

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR  
LEMBING SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 2 SAMPOINIET**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ferizal  
1811040061



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2024**

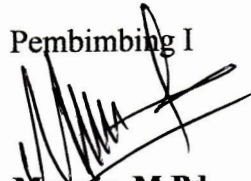
**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 SAMPOINIET**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani  
Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Banda Aceh, 9 april 2025

Pembimbing I



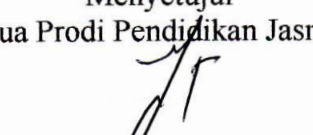
**Munzir, M.Pd**  
**NIDN. 1301018301**

Pembimbing II



**Ahmad Nasriadi, M.Pd**  
**NIDN. 1323118701**

Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



**Irwandi, M.Pd., AIFO**  
**NIDN : 0126068005**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Syarfuni, M.Pd.,**  
**NIDN : 0128068203**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 SAMPOINIET**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi iProgram Studi pendidikan jasmani  
Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 9 April 2025

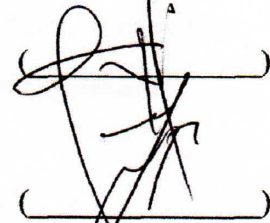
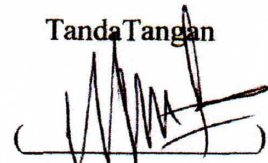
Pembimbing I : Munzir, M.Pd  
NIDN. 1301018301

Pembimbing II : Ahmad Nasriadi, M.Pd  
NIDN. 1323118701

Penguji I : Irwandi, M.Pd.,AIFO  
NIDN . 0126068005

Penguji II : Zulheri Is, M.Pd  
NIDN. 1302108903

Tanda Tangan



Menyetujui  
Ketua Prodi pendidikan jasmani

Irwandi, M.Pd.,AIFO  
NIDN : 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Syarfuni, M.Pd.,  
NIDN : 0128068203

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Ferizal

NIM : 1811040061

Progara Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 9 april 2025

Yang menyatakan,



Ferizal

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sampoiniet". skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua, saudara-saudara kami, atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
2. Prof. Dr. Hj .Lili Kasmini, S. Si., M. Si. Selaku rektor universitas bina bangsa getsempena
3. Bapak Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Bapak Irwandi, S,Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
5. Bapak Munzir, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ahmad Nasriadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan

7. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani.yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

Kami menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banda Aceh, 18 Februari 2024

Peneliti

Ferizal

## ABSTRAK

Ferizal. 2024. Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sampoiniet. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Munzir, M.Pd., Pembimbing II. Ahmad Nasriadi, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sampoiniet, Kabupaten Aceh Jaya. Olahraga atletik, khususnya lempar lembing, merupakan cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan kecepatan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa tes keterampilan gerak dasar lempar lembing. Penilaian dibagi menjadi empat aspek utama: Pegangan, Gerak Awalan, Gerak Lima Langkah, dan Gerak Pelepasan. Subjek penelitian adalah 30 siswa dengan total sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa kelas VIII berada dalam kategori **Cukup Baik**, dengan skor rata-rata 31,7 dari total skor 951. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 36 dan terendah 26. Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam penguasaan teknik dasar, terdapat beberapa aspek, terutama dalam Gerak Lima Langkah dan Gerak Pelepasan, yang masih memerlukan peningkatan. Penelitian ini merekomendasikan agar guru olahraga memberikan perhatian lebih pada latihan teknis yang intensif dan peningkatan sarana prasarana untuk mendukung pembelajaran lempar lembing di sekolah.

**Kata kunci:** *Gerak Dasar, Lempar Lembing, Pendidikan Jasmani, Keterampilan Olahraga.*

## ABSTRACT

Ferizal. 2024. Level of Basic Movement Ability of Javelin Throwing for Grade VIII Students of SMP Negeri 2 Sampoiniet. Thesis of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I. Munzir, M.Pd., Supervisor II. Ahmad Nasriadi, M.Pd

This study aims to determine the level of basic movement ability of javelin throwing in grade VIII students at SMP Negeri 2 Sampoiniet, Aceh Jaya Regency. Athletics, especially javelin, are sports that require coordination, strength, and speed. This study uses a quantitative descriptive method with a data collection technique in the form of a test of basic movement skills in javelin throwing. The assessment is divided into four main aspects: Grip, Initial Motion, Five-Step Motion, and Release Motion. The research subjects are 30 students with a total sample using the total sampling technique. The results showed that the basic movement ability of grade VIII students was in the **Fairly Good** category, with an average score of 31.7 out of a total score of 951. The highest score obtained was 36 and the lowest was 26. Although most students show quite good ability in mastering basic techniques, there are some aspects, especially in the Five Step Movement and Release Motion, that still need improvement. This study recommends that physical education teachers pay more attention to intensive technical training and improve infrastructure to support javelin throwing learning in schools.

**Keywords:** *Basic Movement, Javelin Throwing, Physical Education, Sports Skills.*

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL	
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
2.1 Hakikat Kemampuan Gerak Dasar.....	9
2.2 Hakikat Atletik .....	17
2.3 Penelitian yang Relevan .....	32
2.4 Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.5 Teknis Analisa Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
4.1 Hasil penelitian.....	44
4.2 Pembahasan .....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	58