

## ABSTRAK

Sabar, Saputri, Frederika. 2020. *Penggunaan Media Piring Plastik Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 2 Sukodono Sidoarjo*. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Moh. Hanafi,S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci: Media, Hasil Belajar, Lempar Cakram.

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media modifikasi piring plastik bisa meningkatkan efektifitas belajar lempar cakram siswa kelas VII SMP NEGERI 2 Sukodono Sidoarjo.

Desain penelitan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu *one-group pre-post test design*. Dengan jumlah subjek 20 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dapat disimpulkan bahwa uji-t diterima dan ada peningkatan keterampilan lempar cakram pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono sebesar 11,65. Berarti ada pengaruh terhadap penggunaan media piring plastik.

## ABSTRAC

Sabar, Saputri, Frederika. 2020. *Use of plastic plate Media against the results of learning throwing discs in students of grade VII A Smp Negeri 2 Sukodono Sidoarjo*. Physycal education. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana Surabaya university. supervisor: Moh. Hanafi, M.Pd.

Keywords: Media, learning results, throwing discs.

Physical education can also be interpreted as an educational process through physical activities designed to improve physical fitness, develop motor skills, healthy and active life knowledge and behaviours, sportsmanship, and emotional intelligence.

The goal to be achieved in this research is to know the extent to which plastic plate modification media can improve the effectiveness of learning to throw discs grade VII SMP NEGERI 2 Sukodono Sidoarjo.

The design of the research used in this study is a one-group pseudo experimental pre-post test design method. With a subject number of 20 students

Using the test method and measurement based on the results of statistical calculations can be concluded that the test-T received and there is an increase in the skill of throwing discs in class VII A Junior High School 2 Sukodono of 11.65. Means no influence on the use of plastic plate media.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Berpegang Teguh pada Prinsip dan tetap pada pendirian adalah salah satu jalan untuk meraih kesuksesan”

### **PERSEMBAHAN**

Dengan rendah saya persembahkan Skripsi ini kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria. Sang pemilik kehidupan. Terima kasih untuk segala hal yang telah Ia limpahkan kepada saya. Karena-MU, saya mampu mengerjakan segala aktivitas saya dan tak terkecuali skripsi ini yang saya kerjakan. terima kasih atas segala campur tanganmu TUHAN.
2. Orang tua tercinta saya, mama Maria Alowisia Yasinta Jedia, terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan, untuk segala peduli, kebaikan, suport, kesabaran dan segala bentuk dukungan yang sudah diberikan kepada saya, kepada ibu yang telah melahirkan saya ke dunia I love you my mom.
3. Terimakasih untuk support dari keluarga besar saya di manggarai.
4. Teman kerja saya, mertiana endang, kaka acan suthejo, kaka jo suthejo, kaka ucen, kaka ilmi, juga keluarga besar 24 fitness Surabaya.
5. Dosen pembimbing skripsi bapak Moh. Hanafi, M.Pd. Terima kasih banyak, bapak telah membimbing dan mendidik saya dengan baik dan sabar baik dalam perkuliahan maupun dalam pembuatan skripsi ini.
6. Teman-teman PENJAS angkatan 2016 C yang sudah menjadi keluarga dari berbagai Daerah, dan juga teman-teman saya semuanya di manapun mereka berada saat ini, yang selalu memberikan motivasi serta dukungan.
7. Almamater tercinta yang saya banggakan.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Kuasa atas kasih dan cinta-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul Penggunaan Media Piring Plastik Terhadap Hasil Belajar Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII A Smp Negeri 2 Sukodono Sidoarjo. dengan tepat waktu. Tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, baik dari segi penulisan maupun dari segi isi. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca untuk bisa memperbaiki segala kekurangan dari penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis selalu mendapatkan dukungan, dorongan dan bimbingan serta semangat dari banyak pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan cinta kasih kepada penulis.
2. Dr. M. Subandowo, M. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Suhari, S.H., M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. Ketua program studi Pendidikan Jasmani.
5. Dosen Pembimbing skripsi Moh. Hanafi, M.Pd. yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dengan sabar dan ikhlas membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan cinta dan kasih sayang sepenuhnya kepada penulis
7. Kakak dan teman kerja saya yang telah membuat penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar manggarai barat yang saya cintai yang selalu support saya.
9. Teman-teman PENJAS angkatan 2016 C yang selalu memberikan motivasi serta dukungan.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi pembaca. Untuk semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini semoga TUHAN senantiasa membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Surabaya, 15 Januari 2020

Penulis

## A. Penelitian Kuantitatif

### DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
MOTTO DAN PESEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori .....	6
1. Pengertian Efektifitas Belajar .....	6
2. Tujuan Pembelajaran .....	7
3. Hasil Belajar .....	8
4. Hakekat Atletik .....	9
5. Hakekat Lempar Cakram .....	10
6. Hakekat Media Pembelajaran .....	16
7. Modifikasi Cakram .....	17
B. Penelitian Yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berpikir .....	19

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
C. Variabel Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan.....	35
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

<b>3.1</b> . Jumlah siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono .....	41
3.2.Lembar Observasi .....	42
<b>3.3.</b> Instrumen Penilaian Lempar Cakram .....	43
<b>3.4.</b> Kriteria penilaian lempar cakram .....	43
<b>3.5.</b> Teknik Pengumpulan Data .....	44
4.1 Data <i>pretest</i> siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono .....	44
4.2 Data <i>post test</i> siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Sukodono .....	44
4.3 deskriptif Statistik .....	45
4.4 Uji Normalitas .....	45
4.5 hasil homogenitas .....	46
4.6 hasil Uji-T .....	46
4.7 hasil perbedaan antara pre-test dan post-test .....	46



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran Halaman

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi .....	47
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	48
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....	50
Lampiran 5	Tabel Uji t .....	51
Lampiran 6	Dokumentasi .....	52
Lampiran 7	Program Latihan .....	54