplied by 100%, which shows that already accomplished classical completeness set forth in this study is 80%. That is part of an effective method to improve the ability of throwing In Class VIII students of SMP LPM (Institute for Community Education) Mine Kamar.

Keywords: Discus Throw, Methods Section

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Daharis. M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

| Tanggal | Berita Bimbingan | Pembimbing Utama |
|------------|---|------------------|
| 20-10-2013 | Perbaikan latar belakang | DA |
| 01-11-2013 | Tambah teori pada bab II | DA |
| 20-11-2013 | Tambah daftar pustaka | DA |
| 09-12-2013 | Perbaikan kerangka penelitian | DA |
| 08-01-2014 | Perbaikan hipotesis penelitian | DA |
| 22-01-2014 | Perbaikan pada siklus, RPP dilampirkan | DA |
| 24-04-2014 | Acc proposal | DA |
| 03-05-2015 | Perbaikan pada abstrak, batasan masalah | DA |
| 15-05-2015 | Perbaikan kesimpulan dan saran | DA |
| 27-05-2015 | Acc Skripsi di Ujikan | DA |

Pekanbaru, Agustus 2015
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. H. Elfis, M.Si
NIP.19650409 199103 1 004
Penata. I/III c/ Lektor
NIDN.0004096502
Sertifikat Pendidik. 101103807122

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S. Pd, M. Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

| Tanggal | Berita Bimbingan | Pembimbing Pendamping |
|------------|---|-----------------------|
| 20-10-2013 | Perbaikan identifikasi masalah | |
| 01-11-2013 | Perbaikan penulisan dan tambah teori | |
| 20-11-2013 | Perbaikan sampel dan populasi | |
| 09-12-2013 | Perbaikan kerangka penelitian | |
| 15-01-2014 | Perbaikan hipotesis penelitian dan definisi operasional | |
| 28-02-2014 | Perbaikan pada siklus | |
| 25-03-2014 | Pahami rubrik dan perbaikan penulisan | |
| 30-04-2014 | Acc Proposal di ujiankan | |
| 12-08-2015 | Perbaikan abstrak, dokumentasi | |
| 25-08-2015 | Perbaikan deskripsi data dan pembahasan | |
| 25-08-2015 | Acc Skripsi di Ujiankan | |

Pekanbaru, Agustus 2015
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. H. Elfis, M.Si
NIP.19650409 199103 1 004
Penata. I/III c/ Lektor
NIDN.0004096502
Sertifikat Pendidik. 101103807122

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : RINALDI AGUSTIAN
NPM : 096612067
Agama : Islam
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi merupakan duplikat skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Agustus 2015
Saya yang menyatakan



RINALDI AGUSTIAN
NPM. 096612067

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul **“Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini yaitu:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
2. Bapak Kamarudin, S. Pd, M.Pd selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd, Drs. Muspita dan Drs. Turimin, M. Pd selaku penguji yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak Kamarudin, S. Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

6. Tempat Penelitian di SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar, Kepala sekolah beserta Tata Usaha dan Guru-guru yang telah membantu dalam memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| PENGESAHAN SKRIPSI | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI | vi |
| SURAT PERNYATAAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR GRAFIK | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori | 7 |
| 1. Hakikat Metode Bagian..... | 7 |
| a. Pengertian Metode Bagian | 7 |
| b. Tujuan dan Ciri-ciri Metode Bagian | 8 |
| c. Bentuk-bentuk Metode Bagian..... | 8 |
| 2. Hakikat Olahraga Lempar Cakram..... | 9 |
| a. Rangkain Gerakan Lempar Cakram | 9 |
| b. Sarana dan Prasarana Lempar Cakram..... | 12 |
| B. Kerangka Pemikiran | 13 |
| C. Hipotesis Penelitian | 13 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 14 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 17 |
| 1. Populasi..... | 17 |
| 2. Sampel..... | 18 |
| C. Definisi Operasional | 18 |
| D. Pengembangan Instrumen..... | 18 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| F. Teknik Analisa Data | 22 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data | 24 |
| B. Analisis Data | 39 |
| C. Interpretasi Data | 43 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 45 |
| B. Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 47 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian lempar cakram Siswa Kelas VII SMP LPM Tambang Kabupaten Kampar | 17 |
| 2. Rubrik Penilaian | 21 |
| 3. Kategori Aktivitas Siswa | 22 |
| 4. Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Permainan Sepak Bola | 23 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Awal Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar. | 25 |
| 6. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Pada Sebelum siklus | 26 |
| 7. Distribusi Frekuensi Siklus I Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar | 29 |
| 8. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Siklus I..... | 30 |
| 9. Rekapitulasi Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar | 32 |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Siklus II Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar. | 35 |
| 11. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Siklus II | 36 |
| 12. Perbandingan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar (siklus I, dan siklus II) | 37 |

| | |
|---|----|
| 13. Rekapitulasi Lempar Cakram Siswa Pada Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II..... | 41 |
| 14. Ketuntasan Lempar Cakram Siswa dari Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II..... | 42 |



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. cara-cara memegang cakram | 10 |
| 2. Sikap permulaan | 10 |
| 3. Rangkaian sikap lempar..... | 11 |
| 4. Lapangan Lempar Cakram | 12 |
| 5. Cakram..... | 12 |
| 6. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)..... | 14 |



DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|---|---------|
| 1. Histogram Data Awal Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar | 26 |
| 2. Histogram Kemampuan Siswa Sebelum Siklus (Data Awal)..... | 27 |
| 3. Histogram Data Siklus I Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar | 30 |
| 4. Histogram Kemampuan siswa pada Siklus I | 31 |
| 5. Histogram Data Siklus II Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar | 35 |
| 6. Histogram aktivitas kemampuan siswa siklus II | 36 |
| 7. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II..... | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Silabus..... | 25 |
| 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I..... | 26 |
| 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II | 52 |
| 4. a. Lembar Penilaian Lempar Cakram Data Awal..... | 56 |
| b. Lembar Penilaian Lempar Cakram Siklus I..... | 57 |
| c. Lembar Penilaian Lempar Cakram Siklus II | 58 |
| 5. Hasil Tes Unjuk Kerja | 59 |
| 6. Cara Mencari distribusi frekuensi Pada Data Awal..... | 60 |
| 7. Dokumentasi Penelitian..... | 61 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa. Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategis bagi kelangsungan peradaban manusia di dunia. Oleh sebab itu, hampir semua negara menempatkan variabel pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan utama dalam konteks pembangunan bangsa dan negara. Begitu juga Indonesia menempatkan pendidikan sebagai sesuatu yang penting dan utama. Hal ini dapat dilihat dari isi pembukaan UUD 1945 alinea ke IV yang menegaskan bahwa salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pembangunan di bidang keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dalam pendidikan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah pemerintah menjadikan sebagai salah satu bagian dari Pembangunan Nasional, yang tertuang dalam Sebagaimana telah ditetapkan oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada pasal 1

ayat 12 yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan pada dasarnya merupakan rekonstruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna. Dalam fungsinya, pendidikan nasional berusaha untuk mengembangkan kemampuan, memerangi segala kekurangan, serta keterbelakangan dan kebodohan. Pendidikan tidak hanya menitik beratkan pada masalah kecerdasan intelektual, tapi juga menitik beratkan pada aspek kesehatan yang berhubungan dengan jasmani.

Olahraga atletik merupakan olahraga tertua dalam sejarah meskipun olahraga ini mengawali sepak terjang dari olahraga namun sampai saat ini olahraga atletik merupakan olahraga yang selalu eksis dalam perlombaan nasional maupun internasional. Olahraga atletik olahraga yang relatif mudah dan murah untuk dilakukan dalam penerapannya. olahraga ini mempunyai ciri khas seperti digolongkan pada nomor-nomor seperti lari, lompat jauh, lempar cakram dan masih banyak yang lain. Olahraga atletik juga dikenalkan dalam ruang lingkup pendidikan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Salah satu bagian dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di luar sekolah adalah dengan diberikannya kegiatan ekstrakurikuler lempar cakram.

Lempat cakram merupakan salah satu nomor yang diperlombakan pada cabang atletik. Selain itu dalam teori yang lain disebutkan juga bahwa lempat cakram adalah cakram dilepaskan setelah di ayunkan. Ayunan dimulai dari sikap awal yakni cakram dipegang oleh tangan di samping badan. Setelah itu cakram diayunkan melingkari badan dan pada saat yang tepat dilepaskan sambil berputar dan porosnya searah dengan jarum jam.

Dalam olahraga lempat cakram unsur kondisi fisik yang paling dominan adalah kekuatan. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dimana kekuatan mempunyai andil yang besar dalam melakukan lempat cakram. Metode bagian adalah merupakan metode dalam mengajarkan cabang olahraga permainan, anak-anak diberi pelajaran khusus semua teknik dasar bermain dalam cabang olahraga permainan tersebut terlebih dulu diberikan. Sehingga seluruh teknik-teknik dasar bermain dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Baru kemudian anak diberi pelajaran bermain yang sesungguhnya.

Gerakan lempat cakram yang baik yaitu memegang cakram dengan buku ujung jari, ibu jari memegang samping cakram, melempar dengan merentangkan kaki selebar jarak bahu menjauhi arah lemparan, pandangan lurus ke depan. Pada saat melempar bahu dan tangan memutar sambil memegang cakram sejauh mungkin ke akan (pelempar bertangan kanan), berat badan dipindahkan sejenak ke kaki kakanan, kedua kaki agak ditekukkan. Ketika kaki berada dalam posisi melempar siswa dengan kuat meluruskan kaki dan menggerakkan pinggul, diikuti dengan dada dan akhirnya tangan yang melempar menirukan gerakan memecut. Ketika melepaskan cakram, siswa menahan gerakan maju dengan melakukan kaki yang berada di belakang (kanan) ke depan menghadap sisi dalam rim lingkaran

Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan di SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar, ditemukan beberapa fenomena seperti hasil lemparan yang masih kurang maksimal, dari 30 orang siswa hanya berkisar 45% – 50% yang mampu melakukan lempar cakram dengan baik atau belum mencapai ketuntasan klasikal minimum (KKM) yang sudah ditentukan yaitu 70, hal itu terlihat, kurang maksimalnya hasil lemparan disebabkan oleh cara atau teknik melempar yang di ketahui siswa sangat minim, terlihat ketika siswa memegang cakram, (saat melakukan putaran awalan, cakram yang dipegang kadang-kadang terlepas), pada saat melempar (ketika dilempar arah jatuhnya cakram melenceng atau tidak lurus ke dalam lapangan lempar cakram). Pada gerakan akhir (siswa masih salah gerakannya yang mengakibatkan siswa keluar garis di saat gerakan akhir) Selain itu sarana dan prasarana yang tersedia kurang memadai. Disamping itu metode guru dalam membelajarkan lempar cakram dengan memberikan metode keseluruhan yaitu mengajarkan permainan lempar cakram sekaligus dalam permainan, jarang melakukan metode bagian untuk mempelajari lempar cakram secara bertahap.

Dengan adanya pemberian metode bagian siswa dapat lebih menguasai olahraga dalam lempar cakram, dimana siswa diajarkan setiap bagian dari gerakan teknik dalam melempar cakram.

Berdasarkan dengan uraian yang di atas, maka penulis melakukan Penelitian Tindak Kelas (PTK) dengan judul **“Peningkatan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang disebutkan diatas, maka dapat dikemukakan masalah-masalah yang teridentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah penerapan metode bagian dapat meningkatkan Pembelajaran lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar?
2. Bagaimana kemampuan lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar sebelum penerapan metode bagian?
3. Apakah kekuatan otot Lengan dan bahu mempengaruhi pembelajaran Lempar Cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada Penerapan Pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah penerapan metode bagian dapat meningkatkan Pembelajaran lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode bagian dapat meningkatkan Pembelajaran

lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Untuk melengkapi salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para guru pendidikan jasmani dalam menentukan metode mengajar yang efektif dalam proses belajar mengajar lempar cakram siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa penjas di lingkungan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Metode bagian

a. Pengertian Metode Bagian

Cara mengajar dengan menggunakan metode bagian dalam mengajar permainan anak diharuskan mempelajari semua unsur-unsur atau teknik-teknik bermain itu terlebih dahulu. Semua unsur dari permainan itu dipelajari sehingga semuanya dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Kalau semua unsur sudah dikuasai baru kemudian anak disuruh bermain sesungguhnya. Jadi, sebelum semua unsur dikuasai anak belum diberi bermain yang sesungguhnya.

Soekatamsi (1992:64) metode bagian merupakan metode dalam mengajarkan cabang olahraga permainan, anak-anak diberi pelajaran khusus semua teknik dasar bermain dalam cabang olahraga permainan tersebut terlebih dulu diberikan. Sehingga seluruh teknik-teknik dasar bermain dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Baru kemudian anak diberi pelajaran bermain yang sesungguhnya.

Menurut Suharsono, (1984:20) metode bagian (*part method*) adalah cara mengajar dengan menggunakan metode bagian, yaitu dalam mengajarkan permainan, anak diharuskan mempelajari semua unsur atau teknik-teknik bermain itu terlebih dahulu. Semua unsur dari permainan itu dipelajari sehingga semuanya dapat dikuasai atau dapat dilakukan dengan baik. Kalau semua unsur itu sudah dikuasai, baru kemudian anak disuruh bermain yang sesungguhnya. Jadi sebelum semua unsur itu dikuasai, anak belum diberi bermain yang sesungguhnya.

Menurut Lutan, (1991:101) metode bagian adalah serangkaian gerak dalam lempar cakram yang dipecah-pecah sebelum dijalin dalam satu rangkaian gerak secara keseluruhan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode bagian adalah suatu rangkaian gerak yang di ajarkan dengan di bagi-bagi dalam menguasai teknik gerakan dalam mempelajari suatu cabang olahraga (lempar cakram).

b. Tujuan dan Ciri-ciri Metode Bagian

Menurut Suharsono (1984: 19) mengatakan bahwa tujuan metode bagian adalah agar siswa memahami metode mengajar yang tepat, serta guru mampu menyusun rencana pelajaran serta memberikan bimbingan kepada para siswa dengan benar sehingga poses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan benar.

Dapat dikatakan cirri-cirinya bahwa setiap tahapan pemain dapat berkonsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan (*skill*) keseluruhan, dengan adanya bagian-bagian akan lebih mudah dikuasai dan lebih cepat dipejari.

c. Bentuk-bentuk Metode Bagian

Adanya pemberian metode bagian akan mempermudah siswa dalam pembelajaran lempar cakram. Adapun bentuk-bentuk metode bagian adalah (Suharsono, 1984: 21):

- 1) Metode bagian murni yakni setiap unsur dipelajari sendiri-sendiri secara khusus. Misalnya unsure pertama dipelajari sampai dapat dikuasai, kemudian unsur kedua dilejari sampai dikuasai pula. Setelah itu khusus unsur ketiga dikuasai pula dan seterusnya.
- 2) Metode bagian progresif (maju berkelanjutan) yakni cara mengajar dengan metode ini adalah unsur pertama dan kedua dipelajari secara terpisah, kemudian setelah dikuasai baru disatukan. Selanjutnya unsur ketiga dipelajari secara terpisah pula, setelah dikuasai digabungkan dengan unsur 1,2 dan 3, demikian seterusnya.

- 3) Metode bagian berulang yakni pertama kali yang diajarkan unsur kesatu, setelah unsur satu dikuasai, berikutnya diajarkan unsur kesatu dan kedua secara bersama dan seterusnya.

Dengan kata lain dapat disimpulkan untuk olahraga lempar cakram tersebut yaitu siswa terlebih dahulu menguasai teknik dalam melempar cakram pada bagian cara memegang (di kuasai terlebih dahulu), setelah dikuasai baru bagian selanjutnya yaitu dalam cara melempar (di kuasai terlebih dahulu), kemudian bagian terakhir dalam teknik gerakan akhir (di kuasai terlebih dahulu).

2. Hakikat Olahraga Lempar Cakram

Winendra (2003:73) mengatakan bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun, dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak diperlombakan.

Kurniawan (2012: 40) Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak olimpiade I tahun 1986 di Athena, Yunanai.

Bentuk metode bagian lempar cakram yang digunakan pada pembelajaran ini yaitu metode bagian berulang yakni pertama kali yang diajarkan unsur kesatu, setelah unsur satu dikuasai, berikutnya diajarkan unsur kesatu dan kedua secara bersama dan seterusnya., berikut cara pelemparan cakram:

a) Rangkaian Gerakan Lempar Cakram

1) Cara memegang cakram

Kosasih (1993:115) mengemukakan bahwa “Untuk mudahnya cakram itu pertama letaknya pada telapak tangan kiri. Kemudian telapak tangan yang kanan diletakkan di atas/ tengah cakram itu. Keempat jari agak jarang menutupi

pinggiriannya (ruas jari terkahir menutupi) sedangkan ibu jari bebas”. Adapun berat cakram yang digunakan adalah sebesar 2 kg.



Gambar 1. cara-cara memegang cakram
Kosasih (1993:115)

2) Cara melemparkanya

Kosasih (1993:116) mengemukakan “cakram dipegang dengan lengan lurus dibawa ke bawah seperti kita membawa buku, pada saat cakram dilemparkan kaki dibuka sejajar menyampingi arah, hingga kaki kiri ada di depan dan berat badan ada pada kaki belakang, kemudian cakram dilempar dengan ltangan lurus dan pinggung tangan ada di atas, lepasnya cakram itu berkahir dengan jari kelingging digerakkan ke dalam agar cakramnya pada waktu lepas itu berputar ke luar. pada gambar di bawah”



Gambar 2. Sikap permulaan
Kosasih (1993:116)

3) Sikap badan saat melempar lempar

Ada dua cara sikap badan saat melempar seperti yang dikemukakan mukholid sebagai berikut :

1) Sikap menyamping

- (1) berdiri tegak menyamping ke arah lemparan, kedua kaki dibuka lebar. Kaki kiri ke depan lurus menuju ke arah lemparan, kaki kanan kebelakang (di samping kaki kiri) dengan lutut agak dibengkonkkan serong kesamping kanan.

(2) Berat badan terletak di kaki kanan dan miring atau condong ke samping kanan.

(3) Tangan kanan membawa cakram di samping badan dengan lurus atau tidak kaku, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas membantu menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah lemparan.

2) Sikap membelakangi

(1) Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kaki kiri lurus kebelakang menuju kearah lemparan, lutut kaki kanan dibengkokkan ke depan.

(2) Berat badan terletak pada kaki kanan dan miring atau condong ke depan.

(3) Tangan kanan membawa cakram di samping badan dengan tegak lurus dan tidak kaku, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan badan lemas membantu menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah lemparan.



Gambar 3. Rangkaian sikap lempar
Kosasih (1993:116)

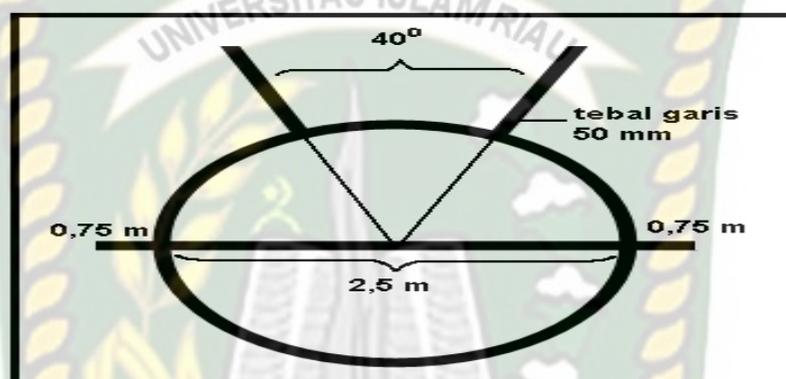
Sehubungan dengan penelitian ini, maka sikap badan saat melempar difokuskan pada sikap menyamping, mengingat gaya ini tidak dicampuri oleh perpanjangan lintasan dalam prestasi lempar cakram. Dengan kata lain prestasi lemparan hanya semata-mata dipengaruhi kekuatan otot lengan.

4) Pelepasan cakram

Cakram dilepaskan melalui telunjuk kanan dan berputar mengikuti arah jarum jam. Untuk memudahkan gerakan ini ibu jari diarahkan ke depan.

b) Sarana dan prasarana Lempar Cakram

Lapangan Lempar Cakram dan Peraturan



LAPANGAN LEMPAR CAKRAM

Gambar 4. Lapangan Lempar Cakram
Kosasih (1993:117)



UKURAN CAKRAM

KETERANGAN :

- | | | |
|------------------------------------|--------------------|------------------|
| 1. Garis Tengah | Putra = 219-221 mm | Putri 180-182 mm |
| 2. Tebal Lingkaran Tengah | Putra = 44 - 46 mm | Putri 37 - 39 mm |
| 3. Garis Tengah Dalam | Putra = 50 - 57 mm | |
| 4. Jari-Jari lingkaran tepi = 6 mm | | |
| 5. Tebal tep minimal = 12 mm | | |

Berat cakram

Putra = 2 kg Putri = 1 kg

Gambar 5. Cakram
Kosasih (1993:116)

B. Kerangka Pemikiran

Metode bagian yaitu memberikan tahapan-tahapan dari suatu teknik dengan kata lain memberikan materi latihan per bagian yang kemudian diberikan secara utuh apabila tahapan demi tahapannya telah dikuasai. Metode bagian sering juga disebut

metode elmenter atau metode mengajar yang menyampaikan materinya secara bertahap.

Kurniawan (2012: 40) Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak olimpiade I tahun 1986 di Athena, Yunanai.

Berdasarkan keterangan di atas, metode bagian memberikan materi latihan bagian yang kemudian diberikan secara utuh. Jika diasumsikan pada latihan lempar cakram maka metode bagiannya yaitu lempar cakram dengan cara memegang, lempar cakram dengan cara melempar dan lempar cakram dengan gerakan akhir. Sehingga menjadi satu kesatuan lempar cakram dengan baik dan sempurna.



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah jika diterapkan model pembelajaran metode bagian maka dapat meningkatkan Pembelajaran lempar cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

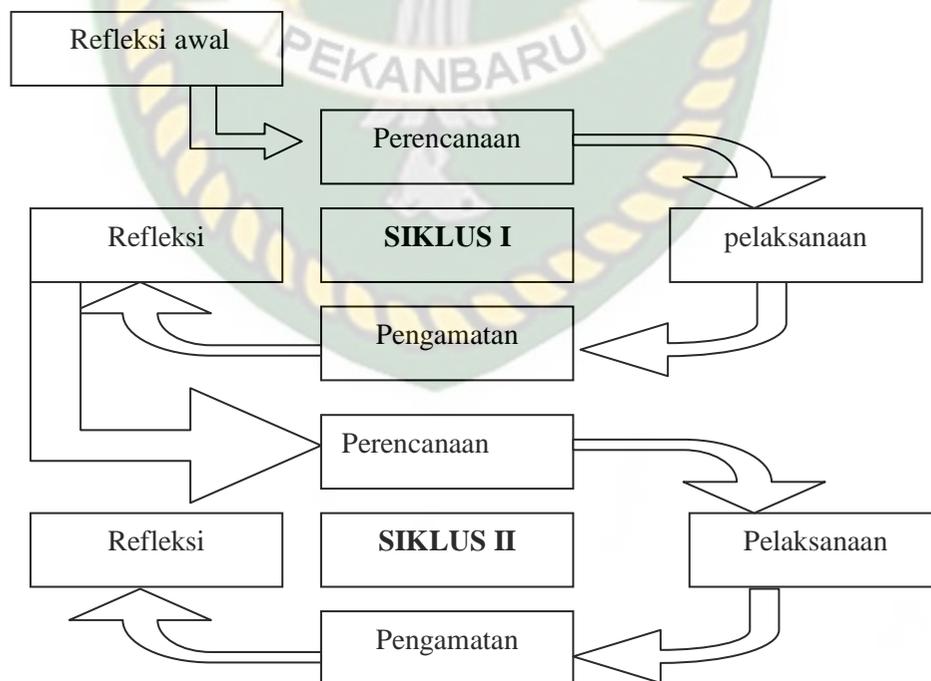
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan masalah dan pertanyaan yang dikemukakan, penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa meningkat. Arikunto (2011:16) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Arikunto (2011:16)

Langkah-langkah Penelitian :

Adapun langkah-langkah dari jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

Siklus I**a. Perencanaan**

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan

b. Tindakan

- 1) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
- 3) Siswa mempraktekkan lempar cakram dengan metode sebagian yaitu dimulai dari cara memegang, selanjutnya dilanjutkan dengan gerakan melempar cakram dan ditutup dengan gerakan akhir.
- 4) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan
- 5) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.

c. Observasi

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

d. Refleksi

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan latihan metode bagian.

e. Penilaian

- 1) Tes psikomotor

Siklus II

a. Perencanaan

- 1) Penyempurnaan metode bagian
- 2) Guru menyiapkan materi pelaksanaan-pelaksanaan materi yang akan diajarkan
- 3) Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan pelaksanaan proses pembelajaran
- 4) Guru mengefektifkan intruksi secara praktis

b. Tindakan

- 1) Guru menyiapkan penyajian materi secara efektif
- 2) Guru menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara efektif
- 3) Guru mengamati dan memberikan bimbingan dalam pembelajaran

c. Observasi

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu

- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

d. Refleksi

- 1) Persiapan bahan laporan penelitian
- 2) Persiapan dasar penulisan

e. Penilaian

- 1) Tes psikomotor.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006:130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar dengan jumlah 30 orang yang terdiri dari 12 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswi perempuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Populasi Penelitian lempar cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

| No | Jenis Kelamin | Jumlah |
|---------------|---------------|-----------------|
| 1 | Laki-laki | 12 Orang |
| 2 | Perempuan | 18 Orang |
| Jumlah | | 30 Orang |

SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar 2014

2. Sampel Penelitian

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96) Karena sampel populasi tidak terlalu besar maka penulis mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau total sampling yang berjumlah 30 orang.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan penafsiran istilah dalam penulisan ini, maka penulis memperjelas beberapa istilah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

1. Metode bagian adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian- bagian dan menggabunginya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran. Suharsono, (1984:20)
2. Lempar cakram adalah suatu nomor yang terdapat dalam Olahraga Atletik yang menggunakan alat tipis seperti piring dengan cara melempar sejauh- jauhnya. Winendra (2003:73).

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber bahan/alat.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap 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 dengan berpedoman pada langkah-langkah metode bagian.

2. Instrumen Pengumpul Data

Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar lempar cakram oleh siswa, maka digunakan lembaran penilaian yang mengacu pada teknik-teknik dasar yang dipergunakan dalam lempar cakram.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

3. Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti dalam memperoleh data mempergunakan teknik tes dan non tes. Adapun aspek yang dinilai adalah kemampuan siswa dalam lempar cakram yang terdiri dari cara memegang, melempar dan gerakan akhir melalui tes dan rubrik penilaian sebagai berikut.



Tabel 2. Rubrik Penilaian Lempar Cakram

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>Cara memegang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cakram diletakkan pada telapak tangan kiri, kemudian tangan kanan di atas, kedua jari saling bertemu, ibu jari bebas 2. Badan diputar/diayun sambil memegang cakram <p>Cara melempar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cakram dilakukan dengan lengan lurus ke bawah diayun ke depan 3 kali 2. Kaki dibuka sejajar, menyamping arah lemparan 3. Berat badan berada pada kaki belakang 4. Cakram dilempar, berat badan berada pada kaki belakang dan punggung tangan di atas. Jari kelingking membantu pada saat lepasnya cakram ke depan <p>Gerakan Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan kaki mengikuti putaran badan terakhir 2. Salah satu kaki kedepan dan kaki yang lain diluruskan ke belakang. | | | | |
| Jumlah | | | | |
| Jumlah Skor Maksimal: 32 | | | | |

Chandra (2009:74)

Keterangan nilai kualitas gerak :

| | | |
|---|---|-------------|
| 4 | = | Baik |
| 3 | = | Cukup Baik |
| 2 | = | Kurang Baik |
| 1 | = | Tidak Baik |

a) Aktivitas siswa

Pada lembaran observasi, setiap siswa melakukan aktivitas diberi kode 1, sedangkan siswa yang tidak melakukan aktivitas diberi kode 0. interval dan kategori aktivitas guru dan siswa adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Yang didapat}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100\%$$

Tabel 3. Kategori Aktivitas Siswa

| NO | Interval | Kategori |
|----|-----------|---------------|
| 1 | 90 sd 100 | Sangat Baik |
| 2 | 70 sd 89 | Baik |
| 3 | 50 sd 69 | Sedang |
| 4 | 30 sd 49 | Kurang |
| 5 | 10 sd 29 | Sangat Kurang |

Sumber: (KTSP, 2007:367)

F. Teknik Analisa Data

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 70% dari hasil tes atau nilai 70. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu mempraktikkan kemampuan lempar cakram dengan benar dengan nilai minimal 70 maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

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

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa (Sudijono, 2004:23)

Tabel 4. Interval Kategori Kemampuan

| No | Interval | Kategori |
|-----------|-----------------|-----------------|
| 1 | 90 sd 100 | Sangat Kompeten |
| 2 | 70 sd 89 | Kompeten |
| 3 | 50 sd 69 | Cukup Kompeten |
| 4 | 30 sd 49 | Kurang Kompeten |
| 5 | 10 sd 29 | Tidak Kompeten |

Sumber: KTSP (2007:367)



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jadi data yang diperoleh berupa hasil observasi dan hasil penilaian belajar siswa atau kemampuan siswa. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Sedangkan kemampuan siswa yang dinilai di sini adalah Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian. Kemudian data mengenai aktivitas, siswa, dan kemampuan siswa dipaparkan dalam bentuk tabel, selanjutnya hasil pemaparan tabel tersebut diuraikan dalam bentuk penjelasan. Dari uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum dapat meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut:

1. Paparan Hasil Sebelum siklus

Hasil sebelum siklus merupakan hasil penilaian terhadap Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar sebelum diterapkannya Melalui Metode Bagian. Tujuannya untuk mengetahui perbedaan hasil pembelajaran sebelum tindakan dengan pembelajaran sesudah tindakan.

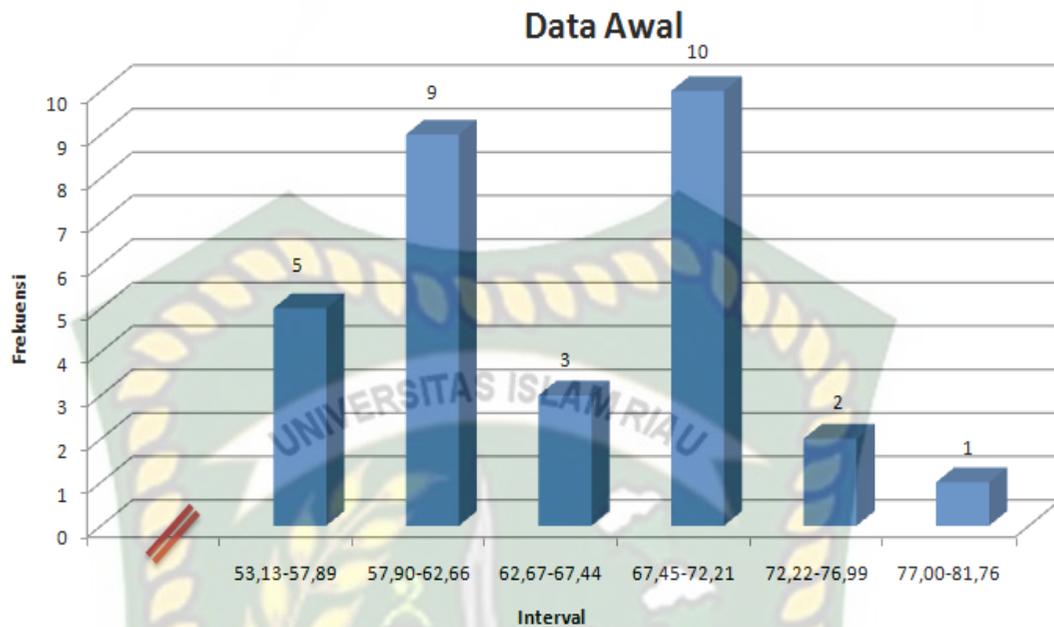
Dari data awal diketahui bahwa nilai terendah untuk Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian siswa adalah 53.13 dan nilai tertinggi adalah 81.25 dengan rata-rata nilainya adalah 65.31 dan median atau nilai tengah 65.63 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 71.88.

Diketahui bahwa terdapat enam kelas dengan panjang intervalnya adalah 4.77, dimana terdapat 5 orang siswa atau sebesar 16.67% pada rentang 53,13-57,89, pada rentang 57,90-62,66, terdapat 9 orang siswa atau sebesar 30.00%, pada rentang 62,67-67,44, terdapat 3 orang siswa atau sebesar 10.00%, pada rentang 67,45-72,21, terdapat 10 orang siswa atau sebesar 33.33%, pada rentang 72,22-76,99, terdapat 2 orang siswa atau sebesar 6.67%, dan terdapat 1 orang siswa atau sebesar 3.33% pada rentang 77,00-81,76. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Awal Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

| No | Interval | | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------|----------|---------|-------------------|-------------------|
| 1 | 53.13 | - 57.89 | 5 | 16.67% |
| 2 | 57.90 | - 62.66 | 9 | 30.00% |
| 3 | 62.67 | - 67.44 | 3 | 10.00% |
| 4 | 67.45 | - 72.21 | 10 | 33.33% |
| 5 | 72.22 | - 76.99 | 2 | 6.67% |
| 6 | 77.00 | - 81.76 | 1 | 3.33% |
| Σ | | | 30 | 100% |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data Awal Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

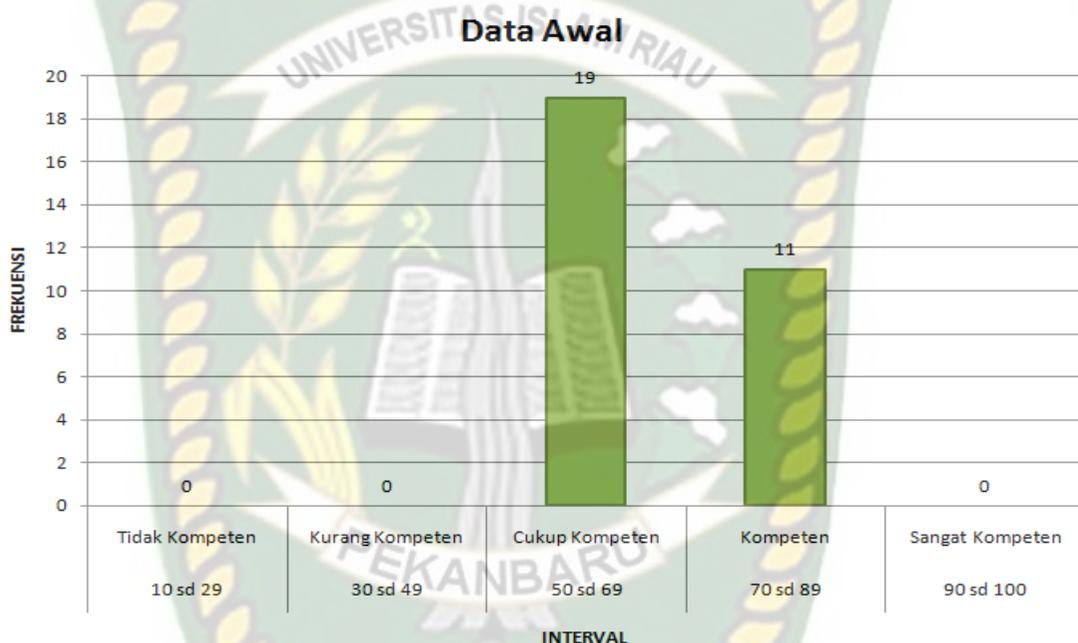
Berdasarkan pada tabel 5 bahwa kemampuan siswa dalam menguasai Lempar Cakram hanya tergolong cukup kompeten, dengan ketuntasan sebesar 65,31% siswa. Sehingga perlu dilakukan perbaikan pembelajaran. Perbaikan pembelajaran akan dilaksanakan melalui Metode Bagian Pada Lempar Cakram. Adapun uraian mengenai hasil penelitian sebelum tidakan atau siklus adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Pada Sebelum siklus

| No | Interval | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------|-----------|-----------------|-----------------------|---------------|
| 1 | 10 sd 29 | Tidak Kompeten | 0 | 0.00 |
| 2 | 30 sd 49 | Kurang Kompeten | 0 | 0.00 |
| 3 | 50 sd 69 | Cukup Kompeten | 19 | 63.33 |
| 4 | 70 sd 89 | Kompeten | 11 | 36.67 |
| 5 | 90 sd 100 | Sangat Kompeten | 0 | 0.00 |
| Jumlah | | | 30 | 100.00 |
| Rata-rata | | | 65.31 | |
| Kategori | | | Cukup Kompeten | |

Data Olahan Hasil Penelitian, 2015

Berdasarkan tabel di atas, pada kategori tidak kompeten tidak diperoleh seluruh siswa, kategori kurang kompeten tidak diperoleh siswa, kategori cukup kompeten diperoleh 19 orang siswa dengan persentase 63,33%, kategori kompeten diperoleh 11 orang dengan persentase 36,67%, kategori sangat kompeten tidak diperoleh siswa.



Grafik 2. Histogram Kemampuan Siswa Sebelum Siklus (Data Awal)

2. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Sebelum melaksanakan sesuatu diperlukan perencanaan untuk mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

- 1) Menetapkan materi/pokok bahasan yang akan dijadikan penelitian
- 2) Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi
- 3) Menyusun lembar evaluasi
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) Penutup. Kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi, motivasi dan tujuan pembelajaran. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui Metode Bagian. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran dan pelaksanaan pendinginan.

Proses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru menjelaskan kepada siswa gerakan Lempar Cakram. Setelah selesai, guru memerintahkan siswa untuk melakukan Lempar Cakram berpasangan dengan instruksi guru. Pada tahap berikutnya adalah guru membacakan gerakan Lempar Cakram, kemudian guru mendemonstrasikan gerakan Lempar Cakram yang benar, guru meminta tiap siswa untuk mempraktikkan gerakan Lempar Cakram yang benar, dan guru memberikan penghargaan kepada siswa yang melakukan gerakan dengan baik.

c. Observasi dan Evaluasi

1) Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui Metode Bagian. Pengamatan dilakukan oleh seorang 1 (satu) orang observer, observer ini bertugas untuk mengamati aktivitas siswa. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada sebelum tindakan (sebelum diterapkannya Metode Bagian). Adapun hasil observasi untuk siklus pertama diuraikan sebagai berikut:

2) Evaluasi

Sebagaimana telah diuraikan pada siklus I atau setelah diterapkannya Metode Bagian bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

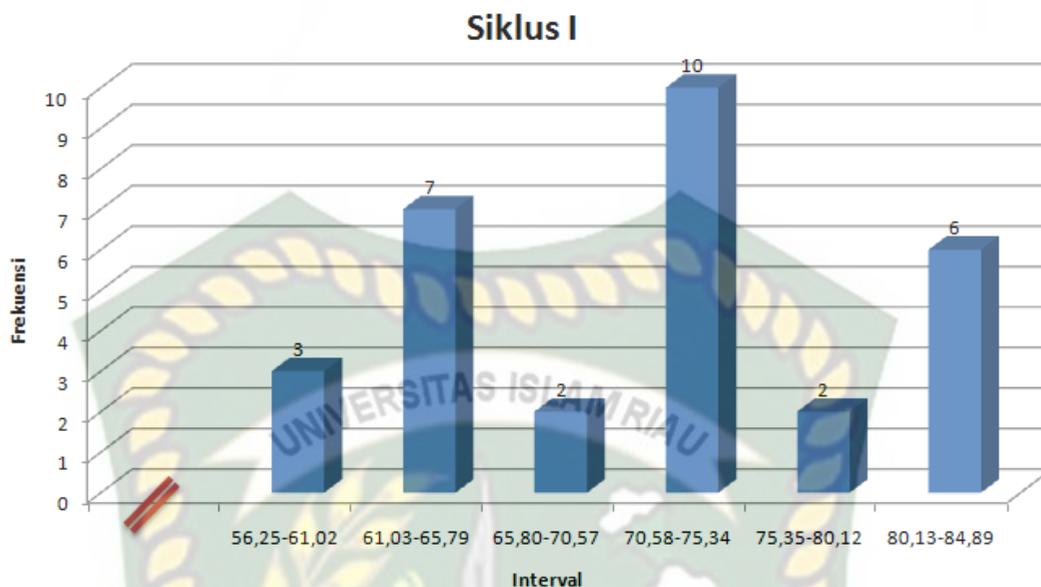
Dari data Siklus I diketahui bahwa nilai terendah untuk Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian siswa adalah 56.25 dan nilai tertinggi adalah 84.38 dengan rata-rata nialinya adalah 71.67 dan median atau nilai tengah 71.88 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 75.00.

Diketahui bahwa terdapat enam kelas dengan panjang intervalnya adalah 4.78, dimana terdapat 3 orang siswa atau sebesar 10.00% pada rentang 56,25-61,02, terdapat 7 orang atau sebesar 23.33% pada rentang 61,03-65,79, terdapat 2 orang siswa atau sebesar 6.67% pada rentang 65,80-70,57, terdapat 10 orang siswa atau sebesar 33.33% pada rentang 70,58-75,34, terdapat 2 orang siswa atau sebesar 6.67% pada rentang 75,35-80,12, dan terdapat 6 orang siswa atau sebesar 20.00% pada rentang 80,13-84,89. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siklus I Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

| No | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 56.25 - 61.02 | 3 | 10.00% |
| 2 | 61.03 - 65.79 | 7 | 23.33% |
| 3 | 65.80 - 70.57 | 2 | 6.67% |
| 4 | 70.58 - 75.34 | 10 | 33.33% |
| 5 | 75.35 - 80.12 | 2 | 6.67% |
| 6 | 80.13 - 84.89 | 6 | 20.00% |
| Σ | | 30 | 100% |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 3. Histogram Data Siklus I Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

Hasil akhir dari pelaksanaan tindakan siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Siklus I

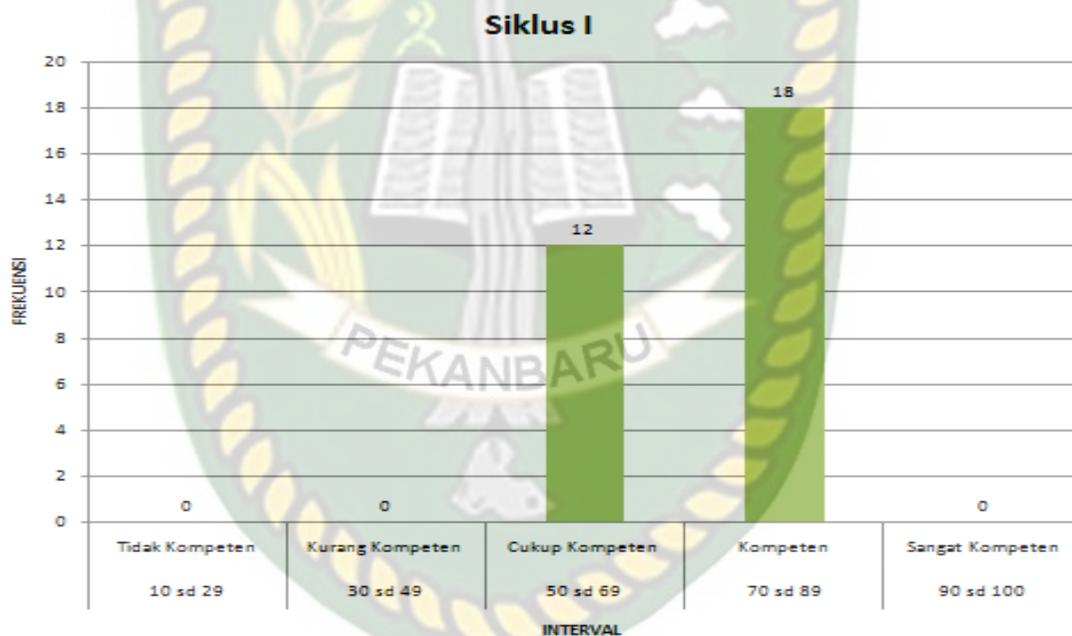
| No | Interval | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------|-----------|-----------------|-----------------|------------|
| 1 | 10 sd 29 | Tidak Kompeten | 0 | 0.00 |
| 2 | 30 sd 49 | Kurang Kompeten | 0 | 0.00 |
| 3 | 50 sd 69 | Cukup Kompeten | 12 | 40.00 |
| 4 | 70 sd 89 | Kompeten | 18 | 60.00 |
| 5 | 90 sd 100 | Sangat Kompeten | 0 | 0.00 |
| Jumlah | | | 30 | 100 |
| Rata-rata | | | 71.67 | |
| Kategori | | | Kompeten | |

Data Olahan Hasil Penelitian, 2015

Berdasarkan tabel di atas, maka analisis terhadap kemampuan siswa siklus I adalah sebagai berikut:

- Interval nilai 10 sd 29 dalam kategori “tidak kompeten” tidak diperoleh seluruh siswa.

2. Interval nilai 30 sd 49 dalam kategori “kurang kompeten” tidak diperoleh seluruh siswa.
3. Interval nilai 50 sd 69 dalam kategori “cukup kompeten” diperoleh 12 orang siswa dengan persentase 40,00%.
4. Interval nilai 70 sd 89 dalam kategori “kompeten” diperoleh 18 orang siswa dengan persentase 60,00%.
5. Interval nilai 90 sd 100 dalam kategori “sangat kompeten” tidak diperoleh seluruh siswa.



Grafik 4. Histogram Kemampuan siswa pada Siklus I

Selanjutnya dari tabel di atas juga diketahui rata-rata nilai siswa siklus I, yakni 73,50 atau dalam kategori “Kompeten”. Berdasarkan tabel dan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa rata-rata Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar lebih baik dari pada sebelum diterapkannya Melalui Metode Bagian. Pernyataan tersebut dapat dilihat pada tabel perbandingan berikut ini.

Tabel 9. Rekapitulasi Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

| No | Nama | Tes awal (Nilai) | Siklus I (Nilai) |
|-------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 1 | Adam Wahyudi | 71.88 | 81.25 |
| 2 | Adrianto Siregar | 59.38 | 65.63 |
| 3 | Dino Sespriandi | 71.88 | 75.00 |
| 4 | Febri G | 75.00 | 81.25 |
| 5 | Herlandi | 62.50 | 71.88 |
| 6 | Herly Hermawan | 59.38 | 62.50 |
| 7 | Idris Afriadi | 71.88 | 78.13 |
| 8 | M. Ibnu Halim | 71.88 | 75.00 |
| 9 | Ranto Alamsyah | 65.63 | 65.63 |
| 10 | Rio Prastiawan | 56.25 | 71.88 |
| 11 | Santus Dominus | 59.38 | 65.63 |
| 12 | Tulus Daniel | 65.63 | 75.00 |
| 13 | Atika Ayu Mahmuda | 53.13 | 59.38 |
| 14 | Novia Safira | 68.75 | 71.88 |
| 15 | Novia Sarah | 65.63 | 65.63 |
| 16 | Rini Indah Permata L | 53.13 | 68.75 |
| 17 | Seruni Anugrah Hamsi | 71.88 | 84.38 |
| 18 | Siti Marjawa Sitinjak | 59.38 | 62.50 |
| 19 | Tama Riska Panjaitan | 62.50 | 75.00 |
| 20 | Veni Sariska Sitinjak | 81.25 | 81.25 |
| 21 | Yulia Dinda Putri | 68.75 | 68.75 |
| 22 | Tasya Dinda Putri | 75.00 | 84.38 |
| 23 | Aisah | 71.88 | 75.00 |
| 24 | Alya Siregar | 53.13 | 56.25 |
| 25 | Diana Sari | 62.50 | 71.88 |
| 26 | Febriani | 71.88 | 81.25 |
| 27 | Hermawati | 62.50 | 78.13 |
| 28 | Hesti Mustika Sari | 56.25 | 59.38 |
| 29 | Insani Makfiroh | 71.88 | 75.00 |
| 30 | Anita Karlina | 59.38 | 62.50 |
| Jumlah | | 1959.38 | 2150.00 |
| Rata-rata | | 65.31 | 71.67 |
| Tuntas | | 11 | 18 |
| Persentase | | 36.67% | 60.00% |

Data Olahan Hasil Penelitian, 2015

Dari tabel di atas terlihat bahwa rata-rata kemampuan siswa sebelum tindakan (pada data awal) adalah 65,31 dengan 11 siswa yang tuntas memperoleh nilai minimal 70. Sedangkan siklus I diperoleh rata-rata nilai 71,67 dengan 18 siswa yang tuntas yaitu berada pada kategori kompeten. Sehingga indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I ini adalah:

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

$$P = \frac{18}{30} \times 100\%$$

$$P = 60,00\%$$

Diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 60,00%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70. Sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini perlu dilakukan ulang guna memperbaiki kelemahan-kelemahan yang dijumpai dalam pembelajaran. Perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya diharapkan dapat meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian.

d. Refleksi Siklus I

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan selama pembelajaran melalui Metode Bagian. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut: Rata-rata Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada siklus I adalah 71,67 atau dalam kategori kompeten. Namun jika dilihat dari segi ketuntasan, hanya ada 18 orang siswa yang tuntas. Sehingga indikator kinerja yang tercapai hanya sebesar 60,00% atau belum tercapai 80% siswa memperoleh nilai minimal 70.

Mencermati kelemahan di atas, maka sebaiknya guru lebih semangat dalam menyuruh siswa untuk melakukan gerakan Lempar Cakram. Kemudian guru mengamati kegiatan yang dilakukan oleh tiap siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung agar siswa benar-benar memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.

3. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Adapun perencanaan atau persiapan pada siklus kedua ini sebagai berikut:

- 1) Menetapkan materi/pokok bahasan yang akan dijadikan penelitian
- 2) Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi

- 3) Menyusun lembar evaluasi
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada dasarnya pelaksanaan pembelajaran siklus II sama dengan siklus I, namun pada siklus I dipaparkan perbaikan pembelajaran yang telah diuraikan pada refleksi siklus I. Adapun pelaksanaan pembelajaran siklus diawali dengan menjelaskan Melalui Metode Bagian kepada siswa agar siswa dapat menentukan tujuan pembelajaran dengan baik. Setelah selesai, kegiatan pembelajaran dilanjutkan pada kegiatan inti yang sama dilakukan pada siklus I.

c. Observasi dan Evaluasi

1. Evaluasi

Kelemahan pembelajaran siklus I setelah diperbaiki pada siklus II, ternyata berdampak positif terhadap Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

Dari data Siklus II diketahui bahwa nilai terendah untuk Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian siswa adalah 62.50 dan nilai tertinggi adalah 90.63 dengan rata-rata nialinya adalah 76.67 dan median atau nilai tengah 78.13 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 78.13.

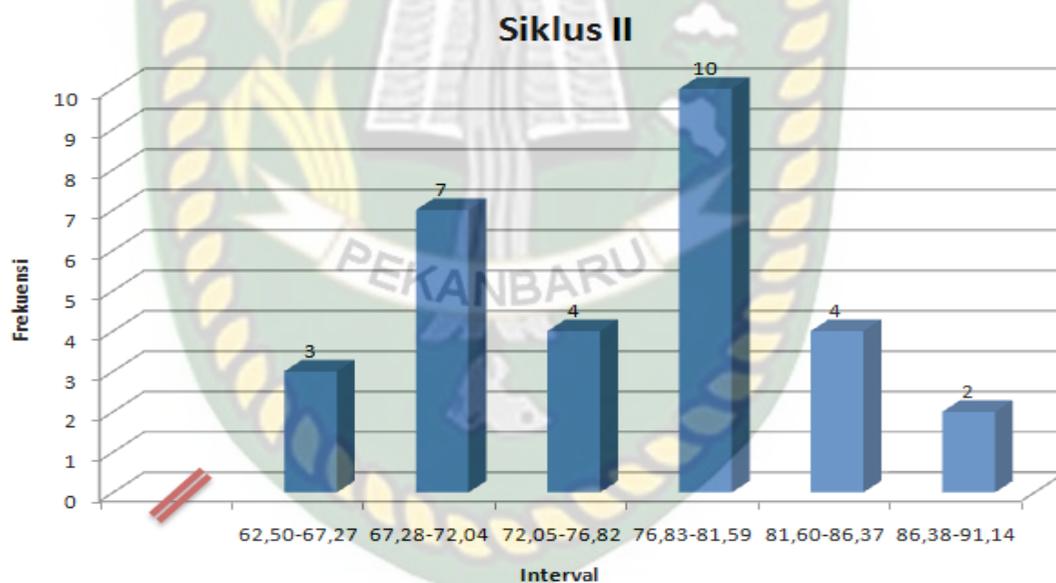
Kemudian dari data Data siklus II tersebut diketahui bahwa terdapat enam kelas dengan panjang intervalnya adalah 4.78, dimana terdapat 3 orang siswa atau sebesar 10.00% pada rentang 62,50-67,27, terdapat 7 orang atau sebesar 23.33% pada rentang 67,28-72,04, terdapat 4 orang siswa atau sebesar 13.33% pada rentang 72,05-76,82, terdapat 10 orang siswa atau sebesar 33.33% pada rentang 76,83-81,59, terdapat 4 orang siswa atau sebesar 13.33% pada rentang 81,60-86,37, dan terdapat 2

orang siswa atau sebesar 6.67% pada rentang 86,38-91,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Siklus II Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

| No | Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------|---------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 62.50 - 67.27 | 3 | 10.00% |
| 2 | 67.28 - 72.04 | 7 | 23.33% |
| 3 | 72.05 - 76.82 | 4 | 13.33% |
| 4 | 76.83 - 81.59 | 10 | 33.33% |
| 5 | 81.60 - 86.37 | 4 | 13.33% |
| 6 | 86.38 - 91.14 | 2 | 6.67% |
| Σ | | 30 | 100% |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 5. Histogram Data Siklus II Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar

Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar mengalami peningkatan, di mana rata-rata nilai siklus kedua adalah 76,67 atau dalam kategori kompeten. Hasil tes ini secara jelas dipaparkan seperti tabel berikut ini.

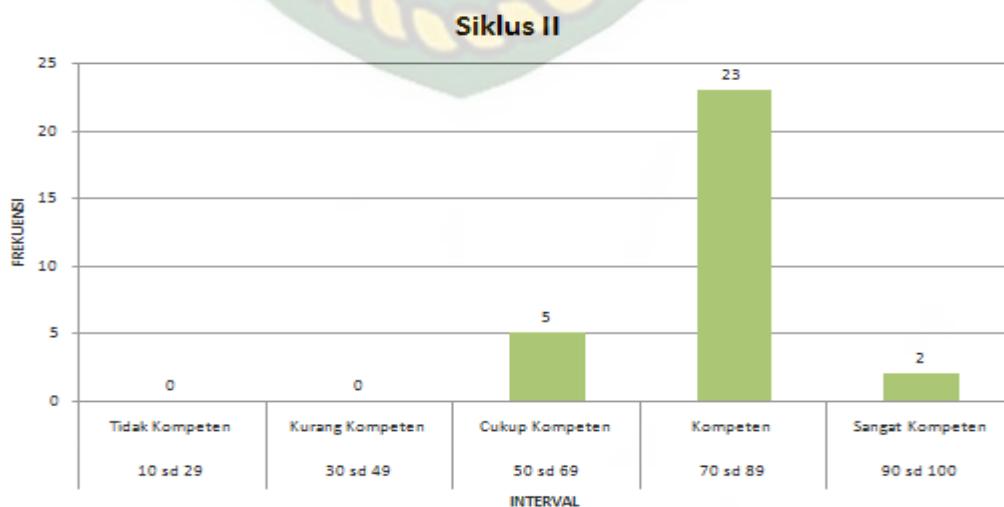
Tabel 11. Analisis Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar Siklus II

| No | Interval | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------|-----------|-----------------|-----------------|------------|
| 1 | 10 sd 29 | Tidak Kompeten | 0 | 0.00 |
| 2 | 30 sd 49 | Kurang Kompeten | 0 | 0.00 |
| 3 | 50 sd 69 | Cukup Kompeten | 5 | 16.67 |
| 4 | 70 sd 89 | Kompeten | 23 | 76.67 |
| 5 | 90 sd 100 | Sangat Kompeten | 2 | 6.67 |
| Jumlah | | | 30 | 100 |
| Rata-rata | | | 76.67 | |
| Kategori | | | Kompeten | |

Data Olahan Hasil Penelitian, 2015

Kemudian uraian dari tabel di atas adalah sebagai berikut:

- Interval nilai 10 sd 29 dalam kategori “tidak kompeten” tidak diperoleh seluruh siswa.
- Interval nilai 30 sd 49 dalam kategori “kurang kompeten” tidak diperoleh seluruh siswa.
- Interval nilai 50 sd 69 dalam kategori “cukup kompeten” diperoleh 5 orang siswa dengan persentase 16,67%.
- Interval nilai 70 sd 89 dalam kategori “kompeten” diperoleh 23 orang siswa dengan persentase 76,67%.
- Interval nilai 90 sd 100 dalam kategori “sangat kompeten” diperoleh 2 orang siswa dengan persentase 6,67%.



Grafik 6. Histogram aktivitas kemampuan siswa siklus II

Berdasarkan tabel dan uraian di atas, diketahui bahwa rata-rata siswa telah dapat melakukan Lempar Cakram dengan baik. Terbukti kemampuan rata-rata Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar lebih baik dari pada data awal dan siklus I. Rata-rata peningkatan kemampuan siswa dari data awal; siklus I, dan siklus II dapat dilihat pada tabel perbandingan di bawah ini.

Tabel 12. Perbandingan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar (siklus I, dan II)

| No | Nama | Siklus I (Nilai) | Siklus II (Nilai) |
|-------------------|-----------------------|------------------|-------------------|
| 1 | Adam Wahyudi | 81.25 | 81.25 |
| 2 | Adrianto Siregar | 65.63 | 65.63 |
| 3 | Dino Sespriandi | 75.00 | 75.00 |
| 4 | Febri G | 81.25 | 81.25 |
| 5 | Herlandi | 71.88 | 71.88 |
| 6 | Herly Hermawan | 62.50 | 62.50 |
| 7 | Idris Afriadi | 78.13 | 78.13 |
| 8 | M. Ibnu Halim | 75.00 | 75.00 |
| 9 | Ranto Alamsyah | 65.63 | 65.63 |
| 10 | Rio Prastiawan | 71.88 | 71.88 |
| 11 | Santus Dominus | 65.63 | 65.63 |
| 12 | Tulus Daniel | 75.00 | 75.00 |
| 13 | Atika Ayu Mahmuda | 59.38 | 59.38 |
| 14 | Novia Safira | 71.88 | 71.88 |
| 15 | Novia Sarah | 65.63 | 65.63 |
| 16 | Rini Indah Permata L | 68.75 | 68.75 |
| 17 | Seruni Anugrah Hamsi | 84.38 | 84.38 |
| 18 | Siti Marjawa Sitinjak | 62.50 | 62.50 |
| 19 | Tama Riska Panjaitan | 75.00 | 75.00 |
| 20 | Veni Sariska Sitinjak | 81.25 | 81.25 |
| 21 | Yulia Dinda Putri | 68.75 | 68.75 |
| 22 | Tasya Dinda Putri | 84.38 | 84.38 |
| 23 | Aisah | 75.00 | 75.00 |
| 24 | Alya Siregar | 56.25 | 56.25 |
| 25 | Diana Sari | 71.88 | 71.88 |
| 26 | Febriani | 81.25 | 81.25 |
| 27 | Hermawati | 78.13 | 78.13 |
| 28 | Hesti Mustika Sari | 59.38 | 59.38 |
| 29 | Insani Makfiroh | 75.00 | 75.00 |
| 30 | Anita Karlina | 62.50 | 62.50 |
| Jumlah | | 2150.00 | 2150.00 |
| Rata-rata | | 71.67 | 71.67 |
| Tuntas | | 18 | 25 |
| Persentase | | 60.00% | 83.33% |

Data Hasil Olahan Penelitian, 2015

Tabel perbandingan sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari siklus I, dan siklus II. Pada siklus I diperoleh rata-rata nilai 73,50 dengan 16 siswa yang tuntas. Sedangkan siklus II diperoleh rata-rata nilai 80,90 dengan 21 siswa yang tuntas. Sehingga indikator keberhasilan untuk siklus kedua adalah:

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

$$P = \frac{25}{30} \times 100\%$$

$$P = 83.33\%$$

Jadi, indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus kedua adalah 83.33%. Artinya, nilai minimal 70 telah dicapai 25 orang siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Karena hasil yang diperoleh telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan (80% siswa memperoleh nilai minimal 70).

2. Refleksi Siklus II

Sebagaimana dipaparkan di atas, bahwa penelitian ini dapat dikatakan berhasil. Dengan demikian refleksi siklus II difokuskan pada peningkatan hasil pembelajaran yang terlihat jelas pada aktivitas siswa, dan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar. Adapun hasil refleksi untuk siklus II adalah sebagai berikut.

- a. Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada siklus II adalah 83,33 atau termasuk dalam kategori “Kompeten” dengan 25 siswa yang tuntas (memperoleh nilai minimal 70). Sedangkan siklus I rata-rata nilai yang tercapai 60,00 atau termasuk dalam kategori “Kompeten” dan dengan 18 siswa yang tuntas. Hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dibawakan dapat memperbaiki kelemahan pembelajaran yang terjadi selama ini, di mana sebelum diterapkannya Melalui Metode Bagian, hanya tercapai rata-rata nilai 36,67 serta dengan keberhasilan 11 siswa yang tuntas.

B. Analisis Data

1. Analisis Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada Sebelum siklus

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 19 siswa atau persentase 63,33% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 11 siswa atau persentase 36.67% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0 % dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar masih termasuk kurang, dengan kata lain belum tuntas (Ketuntasan klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari dari jumlah siswa 30 orang). Salah satu penyebabnya adalah anak kurang memahami keterampilan dasar dan posisi badan, tangan, kaki serta pergelangan tangan dalam Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian. Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian pada siklus I.

2. Analisis Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada Siklus I

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai

interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 12 siswa atau persentase 40,00% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 18 siswa atau persentase 60.00% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 0 siswa atau persentase 0.00% dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa Lempar Cakram melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada siklus I rata-rata persentase mencapai 71,67% dengan kategori Kompeten. Namun kondisi tersebut masih belum menunjukkan kategori tuntas, (Ketuntasan klasikal tercapai apabila seluruh siswa mencapai 80% dari jumlah siswa 30 orang). Oleh karena itu, dilakukan analisis selanjutnya untuk meningkatkan Lempar Cakram melalui Metode Bagian pada siklus II.

3. Analisis Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada Siklus II

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari 30 siswa di dapatkan 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 10 sd 29 yang termasuk kategori Tidak Kompeten, 0 siswa atau persentase 0% dengan nilai interval antara 30 sd 49 yang termasuk Kurang Kompeten, 5 siswa atau persentase 16,67% dengan nilai interval antara 50 sd 69 yang termasuk kategori Cukup Kompeten, 23 siswa atau persentase 76.67% dengan nilai interval antara 70 sd 89 yang termasuk kategori Kompeten, dan 2 siswa atau persentase 6,67% dengan nilai interval antara 90 sd 100 yang termasuk kategori Sangat kompeten.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa Lempar Cakram melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada siklus II rata-rata persentase mencapai 76.67% dengan

kategori kompeten (83,33%). Dengan begitu menunjukkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian sudah tuntas karena sudah mencapai standar ketuntasan yang ditentukan yaitu 80%. Jadi, Melalui Metode Bagian yang di gunakan untuk meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian berhasil.

4. Daya Serap Lempar Cakram

Rekapitulasi kemampuan siswa dari sebelum siklus, siklus I, dan siklus II dapat dianalisis seperti tabel berikut ini.

Tabel 13. Rekapitulasi Lempar Cakram Siswa Pada Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II

| No | Nama | Siklus I (Nilai) | Siklus II (Nilai) | Keterangan |
|-------------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------|
| 1 | Adam Wahyudi | 81.25 | 81.25 | |
| 2 | Adrianto Siregar | 65.63 | 65.63 | |
| 3 | Dino Sespriandi | 75.00 | 75.00 | |
| 4 | Febri G | 81.25 | 81.25 | |
| 5 | Herlandi | 71.88 | 71.88 | |
| 6 | Herly Hermawan | 62.50 | 62.50 | |
| 7 | Idris Afriadi | 78.13 | 78.13 | |
| 8 | M. Ibnu Halim | 75.00 | 75.00 | |
| 9 | Ranto Alamsyah | 65.63 | 65.63 | |
| 10 | Rio Prastiawan | 71.88 | 71.88 | |
| 11 | Santus Dominus | 65.63 | 65.63 | |
| 12 | Tulus Daniel | 75.00 | 75.00 | |
| 13 | Atika Ayu Mahmuda | 59.38 | 59.38 | |
| 14 | Novia Safira | 71.88 | 71.88 | |
| 15 | Novia Sarah | 65.63 | 65.63 | |
| 16 | Rini Indah Permata L | 68.75 | 68.75 | |
| 17 | Seruni Anugrah Hamsi | 84.38 | 84.38 | |
| 18 | Siti Marjawa Sitinjak | 62.50 | 62.50 | |
| 19 | Tama Riska Panjaitan | 75.00 | 75.00 | |
| 20 | Veni Sariska Sitinjak | 81.25 | 81.25 | |
| 21 | Yulia Dinda Putri | 68.75 | 68.75 | |
| 22 | Tasya Dinda Puti | 84.38 | 84.38 | |
| 23 | Aisah | 75.00 | 75.00 | |
| 24 | Alya Siregar | 56.25 | 56.25 | |
| 25 | Diana Sari | 71.88 | 71.88 | |
| 26 | Febriani | 81.25 | 81.25 | |
| 27 | Hermawati | 78.13 | 78.13 | |
| 28 | Hesti Mustika Sari | 59.38 | 59.38 | |
| 29 | Insani Makfiroh | 75.00 | 75.00 | |
| 30 | Anita Karlina | 62.50 | 62.50 | |
| Jumlah | | 2150.00 | 2150.00 | |
| Rata-rata | | 71.67 | 71.67 | |
| Tuntas | | 18 | 25 | |
| Persentase | | 60.00% | 83.33% | |

Data Olahan 2015

Dari hasil sebelum siklus, siklus I, dan siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 60,00% dan rata-rata persentase diperoleh sebesar 83,33%.

5. Ketuntasan Hasil Belajar

Ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada materi Lempar Cakram melalui Metode Bagian.

Diketahui data dari tabel di atas bahwa persentase ketuntasan Lempar Cakram Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar pada sebelum siklus adalah 36,67% (11 siswa), kemudian siklus I adalah 60,00% (18 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase ketuntasan sebesar 83.33% (25 siswa) dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 14. Ketuntasan Lempar Cakram Siswa dari Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II

| | | | | |
|-----------|--------------|----|--------|----|
| Tes Awal | Tuntas | 11 | 36.67% | TT |
| | Tidak Tuntas | 19 | 63.33% | |
| Siklus I | Tuntas | 18 | 60.00% | TT |
| | Tidak Tuntas | 12 | 40.00% | |
| Siklus II | Tuntas | 25 | 83.33% | T |
| | Tidak Tuntas | 5 | 16.67% | |

Data Olahan Hasil Penelitian, 2015

Ketuntasan siswa pada sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II juga dipaparkan dalam bentuk gambar atau grafik berikut ini.



Grafik 7. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Sebelum siklus, Siklus I dan Siklus II

C. Pembahasan

Interprestasi adalah penafsiran atau proses memberi arti dan signifikansi terhadap analisis yang dilakukan dengan menjelaskan pola-pola deskriptif. Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diperoleh dari analisis daya serap dan ketuntasan hasil belajar diantaranya dapat dilihat sebagai berikut ini.

Lempar Cakram dengan menggunakan Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar rata-rata kemampuan siswa pada sebelum siklus dikategorikan cukup kompeten dengan persentase ketuntasan 65,31% (36,67% , tuntas 11 orang) 36,67% didapat dari 11 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%. Pada siklus I

Lempar Cakram dengan menggunakan Melalui Metode Bagian rata-rata kemampuan siswa meningkat dengan kategori kompeten dengan persentase ketuntasan 71,67% (60,00%, tuntas 18 orang) 60,00% didapat dari 18 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa menyukai Melalui Metode Bagian yang diajarkan oleh guru, namun nilai rata-rata belum mencapai ketuntasan yang sudah ditentukan yaitu 80%. Sedangkan pada siklus II kemampuan rata-rata siswa dikategorikan kompeten dengan persentase ketuntasan 76,67% (83,33%, tuntas 25 orang) 83,33% didapat dari 25 siswa yang tuntas (siswa yang mendapat nilai di atas 70,00 dapat dilihat pada lampiran) dibagi 30 jumlah seluruh siswa dikali 100%, yang menunjukkan bahwa sudah tercapai ketuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 80%.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan keterangan di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa siswa mencapai ketuntasan klasikal yang sudah ditetapkan yaitu 80%. Ketercapaian ketuntasan klasikal didukung oleh beberapa hal diantaranya, bahwa Melalui Metode Bagian disukai oleh siswa, hal itu terbukti ketika siswa mengikuti pembelajaran Lempar Cakram siswa terlihat serius. Bertolak dari Kemampuan Lempar Cakram Melalui Metode Bagian siswa yang semakin baik, hal itu terlihat dari segi teknik yaitu posisi kaki, posisi tangan dan badan yang benar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui Metode Bagian dapat meningkatkan Kemampuan Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VIII SMP LPM (Lembaga Pendidikan Masyarakat) Tambang Kabupaten Kampar.

B. Saran

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kepada seluruh siswa agar mempraktekkan Melalui Metode Bagian supaya dapat lebih meningkatkan lagi Lempar Cakram.
2. Bagi guru, dapat menerapkan Melalui Metode Bagian untuk meningkatkan Lempar Cakram siswa.
3. Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga Lempar cakram demi tercapainya prestasi disekolah.
4. Bagi peneliti lainnya agar meneliti tentang Melalui Metode Bagian untuk meningkatkan teknik dasar yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2003. *Seri Olahraga Atletik*. Jakarta: Pustaka Insani.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Chandra, Sodikin dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VIII*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku pintar olahraga mens sana in corpore sano*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sembiring. 2008. Undang-Undang No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenegpora.
- Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permaian Besar I (sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali pers.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono. 1984. *Permainan Dan Metodik*. Jakarta: Percetakan Negara RI.
- Winendra, Adi. 2003. *Seri Olahraga Atletik*. Jakarta: Pustaka Insani.