

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

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

Selfiana Devi

NIM. A1H121102

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

2025

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

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



DISUSUN OLEH:

Selfiana Devi

NIM. A1H121102

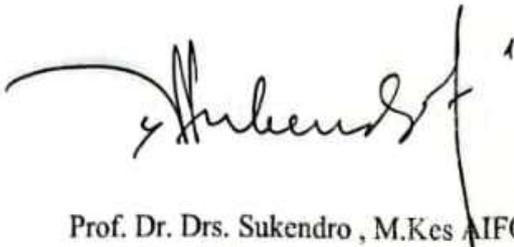
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

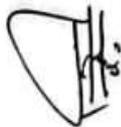
Skripsi berjudul “Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Dengan Gaya Ortodoks Pada Siswa/Siswi Kelas V SD Negeri 075/X Rantau Jaya” diajukan oleh Selfiana Devi NIM. A1H121102 telah diperiksa dan disetujui untuk menjadi salah satu persyaratan wisuda

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Drs. Sukendro , M.Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Pembimbing II

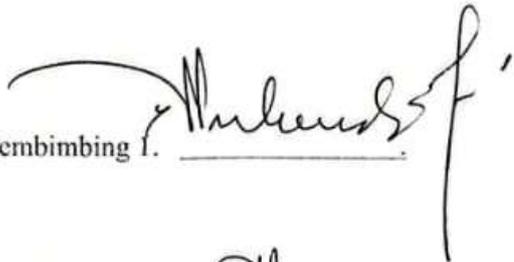


Sri Murniati, S.Pd., M.Pd
NIP. 198807152015042004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Dengan Gaya Ortodoks Pada Siswa/Siswi Kelas V SD Negeri 075/X Rantau Jaya" diajukan oleh Selfiana Devi NIM. A1H121102 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Juli 2025.

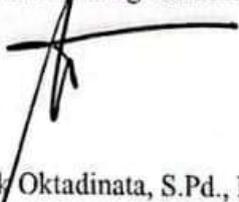
Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Pembimbing 1. 

Sri murniati, S.Pd., M.Pd
NIP. 198807152015042004

Pembimbing 2. 

Jambi, Juli 2025
Mengetahui
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd
NIP. 198810242015041003

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Selfiana Devi

NIM : A1H121102

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah..

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



Selfiana Devi

NIM: A1H121102

ABSTRAK

Selfiana Devi. 2025 “Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa/Siswi Kelas V SD Negeri 075X Rantau Jaya”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO, Pembimbing II Sri Murniati, S.Pd. Mpd

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

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 Negeri 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 menganalisis gerakan tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks di SD Negeri/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 13 laki-laki, dan 12 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 PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa/Siswi Kelas V SD Negeri 075/X Rantau Jaya”.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tentunya peneliti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H.,M.H., Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. Supian Ramli, S.Ag., M.Ag., Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Prof. Dr. Drs. Ilham, M.kes. Selaku ketua jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi.
4. Bapak Dr. Alek Oktadinata, S.pd, M.Pd selaku kordinatur program studi pendidikan olahraga dan kesehatan.
5. Bapak Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.kes. AIFO selaku dosen pembimbing I saya yang telah berkenan meluangkan waktu dalam segala kesibukan beliau untuk berdiskusi, memberi sara dan masukan kepada peneliti selama peneliti melakukan penulisan skripsi.
6. Ibu Sri Murniati S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing II saya yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam segala kesibukan beliau, yang dengan sabar memberikan arahan dan masukan kepada penulis, memberikan motivasi kepada peulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi.

7. Seluruh dosen pengajar dan staf di program studi pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP universitas jambi yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada peneliti selama proses perkuliahan.
8. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua tercinta dan adik-adik penulis yakni Bapak Jahrudin dan Mamak Sampriana. Terima kasih atas setiap tetesan kerinagat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang di lakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terima kasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada suaibatul'adawiyah yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi, yang siap setiap saat membantu peneliti di saat penulis membutuhkan bantuan .
10. Sahabat penulis dari bangku sd sampai di bangku perkuliahan yaitu: Linda, Nadia, Iba, Winda, Putri yang senantiasa membantu penulis skripsi yang siap di repotkan oleh peneliti dan tak pernah henti saling menyemangati.
11. Sahabat penulis di bangku perkuliahan yang selalu kebersamai dalam empat tahun ini yaitu: Indah P, Sekar, Dini, Indah G yang saling menyemangati dan menemani penulis selama masa perkuliahan.
12. Selfiana Devi, ya diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Sulit bisa bertahan

sampai dititik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang di usahakan. Tetap mampu berdiri tegak ketika di hantam permasalahan yang ada. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk menoba.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Dalam penulisan tugas akhir skripsi ini tentu masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun di harapkan dapat menjadi bahan perbaikan bagi penulis. Penulis juga berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu khususnya pada ilmu Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.

Jambi, Juli 2025

Selfiana Devi

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
2.1 Hakikat Atletik.....	8
2.2 Hakikat Tolak Peluru	9
2.3. Penelitian Relevan.....	22
2.4 Kerangka Berpikir.....	25
2.5. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Desain penelitian.....	28
3.3 Populasi Dan Sempel	29
3.4. Teknik Pengumpulan Data	29
3.5. Instrumen Penelitian.....	30
3.6. Uji Validasi Data.....	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	36

4.1 Deskripsi Data.....	36
4.2 Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP.....	44
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya tolak peluru menyamping Sumber : Pristiangga (2020)	13
Gambar 2. 2 Gaya tolak peluru membelakangi Sumber: Dilla (2025).....	14
Gambar 2. 3 Gaya tolak peluru spin Sumber: Dilla 2025	15
Gambar 2. 4 Cara memegang peluru	17
Gambar 2. 5 Teknik awalan peluru Sumber : Jess Jarver. 2014	18
Gambar 2. 6 Teknik menolak peluru Sumber: Jass Jarver 2014.....	19
Gambar 2. 7 Lapangan dan alat tolak peluru	21
Gambar 2. 8 Sketsa ukuran balok penahan Sumber: Suherman 2018.....	22
Gambar 2. 9 Bagan kerangka berfikir	26
Gambar 4 1 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru	37
Gambar 4 2 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan	38
Gambar 4 3 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru	39
Gambar 4 4 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru	40
Gambar 4 5 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Lembar Pengamatan Teknik Gerak Tolak Peluru.....	30
Tabel 3 2 Rubik Penskoran Teknik Gerak Tolak Peluru	31
Tabel 3 3 Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru	34
Tabel 4 1 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru	36
Tabel 4 2 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan	37
Tabel 4 3 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru	38
Tabel 4 4 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Akhir Tolakan	39
Tabel 4 5 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Teknik dasar Tolak peluru	47
Lampiran 2 Surat Izin Peneltian	48
Lampiran 3 Dokumentasi penelitian	51

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

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 (Muhajir, 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 berimbas 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 di lakukan 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 jenis keterampilan 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.

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 dini 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 seringkali 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.

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 sekolahan 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.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar balakang masalah di atas maka identifikasi masalah penelitian yaitu:

1. Belum diketahui penerapan gaya tolak peluru dengan gaya ortodoks
2. Guru belum pernah meperaktekan secara langsung cara menggunakan alat yang benar dalam dalam melakukan olahraga tolak peluru.
3. Siswa belum mengetahui teknik dasar dalam tolak peluru.

1.3 Batasan Masalah

gaya ortodoks pada siswa/siswi kelas V SD Negri 075/X Rantau Jaya. Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan, maka penelitian ini berfokus pada teknik gerakan tolak peluru dengan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah mengetahui teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks yang akan dilakukan oleh siswa/siswi kelas V SD Negri 075/X Rantau Jaya

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis gerakan tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks di SD Negri/X Rantau Jaya.

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis gerakan cara memegang peluru
2. Menganalisis gerakan awalan tolak peluru
3. Menganalisis gerakan tolak peluru
4. Menganalisis gerakan setelah tolakan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini akan berguna kepada guru penjaskes karna dapat memberikan informasi mengenai pembelajaran tolak peluru dengan gaya ortodoks untuk mencapai pembelajaran dengan pokok bahasan tolak peluru.

1.6.2 Secara praktis

a). Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi agar waktu kegiatan belajar mengajar lebih baik lagi, serta guru dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan memahami teknik gerak tolak peluru

b). Bagi Guru

Bagi guru bisa lebih menambah performa dalam pembelajaran pada peserta didik mengenai gerak dasar tolak peluru dengan menambah ilmu pengetahuan pada saat pelajaran diluar jam kegiatan belajar mengajar seperti di kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

c). Bagi Siswa

Para peserta didik bisa mengetahui kemampuan gerak dasar tolak peluru dan semakin ingin untuk lebih menambah performa tolakannya.

d). Bagi Pembaca

Para pembaca dapat lebih mengerti tentang. Teori dari berbagai kalangan serta dapat menjadi pedoman untuk mengajar cabang olahraga atletik tolak peluru.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Hakikat Atletik

Atletik adalah cabang olahraga yang menjadi dasar bagi semua cabang olahraga lainnya. Olahraga ini memiliki gerakan dasar yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. "atletik" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon", yang berarti berlomba atau bertanding. Di Indonesia, atletik diartikan sebagai cabang olahraga yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik adalah cabang olahraga yang pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade pertama pada tahun 776 SM. Di Indonesia, organisasi yang menaungi olahraga atletik adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Pristiansyah., 2022).

Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah dasar selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu tolak peluru. Untuk mengembangkan kemampuan tolak peluru menuju pencapaian hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pelatihan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu menguasai teknik dengan baik saat melakukan olahraga tolak peluru Keterampilan teknik dasar tolak peluru merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan teknik dasar tolak peluru sangat diutamakan dalam rangka pencapaian hasil belajar tolak peluru yang optimal. Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan dengan baik, maka

mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar tolak peluru yang benar. Untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam melakukan tolak peluru, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses pembelajaran. Teknik dasar yang ada dalam tolak peluru harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

2.2 Hakikat Tolak Peluru

2.2.1 Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu cabang lempar dalam atletik yang bertujuan untuk melemparkan peluru sejauh mungkin dengan menggunakan teknik yang tepat. Untuk mencapai teknik yang benar, diperlukan pemahaman tentang teknik-teknik dalam tolak peluru, seperti cara memegang peluru, meletakkan peluru, sikap awal saat melempar, serta sikap akhir setelah peluru dilempar untuk menghasilkan tolakan yang jauh (Pristiansyah., 2022).

Tolak peluru adalah gerakan menolak sebuah alat berbentuk bulat dan berbobot yang terbuat dari logam, di letakan di bahu dan dan di tolak menggunakan satu tangan, dengan tujuan untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Proses lemparan ini dilakukan dengan menggunakan teknik khusus yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, setiap lemparan harus mematuhi aturan-aturan resmi yang telah di tentukan agar dinyatakan sah. Olahraga ini tidak hanya menekankan pada jarak tolakan tetapi juga pada konsistensi dan keakuratan gerakan sang atlet (Candra & Setiawan, 2020).

Keberhasilan dalam tolak peluru sangat bergantung pada penerapan teknik yang tepat, ketepatan gerakan, serta penguasaan prinsip dasar olahraga ini. Selain itu, faktor kekuatan, koordinasi, dan konsentrasi juga berperan penting dalam

memastikan tolakan yang optimal dan efisien (Suharyan., 2019) Tolak peluru merupakan akumulasi dari sejumlah tolakan yang dilakukan oleh seorang atlet dengan tingkat ketepatan yang maksimal. Aktivitas ini dilakukan dengan menerapkan teknik tolakan yang benar dan sesuai standar, sehingga menghasilkan performa terbaik dalam setiap upaya (Wina,, Riswandi,, 2023).

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua dalam atletik dan memiliki sejarah panjang yang sudah ada sejak zaman kuno. Olahraga ini dikenal dalam banyak budaya, meskipun bentuknya mungkin berbeda-beda, namun esensinya tetap sama melemparkan benda berat sejauh mungkin. Tolak peluru berawal dari latihan fisik yang dilakukan oleh para atlet di zaman Yunani Kuno. Olahraga ini diperkirakan sudah ada pada periode Zaman Besi (sekitar 2000 SM), dimana orang-orang Yunani berlatih melemparkan benda berat sebagai bagian dari persiapan perang. Herodotus (sejarawan Yunani kuno) Dalam karya-karyanya, Herodotus menyebutkan bahwa praktik melempar benda berat, mirip dengan tolak peluru, sudah ada dalam pertempuran atau latihan militer di zaman Yunani kuno (Imanudin, 2019).

Tolak peluru menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Olimpiade Modern pertama pada tahun 1896 di Athena. Dalam Olimpiade ini, tolak peluru dipertandingkan hanya untuk pria, sementara pada Olimpiade wanita pertama diadakan pada tahun 1948 di London. Seiring berjalannya waktu, tolak peluru mengalami perkembangan dalam teknik dan alat yang digunakan. Peluru yang digunakan kini terbuat dari logam yang padat dengan ukuran dan berat yang sudah ditentukan. Selain itu, teknik tolak peluru modern melibatkan tiga posisi dasar: posisi awal, gerakan tolak, dan lemparan akhir (Imanudin, 2019).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tolak peluru adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik, yang mana olahraga tersebut dilakukan oleh 1 orang individu yang mana olahraga tersebut membutuhkan alat berupa bola besi yang sering disebut dengan peluru, peluru tersebut tidak dilempar namun ditolakan untuk menghasilkan hasil yang diukur dengan satuan meter atau jarak.

Menurut Maksun & Rustanto (2021) Dalam olahraga tolak peluru, ada beberapa aturan yang tidak boleh dilanggar oleh peserta. Berikut ini merupakan 9 point peraturan tolak peluru:

1. Atlet boleh memasuki lingkaran tolakan dari arah mana saja. Biasanya para atlet memilih untuk masuk lingkaran dari sisi belakang dan samping.
2. Atlet tolak peluru hanya memiliki waktu 60 detik untuk menyelesaikan pertandingan setelah namanya dipanggil.
3. Atlet tidak diperkenankan menggunakan sarung tangan, namun masih boleh menggunakan pelindung ruas jari (taping) selama pertandingan.
4. Atlet harus menahan peluru dengan menggunakan lehernya selama ia melakukan gerakan untuk tolakan.
5. Peluru harus dilontarkan hanya dengan menggunakan satu tangan dengan posisi lebih tinggi dari bahu.
6. Atlet hanya boleh melakukan gerakan tolakan di dalam lingkaran saja, ia menyentuh kakinya sedikit saja di luar batas lingkaran, maka ia dinyatakan diskualifikasi.

7. Atlet harus meninggalkan lingkaran setelah melakukan lemparan hanya dengan melewati sisi lingkaran bagian belakang.
8. Atlet hanya boleh meninggalkan lingkaran setelah peluru mendarat

2.2.2 Gaya Tolak Peluru

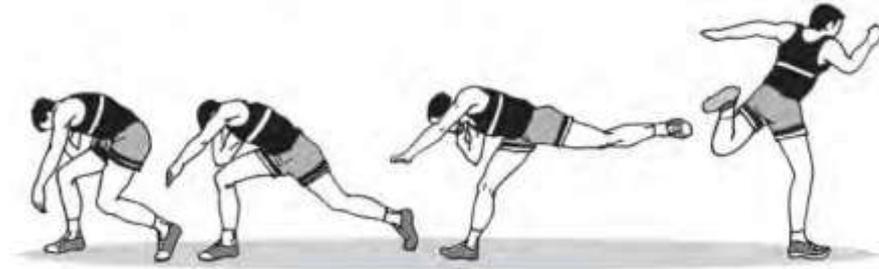
Gaya tolakan dalam olahrag Tolak peluru di bagi menjadi 3 gaya yaitu: gaya menyamping (*ortodoks*) , gaya meluncur (*O'Brien*) dan gaya memutar (*spin*). Perbedaan ketiga gaya ini terlihat pada pisisi, rangkaian langkah , dan sikap atlet sebelum menolak peluru.(Pristiansyah et al., 2022).

1. Gaya Tolak Peluru Gaya menyamping (*Ortodoks*)

Gaya menyamping Ortodoks adalah Gaya tolakan dalam olahraga tolak peluru di mana atlet berdiri dengan posisi tubuh menyamping terhadap sektor tolakan. Teknik ini menggunakan kekuatan dorongan lengan, perpindahan berat badan, dan sedikit rotasi tubuh untuk melempar peluru sejauh mungkin. Gaya ini sering digunakan olehpemula karena sederhana dan mudah dipelajari. Langkah melakukan tolak peluru mengunkan gaya otodoks:

1. Peluru diletakkan di atas bahu serta menempel di bawah telinga. Lutut kaki kanan ditekuk sementara lutut kaki kiri mengarah lurus ke depan.
2. Ketika melempar kaki kiri bergeser secara cepat ke depan, sembari badan berputar ke kiri sesuai arah tolakan.
3. Peluru ditolakkan dengan sudut 45 derajat. Pelepasan peluru yang benar dari pegangan tangan saat melakukan tolak peluru adalah saat peluru berada pada titik terjauh dari beban dan lengan lurus.

4. Kaki kanan diangkat sedikit bersamaan dengan tolakan.
5. kaki kiri kemudian berpindah lurus ke arah belakang.



Gambar 2. 1 Gaya tolak peluru menyamping

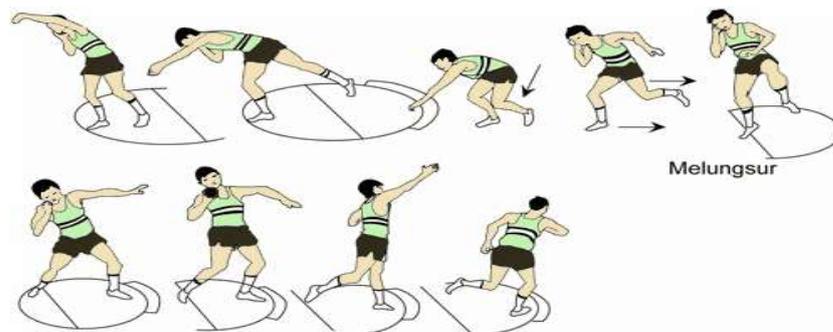
Sumber : Pristiangga (2020)

2. Gaya Tolak peluru Gaya membelakangi (*O'Brien*)

Gaya membelakangi O'Brien adalah teknik di mana atlet memulai lemparan dengan posisi tubuh membelakangi arah lemparan, kemudian melakukan gerakan putaran tubuh sebelum melepaskan peluru. Atlet meluncur ke depan menggunakan kaki dominan dan memanfaatkan momentum rotasi tubuh untuk menghasilkan tolakan yang lebih jauh. Langkah melakukan tolakan peluru menggunakan gaya O'Brien:

1. Meletakkan peluru pada bagian antara leher, tepatnya dekat dengan dagu
2. Peluru dipegang pada bagian pangkal jari bukan telapak tangan, dengan ibu jari di bawah peluru .
3. Siku mengarah keluar hingga membentuk sudut 45 derajat.
4. Berdiri membelakangi area sasaran lempar, sementara kaki kanan berada di garis batas lingkaran sedangkan kaki kiri condong ke depan.
5. Tumpuan tubuh terletak pada kaki kanan dengan lutut menekuk sekitar 75 derajat.

6. Tekukan tersebut membuat tubuh terlihat seperti meluncur ketika melontarkan peluru.
7. Ketika meluncur, kaki kiri kemudian diluruskan sambil memutar pinggul.
8. Usai melempar peluru, pergelangan tangan dibalikkan dari posisi ketika memegang peluru.



Gambar 2. 2 Gaya tolak peluru membelakangi

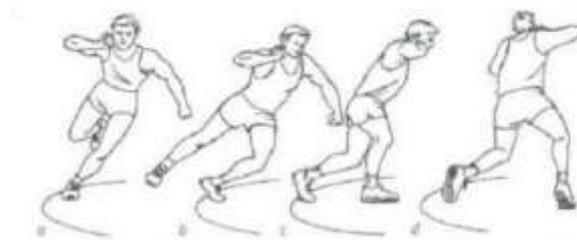
Sumber: Dilla (2025)

3. Gaya Tolak Peluru Berputar (*spin*)

Gaya Spin dalam olahraga tolak peluru adalah teknik di mana atlet memulai dengan posisi membelakangi arah lemparan, kemudian melakukan gerakan berputar untuk menciptakan momentum sebelum melepaskan peluru. Atlet mengandalkan kecepatan dan kekuatan tubuh bagian bawah untuk memberikan dorongan maksimal pada peluru, dengan memadukan langkah cepat dan kekuatan tubuh bagian atas. Teknik ini lebih menekankan pada kecepatan dan koordinasi. Langkah melakukan tolakan peluru dengan gaya spin yaitu:

1. Peluru dipegang menggunakan pangkal jari, dengan posisi di samping leher dekat dengan bagian bawah telinga.

2. Siku jelang melakukan tolakan mengarah keluar, kepala dan tubuh tegak, sementara tangan kiri merentang ke samping.
3. Tubuh bagian atas diputar sekitar seperempat putaran ke arah kanan hingga siku menghadap arah jatuhnya peluru.
4. Putaran dilakukan dengan kaki kanan, sembari berusaha menjaga posisi bahu, menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan beban tubuh serta lutut sedikit menekuk.
5. Arah putaran yang dilakukan dengan kaki kanan tersebut berlawanan dengan arah jarum jam.
6. Posisi berputar terus dilakukan hingga sesaat sebelum melempar peluru.
7. Pelepasan peluru yang benar dari pegangan tangan saat melakukan tolak peluru adalah saat peluru berada pada titik terjauh dari beban dan lengan lurus.



Gambar 2. 3 Gaya tolak peluru spin

Sumber: Dilla 2025

2.2.3 Teknik Gerak Tolak Peluru

Teknik dalam tolak peluru terbagi dalam beberapa bagian yaitu Cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, Sikap awalan, menolak peluru, dan sikap akhir setelah menolak peluru. Teknik ini yang harus di kuasai dalam

melakukan olahraga tolak peluru untuk mencapai hasil yang diinginkan, gaya tolak peluru yang sering digunakan ada dua macam gaya yaitu gaya menyamping (*Ortodoks*), gaya membelakangi (*O'Brien*) (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.

1. Teknik Memegang Peluru

Cara memegang peluru dalam olahraga tolak peluru merupakan teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam melakukan olahraga ini, untuk cara memegang peluru tidak boleh sembarangan dan asal-asalan, karena dapat mempengaruhi hasil dari tolakan yang didapatkan serta dapat menyebabkan cedera bagi atlet. Cara memegang peluru yang benar diletakkan di telapak tangan bagian atas yang dekat dengan pangkal jari-jari, serta pastikan ada rongga di bagian telapak tangan. Ada 3 {tiga} teknik cara memegang peluru yang benar yang bisa dilakukan yaitu:

1. Jari-jari di renggangkan, sementara jari kelingking menekuk dan berada di samping peluru, dengan meletakkan jari kelingking secara menyamping dan menekuk diharapkan posisi peluru tidak mudah bergeser dari posisinya, sedangkan ibu jari dalam sikap sewajarnya.
2. Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada agak di belakang secara menyamping dari peluru.

3. Sama dengan yang di atas,tapi sikap jari-jari lebih di renggangkan lagi,se dangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru, teknik ini memudahkan bagi atlet yang memiliki jari yang cenderung pendek.



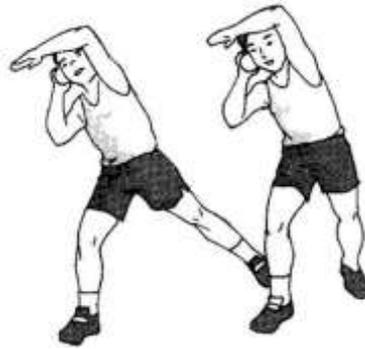
Gambar 2. 4 Cara memegang peluru

Sumber: Jass Jarvern 2014

2. Teknik Meletakkan Peluru

Setelah mengetahui teknik cara memegang peluru yang benar,selanjutnya yang perlu di ketahui yakni teknik meletakkan peluru pada bahu,teknik yang benar dapat memudahkan kita dalam melakukan tolakan sehingga menghasikan tolakan yang di inginkan.Adapun teknik meletakkan peluru yang perlu di lakukan yaitu:

1. Menggengam peluru dengan mantap atau kuat,sementara tangan yang lainnya dalam posisi lengan sedikit di tekuk sejajar dengan dada.
2. Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan tubuh sedikit condong ke belakang,berat badan berada pada kaki belakang.
3. Peluru di letakan pada bahu,menempel pada samping leher di bagian bawah telinga dan dagu.Bentuk siku agak terbuka ke samping.



Gambar 2. 5 Teknik awalan peluru

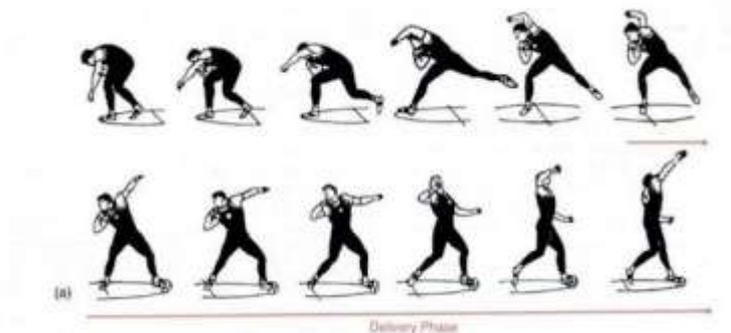
Sumber : Jess Jarver. 2014

3. Teknik menolak peluru

Awalan tolak peluru yang benar adalah dengan posisi tubuh yang stabil dan kaki yang lebar, di mana salah satu kaki berada sedikit lebih ke depan. Tahap menolak peluru harus di lakukan dengan teknik yang benar untuk menghasilkan tolakan yang jauh dan maksimal, adapun teknik menolak yang benar dapat di lakukan dengan cara yaitu:

1. Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu dan tubuh sedikit condong ke belakang, berat badan berada pada kaki belakang, tetap jaga postur tubuh tegak dan punggung lurus.
2. Pastikan kepala tegak dan fokuskan pandangan ke depan atau ke arah sasaran.
3. Memutar badan ke arah tolakan, peluru di letakan di bahu, siku ditarik serong ke atas ke belakang sementara lengan lainnya di gunakan untuk menjaga keseimbangan

4. Tolakan di lakukan dengan menggunakan tenaga dari kaki belakang yang mendorong tubuh ke depan,di sertakan dengan gerakan tangan yang menolak peluru.
5. Setelah peluru ditolak posisi tubuh berada pada keadaan condong ke depan. Keseimbangan tubuh sangat penting untuk menjaga agar jangan sampai jatuh di luar lapangan tolak peluru. Untuk mencegah agar tubuh tetap seimbang , kaki kanan dapat segera digerakan ke depan
6. Gerakan lengan sewaktu menolakkan peluru dilakukan dengan siku tetap tinggi dan terletak di belakang pergelangan tangan, gerakan ini hendaknya dilakukan sedikit lebih lamban tanpa merugikan momentum peluru tadi.
7. Gerakan menolakkan peluru itu merupakan suatu gerak bahu mendorong dengan sekuat tenaga, disertai dengan gerakan merentangkan lengan, dan pergelangan tangan serta jari-jari yang terarah.
8. Pada saat menolak, kaki kiri harus tetap kontak dengan tanah.



Gambar 2. 6 Teknik menolak peluru

Sumber: Jass Jarver 2014

4. Akhiran Tolakan.

1. Gerakan kembali ke posisi biasa, dimulai sesaat setelah peluru dilontarkan.
2. Tidak boleh melakukan sebelum peluru lepas dari tangan.
3. Diawali dengan gerakan kaki mundur ke pusat lingkaran, yang dilakukan sangat cepat.
4. Dalam melakukan gerakan ini, kaki kiri diayunkan ke belakang sambil merendahkan batang tubuh menyilang kaki kanan yang ditekuk.

2.2.3. Sarana Dan Prasarana

1. Peluru

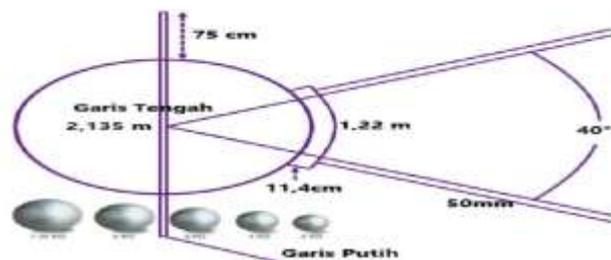
Bahan Peluru terbuat dari bahan yang padat seperti besi, kuningan, atau logam lainnya. Peluru harus berbentuk bulat berupa seperti sebuah bola dan permukannya harus licin atau halus. Berat peluru untuk putra adalah 7,26 kg dengan diameter 110-130 mm, sedangkan untuk putri, beratnya 4 kg dengan diameter 95-110 mm (Winarto, 2022). Peluru yang di gunakan dalam penelitian ini untuk putra dengan berat 4 Kg, sedangkan untuk putri 3 Kg. Peluru di sesuaikan dengan kemampuan siswa/siswi dalam memegangkat atau memegang alat tolak peluru.

2. Lapangan dan lingkaran tolak peluru

1. Konstruksi. Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi yang dilengkungkan, boleh dari baja atau bahan lain yang cocok, bagian atasnya harus datar atau rata dengan permukaan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar rata dan anantara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Sebuah lingkaran tolak model portable (dapat

dipindahkan) boleh juga dipakai asalkan memenuhi segala persyaratan yang ditetapkan.

2. Garis lebar 5 cm harus dibuat dari atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran. Garis ini dibuat dari cat, kayu atau bahan lainnya. Tapi belakang garis putih merupakan perpanjangan dari garis khayal siku siku dengan garis tengah sektor lemparan dan tepi belakang garis ini melalui titik pusat lingkaran tolak (3). Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus di cat putih. (Maksum & Rustanto, 2021).

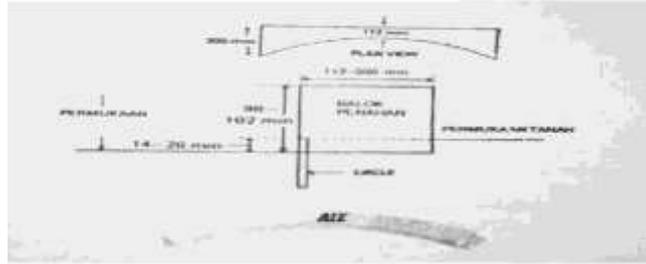


Gambar 2. 7 Lapangan dan alat tolak peluru

Sumber: Suherman 2018

5. Balok Penahan Tolakan

Balok penahan tolakan ini terbuat dari kayu atau bahan yang cocok untuk dalam bentuk lengkungan sehingga sisi bagian dalam bertemu tepat dengan sisi bagian dalam lingkaran tolak dan kuat serta kokoh. Ukuran dalam bentuk dari balok penahan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 8 Sketsa ukuran balok penahan

Sumber: Suherman 2018

2.3. Penelitian Relevan.

1. Hasil penelitian dari (Affriadi, 2021)

“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan gaya ortodoks Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks untuk mengetahui penerapan penerapan gaya yang di gunakan dapat meningkatkan gerak dasar tolak peuluru siswa kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu . Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Variabel yang digunakan adalah rubrik penilaian gerak dasar tolak peluru. Subyek penelitian ini adalah 24 siswa kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu.kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif dengan persentase. hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan dari gerak dasar tolak peluru. Hal ini ditandai dengan meningkatnya hasil gerak dasar siswa kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu pada siklus I sebanyak 17 siswa mendapatkan nilai tuntas dengan persentase (71%) sedangkan yang tidak mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase (29%). Pada siklus II mengalami peningkatan yaitu

sebanyak 22 siswa mendapatkan nilai tuntas dengan persentase sebesar (92%) sedangkan yang tidak mendapatkan nilai tuntas sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar (8%). berdasarkan dari analisa data yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat dalam pembelajaran tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru.

2. Hasil penelitian dari (Putra, 2019)

“Analisis Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya ortodoks Menggunakan Modifikasi Bola Plastik”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil belajar siswa mata pelajaran penjas kes materi tolak peluru dengan gaya ortodoks menggunakan modifikasi bola plastik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 peserta didik kelas VIII SMP NEGRI 3 Tangerang Selatan. Penelitian ini hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). Hasil dari pembelajaran tolak peluru yaitu perkembangan rata-rata nilai dari pertemuan satu hingga pertemuan kedua dimana nilai rata-rata hasil nilai akhir dimana awal pertemuan rata-rata nilai akhirnya sebesar 74,8 berubah menjadi 82,3 atau nilai naik menjadi 7,5. Penggunaan media yang tetap pada pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat modifikasi bola plastik sangat direkomendasikan karena adanya peningkatan dari rata-rata nilai akhir 74,8 menjadi 82,3 atau naik menjadi 7,5. Pada awal pertemuan peneliti mendapat data ketuntasan hasil belajar sebesar 43% dimana pada proses pembelajaran masih menggunakan media peluru yang asli yang sesuai standar. Kemudian pada proses pembelajaran kedua peneliti dengan teman sejawat dan guru pamong melakukan observasi

dan diskusi sehingga pada pertemuan kedua dalam aktivitas praktik tolak peluru harus menggunakan alat bantu modifikasi bola plastik data ketuntasan hasil belajar pada pertemuan kedua sebesar 100% atau naik sebesar 57%. Dengan demikian, alat bantu modifikasi bola plastik sangat membantu dalam aktifitas pembelajaran, sehingga peserta didik mampu meningkatkan efisiensi dan efektifitas keterampilan dan menambah tingkat kemampuan yang sesuai dengan perkembangan siswa dalam pembelajaran tolak peluru.

3. Hasil penelitian dari (Sharifudin, 2023)

Upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya ortodoks menggunakan bola plastik siswakesel VII di SMP ISLAM BUSTANUL HIKMAH LAMONGAN. Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya keterampilan gerak dasar tolak peluru dan terbatasnya sarana dan prasarana yang ada disekolah. Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru menggunakan bola plastik di SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Penelitian menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil yang diperoleh peneliti menunjukkan peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru. Pada siklus I sebanyak 20 dari 29 peserta didik mendapatkan nilai tuntas dengan presentase 69% sedangkan peserta didik yang belum mendapatkan nilai tuntas sebanyak 9 peserta didik dengan presentase 31%. Pada siklus II mengalami peningkatan sebanyak 28 dari 29 peserta didik mendapatkan nilai tuntas dengan presentase 97% sedangkan peserta didik yang belum mendapatkan nilai tuntas hanya 1 peserta didik

dengan presentase 3%. Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru di SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan.

2.4 Kerangka Berpikir

Tolak peluru merupakan cabang atletik yang termasuk didalam pembelajaran sekolah dasar. Pada saat proses pembelajaran olahraga tolak peluru peneliti menemukan sebuah fakta bahwa tidak adanya alat tolak peluru di sekolahan tersebut sehingga para siswa/siswi hanya di berikan materi pembelajran saja tanpa adanya contoh cara melakukan teknik yang benar dalam tolak peluru seperti, dalam cara memegang, awalan, menolak dan akhiran tolakan. Pada saat proses pembelajaran siswa kurang serius dalam mengikutinya sehingga kurang mengetahui teknik awalan yang benar dalam olahraga tolak peluru. Dalam pembelajaran yang dilakukan guru masih menggunakan metode yang biasa seperti guru memberikan materi saja tanapa adanya contoh yang tepat cara melakukan tolakan yang benar, serta teknik-teknik awalan sebelum melakukan tolakan siswa/siswi masih belum mengetahui cara yang benar.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Demikian juga dalam pembelajaran tolak peluru apabila peluru tidak ada di sekolahan tersebut maka proses pembelajaran kurang efektif anak-anak tidak mengetahui teknik teknik yang benar dalam tolak peluru karna tidak adanya contoh dalam materi olahraga. Dengan adanya alat yang

di sediakan akan menarik perhatian siswa, maka dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berusaha mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah-masalah tersebut dengan menyediakan sarana dan prasarana alat tolak peluru sehingga siswa/siswi dapat melakukan olahraga tolak peluru. Dalam penelitian ini yang judulnya Analisi teknik gerak tolak peluru dengan gaya ortodoks pada siswa/siswi SD Negri 075/X Rantau Jaya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan ketersediaan alat yang sesuai dengan ukuran dapat menjadikan pembelajaran yang menarik perhatian siswa dan siswi agar lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran, yang hasil akhirnya anak-anak dapat mengetahui teknik awalan dalam olahraga tolak peluru dan cara melakukan yang benar. Metode Penelitian yang akan di gunakan ialah penelitian Kuanitatif. Yang mana peneliti Melihat teknik gerak siswa dalam olahraga tolak peluru, misalnya cara melakukan awalan, cara menolak dan akhir saat melakukan tolakan, setelah melakukan itu anak-anak di berikan poin pada saat pertama kali melakukan tolakan.



Gambar 2. 9 Bagan kerangka berfikir

2.5. Hipotesis

Berdasarkan paparan di atas maka penulis mengajukan hipotesis tindakan sebagai berikut terdapat peningkatan kemampuan teknik tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks anggapan dasar diatas maka dapat dirumuskan hipotesis melalui gaya ortodoks dapat meningkatkan Pembelajaran Teknik Gerak Tolak Peluru Siswa/ siswi Kelas V SD NEGERI 075/X Rantau Jaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei. Yang berlokasi di SD Negri 075/X Rantau Jaya. Kecamatan Rantau Jaya. Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Provinsi Jambi. Pada priode tersebut data di kumpulkan melalui observasi langsung di lapangan sekolah tersebut.

3.2 Desain penelitian

Metode penelitian yang di gunakan dalam peneitian 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 karna tidak tersedianya alat tolak peluru di sekolahan 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.

3.3 Populasi Dan Sempel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan lain sebagainya sehingga objek-objek tersebut dapat menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2015). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas SD Negeri 075/X Rantau Jaya.

3.3.2. Sempel

Sempel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Rifai, 2023) Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 075/X Rantau Jaya. Dengan objek penelitian sebanyak 25 orang siswa-siswi, yang terdiri atas 13 laki-laki, dan 12 perempuan.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian. Karna akan berhubungan langsung dengan hasil yang akan di peroleh. Teknik atau metode yang di lakukan ialah Observasi partisipatif terhadap pelaksanaan olahraga tolak peluru degan gaya ortodoks di lapangan, untuk melihat langsung bagaimana aktivitas ini berlangsung dan mempengaruhi peserta. Teknik ini di maksudkan untuk melihat teknik gerak anak-anak saat melakukan olahraga tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks. Kemudian Observasi yang di lakukan adalah dengan menggunakan format lembar obsevasi yang telah di buat oleh peneliti. Aspek-aspek yang di amati adalah: Cara memegang peluru, awalan gerakan, tolakan peluru, dan akhir gerakan. Kemudian di lakukan teknik pengumpulan data hasil dari jauh tolakan yang akan di lakukan anak-anak untuk

melihat betul atau tidaknya anak-anak saat melakukan teknik gerak dalam olahraga tolak peluru. Observasi adalah data yang di peroleh melalui pengamatan langsung terhadap objek yang di teliti Tujuan utama observasi adalah menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan, dan menyusun laporan yang relevan Sementara sumber data dalam penelitian ini adalah objek yang di amati yaitu siswa-siswi kelas V SD Negri 075/X Rantau Jaya yang sedang melakukan olahraga tolak peluru. Data dalam penelitian observasi termasuk dalam data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama (Rifai, 2023).

3.5. Istrumen Penelitian

Menurut suharsisi (dalam Purnomo, 2019) intrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang di gunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik. Di dalam Lembar obsevasi terdapat Aspek-aspek yang di amati di antaranya: Cara memegang peluru, awalan gerakan, toakan peluru, dan akhir gerakan Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel 3 1 Lembar Pengamatan Teknik Gerak Tolak Peluru

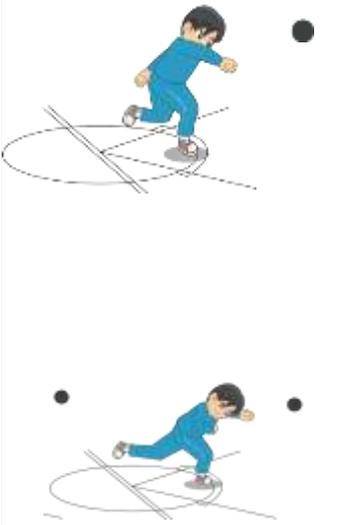
No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jlh	Nilai
		Cara memegang peluru				Awalan gerakan				Tolakan peluru				Akhiran gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
4																			
Jumlah nilai																			
Rata-rata																			

Tabel di atas merupakan lembar pengamatan observasi terhadap teknik gerak tolak peluru. Lembar pengamatan ini di gunakan pada setiap penelitian yang akan di lakukan peneliti. Rubik penskoran teknik gerak perpedoman pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 3 2 Rubik Penskoran Teknik Gerak Tolak Peluru

No	Indikator	Aspek	Gambar	SKOR	
				1	0
1	Cara memegang peluru	a. Peluru diletakkan ditelapak tangan bagian atas b. Jari-jari diregangkan, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis digunakan sebagai memegang peluru bagian belakang c. Ibu jari dan jari kelingking menahan peluru bagian Samping			

		d. Peluru diletakkan pada bahu dan melekat di leher, siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan.			
2	Awalan	<p>a. Berdiri tegak kaki kangkang menyamping arah tolakan</p> <p>b. Kaki ditekuk</p> <p>c. Badan condong kesamping</p> <p>d. Tangan kiri berfungsi membantu menjaga keseimbangan</p>			
3	Tolakan	<p>a. Memutar badan, siku ditarik ke belakang pinggul dan perut ditarik ke depan</p> <p>b. Badan menghadap arah tolakan bersamaan dengan cepat peluru di tolakkan</p> <p>c. Badan dicondongkan ke depan</p> <p>d. Melonjakkan seluruh badan keatas serong kedepan dan menolak peluru sehingga tolakkan arahnya peluru berbentuk parabola.</p>			

4	Setelah tolakan	<p>a. Kaki yang digunakan untuk menumpu segera diturunkan</p> <p>b. Kaki kiri diangkat agar menjaga keseimbangan</p> <p>c. Badan agak condong kedepan</p> <p>d. Menjaga keseimbangan badan dan kembali ke posisi berdiri dan keluar lapangan dengan benar.</p>			
Jumlah	16				

Sumber : (Muhajir, 2017)

Keterangan kriteria penilaian:

Point 1 Apabila gerakan dapat di lakukan

Point 0 Apabila gerakan tidak dapat di lakukan

Pelaksanaan tes di lakukan sebanyak 4 kali percobaan

3.6. Uji Validasi Data

Validitas data atau keabsahan data merupakan kebenaran dari proses penelitian. Validitas data berperan sebagai dasar yang kuat dalam menarik sebuah kesimpulan. Uji validitas adalah langkah penting dalam penelitian untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian benar-benar mereflesikan konsep atau variabel yang diukur. Uji validitas data dalam penelitian ini di lakukan dengan menggunakan triangulasi metode Data yang diperoleh melalui observasi atau pengamatan untuk mengecek kebenarannya (Fadil, 2021).

3.7 Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dapat dianalisis dengan secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat hasil yang terjadi didalam proses pembelajaran. Kemampuan pada saat melakukan rangkaian tolak peluru, dengan menganalisis keterampilan teknik gerak yang dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Kemudian hasil yang didapat dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan hasil dari nilai siswa didalam tolak peluru ini, menggunakan teknik presentase dengan menggunakan rumus:

$$Nilai = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100 = \text{skor akhir}.$$

Tabel 3 3 Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru

Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
86 – 100	Sangat baik
71 – 85	Baik
56 – 70	Cukup
<55	Kurang

Sumber: Muhajjir dkk (2017)

3.8 Prosedur Penelitian

Penelitian kualitatif menekankan pada pendekatan yang sistematis, terencana, dan terstruktur. Menurut Hardani et al., (2023) Langkah-langkah prosedur penelitian ini meliputi:

1. Persiapan: menyusun instrumen penelitian (Alat, pedoman observasi) dan mendapatkan izin dari pihak terkait.
2. Pengumpulan data: melakukan observasi langsung di lapangan dan dengan dokumentasi
3. Pengolahan data: mengolah hasil observasi yang telah di amati ketika anak-anak melakukan teknik gerak tolak peluru kemudian di analisis dengan tematik
4. Penarikan kesimpulan: menyusun hasil penelitian dan menarik kesimpulan berdasarkan data telah dianalisis.
5. Pelaporan hasil: menyusun laporan akhir penelitian yang berisi kesimpulan dari teknik gerak yang telah di lakukan anak-anak apakah gerakan tersebut betul atau tidak.

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

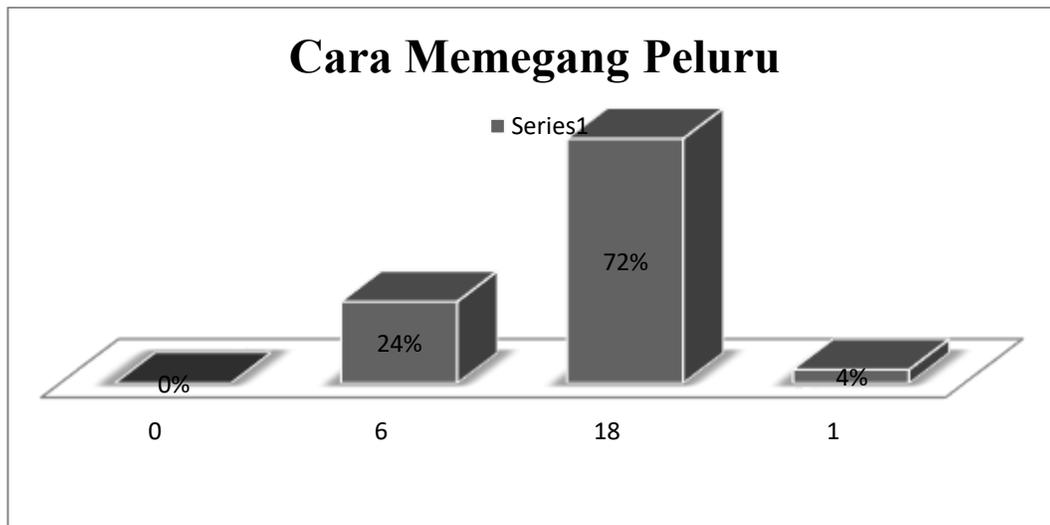
Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka BAB ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian mengenai analisis teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks pada siswa/siswi kelas V SD Negeri 075X Rantau Jaya akan digambarkan sesuai dengan tujuan yang diajukan sebelumnya. Lembar observasi yang digunakan di anggap telah memiliki konstruksi validitas yang memadai. Selanjutnya penelitian dilakukan pada sample sebanyak 25 orang siswa sebagai responden.

Data-data tersebut diolah dalam bentuk tabel dan kemudian dianalisis. Berikut merupakan analisis yang didapat setiap dimensi butir pernyataan yang dijawab responden:

4.1.1 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

Tabel 4 1 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

No	Skor	F1	Persentase
1	4	0	0%
2	3	6	24%
3	2	18	72%
4	1	1	4%
	Jumlah	25	100%



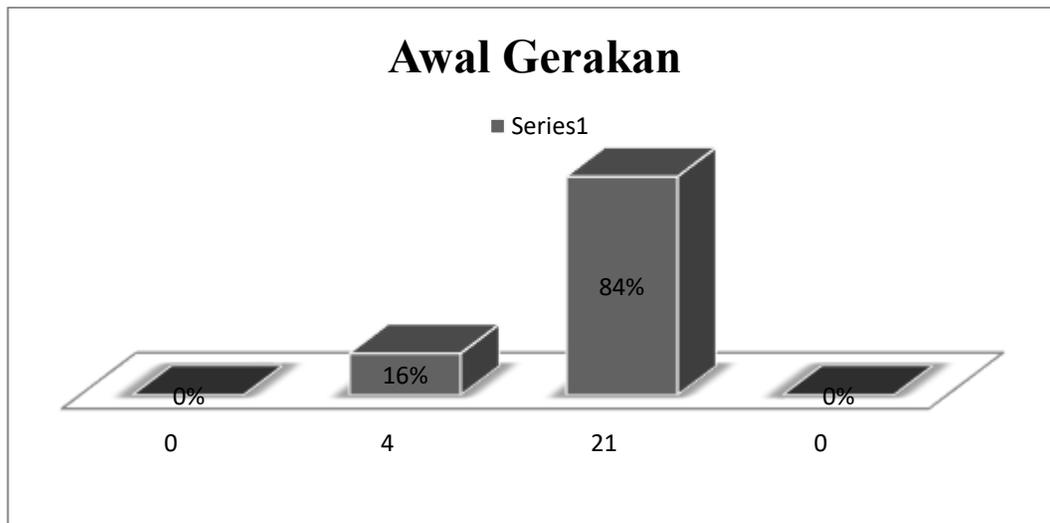
Gambar 4 1 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Cara Memegang Peluru

Berdasarkan tabel dan diagram 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%.

4.1.2 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%



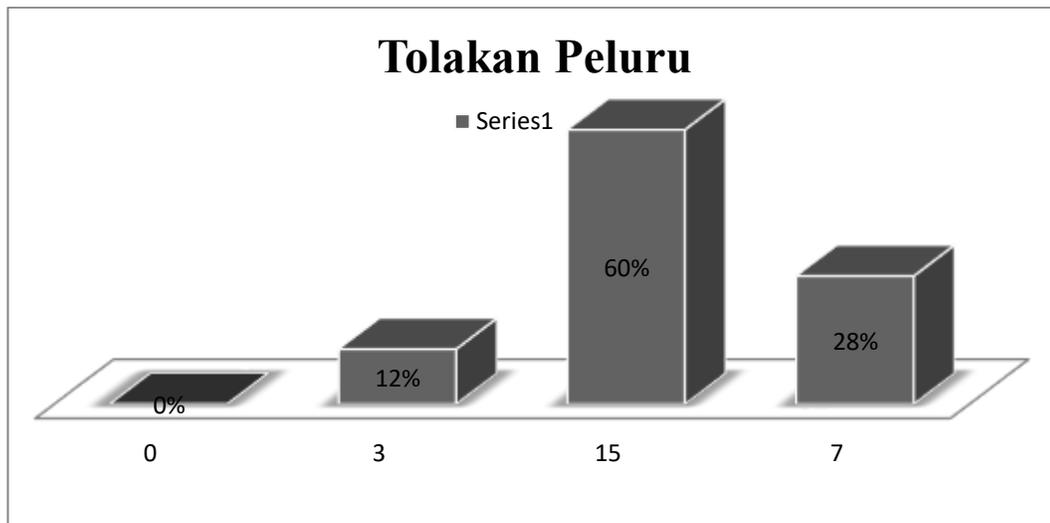
Gambar 4 2 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Awal Gerakan

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

4.1.3 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%



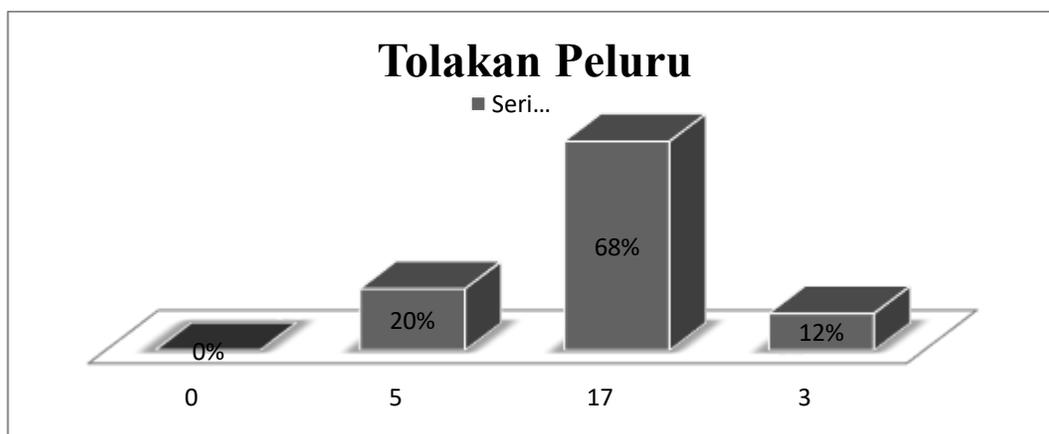
Gambar 4 3 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru

Berdasarkan tabel dan diagram 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%.

4.1.4 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%



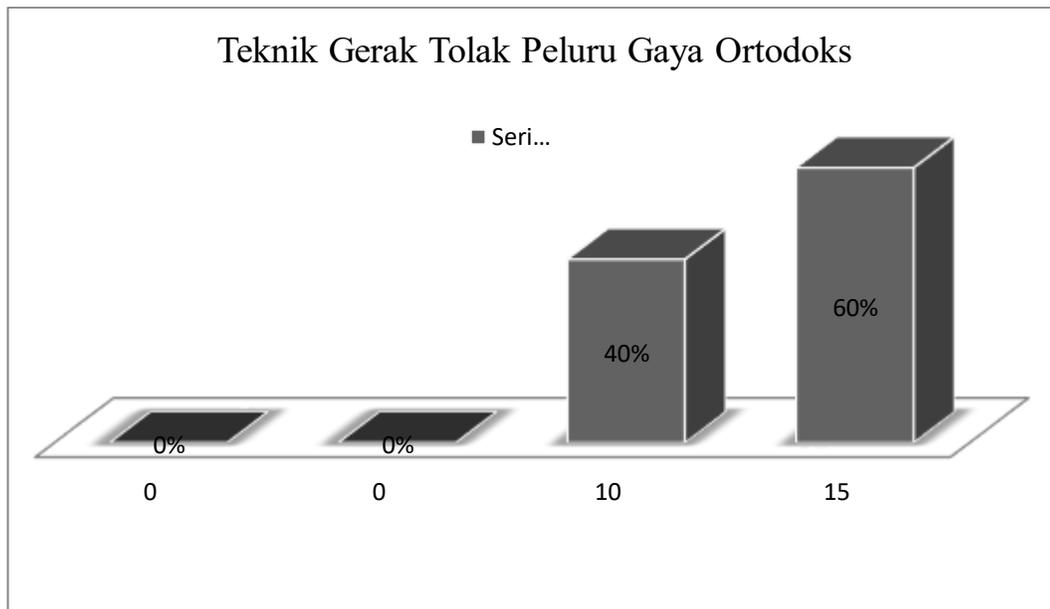
Gambar 4 4 Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Tolakan Peluru

Berdasarkan tabel dan diagram 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%.

4.1.5 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 diagram di atas dapat dijelaskan untuk kategori cukup terdapat 10 siswa dengan persentase 40%, untuk kategori kurang terdapat 15 siswa dengan persentase 60%.

4.2 Pembahasan

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakan 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 dilakukan oleh atletik pemula karena gaya ini mudah dilakukan dan mudah dipahami.

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 dikuasai dalam melakukan olahraga tolak peluru untuk mencapai hasil yang diinginkan, gaya tolak peluru yang sering digunakan ada dua macam gaya yaitu gaya menyamping (*Ortodoks*), gaya membelakangi (*O'Brien*)(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 di miliki siswa tersebut tidak maksimal.

BAB V

PENUTUP

5.1. 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%. Berikut adalah ringkasan kesimpulan dalam penelitian ini

1. Hasil analisis cara memegang peluru siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 2 gerakan.
2. Hasil analisis awal gerakan tolak peluru yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.
3. Hasil analisis tolakan peluru yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.
4. Hasil analisis akhir tolakan yang dilakukan siswa/siswi SD Negeri 75, frekuensi gerakan yang dilakukan dengan benar adalah 3 gerakan.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk membuat ide-ide baru yang kreatif dalam meningkatkan teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks
2. Sebagai penutup untuk mempersiapkan kegiatan olahraga atletik baik jasmani olahraga dan berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2019). Metode penelitian kualitatif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). CV.Syakir media press. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- 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. <https://repository.uir.ac.id/11621/1/166610687.pdf>
- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 25–30.
- Dilla. (2025). pengertian tolak peluru: sejarah, teknik, gaya, lapangan, peralatan, (lengkap). <https://sindonesia.com/pengertian-tolak-peluru>
- Fadil. (2021). memahami desain metode penelitian kualitatif. *Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57, 21(1)*, 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Hardani, Andriani, helmina, Ustiawaty, J., Utami, evi fatma, Istiqomah, ria rahmatul, Fardani, roushandy asri, Sukmana, dhika juliana, & Auliya, nur hkmatul. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitaif*.
- Imanudin, I. (2019). *ANALISA PRESTASI HASIL TOLAKAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR TOLAK PELURU Iman*. 3(1), 43–49.
- Jasver, jess. (2014). Belajar dan berlatih atletik. Bandung: Pionir jaya
- Kiki Elanda, Kaswari, M. S. (2014). *Penerapan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodok Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Dari Bola Plastik*.
- Mahfud, I., Yulindra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>
- Maksum, H., & Rustanto, H. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Melalui Permainan Pada Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar 05 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 14–29. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2029>
- Muhajir. (2017). *BUKU GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DNA KESEHATAN KELAS VII (SMP/MTS)*. pusat kurkulum dan perbukuan.
- Novriadi, R., & Hermazoni, H. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kemampuan Tolak Peluru. *Jurnal*

- JPDO*, 2(1), 260–266. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/229>
- Pristiansyah, Pranandita, N., Haritsah Amrullah, M., & Hasdiansah. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Pristiangga. (2020). Tolak peluru: Pengertian, sejarah, gaya, dan teknik (lengkap). <https://percepat.com/tolak-peluru/>
- Putra, H. prasetya. (2019). *Peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas vii 1 smp negeri 35 pekanbaru skripsi.*
- Rifai, A. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian* (cetakan pe). SUKA-press UIN sunan kalijaga.
- Sharifudin, M. dion. (2023). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK SISWA KELAS VII SMP ISLAM BUSTANUL HIKMAH LAMONGAN. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Suharyan, H., Widiastuti, & Samsudin. (2019). Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.
- Suherman, Adang. , Saputra, Yudha M, Hendrayana, Yudha. (2001). Pembelajaran atletik pendekatan permainan dan kompetisi untuk siswa SMU/SMK. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olahraga
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- 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.* <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Wina, p., Riswandi, n., J. (2023). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 1, No.1, Juni 2023.* 5(1), 1–12.
- Winarto, A. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Media Bola Plastik, Siswa Kelas V SD Negeri Kramattemenggung II Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan (JPRP)*, 2(2), 21–24.

Lampiran 1 Hasil Tes Teknik dasar Tolak peluru

No	Nama	Cara memegang peluru	Awalan gerakan	Tolakan peluru	Akhiran gerakan	Total	Nilai	Kriteria
1	Irfan	2	3	2	2	9	56	Cukup
2	hafiz	2	2	2	2	8	50	Kurang
3	saiful	2	2	2	3	9	56	Cukup
4	rifky	3	3	2	2	10	63	Cukup
5	Fiki	3	3	3	2	11	69	Cukup
6	akifah	2	2	1	2	7	44	Kurang
7	septi	2	2	2	2	8	50	Kurang
8	raiza	2	2	2	2	8	50	Kurang
9	haisah	2	2	2	2	8	50	Kurang
10	lira	3	2	2	2	9	56	Cukup
11	amel	2	2	1	2	7	44	Kurang
12	reni	2	2	2	1	7	44	Kurang
13	zikri	3	3	3	3	12	75	Cukup
14	zaki	3	2	2	2	9	56	Cukup
15	jojo	2	2	2	2	8	50	Kurang
16	nadia	2	2	1	2	7	44	Kurang
17	dira	2	2	2	1	7	44	Kurang
18	linda	2	2	1	1	6	38	Kurang
19	alwi	2	2	3	3	10	63	Cukup
20	ardiansah	2	2	2	2	8	50	Kurang
21	faddilah	2	2	2	3	9	56	Cukup
22	izan	2	2	1	2	7	44	Kurang
23	raihan	3	2	2	3	10	63	Cukup
24	raka	1	2	1	2	6	38	Kurang
25	suaiba	2	2	1	2	7	44	Kurang

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS JAMBI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Jalan Raya Jambi – Ms. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Kode Pos. 36361 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id
Nomor : 2368/UN21.3/PT.01.04/2025	23 Mei 2025
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Yth : Kepala SD Negeri 075/X Rantau Jaya di- Tempat	
Dengan hormat, Dengan ini diberitahukan kepada Bapak/Ibu/Saudara bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir/Skripsi mahasiswa. Kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk dapat memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi atas nama:	
Nama	: Selfiana Devi
NIM	: A1H121102
Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO 2. Sri Murniati, S.Pd., M.Pd
penelitian akan dilaksanakan pada:	
Waktu	: 28 Mei s.d 16 Juni 2025
Judul Skripsi	: “Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa/Siswi Kelas V Negeri 075/X Rantau Rasau”.
Demikian surat permohonan izin penelitian ini dibuat atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih.	
a.n. Dekan Wakil Dekan BAK,	
 Debita Sartika, S.S., M.I.T.S., Ph.D NIP.198110232005012002	
	
	

No	Nama siswa	Lembar Penilaian												Jum	Nilai				
		Cara memegang peluru				Awalan gerakan				Tolakan peluru						Akhiran gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	Irfan	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	9	56
2	Hafiz	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	8	50
3	Saiful	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9	58
4	Rifky	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	10	63
5	fiki	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11	69
6	akifah	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	7	44
7	septi	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	8	50
8	raizah	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8	50
9	Laisah	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	8	50
10	Lira	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	9	56	
11	amal	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	7	44	
12	reni	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	7	44	
13	Zikri	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12	75	
14	Zaki	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	9	56	
15	Jaja	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	8	50
16	Nadia	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	7	44	
17	dira	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	7	44	
18	Linda	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	6	38	
19	alwi	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	10	63	
20	ardiansah	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8	50
21	fa dalilah	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	8	56
22	Izan	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	7	44	
23	raihan	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10	63	
24	raba	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	6	38

25	Guaba	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7	4	4
26																				
27																				
28																				
Jumlah nilai																				
Rata-rata																				

Lampiran 3 Dokumentasi penelitian

1. Cara memegang peluru



2. Awalan Gerakan



3. Tolakan



4. Setelah Tolakan



1. Membuat lapangan tolak peluru



2. Menjelaskan Materi Mengenai Teknik-Teknik Tolak Peluru





3. Alat Tolak Peluru

