PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR CAKRAM PADASISWA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

oleh :

RALEG SIS YUNIANTORO
NPM : 10.1.01.09.0309

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsioleh:

RALEG SIS YUNIANTORO
NPM : 10.1.01.09.0309

Judul :

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR CAKRAMPADASISWA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

TelahdisetujuiuntukdiajukanKepada
PanitiaUjian/SidangSripsiJurusanPenjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:.....

Pembimbing I,	Pembimbing II,
RuryhAndayaniBekti, M.Pd.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN.0004086001	**NIDN.0725018205**

ii

Skripsi oleh:

OKSANA MARINTAN
NPM: 11.1.01.01.0220

Judul:

PENGARUH BIMBINGAN KARIR TERHADAP MOTIVASI BEKERJA PESERTA DIDIK KELAS XII TSM 1 SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Bimbingan Konseling UNP Kediri
Pada Tanggal: 30 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Endang Ragil WP. M.Pd
2. Penguji I : Drs. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

PENGARUH MODIFIKASI ALAT TERHADAP TINGKAT PENGUASAAN TEKNIK DASAR CAKRAM PADASISWA SMP NEGERI 2 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

oleh :

RALEG SIS YUNIANTORO
NPM : 10.1.01.09.0309

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
PRODI PENJASKESREK
UN PGRI KEDIRI
2014

Pembimbing I,	Pembimbing II,
RuruhAndayaniBekti, M.Pd.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN.0004086001	**NIDN.0725018205**

ABSTRAK

Raleg Sis Yuniantoro. NPM: 10.1.01.09.0309. Skripsi: "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Siswa SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015*".* Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Siswa SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015". Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya "Pengaruh Modifikasi Alat Terhadap Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Lempar cakram Pada Siswa SMP Negeri 2 Papar TahunPelajaran 2014/2015".

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 181 siswa, terbagi dalam 3 kelas. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Dari pengundian diambil satu kelas sebagai sampel penelitian yaitu kelas IX A yang berjumlah 30 siswa. Instrumen penelitian menggunakan lempar cakram menggunakan modifikasi piring plastik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Untuk pengujian hipotesis menggunakan rumus *t-test*, dimana modifikasi piring plastik (X) sebagai variable bebas dan hasil belajar lempar cakram (Y) sebagai variable terikat.

Hasil penelitian menunjukkan perhitungan t_{hitung} = 6,132. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada Pengaruh modifikasi piring plastik terhadap hasil belajar teknik dasar lempar cakram Pada Siswa kelas IX A SMP Negeri 2 Papar Tahun Pelajaran 2014/2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) Memberikan pembelajaran teknik dasar lempar cakram pada siswa dengan menggunakan modifikasi piring plastik. 2) Penelitian ini dilaksanakan secara hubungan statistik, maka dari itulah diajukan bagi siapa saja yang ingin melakukan penelitian serupa, tetapi dengan jumlah sampel lebih besar, sehingga hasil penelitian itu dapat berguna serta dapat dijadikan pedoman untuk latihan serta pembelajaran dalam pencapaian hasil belajar atletik khususnya lempar cakram.

Kata Kunci: pengaruh, modifikasi bola frog, lempar cakram.

I. Latar Belakang Masalah

Pemilihan media pengganti bukanlah suatu hal yang baru dan dilarang dalam pembelajaran penjas. Hal ini dilakukan untuk mensiasati setiap keadaan, keterbatasan dalam pembelajaran supaya para peserta didik tetap mampu menerima dan menguasai materi yang diajarkan dengan mudah dan benar. Kata media merupakan bentuk jamak dari kata medium.Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan.Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, Proses pembelajaran mengandung lima komponen komunikasi, guru(komunikator), bahan pembelajaran, media pembelajaran, siswa (komunikan), dantujuan pembelajaran. Jadi, Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapatdigunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapaitujuan belajar.

Oleh karena proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaranmenempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaransebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran.Menurut Briggs (1977:33) berpendapat “bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti: buku, film, video dansebagainya”. Maka cukup jelas disini bahwasannya penggunaan media menjadi sangat penting didalam dunia pembelajaran demi kelancaran proses pembelajaran dan demi tercapainya tujuan belajar. Wikipedia, http:// www. sribd.com/ doc/ 48967226/Denifisi Pembelajaran-Media-dan Media-Pembelajaran.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran. Dalam proses

pembelajaran atletik khususnya lempar cakram para peserta didik mengalami banyak kesulitan dalam penguasaan dari berbagai teknik-teknik dasar dalam nomor lempar cakram diantaranya adalah proses bagaimana para peserta didik mengalami kesulitan pada saat memegang cakram. Oleh karena itu peneliti mempunyai gagasan tentang pengadaan media pengganti dari cakram, peneliti memilih mengganti cakram dengan media piring plastik dengan pertimbangan piring plastik memiliki bentuk yang menyerupai dengan cakram sebenarnya dan disisi lain piring plastik sendiri lebih ringan, tipis dan bundar sehingga dapat membantu para peserta didik dalam penguasaan teknik dasar lempar cakram gaya menyamping.

II. Metode

A. Identifkasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

   Pada penelitian ini yang menjadi veriabel bebas adalah power otot tungkai yang dilambangkan dengan (X_1), dan berat badan yang dilambangkan dengan (X_2), yang merupakan unsur kondisi fisik yang berpengaruh pada kemampuan lompat jangkit.

2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

   Yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah lompat jangkit

B. Tehnik dan Pendekatan Penelitian

1. Tehnik Penelitian

   Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*

2. Pendekatan Penelitian

   Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif

III. Hasil dan Kesimpulan

A. Pengujian Hipotesis

1. Uji hipotesis ke 1 yaitu : "Ada hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit (X_1 dengan Y)"

   Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Sig. 0,009), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

2. Uji hipotesis ke 2 yaitu : "Ada hubungan antara berat badan dengan

kemampuan lompat jangkit (X_2 dengan Y)"

Hasil analisis menunjukkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ (Sig. 0,004), sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang berarti antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

3. Uji hipotesis ke 3 yaitu: "Ada sumbangan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit ($X_{1,2,}$ dengan Y)"

Berdasarkan pada hasil analisis data power otot tungkai dan berat badan secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017, sehingga hipotesis nihil yang mengatakan "Tidak ada sumbangan yang signifikan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit, ditolak". Berorientasi pada hasil tersebut, kemampuan lompat jangkit dipengaruhi oleh power otot tungkai dan berat badan sebesar 36,1%.

B. Pembahasan

1. Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

Power otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan kaki yang membuat hasil lompatan terhadap lompat jangkit lebih baik. Dengan demikian jelaslah bahwa power otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan kemampuan lompat jangkit.

Tanpa memiliki power otot tungkai yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan lompatan dengan baik. Power otot tungkai yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu lompatan dalam olahraga lompat jangkit.

Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan melakukan lompatan. Daya tahan otot tungkai berfungsi untuk melakukan ledakan pada kelompok otot kaki pada waktu melakukan sentakan pada waktu melompat, bisa mempertahankan kemampuan

melakukan teknik-teknik atletik terutama pada saat melakukan awalan lompatan sehingga menghasilkan lompatan yang baik.

Berdasar pada hasil analisis data power otot tungkai memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 22,4% terhadap keberhasilan melakukan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan lompat jangkit adalah 77,6% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai.

2. Berat Badan dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

Berat badan mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan melompat dalam cabang lompat jangkit. Hal ini disebabkan dengan berat badan orang bisa bergerak cepat, atau tidaknya dalam melakukan loncatan, mengambil posisi kemudian melakukan kemampuan lompat jangkit tersebut sesuai dengan jarak yang diinginkan.

Berdasar pada hasil analisis data berat badan memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 27,5% terhadap keberhasilan melakukan lompatan pada lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan lompatan pada lompat jangkit sebesar 72,5% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen postur tubuh terutama berat badan.

3. Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Kemampuan Lompat Jangkit.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemampuan lompat jangkit. Hal ini dikarenakan untuk melakukan lompatan pada permainan lompat jangkit ada faktor yang membutuhkan power otot tungkai dan berat badan. Jika power otot tungkai sebagai penggerak atau lompatan tidak kuat, hasil lompatan terhadap lompat jauh tidak akan mendapatkan lompatan yang sempurna dan didukung dengan berat badan orang bisa bergerak cepat melompat, melayang, mengambil posisi kemudian memainkan tumpuan dengan benar dan berperan untuk mengurangi terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu mengembangkan kelincahan

Berdasar pada hasil analisis data power otot tungkai dan berat badan secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan melakukan

lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan lompatan sebesar 63,9% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen power otot tungkai dan berat badan.

C. Simpulan

1. Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang berarti antara berat badan dengan kemampuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan berat badan dengan kemempuan lompat jangkit pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Pucanglaban Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

IV. Daftar Pustaka

A.Azis Alimul H. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.

Abdoellah, Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta*: P.T Sastra Hudaya

Arikunto,S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta

.

Beutelstahl, Dieter. (2005). *Belajar bermain lompat jauh gaya jongkok.* Bandung:CV Pioner Jaya

Jonath at all. (1997). *Prestasi* .Yogyakarta.

Maksum, Ali.2007. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya UNESA University Press

Ngadenan dan Sugito. (2010). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* IKIP PGRI KEDIRI *Panduan Akademik Prodi Penjaskesrek* Universitas Nusantara PGRI Kediri

Rengga Frediyantoro, 2011. *Hubungan Antara Kekuatran Otot Tungkai Panjang Tungkai Dan Berat Badan Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V SDN Sanggang I Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011*. Perpustakaan. UNS.ac.id

Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sajolo. 1995. *Teknik Permainan lompat jauh gaya jongkok*. Jakarta: Salemba Empat.