

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN
MEMODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS V SD SWASTA MASEHI NO. 3 KABANJAHE
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Disusun dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – Tugas dan memenuhi Syarat – Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi
Oleh :

IDOLANTA BREMANA S. PANDIA

1815030010



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
BERASTAGI
2022**



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pecoran – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN
MEMODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KEAS
V SD SWASTA MASEHI NO 3 KABANJAHE TAHUN
PELAJARAN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : **Idolanta Bremana S.Pandia**
NPM : **1815030010**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 22 Juli 2022

Menyetujui :
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Pembimbing Pendamping

Janwar Prihagan Simuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0106019101

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga

Julius Roy Negara Basqimata Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gamba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

PENGESAHAN
SKRIPSI

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN
MEMODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KEAS
V SD SWASTA MASEHI NO 3 KABANJAHE TAHUN
PELAJARAN 2021/2022

Disusun dan diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : **Idolanta Bremana S.Pandia**
NPM : **1315030010**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**


Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 22 Juli 2022
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana

Disetujui Dewan Penguji


Penguji I


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

Penguji II



Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd
NIDN: 0119089201

Penguji III



Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan


Drs. Sejahtera, M.Pd
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga


Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0117038701

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, atas segala kasih dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kebijaksanaan dan kesanggupan kepada peneliti, sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai waktu dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Dengan Memodifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Swasta Masehi No. 3 Kabanjahe Tahun Pelajaran 2021/2022** ”.

Penulis menyadari bahwa isi dari proposal ini masih jauh dari kesempurnaan dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan baik dari segi isi maupun dari segi bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini penulis banyak mendapat hambatan dan kesulitan untuk menyelesaikannya. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya proposal ini berkat bantuan bimbingan, saran, doa, motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis tidak lupa menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UQB
2. Dekan fakultas FKIP Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan proposal ini.
3. KA prodi Jurusan Olahraga Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan proposal ini.
4. Drs. Sejahtra, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal ini.
5. Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan untuk menyelesaikan proposal ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Karyawan Tata Usaha Universitas Quality Berastagi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kedua Orang Tua Penulis Bapak T. Sembiring dan Ibu H. Br Surbakti, yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta membantu lewat materi sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
8. Rekan-rekan Guru Penjas SD Swasta Masehi No. 3 Kabanjahe yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

9. Siswa-siswa Sd Swasta Maehi No. 3 Kabanjahe yang telah membantu dalam proses penelitian.
10. Teman-teman POR 2018 yang membantu dan memotivasi dalam penyelesaian proposal ini.



Berastagi, 12 Januari 2022

Penulis,

IDOLANTA BREMANA S. PANDIA
NPM : 1815030010

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teoritik	7
1. Pengertian Efektivitas Belajar	7
2. Pengertian Media Belajar	8
3. Modifikasi Media Pembelajaran	9
4. Hakikat Atletik Lempar Cakram	11
5. Hakikat Piring Plastik	17
6. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar	18
B. Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Desain Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Subjek Penelitian	24
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	25
E. Analisis Data	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Indikator Efektivitas Belajar	32
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	35

B. Deskripsi Hasil Penelitian	35
1. Siklus I	36
2. Siklus II	45
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Hakikat Piring Plastik	17
Tabel 2.	Jumlah Siswa Kelas V SD Swasta Masehi No. 3 Kabanjahe.....	25
Tabel 3.	Teknik Pengumpulan Data	26
Tabel 4.	Lembar Observasi Pengamatan Untuk Proses Pembelajaran Guru	28
Tabel 5.	Lembar Observasi Pengamatan Untuk Proses Pembelajaran Siswa	29
Tabel 6.	Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Lempar Cakram Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik	30
Tabel 7.	Kriteria Penilaian Lempar Cakram	31
Tabel 8.	Kriteria Penilaian Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Guru Siklus I	33
Tabel 9.	Kriteria Penilaian Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Siswa	34
Tabel 10.	Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	35
Tabel 11.	Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Pada Saat Melakukan Aktivitas Lempar Cakram.....	38
Tabel 12.	Analisis Keterampilan Gerak Siklus I	39
Tabel 13.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses Pembelajaran Lempar Cakram Pada Siklus I	41
Tabel 14.	Kriteria Penilaian Lembar Observasi Aktivitas Guru	42
Tabel 15.	Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	43
Tabel 16.	Kriteria Penilaian Lembar Observasi Siswa	43
Tabel 17.	Refleksi Siklus I dan Rencana Perbaikan di Siklus II	44
Tabel 18.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses Pembelajaran Lempar Cakram Pada Siklus I	47
Tabel 19.	Analisis Keterampilan Gerak	48
Tabel 20.	Persentase Perbandingan Tingkat Ketuntasan Belajar Pada Pra Siklus dan Siklus I	50
Tabel 21.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses	

	Pembelajaran Lempar Cakram Pada Siklus II	52
Tabel 22.	Kriteria Penilaian Lembar Observasi Aktivitas Guru	53
Tabel 23.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Dalam Proses Pembelajaran Lempar Cakram Pada Siklus II.....	54
Tabel 24.	Kriteria Penilaian Lembar Observasi Siswa	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram	12
Gambar 2. Posisi Awal Gerakan Berputar	13
Gambar 3. Gerakan Awal Sampai Akhir Memutar	14
Gambar 4. Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram	14
Gambar 5. Power Position	14
Gambar 6. Pelepasan Cakram Dan Pemulihan	15
Gambar 7. Cara memegang cakram	16
Gambar 8. Lempar cakram awalan samping	16
Gambar 9. Lempar cakram awalan belakang/memutar	17
Gambar 10. Bagan Kerangka Berfikir	20
Gambar 11. Skema Penelitian Tindakan Kelas	23
Gambar 12. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram pada siklus I	40
Gambar 13. Diagram Ketuntasan Belajar Lempar Cakram Pada Siklus I	41
Gambar 14. Diagram Keterampilan Gerak Lempar Cakram Pada Siklus II	49
Gambar 15. Diagram ketuntasan Belajar Lempar Cakram Pada Siklus II	50
Gambar 16. Perbandingan Ketuntasan Belajar pada Siklus I Dan Siklus II	51
Gambar 17. Diagram Peningkatan Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa	57

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : **Idolanta Bremana S.Pandia**
NPM : **1815030010**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : **"MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM DENGAN MEMODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KEAS V SD SWASTA MASEHI NO 3 KABANJAHE TAHUN PELAJARAN 2021/2022"**. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2021

Yang menyatakan,




Idolanta Bremana S.Pandia
NPM : 1815030010