

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	12
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	12
2. Hakikat Optimalisasi Pembelajaran	18
3. Hakikat Lempar Cakram	19
4. Hakikat Metode Mengajar Komando.....	24
5. Hakikat Media Modifikasi	26
6. Profil Sekolah.....	30
B. Kerangka Berfikir.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
C. Metode Penelitian	34
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi dan Penilaian	45
B. Hasil Penelitian	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
Lampiran-lampiran	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2012/2013 Sebagai Populasi ..	34
2. Rubrik Penilaian Hasil Belajar Lempar Cakram	40
3. Deskripsi Lempar Cakram Menggunakan Media Modifikasi.....	45
4. Frekuensi Data Pre-Test	46
5. Deskripsi Data Pre-Test	47
6. Frekuensi Data Penelitian I	48
7. Deskripsi Data Penelitian I.....	48
8. Frekuensi Data Penelitian II.....	49
9. Deskripsi Data Penelitian II	50
10. Deskripsi hasil belajar siklus I lempar cakram	55
11. Deskripsi hasil belajar siklus II lempar cakram	59
12. Daftar Sampel Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	74
13. Reduksi Nilai Pre-Test Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013	75
14. Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 (Siklus I).....	77
15. Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siklus I Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero)	

Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	79
16. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus I.....	80
17. Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempat Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 (Siklus II).....	81
18. Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempat Cakram Pada Siklus II Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	83
19. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus II	84
20. Perkembangan Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempat Cakram Untuk Siklus I dan Siklus II Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	85

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Misi Pendidikan Jasmani	17
2. Lapangan Lempar Cakram.....	20
3. Cakram.....	20
4. Cara Memegang Cakram.....	22
5. Cara Melakukan Awalan Lempar Cakram Gaya Menyamping	22
6. Lemparan Berputar Menyampingi Arah Lemparan.....	23
7. Serangkaian Gerakan Melempar Cakram Gaya Menyamping Dari Gerakan Awalan Sampai Akhir	24
8. Piring Plastik Yang Dimodifikasi sebagai Cakram.....	29
9. Lempar Tangkap Piring Plastik Dengan Cara Berpasangan	29
10. Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas	38
11. Grafik Perbandingan Ketuntasan Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Pre-Test	47
12. Grafik Perbandingan Ketuntasan Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siklus I.....	48
13. Grafik Perbandingan Ketuntasan Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siklus II	50
14. Grafik Deskripsi Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram pada Siklus I.....	55
15. Grafik Deskripsi Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram pada Siklus I.....	59
16. Perbandingan Persentase Pre-Test, Siklus I dan Siklus II.....	61

17. Profil Sekolah.....	88
18. Personalia Tim Penilai	88
19. Guru dan Peneliti Memberikan Penjelasan Awal	89
20. Guru Memberikan Penguatan Materi Lempar Cakram.....	89
21. Sampel Melakukan Pemanasan.....	90
22. Sampel Melakukan Teknik Memegang Cakram.....	91
23. Gerakan Badan	91
24. Gerakan Badan Saat Akan Melempar Cakram	92
25. Guru dan Peneliti Memberikan Penjelasan Akhir.....	92
26. Guru dan Peneliti Foto Bersama	93
27. Guru Penjas, Sampel dan Peneliti Foto Bersama.....	93

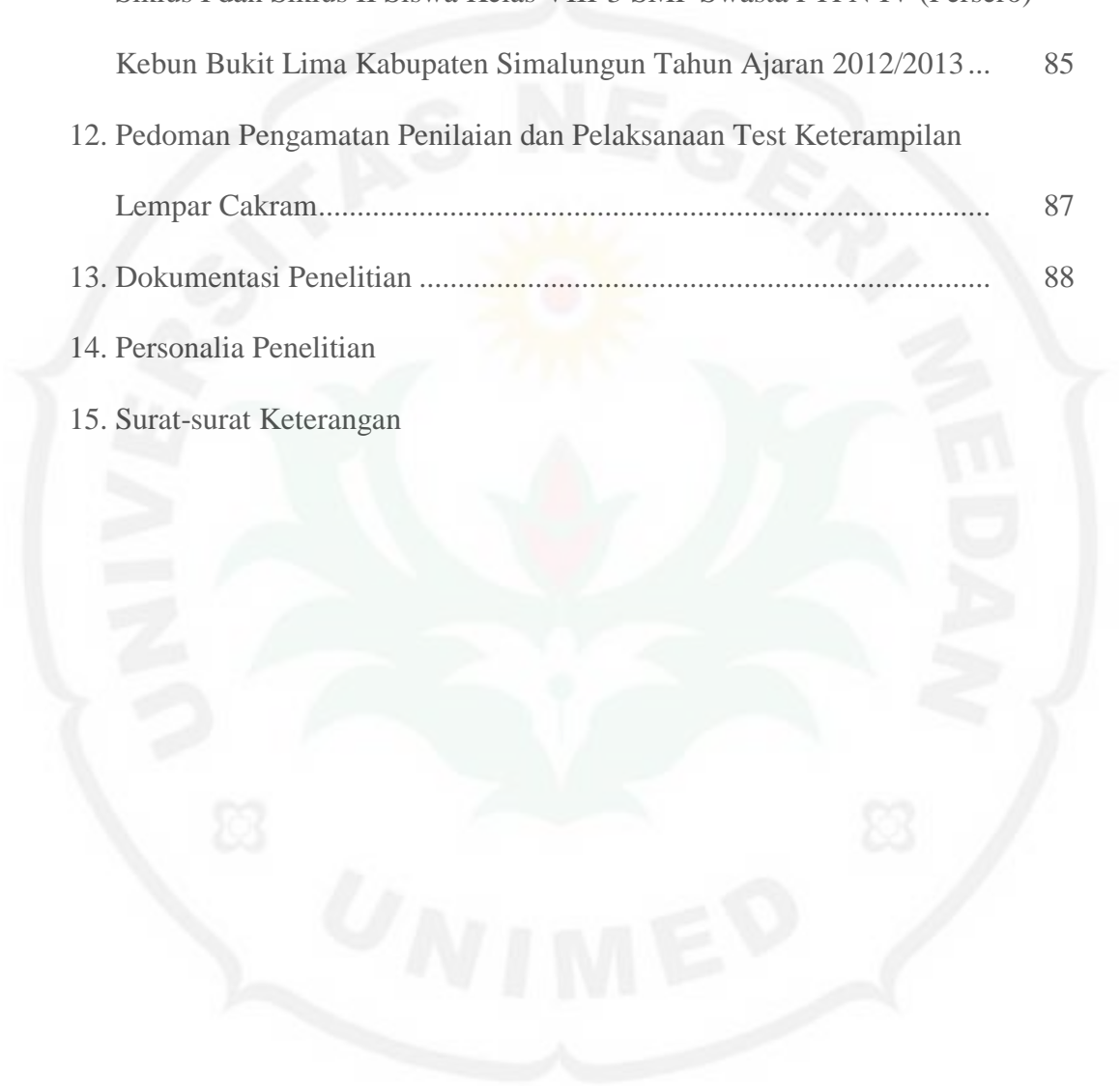
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I	66
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	70
3. Daftar Sampel Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	74
4. Reduksi Nilai Pre-Test Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013	75
5. Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 (Siklus I).....	77
6. Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siklus I Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	79
7. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus I.....	80
8. Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 (Siklus II).....	81
9. Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Pada Siklus II Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013...	83
10. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus II	84

11. Perkembangan Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Cakram Untuk Siklus I dan Siklus II Siswa Kelas VIII-3 SMP Swasta PTPN IV (Persero) Kebun Bukit Lima Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 ...	85
12. Pedoman Pengamatan Penilaian dan Pelaksanaan Test Keterampilan Lempar Cakram.....	87
13. Dokumentasi Penelitian	88
14. Personalia Penelitian	
15. Surat-surat Keterangan	



THE
Character Building
UNIVERSITY