

3. Analisis Keterampilan Gerak Tolak Peluru

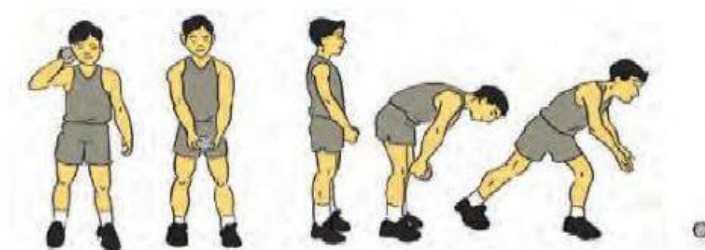
a. Mengenal aktivitas olahraga atletik tolak peluru

Meskipun cabang olahraga ini termasuk event atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru” tetapi “tolak peluru”. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam Bahasa Inggrisnya adalah the short put.

Dalam pembelajaran tolak peluru di lapangan terlebih dahulu peserta didik diperkenalkan dengan cara sebagai berikut :

1) Pengenalan peluru dalam pembelajaran :

- Peluru dipegang dengan satu tangan dan dipindahkan ke tangan yang lain.
- Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar.
- Peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan



Gambar 3.93 Pengenalan peluru

Kesalahan yang sering terjadi ketika pengenalan tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/ badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

2) Pengenalan cara memegang peluru dalam pembelajaran

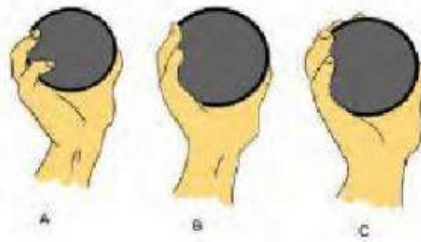
a) Cara memegang peluru

Peluru diletakkan pada ujung telapak tangan. Jari-jari tangan terbuka menutupi peluru, ibu jari tangan menjaga peluru agar tidak tergelincir ke dalam, dan kelingking menjaga peluru agar tidak tergelincir keluar.

Cara memegang peluru ada tiga macam, yaitu :

- Jari-jari agak renggang. Jari kelingking ditekuk berada di samping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang—panjang (seperti gambar A).
- Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking selain berfungsi untuk menahan jangan sampai peluru mudah bergeser, juga ditolakkan. Cara ini lebih banyak dipakai dari pada cara pertama (seperti gambar B)
- Bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek, dapat menggunakan cara ketiga ini, yaitu jari-jari seperti pada cara yang kedua tetapi lebih renggang. Kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut

menolak peluru, ibu jari untuk menahan geseran ke samping. Oleh karena tangan pelempar kecil dan berjari-jari pendek, peluru diletakkan hampir pada seluruh lekuk tangan (seperti gambar C).



Gambar 3.94 Cara memegang peluru

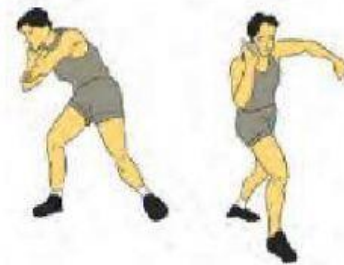
Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b) Cara menempatkan peluru pada bahu

Sebuah peluru yang sudah dipegang ditempatkan di antara tulang selangka dengan rahang bagian bawah. Peluru bagian atas sedikit menempel tulang rahang bawah.

- (1) Peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang.
- (2) Posisi siku tangan membentuk sudut 90 derajat dengan badan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika meletakkan peluru di bahu adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tangan tidak siku, meletakkan peluru tidak di pangkal bahu tapi terlepas dari bahu, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.95 Cara Meletakkan Peluru di Bahu

b. Analisa Keterampilan gerak tolak peluru gaya menyamping

Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping dan membelakangi/gaya O'Brian. Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan satu tangan.

1) Analisis Tolak peluru gaya menyamping

- a) Melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping

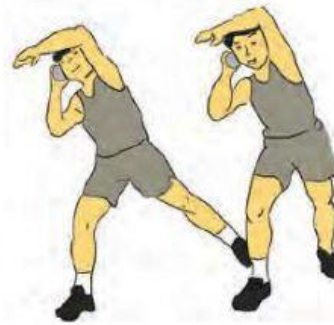
Cara menolak peluru dengan awalan penyamping (Ortodoks) adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap permulaan

Dalam gaya menyamping, arah sasaran dengan bahu kiri menghadap ke samping, ke arah sasaran. Kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan memegang peluru dan

menempelkannya antara tulang rahang dan selangka siku yang mengarah ke samping bawah, dan lengan kiri mengimbanginya dalam posisi yang wajar.

Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/**footwork** kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

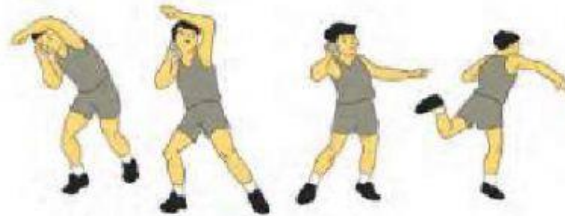


Gambar 3.96 Sikap Awal Akan Menolak

(2) Gerakan tolakan

Lakukan gerak pendahuluan dengan kaki kiri. Gerak pendahuluan dilakukan dengan kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri secara bersamaan dengan men"jingkrak"kan kaki kanan. Gerakan "jingkrak" serendah-rendahnya segaris dengan arah tolakan dan mendarat dengan kaki kanan lebih dahulu setelah kaki kiri mendarat dengan cepat dan kuat dengan tekukan lutut kaki kanan diluruskan yang disertai sedikit putaran badan ke arah kiri, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih sedikit ditekuk. Tangan kanan mulai diluruskan ke arah tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

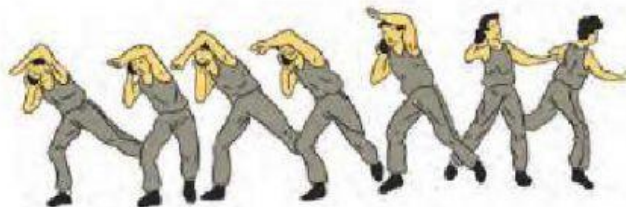
Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan dan setelah menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/**footwork** kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.97 Sikap akan menolak dan sikap setelah menolak

(3) Sikap akhir

Kaki kanan langkah pendek dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan lengan kanan. Tolakan mengarah ke depan atas dan dalam sikap rileks.



Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya menyamping adalah sikap badan kaku, **footwork** lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya menyamping tersebut.

b) Aktivitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.

Coba lakukan aktivitas belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping melalui aktivitas sebagai berikut:

1. Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
2. Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
3. Lakukan tolak peluru gaya menyamping secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.
4. Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya menyamping sesuai tujuan tolakan itu dengan baik.
5. Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak tolak peluru gaya menyamping.

c. Analisa Keterampilan gerak tolak peluru gaya membelakangi/gaya O'Brian

1) Melakukan teknik tolak peluru gaya membelakangi/gaya O'Brian.

Cara menolak peluru dengan awalan gaya membelakangi/gaya O'Brian adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.

b) Sikap pelaksanaan/menolak peluru gaya membelakangi

1. Tarik kaki kanan ke belakang ke arah tolakan secepat-cepatnya, kemudian kenakan kaki kiri pada papan tolakan dengan badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara rileks, dan pandangan ke bawah.
2. Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali penekukan kaki kanan untuk ber"jingkrak" rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri jauh ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan. Setelah ber"jingkrak", kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.



Gambar 3.99 Gerak Tolak Peluru Gaya Membelakangi Arah Tolakan

c) Sikap akhir

Kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya membelakangi adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, ada gerakan melempar peluru, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya membelakang