

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Lathiful Athvi Ikmalun Ni'am
NIM : 3220200402
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat : Ds. Bukit Harum, Kec. Mentohi Raya, Kab. Lamandau,
Kalimantan Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas Dan Bola Plastik Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 05 Juni 2024




Ahmad Lathiful Athvi Ikmalun Ni'am

NIM: 3220200402

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ahmad Lathiful Athvi Ikmalun Ni'am
NIM : 3220200402
Judul : Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas dan Bola Plastik Terhadap
Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP
Negeri 2 Padangan

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 08 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.
NIDN. 0726039102

Pembimbing II



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.
NIDN. 0710029103

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ahmad Lathiful Athvi Ikmalun Ni'am
NIM : 3220200402
Judul : Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas dan Bola Plastik Terhadap
Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP
Negeri 2 Padangan

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.
NIDN. 0703078902

Penguji III

Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.
NIDN. 0726039102

Penguji II

Dr. H. M. Ridwan Hambali, Lc., MA.
NIDN. 2117056803

Penguji IV

Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.
NIDN. 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Hilmy Alirjad, M. Pd.
NIDN. 0707048904

MOTTO

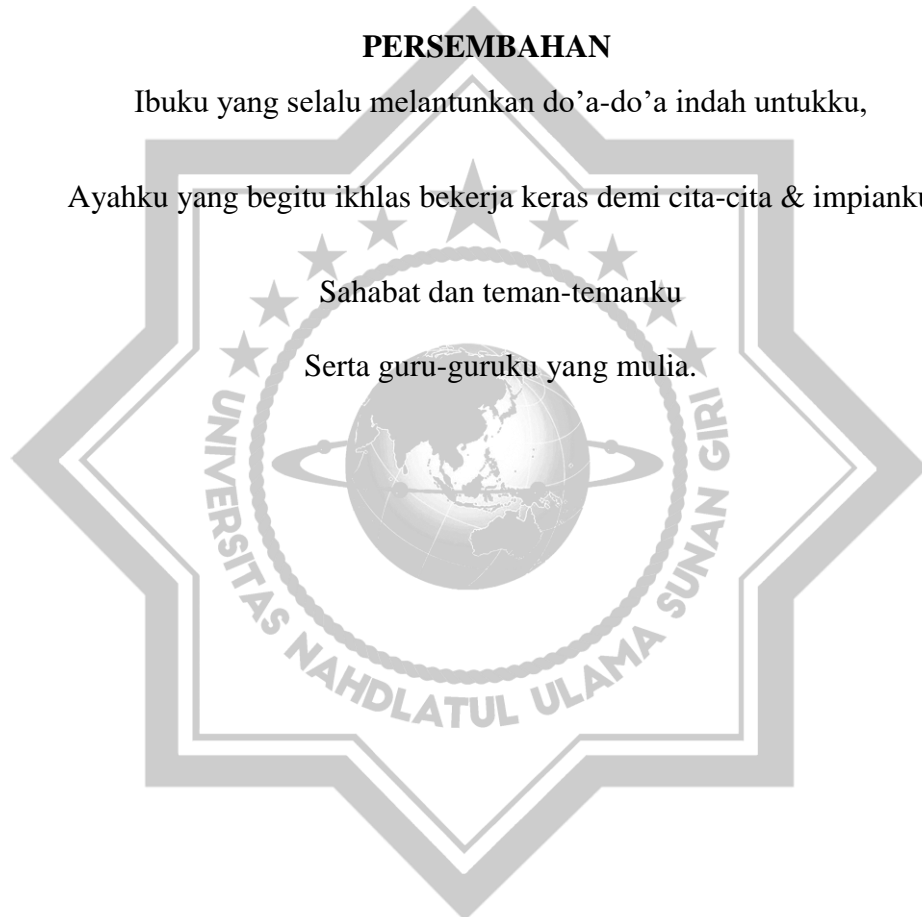
“Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana”

PERSEMBAHAN

Ibuku yang selalu melantunkan do'a-do'a indah untukku,
Ayahku yang begitu ikhlas bekerja keras demi cita-cita & impianku

Sahabat dan teman-temanku

Serta guru-guruku yang mulia.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas Dan Bola Plastik Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza Lc., M.A. Selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Bapak Dr. Himly Aliriad M. Pd. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Bapak Nurman Ramadhan, M.Pd.. Selaku doesn pembimbing I Dan Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada

penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Bapak / Ibu dosen pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
6. Bapak Muhammad Sholichin, M. Pd. Selaku kepala sekolah SMP N 2 Padangan Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan observasi.
7. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya, dan juga teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 05 Juni 2024

Penulis,



Ahmad Lathiful Athvi I.N.

NIM: 3220200402

ABSTRACT

Ni'am, Ahmad, L.A.I.N. 2024. *The Effect of Modified Paper Ball and Plastic Ball Media on Basic Bullet Rejection Technique Skills in Class VIII Students of SMP Negeri 2 Padangan*. Thesis, Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Mr. Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd and Assistant Advisor Mrs. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

Keywords: Modifications, Athletics, Shot Put, Paper Ball, Plastic Ball

Many students don't like athletics, especially shot put, because they think it is boring and they are also afraid of the bullets being made of iron. So the students are less enthusiastic about learning shot put. The purpose of this research was to find out whether modifying the paper ball and plastic ball media had an effect on the basic shot put technique of class VIII students at SMP N 2 Padangan.

The experimental method uses a true experimental design type Two Group Pretest-Posttest Design, namely a research design that contains a pretest before being treated and a posttest after being given treatment, so it can be known more accurately, because it can be compared with those held before being given treatment. The experimental research method is a method used to find the effect of treatment on others under controlled conditions. Thus H_0 is rejected. Then H_a was accepted which stated that "there is an influence of the paper ball modification on the basic technical skills of shot put". Thus H_0 was rejected. Then H_a was accepted which stated that "there is an influence of modification of the plastic ball on the basic technical skills of shot put".

Based on research conducted at SMP Negeri 2 Padangan. It can be concluded that modification of training equipment using paper balls and plastic balls has an influence on improving basic shot put technique skills. The data shows that the average posttest score increased compared to the average pretest score in both groups of participants. In the group using paper balls, the average score increased from 49.93 on the pretest to 74.70 on the posttest. Meanwhile, in the group using plastic balls, the average score increased from 44.5 on the pretest to 78.3 on the posttest.

ABSTRAK

Ni'am, Ahmad, L.A.I.N. 2024. *Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas dan Bola Plastik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Bapak Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

Kata kunci: Modifikasi, Atletik, Tolak peluru, Bola Kertas, Bola Plastik

Banyak siswa kurang menyukai atletik terutama tolak peluru, karena dianggap membosankan dan juga takut karena peluru yang terbuat dari besi. Sehingga para siswa kurang begitu antusias terhadap pembelajaran tolak peluru. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan modifikasi media bola kertas dan bola plastik berpengaruh pada teknik dasar tolak peluru siswa kelas VIII SMP N 2 Padangan.

Metode eksperimen dengan menggunakan bentuk desain *true experimental design* jenis *Two Group Pretest-Posttest Design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Metode penelitian metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol. Dengan demikian H_0 ditolak. Kemudian H_a diterima yang menyatakan bahwa “ada pengaruh modifikasi bola kertas terhadap keterampilan teknik dasar tolak peluru”. Dengan demikian H_0 ditolak. Kemudian H_a diterima yang menyatakan bahwa “ada pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan teknik dasar tolak peluru”.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Padangan. Dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat latihan menggunakan bola kertas dan bola plastik memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar tolak peluru. Data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest* meningkat dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* pada kedua kelompok partisipan. Pada kelompok yang menggunakan bola kertas, nilai rata-rata meningkat dari 49,93 pada *pretest* menjadi 74,70 pada *posttest*. Sementara itu, pada kelompok yang menggunakan bola plastik, nilai rata-rata meningkat dari 44,5 pada *pretest* menjadi 78,3 pada *posttest*.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	9
2.1 Penelitian yang Relevan.....	9
2.2 Dasar Teori	13
2.3 Kerangka Berfikir	20
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Lokasi Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24

3.4 Variabel dan Definisi Oprasional.....	25
3.4.1 Pengertian Tolak Peluru.....	26
3.4.2 Pengertian Modifikasi (Bola Kertas & Bola Plastik).....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6.1 Observasi.....	30
3.6.2 Wawancara.....	30
3.6.3 Tes.....	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.7.1 Uji normalitas.....	32
3.7.2 Uji Homogenitas.....	32
3.7.3 Uji Hipotesis.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Pretest dan Posttest Kelompok Bola Kertas.....	34
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	40
4.2.1 Uji Normalitas.....	40
4.2.2 Uji Homogenitas.....	40
4.2.3 Uji Hipotesis.....	41
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
4.3.1 Pengaruh Modifikasi Bola kertas Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru.....	43
4.3.2 Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru.....	46
4.3.3 Perbedaan Modifikasi Bola Kertas dan Bola Plastik Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Cara memegang peluru.....	10
2.2 Cara meletakkan peluru.....	10
2.3 Awalan Tolak Peluru.....	16
2.4 Akhiran tolak peluru.....	17
2.5 Dokumentasi Pribadi : pengenalan bola kertas kepada siswa SMP N 2 Padangan Bojonegoro.....	13
2.6 Kerangka Konsep.....	14
4.1.1 Diagram rata-rata pretest dan posttest bola kertas.....	32
4.2.3 Diagram Uji Hipotesis Bola Kertas.....	35
4.2.3 Diagram Uji Hipotesis Bola Plastik.....	35
4.3.3 Diagram Perbedaan Bola Plastik dan Bola Kertas.....	52

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Metode Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	16
4.1 Data rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> bola kertas dan bola plastik	27
4.1.1. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan tolak peluru kelompok bola kertas	28
4.1.1 Data Deskriptif statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan tolak peluru kelompok bola kertas	29
4.1.2. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan tolak peluru kelompok bola plastik	30
4.1.2 Deskriptif statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan teknik dasar tolak peluru dengan menggunakan bola kertas	31
4.2.1 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	33
4.2.2 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	34
4.2.3 Tabel Uji Hipotesis	34
4.3.3 Tabel Presentasi Perbedaan	51

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Modul Ajar Tolak Peluru SMP Negeri 2 Padangan.....	44
2 Wawancara Terhadap Guru PJOK.....	68
3 Surat Izin Observasi.....	70
4 Surat Balasan Observasi.....	71
5 Surat Izin Penelitian.....	72
6 Surat Balasan Penelitian.....	73
7 Dokumentasi.....	74
8 Data <i>Pretest posttest</i>	76
9 Data SPSS.....	78
10 Absensi Siswa.....	83



UNUGIRI