

## ANALISIS TEKNIK GERAK TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA/SISWI KELAS V SD NEGERI 075/X RANTAU JAYA

Selfiana Devi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Jambi

Email: [selfianadevi815@gmail.com](mailto:selfianadevi815@gmail.com)

**Abstrak:** Berdasarkan observasi awal yang di laksanakan di SD NEGERI 075/X Rantau Jaya materi pembelajaran tolak peluru di ajarkan di kelas 5 dan 6. Peneliti menemukan beberapa permasalahan yang ada di sekolah tersebut yakni tidak adanya alat tolak peluru di SD Negri 075/X Rantau Jaya sehingga guru tidak dapat meperaktekan teknik yang benar saat melakukan olahraga tolak peluru, guru hanya menyampaikan materi yang ada di dalam buku pembelajaran yang ada. Sehingga sebagian besar siswa siswi belum mengetahui antara melempar atau menolak peluru dengan rangkaian gerakan tolakan peluru yang benar. *Tujuan penelitian ini adalah* untuk untuk menganalisis gerakan tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks di SD Negri/X Rantau Jaya. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan metode observasi. Dengan objek penelitian sebanyak 25 orang siswa-siswi, yang terdiri atas 11 laki-laki, dan 14 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan, Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru untuk skor 3 terdapat 6 siswa dengan persentase 24%, untuk skor 2 terdapat 18 siswa dengan persentase 72%, untuk skor 1 terdapat 1 siswa dengan persentase 4%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan untuk skor 3 terdapat 4 siswa dengan persentase 16%, untuk skor 2 terdapat 21 siswa dengan persentase 84%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru untuk skor 3 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%, untuk skor 2 terdapat 15 siswa dengan persentase 60%, untuk skor 1 terdapat 7 siswa dengan persentase 28%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru untuk skor 3 terdapat 5 siswa dengan persentase 20%, untuk skor 2 terdapat 17 siswa dengan persentase 68%, untuk skor 1 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%.

**Kata Kunci:** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks, Siswa/Siswi Kelas.

**Abstract:** Based on initial observations conducted at SD NEGERI 075/X Rantau Jaya, shot put learning materials are taught in grades 5 and 6. The researcher found several problems in the school, namely the absence of shot put equipment at SD NEGERI 075/X Rantau Jaya so that teachers cannot practice the correct technique when doing shot put sports, teachers only convey the material in the existing learning books. So that most students do not know between throwing or rejecting the shot with the correct series of shot put movements. The purpose of this study is to analyze the shot put movement using the orthodox style at SD NEGERI/X Rantau Jaya. The research method used in this study is a quantitative method using the observation method. With

*research objects of 25 students, consisting of 11 males and 14 females. The results of the study showed, the Orthodox Shot Put Movement Technique How to Hold the Shot for a score of 3 there were 6 students with a percentage of 24%, for a score of 2 there were 18 students with a percentage of 72%, for a score of 1 there was 1 student with a percentage of 4%. The Orthodox Shot Put Movement Technique Initial Movement for a score of 3 there were 4 students with a percentage of 16%, for a score of 2 there were 21 students with a percentage of 84%. The Orthodox Shot Put Movement Technique Shot Put for a score of 3 there were 3 students with a percentage of 12%, for a score of 2 there were 15 students with a percentage of 60%, for a score of 1 there were 7 students with a percentage of 28%. The Orthodox Shot Put Movement Technique Shot Put for a score of 3 there were 5 students with a percentage of 20%, for a score of 2 there were 17 students with a percentage of 68%, for a score of 1 there were 3 students with a percentage of 12%. The conclusion of this study is that the orthodox style shot put technique for the sufficient category has 10 students with a percentage of 40%, for the insufficient category there are 15 students with a percentage of 60%.*

**Keywords:** *Orthodox Shot Put Technique, Students Class*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani juga dapat membantu mengembangkan sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spiritual (Affriadi, 2021).

Pendidikan jasmani olahraga merupakan bagian yang terpenting dari proses kebugaran secara keseluruhan yang pola pencapaian tujuannya menggunakan aktivitas jasmani sedangkan sasaran tujuan jasmani yang ingin dicapai meliputi tujuan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif dapat diartikan sebagai aspek yang meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan kemampuan berfikir. Afektif dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut perasaan, moral dan emosi (kemampuan menerima, menanggapi, dan berkeyakinan). Psikomotor dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut ketrampilan motorik seperti gerak tubuh, perilaku bicara. Melihat Pendidikan jasmani kesehatan baik dari segi pola pencapaian tujuan maupun tujuan yang ingin dicapai maka perlu peninjauan yang lebih mendalam tentang (Mujahir, 2013).

Pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan saja. Tetapi,

pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang membekali kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang tepat guna dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan agar dapat mendapatkan perubahan perilaku gerak, perilaku dalam berolahraga dan perilaku sehat. Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya juga diikuti dengan sikap yang terarah sehingga tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani mendapatkan hasil yang optimal yang akan berimbang kepada mata pelajaran lainnya. Dengan hal ini, hasil yang didapatkan akan dicapai dalam jangka waktu yang lama. Setelah peserta didik mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani sejak sekolah dasar sampai tamat dari sekolah hasil akhir yang diharapkan adalah ia menjadi seorang terdidik dalam pendidikan jasmani (Affriadi, 2021).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Toni Saputro et al., 2023).

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah, mulai dari tingkat dasar seperti tingkat taman kanak-kanak hingga ke jenjang perguruan tinggi. Gerakan-gerakan yang ada didalam atletik sering dilakukan di kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, lari, lompat dan lempar. Tolak peluru merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik, tolak peluru tidak berbeda dengan nomor lempar lainnya karena didalam pelaksanaannya menggunakan satu lengan untuk melepaskan alat. Perbedaan dari kedua nomor ini hanya pada cara atau teknik dalam pelaksanaannya dan alat yang dilepaskan (Suharyan et al., 2019).

Tolak peluru merupakan salah satu jenisketerampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin dengan menggunakan satuan pengukuran meter. Sesuai dengan namanya maka peluru tidak di lempar tetapi di tolak atau di dorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar dapat jarak tolakan yang maksimal. Tujuan tolak peluru adalah untuk menapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru terdapat tiga macam gaya, salah satunya gaya menyamping (ortodoks). Gaya ortodoks disebut juga dengan gaya

menyamping Gaya ini merupakan gaya yang sering dilakukan oleh atletik pemula karena gaya ini mudah dilakukan dan mudah dipahami.

Olahraga tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik yang mengedepankan teknik dasar gerakan tolak peluru dengan menggunakan tangan untuk melemparkan peluru sejauh mungkin. Meskipun ini adalah olahraga yang sering dimainkan di tingkat lebih tinggi, pengenalan tolak peluru sejak dulu di sekolah dasar, dapat memberikan pemahaman dasar tentang fisika gerak, koordinasi tubuh, dan keterampilan motorik halus maupun kasar. Edwin M. Shurley (2020) dalam "Track & Field for Coaches" menyebutkan bahwa tolak peluru mengandalkan tiga faktor utama, yaitu teknik, kekuatan, dan kecepatan tubuh bagian atas. Atlet harus mampu mengkombinasikan ketiganya untuk menghasilkan jarak lemparan yang maksimal.

Namun masih banyak siswa di tingkat sekolah dasar yang masih kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik dasar tolak peluru, terutama dalam hal pengendalian kekuatan, sudut lemparan, dan teknik yang tepat. Olahraga tolak peluru membutuhkan kordinasi antara gerakan kaki, tangan, dan tubuh. Anak-anak sekolah dasar yang masih dalam tahap perkembangan sering kali kesulitan untuk mengoordinasikan semua bagian tubuh mereka dalam satu gerakan yang mulus. Posisi awalan yang benar adalah hal yang penting dalam tolak peluru. Anak-anak mungkin kesulitan untuk memahami atau mempertahankan posisi tubuh yang benar sebelum melakukan tolakan, yang dapat menyebabkan teknik awalan yang salah. Dan juga pada saat melakukan tolakan banyak anak yang cenderung melakukan tolakan dengan cara yang salah, seperti mengangkat peluru terlalu tinggi atau tidak cukup kuat dalam memberikan dorongan yang mengurangi kekuatan lemparan.

Hal ini sering kali disebabkan oleh keterbatasan alat yang digunakan, ukuran peluru yang tidak sesuai dengan kapasitas anak-anak sekolah dasar. Peluru yang terlalu berat atau terlalu ringan bisa membuat anak-anak kesulitan dalam melakukan tolakan. Peluru yang terlalu berat sulit untuk didorong dengan kekuatan mereka, sedangkan peluru yang terlalu ringan mungkin tidak memberikan pengalaman yang cukup dalam mengembangkan keterampilan teknik. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan cara modifikasi alat yang digunakan dalam olahraga tolak peluru. Modifikasi seperti menggunakan bola kecil yang diisi dengan pasir kemudian lubang yang dibuat untuk mengisi pasir tersebut di tutup menggunakan lakban sehingga pasir tersebut tidak keluar. Hasil modifikasi tersebut akan

menyerupai tolak peluru yang sering di gunakan dalam olahraga tolak peluru.

Berdasarkan observasi awal yang di laksanakan di SD NEGERI 075/X Rantau Jaya materi pembelajaran tolak peluru di ajarkan di kelas 5 dan 6. Peneliti menemukan beberapa permasalahan yang ada di sekolah tersebut yakni tidak adanya alat tolak peluru di SD Negri 075/X Rantau Jaya sehingga guru tidak dapat meperaktekan teknik yang benar saat melakukan olahraga tolak peluru, guru hanya menyampaikan materi yang ada di dalam buku pembelajaran yang ada. Sehingga sebagian besar siswa siswi belum mengetahui antara melempar atau menolak peluru dengan rangkaian gerakan tolakan peluru yang benar. Melalui analisis teknik gerak tolak peluru dengan gaya ortodoks, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gerak awalan yang akan di lakukan oleh anak-anak, di harapkan dengan adanya alat yang di sediakan oleh peneliti sesuai dengan standar berat yang di tentukan, di harapkan dapat membantu siswa siswi kelas 5 dalam mempelajari teknik dasar tolak peluru dengan teknik yang benar.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan metode observasi. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah (Fadil, 2021). Penelitian kuantitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata orang yang ditulis atau diucapkan dan perilaku yang dapat diamati, Pendekatannya berorientasi pada kerangka holistik dan individu (Abdussamad, 2019). Pada tahap awal penelitian, peneliti akan menyediakan alat tolak peluru karena tidak tersedianya alat tolak peluru di sekolah tersebut. Kemudian peneliti berfokus pada siswa-siswi dalam melakukan teknik gerak pada olahraga tolak peluru dengan gaya ortodoks, bagaimana anak-anak melakukan gerakan awalan, tolakan dan akhir saat melakukan tolakan.

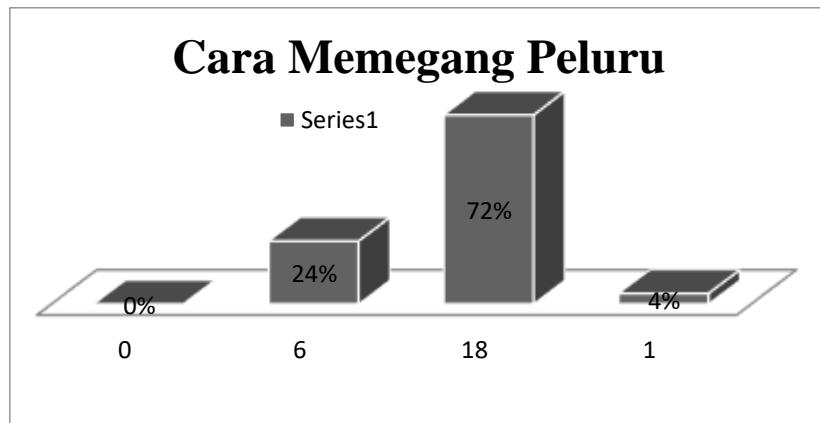
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

**Tabel 4.1** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

No	Skor	F1	Percentase
1	4	0	0%

2	3	6	24%
3	2	18	72%
4	1	1	4%
Jumlah		25	100%

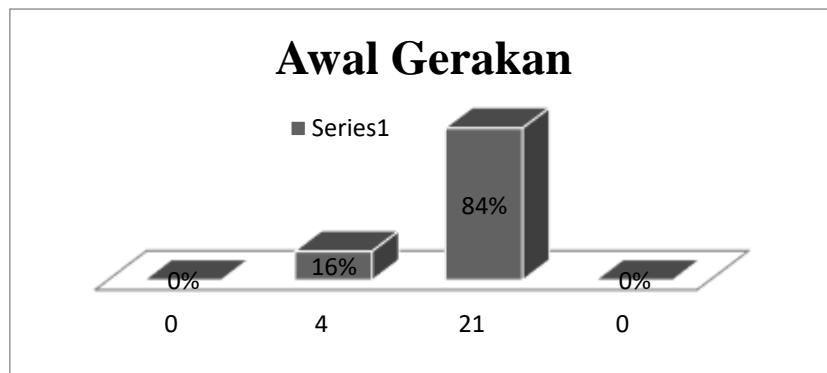
**Gambar 4.1** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

Berdasarkan tabel dan diagam di atas dapat dijelaskan untuk skor 3 terdapat 6 siswa dengan persentase 24%, untuk skor 2 terdapat 18 siswa dengan persentase 72%, untuk skor 1 terdapat 1 siswa dengan persentase 4%.

#### Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan

**Tabel 4.2** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan

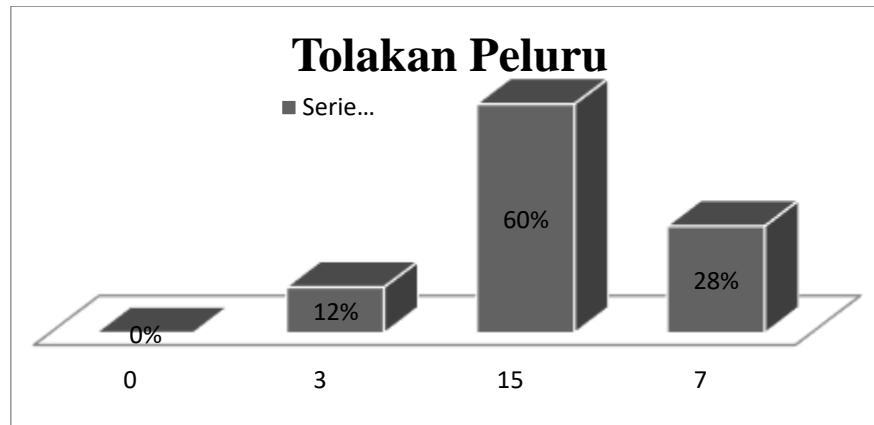
No	Skor	F1	Persentase
1	4	0	0%
2	3	4	16%
3	2	21	84%
4	1	0	0%
	Jumlah	25	100%

**Gambar 4.2** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan

Berdasarkan tabel dan diagam di atas dapat dijelaskan untuk skor 3 terdapat 4 siswa dengan persentase 16%, untuk skor 2 terdapat 21 siswa dengan persentase 84%.

**Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan peluru****Tabel 4.3** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru

No	Skor	F1	Persentase
1	4	0	0%
2	3	3	12%
3	2	15	60%
4	1	7	28%
	Jumlah	25	100%

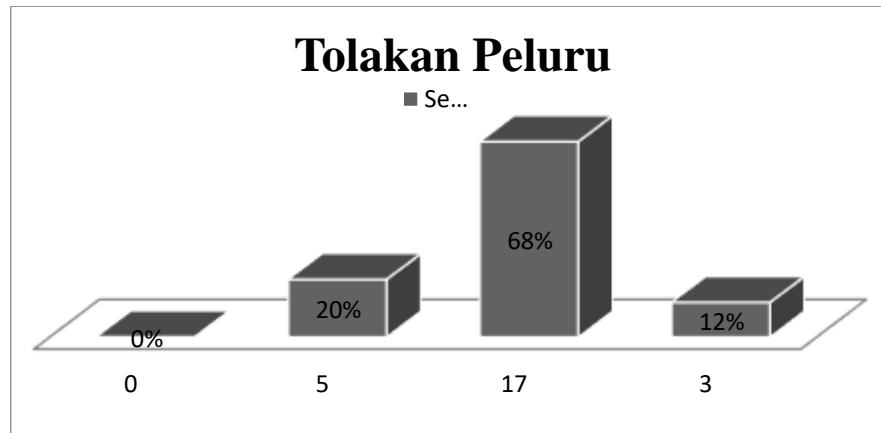
**Gambar 4.3** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru

Berdasarkan tabel dan diagam di atas dapat dijelaskan untuk skor 3 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%, untuk skor 2 terdapat 15 siswa dengan persentase 60%, untuk skor 1 terdapat 7 siswa dengan persentase 28%.

## Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Akhir Tolakan

**Tabel 4.4** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Akhir Tolakan

No	Skor	F1	Persentase
1	4	0	0%
2	3	5	20%
3	2	17	68%
4	1	3	12%
	Jumlah	25	100%



**Gambar 4.4** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru

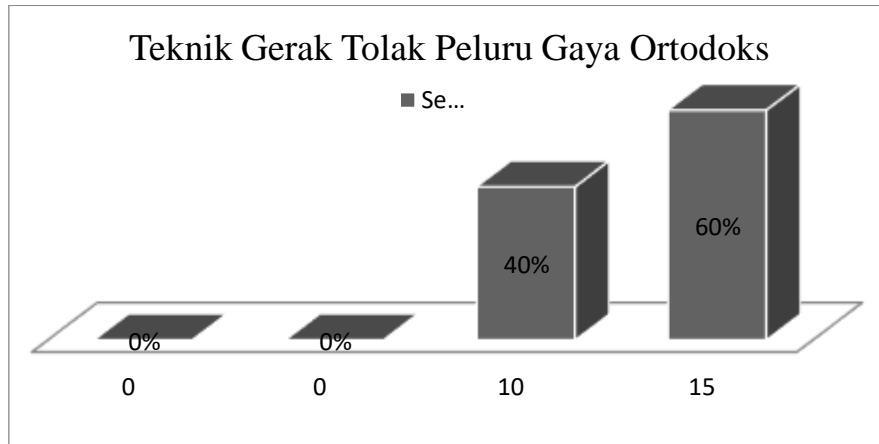
Berdasarkan tabel dan diagam di atas dapat dijelaskan untuk skor 3 terdapat 5 siswa dengan persentase 20%, untuk skor 2 terdapat 17 siswa dengan persentase 68%, untuk skor 1 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%.

## Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks

**Tabel 4.5** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks

No	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai	F1	Persentase
1	86–100	Sangat baik	0	0%
2	71–85	Baik	0	0%
3	56–70	Cukup	10	40%
4	<55	Kurang	15	60%

	Jumlah	25	100%
--	--------	----	------



**Gambar 4.5** Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Berdasarkan tabel dan diagam di atas dapat dijelaskan untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%.

## Pembahasan

Tolak peluru merupakan salah satu jenisketerampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin dengan menggunakan satuan pengukuran meter. Sesuai dengan namanya maka peluru tidak di lempar tetapi di tolak atau di dorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar di dapat jarak tolakan yang maksimal. Tujuan tolak peluru adalah untuk menapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru terdapat tiga macam gaya, salah satunya gaya menyamping (ortodoks). Gaya ortodoks disebut juga dengan gaya menyamping Gaya ini merupakan gaya yang sering di lakukan oleh atletik pemula karna gaya ini mudah di lakukan dan mudah di pahami.

Teknik dalam tolak peluru terbagi dalam beberapa bagian yaitu Cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, Sikap awalan, menolakpeluru, dan sikap akhir setelah menolak peluru. Teknik ini yang harus di kuasai dalam melakukan olahraga tolak peluru untuk mencapai hasil yang di inginkan, gaya tolak peluru yang sering di gunakan ada dua macam gaya yaitu gaya menyamping ( *Ortodoks* ), gaya mebelakangi (*OBrien*)(Wina, p., Riswandi, n., 2023). Sedangkan menurut Jess Jarver 2014. Teknik tolak peluru yang harus dikuasai setiap pemain meliputi:cara memegang peluru,sikap badan pada saat akan menolakkan peluru,cara

menolakkan peluru, sikap badan setelah menolakkan peluru,cara mengambil awalan.

Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru untuk skor 3 terdapat 6 siswa dengan persentase 24%, untuk skor 2 terdapat 18 siswa dengan persentase 72%, untuk skor 1 terdapat 1 siswa dengan persentase 4%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan untuk skor 3 terdapat 4 siswa dengan persentase 16%, untuk skor 2 terdapat 21 siswa dengan persentase 84%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru untuk skor 3 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%, untuk skor 2 terdapat 15 siswa dengan persentase 60%, untuk skor 1 terdapat 7 siswa dengan persentase 28%. Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru untuk skor 3 terdapat 5 siswa dengan persentase 20%, untuk skor 2 terdapat 17 siswa dengan persentase 68%, untuk skor 1 terdapat 3 siswa dengan persentase 12%.

Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%. Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas bahwa Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks tidak semuanya di kuasai oleh siswa, terlihat pada kategori kurang sebanyak 15 siswa, pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang umum di lakukan di sekolah khususnya anak sekolah dasar, tetapi setiap ada jam pelajaran kosong atau jam istirahat anak lebih suka bermain olahraga permainan seperti voli dan bola kaki, sedangkan olahraga tolak peluru tersebut hanya mereka lakukan pada jam pelajaran saja, sehingga penguasaan gerak yang dimiliki siswa tersebut tidak maksimal.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2019). Metode penelitian kualitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). CV.Syakir media press.
- Affriadi. (2021). *Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas vii mts darun na'im sim pang kubu.* 1–53.

- Fadil. (2021). memahami desain metode penelitian kualitatif. *Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Suharyan, H., Widiastuti, & Samsudin. (2019). Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.
- Toni Saputro, I., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Profil Atlet Tolak Peluru Cabang Olahraga Atletik*.
- Wina, p., Riswandi, n., J. (2023). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)* Vol. 1, No.1, Juni 2023. 5(1), 1–12.