

## PELATIHAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI SATU ATAP DESA JAYA BHAKTI KECAMATAN ENOK KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

Rahmad yulmiando<sup>1</sup>, Prima Antoni<sup>2</sup>, Hamzah<sup>3</sup>, Devit Wilastra<sup>4</sup>, Dahrial<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup>Universitas Islam Indragiri  
Email. [rahmadyulmiando877@gmail.com](mailto:rahmadyulmiando877@gmail.com)

### ABSTRAK

Olahraga tolak peluru adalah olahraga yang dilakukan dengan meletakkan peluru (bola besi) diantara leher dan bahu. Tujuan utama pengabdian ini adalah agar siswa mengetahui olahraga tolak peluru serta mencari kader-kader atletik dibidang tolak peluru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMP Negeri Satu Atap Desa Jaya Bhakti Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir, yaituberjumlah 10 orang putra kelas VIII. Sampel diambil menggunakan teknik *Total*. Hasil dari pelaihan teknik dasar tolak peluru adalah keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu: Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam melibatkan diri pada pelaksanaan kegiatan pelatihan yang diberikan, penguasaan siswa dalam memahami konsep-konsep tolak peluru maupun praktek olahraga tolak peluru.

**Kata kunci:** pelatihan, teknik dasar, tolak peluru

## BASIC ENGINEERING TRAINING ON FOLLOWING BULLETS IN ONE STATE HIGH SCHOOL STUDENTS IN JAYA BHAKTI VILLAGE, ENOK SUB-DISTRICT, INDRAGIRI HILIR DISTRICT

### ABSTARACK

*Shot put is a sport that is done by placing a bullet (iron ball) between the neck and shoulders. The main purpose of this service is so that students know the sport of shot put and look for athletic cadres in the field of shot put. The population in this study were all students of Junior high school Negeri One Atap Jaya Bhakti Village, Enok District, Indragiri Hilir Regency, which consisted of 10 boys in grade VIII. Samples were taken using the total technique. The result of training in basic bullet-repelling techniques is the success of implementing community service activities seen from the results of the evaluation throughout the implementation of the activity, namely: Persistence and involvement of training participants in engaging in the implementation of the training activities given, mastery of students in understanding the concepts of shot put and practice of sports shot put.*

**Key words:** training, basic techniques, shot put

### PENDAHULUAN

Ateletik Indonesia disingkat PASI, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an

pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut *Nederlandsche Indische Athletiek Unie (NIAU)*. Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi *Sumatra Athletiek Bond (SAB)* yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti *ISSV Helas* dan *IAC* di Jakarta, *PASI* di Surabaya, dan *ABA* di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan *Pekan Olahraga Nasional* di Surakarta/Solo, dan terbentuknya *Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI)*, olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya. (Rahmat 2015)

Perguruan tinggi merupakan lembaga akademik dengan tugas utamanya menyelenggarakan pendidikan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (Rukiyati, Sutarini, dan Priyoyuwono, 2014). Penting bagi perguruan tinggi untuk tidak hanya memperhatikan kebutuhan kompetensi akademis mahasiswa, tapi juga pembinaan karakternya agar lulusan menjadi lulusan yang siap secara akademis dan berkarakter baik (Chrisiana, 2005). Penyelenggaraan pendidikan mencakup upaya pembentukan kepribadian mahasiswa sehingga menjadi orang yang cerdas sekaligus berkarakter baik. (Sin 2019)

Saputra (2001:2) menyatakan bahwa atletik adalah kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan berolahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga. Karena itu atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari *Taman Kanak-Kanak (TK)* hingga *Perguruan Tinggi (PT)*. Pembelajaran atletik di sekolah, secara khusus dibina kepada siswa *Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP)* melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

Menurut (Simanjuntak, 2008:63) "permainan adalah sesuatu yang dimainkan untuk bermain yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Permainan dibagi

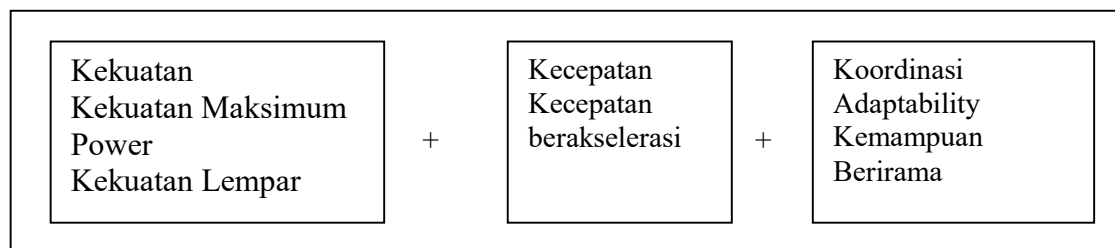
menjadi dua, yaitu permainan untuk bermain atau (play) dan permainan untuk bertanding (game)". Sedangkan menurut (Furqon, 2006:3) "permainan adalah aktivitas yang dibatasi oleh peraturan-peraturan yang lengkap dan terdapat sesuatu kontes di antara para pemain supaya menghasilkan yang dapat diprediksi". Dalam permainan anak memiliki keterbatasan pada dunia permainan maka penggunaan aturan yang berlaku harus disesuaikan dengan kondisi yang ada.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan dan data dari beberapa orang guru mata pelajaran atletik mengatakan bahwa kemampuan tolak peluru Pada Siswa SMP Negeri Satu Atap Desa Jaya Bhakti Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir masih rendah, Berpedoman dari pengamatan sementara yang telah dilakukan di lapangan ternyata masih banyak siswa yang tidak mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan sungguh-sungguh dan bersemangat. Kenyataan ini dapat dilihat ketika jam pelajaran pendidikan jasmani dimana masih banyak terlihatnya sebagian siswa yang kurang bersemangat, malas, dan tidak merasa suka mengikuti mata pelajaran ini. Banyak alasan dalam melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani seperti kurangnya alat peraga di lapangan sekolah. Permasalahan masih rendahnya kemampuan tolak peluru sebagian di tentukan banyak faktor diantaranya adalah kondisi fisik yang kurang prima karena olahraga tolak peluru merupakan olahraga yang dominan membutuhkan kondisi fisik. Disamping itu metode dan strategi mengajar yang di terapkan dalam pelajaran tolak peluru juga akan berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa, karena akan menyangkut dengan pemahaman siswa terhadap teknik gerakan tolak peluru siswa. Berdasarkan identifikasi masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Apakah terdapat Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan tolak peluru Pada Siswa SMP Negeri Satu Atap Desa Jaya Bhakti Kecamatan Enok Kabupaten Indragiri Hilir.

Pelatih merupakan sosok individu yang memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan dan meningkatkan derajat atlet untuk mencapai prestasi. Gelar coach atau pelatih adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, status, respek dan tanggung jawab. Gelar coach sering kali berlanjut meskipun

tugas coach sudah usai. Atlet menganggap pelatih itu ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Oleh sebab itu, peranan seorang pelatih yang begitu luas dan kompleks harus dimaknai sebagai tugas untuk mendewasakan atlet dalam segala aspek- aspeknya. Cara-cara pendekatannya tidak terlepas dari pemanfaatan aspek ilmiah dan diperkaya pula dengan keterampilan yang kreatif, inovatif dan mampu memanfaatkan nalurinya. (Irfandi2 2018)

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar. Nomor ini mempunyai karakteristik sendiri, yaitu, peluru tidak dilemparkan, tapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan, sesuai dengan peraturan IAAF. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan atletik tergantung pada jenis perlombaannya, biasanya berat peluru untuk perlombaan sifatnya nasional dan olimpiade untuk putra 7,25 kg dan putri 4 kg. Parry O'Brein orang yang pertama menemukan gaya linear/ gaya membelakangi sektor lemparan. Ia memecahkan rekor dunia yang bertahan cukup lama. Ada beberapa prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu:



Parameter prestasi yang paling penting dalam tolak peluru adalah kecepatan saat melepaskan peluru. Sebagai contoh, atlet dunia mampu melepaskan peluru dengan kecepatan 14 m/detik. Gerak percepatan (akselerasi) terhadap beban relatif dari berat peluru dicapai oleh daya kekuatan pelurusan otot-otot tungkai, torso/batang tubuh, dan lengan. Hal ini semuanya membutuhkan kekuatan, terutama kekuatan maksimum, power, dan kekuatan saat menolak. Selain itu, juga kecepatan bergerak, dan semuanya ini harus dapat dikoordinasikan menjadi suatu gerak yang dinamis.

Dalam tolak peluru ada dua teknik yang berbeda yang sekarang ini sangat dominan dipakai oleh para atlet, yaitu gaya luncur /linear (glide) dan gaya putar (rotasi).

## 1. Gaya Luncur / Linear

### a. Posisi Start dan Gerakan awal.

Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki paralel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap ke arah sektor tolakan. Selanjutnya, peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavícula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45 terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan ke arah horizontal / parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur. Atau seperti penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayun/kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai. (Purnomo and Dapan 2011)

Tujuan pengabdian ini adalah untuk melihat dan menganalisis keterampilan siswa terhadap olahraga tolak peluru dan untuk meningkatkan keterampilan olahraga atletik dan untuk mencari bibit yang akan di jadikan bibit sebagai atlit nasional.

Berdasarkan dari hasil obserbvasi sebelum nya bahwa siswa banyak yg tidak mengetahui apa itu olahraga atletik dan cabang –cabang berdasarkan dari kondisi tersebut maka perlu diadakan pengabdian pelatihan tenik dasar olahraga tolak peluru. pada olahraga tersebut dan setelah melakukan pelatihan ototmatis siswa tersebut mengetahui apa itu olahraga atletik dan bvanyak siswa yg menyukai olahraga tersebut

## **METODE**

1. Menginventarisir/pendataan terhadap siswa- siswa yang belum paham tentang olahraga tolak peluru di SMP Negeri satu Atap
2. Mendata dan memberi arahan kepada guru olahraga tentang kegiatan waktu pelatihan olahraga tolak peluru.
3. Mengadakan kerjasama dengan sekolah-sekolah yang terkait.

Waktu pelaksana yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini selama 7 bulan dengan rincian sebagai berikut: dengan rincian kegiatan sebagai

berikut:

1. Persiapan: Pada kegiatan persiapan ini terlebih dahulu melakukan observasi, membuat proposal P2M, mengikuti seminar proposal, dan melakukan revisi proposal.
2. Pelaksanaan: Pada kegiatan pelaksanaan, terlebih dahulu dilakukan penjajagan dilanjutkan dengan koordinasi antara kepala sekolah, guru olah raga dan siswa. Mengirimkan undangan secara formal kepada kepala sekolah, dewan guru dan siswa untuk kegiatan pelatihan, menyiapkan materi dan tempat pelatihan, melaksanakan pelatihan, melaksanakan monitoring, dan membuat laporan P2M.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan –penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu: *Pertama*, Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan dalam melibatkan diri pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yang bertujuan untuk memancing minat siswa bagaimana dia mau ikut dalam olahraga atletik dan bermanfaat bagi dia sendiri. *Kedua*, Mengetahui dan memahami nomor lompat beserta peraturannya dengan kegiatan ini siswa bisa tahu peraturan dan cara penilaian olahraga cabang atletik khusus tolak peluru dan bisa dia ikut sebagai penilai atau juri pada pekan olahraga seperti tingkat pelajar karena dia sudah tahu tentang penilaian pada masing-masing cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru dan otomatis bermanfaat bagi dia dalam kehidupannya dan berbagai manfaat yang didapat di acara kegiatannya. *Ketiga*, Terjadinya peningkatan kemampuan dalam memahami baik secara teori maupun praktek olahraga tolak peluru seperti yang dia tidak tahu menjadi tahu dan bisa tampil dalam acara apapun dalam bidang olahraga tolak peluru ini dan juga bisa mengasah kemampuannya dan akhirnya mereka jadi berani tampil didepan orang karena dia sudah mempunyai basic olahraga tolak peluru. *Ke empat*. Para peserta atau siswa memiliki pengetahuan pada bidang olahraga khususnya tolak peluru seperti teknik dasar peraturan dan otot-otot yang berpengaruh dalam olahraga tolak peluru ini dan mereka bisa membuat program latihan untuk dirinya sendiri untuk mengasah kemampuannya. *Kelima*. Mencari bibit-bibit baru yang akan dijadikan atlet olahraga cabang



tolak peluru yang mana kita tahu untuk bibit baru ini harus kita bina dari usia muda dengan adanya kegiatan kita bisa mengetahui seberapa besar pengaruh kegiatan ini bagi sekolah dan siswa. *Keenam*, Bibit baru ini yang kita saring ini di kumpulkan dan dibina sesuai dengan kemampuan nya dan menjadi atlit bagi daerah nya khusus kabupaten indragiri Hilir yang akan di targetkan untuk berpratisipasi dalam kegiatan profod di kuansing tahun 2022 itulah yang menjadi target utama kegitan ini dimana mendapat respon yang sanaagat bagus dari KONI dan sekolah tempat melakukan kegiatan ini.



## SIMPULAN

Penerapan pendidikan karakter di SMP sebagai upaya menciptakan generasi yang unggul tidak hanya di akademis tapi juga moral yang baik. SMP sebagai salah satu wadah perlu menetapkan pendidikan karakter sebagai salah satu aspek peningkatkan nilai moral siswa yang harus diterapkan disetiap proses pembelajaran. Pentingnya penerapan pendidikan karakter di SMP bertujuan mendorong kebiasaan dan siswa memiliki ahlak maupun perilaku yang terpuji dan sejalan dengan nilai-nilai universal dan tradisi budaya bangsa yang religius, menanamkan jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab, mahasiswa sebagai penerus bangsa, memupuk ketegaran dan kepekaan mental siswa terhadap situasi sekitarnya sehingga tidak terjerumus ke dalam perilaku yang menyimpang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Furqon, H. M. 2006. Mendidik Anak dengan Bermain. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.  
Irfandi2), Zikrur Rahmat1) dan. 2018. "EVALUASI MANAJEMEN PENGELOLAAN PELATIHAN KLUB OLAHRAGA ATLETIK BINAAN DISPORA

PROVINSI ACEH

Zikrur." *Jurnal Penjasrek* 5(April):87–96.

Purnomo, Eddy;, and Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*.

Rahmat, Zikrur. 2015. "Atletik Dasar & Lanjutan." *Atletik Dasar & Lanjutan* 1–97.

Saputra, M.Y. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Depdiknas.

Sin, Tjung Hauw. 2019. "Penerapan Pendidikan Karakter Pada Mata Kuliah Atletik

Dasar." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 4(2):105. doi:  
10.29210/02467jpgi0005.

Simanjuntak. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.