

**Jurnal Pendidikan Jasmani**  
<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA ALAT BANTU  
 TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS  
 VIII SMP 1 KOTA JAMBI**

**Ariswan Nugraha<sup>1</sup>, Leo Pratama<sup>2</sup>**  
[ariswannugraha31@gmail.com](mailto:ariswannugraha31@gmail.com)<sup>1</sup>, [leopratama12345@gmail.com](mailto:leopratama12345@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia<sup>1</sup>

**Info Artikel**

**Sejarah Artikel:**

Diterima Juni 2022  
 Disetujui Juni 2022  
 Dipublikasikan 2022

**Keywords:**

Variasi Latihan Media  
 Alat Bantu,  
 Keterampilan Lempar  
 Cakram.

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan menggunakan media alat bantu terhadap keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi. Lokasi penelitian bertempat di lapangan SMP Negeri 1 kota Jambi yang dilaksanakan mulai tanggal 19 agustus 2015 sampai dengan 19 oktober 2015. Metode penelitian yang digunakan adalah metode experimendengan jumlah sampel 20 siswa. Sampel didapatkan dengan total sampling penelitian ini berawal dengan pre – test diakhiri dengan post – test. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan lempar cakram hasil analisis data menggunakan uji –t dimana tes awal diperoleh rata rata 1,28 dan ts akhir rata rata 1,46 t hitung11,08 sedang kan dibandingkan dengan t tabel sebesar1,7291 dengan ini sudah jelas ada peningkatan disebabkan tes awal dan tes akhir berbeda. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variasi latian menggunakan media alat bantu berpengaruh signifikan terhadap keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

---

**Abstract**

---

This study aims to determine the effect of variations in training using media tools on discus throwing skills in eighth grade male students of SMP Negeri 1 Jambi City. The research location is in the field of SMP Negeri 1 Jambi City which was carried out from 19 August 2015 to 19 October 2015. The research method used was the experimental method with a sample of 20 students. The sample was obtained by total sampling. This study begins with a pre-test and ends with a post-test. The instrument in this study was to use a discus throwing skill test, the results of data analysis using the -t test where the initial test obtained an average of 1.28 and the final ts average of 1.46 t counts 11.08 while compared to the t table of 1.7291 with this it is clear that there is an increase due to the difference between the initial and final tests. From the results of the study, it can be concluded that variations in training using media tools have a significant effect on discus throwing skills in male students of class VIII SMP Negeri 1 Jambi City.

Regency.©2020 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

---

□ Alamat korespondensi:  
E-mail:

ISSN : 2746-3311 (online)  
ISSN (cetak)

## PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan. Kata atletik berasal dari kata Yunani yaitu *atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan dan perjuangan. Jadi atletik menurut ensiklopedia Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Induk organisasi atletik di dunia adalah IAAF (international amateur athletic federation), sebagai ketua adalah J. Sigfrid Edstrom dengan sekretaris jenderal merangkap bendahara (honorary secretary-treasurer): Kristian Henstrom keduanya dari Swedia. Organisasi atletik pertama didirikan di Indonesia pada zaman Belanda adalah NIAU (Nederlands Indische Atletiek Unie) yang dalam bahasa Indonesia artinya: perserikatan atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917. Pada tanggal 3 September 1950 berkumpul tokoh-tokoh atletik dari perhimpunan atletik dari beberapa daerah Indonesia di Kota Semarang untuk membentuk induk organisasi atletik bagi seluruh wilayah Indonesia. Lahirilah kemudian organisasi atletik yang bernama "Persatuan Atletik Seluruh Indonesia" disingkat PASI. (Wiarso, 2013: 61).

Lempar cakram adalah salah satu olahraga cabang atletik yaitu lempar dan tujuan lempar cakram adalah melempar cakram dengan kecepatan maksimum; ini dicapai dengan cara mengerahkan tenaga tubuh sebesar mungkin. (Jess Jarver, 2008: 91).

Olahraga lempar cakram ini masih banyak belum diketahui masyarakat daerah pada umumnya dan instansi pendidikan yang ada di daerah seperti sekolah menengah pertama (SMP) masih banyak dan tidak jarang siswa yang tidak mengetahui olahraga permainan seperti lempar cakram. Siswa biasanya hanya mengetahui olahraga permainan seperti sepak bola, bulu tangkis, bola voli, dan tenis meja. Sedangkan untuk olahraga lempar cakram jarang diperkenalkan atau diajarkan pada siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, para siswa SMP N 1 Kota Jambi belum memiliki keterampilan dalam melempar cakram dikarenakan kurangnya pengajaran tentang keterampilan lempar cakram yang diajarkan oleh guru penjas, ini buktinya pada saat saya PPL di SMP N 1 Kota Jambi masih banyak siswa tidak mengetahui keterampilan lempar cakram saat melempar.

Oleh karena itu perlu pemecah masalah yang sederhana melihat permasalahan yang ada, maka satu pemikiran timbul adalah perlu adanya sebuah variasi latihan media alat bantu yang dapat mewakili kata *atletik* cakram. Melalui variasi latihan menggunakan alat ini diharapkan agar keterampilan lempar cakram dapat dipelajari oleh siswa sekolah menengah pertama (SMP) khususnya siswa kelas VIII.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest design yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest), dan kemudian diakhiri perlakuan lagi tes akhir (posttest).

### Jenis penelitian

Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest design yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest), dan kemudian diakhiri perlakuan lagi tes akhir (posttest).

## Populasi

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Siswa putra SMP Negeri 1 Kota Jambi. Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 20 siswa putra yang mengikuti latihan lempar cakram dengan menggunakan media alat bantu di SMP Negeri 1 Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara random sampling (pengambilan sampel secara acak).

## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diawali dengan pretest keterampilan lempar cakram kemudian diberikan Variasi selama 16 kali pertemuan. Ditambah dua pertemuan tes awal dan tes akhir dengan frekuensi 3 kali seminggu. Adapun alat yang digunakan dalam pengambilan nilai lempar cakram adalah cakram, lembar observasi tes keterampilan,

pena, lapangan.

Untuk mendapatkan data keterampilan lempar cakram dilakukan dengan cara:

1. Diamati cara memegang cakram
2. Sikap badan saat melempar cakram
3. Teknik melempar cakram
4. Sikap akhir

| NO | NILAI    | KATEGORI    |
|----|----------|-------------|
| 1  | 10 - 12  | SANGAT BAIK |
| 2  | 7 - 9    | BAIK        |
| 3  | 4 - 6    | SEDANG      |
| 4  | $\leq 3$ | KURANG      |

#### Analisis data

Data yang di peroleh dikumpulkan, disusun dan di analisis secara statistik dengan langkah langkah sebagai berikut:

1. menghitung Nilai Rata-rata

Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai rata-rata dari setiap kelompok sampel adalah:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

$\bar{x}$  : Nilai rata-rata yang dicari

$\sum x_i$  : Jumlah skor yang di dapat

$n$  : Banyaknya sampel

2. Menghitung simpangan Baku

Rumus yang digunakan untuk mencari simpangan baku adalah:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Keterangan:

$S$  : Standar deviasi yang di cari

$\sum$  : Jumlah dari

$x$  : Nilai skor sampel

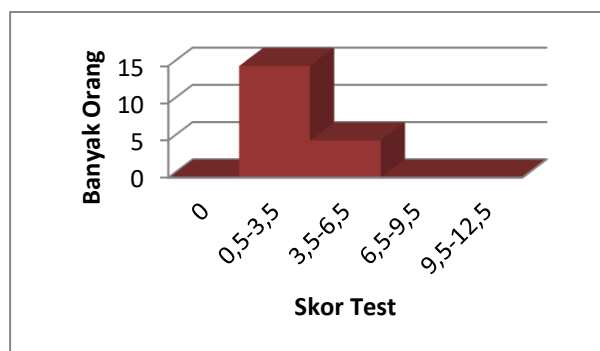
$\bar{x}$  : Banyaknya sampel

3. Uji Normalitas

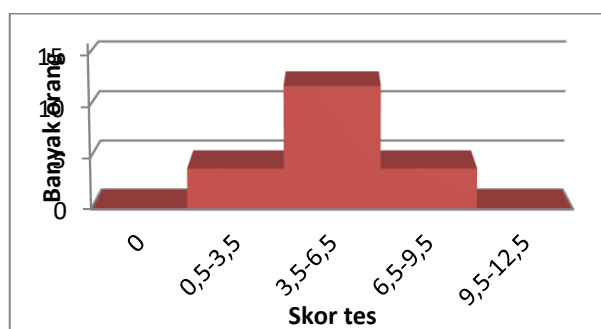
4. Uji Homogenitas

5. Uji Hipotesis

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar. Grafik hasil pre – test



Gambar. Grafik hasil post – test

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila  $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ . Terdapat hasil data pada tes awal sebesar 0,2422 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0,2422$  dan setelah dilihat nilai pembanding pada tabel L dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,190$  ditarik kesimpulan  $L_{Hitung} = 0,2422 > L_{Tabel} = 0,190$  maka dinyatakan tidak normal, dan hasil data pada tes akhir sebesar 0,0749 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0,0749$  dan setelah dilihat nilai pembanding pada tabel L dapat dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,190$  hasil data tes akhir  $L_{Hitung} = 0,0749 < L_{Tabel} = 0,190$  maka dikatakan normal.

Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Hasil nilai  $S^2$  pada tes akhir 1,46 dibagi hasil nilai  $S^1$  pada tes awal 1,28 maka mendapatkan nilai  $F_{hitung} = 1,14$ . Dan nilai perbandingan pada  $F_{tabel} = 3,52$ , maka hasil data tes awal dan akhir  $F_{hitung} 1,14 < F_{tabel} 3,52$  maka dikatakan homogeny.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah sampel 20 sampel dan thitung 11,08 untuk melihat apakah hipotesis  $H_1$  atau  $H_0$  yang diterima sesuai penjelasan diatas maka dibandingkan harga thitung dengan ttabel. Perbandingan harga antara thitung dengan ttabel dengan nilai dari tabel distribusi-t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $= (n-1) = (20-1) = 19$ , diperoleh thitung  $(11,55) > ttabel(1,7291)$ . Maka hasil data hipotesis thitung  $11,55 > ttabel 1,7291$  maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 306:2006). Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1, tabel 4.2 dan tabel 4.3 tabel hasil tes peningkatan variasi latihan menggunakan media alat bantu dapat terlihat adanya peningkatan keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh harus mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui

pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistimatis dan dilakukan sesuai langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dari hasil analisis data yang diperoleh untuk perhitungan pre-test hasil  $L_{hitung} = 0,2422 > L_{tabel} = 0,190$ . Kemudian untuk perhitungan post-test diperoleh hasil  $L_{hitung} = 0,0749 < L_{tabel} = 0,190$  maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan data pre-test tidak berdistribusi normal sedangkan post-test berdistribusi normal.

Uji homogen bertujuan untuk melihat apakah data pre-test dan post-test mempunyai variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil  $F_{hitung} 1,14 < F_{tabel} 3,52$  maka dapat disimpulkan data pre-test dan post-test mempunyai varians yang homogen.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir, yang dimana pada tes awal dari rata-rata keseluruhan memperoleh nilai sebesar 2,8 skor dan pada tes akhir memperoleh nilai sebesar 4,65 skor. Maka dapat terlihat peningkatan keterampilan sebesar 1,85 skor, yang dimana hasil ini didapat karena melakukan aktivitas keterampilan lempar cakram dengan menggunakan media alat bantu selama 2 bulan yang dimulai dari tanggal 19 agustus s/d 19 oktober 2015. Setelah data diperoleh maka dilakukan pengolahan data menggunakan uji t yang dimana terdapat thitung sebesar 11,08 lebih besar dibandingkan dengan nilai ttabel sebesar 1,7291. Melihat hasil perhitungan data tersebut menunjukkan terdapatnya peningkatan keterampilan lempar cakram yang berarti, hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu variasi latihan menggunakan media alat bantu sebanyak 18 kali pertemuan dengan

frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh tes akhir setelah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Kemudian dari penjelasan analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternative (Ha) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda dan terdapat peningkatan. Dengan kata lain terdapat pengaruh dari variasi latihan menggunakan media alat bantu terhadap keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data di atas, terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan media alat bantu pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi setelah diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diungkapkan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan media alat bantu terhadap keterampilan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Cece Wijaya dan A. Tabrani (1994). *Kemampuan dasar guru dalam proses belajar mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Feri Kurniawan. 2011. *buku pintar olahraga*. Laskar Askara. Jakarta
- Gerry A. Car, 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja grafindo Persada. Jakarta
- Giri Wiarto, 2013, *Atletik*. PT. Graha Ilmu. Surakarta
- Iskandar. 2008. *Metedologi penelitian pendidikan dan social (kualitatif dan kuantitatip )*: GP Press. Jakarta
- Jess Jarver, 2008, *Belajar Dan Berlatih Atletik*. PT. Pionir Jaya. Bandung
- Muklis, 2007. *Olahraga Kegemaranku ATLETIK*. PT. Intan Pariwara. Klaten
- Muhajir, 2007. *Pendidikan jasmani olahraga & kesehatan*. Ghalia Indonesia printing. Bandung
- Muhajir, 2003, *penjasorkes pendidikan jasmani dan olahraga*. Yuditira Bandung
- Ridwan, dkk, 2008. *Atletik*. PT. Widya Duta Grafika. Surakarta
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan kondissi fisik atlet*. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. Jakarta
- Sudjana, M .A. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Yusup. A.M. (1985). *Prosedur Penelitian*. Angkasa : Bandung
- <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2012/08/prinsip-prinsip-latihan.html>(diakses 30 november 2015)
- [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=278751312144808&id=112497715436836](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=278751312144808&id=112497715436836)(diakses 30 november 2015)
- <http://www.pengertianku.net/2014/12/inilah-pengertian-alat-peraga-dan-menurut-para-ahli.html>(diakses 30 november 2015)