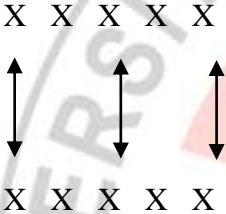


## Program Penelitian Pembelajaran Lempar Cakram

### ➤ PERTEMUAN 1

Tujuan	: Siswa dapat memegang cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukancara memegang dan gaya melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan  	30 menit	<p>Cara <i>memegang</i> cakram :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m.</li> <li>• Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan</li> <li>• Siswa yang memegang ban sepeda. pegangan menggunakan tangan kanan dan jari-jari tidak kaku memegangnya.</li> <li>• Ban sepeda diayunkan lalu dilempar melembung ke arah temannya yang di depan yang berjarak 5m, siswa yang melempar dan menangkap usahakan ban tidak jatuh ke tanah.</li> <li>• Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15 menit dan gaya belakang selama 15 menit.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan <i>melempar</i> cakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram?</li> <li>• <i>Cara memegang</i> cakram: Bagaimana pegangan cakram anda?</li> <li>• <i>Gaya melempar</i> cakram : Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benar dan fungsi memegang cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:

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

## ➤ PERTEMUAN 2

Tujuan	: Siswa dapat melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

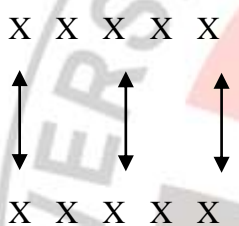
Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p>Cara <i>memegang</i> cakram :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m.</li> <li>• Satu baris siswa memegang ban sepeda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

X X X X X		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ban sepeda diayunkan lalu dilempar melembung ke arah temannya yang di depan yang berjarak 5m, siswa yang melempar dan menangkap usahakan ban tidak jatuh ke tanah.</li> <li>• Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15 menit dan gaya belakang selama 15 menit.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan <i>melempar</i> cakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram?</li> <li>• <i>Cara memegang</i> cakram: Bagaimana pegangan cakram anda?</li> <li>• <i>Gaya melempar</i> cakram : Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benar dan fungsi memegang cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cara memegang cakram dilihat dari besar kecilnya ukuran tangan.</i></li> <li>- <i>Cara melempar cakram menggunakan gaya menyamping dan belakang.</i></li> </ul> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang cakram yang tangannya cukup lebar, lebar dan pendek, lalu melempar menggunakan gaya menyamping dan belakang. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa cara memegang cakram harus benar agar cakram tidak terlepas ketika melakukan gerakan melempar.</p> <p>Bagaimana melakukan gerakan melempar dan fungsi memegang cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali melempar dengan pola-pola latihan seperti semula.

Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali cara memegang cakram dan gaya melempar cakram.
---------	---------	---

### ➤ PERTEMUAN 3

Tujuan	: Siswa dapat melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan cara memegang dan gaya melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan  	<p>Cara <i>memegang</i> cakram :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 5m.</li> <li>• Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan</li> <li>• Siswa yang memegang ban sepeda. pegangan menggunakan tangan kanan dan jari-jari tidak kaku memegangnya.</li> <li>• Ban sepeda diayunkan lalu dilempar melembung ke arah temannya yang di depan yang berjarak 5m, siswa yang melempar dan menangkap usahakan ban tidak jatuh ke tanah.</li> <li>• Siswa melakukan gerakan melempar menggunakan gaya menyamping selama 15 menit dan gaya belakang selama 15 menit.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>	
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan <i>melempar</i> cakram: Apa yang pertama dibutuhkan ketika melempar cakram?</li> <li>• <i>Cara memegang</i> cakram: Bagaimana pegangan cakram anda?</li> <li>• <i>Gaya melempar</i> cakram : Bagaimana melakukan gaya menyamping dan belakang saat melempar cakram?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan cara memegang cakram dengan benar dan fungsi memegang cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan	15 menit	Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-

keterampilan		<p>pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara memegang cakram dilihat dari besar kecilnya ukuran tangan.</li> <li>- Cara melempar cakram menggunakan gaya menyamping dan belakang.</li> </ul> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara memegang cakram yang tangannya cukup lebar, lebar dan pendek, lalu melempar menggunakan gaya menyamping dan belakang. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa cara memegang cakram harus benar agar cakram tidak terlepas ketika melakukan gerakan melempar.</p> <p>Bagaimana melakukan gerakan melempar dan fungsi memegang cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali melempar dengan pola-pola latihan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali cara memegang cakram dan gaya melempar cakram.

#### ➤ PERTEMUAN 4

Tujuan	: Siswa dapat melakukan awalan melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan awalan melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Awalan</i> melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar.</li> <li>• Siswa melempar kearah tengah lingkaran siswa berdiri (target).</li> <li>• Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping</li> </ul>

<pre>       X      X  X     X    X       O      X    X     X  X      X </pre>		<p>kearah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian dipusatkan dan persiapan untuk melakukan awalan.</li> <li>• Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali kemudian dilanjutkan dengan berputar.</li> <li>• Siswa jangan melempar ban sebelum ada perintah/suara pluit.</li> <li>• Setelah ban dilemparkan, ban diambil kembali lalu ban diberikan kesiswa yang berdiri dibelakangnya sewaktu melempar.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>awalan</i> melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan awalan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</li> <li>• <i>Awalan</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>awalan</i> melempar cakram anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan awalan melempar cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. <i>Awalan melempar cakram.</i></p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik awalan melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa awalan harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana mempersiapkan awalan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep mempersiapkan awaln melempar cakram.

## ➤ PERTEMUAN 5

Tujuan	: Siswa dapat melakukan awalan melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan awalan melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Awalan</i> melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar.</li> <li>Siswa melempar ke arah tengah lingkaran siswa berdiri (target).</li> <li>Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.</li> <li>Perhatian dipusatkan dan persiapan untuk melakukan awalan.</li> <li>Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua sampai tiga kali kemudian dilanjutkan dengan berputar.</li> <li>Siswa jangan melempar ban sebelum ada perintah/suara pluit.</li> <li>Setelah ban dilemparkan, ban diambil kembali lalu ban diberikan kesiswa yang berdiri dibelakangnya sewaktu melempar.</li> <li>Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan <i>awalan</i> melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan awalan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</li> <li><i>Awalan</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>awalan</i> melempar cakram anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan awalan melempar cakram.</p>
Pengulangan untuk	15 menit	Untuk mengembangkan keterampilan para siswa

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

## ➤ PERTEMUAN 6

Tujuan	: Siswa dapat melakukan awalan melempar dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan awalan melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

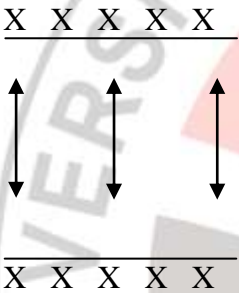
Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Awalan melempar cakram:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak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



		<p>dengan berputar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa jangan melempar ban sebelum ada perintah/suara pluit.</li> <li>• Setelah ban dilemparkan, ban diambil kembali lalu ban diberikan kesiswa yang berdiri dibelakangnya sewaktu melempar.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>awalan</i> melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan awalan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</li> <li>• <i>Awalan</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>awalan</i> melempar cakram anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan awalan melempar cakram.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. <i>Awalan melempar cakram.</i></p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik awalan melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa awalan harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana mempersiapkan awalan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	<p>Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.</p>
Penutup	5 menit	<p>Guru menjelaskan kembali konsep mempersiapkan awaln melempar cakram.</p>

## ➤ PERTEMUAN 7

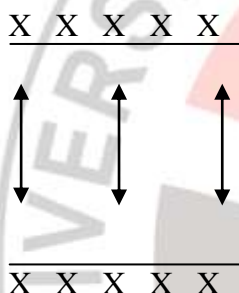
Tujuan	: Siswa dapat melakukan gerakan ayunan lengan melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan gerakan ayunan lengan dan gerakan akhir setelah melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan permainan lempar tangkap.
Aktivitas Kegiatan  	30 menit	Gerakan <i>ayunan lengan</i> dan <i>gerakan akhir</i> setelah melempar cakram. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 10m.</li> <li>• Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan.</li> <li>• Didepan siswa diberikan batas garis akhir lemparan dan tidak boleh terinjak atau melewati batas garis akhir melempar.</li> <li>• Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.</li> <li>• Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpilin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.</li> <li>• Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.</li> <li>• Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 30 °. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</li> <li>• Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.</li> <li>• Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.</li> <li>• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</li> <li>• Dilakukan secara berulang-ulang.</li> </ul>

Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>gerakan ayunan</i> melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan ayunan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</li> <li>• <i>Ayunan melempar cakram</i>. Bagaimana penampilan <i>ayunan melempar cakram</i> anda?</li> <li>• <i>Gerakan akhir melempar cakram</i>. Mengapa kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan ayunan melempar cakram dan gerakan akhir <i>melempar cakram</i>.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Gerakan ayunan melempar cakram</i>.</li> <li>- <i>Gerakan akhir melempar cakram</i></li> </ul> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram.. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa Cakram yang lepas sebelum melewati bahu akan menjadi lemparan yang gagal. Hal ini karena lemparannya tidak akan jauh dan tidak akan masuk daerah lemparan.. Bagaimana lakukan gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan melempar cakram.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram.

## ➤ PERTEMUAN 8

Tujuan	: Siswa dapat melakukangerakan akhir setelah melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan gerakan ayunan lengan dan gerakan akhir setelah melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian melakukan permainan lempar tangkap.
Aktivitas Kegiatan  	30 menit	<p>Gerakan <i>ayunan lengan</i> dan <i>gerakan akhir</i> setelah melempar cakram.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dua baris berhadapan yang berjarak 10m.</li> <li>• Satu baris siswa memegang ban sepeda dengan menggunakan tangan kanan dan satu baris lagi menerima hasil lemparan.</li> <li>• Didepan siswa diberikan batas garis akhir lemparan dan tidak boleh terinjak atau melewati batas garis akhir melempar.</li> <li>• Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.</li> <li>• Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpinlin ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.</li> <li>• Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.</li> <li>• Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 30 °. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</li> <li>• Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.</li> <li>• Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.</li> <li>• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</li> <li>• Dilakukan secara berulang-ulang.</li> </ul>

Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>gerakan ayunan</i> melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan ayunan melempar cakram? Jika "ya" mengapa?, dan jika "tidak" mengapa?</li> <li>• <i>Ayunan melempar cakram</i>. Bagaimana penampilan <i>ayunan melempar cakram</i> anda?</li> <li>• <i>Gerakan akhir melempar cakram</i>. Mengapa kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan ayunan melempar cakram dan gerakan akhir <i>melempar cakram</i>.</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. Pengulangan-pengulangannya antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Gerakan ayunan melempar cakram</i>.</li> <li>- <i>Gerakan akhir melempar cakram</i></li> </ul> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram.. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa Cakram yang lepas sebelum melewati bahu akan menjadi lemparan yang gagal. Hal ini karena lemparannya tidak akan jauh dan tidak akan masuk daerah lemparan.. Bagaimana lakukan gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan melempar cakram.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali gerakan ayunan dan gerakan akhir melempar cakram.

## ➤ PERTEMUAN 9

Tujuan	: Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan gerakan kombinasi melempar cakram (awalan, ayunan, dan gerakan akhir melempar cakram)
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar dan mengoreksi gerakan temannya yang melakukan lemparan.</li> <li>Siswa melempar ke arah tengah lingkaran siswa berdiri (target).</li> <li>Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.</li> <li>Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri.</li> <li>Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.</li> <li>Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpinil ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.</li> <li>Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.</li> <li>Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira <math>30^\circ</math>. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</li> <li>Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.</li> <li>Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan gerakan melempar cakram? Jika ”ya” mengapa?, dan jika ”tidak” mengapa?</li> <li>• <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>gerakan melempar cakram</i> anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan gerakan kombinasi melempar cakram (dari awalan sampai akhir melempar cakram).</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram.</p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan dari teknik awalan sampai melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa gerakan memutar harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana melakukan gerakan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	<p>Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.</p>
Penutup	5 menit	<p>Guru menjelaskan kembali konsep gerakan melempar cakram (dari awalan sampai gerakan akhir melempar cakram).</p>

## ➤ PERTEMUAN 10

Tujuan	: Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan gerakan kombinasi melempar cakram (awalan, ayunan, dan gerakan akhir melempar cakram)
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar dan mengoreksi gerakan temannya yang melakukan lemparan.</li> <li>• Siswa melempar ke arah tengah lingkaran siswa berdiri (target).</li> <li>• Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.</li> <li>• Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri.</li> <li>• Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.</li> <li>• Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpinil ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.</li> <li>• Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.</li> <li>• Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira <math>30^\circ</math>. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</li> <li>• Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.</li> <li>• Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan gerakan melempar cakram? Jika ”ya” mengapa?, dan jika ”tidak” mengapa?</li> <li>• <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>gerakan melempar cakram</i> anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan gerakan kombinasi melempar cakram (dari awalan sampai akhir melempar cakram).</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram.</p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan dari teknik awalan sampai melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa gerakan memutar harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana melakukan gerakan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep gerakan melempar cakram (dari awalan sampai gerakan akhir melempar cakram).

## ➤ PERTEMUAN 11

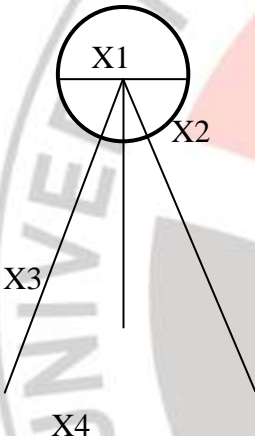
Tujuan	: Siswa dapat melakukan gerakan kombinasi melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan melempar cakram
Konsep teknik	: Melakukan gerakan kombinasi melempar cakram (awalan, ayunan, dan gerakan akhir melempar cakram)
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 20 ban sepeda, 10 cones

Bagian pertemuan	Waktu	Deskripsi
Pemanasan	10 menit	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
Aktivitas Kegiatan	30 menit	<p><i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa membentuk formasi melingkar dan jarak samping kiri dan kanan antar siswa 2m, siswa yang tidak melempar berdiri dibelakang pelempar dan mengoreksi gerakan temannya yang melakukan lemparan.</li> <li>Siswa melempar ke arah tengah lingkaran siswa berdiri (target).</li> <li>Siswa mengambil posisi dan berdiri menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka selebar bahu dengan sedikit diekuk, dan rileks. Berat badan terbagi pada kedua kaki.</li> <li>Cakram diayun-ayunkan ke samping kanan belakang lalu ke kiri.</li> <li>Dari posisi siap lempar, segera tanpa berhenti sedikit pun melakukan gerakan melemparkan cakram.</li> <li>Kaki kanan ditolakkan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan didorong ke depan atas. Badan yang semula condong ke belakang dan terpinil ke kanan diputar ke kiri diikuti dengan gerakan panggul yang memutar ke kiri pula.</li> <li>Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Setelah badan menghadap arah lemparan penuh, bersiaplah untuk melempar cakram ke arah depan atas.</li> <li>Cakram dilepas setinggi dagu dengan sudut lemparan kira-kira 30 °. Cakram terlepas dari pegangan dengan berputar searah jarum jam, putaran cakram terjadi karena tekanan dari jari telunjuk. Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di depan bahu.</li> <li>Lemparan cakram diikuti dengan badan condong ke depan. Pandangan mengikuti jalannya cakram.</li> <li>Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan ke muka dengan sedikit ditekuk.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki kiri dipindahkan ke belakang dan pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram.</li> <li>• Lakukan gerakan secara berulang-ulang.</li> </ul>
Mengajar pemahaman	10 menit	<p>Guru menghentikan latihan dan memberikan pertanyaan kepada siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melempar cakram: Apakah anda kesulitan melakukan gerakan melempar cakram? Jika ”ya” mengapa?, dan jika ”tidak” mengapa?</li> <li>• <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram. Bagaimana penampilan <i>gerakan melempar cakram</i> anda?</li> </ul> <p>Guru kemudian menjelaskan gerakan kombinasi melempar cakram (dari awalan sampai akhir melempar cakram).</p>
Pengulangan untuk pengembangan keterampilan	15 menit	<p>Untuk mengembangkan keterampilan para siswa dilakukan beberapa kali pengulangan. <i>Gerakan kombinasi</i> melempar cakram.</p> <p>Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan dari teknik awalan sampai melempar cakram. Seluruh siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan guru. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan siswa apabila ada kesalahan. Guru harus mengarahkan siswa kepada kemampuan berfikir kritis melalui rangsangan terhadap kemampuan siswa dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. Siswa memiliki asumsi bahwa gerakan memutar harus dilakukan dengan baik agar menghasilkan lemparan yang maksimal.. Bagaimana melakukan gerakan melempar cakram?</p>
Kembali ke bentuk kegiatan	10 menit	Para siswa kembali latihan dengan pola-pola permainan seperti semula.
Penutup	5 menit	Guru menjelaskan kembali konsep gerakan melempar cakram (dari awalan sampai gerakan akhir melempar cakram).

## ➤ PERTEMUAN 12

Tujuan	: Siswa dapat melempar cakram dengan benar
Masalah teknik	: Persiapan tes melempar cakram
Konsep teknik	: Tes melempar cakram
Waktu	: 2 x 40 menit
Sarana prasarana	: Lapangan sepak bola, 4 buah cakram, 10 cones, meteran dan 10 patok kayu

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

**Berita Acara Penelitian (BAP)**

Nama Peneliti : Nova Azwar Ardiana

Tempat, Tanggal Lahir : Cimahi, 30 November 1988

Judul Skripsi : Pengaruh Modifikasi Alat Bantu Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram (Studi Eksperimen di SMAN 4 Cimahi)

Program Studi : S 1 (strata)

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas : Universitas Pendidikan Indonesia

Nama sekolah : SMAN 4 Cimahi

Alamat Penelitian : Jl. Kihapit Barat No. 323 Leuwigajah Cimahi Selatan Jawa Barat Indonesia

Waktu Penelitian : Pukul 07.00 s.d 09.30 WIB

Hari Penelitian : Selasa, Rabu, dan Kamis

Tanggal Penelitian : 2 Oktober 2012 s.d 14 November 2012

Tanggal Pelaksanaan Test : 8 November 2012 s.d 14 November 2012

Waktu Pelaksanaan Test : Pukul 07.00 s.d 09.00

Tempat Pelaksanaan Test : Lapangan Poral (Area SMAN 4 Cimahi)

Jumlah Siswa/Sampel : 40 (empat puluh) orang

Jumlah Pembantu Peneliti : 1 (satu) orang