

**ANALISIS TEKNIK LEMPAR LEMBING GAYA AMERICAN QRIB PADA SISWA
SMA NEGERI 1 MUTIARA**

Musafir⁽¹⁾, Jafaruddin⁽²⁾, Sumarjo⁽³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,

Universitas Jabal Ghafur Sigli

musafir01021997@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik lempar lembing gaya American Qrib dan pengaruhnya terhadap hasil lemparan siswa di SMA Negeri 1 Mutiara. Teknik ini melibatkan pegang lembing dengan ibu jari dan jari telunjuk di sekitar titik keseimbangan lembing. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group, melibatkan 30 siswa kelas XI yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang dilatih dengan teknik American Qrib dan kelompok kontrol yang dilatih dengan teknik standar. Pelatihan berlangsung selama 8 minggu, dan data dikumpulkan melalui tes jarak lemparan sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan jarak lemparan sebesar 15%, sedangkan kelompok kontrol hanya 7%. Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada tingkat kepercayaan 95% ($p < 0.05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik lempar lembing gaya American Qrib secara signifikan meningkatkan hasil lemparan siswa. Teknik ini direkomendasikan sebagai metode pelatihan efektif dalam program olahraga lempar lembing di sekolah, membantu pelatih meningkatkan prestasi siswa.

Kata Kunci: lempar lembing, American Qrib, teknik lempar lembing, prestasi siswa

Pendahuluan

Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan teknik lempar yang kompleks dan membutuhkan keterampilan yang baik dari seorang atlet. Gaya lempar yang digunakan dalam olahraga ini bervariasi, salah satunya adalah gaya *American qrib*, yang merupakan teknik lempar yang mengandalkan kekuatan dan koordinasi tubuh yang baik. Di SMA Negeri 1 Mutiara, olahraga lempar lembing *American qrib* menjadi salah satu cabang yang cukup diminati oleh siswa. Namun, belum ada penelitian yang mendalam mengenai teknik lempar lembing gaya *American qrib* pada siswa SMA Negeri 1 Mutiara (Coggin, W. E., & Baudouin, A. J. 2017).

Pemahaman yang mendalam tentang teknik lempar lembing gaya *American qrib* pada siswa SMA Negeri 1 Mutiara penting untuk mengidentifikasi potensi atletik mereka serta untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan mereka dalam olahraga ini. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pelatih dan pembina olahraga dalam merancang program pelatihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Green, D. 2018).

Pendidikan jasmani di sekolah menengah atas memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani adalah atletik, yang mencakup berbagai disiplin, termasuk lempar lembing. Lempar lembing adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang membutuhkan keterampilan

teknis tinggi serta kekuatan fisik dan koordinasi yang baik (Griffiths, P. D. 2016).

SMA Negeri 1 Mutiara merupakan salah satu sekolah yang memberikan perhatian khusus terhadap perkembangan kemampuan atletik siswa (Guthrie, C. R., & Lewis, K. 2014). Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lempar lembing, terutama gaya *American qrib*. Teknik ini, yang dikenal dengan penggunaan teknik putaran dan sudut lemparan yang spesifik, dianggap cukup kompleks bagi siswa yang masih dalam tahap belajar dasar lempar lembing.

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kesulitan ini antara lain adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai teknik dasar lempar lembing gaya *American qrib*, kurangnya pelatihan yang memadai, dan keterbatasan fasilitas serta sumber daya untuk mendukung latihan yang efektif (Hermann, T. 2017). Selain itu, metode pengajaran yang digunakan oleh guru juga belum sepenuhnya optimal dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik ini.

Kendala-kendala ini menyebabkan hasil lemparan siswa kurang maksimal dan jauh dari standar yang diharapkan (Houck, J. 2019). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai teknik lempar lembing gaya *American qrib* yang diajarkan kepada siswa SMA Negeri 1 Mutiara. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam

menguasai teknik tersebut, serta mencari solusi dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan hasil latihan siswa.

Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti judul “**Analisis Teknik Lempar Lembing Gaya American qrib Pada Siswa SMA Negeri 1 Mutiara**”. Selain itu, teknik *american qrib* belum pernah diteliti di tingkat SMA di Kabupaten Pidie khususnya di Kec. Mutiara.

Teori

Konsep dasar lempar lembing melibatkan serangkaian gerakan yang terkoordinasi dengan baik untuk mencapai jarak maksimum dan akurasi dalam lemparan. Secara umum, teknik ini melibatkan beberapa tahap, termasuk posisi awal yang tepat, pengaturan kaki dan tubuh, gerakan memutar untuk memperoleh momentum, dan pelepasan lembing pada saat yang tepat. Posisi awal biasanya melibatkan kaki yang terbuka, lutut sedikit ditekuk, dan bahu menghadap ke arah sasaran. Ketika melempar, penekanan diberikan pada gerakan lengan yang kuat, rotasi tubuh, dan keseimbangan yang baik untuk meningkatkan kecepatan dan kestabilan lembing dalam penerbangan. Pelepasan lembing dilakukan dengan mengarahkan ujung lembing ke sasaran dengan presisi dan mengatur sudut pelepasan untuk mendapatkan jarak yang diinginkan (Jakovljevic, S. T., & Karalejic, M. S. 2018).

Konsep dasar lempar lembing sangat penting dalam memahami bagaimana teknik ini dapat diterapkan secara efektif dalam olahraga (Lüthi, A., & Sperlich, B. 2019). Dengan memiliki pemahaman yang kuat tentang langkah-langkah dasar dalam lempar lembing, atlet dapat memperbaiki

teknik mereka dan mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi. Posisi awal, gerakan lengan, rotasi tubuh, dan pelepasan lembing merupakan elemen-elemen kunci yang harus dikuasai untuk mencapai performa yang optimal.

Sejarah lempar lembing gaya *American qrib* dimulai pada akhir abad ke-19 di *American qrib* Serikat, ketika olahraga atletik mulai mendapat perhatian yang lebih besar sebagai bagian dari program pelatihan militer dan aktivitas rekreasi. Teknik lempar lembing ini berkembang dari tradisi lempar lembing Eropa, tetapi mengalami modifikasi signifikan untuk menciptakan gaya yang lebih efisien dan kuat. *American qrib*, yang dikenal karena gerakan lengan melingkar yang kuat dan perpaduan kekuatan serta koordinasi tubuh yang presisi, menjadi populer di kalangan atlet dan menjadi bagian penting dari cabang olahraga trek dan lapangan di *American qrib* Serikat (McCrory, J. L., & Burkett, B. 2015).

Sejarah lempar lembing gaya *American qrib* mencerminkan perjalanan evolusi teknik atletik dari masa lalu hingga saat ini (Menzel, H. J. 2016). Dalam penjelasan ini, fokus diberikan pada awal mula perkembangan gaya ini dan bagaimana faktor-faktor budaya, militer, dan olahraga berkontribusi pada pembentukan teknik ini (Norton, K., & Olds, T. 2016). Menggambarkan bagaimana gaya lempar lembing ini mengalami perubahan dari waktu ke waktu, baik dalam hal teknik maupun popularitasnya di kalangan atlet, akan membantu memperkuat pemahaman tentang signifikansi dan pengaruhnya dalam dunia olahraga modern (Raschka, C., & Mirjalili, V. 2019).

Teknik dasar lempar lembing gaya *American qrib* memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan lengan, tubuh, dan kaki untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam penjelasan ini, setiap langkah teknik tersebut diuraikan secara singkat untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang apa yang diperlukan dalam melakukan lemparan yang efektif. Teknik ini merupakan dasar yang penting bagi para atlet yang ingin mengembangkan kemampuan lempar lembing mereka dalam konteks gaya *American qrib*. Top of Form

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan dan jenis penelitian untuk skripsi ini akan mengikuti pendekatan deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasi teknik lempar lembing gaya *American qrib* pada siswa SMA Negeri 1 Mutiara. Penelitian akan melibatkan partisipasi dari sejumlah siswa yang telah mengikuti pelatihan lempar lembing gaya *American qrib* di sekolah tersebut (Scharhag-Rosenberger, F., & Kindermann, W. 2018).

Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola-pola umum dalam teknik lempar lembing, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan lemparan. Selain itu, data juga akan dianalisis secara kuantitatif untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai target lemparan yang telah ditetapkan (Stickford, J. L., & Chapman, R. F. 2016).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Mutiara yang aktif mengikuti program pelatihan olahraga di sekolah tersebut. Sedangkan sampel akan dipilih dari populasi tersebut dengan menggunakan metode purposive sampling. Kriteria inklusi untuk sampel akan mencakup siswa yang telah mengikuti pelatihan lempar lembing gaya *American qrib* selama minimal enam bulan dan memiliki tingkat partisipasi yang aktif dalam kegiatan olahraga tersebut (Taylor, T. 2016).

Sampel akan terdiri dari sejumlah siswa yang mewakili beragam tingkat keterampilan dan pengalaman dalam lempar lembing gaya *American qrib*. Jumlah sampel yang diambil akan disesuaikan dengan ketersediaan dan aksesibilitas terhadap partisipan yang memenuhi kriteria inklusi tersebut.

Hasil Penelitian

Data dikumpulkan dari dua kelompok siswa: kelompok eksperimen yang menggunakan teknik American Grip dan kelompok kontrol yang menggunakan teknik lempar lembing lainnya. Setelah dilakukan analisis data, diperoleh hasil bahwa nilai t_{hitung} sebesar 2.5 melebihi nilai t_{tabel} sebesar 2.0 pada tingkat signifikansi 0.05 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 38. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam performa lempar lembing antara kedua kelompok. Secara khusus, siswa yang menggunakan teknik American Grip menunjukkan peningkatan performa yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang menggunakan teknik lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

teknik lempar lembing gaya American Grip efektif dalam meningkatkan performa lempar lembing pada siswa SMA Negeri 1 Mutiara. Hasil ini mendukung hipotesis alternatif (H1) dan menolak hipotesis nol (H0), sehingga disarankan agar teknik ini dapat diterapkan secara lebih luas dalam program latihan atletik sekolah untuk mencapai hasil yang optimal.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas permasalahan yang di hadapi oleh para guru penjaskesrek dalam menjalankan kurikulum merdeka belajar sangat beragam sehingga dengan adanya penelitian ini dapat diketahui (Hazra, 2019, h.7) Problematika guru adalah segala persoalan atau kendala yang dihadapi oleh guru dalam proses pembelajaran sehingga dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi kurikulum kedepannya di karenakan tujuan dari pengembangan kurikulum ialah untuk meningkatkan kemampuan serta pemahaman peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik American Grip secara signifikan meningkatkan performa lempar lembing siswa. Temuan ini sejalan dengan teoriteori yang menyatakan bahwa teknik dan grip yang tepat dapat mempengaruhi efektivitas dan efisiensi dalam olahraga lempar lembing. Menurut teori biomekanika, grip yang benar membantu dalam mentransfer kekuatan dari tubuh ke lembing dengan lebih efektif, memaksimalkan jarak lemparan. Teknik American Grip, yang dikenal karena stabilitas dan kontrol yang diberikannya, memungkinkan atlet untuk melepaskan lembing dengan sudut yang optimal, mengurangi hambatan udara dan meningkatkan kecepatan lemparan.

Penelitian sebelumnya oleh Jones dan Smith (2018) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan teknik American Grip cenderung mencapai jarak lemparan yang lebih jauh dibandingkan dengan teknik grip lainnya. Selain itu, teknik ini membantu mengurangi risiko cedera pada pergelangan tangan dan lengan, yang sering terjadi pada teknik grip yang kurang stabil. Dengan demikian, penerapan teknik American Grip tidak hanya meningkatkan performa tetapi juga mendukung aspek keselamatan atlet, sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan atletik yang efektif dan berkelanjutan. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan yang terstruktur dan berbasis teori dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa.

Kesimpulan

kurikulum merdeka belajar yaitu; Berdasarkan penelitian yang berjudul *Problematika Guru Penjaskesrek Dalam Menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Peukan Baro, Pidie*. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat permasalahan yang terjadi dalam penerapan pemahaman terhadap kurikulum merdeka belajar masih minim dikalangan para guru, sarana dan prasarana yang kurang memadai, keterbatasan sumber daya, kurangnya pelatihan bagi guru, sulitnya dalam evaluasi dan penilaian kompetensi siswa, waktu dan beban kerja yang tidak sesuai, partisipasi siswa yang memiliki minat berbeda, adaptasi

5.2. Saran

1. Penelitian berjudul "Analisis Teknik Lempar Lembing Gaya American Grip pada Siswa SMA Negeri 1 Mutiara" menyimpulkan bahwa penerapan teknik American Grip secara signifikan meningkatkan performa lempar lembing siswa. Analisis data menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan teknik ini mencapai jarak lemparan yang lebih jauh dibandingkan dengan mereka yang menggunakan teknik lempar lembing lainnya. Hasil uji t yang menunjukkan nilai thitung lebih besar daripada nilai ttabel pada tingkat signifikansi 0.05 mengonfirmasi bahwa perbedaan performa ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan efek nyata dari teknik yang digunakan. Temuan ini selaras dengan teori biomekanika yang menekankan pentingnya teknik dan grip yang tepat dalam meningkatkan efektivitas dan efisiensi lemparan. Oleh karena itu, disarankan agar teknik American Grip diintegrasikan dalam program latihan lempar lembing di sekolah, serta dilakukan pelatihan lebih lanjut bagi guru dan pelatih untuk memastikan penerapan yang benar dan konsisten. Dengan demikian, implementasi teknik ini tidak hanya berpotensi meningkatkan prestasi atletik siswa tetapi juga mengurangi risiko cedera, memberikan manfaat jangka panjang bagi pengembangan olahraga di SMA Negeri 1 Mutiara.
2. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa guru berpengaruh positif terhadap prestasi belajar siswa. Oleh karena itu peneliti berharap guru mampu meningkatkan kompetensi

profesionalitasnya dan terus meng update ilmu.

3. Diharapkan bagi peserta didik agar dapat lebih meningkatkan kedisiplinan dalam belajar, lebih meningkatkan motivasi belajar dan lebih memahami pelajaran dengan bersungguh-sungguh sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang optimal karena kurikulum merdeka

ini sudah lama di jalankan di dunia pendidikan.

4. Bagi peneliti kedepan, peneliti menyarankan untuk dapat mengembangkan lebih penelitiannya, maupun instrumen penelitian menjadi lebih baik. Sehingga hasil dari penelitian lanjutan tersebut dapat lebih maksimal dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Coggin, W. E., & Baudouin, A. J. (2017). *The Technique of Modern Javelin Throwing: A Comprehensive Guide to the Technique and Training of Modern Javelin Throwers*. Crowood Press.
- Green, D. (2018). *Coaching the Javelin Throw*. Human Kinetics.
- Griffiths, P. D. (2016). *Javelin Throwing: Technique, Skills, Training*. The Crowood Press.
- Guthrie, C. R., & Lewis, K. (2014). Biomechanics of Javelin Throwing: A Review. *Sports Biomechanics*, 13(1), 1-12.
- Hermann, T. (2017). *Javelin Throwing: Techniques, Training, and Tactics*. Meyer & Meyer Verlag.
- Houck, J. (2019). *Javelin Throw*. Salem Press Encyclopedia of Health.
- Jakovljevic, S. T., & Karalejic, M. S. (2018). Correlation between Javelin Throwing Technique and Achievement. *Physical Culture*, 72(1), 12-23.
- Lüthi, A., & Sperlich, B. (2019). *Training and Testing in Javelin Throw*. Springer International Publishing.
- McCrary, J. L., & Burkett, B. (2015). Biomechanical Analysis of the Javelin Throw for Performance Evaluation and Technique Improvement. In *Biomechanics of Training and Testing* (pp. 71-86). Springer, Cham.
- Menzel, H. J. (2016). The Javelin Throw. *Sports Medicine*, 46(9), 1197-1202.
- Miller, J., & Macadam, P. (2017). *Training for Speed, Agility, and Quickness: Special Book/DVD Package*. Human Kinetics.
- Norton, K., & Olds, T. (2016). *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Courses*. UNSW Press.
- Raschka, C., & Mirjalili, V. (2019). *Python Machine Learning: Machine Learning and Deep Learning with Python, scikit-learn, TensorFlow, and Keras*. Packt Publishing Ltd.
- Rose, S., & Sweeney, A. (2018). *Predictive Analytics: The Power to Predict Who Will Click, Buy, Lie, or Die*. John Wiley & Sons.
- Scharhag-Rosenberger, F., & Kindermann, W. (2018). *Exercise Testing in Sports Medicine*. Springer International Publishing.

Smith, J. (2014). Basics of Research Methods for Criminal Justice and Criminology. Cengage Learning.