

ABSTRAK

Luthfi Royanul Ain. 2026. “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* terhadap Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Siswa di SMK Negeri 1 Kawali”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil pembelajaran lempar lembing siswa kelas X TKJ di SMK Negeri 1 Kawali. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest–Posttest Design, yaitu memberikan tes awal (*pretest*), perlakuan berupa latihan *medicine ball*, kemudian tes akhir (*posttest*). Populasi penelitian berjumlah 32 siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kawali, sedangkan sampel penelitian sebanyak 24 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan lempar lembing yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan, dengan setiap peserta melakukan tiga kali lemparan dan hasil terbaik dijadikan skor penelitian. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji hipotesis Paired Sample t-Test dengan bantuan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,335 dan 0,443. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,427 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata hasil lempar lembing siswa meningkat dari 15,77 meter pada pretest menjadi 20,83 meter pada posttest atau mengalami peningkatan sebesar 5,06 meter. Kesimpulannya, latihan *medicine ball* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil pembelajaran lempar lembing siswa kelas X TKJ di SMK Negeri 1 Kawali melalui peningkatan kekuatan dan daya ledak otot lengan.

Kata Kunci: Lempar Lembing, Medicine Ball, Siswa TKJ.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of medicine ball training on the javelin throw performance of Grade X TKJ students at SMK Negeri 1 Kawali. The study employed a quantitative method with an experimental approach, specifically a Pre-Experimental Design in the form of a One-Group Pretest-Posttest Design, involving a pretest, an intervention (medicine ball training), and a posttest. The study population consisted of 32 Grade X TKJ students at SMK Negeri 1 Kawali, with a sample size of 24 students selected via purposive sampling based on criteria established by the researcher. The research instrument was a javelin throw skill test administered before and after the intervention; each participant performed three throws, with the best result serving as the research score. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-Test hypothesis test with the aid of IBM SPSS. The results indicated that the pretest and posttest data were normally distributed, with significance values of 0.335 and 0.443, respectively. The hypothesis test yielded a t-value of 7.427 and a significance value of < 0.001 (< 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest results. The students' average javelin throw distance increased from 15.77 meters in the pretest to 20.83 meters in the posttest, representing an increase of 5.06 meters. In conclusion, medicine ball training has a significant effect on improving the javelin throw performance of Grade X TKJ students at SMK Negeri 1 Kawali by enhancing arm muscle strength and explosive power.

Keywords: Javelin Throw, Medicine Ball, TKJ Students