

ABSTRAK

Anita Rahman, 831409096. Skripsi 2013 “Meningkatkan Kemampuan Dasar Teknik Lempar Cakram Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Penggunaan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Limboto”. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj Rany A. Hiola, M.Kes dan Pembimbing II Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes.

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah penggunaan alat modifikasi dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik lempar cakram pada cabang olahraga atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto?. Adapun cara pemecahannya dilakukan pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi. Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto dengan penggunaan alat modifikasi. Hipotesis tindakan yakni “Jika dengan menggunakan alat modifikasi maka kemampuan dasar teknik lempar cakram pada cabang atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto akan meningkat”, dengan indikator kinerja apabila kemampuan dasar teknik lempar cakram pada cabang atletik siswa SMA Negeri 1 Limboto dapat meningkat minimal 75% ke atas atau dengan klasifikasi “Baik” dari tindakan yang diberikan di lapangan maka dinyatakan penelitian tindakan kelas ini dinyatakan selesai. Penelitian tindakan kelas ini meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, pemantauan dan evaluasi serta refleksi. Pengambilan data dilaksanakan pada tahap pemantauan dan evaluasi dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar cakram pada cabang olahraga atletik dengan penggunaan modifikasi alat pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto, dari observasi awal mendapat perolehan nilai 58,1% pada siklus pertama menjadi 71,17% yang terjadi peningkatan sebesar 13,07%, siklus kedua meningkat menjadi 79,9% atau terjadi peningkatan sebesar 8,73%. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan alat modifikasi kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar cakram pada olahraga atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Limboto dapat ditingkatkan.

Kata kunci: Pembelajaran Menggunakan Alat Modifikasi, Lempar Cakram.