

**UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR
CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA
PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI
NGLENGKING MINGGIR SLEMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:
Sawal
NIM. 10601247009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman”, ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Maret 2012

Pembimbing,

Ermawan Susanto, M.Kes
NIP. 19780702 200212 1 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Maret 2012

Yang menyatakan,

Sawal
NIM. 10601247009

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Ermawan Susanto, M.Pd	Ketua Penguji		27/4 2012
Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		27/4 2012
Eddy Purnomo, M.Kes.,AIFO	Penguji I		27/4 2012
Guntur, M.Pd	Penguji II		27/4 2012

Yogyakarta, 30 April 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

1. “Kepuasan terletak pada usaha bukan pada hasil. Usaha dengan keras adalah kemenangan hakiki”.
2. “Kesabaran dan rasa syukur adalah kunci keberhasilan dan kesuksesan”.
3. “*SUCCESS NEVER COMES TO THE INDOLENCE*” yang berarti sukses tidak pernah datang kepada orang yang malas.

B. PERSEMBAHAN

Aku persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:

1. Suwarti, Istriku Tercinta.
2. Yuni Setia Ariwibawa, A.Ma.Pd dan Dewi Pumaningsih, Anak-anakku Yang Kusayangi.

**UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIVITAS BELAJAR LEMPAR
CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA
PIRING PLASTIK SISWA KELAS V SD NEGERI
NGLENGKING MINGGIR SLEMAN**

**Oleh:
Sawal
NIM. 10601247009**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas belajar lempar cakram dengan menggunakan modifikasi media piring plastik siswa kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus 2 kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 90 menit. Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas V yang berjumlah 17 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran Atletik Lempar Cakram melalui pendekatan modifikasi media piring plastik dapat meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dari tiap siklus yang diberikan selama tindakan berlangsung. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan keaktifan siswa dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan antusias siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan terlihat banyak siswa yang memperoleh kesempatan mencoba tugas yang diberikan guru dalam proses pembelajaran. Pembelajaran menjadi efektif dengan adanya hasil yang didapat atau tujuan proses pembelajaran tercapai. Peningkatan kreatifitas siswa yang ditunjukkan dengan adanya siswa yang menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru di dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang menyenangkan ditunjukkan dengan peningkatan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa terlihat senang selama pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dan hasil belajar siswa dapat meningkat serta peningkatan hasil tes keterampilan lempar cakram yang sebagian besar siswa telah memenuhi KKM (75).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Efektifitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Modifikasi Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking Minggir Sleman” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
2. Drs Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Program Studi PJKR, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ermawan Susanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh anggota keluargaku, yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.

6. Keluarga besar SD Negeri Nglengking Minggir Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
7. Teman-teman PPKHB angkatan 2010 dan rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 20 Maret 2012

Yang menyatakan,

Sawal
NIM. 10601247009

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Peumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Penjas	9
2. Tujuan Penjas	11
3. Hakekat Belajar	12
a. Definisi Belajar	12
b. Efektivitas Belajar	15
c. Media Belajar	16
4. Definisi Atletik	18
a. Pengertian Atletik	18
b. Tujuan Pembelajaran Atletik	19
5. Atletik Lempar Cakram.....	20
a. Pengertian Lempar Cakram	20
b. Teknik – Teknik Lempar Cakram	22
6. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas	27
7. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar	28
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Desain Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	41

C. Subyek Penelitian.....	41
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	42
E. Analisis Data	44
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Indikator Efektivitas Belajar	55
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Proses Penelitian	56
B. Peningkatan Hasil Tes.....	75
C. Pembahasan	77
BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi.....	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
D. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas V SD Negeri Nglengking	42
Tabel 2. Data Kolaborator	30
Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data	43
Tabel 4. Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Guru	46
Tabel 5. Lembar Observasi Pengamatan Partisipasi Siswa	48
Tabel 6. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Lempar Cakram	49
Tabel 7. Kriteria Penilaian Lempar Cakram	51
Tabel 8. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran	52
Tabel 9. Pedoman Penilaian Ranah Psikomotor	53
Tabel 10. Pedoman Penilaian Ranah Afektif	54
Tabel 11. Pedoman Penilaian Ranah Kognitif	55
Tabel 12. Hasil Angket Tanggapan Siswa Pembelajaran Siklus Satu	65
Tabel 13. Hasil Angket Tanggapan Siswa Pembelajaran Siklus Dua	73
Tabel 14. Deskripsi Peningkatan Hasil Tes Keterampilan Lempar Cakram	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lempar Cakram	21
Gambar 2. Posisi Awal Gerakan Memutar	22
Gambar 3. Gerakan Awal Sampai Akhir Memutar	23
Gambar 4. Posisi Kedua Kaki Dalam Lempar Cakram	23
Gambar 5. <i>Power Position</i>	24
Gambar 6. Pelepasan Cakram dan Pemulihan	25
Gambar 7. Cara Memegang Cakram	26
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir	35
Gambar 9. Skema Siklus Penelitian	37
Gambar 10. Peneliti Mensosialisasikan Tujuan dan Rencana Penelitian Kepada Kolaborator	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian	85
Lampiran 2. Hasil Pelaksanaan <i>Pretest</i>	89
Lampiran 3. Daftar Kehadiran Kolaborator	90
Lampiran 4. Daftar Kehadiran Siswa Dalam Proses Pembelajaran.....	91
Lampiran 5. Hasil Observasi Proses Pembelajaran ke-1 Siklus Satu	92
Lampiran 6. Hasil Observasi Proses Pembelajaran ke-2 Siklus Satu	97
Lampiran 7. Hasil Pelaksanaan <i>Posttest</i> Siklus Satu	102
Lampiran 8. Hasil Observasi Proses Pembelajaran ke-3 Siklus Dua	103
Lampiran 9. Hasil Observasi Proses Pembelajaran ke-4 Siklus Dua	108
Lampiran 10. Hasil Pelaksanaan <i>Posttest</i> Siklus Dua	113
Lampiran 11. RPP Penelitian	114
Lampiran 12. Dokumentasi Proses Penelitian	133