
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM GAYA MEMUTAR DENGAN MEDIA BAN PADA SISWA KELAS IX C SMP NEGERI 1 JUJUHAN

Asril

SMP Negeri 1 Muara Bungo

Email: asril2021@gmail.com

Abstrak

Kemampuan lempar cakram siswa dari cara memegang cakram, teknik awalan melempar cakram, teknik melempar cakram, dan sikap badan setelah melempar cakram masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran Lempar Cakram gaya memutar dengan media ban pada siswa kelas IX C di SMP Negeri 1 Jujuhan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX C di SMP Negeri 1 Jujuhan yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lempar cakram. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan kuantitatif dengan bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,61 dan persentase ketuntasan sebesar 60%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Proses pembelajaran lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat disetiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman, kemampuan lempar cakram peserta didik meningkat dengan ditandai dengan peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata Kunci : *lempar cakram, gaya memutar, media ban*

ABSTRACT:

Discus throwing skills of students from how to hold a discus, the initial technique of throwing discs, discus throwing techniques, and body posture after throwing discs are still not good. This study aims to describe the learning process of rotating disc throwing with tire media in class IX C students at SMP Negeri 1 Jujuhan.

This research is a Classroom Action Research. The subjects in this study were students of class IX C at SMP Negeri 1 Jujuhan, totaling 30 students. The instrument used is a discus throwing performance test. The data analysis technique used in this research is descriptive and quantitative in the form of percentages.

Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in discus throwing results through the media of used motorcycle tires is marked by an increase in the average score of students. The average value of students in the initial conditions is 67 with a percentage of completeness of 23.33%. This condition experienced an increase in the average score of students in the first cycle, which was 68.61 and the percentage of completeness was 60%. However, this increase has not yet reached the previously set target. Then after continuing to cycle II, the average value of students' discus throwing abilities again increased by 79.72 with a percentage of completeness of 93.33%. This shows that the predetermined target has been achieved so that the research is stopped in cycle II.

The discus throwing learning process through used motorcycle tires was dynamic and fun, and the students' character of responsibility, confidence, competitiveness, and enthusiasm also increased in every meeting. Students actively carry out tasks and observe the movement of discus throwing techniques and discuss each other with friends, students' discus throwing abilities increase marked by students completing the KKM (Minimum Completeness Criteria) which is 75.

Keywords: discus throwing, twisting style, tire media

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya dan hubungan dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Menurut BSNP (2006:72), bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, hubungan sosial, penalaran dan tindakan moral. Untuk mewujudkan tujuan tersebut pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral pendidikan keseluruhan, di mana pendidikan jasmani memberikan sumbangan yang sangat besar demi tercapainya tujuan pendidikan secara nasional. Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik (Toho Cholik dan Rusli Lautan, 2001: 15).

Oleh karena itu pendidikan jasmani harus lebih lebih diperhatikan kelancarannya dalam proses pembelajaran.

Melakukan kegiatan belajar. Sugihartono, dkk, (2007: 80) mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha untuk menciptakan sistem lingkungan yang mengoptimalkan kegiatan belajar. Menurut Saidiharjo (2004: 12) mengartikan bahwa, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber pada lingkungan belajar.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat di simpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau ketrampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

Untuk mewujudkan proses pembelajaran tersebut, pendidikan jasmani perlu di dukung dengan adanya alat dan fasilitas yang menunjang serta guru yang memiliki kompetensi dalam melaksanakan proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan hormunis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Eddy Purnomo (2011: 159), atletik cabang lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah

benda kayu yang berbentuk piring bersabut besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Dalam pembelajaran lempar cakram, seorang guru dapat menggunakan, memanfaatkan, mengembangkan atau bahkan memodifikasi sarana yang akan digunakan. Dalam situasi dan kondisi Sekolah dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktifitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga kecabangan dengan pendekatan konvensional kiranya pemberian gerak dasar maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Bila dilihat dari arti istilah "Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan", Amerika dan sebagai di Wropa dan asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan trock and fieiddan, Negara Jerman memakai kata leicht Atletik dan Negara Belanda memakai istilah/kata Athletik. Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan hormunis, yaitu jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan. Sedangkan menurut Djumidar (2005: 1.3) menyatakan bahwa, merupakan bagian jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan jalan, lompat jauh, lompat dan lempar. Juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASEAN GAMES, dan OLIMPIADE.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, jalan, lompat jauh, lompat, dan lempar merupakan gerakan dasar atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SMP Negeri 1 Jujuhan. Kondisi nyata di sekolah, media cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata di SMP Negeri 1 Jujuhan berjumlah 30 – 40 orang, -

Jadi komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa adalah 1:17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi

sarana Cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realitas dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejala dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

SMP Negeri 1 Jujuhan merupakan sekolah di pinggiran Kota yang terletak di daerah Kecamatan Jujuhan Ilir , yang memiliki potensi alam yang mendukung, namun demikian dalam proses pembelajaran masih memiliki kendala sehingga guru berupaya agar pembelajaran dapat sesuai yang diharapkan walaupun harus mengamati media semestinya. Siswa kurang memiliki ketrampilan teknik dasar nomor lempar cakram awalan memutar. Sebagai pengembangan teknik lempar cakram awalan memutar. Harapannya siswa memiliki ketrampilan teknik dasar lempar cakram awalan memutar, sebagai perkembangan teknik lempar cakram. Guru pernah mengajarkan praktek teknik dasar lempar cakram awalan memutar dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai namun hasil yang diharapkan masih jauh dari harapan. Harapannya guru bisa mengajarkan praktek teknik dasar lempar cakram awalan memutar dengan baik dan benar dan hasilnya juga baik.

Hal ini ditunjukkan dari penilaian teknik lempar cakram siswa kelas IX C SMP Negeri 1 Jujuhan tahun ajaran 2017/2018 masih kurang. Diketahui hasilnya dari 30 siswa, nilai

rata-rata kemampuan lempar cakram 67. Dengan perincian, siswa yang mampu melakukan teknik lempar cakram dengan nilai 75 keatas, hanya 7 siswa atau 23,33%, sedangkan 23 siswa lain (76,67%) nilai kemampuan melimpas cakram masih dibawah 75 angka yang ditetapkan oleh sekolah, yaitu nilai 75 (ketuntasan minimal), artinya 23 siswa tersebut belum tuntas.

Permasalahan yang sering dijumpai guru adalah saat praktik teknik dasar lempar cakram awalan memutar cara melimpas cakramnya banyak yang salah. Cakram tidak memutar dan hasilnya juga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya media alternatif modifikasi untuk mengganti cakram yang memang yang cukup mahal. Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat dapat mewakili karakteristik cakram, murah, banyak tersedia atau mudah didapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti cakram, dari segi ketersediaan dan harga, maka ban motor bekas sangat mudah sekali didapat dengan harga sangat murah.

Melihat permasalahan tersebut di atas maka penulis mengambil tindakan penggunaan media ban motor untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar lempar cakram awalan memutar siswa kelas IX C SMP Negeri 1 Jujuhan tahun ajaran 2017/2018.

Metode

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas . Menurut Suhartimi Arikunto (2010: 20) ada empat

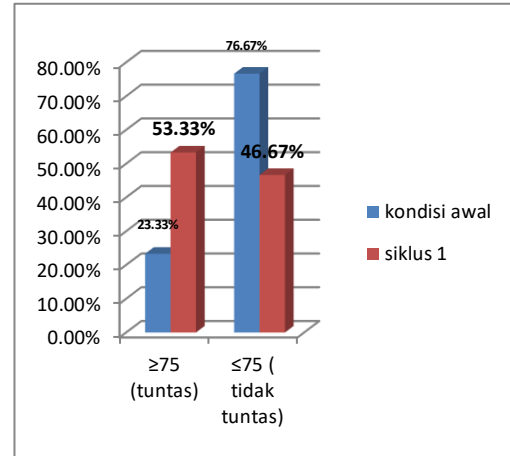
tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan. Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicari solusinya.

Hasil dan Pembahasan

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus I pertemuan I menghasilkan nilai rata-rata 8,43 (kategori cukup) dan meningkat pada pertemuan 2 sebesar 11,57 (kategori baik).

Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram pada Kondisi Awal

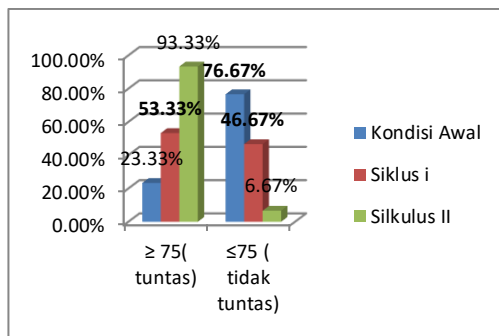
dan Siklus I



Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 68,61. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 16 siswa (53,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (40%). Hasil belajar lempar cakram menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan melempar cakram dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lempar cakram dengan menggunakan media ban bekas dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil Pengamatan guru terhadap karakter siswa pada pembelajaran siklus II pertemuan I menghasilkan nilai rata-rata sebesar 12,07 (kategori baik) dan meningkat pada pertemuan 2 sebesar 13,16 (kategori sangat baik).

Diagram Batang Hasil Pembelajaran Lempar Cakram Kelas IX C di SMP Negeri 1 Jujuhan pada Kondisi Awal. Siklus I dan Siklus II



Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,72, Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (93,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (6,67%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Kegiatan penelitian dengan materi lempar cakram dengan awalan gaya memutar dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan (motorik) dan karakter siswa (afektif). Para siswa melaksanakan kegiatan lempar cakram dengan teknik-teknik yang dapat dilakukan di SMP Negeri 1 Jujuhan dalam suasana rileks dan menyenangkan melalui panduan peneliti dan guru pendamping (observasi). Dengan tindakan yang dilaksanakan pada setiap siklus, para siswa terlihat semangat dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

Pada tahap pertama yaitu siklus I, ketercapaian kompetensi kegiatan lempar cakram ini masih rendah. Pada siklus II, siswa dapat dilaksanakan kegiatan dengan baik dan hasilnya memuaskan. Penerapan kegiatan lempar cakram memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan siswa di SMP Negeri 1 Jujuhan, khususnya kelas IX C.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dalam pembelajaran melalui kegiatan lempar

cakram, setelah pelaksanaan tindakan mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari siklus I kemampuan siswa menjadi lebih baik di bandingkan ketika sebelum diberikan tindakan melalui kegiatan lempar cakram dengan media ban sepeda motor bekas.

Data yang diperoleh melalui lembar kegiatan atau lembar observasi yang merupakan hasil komunikasi guru dan anak setiap pertemuan pembelajaran dalam setiap siklus kemudian disimpulkan. Sejumlah siswa yang dapat aktif dan merespon dalam kegiatan lempar cakram sehingga peningkatan lempar cakram dan karakter siswa dapat tercapai selama dua siklus.

Peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dalam pembelajaran melalui kegiatan lempar cakram, setelah pelaksanaan tindakan mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari siklus I kemampuan siswa menjadi lebih baik di bandingkan ketika sebelum diberikan tindakan melalui kegiatan lempar cakram dengan media ban sepeda motor bekas.

Data yang diperoleh melalui lembar kegiatan atau lembar observasi yang merupakan hasil komunikasi guru dan anak setiap pertemuan pembelajaran dalam setiap siklus kemudian disimpulkan. Sejumlah siswa yang dapat aktif dan merespon dalam kegiatan lempar cakram sehingga peningkatan lempar cakram dan karakter siswa dapat tercapai

selama dua siklus.

Peningkatan hasil lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 67 dengan persentase ketuntasan sebesar 23,33%.

Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 68,61 dan persentase ketuntasan sebesar 53,33%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lempar cakram siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,72 dengan persentase ketuntasan sebesar 93,33%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lempar cakram melalui media ban sepeda motor bekas berlangsung dinamis dan menyenangkan, dan semangat juga meningkat meningkat disetiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lempar cakram dan saling diskusi dengan teman.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian kerakhir pada siklus II. Mengingat keterbatasan kemampuan serta kondisi di SMP Negeri 1 Jujuhan khususnya kelas IX C, hal ini tidak mengurangi esensi dari penelitian itu sendiri yaitu adanya peningkatan. Hal ini terbukti sebagian besar anak menguasai kompetensi sesuai dengan adanya kegiatan dilapangan. Hal yang perlu di ingatkan bahwa kegiatan lempar cakram ini bukanlah kegiatan yang bertujuan hanya untuk meningkatkan kemampuan siswa saja tetapi dapat meningkatkan semangat, daya saing,

tanggung jawab, dan kondisi belajar yang menyenangkan dimana secara tidak langsung kemampuan siswa menjadi lebih baik melalui adanya kegiatan lempar cakram dengan awalan gaya memutar.

Dari hasil penelitian terdapat 2 siswa (6,67%) yang belum memenuhi datas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram dengan media ban bekas.

Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah meningkatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran.

SARAN

Hendaknya SMP Negeri 1 Jujuhan perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.

Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan-kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan dan karakter, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.

Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar. Kemandirian, keberanian dan ketetapan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan

kemampuan dan karakter siswa.

Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden Sanjaya, (2011). Pengertian Lempar Cakram. Diakses dalam <http://adesanjaya.blogspot.com/2011/09/lempar-cakram-sejarah-teknik-peraturan.html>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- AIP Syarifuddin. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Akhmad Sudrajat, (2007). Media Pembelajaran. Diakses dalam artikel. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/bahan-ajar/media-pembelajaran>.
- Anonim. Pengertian Pembelajaran. Diakses dalam <http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>. Diunduh pada tanggal 12 April 2015.
- Arwan Alfiranto, (2010). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram, Yogyakarta
- BSNP. (2006). Buku Panduan Penyusunan KTSP. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. (2005). Dasar-dasar Atletik. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). Dasar-dasar Gerak Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monks, dkk. (2004). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mungin- Edy W. (2008). BNSP KTSP SD. Jakarta: Depdiknas
- Poerwardaminto. (2001). KBBI. Jakarta: Depdikbud.
- Rud MIDDLEY, C.S. (2000). Lempar Cakram. Diakses dalam http://id.wikipedia.org/wiki/pengertian_lempar_cakram. Diunduh pada tanggal 12 April 2015.
- Saidiharjo. (2004). Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial. Yogyakarta: UNY
- Singgih D. Gunarsa. (1989). Psikologi Remaja. Jakarta. Gunung Mulia.
- Sugihartono, dkk. (2007). Psikologi Pendidikan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2006). Penelitian Suatu pendekatan Praktik. Jakarta: PT, Rineka Cipta.
- Syaifullah. (2008). Peningkatan Efektifitas Pembelajaran

-
- Lempar Cakram Siswa Kelas VIII 1 Sekolah Menengah Pertama Moyudan Sleman Melalui Aktivitas Luar Kelas. Uno. (2009). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Vina Sanjana. (2010). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan. (2001). Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.