

**MEDIA TOLAK PELURU TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN ATLETIK PENDIDIKAN JASMANI PADA
SISWA SMP NEGERI MATARU**

SKRIPSI

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



**LUSIA EONIKA LEIKARI
NIM. 19320071**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Lusia Eonika Leikari**, Nim. 19320071, dengan judul **Media Tolak Peluru Terhadap Proses Pembelajaran Atletik Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMP Negeri Mataru** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 9442752653130102



Isak Riwu Rohi, SPd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664134137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

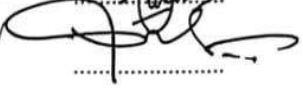


Ramona M. Mac, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Lusia Eonika Leikari, Nim. 19320071**, dengan judul “**Media Tolak Peluru Terhadap Proses Pembelajaran Atletik Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMP Negeri Mataru**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 19, bulan Desember, tahun 2025 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 07, bulan Januari, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or.	Penguji Utama	
Fredik E Nope S.Pd.,M Or	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/	
	Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd.,M.Pd.	Penguji Anggota/	
	Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR


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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusia Eonika Leikari
NIM : 19320071
Semester : 12 (XII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Media Tolak Peluru Terhadap Proses Pembelajaran Atletik Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMP Negeri Mataru

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, 2026
Yang menyatakan

Lusia Eonika Leikari
NIM. 19320071



MOTTO

1. ILMU PENGETAHUAN ADALAH PELITA HIDUP
2. PERJALANAN HIDUP ADA BANYAK COBAAN DAN KESEDIHAN,
TETAPI ADA BANYAK PILIHAN UNTUK BANGKIT DAN
MEMPERBAIKI SEGALANYA

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Alm. Bapak Lekius Leikari dan Mama Agustina Karmani
2. Kakak Pdt. Phiter Madjeni Kakak Aksa Meri Leikari, dan Adi Jekson Maukafeli.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas pimpinan dan penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul **"MEDIA TOLAK PELURU TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN ATLETIK PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI MATARU"**dapat dilaksanakan dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak, terlebih dari pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra.Anggreini D.N Rupidara,. M.Si.,Ph.D Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona M. Mae, S.Pd. M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. David Loba., S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang selalu memberi dukungan, motivasi, mendampingi dan membimbing penulis.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd.,M.Pd., selaku Penasehat Akademik dan Pembimbing II, yang telah memberikan saran dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas kesediaan membagi waktu dalam mengurus segala administrasi demi melancarkan tugas akhir ini dan seluruh kesan yang baik selama masa perkuliahan.
7. Kepada kedua orangtua Bapak (Alm) Lekius Leikari dan Mama Tercinta Agustina Karmani yang suda bersusah payah merawat dan memberi nasehat dan motivasi sehingga penulis dapat sampai pada tahap ini

8. Serta saudara/I ku 2 bersaudara yang tersayang dan semua keluarga yang senantiasa mendampingi, mendoakan serta selalu memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun material.
9. Bapak Asrama Adam Senlau yang selalu memberi dukungan dan nasehat
10. Teman-teman Asrama Kristin Sayuna, yang selalu memberikan ide dan dukungan untuk penyusunan skripsi ini kiranya Tuhan Yang Mahakuasa Memberkati
11. Teman-Teman seperjuangan Angkatan 2019 yang lebih terkhususnya Teman-Teman PJKR Kelas C.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini, masih belum sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak, khususnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Kupang, 2026

Penulis

Lusia Eonika Leikari

NIM. 19320071

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	16
B. Identifikasi Masalah	19
C. Batasan Masalah	19
D. Rumusan Masalah.....	19
E. Tujuan Penelitian	19
F. Manfaat Penelitian	19
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Pengertian Pjok	21
B. Media Pembelajaran	22
1. Alat Modifikasi	22
2. Tujuan Modifikasi	23
C. Pengertian Tolak Peluru	23
D. Media	24
BAB III. METODE PENELITIAN	

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Tempat, Subyek, Dan Waktu Penelitian	26
C. Rencana Tindakan	26
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisis Data	28
F. Indikator Kinerja	29
BAB IV Hasil Penelitian	30
A. Demografi Informasi Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	33
BAB V Kesimpulan Dan Saran	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru pertemuan 1 dan 2 siklus.....	24
Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus II	32
Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus tolak peluru Setelah Diterapkan modifikasi Model Pembelajaran	36
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Belajar tolak peluru	36

DAFTAR LAMPIRAN

A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	44
B. Surat Penelitian.....	46
C. Dokumentasi	47