

Upaya Melatih Teknik Dasar Tolak Peluru untuk Meningkatkan Kemampuan Lemparan Siswa SMK Mutu Muhammadiyah 01 Wonosobo

Yazid Rizki¹ Doby Putro Parlindungan²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

dobyparlindungan@gmail.com

Abstrak. Tolak peluru merupakan cabang olahraga atletik yang menguji kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan teknik. Tolak peluru atau *shot put* bisa dikatakan sebagai salah satu olahraga yang bertujuan untuk melemparkan bola logam sejauh mungkin. Hanya saja, olahraga tolak peluru tidak benar-benar melakukan gerakan melempar. Maka dari itu, tolak peluru sangat berbeda dengan cabang olahraga atletik lempar lainnya. Tolak peluru merupakan suatu cabang olahraga yang melakukan suatu tolakan dengan menggunakan tenaga semaksimal mungkin untuk mendapatkan jarak tolakan yang jauh. Dengan mengandalkan gerakan tolakan atau dorongan terhadap bola logam dengan bobot tertentu. Selain itu, gerakan tolak peluru hanya boleh menggunakan kekuatan dari salah satu tangan saja. Penilaian pada tolak peluru berdasarkan jarak antara pelempar dengan bola atau pelurunya. Semakin jauh peluru atau bola logam yang dilempar, maka poin yang diperoleh semakin besar. Maka sangat penting siswa SMK mutu muhammadiyah wonosobo belajar teknik dasar tolak peluru ini agar bisa memperbaiki lemparan, kekuatan, teknik dan lainnya.

Kata Kunci: Melatih Teknik Dasar tolak Peluru

1. Pendahuluan

Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (mother of sport), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa dan ter khusus untuk siswa SMK Mutu Muhammadiyah Wonosobo yang kurangnya tentang pelajaran ini. Atletik merupakan unsur olahraga terpenting pada suatu penyelenggaraan olimpiade. Hal ini dikarenakan pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga lain dapat dicapai melalui latihan nomor-nomor atletik, khususnya dalam peningkatan kondisi fisik. Nilai edukatif dari cabang atletik dapat dijadikan dukungan dalam pengembangan sumber daya manusia yang potensial di bidang olahraga.

Salah satu nomor pada cabang atletik adalah tolak peluru. Faktor tersebut ada yang bersifat internal misalnya ; bakat, emosi, suasana hati, motivasi dan lain-lain. Sedangkan faktor yang bersifat eksternal diantaranya ; faktor pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial budaya. Prestasi pada nomor atletik dapat dicapai melalui latihan yang khusus dan teratur dalam jangka waktu yang relatif lama. Potensi yang cocok dengan cabang olahraga yang ditekuninya seperti keadaan fisik, penguasaan teknik dan persyaratan lainnya semestinya dimiliki oleh seorang atlet.

Sejarah Singkat dan Perkembangan:

- Akar tolak peluru tertanam dalam sejarah kuno, dengan bukti menunjukkan praktiknya di Yunani Kuno, Mesir Kuno, dan Tiongkok Kuno.
- Pada Olimpiade modern, tolak peluru pria pertama kali dipertandingkan pada tahun 1896, diikuti tolak peluru wanita di tahun 1932.
- Sejak saat itu, tolak peluru terus berkembang, dengan rekor dunia terus dipecahkan oleh para atlet berbakat.
- Saat ini, rekor dunia tolak peluru putra dipegang oleh Ryan Crouser (Amerika Serikat) dengan 23.34 meter, dan rekor dunia putri dipegang oleh Valerie Adams (Selandia Baru) dengan 21.93 meter.

Karakteristik Unik Tolak Peluru:

- Berbeda dengan lempar lembing atau martil, tolak peluru tidak melibatkan gerakan melempar, melainkan mendorong bola besi dengan satu tangan.
- Atlet harus memiliki kekuatan eksplosif di kaki, pinggul, dan batang tubuh untuk menghasilkan dorongan yang kuat dan terarah.
- Koordinasi dan keseimbangan yang baik juga penting untuk menjaga keseimbangan dan kontrol selama tolakan.
- Teknik yang tepat, mulai dari posisi awal hingga follow-through, sangat menentukan efisiensi dan jarak tolakan.

Teknik-Teknik Dasar Tolak Peluru:

- **Posisi Awal:** Atlet berdiri membelakangi sektor tolakan dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. Bola besi dipegang dekat dengan dagu dengan satu tangan.
- **Gaya Dorong:** Ada beberapa gaya dorong dalam tolak peluru, seperti dorong guling, dorong meluncir, dan dorong menyapu. Masing-masing gaya memiliki karakteristik dan keuntungannya sendiri.
- **Follow-through:** Setelah mendorong, atlet melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan arah tolakan dan meluruskan tubuh untuk memaksimalkan jarak tolakan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Performa:

- **Kekuatan otot:** Kekuatan otot tungkai dan batang tubuh sangat penting untuk menghasilkan dorongan yang kuat.
- **Kecepatan:** Kecepatan gerakan kaki, pinggul, dan lengan turut menentukan eksplosivitas tolakan.
- **Teknik:** Teknik yang tepat dan konsisten merupakan kunci untuk mencapai jarak tolakan yang maksimal.
- **Kondisi fisik:** Atlet tolak peluru membutuhkan kondisi fisik yang prima, termasuk kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.
- **Strategi:** Memilih gaya dorong yang tepat, mengatur waktu tolakan, dan memaksimalkan momentum merupakan strategi penting dalam tolak peluru.

Latihan dan Pemanasan yang Tepat:

- Program latihan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan kekuatan, kecepatan, dan teknik tolak peluru sangat penting untuk meningkatkan performa.
- Pemanasan yang dinamis dan peregangan sebelum tolak peluru membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa.
- Konsultasi dengan pelatih tolak peluru berpengalaman dapat membantu atlet menyusun program latihan yang optimal dan sesuai dengan kebutuhan individu.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Mutu Muhammadiyah Wonosobo, Metode penelitian ini pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan juga penelitian kualitatif. Hal ini karena penelitian tindakan kelas dan kualitatif mampu menawarkan pendekatan, dan prosedur yang mempunyai dampak langsung bentuk perbaikan dan peningkatan profesionalisme guru dalam mengelola proses pembelajaran di kelas. begitu juga dengan penelitian kualitatif survei dan observasi juga sangat penting untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan kualitatif Menurut Suharsimi Arikunto (2010) penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah subjek yang menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan memperbaiki situasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran. Sedangkan menurut Creswell (2003): Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang kaya tentang pengalaman atau perilaku orang-orang secara langsung, dalam konteks tertentu.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 6) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Strauss & Corbin (1990): Penelitian kualitatif suatu jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang kaya yang diperoleh dari orang-orang dalam situasi alami, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami makna dari interaksi dan situasi tersebut.

Sumber data dari penelitian ini adalah siswa kelas 11 (Sebelas) SMK Mutu Muhammadiyah Wonosobo Penelitian tindakan kelas ini dan Kualitatif dilakukan pada tanggal 20 Februari -20 Maret 2024. Hasil penelitian diperoleh saat siswa ikut serta dalam pembelajaran penjaskes, kemudian data dikumpulkan dari hasil pengamatan/observasi dari penelitian

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat dikatakan mempelajari teknik dasar tolak peluru harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa. Penelitian ini Bertujuan untuk melatih

kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan teknik dalam pelajaran penjasorkes. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi performa tolak peluru pada siswa SMK Mutu 1 Muhammadiyah Wonosobo Berikut adalah beberapa hasil temuan dari penelitian tersebut:

- **Kekuatan otot:** Kekuatan otot tungkai dan batang tubuh sangat penting untuk menghasilkan dorongan yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan otot tungkai dan jarak tolakan.
- **Kecepatan:** Kecepatan gerakan kaki, pinggul, dan lengan turut menentukan eksplosivitas tolakan. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kecepatan yang lebih tinggi umumnya memiliki jarak tolakan yang lebih jauh.
- **Teknik:** Teknik yang tepat dan konsisten merupakan kunci untuk mencapai jarak tolakan yang maksimal. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik yang tepat dapat meningkatkan jarak tolakan dengan signifikan.
- **Kondisi fisik:** Atlet tolak peluru membutuhkan kondisi fisik yang prima, termasuk kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kondisi fisik yang lebih baik umumnya memiliki performa yang lebih baik dalam tolak peluru.
- **Strategi:** Memilih gaya dorong yang tepat, mengatur waktu tolakan, dan memaksimalkan momentum merupakan strategi penting dalam tolak peluru. Penelitian menunjukkan bahwa strategi yang tepat dapat membantu atlet meningkatkan jarak tolakan.

Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek penelitian. Perlakuan bisa berupa menggunakan metode mengajar tertentu (Maksum, 2012:14). Sebelum dan sesudah diberikan treatment ke pesertadidik maka akan diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum menerima treatment. Post-test akan diberikan ketika peserta didik sudah menerima treatment untuk mengetahui hasil dari treatment dan juga sebagai perbandingan hasil awal sebelum diberikan treatment dan hasil sesudah diberikan treatment. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang secara signifikan mempengaruhi performa tolak peluru. Faktor-faktor tersebut meliputi kekuatan otot, kecepatan, teknik, kondisi fisik, dan strategi. Untuk meningkatkan performa tolak peluru, atlet perlu melatih semua faktor tersebut secara terencana dan sistematis.

Pentingnya Latihan dan Pemanasan:

Latihan dan pemanasan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan performa tolak peluru. Latihan harus dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, kecepatan, teknik, dan kondisi fisik. Pemanasan sebelum tolak peluru membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa.

4. Kesimpulan dan Saran

Tolak peluru merupakan olahraga atletik yang kompleks dan menantang yang membutuhkan kombinasi kekuatan, kecepatan, koordinasi, teknik yang tepat, latihan yang terstruktur, dan pemanasan yang memadai. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa tolak peluru dan melakukan latihan yang tepat, atlet dapat meraih prestasi puncak dan menorehkan sejarah dalam olahraga ini.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempar. Ada tiga teknik dalam memainkan olahraga tolak peluru yaitu Teknik Memegang Peluru, Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu, dan Teknik Menolak Peluru.

Alat yang digunakan yaitu Rol Meter, Bendera Kecil, Kapur / Tali Rafia, Peluru, Obrient, Ortodox. Ada beberapa yang diperhatikan dalam permainan tolak peluru, seperti yang sudah dipaparkan diatas. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran berdiameter 2,135 m.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMK Mutu Muhammadiyah 1 Wonosobo yang memberikan izin melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Chelini, M. F. (2018). Biomechanical analysis of the shot put: a review. . *Journal of sports sciences*, 36(12), 1426-1437.
- Chu, D. A. (2009). Sports medicine and arthroscopy review. *Shot put*, 17(2), 117-122.
- Côté, J. B. (2007). From the locker room to the boardroom. *A model of sport participation for life. Quest*, 59(4), 417-437.
- Georgoulis, H. &. (2010). melatih Kekuatan otot tungkai dan batang tubuh, serta kecepatan gerakan kaki, pinggul, dan lengan, merupakan faktor kunci yang menentukan eksplosivitas tolakan dan jarak yang dihasilkan. <https://makalaholahragasehat.blogspot.com/2016/08/makalahtolakpeluru.html>.