

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN  
LEMPAR CAKRAM BERBASIS VIDEO  
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



**ADE NURFITRAH  
6135161958**

**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

## **PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM BERBASIS VIDEO UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Ade Nurfitriah<sup>1</sup>, Mustara<sup>2</sup>, Slamet Sukriadi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, ade nurfitriah  
[adenurfitriah99@gmail.com](mailto:adenurfitriah99@gmail.com), [mustara\\_musa77@yahoo.com](mailto:mustara_musa77@yahoo.com), [slamet\\_sukriadi@unj.ac.id](mailto:slamet_sukriadi@unj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan media pembelajaran lempar cakram berbasis video untuk siswa Sekolah Menengah Pertama yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pengembangan media pembelajaran tersebut diharapkan dapat membantu guru pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lempar cakram. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE, dalam penelitian ADDIE 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan media, pelaksanaan, evaluasi, namun pada kondisi COVID-19 ini peneliti hanya menggunakan 3 tahapan yaitu analisis, desain, dan pengembangan media. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa pengembangan media pembelajaran lempar cakram berbasis video pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli atletik, ahli audio visual, dan ahli pembelajaran sebanyak 6 model. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian berupa video pengembangan media pembelajaran lempar cakram berbasis video pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan pengembangan media pembelajaran lempar cakram berbasis video pada siswa Sekolah Menengah Pertama telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk siswa Sekolah Menengah Pertama oleh ahli atletik, ahli audio visual, dan ahli pembelajaran.

**Kata Kunci:** pengembangan media pembelajaran, lempar cakram, video

## **DEVELOPMENT OF VIDEO-BASED DISC THROWING LEARNING MEDIA FOR FIRST HIGH SCHOOL STUDENTS**

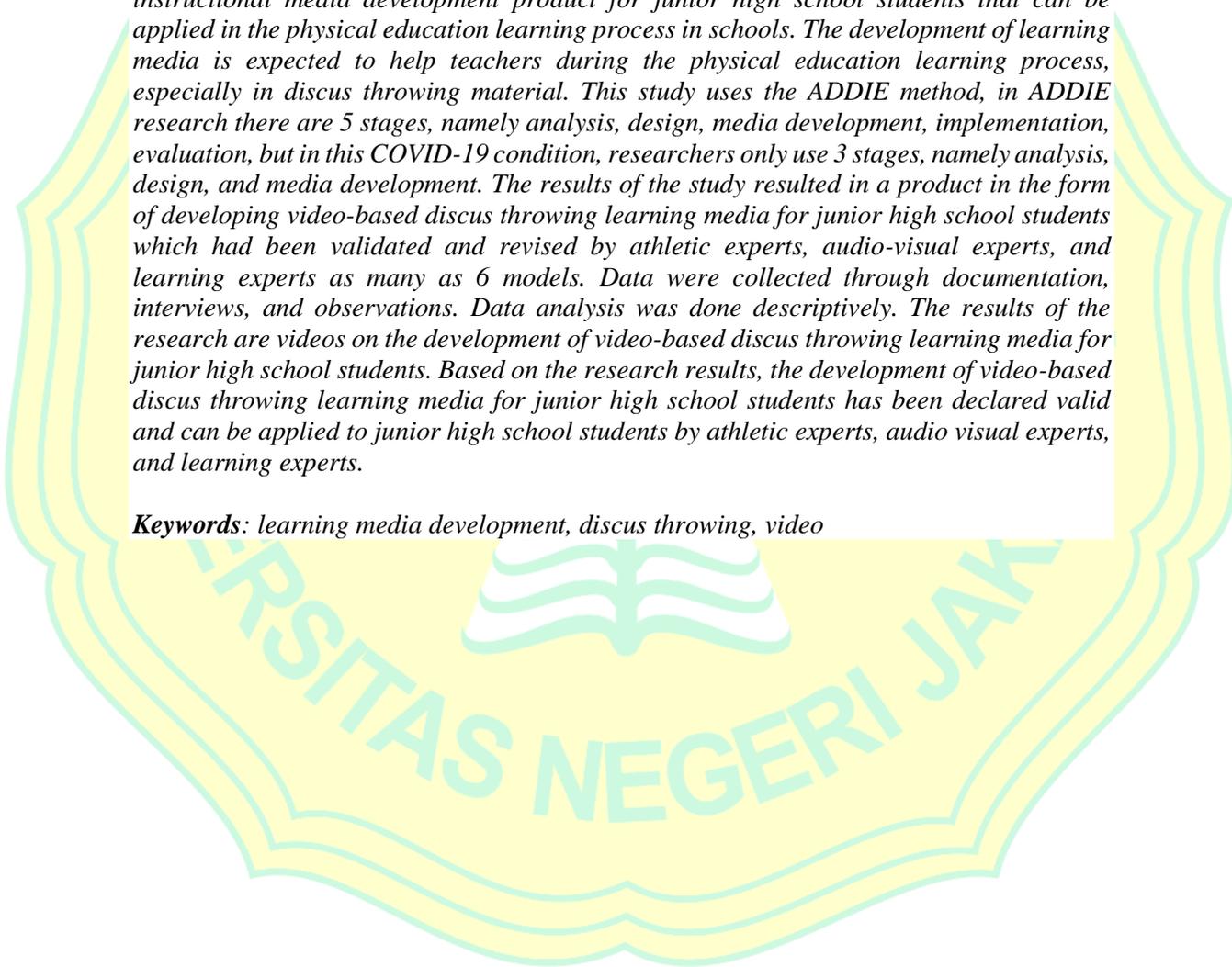
**Ade Nurfitriah, Mustara<sup>2</sup>, Slamet Sukriadi<sup>3</sup>**

Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, ade nurfitriah  
adenurfitriah99@gmail.com, mustara\_musa77@yahoo.com, slamet sukriadi@unj.ac.id

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to produce a video-based discus throwing instructional media development product for junior high school students that can be applied in the physical education learning process in schools. The development of learning media is expected to help teachers during the physical education learning process, especially in discus throwing material. This study uses the ADDIE method, in ADDIE research there are 5 stages, namely analysis, design, media development, implementation, evaluation, but in this COVID-19 condition, researchers only use 3 stages, namely analysis, design, and media development. The results of the study resulted in a product in the form of developing video-based discus throwing learning media for junior high school students which had been validated and revised by athletic experts, audio-visual experts, and learning experts as many as 6 models. Data were collected through documentation, interviews, and observations. Data analysis was done descriptively. The results of the research are videos on the development of video-based discus throwing learning media for junior high school students. Based on the research results, the development of video-based discus throwing learning media for junior high school students has been declared valid and can be applied to junior high school students by athletic experts, audio visual experts, and learning experts.*

**Keywords:** learning media development, discus throwing, video

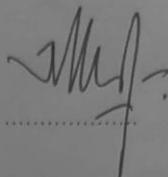


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I,

Drs. Mustara Musa, M.Pd  
NIP. 196607072001121001

  
18/08/21

Pembimbing II,

Slamet Sukriadi, M.Pd  
NIP. 198210282015041002

  
18/08/21

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd  
NIP. 197303052009121001

  
19/08/21

Sekretaris

Rizky Nurulfa, M.Pd  
NIP. 198808312019032010

  
19/08/21

Anggota I

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd  
NIP. 196411261988031002

  
16/08/21

Anggota II

Drs. Mustara Musa, M.Pd  
NIP. 196607072001121001

  
18/08/21

Anggota III

Slamet Sukriadi, M.Pd  
NIP. 198210282015041002

  
18/08/21

Tanggal Lulus Ujian : 10 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 juli 2021



Ade Nurfitriah

6135161958



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ade Nurfitriah  
NIM : 6135161958  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : adenurfitriah99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul : Pengembangan Media Pembelajaran Lempar Cakram Berbasis Video Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2021

Penulis

( Ade Nurfitriah )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Kedua Orang Tua saya Yaitu Alm. Bapak **Apud Mahpudin** dan Ibu **Erni** , tidak Lupa juga saya ucapkan terimakasih banyak kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, Bapak Pembimbing Akademik **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi 1 **Drs. Mustara Musa, M.Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Slamet Sukriadi, M. Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu , tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta terimakasih kepada seluruh kepada **Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan** , keluarga besar **KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta**, keluarga besar **Cosmir Foundation**, Keluarga besar **Basecamp** serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 21 Juli 2021

A.N.F

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	15
C. Kerangka Teoritik .....	17
1. Pengertian Model .....	17
2. Pengertian Media .....	18
3. Pengertian Model Pembelajaran .....	19
4. Pengertian Lempar Cakram .....	22
5. Hakikat Video .....	34
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	37
D. Rancangan Model .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	43
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	44

E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	46
1. Penelitian Pendahuluan .....	46
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	4
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	58
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	58
2. Model Final .....	61
B. Kelayakan Model.....	84
C. Pembahasan.....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>143</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Berat Cakram berdasarkan jenis Kelamin dan Kelompok Usia .....	24
Tabel 3.1. Story Board .....	54
Tabel 3.2. Kriteria Penilaian .....	54
Tabel 3.3. Nama para ahli dalam uji validasi.....	57
Tabel 4.1. Hasil Wawancara .....	57
Tabel 4.2. Nama Para Telaah Pakar ( <i>Expert Judgment</i> ) .....	84
Table 4.3. Kesimpulan Uji Dosen Ahli Atletik.....	85
Table 4.4. Kesimpulan Uji Seluruh Dosen Ahli .....	86



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Langkah-langkah penggunaan ( <i>R&amp;D</i> ) Sugiyono .....	8
Gambar 2.2. Perencanaan Pengembangan Model Borg & Gall.....	10
Gambar 2.3. Model ADDIE.....	14
Gambar 2.4. Cara Memegang Cakram Yang Benar .....	28
Gambar 2.5. Gerak Dasar Lempar Cakram .....	29
Gambar 2.6. Tahap Ayunan .....	29
Gambar 2.7. Tahap Putaran yang pertama .....	30
Gambar 2.8. Tahap ayunan bagian kedua .....	31
Gambar 2.9. Tahap melepaskan cakram Bagian Pertama.....	32
Gambar 2.10. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Kedua .....	32
Gambar 2.11. Tahap Melepaskan Cakram Bagian Ketiga .....	33
Gambar 2.12. Model ADDIE .....	41
Gambar 3.1. Model ADDIE .....	44
Gambar 3.2. <i>Phase</i> ayunan lempar cakram.....	48
Gambar 3.3. <i>Phase</i> memutar lempar cakram .....	49
Gambar 3.4. <i>Phase</i> memutar lempar cakram .....	50
Gambar 3.5. <i>Phase</i> memutar lempar cakram .....	51
Gambar 3.6. <i>Phase</i> melepaskan cakram.....	52
Gambar 3.7. <i>Phase</i> melepaskan cakram.....	52
Gambar 3.8. <i>Phase Follow Throught</i> .....	53
Gambar: 4.1. Tahapan Pembelajaran Memegang Cakram Menggunakan Ring Plastik .....	62
Gambar 4.2. Tahapan Pembelajaran Memegang Cakram Menggunakan cakram .....	63
Gambar 4.3. Tahapan Pembelajaran Pengenalan Cakram Menggunakan Ring Plastik.....	65
Gambar 4.4. Tahapan Pembelajaran Pengenalan Cakram Menggunakan Cakram .....	67
Gambar 4.5. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Kedepan Menggunakan Ring Plastik .....	69
Gambar 4.6. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Kedepan Menggunakan Bola Tennis .....	70

Gambar 4.7. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Kedepan Menggunakan Cakram .....	72
Gambar 4.8. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Menyamping Menggunakan Ring Plastik .....	74
Gambar 4.9. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Menyamping Menggunakan Bola Tenis .....	75
Gambar 4.10. Tahapan Pembelajaran Lemparan Berdiri Menyamping Menggunakan Cakram .....	77
Gambar 4.11. Tahapan Pembelajaran Lemparan Satu Putaran Menggunakan Bola Tenis .....	79
Gambar 4.12. Tahapan Pembelajaran Lemparan Satu Putaran Menggunakan Cakram .....	80
Gambar 4.13. Tahapan Pembelajaran Urutan Gerakan Keseluruhan Menggunakan Bola Tenis .....	82
Gambar 4.14. Tahapan Pembelajaran Urutan Gerakan Keseluruhan Menggunakan Cakram .....	83



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Dokumentasi.....	95
Lampiran 2 Surat Keterangan dan Validasi Intrument .....	98
Lampiran 3 Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Cakram .....	101
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	134
Lampiran 5 CV Ahli Audio Visual .....	142

