

**TINJAUAN TENTANG PEMBELAJARAN PJOK TOLAK PELURU DI
SMA NEGERI I AMANUBAN SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**TETUS AGRIANTO NUBATONIS
NIM. 18320022**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Tetus Agrianto Nubatonis**, NIM. 18320022, dengan judul:
“Tinjauan Tentang Pembelajaran PJOK Tolak Peluru Di SMA Negeri 1
Amanuban Selatan” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 22 Mei
2025

MENYETUJUI

Pembimbing I



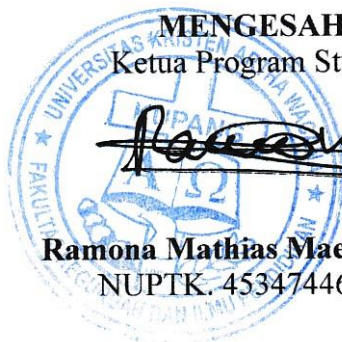
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

Pembimbing II



Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4463767667200002

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Tetus Agrianto Nubatonis**, NIM. 18320022, dengan judul: **“Tinjauan Tentang Pembelajaran PJOK Tolak Peluru Di SMA Negeri 1 Amanuban Selatan”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 22 Mei 2025 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 07 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

 Dekan FKIP Dra. Anggreini D.N. Rudipara, M.Si., Ph.D NUPTK. 715774664723010 3	Ketua Program Studi PJKR  Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. NUPTK. 4534744645130132
---	---

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tetus Agrianto Nubatonis
NIM : 18320022
Semester : Tiga belas (XIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Tentang Pembelajaran PJOK Tolak peluru Di SMA Negeri 1 Amanuban Selatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 22 Mei 2025



Tetus Agrianto Nubatonis
NIM. 18320022

MOTTO

**“Bersukacitalah Karena Tuhan, Hai Orang Benar, dan
Nyanyikanlah Syukur Bagi Nama-Nya Yang Kudus”**

(Mazmur 97: 12)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus karena atas berkat dan cinta kasihnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Samuel Nubatonis (Alm) dan Yuliana Otu yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Saudara saya yang terkasih Arnefer Nubatonis, Darmi Nubatonis, Yunenter Nubatonis, yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan mudah menyerah.
4. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Tinjauan Tentang Pembelajaran PJOK Tolak peluru Di SMA Negeri 1 Amanuban Selatan”**, dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa dalam menyusun skripsi ini ada banyak pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral dan moril. Untuk itu, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih.

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, M.T., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dari awal hingga skripsi ini dapat menyelesaikan dengan baik.
4. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan dari awal hingga skripsi ini dapat menyelesaikan dengan baik.
5. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik selaku penasehat akademik yang tidak pernah lelah dan selalu memberi nasehat dan motivasi serta dorongan dari semester satu hingga sekarang.

6. Kedua orang tua (Samuel Nubatonis (Alm) & Yuliana Otu) yang sudah membesarkan, mendidik, dan memberikan dukungan, motivasi serta nasehat kepada penulis hingga sampai saat ini.

7. Kepada teman-teman saya Dopusutra Minkaryans, Diana Lusi dan Andre Tule.

Peneliti juga menyadari, bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada Program studi PJKR UKAW.

Kupang, 22 Mei 2025

Peneliti,

Tetus Agrianto Nubatonis
NIM. 18320022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGATAR	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BIODATA PENULIS	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	5
B. Hakikat Atletik.....	9
C. Hakikat Tolak Peluru	11
D. Kerangka Berpikir.....	19
BAB III. METODE PENELITIAN.....	21
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
1. Pendekatan.....	21
2. Jenis	22

B. Desain Penelitian	22
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	23
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1. Tempat	24
2. Waktu.....	24
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	
1. Peran peneliti	24
2. Informan penelitian.....	25
3. Teknik penentuan informan	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi wilayah penelitian	28
B. Hasil penelitian	29
C. Pembahasan hasil penelitian	38
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Konsep	23
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	24
Tabel 4.1 Demografi Informan Penelitian	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Saat Akan Menolak Dan Setelah Menolak	16
Gambar 2.2 Posisi Kaaki Saat Awal Dan Power Posisi	17
Gambar 2.3 Gerakan Pada Saat Rotasi	17
Gambar 2.4 Power Posisi	18
Gambar 2.5 Posisi Saat Akan Menolak Dan Setelah Menolak	18
Gambar 2.6 Tahap Pemulihan	19
Gambar 2.7 kerangka berpikir.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	46
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	47
Lampiran 3. Instrumen penelitian	48
Lampiran 4. Foto kegiatan penelitian.....	50

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Tetus Agrianto Nubatonis
2. Tempat/ tanggal lahir : Oepua, 16 Agustus 1997
3. Alamat : Jln. Fain Man Maulafa
4. Nomor *handpone* : 082237047352
5. Alamat email : tetusnubatonisn@gmail.com
6. Nama Ayah : Samuel Nubatonis (Alm)
7. Nama Ibu : Yuliana Otu

B. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT Panite 1 (2003-2012)
2. SMP Negeri 1 Amanuban Selatan (2012-2015)
3. SMA Negeri 1 Amanuban Selatan (2015-2018)