

ABSTRAK

FAUZAN ZAENULLOH. 2124220085 Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Keterampilan Lempar Lembing. Pembimbing I Dr. Dede Iman Suhendra, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi pembelajaran menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan keterampilan lempar lembing siswa kelas XI TKJ 3 SMK Negeri 1 Kawali. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen (*One-Group Pretest-Posttest Design*). Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI TKJ 3 SMK Negeri 1 Kawali yang berjumlah 23 siswa dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan lempar lembing yang diukur melalui *pretest* dan *posttest*, mencakup pengukuran jarak lemparan serta penilaian kualitas teknik gerak dasar. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), dan uji hipotesis *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari modifikasi pembelajaran menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan keterampilan lempar lembing siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *Paired Sample t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,002 < 0,05 dengan nilai $t_{hitung} = -3,486$. Nilai rata-rata (*mean*) jarak lemparan siswa mengalami peningkatan dari 16,33 meter pada *pretest* menjadi 17,38 meter pada *posttest* (meningkat sebesar 1,05 meter atau 6,43%), disertai perbaikan penguasaan teknik melempar yang lebih terkoordinasi. Kesimpulannya, modifikasi pembelajaran berbasis *resistance band* efektif meningkatkan keterampilan lempar lembing dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran PJOK yang inovatif.

Kata Kunci: *Resistance Band*, Lempar Lembing, Keterampilan Lempar Lembing, Pembelajaran PJOK