

**PENERAPAN PERMAINAN LEMBING MENGGUNAKAN TARGET DALAM MENINGKATKAN
PARTISIPASI PESERTA DIDIK DI SMPN 1 GAMBUT**



Oleh : MUHAMMAD LUTFIRIZKI

NIM. 2210122110006

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

EFEKTIVITAS SENAM PEMBENTUKAN TERHADAP PENINGKATAN
KOORDINASI GERAK PESERTA DIDIK SMPN 13 BANJARBARU
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN DISCOVERY LEARNING

Oleh :
MUHAMMAD LUTFI RIZKI
NIM. 2210122110006

Pembimbing Utama :
Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202112024211001

12-6-2020

Pembimbing Pendamping :
Kuncoro Darumoyo, S. Or., M.Pd
NIP. 199204172024061001

12-6-2020

Penguji :
Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd.
NIP. 198206232010121005

12-6-2020

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

ABSTRAK

PENERAPAN PERMAINAN LEMBING MENGGUNAKAN TARGET DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI PESERTA DIDIK DI SMPN 1 GAMBUT

MUHAMMAD LUTFI RIZKINIM. 2210122110006

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan lembing menggunakan target dalam meningkatkan partisipasi peserta didik pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi atletik di SMPN 1 Gambut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 peserta didik kelas VIII H. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner partisipasi skala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar peserta didik berada pada kategori partisipasi rendah (53,3%), sedangkan setelah penerapan permainan lembing menggunakan target sebanyak 90,0% peserta didik berada pada kategori sangat tinggi. Hasil uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya peningkatan partisipasi peserta didik yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, penerapan permainan lembing menggunakan target efektif dalam meningkatkan partisipasi peserta didik pada pembelajaran PJOK materi atletik di SMPN 1 Gambut.

Kata kunci: permainan lembing, target, partisipasi peserta didik, atletik, PJOK.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia- Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul "melalui permainan lempar materi atletik dapat meningkatkan partisipasi peserta didik Sekolah menengah pertama 1 GAMBUT". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Akhmad Amirudin, S.Pd M. Pd. Dan Kuncoro Darumoyo, S. Or., M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin

Banjarbaru, Maret 2026



MUHAMMAD LUTFI RIZKI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. PembatasanMasalah	4
D. PerumusanMasalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka.....	6
1. Pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama.....	6
2. Materi atletik dalam pembelajaran PJOK	7
3. Partisipasi	8
4. Permainan lempar dalam pembelajaran atletik	10
5. Karakteristik anak sekolah menengah pertama	11
B. Profil sekolah menengah pertama 1 GAMBUT	12
C. Penelitian yang Relevan	12
D. Kerangka Berpikir.....	13

E. Hipotesis penelitian	13
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
A. Variabel Penelitian.....	14
B. Definisi Istilah Konseptual dan Operasional	14
1. Definisi Istilah Konseptual	14
2. Definisi Operasional.....	14
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
D. Metode Penelitian	15
E. Desain Penelitian	15
F. Populasi dan Sampel.....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel.....	16
G. Instrumen Penelitian	16
H. Teknik Pengumpulan Data.....	17
1. Kuesioner (Angket).....	17
2. Observasi.....	18
3. Dokumentasi	18
I. Teknik Analisis Data.....	18
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Penelitian	28

B. Hasil Uji Prasyarat Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	29
D. Pembahasan	30
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Implikasi	34
C. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	17
Tabel 3.2 Uji Validitas Instrumen.....	24
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas.....	25
Tabel 3.4 Item Soal Valid dan Tidak.....	25
Tabel 3.5 Soal Kuesiner setelah Uji Validitas.....	26
Tabel 3.6 Skor Interval.....	27
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Partisipasi Peserta Didik Sebelum Intervensi (Pre Intervensi).....	28
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Partisipasi Peserta Didik Sesudah Intervensi (Post Intervensi)	28
Tabel 4.3 Uji Normalitas (<i>Shapiro-Wilk</i>)	29
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample t-Test.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Metode One Group Pretes posttes desig	16
Gambar 3.2 Tabel Instrumen Penelitian	17
Gambar 3.3 Persentase Frekuensi	19