



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR CAKRAM
DENGAN MODEL AKTIVITAS SIRKUIT PADA SIWA
KELAS X-MIPA 1 DI SMA NEGERI 12
SEMARANG TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan**

**Oleh
Siis Tufaiyah**

138010404

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar
Cakram Dengan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas X-Mipa 1 Di SMA
Negeri 12 Semarang” yang di susun oleh :

Nama : Siis Tufaiyah
NIM : 138010404
Prodi : PJKR
Fakultas : FKIP

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 23 Januari 2018.

Dewan Penguji Skripsi


Ketua

Muhlisin, M.Pd
NPP. 10.11.1.10191
Penguji II

Drs. Kardivono, M.Pd
NPP. 10.12.1.0204

Penguji I

Liska Sukivandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208
Penguji III

Lusiana, M.Pd
NPP. 10.11.1.0197

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian dilakukan saya sendiri dengan arahan dari Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari penyimpanan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sangkai lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Semarang, 15 Desember 2017

Yang membuat pernyataan



Siis Tufaiyah
NIM 138010404

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Gagal setelah mencoba, akan jauh lebih baik dari pada tak pernah mencoba, jangan pernah berhenti untuk belajar, karena setiap ilmu yang engkau dapatkan tak akan sia-sia.

Persembahan

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah Skripsi ini saya persembahkan untuk orang yang saya sayangi :

1. Kedua orang tua saya yang tercinta sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah selalu memberi semangat, tak pernah lupa selalu mendoakan, dan tak pernah terhenti sepanjang masa untuk menyayangi saya, terimakasih atas kesabaran dan pengorbanan Bapak dan Ibu menghantarkan saya sampai kini. Tak ada yang sebanding untuk membalas jasa dan pengorbanan Bapak dan Ibu yang begitu besar.
2. Suamiku tercinta Renovenda Wildan Arya Saputra yang tak henti-hentinya memberi dorongan dikala saya sedang rapuh, selalu memotivasi saya, dan menemani hari-hari saya menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak-kakak saya yang tak henti-hentinya mengingatkan saya untuk selalu maju.
4. Bapak Ibu dosen yang senantiasa sabar membimbing dan mendidik saya selama duduk di bangku perguruan tinggi.
5. Teman-teman karib saya yang selalu menghibur mengingatkan untuk cepat lulus.
6. Terimakasih kepada teman-teman PJKR Rombel C 2013 yang tak bisa saya sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Siis Tufaiyah, 2017. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram Dengan Model Aktivitas Sirkuit Pada Siswa Kelas X IPA 1 Di SMA Negeri 12 Semarang Tahun 2017, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Drs. Kardiyono, M.Pd, Pembimbing II Lusiana, M.Pd.

Kata Kunci: hasil belajar lempar cakram, aktivitas sirkuit, SMA Negeri 12 Semarang

Hasil belajar lempar cakram siswa saat ini masih belum memenuhi KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lempar cakram melalui model aktivitas sirkuit pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 12 Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang dengan jumlah total 36 orang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, dan mendokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lempar cakram melalui model aktivitas sirkuit pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pre test/pratindakan sebesar 66,3 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,1%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 70,1 dan persentase ketuntasan sebesar 58,3%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,6 dengan persentase ketuntasan sebesar 86,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Kemampuan lempar cakram siswa meningkat dengan ditandai dengan seluruh siswa tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram dalam pemelajaran penjas pada siswa kelas X IPA 1 di SMA Negeri 12 Semarang tahun 2017.

ABSTRACT

Siis Tufaiyah, 2017. Effort Improved Learning Outcomes Discus Throw Using Circuit Activity Model on Student Class X Sciences One in SMA Negeri 12 Semarang the School Year 2017 , Education: Physical Health and Refreshment, Majoring in Pedagogy and Educational Science, Wahid Hasyim University Semarang. Main mentor: Pembimbing I Drs. Kardiyo, M.Pd, Second mentor: Pembimbing II Lusiana, M.Pd.

Keywords: Learning Outcomes Discus Throw, Circuit Activity Model, SMA Negeri 12 Semarang

Student discus throw learning results are still not in the KKM (Criteria Completed Minimum). This study aims to describe the process of improving the learning outcomes of long jump style squatting through the jump rope (sumprungan) approach in students of class X Sciences one in SMA Negeri Semarang.

This study is a classroom action research. Subject in this study were students of class X sciences one in SMA Negeri 12 Semarang with a total of 36 students consisting of 15 male students and 21 female students. Data collection technique used is observation, and documentation. Data analysis technique used in this research is descriptive qualitative and descriptive quantitative.

Based on the result of the research, it can be concluded that improvement of discus throw using circuit activity model on the students of class X Sciences one in SMA Negeri 12 Semarang is marked by the increase of the average value of the students. The average value of students on pre action activities amounted to 66,3 with a percentage of mastery of 36.1% the condition has increased the average value of students in the first cycle that is equal to 70,1 and the percentage of completeness of 58.3%. However, the increase has not yet reached the target set previously. Then after continuing to cycle II the average value of long jump student returned again increase by 77,6 with a percentage mastery of 86.1%. It indicates that predetermined target has been reached so that the research is stopped in cycle II. Student discus throw ability increase with marked all students complete KKM (Criteria Completed Minimum) that is 75.

The conclusion of research was that the use of circuit activity model learning achievement in physical education learning of the X Sciences one in SMA Negeri 12 Semarang the school year 2017.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat serta inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, segala bentuk bantuan yang peneliti terima baik dari studi maupun dari persiapan penulisan skripsi, maka dari itu dalam kesempatan ini dengan rendah hati peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

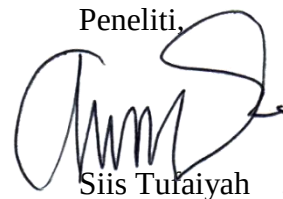
1. Prof. Dr. H Mahmuhtarom HR, SH, MA, Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP Unwahas.
2. Drs. Kardiyono, M.Pd selaku dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP Unwahas dan selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan serta waktunya sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd selaku wakil dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP Unwahas.
4. Lusiana, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan serta waktunya sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Kepala Sekolah dan Guru Penjas di SMA N 12 Semarang yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Unwahas yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu serta saudara-saudaraku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan PJKR 2013 yang selalu memberikan suport dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SMA N 12 Semarang yang telah bersedia menjadi sampling untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, akan tetapi penulis berharap semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Desember 2017

Peneliti,



Siis Tufaiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Diskriptif Teoritik	10
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	10
2.1.2 Metode Pembelajaran	11

2.1.3 Belajar Dan Hasil Belajar	15
2.1.4 Pengertian Media Belajar	22
2.1.5 Teori Pendidikan	23
2.1.6 Model Pembelajaran Aktivitas Sirkuit	26
2.1.7 Pengertian Dasar-Dasar Lemparan	29
2.1.8 Teknik Dasar Lempar Cakram	30
2.1.9 Karakteristik Siswa Sekolah SMA.....	44
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	50
2.3 Kerangka Berfikir	52

BAB III METODE PENELITIAN.....	
3.1 Pendekatan Penelitian	55
3.2 Populasi Dan Sampel	56
3.2.1 Populasi	56
3.2.2 Sampel	56
3.3 Prosedur Penelitian	57
3.3.1 Langkah Penelitian	59
3.4 Instrumen Penilaian	61
3.5 Teknik Pengumpulan Data	64
3.6 Teknik Analisis Data	64
3.7 Indikator Keberhasilan	64

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Diskripsi Pra Tindakan	66
4.1.1.1 Diskripsi Hasil Belajar Siswa	68
4.1.2 Diskripsi Siklus I.....	68
4.1.2.1 Diskripsi Hasil Belajar Siswa	71
4.1.3 Diskripsi Siklus II	72
4.1.3.1 Diskripsi Hasil Belajar Siswa	73
4.2 Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram	73

4.3 Pembahasan	74
----------------------	----

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DN SARAN

5.1 Simpulan	78
5.2 Implikasi	79
5.3 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Penelitian yang Relevan	50
Tabel 3.1 Tabel Penilaian Obsever	62
Tabel 3.2 Tabel Penilaian Lempar Cakram	62
Tabel 3.3 Tabel Pedoman Penilaian Lempar Cakram	62
Tabel 3.4 Tabel Indikator Penilaian produk	63
Tabel 4.1 Tabel Hasil Pra Tindakan Lempar Cakram	64
Tabel 4.2 Tabel Perindikator Pra Tindakan	66
Tabel 4.3Tabel Hasil Tes Lempar Cakram Siklus I	67
Tabel 4.4 Tabel Perindikator Siklus I	69
Tabel 4.5 Tabel Hasil Tes Lempar Cakram Siklus II	70
Tabel 4.6 Tabel Perindikator Siklus II	72
Tabel 4.7 Tabel Peningkatan Hasil Belajar Lempar Cakram	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Cara Melakukan Push Up	27
Gambar 2.2 Cara Melempar Simpai	28
Gambar 2.3 Lapangan Lempar Cakram	31
Gambar 2.4 Rangkaian Keseluruhan Gerak Lempar Cakram	32
Gambar 2.5 Cara Memegang Cakram.....	33
Gambar 2.6 Ayunan	34
Gambar 2.7 Gerakan Memutar	34
Gambar 2.8 Gerakan Tanpa Penompang	35
Gambar 2.9 Posisi Kedua Kaki	36
Gambar 2.10 Power Posisi	37
Gambar 2.11 Power Posisi	38
Gambar 2.12 Fase Pemulihan	39
Gambar 2.13 Fase Pemulihan	39
Gambar 2.14 Lemparan Kedepan Bediri	40
Gambar 2.15 Berdiri Melayang.....	41
Gambar 2.16 Lemparan Berdiri Dari Power Posisi	42
Gambar 2.17 Lemparan Satu Putaran	43
Gambar 2.18 Bagan Kerangka Berfikir	54
Gambar 3.1 Skema Siklus Penelitian	55
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Pra Tindakan.....	66

Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Siklus II 73

Gambar 4.4 Diagram Garis Hasil Peningkatan Lempar Cakram 73



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian Dari SMA N 12 Semarang	84
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kolaborator	85
Lampiran 4. Lembar Observasi	86
Lampiran 5. Blangko Penilaian Pembelajaran Lempar Cakram	87
Lampiran 6. RPP Pra Tindakan	88
Lampiran 7. RPP Siklus I	95
Lampiran 8. RPP Siklus II	104
Lampiran 9. Silabus Kelas X-MIPA SMA N 12 Semarang.....	111
Lampiran 10. Data Hasil Pra Tindakan	115
Lampiran 11. Data Hasil Siklus I	116
Lampiran 12. Data Hasil Siklus II	117
Lampiran 13. Dokumentasi	118