

## PENERAPAN MEDIA PIRING PLASTIK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LEMPAR CAKRAM SISWA KELAS V SD NEGERI 14 LUBUKLINGGAU

Regi Aldeta<sup>1</sup>, Donni Pestalozzi<sup>2</sup>, Rais Firlando,<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Silampari  
Email: [Regialdeta@gmail.com](mailto:Regialdeta@gmail.com)

Submitted: 2022-03-07

Published: 2022-07-12

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-05-30

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar gerak dasar lempar cakram setelah penerapan Media Piring Plastik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau tahun pelajaran 2021/2022. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Sampel yang diambil sebanyak 24 siswa dan dengan menggunakan Media Piring Plastik. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes berupa soal essay. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji-z. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,38 dengan ketuntasan belajar sebesar 87,5%. Hasil analisis uji-z diperoleh  $Z_{hitung} = 4,21 > Z_{tabel} = 1,64$  yang menunjukkan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar gerak dasar lempar cakram siswa kelas V SDN 14 Lubuklinggau setelah penerapan media piring plastik berada pada kategori signifikan tuntas.

**Keywords:** Media Piring Plastik, Hasil Belajar Gerak Dasar Lempar Cakram.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the completeness of learning outcomes of discus throwing basic motion after the application of Plastic Plate Media in Physical Education learning in fifth grade students of SD Negeri 14 Lubuklinggau. The type of research used is experimental research. The population of this research is all fifth grade students of SD Negeri 14 Lubuklinggau for the academic year 2021/2022. Sample selection was done by simple random sampling technique. Samples were taken as many as 24 students and using Plastic Plate Media. The research method used is quasi-experimental. Data collection techniques using tests in the form of essay questions. The data obtained were analyzed using the z-test. Based on the results of research and discussion obtained an average value of 77.38 with learning completeness of 87.5%. The results of the z-test analysis obtained  $z_{count} = 4.21 > z_{table} = 1.64$  which indicates that the hypothesis  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that the learning outcomes of the basic movement of discus throwing students of class V SDN 14 Lubuklinggau after the application of plastic plate media are in the complete significant category.*

**Keywords:** Plastic Plate Media, Learning Outcomes of Disc Throwing Basic Movemen

## PENDAHULUAN

Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara menyeluruh, mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional adalah tujuan dari penjasorkes (BSNP, 2006: 72).

Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di salah satu jenjang pendidikan yaitu Sekolah Dasar. Berdasarkan salah satu tujuan

tersebut yakni keterampilan gerak, maka di dalam pembelajaran dibutuhkan sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani yang mencukupi agar dalam suatu program pengajaran berjalan sesuai dengan kurikulum.

Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu juga adanya ketergantungan para guru Penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan peserta didik

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Anwarudin (2012: 1) mengemukakan bahwa atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik. misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan,

koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan.

Atletik cabang lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Dalam pembelajaran lempar cakram di Sekolah Dasar, seorang guru dapat menggunakan, memanfaatkan, atau bahkan memodifikasi sarana yang akan digunakan. Dalam situasi dan kondisi Sekolah Dasar pada saat ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga kecabangan, maka dengan pendekatan konvensional kiranya pemberian gerak dasar maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Adanya upaya tersebut diharapkan siswa peserta didik akan memiliki pengalaman gerak yang banyak serta beragam, sehingga ia pun akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif. Pengembangan sarana Pendidikan Jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan cara mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau memodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak, agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi pendidikan jasmani itu sendiri.

Peserta didik perlu dibekali dengan berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan dari setiap kecabangan olahraga, maka sarana prasarana apapun bisa dimanfaatkan agar siswa tetap memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, meningkatkan

kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan akhirnya siswa diharapkan dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sarana dan prasarana pendidikan sebagai salah satu sumber daya yang penting dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Keberhasilan program pendidikan di sekolah sangat dipengaruhi oleh kondisi sarana prasarana pendidikan yang dimiliki sekolah oleh pengelolaan dan pemanfaatannya yang dilakukan oleh seorang guru, serta merupakan salah satu aspek dari delapan Standar Nasional Pendidikan sebagai penunjang untuk menjamin lancarnya kegiatan pembelajaran di sekolah yang meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya.

Kenyataan yang terjadi pada pembelajaran lempar cakram di SD Negeri 14 Lubuklinggau, kondisi nyata di sekolah, media cakram hanya tersedia 2 buah, 1 untuk putri dan 1 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 14 Lubuklinggau berjumlah 24 siswa, jadi komparasi antara jumlah cakram dan jumlah siswa adalah 2 : 24 putra/ putri. Dari gambaran tersebut dapat dipahami bahwa proses pembelajaran lempar cakram menjadi tidak efektif. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai saat ini belum bisa memenuhi sarana cakram tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 cakram untuk 2 siswa).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 2 April 2021 penulis kepada ibu Nopitasari selaku wali kelas V sehingga diperoleh informasi pada materi gerak dasar lempar cakram hasilnya tidak sesuai dengan harapan atau masih banyak dibawah KKM yaitu sebanyak 15 siswa atau 62,5% dan yang nilainya melampaui KKM sejumlah 9 siswa atau 37,5% dengan jumlah siswa di kelas V adalah 24 siswa. KKM yang telah ditentukan untuk siswa kelas V SD Negeri 14

Lubuklinggau adalah 70 dengan rata-rata nilai sebesar 62.

Sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan cakram sesuai dengan kondisi ideal, di mana tidak semua sekolah dapat memenuhinya. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif "modifikatif" untuk mengganti cakram yang memang cukup mahal.

Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik cakram, yaitu: murah dan banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti cakram tersebut nampaknya piring plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti cakram. Alasan utama yang menjadi dasar penggunaan piring plastik sebagai media dalam pembelajaran lempar cakram, adalah:

1. Dari segi bentuk, jelas piring plastik ada kemiripan dengan bentuk cakram.
2. Dari segi ketersediaan dan harga, maka piring plastik sangat mudah sekali di dapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Piring plastik adalah piring yang terbuat dari bahan utamanya adalah plastik. Dilihat dari segi berat, sangat jelas bahwa piring plastik lebih ringan dari jenis piring yang terbuat dari logam maupun kaca. Berdasarkan karakteristik dari siswa SD, maka penggunaan piring plastik sudah sesuai bagi siswa SD dengan alasan ketika digunakan tidak memberatkan siswa dan tidak membahayakan siswa.

Menurut Arsyad (2014) kegunaan media piring plastik dalam pembelajaran

yaitu :

1) Ketika digunakan dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes tidak memberatkan siswa dan tidak membahayakan siswa. 2) Piring plastik lebih ringan beratnya dari jenis piring yang terbuat dari logam maupun kaca. 3) Ukuran piring plastik sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar. 4) Warna piring plastik tidak hanya satu macam warna. 5) Piring plastik dapat digunakan sebagai media alternatif pengganti cakram dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes atletik materi lempar cakram.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar gerak dasar lempar cakram setelah diterapkan Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian experimental semu, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre-Eksperimen Desain* dengan desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Jadi dapat dikatakan bahwa hasil pretest merupakan kontrol dari penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini yaitu satu variabel bebas (variabel independen) dan satu variabel terikat (variabel dependen).

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah menggunakan media modifikasi piring plastik.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan hasil belajar gerak dasar lempar cakram pada pembelajaran Penjaskes.

Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau Tahun Ajaran 2021/2022 yang berjumlah 49 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah

kelas V.A yang berjumlah 24 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 14 Lubuklinggau yang dimulai dari tanggal 1 Oktober sampai dengan 1 November 2021 dengan menggunakan satu sampel penelitian yaitu kelas V.A dengan jumlah siswa 24 orang. Pada penelitian ini proses pembelajaran menggunakan modifikasi media piring plastik dengan materi yang digunakan pada pembelajaran Penjaskes yaitu gerak dasar lempar cakram. Pelaksanaan uji instrumennya dilakukan pada kelas VI (enam) atau kelas atas yang bertujuan untuk mengetahui valid atau tidaknya soal yang diuji pada kelas V (lima) yang akan diteliti. Setelah uji instrumen telah dilaksanakan dapat diketahui dari sepuluh soal essay hanya satu yang tidak valid dan sembilan soal yang valid.

Adapun Pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yaitu dengan rincian satu kali tes kemampuan awal (*pre-test*) tepatnya pada tanggal 15 Oktober 2021, tiga kali mengadakan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media piring plastik kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau pada tanggal 16 Oktober 2021 dan satu kali melakukan tes kemampuan akhir (*post-test*) pada tanggal 19 Oktober 2021. Pemberian *pre-test* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada materi gerak dasar lempar cakram.

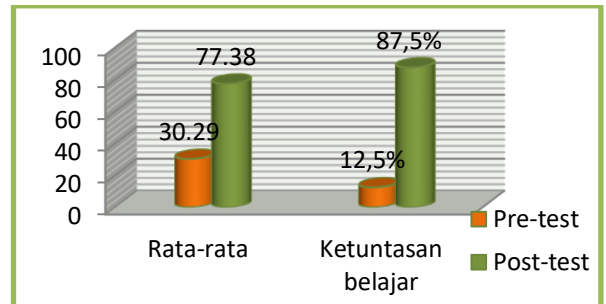
Adapun data tes akhir digunakan untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar siswa setelah diterapkan pembelajaran dengan menggunakan media piring plastik Analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Kemampuan awal dan akhir siswa dapat dilihat pada tabel. berikut.

Kelas	Rata-rata	Simpangan Baku
Pre-test	30,29	20,03
Post-test	77,38	8,55

Tabel 1. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Pre-test dan Post-test

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa siswa yang mendapat nilai lebih dari atau sama dengan 70 atau yang tuntas yaitu ada 21 siswa (87,50%) dengan rata-rata nilai hasil belajar siswa secara keseluruhan sebesar 77,38 dan simpangan baku 8,55. Nilai tertinggi hasil *post-test* yaitu 95 dan nilai terendahnya sebesar 61 dengan rentang nilai 34. Jadi secara deskriptif dapat dikatakan bahwa kemampuan akhir siswa dalam penguasaan materi gerak dasar lempar cakram setelah proses pembelajaran menggunakan modifikasi media piring plastik termasuk kategori tuntas.

Hasil perhitungan data pre-test dan post-test menunjukkan bahwa antara nilai tes awal dan nilai tes akhir terdapat perubahan yang signifikan, ini dilihat dari peningkatan hasil rata-rata nilai tes awal 30,29 kemudian menjadi 77,38 pada tes akhir yang artinya terdapat peningkatan sebesar 47,09 dan peningkatan persentase jumlah siswa yang tuntas yaitu sebesar 87,50%. Dari hasil ini dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan pembelajaran dengan menggunakan media piring plastik dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lempar cakram. Peningkatan rata-rata hasil belajar dapat dilihat pada grafik berikut:



### Uji Normalitas

Berdasarkan ketentuan perhitungan statistik mengenai uji normalitas data dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  maka data berdistribusi normal dan jika  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  maka data tidak berdistribusi normal dengan nilai  $\chi^2_{tabel}$  ditentukan dengan  $dk = n-1$ . Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data hasil tes kemampuan siswa berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui kenormalan data, digunakan uji normalitas data dengan uji kecocokan  $\chi^2$  (chi-kuadrat). Data hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut :

Dat a	$\chi^2_{hitung}$	Dk	$\chi^2_{tabel}$	Ket
Post-test	1,502	5	11,07	Data Normal

### Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis statistik di atas maka menggunakan uji-z satu pihak dengan kriteria pengujiannya adalah jika  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  maka  $H_0$  terima dan  $H_a$  ditolak dan jika  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ , maka  $H_0$  tolak dan  $H_a$  diterima pada taraf signifikansi yaitu  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$ .

Berdasarkan hasil analisis uji-z untuk kemampuan akhir (*Post-test*) siswa diperoleh hasil  $Z_{hitung} (4,21) > Z_{tabel} (1,64)$  dengan  $dk = 15$  dalam hal ini dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak

dan  $H_a$  diterima, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah hasil belajar gerak dasar lempar cakram siswa kelas V SD Negeri 14 Lubuklingau setelah diterapkan media piring plastik secara signifikan tuntas. Dapat dibuktikan dengan rata-rata hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau Tahun Pelajaran 2021-2022 setelah mengikuti pembelajaran Penjaskes menggunakan media piring plastik lebih besar atau sama dengan 70 ( $\mu > 70$ ).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar lempar cakram siswa meningkat tetapi dalam pelaksanaannya modifikasi media piring plastik masih ada kendala yaitu beberapa siswa masih ada yang merasa kesulitan dan kurang aktif dan tidak mau bergabung bersama temannya. Walaupun ada kendala namun hal ini tidak menyurutkan konsentrasi siswa dalam belajar. Hal ini dapat dilihat dari pemberian *treatment* media piring plastik pada siswa pada pertemuan pertama masih banyak siswa yang masih bingung dalam penyelesaian masalah atau pengerjaan tugas dengan menggunakan modifikasi media piring plastik namun secara perlahan guru memberikan perlakuan dan meyakinkan siswa sehingga pemberian tugas perlahan berjalan dengan baik.

Pada pertemuan kedua siswa diberikan materi gerak dasar lempar cakram menggunakan materi yang sama tentang gerak dasar lempar cakram, pada proses pembelajaran berlangsung siswa terlihat lebih aktif dari pembahasan kemarin dan mulai aktif bertanya kepada guru dalam menyelesaikan permasalahan yang diberikan kepada siswa. Hampir setiap siswa mengalami perkembangan mengikuti jalannya diskusi dengan baik dan mampu mengerjakan persoalan secara kritis. Adapun hasil belajarnya, ada 21 siswa yang

tuntas (87,50%) dan ada 3 siswa (12,50%) yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal sebesar 70. Namun, hasil tersebut sudah mengalami peningkatan yang signifikan baik.

Adapun hasil penelitian dengan menggunakan media yang sama yaitu penelitian dari Sujarwo (2015) yang berjudul Upaya meningkatkan efektivitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Media Piring Plastik Siswa Kelas V SD. Mengalami peningkatan hasil belajar Penjas dengan menggunakan media piring plastik dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat dengan persentase ketuntasan belajar dari pra siklus yaitu sebesar, prasiklus (55,1%), siklus I (64,4%), siklus II (74,1%).

Hasil belajar signifikan tuntas karena penggunaan media piring plastik dapat, a) merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuinya selama proses pembelajaran. b) menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaan yang disaksikan langsung. c) menumbuhkan sifat kritis yang ditanyakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengkomunikasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis, maupun praktek. d) meningkatkan dan mengarahkan perhatian siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi langsung antara siswa dan lingkungannya, Cahyono (2018:24).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan di kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar gerak dasar lempar cakram kelas V setelah diterapkan media piring plastik secara signifikan tuntas. Dimana nilai rata-rata hasil belajar setelah

penerapan media piring plastik lebih baik dibandingkan sebelum penerapan media piring plastik. Hasil analisis uji-z didapatkan  $Z_{hitung} (4,21) > Z_{tabel} (1,64)$ , yang menunjukkan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar gerak dasar lempar cakram Siswa Kelas V SD Negeri 14 Lubuklinggau setelah diterapkan media piring plastik secara signifikan tuntas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahsyar, Rayanda. 2011. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press Jakarta.
- Answerudin, Sahadi. 2012. *Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Arsyad, Azhar. (2014). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Cahyoo, C. Yarmani & Armin (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajar Dengan Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2 (1), 1-9
- Fadillah, Rachmad. (2009). *Kenapa Atletik Disebut Induk Semua Cabang Olahraga?*. Jakarta: Buana Cipta Pustaka.
- Hamalik, Oemar (2007). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Jakni, (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Marbun, Rosni. (2017). Upaya Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Piring Plastik di Kelas VI SD Negeri 067259 Medan Johor. *Jurnal Pendidikan*. 5(2), 112-118.
- Munadi, Yudhi. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Preferensi (GP Press Group)
- Parwati, Nyoma. dkk. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pestalozi, D., Erwandi, R., & Rusni, E.P. (2019). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Terhadap Keinovatifan Guru SMA Negeri Lubuklinggau. *Journal of Administrstions and Educational Management*. 2 (1). 30-38
- Rusman. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer (Mengembangkan Profesionalisme Abad 21)*. Bandung : Alfabeta
- Sadiman, Arief. dkk. 2012. *Mrdia Pendidikan (pengertian, pengembangan, dan pemanfaatan)*. Jakarta:

- Rajawali Pers.
- Salahudin, Anas. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sudirman & Maru Rosmini. 2016. *Implementasi Model-model Dalam Bingkai Penelitian Tindakan Kelas*.Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar
- Sujarwo, Anton. (2015). Upaya Peningkatan Efektivitas Belajar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Media Piring Plastik. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 1(9), 4-6
- Susanto, A. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono.2014. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.
- Susilana, R. & Riyana, C. 2019. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.
- Terang. (2018). Meningkatkan Efektivitas Belajar Lempar Cakram dengan Menggunakan Media Modifikasi Piring Plastik pada Siswa Kelas VI SDN 1Darmaji Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 4(1). 79-85
- Thobroni, M. (2016). *Belajar & Pembelajaran (Teori dan Praktik)*.Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Zafar, Sidik. D. 2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya
- Winarni, E.W. (2018). *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Jakarta: Bumi Aksara.