

Analysis Of The Mastery Level Of Basic Orthodox Shot Put Techniques In Vocational High School Extracurricular Participants**Analisis Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan****Anggun Putri Dwi Pangestu¹, Viktor Pandra², Wawan Syafutra³**Program Studi Penjasokesrek, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}Email: anggunputridwipangestu@gmail.com¹

*Corresponding Author

Received : 18 May 2026, Revised : 25 May 2026, Accepted : 8 June 2026.

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of mastery of basic techniques in orthodox (side-style) shot put among extracurricular participants at SMK Negeri 3 Lubuklinggau. This research used a quantitative descriptive approach with a survey method. The population consisted of 10 participants, and all were used as samples through saturated sampling technique. Data were collected using a shot put basic technique test with an assessment rubric covering four indicators: grip, initial stance, pushing technique, and final stance. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that 70% of participants were in the poor category, 20% in the good category, and 10% in the very good category. The average score was 60.6. Specifically, the grip technique scored 77.7 (good), initial stance 2.7 (good), pushing technique 2.4 (fair), and final stance 1.6 (poor). These findings indicate that participants' basic technique skills still need improvement, especially in the final stance and pushing technique.

Keywords: Shot Put, Orthodox Style, Basic Technique, Extracurricular, Survey.**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian berjumlah 10 peserta dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui tes teknik dasar tolak peluru dengan menggunakan rubrik penilaian yang mencakup empat indikator, yaitu cara memegang peluru, sikap awal, teknik menolak, dan sikap akhir. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori kurang sebesar 70%, kategori baik sebesar 20%, dan kategori sangat baik sebesar 10%. Nilai rata-rata kemampuan teknik dasar peserta adalah 60,6. Secara rinci, indikator cara memegang peluru memperoleh nilai rata-rata 77,7 (baik), sikap awal 2,7 (baik), teknik menolak 2,4 (cukup), dan sikap akhir 1,6 (kurang). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar peserta masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek sikap akhir dan teknik tolakan.

Kata Kunci: Tolak Peluru, Teknik Dasar, Gaya Ortodoks, Ekstrakurikuler, Survei.**1. Pendahuluan**

Olahraga atletik merupakan dasar dari harnyak jenis olahraga, seperti lari, lompat, lempar, dan tolak. Banyak cabang olahraga lain juga memanfaatkan keterampilan yang ada dalam atletik, sehingga disiplin ini menjadi bagian penting dalam kurikulum pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Da'i, 2022:3). Meskipun merupakan salah satu cabang olahraga tertua dan paling dikenal, atletik menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kinerja atlet (Maheswari et al. 2025).

Tolak Peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik, bersanding dengan Lempar Lembing, Lempar Cakram, dan Lontar Martil. Istilah "Tolak Peluru" digunakan

karena metode melemparnya lebih mirip dengan gerakan menolak dari pada sekadar melempar atau melontar Tolak peluru jenis keterampilan yang bertujuan untuk mendorong peluru sejauh mungkin. Objek yang digunakan dalam nomor ini adalah peluru, yaitu benda bulat yang terbuat dari besi dengan berat sekitar 4 hingga 7 kg (Mahendra et al, 2021:208).

Dalam tolak peluru terdapat tiga jenis gaya, yaitu: (1) gaya menyamping (*ortodoks*), (2) gaya membelakangi (*O'Brein*), dan (3) gaya memutar (*Barishnikov*). Gaya yang paling umum digunakan oleh atlet pemula adalah gaya ortodoks, karena gaya ini mudah untuk dilakukan dan dipahami (Mahendra & Abduljabar, 2021:208).

Karakteristik tolak peluru dilakukan dengan gaya menyamping (*ortodoks*) dari sektor lemparan. Dalam upaya meraih prestasi tinggi dalam tolak peluru gaya ortodoks, terdapat beberapa faktor yang berpengaruh. Menurut Gunadi (2020:12), faktor-faktor utama yang menentukan prestasi dalam tolak peluru meliputi: (1) lintasan percepatan peluru, (2) ketinggian dan sudut awal peluru, (3) rotasi antara poros bahu dan poros pinggang, (4) percepatan peluru serta waktu mulai menolak, dan (5) pengakhiran setiap tolakan tenaga secara bersamaan dan pada waktu yang tepat, terutama koordinasi antara gerakan lengan dan kaki.

Menurut Kurniawan (2011:81), beberapa syarat untuk mencapai prestasi yang baik dalam tolak peluru meliputi memiliki kekuatan besar, kecepatan, daya tahan tinggi, fleksibilitas, dan koordinasi otot yang baik. Beberapa langkah penting yang menentukan prestasi dalam tolak peluru adalah: (1) teknik memegang peluru, (2) teknik meletakkan peluru di bahu, dan (3) teknik menolak peluru.

Tolak peluru gaya *ortodoks* muncul dari berbagai faktor. Banyak peserta yang belum memahami kemampuan dasar yang diperlukan, sehingga mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik secara benar. Kendala ini memerlukan pengamatan dari pelatih untuk menemukan solusi yang sesuai agar tujuan pembelajaran dapat tercapai (Purnaningsih et al., 2025:740).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 November 2025 peserta *ekstrakurikuler* atletik di SMK Negeri 3 Lubuklinggau. Saat pengamatan dilakukan, menunjukkan banyak kesalahan teknis, seperti cara memegang peluru yang kurang tepat, posisi tubuh yang tidak stabil saat tolakan, dan sikap akhir yang tidak seimbang. Peserta lebih fokus pada kekuatan dari pada teknik yang benar, berdampak buruk pada hasil yang diharapkan. Hal ini menunjukkan perlunya pengamatan mendalam untuk memperbaiki aspek teknis dan meningkatkan kualitas pelatihan serta kinerja peserta.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih *ekstrakurikuler* SMK Negeri 3 Lubuklinggau pada 14 November 2025, terdapat 10 peserta aktif yang berlatih setiap Senin, Rabu, dan Kamis dari pukul 15:00-17:00 WIB. Pelatih menjelaskan beberapa kendala yang dihadapi, seperti kemampuan, motivasi, waktu latihan, dan kehadiran. Meskipun beberapa siswa memahami teknik dasar seperti memegang peluru dan gerakan tolakan, masih banyak yang perlu memperbaiki koordinasi dan keseimbangan. Latihan yang lebih konsisten dan fokus pada teknik dasar, arah tolakan, serta penguatan tubuh sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan.

Beberapa penelitian yang relevan terhadap analisis tingkat penguasaan Teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks pada peserta ekstrakurikuler di antaranya: jurnal yang telah di publikasi oleh Ulfin Imam Syahrani & Mu'arifin 2020 melalui penelitian "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Ortodoks* dengan *Discovery Learning* pada Peserta SMP Kelas VIII" menunjukkan bahwa keaktifan dan kedisiplinan peserta sangat baik dan perhatian peserta baik.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu bertujuan untuk mengetahui kemampuan tolak peluru peserta. Namun penelitian tersebut berfokus pada presentase sikap keaktifan, kedisiplinan, perhatian dan aspek psikomotorik, sedangkan penelitian ini berfokus pada Gerakan Teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks*.

Jurnal yang telah dipublikasi oleh Dicky Wahyudin, Andrie Chaerul, Ega Trisna Rahayu 2021 melalui penelitian "Pengaruh Modifikasi Alat Bola Tennis Terhadap Kemampuan dasar Tolak Peluru Gaya *Ortodoks* Peserta Sekolah Menengah Pertama". Menunjukkan bahwa rata-rata nilai

postpengamatant lebih tinggi dibandingkan rata-rata nilai prepengamatan. Persamaan penelitian tersebut teletak pada pengukuran kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks*. Akan tetapi penelitian tersebut berfokus pada pengaruh modifikasi alat bola tenis, sehingga metode penelitian berbeda dengan penelitian ini yang menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* peserta ekstrakurikuler telah banyak dilakukan dan menunjukkan hasil yang baik pelaksanaan tolak peluru gaya *ortodoks*. Namun demikian Sebagian besar penelitian masih berfokus pada midifikasi alat dan hasil belajar tolak peluru gaya *ortodoks*.

Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* peserta ekstrakurikuler khususnya pada sekolah menengah kejuruan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan Tingkat kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif metode survey.

Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian ini Adalah untuk menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* peserta ekstrakurikuler. Secara eksplisit, penelitian ini mengukur indicator cara memegang peluru, siapak akan menolak peluru, cara menolakkan peluru, sikap akhir setelah menolak peluru sehingga dapat di manfaatkan sebagai sumber acuan pada pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan deskripsi di atas maka, diperlukannya pengamatan Teknik Gerakan tolak peluru lebih lanjut untuk memperoleh hasil yang diharapkan mengenai “Analisis Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan”.

2. Metodologi

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data hasil pengamatan. Penelitian ini tidak membuat perbandingan variabel ke variabel lain, variabel ini bersifat mandiri atau variabel yang berdiri sendiri, Sugiyono (2026:40).

Instrumen penelitian berupa tes teknik dasar tolak peluru menggunakan rubrik penilaian yang meliputi:

1. Cara memegang peluru
2. Sikap awal
3. Teknik menolak
4. Sikap akhir

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai, sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan empat batasan norma.

Tabel 1. Interval Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	82% - 100%	Sangat Baik
2	63% - 81%	Baik
3	44% - 62%	Kurang
4	25% - 43%	Sangat Kurang

eterangan:

M: nilai rata-rata (Mean)

X: skor

S: standar deviasi

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Sugiyono (2026, 147:148) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Presentasi yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* pada peserta *ekstrakurikuler* SMK Negeri 3 Lubuklinggau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar peserta masih cenderung berada pada kategori kurang, dengan nilai rata-rata 60,6. Berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 70% (7 peserta) berada pada kategori kurang, 20% (2 peserta) pada kategori baik, dan 10% (1 peserta) pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar belum merata, terutama pada aspek yang menuntut koordinasi gerak yang presisi.

Ditinjau dari indikator cara memegang peluru, peserta umum secara umum sudah cukup baik, meskipun masih ditemukan kesalahan pada posisi peluru di leher. Nilai rata-rata indikator ini sebesar 77,7, didominasi kategori baik (70%) dan sangat baik (30%), serta tidak ada peserta pada kategori kurang. Namun, masih terlihat peserta yang menempatkan peluru belum tepat di bawah daun telinga, sehingga dapat mengganggu kestabilan saat persiapan tolakan.

Pada indikator sikap awal sebelum menolak, peserta telah menguasai sebagian komponen dengan kategori baik, namun masih kurang pada aspek ketegakan dan relaksasi tubuh. Nilai rata-rata indikator ini adalah 2,7, dengan komposisi baik 50% dan kurang 40%. Hasil observasi menunjukkan adanya peserta yang belum berdiri tegak pada kaki kanan menyamping ke arah sektor tolakan serta posisi badan yang belum sepenuhnya sesuai. Kurangnya ketegakan dan relaksasi dapat menurunkan efektivitas koordinasi pada tahap berikutnya.

Sementara itu, indikator cara menolak peluru menunjukkan hasil lebih rendah, dengan nilai rata-rata 2,4 (kategori cukup) dan dominasi kategori kurang sebesar 50% (5 peserta). Peserta belum optimal melakukan gerakan meluncur ke samping dan memindahkan kaki sebagai rangkaian tolakan, sehingga energi tolakan belum maksimal. Selain itu, indikator sikap akhir menjadi yang terendah, dengan nilai rata-rata 1,6 (kategori kurang) dan 50% (5 peserta) berada pada kategori sangat kurang. Sebagian peserta belum memindahkan tumpuan dengan benar, sehingga keseimbangan setelah pelepasan peluru kurang terjaga dan kontrol gerakan menurun.

Berdasarkan keseluruhan indikator, kelemahan peserta utama terletak pada tahap gerak yang membutuhkan koordinasi kompleks, terutama pada cara menolak dan sikap akhir. Indikator cara memegang dan sikap awal relatif lebih baik, namun belum sepenuhnya konsisten karena masih mempengaruhi presisi, khususnya posisi peluru serta ketegakan dan relaksasi tubuh. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terstruktur dengan fokus pada penguatan rangkaian gerak lengkap tolak peluru gaya *ortodoks*, mulai dari sikap awal, transisi peluncuran dan perpindahan tumpuan, hingga sikap akhir, agar peserta mampu mengeksekusi teknik secara lebih konsisten dan meningkatkan kemampuan secara.

4. Kesimpulan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta *ekstrakurikuler*, kemampuan teknik dasar tolak peluru gaya *ortodoks* berada pada kategori kurang, dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 60,6. Secara rinci, indikator cara memegang peluru berada pada kategori baik (rata-rata 77,7), sedangkan indikator sikap awal akan menolak peluru juga berada pada kategori baik (rata-rata 2,7). Adapun indikator cara menolak peluru berada pada kategori cukup (rata-rata 2,4) dan indikator sikap akhir berada pada kategori kurang (rata-rata

1,6). Hal ini menunjukkan bahwa kelemahan peserta paling menonjol pada aspek gerak yang memerlukan koordinasi kompleks, terutama pada tahap penolakan dan sikap akhir.

Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada peserta yang belum mempunyai keterampilan tolakan yang baik hendaknya meningkatkan Latihan agar keterampilan dasar dalam tolakannya dapat meningkat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih banyak.
3. Dalam Latihan tolakan pelatih harus memberikan variasi Latihan yang menarik agar peserta antusias dalam mengikuti Latihan dan nantinya hasil yang didapatkan lebih baik.

Referensi

- Da'i, Mohamad. 2022. *Dasar-Dasar Atletik*. Bantul: Mata Kata Inspirasi.
- Mahendra, A., & Abduljabar, B. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMA/SMK Kelas X*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. ISBN 978-602-244-309-9.
- Maheswari, D. L., Yuliastin, G. D., & Rachman, W. (2025). Mengenal Dunia Atletik: Dasar, Teknik, dan Peraturan. Penerbit: Kramantara JS. Manurung & Hariani, S (2015). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Belajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013 2014. *Jurnal EduTech* Vol.1 No 1 Maret 2015.
- Purnamaningsih, I. R., Rayandika, F. D., Nugraha, F. Z., Afrudin, M. R., & Saputra, J. (2025). PENGARUH MODIFIKASI ALAT BOLA TENIS TERHADAP KEMAMPUAN DASAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS SISWA SMPN 2 TELUKJAMBE TIMUR. *Jurnal Tahsinia*, 6(5), 740-748.
- Syahroni, U. I. (2020). *Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks melalui metode discovery learning pada siswa kelas VIII I SMP Negeri 10 Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Wahyudin, D., Chaerul, A., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Modifikasi Alat Bola Tenis Terhadap Kemampuan Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 91-98.