

Judul Skripsi

MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM MELALUI METODE
PEMBELAJARAN EXPLICIT INSTRUCTION PADA SISWA KELAS XI IPA 3
SMA N 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO

Oleh




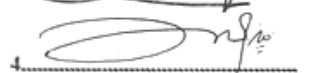
SIDIQ MUSTOFA
831411195

Telah Dipertahankan Didewan Penguji Pada

Hari/tanggal : 15 januari 2016
Pukul : 08,00 Sampai Dengan Selesai

Penguji

1. Drs. Sarjan Mile M.S
Nip.19610805 1987 03
2. Drs.Ahmad Lamusu, S.pd.M.pd
Nip.19581219 1982 03 1 002
3. Dr.Aisah R. Pomatahu, Dra.M.kes
Nip.19580520 198203 2 002
4. Zulkifli Lamusu S.pd, M.pd
Nip.19830325 2008 12 1002

1. 
2. 
3. 
4. 

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr Lintje Bokoesoe M.kes
Nip. 1959010198603 2 003

v

ABSTRAK

Dalam menyampaikan masalah ini, Penulis ingin menyampaikan hal-hal yang terurai sebagai berikut:

A. Masalah

Kurang mempunya siswa dalam ketampilan lempar cakram sehingga perlu adanya tindakan yang lebih intensif, Barangkali perlu adanya pemilihan metode yang tepat dari guru Pengajar, Kurangminat dan perhatian siswa didalam pembelajaran cabang atletik Lempar cakram.

B. Tujuan

Meningkatkankebugaran jasmani siswa melalui kegiatan olahraga atletik lempar cakram yang terdiri dari:

Cara memegang cakram
Sikap badan pada saat akan melempar
Cara melempar cakram
Sikap ahir setelah melempar.

C. Metode

Pemberian contoh peragaan lempar cakram oleh Guru tentang peragaan tata cara melempar,
Pemberian waktu kepada masing-masing siswa untuk mengadakan kegiatan peragaan melempar cakram, sekaligus mengadakan perbaikan atas kekeliruan siswa sebagaimana diuraikan diatas.

Pemberian evaluasi terhadap kemampuan siswa dalam melaksanakan kegiatan lempar cakram. (*Explicit Instruction*) ”

D. Hasil

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan pembelajaran kususnya tentang lempar cakram akan nampak dari hasil evaluasi yang dicapai siswa sebagaimana diuraikan dalam data berikut:

Data observasi awal sebesar 55,40 % dan meningkat pada siklus 1, sebesar 70, atau meningkat 10 % maka dari itu penelitian dilanjutkan kembali pada siklus 2 sehingga data yang diperoleh menjadi 81,25 %. Adapun yang menjadi indikator kinerja dalam penelitian ini adalah apabila terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan tehnik dasar Lempar Cakram sebesar 80%. Pengambilan data dilakukan melalui lembar pengamatan siswa yang telah disiapkan, serta data yang diperoleh di jumlahkembali dan kemudian dirata - ratakan, dan berdasarkan besarnya peningkatan keterampilan siswa

yang diperoleh. maka dengan demikian hipotesis tindakan berbunyi “Jika digunakan metode Pembelajaran Explicit Instruction maka keterampilan siswa dalam permainan atletik Lempar Cakram dapat ditingkatkan.

E. Simpulan

Ketrampilan melempar cakram bagi siswa dapat dibentuk melalui latihan dan peragaan yang teratur.

Kata Kunci : *Keterampilan Lempar cakram, Melalui metode pembelajaran Explicit Instruction.*

ABSTRACT

In presenting this issue, the writer wants to convey things that decomposes as follows:

A. Problems

An unqualified students in discus throwing performances so that there should be more intensive action,
Perhaps the need for the selection of appropriate methods of the teacher, less interest and attention of students in disc throw athletics learning

B. Purpose

Improve the physical fitness of students through athletics throwing sports activities consisting of:
How to hold discs
Posture at the time of going to throw
How to throw a disc
Final posture after throwing.

C. Methods

Giving an example of throwing demonstration by the teacher on how to throw a discs
Giving time to each student to hold a discus throwing demonstration activities, as well as hold students' improvement over error as described above.

Giving evaluation on the ability of students in conducting discus throwing. (Explicit Instruction) "

D. Results

The results obtained in the learning activities, especially about throwing can be seen from the evaluation results achieved by students as described in the following data:
The initial observation data was at 55.40% and then increase significantly in cycle 1, of 70, or 10% of the study. It was then continued to cycle 2 so that the score data obtained increased to 81, or 25% upsurge. As for the performance indicators in this study was in the event of an increase in the student's skills in performing basic technique Discus Throw by 80%. Data collection is done through the student observation sheets that had been prepared, subsequently, all data obtained in total weresum-up to get the average results, and based on the degree of the increase in the student's skills acquired. The writer came at a hypothesis action: "If used

method of Explicit Instruction Learning the skills of students in athletic games Discus Throw can be improved.

E. Conclusions

Discus throwing skills for students can be established through regular exercise and demonstration.

Keywords: Skills Throw the disc, Through learning methods Explicit Instruction.