

## **EVALUASI KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA SMA NEGERI 1 MUARA TIGA**

**Oleh**

**Muhammad Syawal, Muhammad, M.pd<sup>1</sup>, Indah Lestari, M.pd<sup>2</sup>.**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur Sigli**

**Email : [muhammadsyawal184@gmail.com](mailto:muhammadsyawal184@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul: Analisis Keterampilan Lempar Lembing di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Muara Tiga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi keterampilan siswa dalam lempar lembing, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta memberikan saran untuk memperbaiki hasil pembelajaran dalam lempar lembing. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei. Pengumpulan data dilakukan melalui ujian keterampilan teknik lempar lembing yang terdiri dari tiga aspek utama yaitu awalan, teknik lempar, dan akhiran, serta pengukuran jarak lempar. Populasi yang diteliti adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Muara Tiga, dengan sampel sebanyak 20 siswa laki-laki dari kelas XI yang dipilih secara acak. Teknik analisis data mencakup perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase kategori kemampuan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan lempar lembing siswa mencapai 15,41 meter dengan standar deviasi 4,19. Klasifikasi kemampuan siswa juga menunjukkan bahwa 10% berada di kategori “baik”, 15% “sedang”, 40% “kurang”, dan 35% “sangat kurang”. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan siswa adalah minimnya sarana prasarana serta kurangnya pembinaan tentang teknik dasar lempar lembing. Sebagai tindak lanjut dari hasil evaluasi, direkomendasikan perlunya peningkatan kualitas fasilitas latihan dan program pembinaan teknik serta fisik siswa secara terencana untuk mendukung pencapaian yang lebih baik dalam pembelajaran atletik, khususnya lempar lembing.

**Kata Kunci:** Evaluasi Kemampuan, Lempar Lembing, Pendidikan Jasmani

### **PENDAHULUAN**

Olahraga memiliki peranan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia, baik sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran tubuh maupun sebagai cara untuk

membangun karakter dan meraih prestasi. Salah satu jenis olahraga yang menonjol adalah atletik, yang meliputi berbagai nomor seperti lari, lompat, dan lempar. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua dan tetap menjadi elemen yang penting dalam

kompetisi dari tingkat lokal hingga internasional.

Salah satu cabang atletik yang diajarkan di sekolah adalah lempar lembing. Olahraga ini memerlukan kekuatan fisik, teknik biomekanis yang tepat, dan koordinasi gerakan yang baik. Tujuan pembelajaran lempar lembing di sekolah adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sambil menanamkan nilai-nilai karakter melalui aktivitas olahraga.

Namun, pelaksanaan pembelajaran di SMA Negeri 1 Muara Tiga, Kabupaten Pidie, masih menghadapi beberapa tantangan, seperti kurangnya pemahaman terhadap teknik, fasilitas yang tidak memadai, dan waktu pelajaran yang terbatas. Evaluasi pembelajaran menjadi penting untuk menilai sejauh mana siswa menguasai teknik lempar lembing, mengidentifikasi masalah yang ada, dan memperbaiki strategi pembelajaran untuk ke depannya.

Evaluasi adalah proses terencana untuk menilai kualitas suatu aktivitas atau program dengan tujuan untuk mengetahui efektivitasnya dan dasar pengambilan keputusan. Menurut Arikunto (2018) dan Worthen dan Sanders (2016), evaluasi melibatkan pengumpulan, analisis, dan penyampaian informasi berdasarkan kriteria tertentu. Evaluasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu formatif yang bertujuan untuk perbaikan selama proses belajar, dan sumatif yang digunakan untuk menilai hasil akhir.

Dalam pendidikan jasmani, evaluasi dilakukan untuk menilai seberapa efektif program pembelajaran, khususnya dalam penguasaan keterampilan motorik siswa. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengukur dampak program, efisiensi biaya, dan proses pengambilan keputusan. Model evaluasi yang diterapkan juga beragam, seperti model CIPP, Countenance, dan Formatif-Sumatif.

## **LANDASAN TEORITIS**

### **Pengetahuan Dasar dalam Latihan**

Di bidang atletik, istilah "athlon" diambil dari bahasa Yunani yang berarti kompetisi. Atletik meliputi jalan, lari, lompat, serta lempar. Lempar lembing adalah salah satu jenis lempar yang memerlukan teknik khusus dan kekuatan yang memadai. Sejarah lempar lembing pun cukup panjang, dimulai dari aktivitas berburu hingga menjadi salah satu cabang olahraga resmi di Olimpiade yang dimulai sejak tahun 1908 untuk pria dan 1932 untuk wanita.

Secara teknis, lembing terdiri dari tiga bagian utama: mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan. Proses lempar lembing dilakukan dengan kombinasi dari kecepatan, teknik, kekuatan, dan keseimbangan, sehingga memerlukan latihan dan evaluasi yang teratur dalam proses pembelajarannya di sekolah.

Konstruksi: Lembing tersusun dari 3 bagian: (1) mata lembing, (2) badan lembing, dan (3) tali pegangan.

Badan lembing dibuat dari bahan metal dan pada bagian ujung depan terpasang dengan kuat sebuah mata lembing yang runcing. Tali pegangan yang melilit badan lembing berada di titik pusat gravitasi dan tidak melebihi diameter badan lembing dari 8 mm. Lilitan tali pegangan harus memiliki ketebalan dan tekstur yang seragam, tanpa adanya sabuk atau tonjolan.

Panjang lembing untuk atlet pria adalah antara 2,6 hingga 2,7 meter, sedangkan untuk atlet wanita adalah 2,2 hingga 2,3 meter. Berat lembing untuk pria adalah 800 gram dan untuk wanita 600 gram.

Pemahaman dasar sangat penting dalam pelaksanaan program latihan yang ditujukan untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga. Dengan memiliki pengetahuan yang cukup, seseorang dapat memahami dampak dari latihan yang dilakukan tanpa keseriusan, baik terhadap organ tubuh maupun hasil yang ingin

diperoleh. Setiap cabang olahraga memerlukan beragam ilmu yang menjadi pondasi pengetahuan untuk memahami konsekuensi yang muncul dari latihan. Untuk melaksanakan latihan dengan baik, penting untuk memperhatikan pedoman umum yang berfungsi sebagai landasan pengetahuan dalam berlatih. Selain itu, Soekarman (2005:60) menjelaskan mengenai pedoman umum dalam pengetahuan latihan yang meliputi:

1. Spesialisasi
2. Penambahan beban (prinsip overload)
3. Hari latihan berat dan ringan
4. Latihan serta risiko kelebihan latihan (over training)
5. Latihan dasar dan puncak kemampuan
6. Kembali ke keadaan semula (reversibility)

Dari pendapat tersebut, perlu ditekankan bahwa latihan harus diarahkan pada peningkatan semua komponen yang mendukung pencapaian hasil yang optimal sesuai dengan cabang olahraga tersebut. Latihan adalah elemen yang sangat krusial dan menjadi dasar bagi pengembangan serta pembekalan atlet, baik dalam hal persiapan fisik maupun prestasi yang ingin dicapai. Menurut Bompas (2012:143), terdapat kategori-kategori latihan yang dapat dibedakan dalam tiga bentuk dasar, yaitu:

**Latihan harus berfokus pada pengembangan fisik umum.**

2. Latihan harus difokuskan untuk meningkatkan kemampuan biomotor.

3. Latihan harus sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan.

Kemampuan fisik dan pengetahuan dasar latihan menjadi salah satu syarat utama untuk meraih prestasi di nomor lempar lembing. Tanpa pemahaman yang memadai dan kondisi fisik yang baik, seorang atlet tidak mungkin dapat berlatih dengan optimal. Nomor lempar lembing adalah cabang

olahraga individu yang memerlukan rencana atau program latihan yang terarah dan bersifat mandiri. Latihan ini bertujuan untuk mempersiapkan atlet agar dapat mandiri, karena situasi seperti ini akan dihadapi dalam setiap kompetisi atau perlombaan yang diikuti.

Bila kita merujuk pada upaya untuk mencapai prestasi, hal ini tidak lepas dari interaksi sistem tubuh dan penggunaan sarana fisik secara

tepat. Upaya ini bisa dilakukan hanya jika atlet dan pelatih telah memiliki pengetahuan dasar mengenai latihan dan alat yang digunakan dalam aktivitas tersebut. Tanpa pemahaman yang baik, tidak mungkin terjadi peningkatan kemampuan fisik yang dapat dimanfaatkan. Menurut Harsono (2015:32): "Untuk mencapai prestasi yang baik dalam semua cabang olahraga, pengetahuan dan pengalaman merupakan hal yang sangat fundamental, seperti pengetahuan di bidang ilmu fisiologi, gizi, mekanika tubuh, aerodinamika, psikologi, dan lain-lain."

Berdasarkan masalah dan pemikiran di atas, pentingnya pengetahuan dalam usaha meraih prestasi harus benar-benar diperhatikan. Karena untuk mencapai dan mempertahankan prestasi, diperlukan berbagai disiplin ilmu yang saling mendukung dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain

**Teknik Dasar Lempar Lembing (Javelin Throw)**

Teknik adalah cara melakukan gerakan secara efisien dan logis sehingga dapat mencapai hasil terbaik dalam kompetisi maupun pembelajaran. Teknik selalu berkembang sejalan dengan tujuan dan aturan olahraga, yang seiring waktu biasanya semakin ketat persyaratannya. Manfaat teknik dalam olahraga bukan hanya untuk mencapai prestasi yang optimal, tetapi juga untuk

mencegah cedera.

Dalam rangka pelatihan, gerakan dalam cabang lempar lembing tidak dilakukan secara berkesinambungan, tetapi dibagi dalam empat tahap yang berbeda, yaitu tahap memegang lembing, tahap berlari, tahap melempar lembing, dan tahap kembali ke posisi awal setelah lembing terlepas dari tangan (Jarver, 2014). Suwadji (2014) dalam jurnalnya yang berjudul Analisis Gerak Lempar Lembing menyatakan bahwa cara memegang lembing yang baik dan efektif merupakan salah satu kunci untuk menentukan hasil lemparan. Jika kita melihat struktur lembing, terdapat lilitan tali pada lembing yang menjadi tempat pegangan yang direkomendasikan, karena di sekitar itu terdapat titik berat lembing yang diyakini paling efektif untuk pegangan.

### **Teknik Melempar Lembing**

#### **a). Awalan**

Ada dua jenis awalan yang umum dipakai dalam lempar lembing, yaitu: awalan silang (cross-step) dan awalan jangkit (hop-step). Lempar lembing dengan awalan silang lebih dikenal sebagai lempar lembing gaya silang, sedangkan yang menggunakan awalan jangkit dikenal sebagai lempar lembing gaya jangkit.

#### **Gaya Jangkit (Hop Step)**

Saat memulai berlari, lembing diangkat sejajar dengan kepala dan menghadap ke atas. Ketika berlari secepat mungkin, setelah kaki kanan mencapai tanda cek yang sudah ditentukan, tangan kanan mulai diluruskan sedikit ke belakang bawah. Saat kaki kiri melangkah dan mendarat, dari tumpuan kaki kanan, lakukan gerakan berjingkat, dengan kaki kanan mendarat terlebih dahulu dan kemudian kaki kiri ditarik selebar dan sejauh mungkin.

#### **Gaya Silang (Cross Step)**

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

a. Dengan awalan berlari, lembing diangkat setinggi kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan, dan telapak tangan mengarah ke atas.  
b. Kaki kanan melompat kuat, dibantu oleh kaki kiri yang mengangkat pinggul ke depan atas sambil memutar pinggul dan badan ke kiri. Lengan kiri dalam posisi terangkat di depan dada digerakkan ke samping kiri. Kepala menghadap ke arah lemparan dan pandangan ke atas.

- Didahului siku kanan, lembing dilempar kira-kira 40 disertai dengan badan condong kedepan mengikuti ayunan lemparan, lepasnya lembing depan dari bahu kanan.
- Setelah melempar kaki kanan melangkah didepan dengan tujuan menahan lajunya awalan sampai akhir lemparan lembing.
- Keluar dari lintasan setelah lembing yang dilempar jatuh jika tidak maka lemparannya tidak dinyatakan sah.



Lempar lembing gaya silang.

#### **b) Posisi Tubuh Setelah Melempar**

Dengan keluarnya lembing dari pergelangan tangan, keseimbangan atau titik berat tubuh akan menjadi tidak stabil dan hilang. Hal ini terjadi karena kekuatan yang

dikeluarkan untuk melempar berasal dari kaki sampai pergelangan tangan, dimulai dengan kecepatan saat berlari. Oleh karena itu, kaki yang menjadi tempat berpijak untuk titik berat tubuh tidak mampu menahan dorongan tubuh yang bergerak ke depan. Untuk menjaga keseimbangan dan mengembalikannya dengan baik, maka ketika tubuh condong ke depan, tangan yang melempar lembing akan turun akibat gerakan pecutan yang dilakukan (Adisasmita, 2012).

## **METODOLOGI**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui ukur dan tes. Penelitian ini tidak membandingkan variabel satu dengan yang lain, dan tidak berfokus pada hubungan antar variabel, melainkan variabel yang berdiri sendiri, menurut Sugiyono (2013: 56). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemampuan lempar lembing, sehingga peneliti hanya akan mendeskripsikan kemampuan peserta didik dalam melakukan lempar lembing.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Muara Tiga Kabupaten Pidie tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 978 orang. Sampel adalah bahagian yang homogen dari populasi, Pada kesempatan ini penulis hanya membatasi pengambilan sampel pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Muara Tiga, dimana jumlah siswa putra kelas XI adalah 201 orang, pengambilan dilakukan dengan cara tehnik random sampling sejumlah 10% dari keseluruhan siswa putra kelas XI yang ada, sehingga sampel berjumlah 20 orang. Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat Arikunto (2006:117) “apabila subjek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan

penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2019:224), pengumpulan data merupakan proses yang terorganisir untuk memperoleh informasi dari sumber yang valid dengan penggunaan berbagai cara, seperti observasi, wawancara, kuesioner, dan tes. Dalam penilaian kemampuan teknik lempar lembing, digunakan rubrik dengan skala dari 1 hingga 5, berdasarkan tiga komponen utama, yaitu awalan, teknik lemparan, serta akhiran. Setiap komponen memiliki indikator tertentu yang digunakan sebagai pedoman dalam menilai kinerja siswa secara objektif. Dengan menggunakan rubrik ini, diharapkan bisa diperoleh gambaran menyeluruh tentang kualitas keterampilan siswa dalam melakukan gerakan lempar lembing sesuai dengan prinsip teknik yang benar.

Menurut Arifin (2011:113), skala penilaian berfungsi untuk menilai perilaku atau kemampuan manusia dalam tingkatan yang terstruktur. Skala ini memudahkan dalam mengukur hasil pengamatan mengenai kemampuan gerak siswa, termasuk dalam evaluasi pembelajaran keterampilan motorik seperti lempar lembing. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Departemen Pendidikan Nasional (2008:22) yang menyatakan penilaian keterampilan gerak perlu dilakukan dengan cara yang objektif dan sistematis, dengan perhatian pada aspek teknik, ketepatan, dan konsistensi gerakan. Oleh karena itu, penggunaan skala penilaian berbasis rubrik menjadi alat yang penting untuk menilai kemampuan siswa, terutama dalam ranah pendidikan jasmani dan olahraga.

Peneliti menyiapkan segala hal yang diperlukan untuk memastikan kelancaran pengukuran prestasi lempar lembing siswa di SMA Negeri 1 Muara Tiga Kabupaten Pidie pada tahun ajaran 2024/2025. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan tes lempar

lambung:

#### **Persiapan Awal**

- a. Menentukan lokasi pelaksanaan tes (lapangan terbuka atau lapangan atletik sekolah).
- b. Menyiapkan alat dan perlengkapan yang diperlukan: lembing standar (berdasarkan berat dan ukuran siswa SMA), meteran untuk mengukur jarak, bendera penanda, stopwatch (jika diperlukan), dan lembar penilaian.
- c. Menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan tes serta aspek yang akan dinilai (awalan, teknik lemparan, dan akhiran).

#### **Pemanasan**

- a. Siswa melakukan pemanasan secara menyeluruh untuk mencegah cedera, termasuk stretching dinamis dan latihan otot yang digunakan dalam lempar lembing (bahu, lengan, pinggang, dan kaki).

#### **Demonstrasi Teknik**

- a. Guru atau peneliti menunjukkan contoh gerakan lempar lembing yang benar, dari awalan, posisi melempar, hingga follow-through (gerakan akhir).
- b. Penjelasan juga mencakup hal-hal yang harus dihindari, seperti kesalahan posisi lembing atau melangkahi garis batas lemparan.

#### **Pelaksanaan Tes**

- a. Setiap siswa melakukan lempar lembing sebanyak tiga kali percobaan.
- b. Jarak lemparan terbaik yang valid dari tiga percobaan akan digunakan sebagai hasil tes utama.
- c. Penilaian juga mencakup aspek teknik, yaitu:
  - 1) Awalan (lari menuju area lempar)
  - 2) Posisi lemparan (pegangan, keseimbangan, putaran tubuh)
  - 3) Akhiran (gerakan lanjutan dan posisi tubuh setelah melempar)
- d. Setiap aspek dinilai dengan skala 1–5 (misalnya), bergantung pada ketepatan dan kerapian teknik.

#### **Pengukuran dan Pencatatan Hasil**

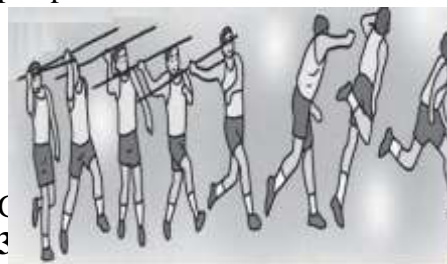
- a. Jarak lemparan diukur dari garis lempar hingga titik jatuh lembing yang pertama kali menyentuh tanah.
- b. Hasil tes dicatat dalam lembar evaluasi kemampuan siswa, baik dari segi jarak maupun teknik.

#### **Pendinginan**

- a. Setelah tes, siswa melakukan pendinginan (cool down) untuk menurunkan detak jantung.

#### **Evaluasi dan Dokumentasi**

- a. Hasil dari lembar penilaian dikumpulkan untuk dianalisis.
- b. Kegiatan tes didokumentasikan melalui foto atau video untuk validasi data dan pelaporan.



Menurut Sugiyono (2019:244), pengolahan data adalah kegiatan mengubah data mentah menjadi informasi yang dapat memberikan makna, melalui proses editing, coding, tabulasi, dan interpretasi. Dengan kata lain, teknik pengolahan data adalah serangkaian prosedur sistematis yang dilakukan agar data yang diperoleh dapat disajikan secara jelas, akurat, dan bermakna.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan, maka data yang telah diperoleh melalui pengukuran di lapangan perlu diolah menggunakan beberapa perhitungan, yaitu menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase. Langkah ini dilakukan agar data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan siswa dalam melakukan lempar lembing.

##### **3.1.1 Menghitung Rata-rata**

Adapun rumus menghitung rata-rata adalah rumus yang dikemukakan Sudjana (2005:67) sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$  = Jumlah hasil pengukuran

$N$  = Jumlah sampel

### 3.1.2 Menghitung Standar Deviasi

Untuk menghitung standar deviasi rumus yang digunakan adalah rumus yang dikemukakan oleh Johnson (2011:45)

$$S = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan :

$S$  = Standar deviasi

$\sum X$  = Jumlah hasil pengukuran dikuadratkan

$N$  = Jumlah sampel

### 3.1.3 Menghitung Persentasi

Rumus yang penulis gunakan untuk menghitung persentasi adalah rumus dari Suharsimi Arikunto (2013:282) yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

$P$  = Persentase

$f$  = Frekwensi

$n$  = sampel

100% = Bilangan tetap

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 20 siswa di SMA Negeri 1 Muara Tiga pada tahun ajaran 2024/2025 tentang kemampuan melempar lembing, didapatkan gambaran komprehensif melalui dua aspek yang dinilai, yaitu aspek teknik melempar lembing dan aspek jarak lemparan. Analisis kedua aspek tersebut menunjukkan hasil sebagai berikut:

#### a. Aspek Teknik Melempar Lembing

Aspek teknik dievaluasi berdasarkan tiga faktor, yaitu awalan, cara melempar, dan penutup. Berdasarkan pengolahan data yang diperoleh:

- 1) Rata-rata nilai teknik melempar lembing mencapai 23,5, yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan teknik siswa berada dalam kategori cukup.
- 2) Nilai deviasi standar sebesar 5,60 menunjukkan adanya keragaman yang cukup signifikan, yang berarti kemampuan teknik siswa bervariasi secara mencolok. Ada siswa dengan teknik yang sangat baik, tetapi juga ada yang masih di tingkat rendah.
- 3) Dalam klasifikasi, 45% dari siswa termasuk dalam kategori cukup, 30% berada pada kategori baik, dan 25% dalam kategori kurang. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah menguasai teknik dasar, meskipun belum maksimal, dan ada yang perlu pelatihan lebih lanjut. Hasil ini menunjukkan bahwa walaupun mayoritas siswa sudah memahami teknik melempar lembing, peningkatan melalui latihan yang terencana tetap diperlukan, terutama bagi siswa yang berada dalam kategori kurang.

#### b. Aspek Jarak Lempar Lembing

Pengukuran aspek ini dilakukan dengan satuan meter untuk memberikan gambaran nyata mengenai kekuatan dan kemampuan siswa dalam melempar lembing. Hasil analisis menunjukkan:

- 1) Rata-rata jarak lemparan mencapai 26,60 meter, yang menunjukkan bahwa prestasi siswa cukup memadai, karena berada pada batas atas kategori cukup.
- 2) Deviasi standar sebesar 1,60 menandakan bahwa variasi data cukup rendah, atau bisa diartikan bahwa hasil jarak lemparan siswa relatif konsisten dan tidak jauh berbeda dari rata-rata.
- 3) Persentase klasifikasi menunjukkan bahwa 5% siswa masuk dalam kategori Baik, 60% dalam kategori Cukup, dan 35% dalam kategori Kurang. Ini menunjukkan bahwa sebagian

besar siswa memiliki kemampuan melempar lembing pada tingkat sedang, namun ada beberapa siswa yang membutuhkan pelatihan lebih lanjut untuk meningkatkan kemampuan mereka. Persentase rendah pada kategori Baik juga mengindikasikan bahwa mencapai hasil optimal dalam teknik dan kekuatan melempar lembing masih menjadi tantangan dalam pembelajaran PJOK.

Hasil ini menegaskan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat keterampilan yang serupa. Meskipun demikian, masih terdapat siswa di kategori kurang, mengindikasikan perlunya peningkatan dalam kekuatan dan teknik melempar lembing. Oleh karena itu, perlunya dukungan dari guru PJOK untuk memberikan latihan yang terstruktur dan berbeda-beda guna mendorong pencapaian hasil yang lebih baik.

#### **Implikasi Hasil Penelitian**

Dari semua data yang terkumpul, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Implikasi dari Aspek Teknik Melempar Lembing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kemampuan teknik siswa dalam melempar lembing berada dalam kategori cukup, dengan rata-rata nilai 23,5. Namun, deviasi standar yang tinggi (5,60) menunjukkan variasi yang besar antar siswa, mencerminkan ketidakmerataan dalam penguasaan teknik. Kondisi ini menuntut penerapan pendekatan pengajaran yang bersifat individual dan adaptif oleh guru PJOK, agar siswa mendapatkan latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Siswa dengan tingkat baik perlu bagi latihan lanjutan untuk meningkatkan performa mereka, sedangkan siswa yang masih dalam kategori kurang memerlukan perhatian ekstra melalui pembinaan teknik dasar yang bertahap dan berulang.

2) Implikasi dari Aspek Jarak Lempar Lembing

Rata-rata lemparan siswa tercatat sebesar 26,60 meter, yang berada di batas atas kategori cukup, menunjukkan bahwa secara umum kemampuan lempar lembing telah mendekati standar yang baik. Walaupun begitu, data distribusi klasifikasi yang menunjukkan hanya 5% siswa berada dalam kategori Baik dan 35% dalam kategori Kurang menunjukkan bahwa kekuatan dan hasil lemparan siswa masih belum merata. Dengan standar deviasi yang kecil (1,60), dapat dilihat bahwa hasil siswa cenderung konsisten, tetapi masih belum mencapai jarak maksimal. Ini menunjukkan bahwa pengajar PJOK perlu fokus pada pengembangan latihan kekuatan otot lengan dan koordinasi tubuh, serta memberikan bimbingan kepada siswa untuk mempraktikkan teknik yang benar agar lemparan mereka dapat mencapai jarak yang optimal. Variasi dalam latihan, penggunaan alat bantu, dan peningkatan motivasi siswa harus menjadi bagian penting dari metode pembelajaran.

3) Implikasi Umum terhadap Pembelajaran PJOK

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menekankan pentingnya merancang pembelajaran PJOK yang tidak hanya fokus pada penguasaan teknik, tetapi juga pada pencapaian hasil yang nyata (output kinerja). Pengajar perlu menyusun program latihan yang berkelanjutan, terstruktur, dan disesuaikan dengan kemampuan individu siswa, serta melaksanakan evaluasi secara berkala untuk melihat kemajuan siswa. Penyesuaian dalam metode pengajaran seperti penggunaan demonstrasi, pembelajaran yang berbasis permainan (game-based learning), dan pemberian umpan balik secara langsung dapat membantu siswa memperbaiki performa mereka.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis penelitian mengenai kemampuan lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Muara Tiga untuk tahun ajaran 2024/2025, yang dievaluasi melalui dua



aspek, yaitu teknik lempar dan jarak lemparan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Aspek teknik lempar lembing yang mencakup awalan, pelaksanaan teknik lempar, dan akhir menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa adalah 23,5, yang berada di kategori cukup. Namun, dengan standar deviasi 5,60, terlihat adanya variasi yang cukup signifikan di antara siswa. Sekitar 45% siswa tergolong dalam kategori cukup, 30% dalam kategori baik, dan 25% dalam kategori kurang. Hal ini berarti bahwa sebagian besar siswa telah memahami teknik dasar, meskipun masih belum secara optimal.

Aspek jarak lemparan menunjukkan bahwa rata-rata jarak yang dicapai adalah 26,60 meter dengan standar deviasi sebesar 1,60, yang berarti hasil lemparan siswa relatif konsisten. Mengacu pada klasifikasi, 60% siswa tergolong dalam kategori cukup, 35% dalam kategori kurang, dan hanya 5% dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa peningkatan latihan masih diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2014). *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aziz, A., et al. (2018). *Evaluasi sebagai Proses Menentukan Sejauh Mana Tujuan Tercapai*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 638.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C.A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. *Human Kinetics*.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Panduan Penilaian untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2012). *Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mappiasse, S. S., & Sihes, A. J. (2014). *Evaluation of English as a Foreign Language and Its Curriculum in Indonesia: A Review*. *English Language Teaching*, 7(10), 113–122. <https://doi.org/10.5539/elt.v7n10p113>
- Mitchel, R. (2016). *Program Evaluation: Alternative Approaches and Practical Guidelines*. Boston: Pearson.
- Mochamad, Djumidar A.Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (4th ed.). Human Kinetics.
- Mulyana, D. (2018). *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyana. (2018). *Pembelajaran Atletik di Sekolah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nurhasan. (2003). *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: FPOK UPI.

- Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan.
- Purwanto, N. (2017). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku Organisasi (Edisi ke-10)*. Jakarta: Indeks.
- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku Organisasi (Organizational Behavior)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rukajat, A. (2018). *Teknik Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sajoto, M. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Wirawan. (2012). *Evaluasi: Teori, Model, Standar, Aplikasi, dan Profesi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Worthen, B. R., & Sanders, J. R. (2016). *Program Evaluation: Alternative Approaches and Practical Guidelines* (4th ed.). Boston: Pearson Education.