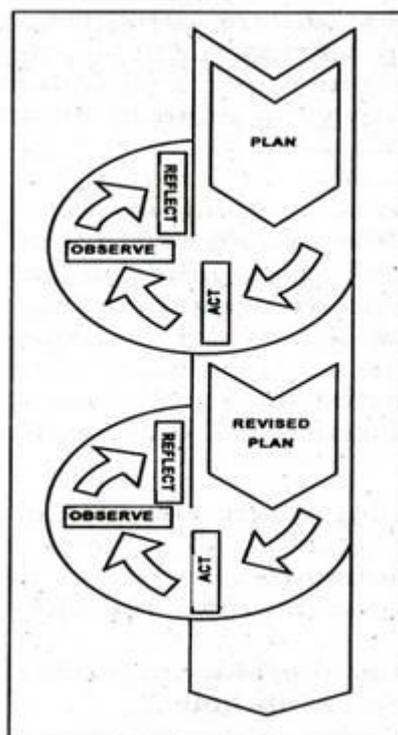


BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Model yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini mengacu pada model siklus Kemmis dan Taggart. Dalam penelitian tindakan kelas model Kemiss dan Taggart ini melalui 4 siklus. Siklus tersebut dimulai dari perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*).



GAMBAR 3.1

PENELITIAN TINDAKAN KELAS

MODEL SPIRAL DARI KEMMIS DAN TAGGART (1988)

Berdasarkan desain penelitian diatas, langkah awal adalah melakukan sebuah perencanaan yaitu dimana peneliti membuat RPP sebagai acuan untuk melakukan pembelajar. Setelah itu peneliti melakukan tindakan dengan mengimplementasikan apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Dalam hal ini

guru juga bertindak sebagai observer dengan mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan. Setelah melakukan pengamatan dan guru sudah mendapatkan catatan tentang pembelajaran, maka langkah selanjutnya adalah merencanakan kembali dengan data yang sudah diperoleh sebelumnya.

2. Metode Penelitian

Para ahli telah mengemukakan mengenai penelitian tindakan kelas, diantaranya menurut Ebbut (dalam Wiriaatmadja, 2014, hlm. 12) mengemukakan bahwa, “penelitian tindakan kelas adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktek pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan tersebut”. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu cara memperbaiki masalah-masalah yang guru hadapi dalam praktek pendidikan.

Sejalan pendapat di atas, Elliott (dalam Wiriaatmadja, 2014, hlm. 12) mengemukakan bahwa, “penelitian tindakan sebagai kajian dari sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut”. Dapat disimpulkan bahwa, penelitian tindakan merupakan suatu cara untuk memperbaiki kualitas suatu pembelajaran.

Sedangkan menurut Kemmis (Wiriaatmadja, 2014, hlm. 12) mengemukakan bahwa:

Penelitian tindakan adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari a) kegiatan praktek sosial atau pendidikan mereka b) pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktek pendidikan ini, dan c) situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktek ini.

3. Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN ranjeng Kecamatan cisitu Kabupaten Sumedang, pada siswa kelas V dengan jumlah siswa 30 orang, terdiri dari 12 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Secara umum bila ditinjau dari sosial budaya dan ekonomi masyarakat peserta didik tergolong masyarakat yang perhatian terhadap pendidikan dan hal ini terakumulasi terhadap kualitas

pendidikan di SDN ranjeng Kecamatan cisitu Kabupaten Sumedang walaupun hal tersebut bukan salah satu faktor yang menentukan kualitas pendidikan, masih banyak faktor lainnya seperti kurang kreatifnya seorang guru terhadap pembelajaran.

Adapun alasan pemilihan kelas V SDN ranjeng Kecamatan cisitu Kabupaten Sumedang yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan siswa kelas V SDN ranjeng Kecamatan cisitu dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Cakram rendah, sehingga dalam pelaksanaan tes hasil belajar banyak siswa yang dianggap belum tuntas sesuai dengan kriteria yang sudah ada. Masih ada siswa yang merasa enggan mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Cakram dikarenakan merasa jenuh dan membosankan, maka peneliti merasa tergugah untuk merangsang siswa untuk selalu mengikuti materi apapun dalam pembelajaran olahraga.
2. Pada siswa kelas V dengan jumlah siswa 30 orang, terdiri dari 12 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan dan di bawah ini nama-nama siswa SDN Ranjeng kelas sebagai berikut :

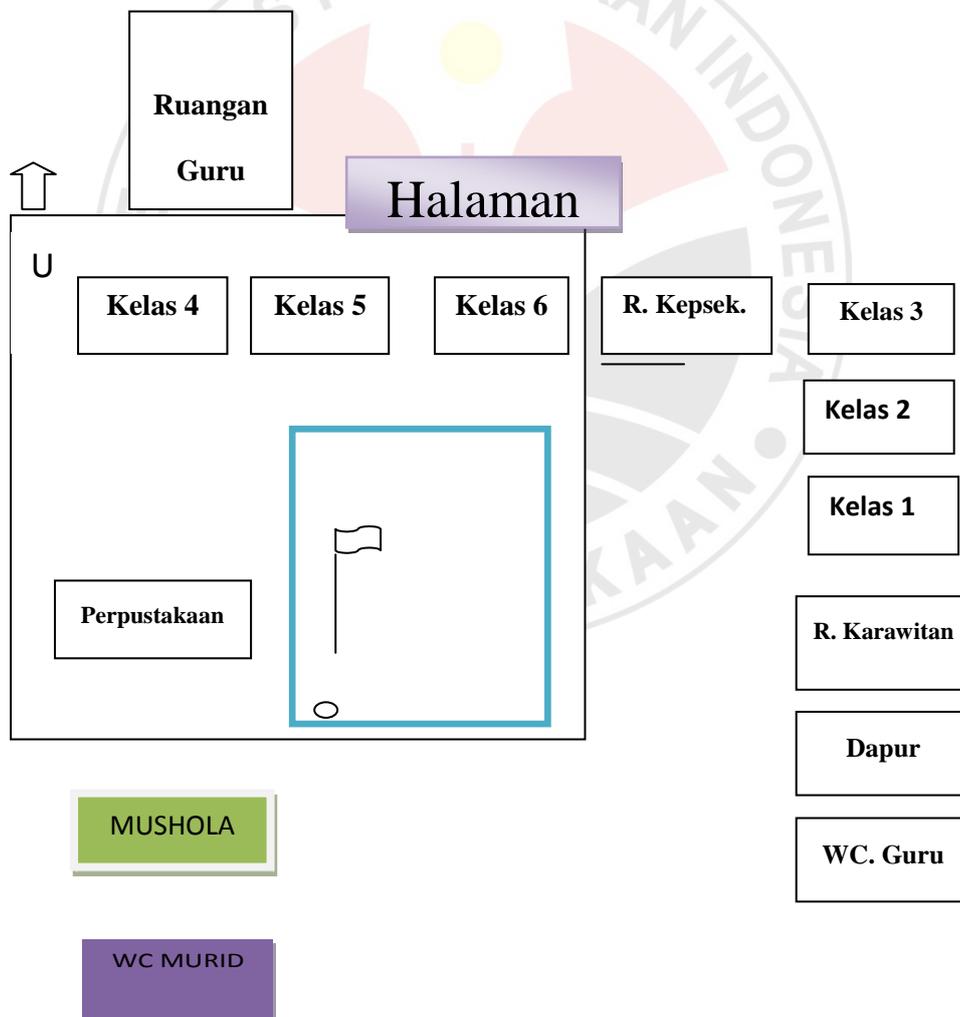
Tabel 3.1.
Nama-Nama Siswa SDN Ranjeng Kelas 5

NO	NIS	NAMA	L/P
1	131401001	Al Ayubi At Thoriq	L
2	131401002	Arif Rahmat A.A	L
3	131401003	Despa W	L
4	131401004	Esa Tri Tamara	P
5	131401005	Ade Sri S	P
6	131401006	Ade Ricma S	P
7	131401007	Cece Wahyudin	L
8	131401008	Diana	P
9	1314101009	Khayla Nazwa	P
10	1314101010	Lisna M	P
11	1314101011	Mia R	P
12	131401012	Muhamad F	L
13	131401013	Muhamad Raihan	L
14	131401014	Nabila P	P
15	131401015	Jidan Alfarizi	L
16	131401016	Nopi Elsa	P
17	131401017	Nuraini I W	P
18	131401018	Rafli R	L
19	131401019	Revan Iqbal	L
20	131401020	Reza Sri R	P
21	131401021	Rini Suryani	P
22	131401022	Selvi Sandi I	P
23	131401023	Siti Kamila	P
24	131401024	Tesya Andini	P
25	131401025	Thoriq Libras	L
26	131401026	Uci K	P
27	131401027	Windi	P
28	131401028	Rival	L
29	131401029	Meyra	P
30	131401030	Satria	L

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian tindakan kelas ini adalah SDN Ranjeng Kecamatan Cisitu Kabupaten Sumedang.



Gambar 3.2
Denah SDN Ranjeng

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian terhadap meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram, di laksanakan pada waktu bulan Desember 2016 sampai bulan Juni 2017.

TABEL 3.2
JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Target waktu																													
		Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Penyusunan Proposal	■	■	■	■																										
2	Seminar Proposal					■	■																								
3	Revisi dan Bimbingan							■	■	■	■	■	■																		
4	Pelaksanaan Tindakan Siklus I													■	■																
5	Pelaksanaan Tindakan Siklus II														■	■															
6	Pelaksanaan Tindakan Siklus III															■	■														
7	Pengolahan dan Analisis Data															■	■	■	■												
8	Penyusunan dan Revisi																			■	■	■	■								
9	Sidang Skripsi																									■	■	■	■		

C. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat prosedur penelitian yang dimulai dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

a. Tahap perencanaan

Prosedur penelitian tindakan kelas bisa terdiri beberapa siklus dari tergantung pencapaian siswa dalam proses pembelajaran dalam mencapai KKM yang sudah ditentukan dan mengacu pada model spiral Kemmis & Mc.Taggart.

Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi data awal yang hasilnya harus diperbaiki. Data yang diperoleh kemudian dianalisis sehingga terlihat apakah hasilnya mencapai target atau tidak. Apabila hasilnya sudah mencapai target maka penelitiannya dihentikan, harus diulang apabila hasilnya belum mencapai target yang telah ditentukan

b. Tahap Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan terdiri dari menyusun alternatif tindakan dalam bentuk RPP, melakukan analisis dan melakukan persiapan tindakan seperti penyiapan perangkat pembelajaran berupa scenario pembelajaran, media, bahan dan alat, instrument observasi, evaluasi dan refleksi.

c. Tahap Observasi

Observasi bertujuan untuk mengetahui aktivitas siswa pada saat pembelajaran gerak dasar lempar cakram, serta untuk mengumpulkan data dan membuat catatan lapangan mengenai hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Refleksi

Tahap refleksi merupakan tahap kegiatan untuk menganalisis dan melakukan evaluasi terhadap informasi yang diperoleh selama pelaksanaan tindakan. Informasi yang berhasil di demonstrasikan, kemudian di analisis dibandingkan dengan data awal. Hasil atau data yang sudah di analisis kemudian melalui proses refleksi yang akan di tarik kesimpulan.

Hasilnya akan di jadikan sumber, menyempurnakan dan meningkatkan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan permainan aqua untuk lebih baik. Adapun langkah-langkah refleksi adalah :

- 1) Analisis terhadap semua informasi atau data yang diperoleh dalam pelaksanaan tindakan.
- 2) Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pembelajaran lempar cakram
- 3) Apabila hasil refleksi menunjukkan belum sepenuhnya berhasil maka dibuat perencanaan siklus 2-3 untuk lebih baik sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen ini digunakan untuk memperoleh hasil yang objektif dalam pengumpulan data. Instrumen sangat penting dalam pengumpulan data karena memperoleh informasi-informasi yang tepat sehingga dengan adanya instrumen maka permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat dipecahkan dengan baik. Dalam melakukan pengumpulan informasi dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Format Observasi Perencanaan Pembelajaran Menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1)

Peneliti menggunakan format ini bertujuan untuk mengukur perencanaan tindakan dalam hal ini kinerja guru dalam upaya merencanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram. Dalam hal ini kemampuan kinerja guru dalam merencanakan pembelajaran. Instrumen penilaian kinerja guru perencanaan pembelajaran bertujuan untuk melihat kualitas perencanaan pembelajaran di setiap siklusnya. IPKG 1 mengukur perencanaan pembelajaran dalam berbagai aspek dengan anggapan apabila perencanaan pembelajaran memiliki kualitas yang baik maka pelaksanaan pembelajaran pun akan baik pula. Instrumen penilaian kinerja guru perencanaan pembelajaran menilai rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat oleh guru, penilaian yang diberikan menggunakan skala satu sampai empat dengan nilai tertinggi empat dan nilai terendah satu. Setiap aspek yang dinilai dijumlahkan dan dirata-ratakan untuk melihat kualitas perencanaan dari setiap komponen yang dinilai, semua komponen dirata-ratakan dan akan terdapat nilai keseluruhan dari setiap komponen yang dinilai sehingga didapat nilai dari rencana pelaksanaan yang dibuat dan dapat terlihat kualitas dari rencana pelaksanaan pembelajaran tersebut.

Instrumen penilaian kinerja guru memungkinkan untuk ditemukannya kelemahan dan kelebihan dari perencanaan pelaksanaan pembelajaran yang dibuat. Perencanaan pembelajaran yang baik akan berdampak pada kualitas pelaksanaan pembelajaran dan memungkinkan tercapainya tujuan pembelajaran akan meningkat pula, dengan penilaian yang objektif yang dibuat akan terlihat kualitas guru dalam membuat perencanaan pembelajaran.

b. Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Menggunakan Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2)

Peneliti menggunakan format ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melaksanakan pembelajaran yang dalam hal ini kinerja guru dalam upaya melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram.

Dalam hal ini kemampuan melaksanakan pembelajaran seorang guru dapat dilihat pada saat proses belajar mengajar berlangsung. IPKG 2 merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas pelaksanaan pembelajaran. Sesuai dengan rumusan masalah pada bab sebelumnya bahwa dijelaskan terdapat empat rumusan yang diawali dengan perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa, dan hasil belajar, berangkat dari rumusan masalah maka format ini menunjang peneliti untuk mendapatkan acuan dalam proses pembelajaran terutama kinerja guru. Dengan format ini dapat dilihat kinerja seorang guru dalam mengajar sesuai dengan indikator dan deskriptor yang ada dalam IPKG 2. Pelaksanaan pembelajaran dengan melihat berbagai aspek penting di dalamnya memungkinkan untuk meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran.

c. Format Observasi Aktivitas Siswa

Peneliti menggunakan format ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi aktivitas siswa bertujuan untuk melihat aktivitas siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan format penilaian yang telah dipersiapkan sebelumnya akan membantu guru untuk menilai aktivitas siswa dalam pembelajaran sehingga terlihat siswa yang aktif dan kurang aktif. Penilaian yang diberikan dalam observasi aktivitas siswa menggunakan

Skala penilaian satu sampai empat dalam setiap aspeknya, satu jika hanya satu indikator yang muncul, dua jika hanya dua indikator yang muncul, tiga jika tiga indikator muncul, dan empat jika semua indikator muncul.

Penilaian aktivitas siswa dapat memungkinkan untuk penarikan kesimpulan mengenai hubungan aktivitas siswa dalam tercapainya tujuan pembelajaran, dengan anggapan awal aktivitas siswa yang aktif akan lebih baik hasil belajarnya daripada siswa aktif sehingga dapat didapat kesimpulan yang tepat mengenai pengaruh dari aktivitas siswa dalam pembelajaran terhadap hasil belajar siswa.

d. Format Hasil Tes

Peneliti menggunakan format ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan belajar siswa dalam melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan modifikasi cakram sebelum dan sesudah pemberian tindakan dengan memverifikasi nilai yang diperoleh dari setiap siklusnya. Tes dilakukan dalam bentuk praktek setelah proses pembelajaran kegiatan awal sampai kegiatan inti selesai dilaksanakan, tingkat kesulitan tes ditambah pada setiap siklusnya. Format tes bertujuan untuk mengukur pencapaian hasil belajar siswa disetiap siklusnya. Setiap aspek diberikan nilai satu jika satu indikator yang tercapai, dua jika dua indikator tercapai, tiga jika tiga indikator tercapai dan empat jika semua indikator tercapai. Semua aspek yang dinilai dijumlahkan lalu dibagi dengan nilai maksimal yaitu 12 sehingga didapatkan nilai dengan kriteria ketuntasan minimal 75, jadi siswa yang mencapai nilai sama atau lebih dari 75 dinyatakan lulus dan jika kurang dari 75 dinyatakan belum lulus, jika kelulusan hasil tes belum mencapai 90% dari seluruh siswa maka akan dibuat siklus selanjutnya sampai dengan tercapainya target yang telah ditentukan.

Penilaian hasil belajar dengan menggunakan format tes memungkinkan penilaian dengan aspek-aspek penilaian mengenai permainan aqua untuk meningkatkan gerak dasar lempar cakram sehingga dapat terlihat pencapaian dari setiap aspek yang dinilai. Dengan penilaian objektif yang diberikan pada saat evaluasi pembelajaran dapat terlihat siapa saja yang sudah lulus dan siapa saja yang belum lulus sehingga dalam siklus selanjutnya dapat mempermudah untuk menilai siswa sesuai kemampuannya dan memberikan kesempatan kepada siswa yang belum lulus untuk mencapai target, dan diberikan perlakuan yang berbeda

pada siklus sebelumnya sehingga dapat meningkatkan pencapaian dalam evaluasi selanjutnya.

e. Format Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi mengenai permasalahan yang harus diteliti, teknik wawancara dapat dikatakan sebagai pondasi diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*.

Format wawancara memungkinkan untuk mengumpulkan data yang mendukung pada tujuan penelitian yang dibuat sehingga dapat membantu dalam penarikan kesimpulan, format wawancara juga dimaksudkan untuk merekam data yang tidak terduga dengan instrumen lainnya. Data yang terkumpul dari hasil wawancara disimpulkan sehingga membantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian.

f. Format Catatan Lapangan

Peneliti menggunakan format ini bertujuan untuk mencatat hal-hal yang penting di lapangan ketika pembelajaran berlangsung (pendahuluan, inti, akhir) dari setiap siklus/pertemuan sehingga akan tergambar peningkatan dari setiap siklus. Catatan lapangan merupakan catatan tertulis mengenai apa yang didengar, dilihat, dan foto juga bisa dijadikan catatan lapangan karena merupakan bukti telah dilakukannya penelitian sehingga menghindari terjadinya penelitian secara fiktif atau manipulasi data dalam pelaksanaannya dialami dan dipikirkan dalam rangka mengumpulkan data dan refleksi terhadap data.

E. Teknik Pengolahan Data

1. Teknik Pengolahan Data Proses

a. Aktivitas Siswa

Aspek yang diamati selama proses pembelajaran yaitu disiplin, percaya diri, dan keberanian. Dengan deskriptor penilaian sebagai berikut:

- Disiplin : a. Disiplin mendengarkan penjelasan dari guru
 b. Disiplin mematuhi semua peraturan pembelajaran
 c. Disiplin mengikuti semua kegiatan

- Percaya Diri : a. Percaya diri dengan kemampuannya
- b. Percaya diri pada saat melakukan gerak dasar lempar cakram
 - c. Percaya diri pada saat meakukan prektek tes
- Keberanian : a. Berani saat melakukan gerak dasar lempar cakram
- b. Tidak ragu-ragu saat melakukan gerak dasar lempar cakram
 - c. Berani bertanya saat mengalami kesulitan

Tafsiran penilaian:

- a. Kategori Baik (B) dengan jumlah skor antara 7-9.
- b. Kategori Cukup (C) dengan jumlah skor antara 4-6.
- c. Kategori Kurang (K) dengan jumlah skor antara 1-3.

2. Teknik Pengolahan Data Hasil

Teknik pengolahan hasil belajar siswa berupa tes praek yang dilakukan secara individu, dengan aspek yang diamatinya yaitu cara memegang, ayunan tangan, dan gerak lanjutan dan sikap akhir. Dengan deskriptor sebagai berikut:

1. Cara Memegang
 - a. posisi cakram di letak kan pada telapak tangan kanan
 - b. ke empat jari-jari tangan kanan agak jarang (terbuka) menutupi cakram ruas jari yang terakhir menutupi cakram
 - c. kosisi telapak tangan kanan di atas tengah cakram
2. Ayunan tangan
 - a. ayunan cakram kedepan dan ke belakang
 - b. keadaan tangan harus tetap lurus dan lemas
 - c. punggung tangan menghadap ke atas
3. Gerak Lanjutan Dan Sikap Akhir
 - a. posisi kaki kanan tolak kan dan badan di lonjak kan ke atas ke depan
 - b. sesaat kaki kanan mendarat. Kari kiri angkat terus ke belakang

- c. . posisi badan bungkuk ke depan tangan kiri kebelakang tangan kanan.

Berdasarkan nilai KKM yaitu 75.

- a. Nilai 3 apabila terdapat indikator a, b, dan c.
- b. Nilai 2 apabila terdapat indikator (a, b), (b, c), atau (c, a).
- c. Nilai 1 apabila terdapat satu indikator yang tercapai.

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

F. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat.

Variabel bebas : modifikasi cakram.

Variabel terikat : gerak dasar lempar cakram.

G. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian akan diuraikan sebagai berikut :

1. Pembelajaran

Menurut Mulyanto (2016, hlm. 11) pembelajaran adalah upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal

2. Gerak Dasar

Menurut mulyanto (2016, hlm. 31) gerak dasar manusia terbagi menjadi tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak dasar non lokomotor yang artinya seseorang bergerak dengan tidak berpindah tempat dan yang terakhir gerak dasar manipulative artinya gerakan yang dilakukan dengan mempermainkan benda

3. Lempar Cakram

Lempar adalah salah satu bagian yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan baik dalam penyelenggaraan pesta olahraga yang sifatnya nasional maupun internasional.

Adapun Menurut Muhtar (2013,hlm.121) tentang pengertian lempar cakram ialah suatu gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih

dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirannya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai peraturan yang berlaku.

Dalam lempar cakram ada hal-hal yang perlu diperhatikan agar lemparan dan tehnik yang digunakannya benar, yaitu :

1. Cara memegang cakram.

Letakkan cakram diatas telapak tangan kanan,jika melemar dengan tangan kanan,jika melempar dengan tangan kiri maka sebaliknya. Kemudian jari-jari tangan kanan dijarangkan atau diregangkan dan peganglah tepi atau pinggiran cakram itu dengan ruas jari tangan bagian atas,sehinga menutupi pinggiran cakram bagian depan. Telapak tangan agak dilengkukkan dan pinggirannya pada cakram bagian atas. Setelah cakram tersebut sudah dapat dipegang dengan baik, kemudian turunkan atau bawa kebawah samping badan dengan lengan lurus dan lemas.

2. Sikap badan pada waktu akan melempar

Sikap badan pada waktu akan melempar ada dua, yaitu sikap menyamping dan sikap membelakangi:

a. Sikap badan menyamping

Berdiri tegak menyamping kearah lemparan, kedua kaki dibuka lebar, kaki kiri kedepan lurus menuju kearah lemparan, kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan. Berat badan berada pada kaki kanan dan miring ke samping kanan.tangan kanan membawa cakram disamping badan dengan lengan lurus dan lemas, tangan kiri dengan siku membengkokkan berada didepan dengan lemas membantu menjaga keseimbangan.

b. Sikap badan membelakangi

Berdiri tegak membelakangi arah lemparan, kaki kiri lurus kebelakang menuju arah lemparan, lutut kaki kana dibengkokkan kedepan, berat badan berada pada kaki kanan dan condong kedepan. Tangan kanan memegang cakram disamping badan dengan lengan lurus dan lemas, tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada didepan badan lemas dan membantu menjaga keseimbangan.

3. Cara melempar cakram

Dari samping badan diayunkan kedepan kesamping kekiri, hingga cakram berada diatas bahu kiri dibawah dagu, dari atas bahu kiri ayunkan lagi cakram itu kesamping kanan kebelakang dengan lengan lurus dan punggung tangan usahakan tetap menghadap keatas, setelah dirasakan ayunan cakram itu mantap maka pada saat cakram berada dibelakang dengan tangan lurus,bersiap-siaplah untuk melempar cakram tersebut.

4. Sikap lanjutan dan sikap akhir

Cakram akan dilepaskan dari tangan,kaki kanan ditolakkan dan badan dilonjakkan keatas kedepan. Sedangkan sikap akhir adalah 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 dibengkokkan berada didepan badan lemas.

5. Cara mengambil awalan

Pelaksanaan pengambilan awalan pada lempar cakram dilakkan dalam lingkaran, sama seperti pada tolak peluru. Namun pada lempar cakram lingkarannya lebh besar daripada untuk tolak peluru, yaitu garis tengahnya 2,50m, sedangkan tebal sisi lingkaran dan sudut lingkarannya sama.

4. Modifikasi Cakram

Dalam pembelajaran Atletik khususnya lempar cakram benda yang digunakan untuk melemparnya adalah hal yang penting, karena tanpa alat yang disebut cakram itu pembelajaran tidak akan efektif. Maka setidaknya guru mempersiapkan alat-alat yang menunjang segala sesuatu untuk lancarnya pembelajaran. Dalam pembelajaran lempar cakram jika guru tidak mempersiapkan suatu yang membuat anak tertarik atau lebih aktif, maka pembelajaran tidak akan efektif dan cenderung membosankan. Disinilah tugas guru untuk memutar otak dalam menemukan sesuatu yang bisa mengajak siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan senang dan lebih senang. Modifikasi cakram salah satunya agar pembelajaran lebih berjalan variatif dan menarik bagi siswa. Banyak berbagai cara dalam memodifikasi cakram, misal untuk bentuknya dan beratnya cakram. Jika bentuk cakram yang sebenarnya masih belum bisa tergapai oleh siswa maka bisa dianjurkan untuk memodifikasi kedalam benda yang lebih kecil

dan tidak mengubah bentuk posisi cakram yang sebenarnya, begitupun untuk berat cakram, kebanyakan siswa SD masih belum bisa melempar dengan sempurna karena berat cakram yang sebenarnya itu cenderung berat untuk seukuran anak seusianya, maka posisi guru disini harus mencari alternative agar berat cakram yang sebenarnya diganti dengan benda yang lebih ringan lagi.

1. Refleksi

Guru sebagai peneliti melakukan analisis dan refleksi hasil tindakan pembelajaran, untuk keperluan analisis di lakukan dengan memeriksa lembaran-lembaran pengamatan tentang catatan data yang di temukan di lapangan, mengkaji satuan pembelajaran dan hasil kegiatan siswa. Dari hasil tersebut di jadikan bahan rekomendasi untuk bahan perencanaan siklus selanjutnya bila hasil dari kegiatan siklus yang telah di lakukan belum mencapai tujuan.

H. Validasi Data

Keabsahan data penelitian dapat dilihat dari kemampuan menilai data dari aspek validitas data penelitian. Menurut Hopkins (dalam Wiriaatmadja 2014, hlm. 172)“Untuk menguji validitas penelitian dapat dilakukan dengan teknik triangulasi, *member chek*, *audit trail*, dan *expert opinion*”.

1. Triangulasi

Triangulasi yaitu langkah ini dapat di tempuh dengan menggunakan berbagai sumber data untuk meningkatkan kualitas penilaian Menurut Hopkins (dalam Wiriaatmadja 2014, hlm. 172)“

Maka penelti melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Kegiatan yang divalidasi data
 - 1) Mengkaji kurikulum yang berlaku.
 - 2) Menentukan materi yang sesuai dengan program pembelajaran gerak dasar lempar cakram kelas V.
 - 3) Disesuaikan dengan kompetensi.
 - 4) Disesuaikan dengan kompetensi dasar.

b. Waktu pelaksanaan

Hari : SELASA
 Tanggal : 2 – 05 - 2017
 Tempat : SDN Ranjeng

c. Peneliti mengadakan diskusi dengan :

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1) Guru penjas | : Dion Supriadi S. Pd |
| NIP | : 19600603 198903 1 002 |
| 2) Kepala Sekolah | : Yono Taryono Nuryadin S pd sd |
| 3) NIP | : 19600412 198109 1 003 |

2. *Member check*

Member check adalah mengambil data dari berbagai nara sumber langkah ini untuk memperkaya data yang peroleh salah satu yaitu: (kepala sekolah, guru, teman sejawat guru, siswa, pegawai administrasi sekolah, orang tua siswa, dll). (Suherman, (2013, hlm, 65).

Diskusi ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh keabsahan data terhadap kebenaran data tersebut, maka kegiatan yang akan dilakukan adalah mengecek :

- a. Daftar hadir kelas V SDN Ranjeng
- b. Daftar I
- c. Jadwal pelajaran

3. *Audit trial*

Tahap awal yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang dimunculkan peneliti yaitu dengan mengungkapkan hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan rekan-rekan guru.

Audit trail yakni meminta bantuan sejawat yang memahami prosedur penelitian tindakan kelas untuk memeriksa apakah penelitian tindakan kelas yang dilakukan yang memenuhi persyaratan prosedur ilmiah yang ditentukan (Wiriaatmadja, (2005, hlm, 170).

Kegiatan tersebut harus tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran, tentang :

- a. Data awal (hasil observasi) gerak dasar lempar cakram menggunakan modifikasi cakram beberapa macam latihan.
- b. Data akhir hasil observasi nilai aktifitas siswa, dan nilai akhir belajar siswa pada setiap siklus dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram menggunakan modifikasi cakram beberapa macam latihan.
- c. Membandingkan dan mendiskusikan serta menganalisis data tersebut.

4. *Expert opinion*

Kegiatan akhir dari validasi data adalah salah satu bentuk validasi data, berupa pendapat pembimbing dalam penelitian kalau peneliti adalah guru/dosen yang sedang belajar di univesitas. (Wiriaatmadja, (2005, hlm, 171).

Expert opinion dilakukan dengan cara mengkonsultasikan hasil temuan peneliti kepada para ahli. Dalam kegiatan *expert opinion* ini, peneliti

mengkonsultasikan temuan kepada para dosen pembimbing sehingga data temuan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Kegiatan ini diawali dengan pertemuan antara peneliti dengan pembimbing, yaitu :

a. Drs. H. Ayi Suherman, M. Pd

Pembimbing I.

b. Dr. Dewi Susilawati, M.Pd

Pembimbing II.

Untuk mengadakan pengecekan akhir dalam penemuan penelitian agar diperoleh kesahihan. Sedangkan waktu pelaksanaannya yaitu :

a. Pelaksanaan pengajuan dan pembuatan proposal penelitian

b. Pelaksanaan bimbingan penyusunan penelitian

Masalah yang akan dibahasnya :

a. Masalah penelitian

b. Pemecahan masalah

c. Hasil penelitian

Pembelajaran gerak dasar lempar cakram kaya akan pengalaman emosional dan aneka macam emosi terlihat didalamnya dan mampu menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan kualitas atau karakter siswa dalam pembelajaran. Pada penelitian ini metode pembelajaran gerak dasar dalam lempar cakram yang dipakai bersangkutan dengan disiplin ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan berlangsung

1. Siklus I direncanakan untuk lempar cakram dengan menggunakan piring plastik dengan jarak 5 meter.
2. Siklus II direncanakan untuk lempar cakram dengan menggunakan tutup kaleng kue dengan jarak 6 meter.
3. Siklus III direncanakan untuk lempar cakram cakram dengan menggunakan kayu yang terbentuk seperti cakram dengan jarak 7 meter.