

ANALISIS KESALAHAN TEKNIK DASAR TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA KELAS X E3 SMAK ST DARIUS LARANTUKA

Hendrikus Chafasos Sede Wai¹, Hironimus Bao Wolo², Yeremias Mamu Sare³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan dan
Teknologi Larantuka, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

E-mail: chafasos9@gmail.com, hironimus861701iktl@gmail.com, yeremiasmamusare30@gmail.com

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dan tahapan kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dan untuk memberikan rekomendasi perbaikan terhadap kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data primer diperoleh dari informan yakni Guru PJOK dan siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka. Data sekunder berupa dokumen, foto dan literatur lainnya yang relevan. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesalahan pada seluruh tahapan teknik dasar tolak peluru, yaitu memegang peluru, sikap awal, awalan, gerakan menolak, dan sikap akhir. Bentuk kesalahan yang ditemukan meliputi posisi peluru yang tidak diletakkan pada pangkal jari dan tidak menempel pada leher, posisi badan dan kaki yang kurang tepat saat sikap awal, kesalahan perpindahan berat badan pada tahap awalan, gerakan menolak yang hanya mengandalkan kekuatan lengan tanpa koordinasi kaki dan badan, serta sikap akhir yang kurang seimbang. Rekomendasi atas kajian ini: diperlukan perbaikan melalui penggunaan metode demonstrasi yang lebih intensif, latihan teknik secara bertahap dan berulang, pemberian umpan balik secara langsung, serta latihan koordinasi dan keseimbangan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis kesalahan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam menyesuaikan proses pembelajaran dengan kebutuhan siswa. Bagi siswa, hasil penelitian dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap setiap tahapan teknik sehingga kesalahan gerak dapat dikurangi melalui latihan yang terarah dan berulang. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi masukan untuk mendukung peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi tolak peluru gaya ortodoks.

Kata kunci: Analisis; Kesalahan Gerak Dasar; Pembelajaran Tolak Peluru; Gaya Ortodoks.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kurikulum sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta karakter positif peserta didik (Bambang, 2011). Salah satu materi PJOK yang di ajarkan pada jenjang SMA adalah atletik, yang didalamnya termasuk nomor tolak peluru. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Dalam olahraga tolak peluru, seorang atlet bertugas mendorong peluru yang berbentuk bulat seperti bola yang terbuat dari besi dengan menggunakan tenaga sekuat mungkin. Tujuan dari tolakan ini adalah agar peluru tersebut dapat mendarat dengan jarak yang sejauh mungkin tanpa melewati batas atau sektor tolakan (Nurhasan, & Hidayat, 2017). Tolak peluru juga merupakan cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi tubuh, kekuatan, ketepatan teknik, serta pemahaman gerak yang benar. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi aspek utama karena kesalahan kecil pada fase tertentu dapat mempengaruhi hasil tolakan secara keseluruhan.

Dalam pembelajaran PJOK di sekolah, teknik dasar tolak peluru yang umumnya diajarkan kepada siswa pemula adalah teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Gaya ortodoks dianggap sebagai salah satu gaya tolak peluru yang memiliki teknik dasar yang paling sederhana dan mudah dipahami oleh siswa (Oetami & Kistiyandaru, 2013). Teknik ini terdiri atas beberapa tahapan gerak yang saling berkaitan satu sama lain. Tahapan tersebut meliputi sikap awal, cara memegang peluru, awalan, gerakan menolak, dan sikap akhir. Setiap tahapan harus dilakukan dengan benar agar menghasilkan tolakan yang maksimal. Kesalahan pada

salah satu tahapan akan memengaruhi hasil tolakan secara keseluruhan (Hidayat, R., 2019). Oleh sebab itu, siswa perlu memahami dan mempraktikkan setiap tahapan dengan baik. Pemahaman teknik dasar harus disertai dengan latihan yang teratur. Guru memiliki peran penting dalam memberikan contoh gerakan yang benar. Selain itu, umpan balik dari guru sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Dengan pembelajaran yang tepat, siswa diharapkan mampu melakukan teknik tolak peluru dengan baik.

Pada kenyataannya, dalam proses pembelajaran tolak peluru masih banyak siswa yang melakukan kesalahan teknik dasar. Kesalahan tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik yang benar. Selain itu, keterbatasan waktu pembelajaran juga memengaruhi penguasaan keterampilan siswa. Kesalahan teknik yang sering terjadi antara lain posisi peluru yang tidak tepat, siku yang terlalu turun, dan koordinasi gerak yang kurang baik. Kesalahan tersebut menyebabkan hasil tolakan tidak optimal. Bahkan, kesalahan teknik yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, kesalahan teknik dasar perlu mendapat perhatian serius dalam pembelajaran PJOK. Kesalahan yang tidak segera diperbaiki dapat menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Hal ini akan berdampak pada rendahnya keterampilan siswa. Selain itu, siswa dapat kehilangan minat dalam pembelajaran tolak peluru. Dengan demikian, identifikasi kesalahan teknik menjadi hal yang sangat penting (Ujang Sofirin et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAK St. Darius Larantuka, khususnya pada siswa kelas X E3, masih ditemukan berbagai kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Sebagian siswa belum mampu memegang peluru dengan posisi yang benar di dekat leher. Selain itu, gerakan awalan dan tolakan masih terlihat kaku dan kurang terkoordinasi. Sikap akhir setelah tolakan juga belum menunjukkan keseimbangan yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar siswa masih belum maksimal. Hal tersebut dapat memengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi dan menganalisis kesalahan yang dilakukan siswa. Analisis ini diperlukan agar permasalahan dapat diketahui secara jelas. Data hasil analisis dapat digunakan sebagai dasar perbaikan pembelajaran. Guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Dengan demikian, pembelajaran tolak peluru dapat berjalan lebih optimal. Analisis kesalahan teknik dasar tolak peluru secara ilmiah penting dilakukan sebagai bahan evaluasi pembelajaran. Melalui analisis ini, guru dapat mengetahui jenis dan bentuk kesalahan yang sering dilakukan siswa. Hasil analisis dapat digunakan untuk memperbaiki metode dan strategi pembelajaran PJOK. Selain itu, siswa juga dapat memahami kesalahan yang dilakukan sehingga dapat memperbaiki gerakannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis gerak berbasis kajian kinesiologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mendeskripsikan bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif dalam tarian *Hedung* serta menganalisis relevansinya terhadap teknik dasar *forehand* dan *backhand* bulutangkis berdasarkan prinsip-prinsip gerak tubuh manusia. Analisis dilakukan dengan mengkaji kesamaan pola gerak yang meliputi pola pegangan alat, arah ayunan, koordinasi bahu, siku, dan pergelangan tangan, perpindahan berat badan, keseimbangan tubuh, koordinasi visual, serta kemampuan mengendalikan alat (Fadli, 2021).

Penelitian dilaksanakan di pada siswa kelas X E3 di SMAK St. Darius Larantuka., pada kegiatan ekstrakurikuler seni tari *Hedung*. Pengambilan data dilakukan selama bulan April hingga Mei 2026. Lokasi penelitian dipilih secara purposive karena sekolah tersebut secara aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler tarian *Hedung* sebagai bagian dari upaya pelestarian budaya lokal sekaligus pengembangan keterampilan gerak peserta didik.

Subjek penelitian siswa kelas XE3 di SMAK St. Darius Larantuka. penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XE3 di SMAK St. Darius Larantuka yang berjumlah 18 orang, terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Objek yang menjadi sasaran peneliti adalah teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan tarian *Hedung*, wawancara dengan guru pembina dan peserta didik, serta dokumentasi berupa foto dan video selama proses latihan. Data sekunder diperoleh dari buku, artikel ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan gerak dasar manipulatif, kinesiologi, pembelajaran PJOK, tarian *Hedung*, dan teknik dasar bulutangkis (Sulung & Muspawi, 2024).

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengidentifikasi bentuk gerak dasar manipulatif dalam setiap rangkaian gerakan tarian *Hedung* serta mencatat kesesuaiannya dengan prinsip gerak pada teknik *forehand* dan *backhand* bulutangkis. Wawancara dilakukan secara terstruktur kepada guru pembina dan peserta didik untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan gerakan, fungsi setiap gerakan, serta pemahaman informan terhadap keterkaitan gerak tarian *Hedung* dengan teknik dasar bulutangkis. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto, video, dan dokumen yang memperkuat hasil observasi dan wawancara (Purba & Arfin, 2021; Ardiansyah et al., 2023).

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru pembina dan peserta didik, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang lebih tinggi.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, seluruh hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi, diklasifikasikan, dan difokuskan sesuai tujuan penelitian. Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil analisis dalam bentuk uraian deskriptif, tabel, dan gambar agar hubungan antar data lebih mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Deskripsi Proses Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Pada kegiatan awal guru membuka pembelajaran dengan doa dan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa sebelum mengikuti pembelajaran inti. Setelah itu guru menjelaskan tujuan pembelajaran serta memberikan materi mengenai teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Selanjutnya guru memberikan contoh secara langsung terkait tahapan-tahapan teknik dasar yang harus dilakukan siswa.

Tabel 1.

Observasi Proses Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks

No	Aspek Yang Diamati	Hasil Observasi
1	Kegiatan awal	Guru membuka pembelajaran dengan doa dan melakukan pemanasan bersama siswa.
2	Penyampaian materi	Guru menjelaskan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks kepada siswa.
3	Demonstrasi	Guru memperagakan setiap tahapan teknik dasar tolak peluru secara berulang-ulang.
4	Praktik siswa	Siswa mempraktikkan teknik dasar sesuai contoh yang diberikan guru

	Evaluasi	Guru mengamati, mengoreksi, dan memberikan umpan balik.
--	----------	---

Sumber : Data Hasil Observasi Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK terkait proses pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks diperoleh informasi sebagai berikut:

Proses pembelajaran diawali dengan doa, kemudian pemanasan, masuk kegiatan inti. Saya sebagai guru pertama mendemonstrasikan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, kemudian meminta siswa untuk mempraktikkan teknik dasar yang sudah saya demonstrasikan. Saya mendemonstrasikan tolak peluru gaya ortodoks ini berulang kali dan diamati oleh siswa agar nanti pada saat siswa melakukan tolak peluru gaya ortodoks mereka tidak melakukan kesalahan (Wawancara Guru, Paskalis Mado Hayon, 2026).

2. Bentuk Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

a. Bentuk Kesalahan pada Tahap Memegang Peluru

Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa terdapat enam siswa yang melakukan kesalahan pada tahap memegang peluru. Kesalahan yang terjadi berupa posisi peluru yang tidak diletakkan pada pangkal jari-jari tangan melainkan berada pada telapak tangan. Selain itu, beberapa siswa tidak menempelkan peluru pada bagian leher sehingga posisi peluru menjadi kurang stabil ketika akan melakukan tolakan.

Kesalahan tersebut dilakukan oleh Marianus J. Manuk, Maria Bota Weking, Patrisia Nogo R. Liwun, Silverius Pati Koten, Maria H. Lingi Belaja, dan Kamelia M. Nogo Werang. Pada saat observasi terlihat bahwa siswa masih ragu-ragu ketika memegang peluru. Beberapa siswa memegang peluru terlalu jauh dari leher dan ada pula yang menggenggam peluru seperti memegang bola biasa sehingga posisi tangan menjadi kurang tepat.

Tabel 2.

Hasil Observasi Bentuk Kesalahan Memegang Peluru

No	Nama	Bentuk Kesalahan
1	Marianus J. Manuk	Peluru berada di telapak tangan dan tidak menempel pada leher.
2	Maria Bota Weking	Peluru diletakkan di telapak tangan dan tidak menempel di leher sehingga pegangan kurang tepat.
3	Patrisia Nogo R. Liwun	Peluru tidak meempel pada leher.
4	Silverius Pati Koten	Posisi peluru belum tepat pada pangkal jari-jari tangan.
5	Maria H. Lingi Belaja	Peluru sudah menempel pada leher tetapi posisi peluru masih di letakan di telapak tangan.
6	Kamelia M. Nogo Werang	Peluru di letakan di telapak tangan dan tidak menempel pada leher.

Sumber : Data Hasil Observasi Peneliti, 2026

Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara siswa. Marianus J. Manuk mengungkapkan bahwa dirinya belum terbiasa menempatkan peluru dengan benar pada posisi leher sehingga sering merasa tidak nyaman saat melakukan pegangan.

Tahap yang paling sulit adalah memegang peluru karena saya belum terbiasa menempatkan peluru dengan benar di leher dan telapak tangan (Wawancara Siswa, Marianus J. Manuk).

Tahap yang paling sulit adalah memegang peluru karena saya belum terbiasa dengan cara pegangan yang benar dan nyaman (Wawancara Siswa, Kamelia M. Nogo Werang).

b. Bentuk Kesalahan pada Tahap Sikap Awal

Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat tujuh siswa yang melakukan kesalahan pada tahap sikap awal. Bentuk kesalahan yang ditemukan berupa posisi

badan yang belum menyamping secara sempurna terhadap arah tolakan, tumpuan berat badan yang tidak berada pada kaki belakang, serta posisi kaki yang kurang tepat sehingga mengurangi keseimbangan tubuh. Kesalahan tersebut dilakukan oleh Alexander Borodis Lamarepa, Petrisia Pitovuta, Mikael A. Nega Niron, Andreas Emanuel Eban, Maria H. Lingi Belaja, Maria M. Barek Bayo, dan Maria Krisputri J. Dore.

Tabel 3.

Hasil Observasi Kesalahan Tahap Sikap Awal

No	Nama	Bentuk Kesalahan
1	Alexander Borodis Lamarepa	Posisi badan belum menyamping ke arah tolakan dan berat badan belum bertumpu pada kaki belakang.
2	Petrisia Pitovuta	Posisi badan tidak menyamping area tolakan sehingga sikap awal belum stabil.
3	Mikael A. Nega Niron	Posisi kaki terlalu sejajar dan badan belum menyamping sehingga keseimbangan kurang baik.
4	Andreas Emanuel Eban	Sikap awal belum benar karena posisi badan tidak menyamping area tolakan.
5	Maria H. Lingi Belaja	Posisi badan membelakangi area tolakan dan tumpuan berat badan belum benar.
6	Maria M. Barek Bayo	Posisi badan belum menyamping sempurna sehingga keseimbangan tubuh kurang stabil.
7	Maria Krisputri J. Dore	Sikap awal masih ragu-ragu sehingga posisi kaki dan badan tidak sesuai teknik dasar.

Sumber : Data Hasil Observasi Peneliti, 2026.

Hasil wawancara siswa menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur posisi tubuh sebelum melakukan tolakan.

Tahap yang paling sulit adalah sikap awal dan sikap akhir karena saya masih kesulitan mengatur posisi badan dan keseimbangan sebelum dan sesudah melakukan tolakan (Wawancara Siswa, Alexander Borodis Lamanepa).

Tahap yang paling sulit adalah sikap awal dan awalan karena saya sering salah dalam posisi kaki dan badan saat bersiap melakukan tolakan (Wawancara Siswa Mikael A. Nega Niron).

c. Kesalahan Awalan

Berdasarkan hasil observasi diketahui terdapat 13 siswa mengalami kesalahan pada tahap awalan.

Tabel 4.

Hasil Observasi Kesalahan Awalan

No	Nama	Bentuk Kesalahan
1	Kristianus Kleriano K. Tukan	Perpindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan belum dilakukan dengan benar.
2	Petrisia Pitovuta	Gerakan awalan belum dilakukan secara berurutan sehingga koordinasi gerakan kurang baik.
3	Marianus J. Manuk	Langkah awalan belum sesuai sehingga perpindahan berat badan belum efektif.
4	Mikael A. Nega Niron	Awalan kurang maksimal karena posisi kaki belum mendukung perpindahan berat badan.
5	Patrisia Nogo R. Liwun	Koordinasi gerakan awalan belum baik sehingga kehilangan keseimbangan sebelum tolakan

No	Nama	Bentuk Kesalahan
6	Fransiska Barek Koten	Langkah awalan belum tepat karena gerakan masih kaku.
7	Andreas Emanuel Eban	Gerakan awalan masih ragu-ragu sehingga perpindahan berat badan tidak maksimal.
8	Maria H. Lingi Belaja	Belum memahami urutan gerakan awalan sesuai teknik dasar sehingga gerakannya kaku dan tidak sesuai.
9	Alexandrio Bala Piran	Koordinasi perpindahan berat badan belum maksimal sebelum melakukan tolakan.
10	Maria Wetan Puka	Awalan belum dilakukan secara sempurna sehingga gerakan berikutnya kurang lancar.
11	Maria M. Barek Bayo	Perpindahan berat badan belum maksimal sehingga koordinasi gerakan kurang baik.
12	Maria Krisputri J. Dore	Awalan masih dilakukan dengan ragu-ragu sehingga urutan gerakan selanjutnya belum benar.
13	Kamelia M. Nogo Werang	Koordinasi gerakan awalan belum sesuai sehingga belum menghasilkan posisi siap menolak yang baik.

Sumber: Data Hasil Observasi Peneliti, 2026

Kesalahan tersebut terlihat pada perpindahan berat badan dan koordinasi gerak siswa sebelum melakukan tolakan dan hal ini terkonfirmasi dari hasil wawancara dengan siswa.

Tahap yang paling sulit adalah awalan karena saya sering salah dalam mengatur posisi kaki dan arah badan sebelum menolak (Wawancara Siswa, Kristianus Kleriano K. Tukan).

Tahap yang paling sulit adalah awalan dan gerakan menolak karena saya masih kurang memahami langkah dan posisi badan sebelum melakukan tolakan (Wawancara Siswa, Fransiska Barek Koten).

d. Kesalahan Gerakan Menolak

Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa gerakan menolak merupakan kesalahan yang paling dominan dengan jumlah 15 siswa. Gerakan menolak merupakan tahapan yang paling banyak mengalami kesalahan dibandingkan tahapan teknik dasar lainnya. Kesalahan yang ditemukan meliputi koordinasi antara gerakan kaki, badan, dan tangan yang belum dilakukan secara terpadu, dorongan peluru yang masih mengandalkan kekuatan lengan, serta belum optimalnya pemanfaatan putaran badan saat melakukan tolakan.

Tabel 5.

Hasil Observasi Kesalahan Gerakan Menolak

No	Nama	Bentuk Kesalahan
1	Pertisia Pitovuta	Gerakan menolak masih menggunakan kekuatan lengan tanpa didukung dorongan kaki dan putaran badan.
2	Marianus J. Manuk	Tolakan belum maksimal karena koordinasi antara kaki, badan, dan lengan belum baik.
3	Maria Bota Weking	Dorongan peluru kurang kuat akibat koordinasi tubuh yang belum optimal.
4	Mikael A. Nega Niron	Gerakan menolak belum dilakukan secara benar karena hanya mengandalkan kekuatan lengan.
5	Patrisia Nogo R. Liwun	Gerakan menolak belum memanfaatkan koordinasi seluruh anggota tubuh.
6	Silverius Pati Koten	Koordinasi tangan dan badan saat menolak belum tepat sehingga arah tolakan kurang tepat.

No	Nama	Bentuk Kesalahan
7	Fransiska Barek Koten	Tolakan hanya mengandalkan kekuatan pada lengan.
8	Andreas Emanuel Eban	Gerakan menolak masih ragu-ragu sehingga tenaga tolakan belum maksimal.
9	Maria H. Lingi Belaja	Belum memahami teknik gerakan menolak sehingga koordinasi gerakan belum benar.
10	Alexandrio Bala Piran	Gerakan menolak belum memanfaatkan putaran badan secara optimal.
11	Maria Wetan Puka	Tolakan masih dilakukan dengan ragu-ragu sehingga hasil tolakan kurang maksimal.
12	Maria M. Barek Bayo	Koordinasi kaki, badan, dan lengan saat menolak belum maksimal.
13	Maria Krisputri J. Dore	Gerakan menolak belum sesuai teknik dasar sehingga tolakannya tidak terarah.
14	Kamelia M. Nogo Werang	Gerakan menolak belum menghasilkan dorongan yang kuat karena koordinasi tubuh kurang baik.
15	Nur Putri Qrisya	Tolakan belum maksimal karena koordinasi kekuatan lengan dan tubuh masih kurang.

Sumber: Data hasil Observasi Peneliti, 2026.

Temuan tersebut kemudian diperkuat oleh hasil wawancara dengan beberapa siswa yang menyatakan bahwa gerakan menolak merupakan tahap yang paling sulit dikuasai dalam teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks.

Tahap yang paling sulit adalah gerakan menolak karena membutuhkan kekuatan dan koordinasi tubuh yang baik agar peluru dapat meluncur dengan benar (Wawancara Siswa, Stevania K.S. Lebao).

Tahap yang paling sulit adalah gerakan menolak karena saya belum mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan tubuh dengan baik (Wawancara Siswa, Silverius Pati Koten).

e. Kesalahan Sikap Akhir

Berdasarkan hasil observasi ditemukan terdapat 10 siswa yang mengalami kesalahan pada sikap akhir. Kesalahan yang ditemukan umumnya berupa ketidakmampuan siswa mempertahankan keseimbangan tubuh setelah melakukan tolakan, posisi kaki yang melewati batas lingkaran, serta belum memahami cara keluar dari lingkaran sesuai dengan teknik yang benar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengakhiri rangkaian gerakan tolak peluru dengan baik.

Tabel 6.

Hasil Observasi Kesalahan Sikap Akhir

No	Nama	Bentuk Kesalahan
1	Alexander Brodis Lamanepa	Kehilangan keseimbangan setelah melakukan tolakan dan keluar melalui bagian depan lingkaran.
2	Petrisia Pitovuta	Belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh setelah peluru dilepaskan.
3	Marianus J. Manuk	Keluar melalui bagian depan lingkaran sehingga sikap akhir tidak sesuai peraturan.
4	Patrisia Nogo R. Liwun	Keseimbangan tubuh belum terjaga setelah melakukan tolakan
5	Andreas Emanuel Eban	Sikap akhir belum stabil sehingga keseimbangan tubuh terganggu

No	Nama	Bentuk Kesalahan
6	Maria H. Lingi Belaja	Belum memahami sikap akhir sehingga posisi tubuh setelah tolakan belum benar.
7	Maria Wetan Puka	Kehilangan keseimbangan setelah melakukan tolakan
8	Maria M. Barek Bayo	Belum mampu menjaga keseimbangan tubuh pada akhir gerakan.
9	Maria Krisputri J. Dore	Sikap akhir belum sesuai teknik sehingga posisi tubuh kurang stabil
10	Kamelia M. Nogo Werang	Keluar melalui bagian depan lingkaran dan belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh

Sumber: Data Hasil Observasi Peneliti, 2026.

Temuan tersebut kemudian diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru PJOK:

Teknik dasar yang sering mengalami kesalahan oleh siswa yaitu sikap akhir. Setelah siswa selesai melakukan tolakan kaki mereka melewati batas lingkaran dan mereka langsung menuju ke depan, padahal seharusnya keluar melalui belakang lingkaran (Wawancara Guru, Paskalis Mado Hayon 20 Mei 2026).

Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara Siswa:

Tahap yang paling sulit adalah sikap akhir karena saya sering kehilangan keseimbangan setelah melakukan tolakan (Wawancara Siswa, Maria Wetan Puka).

3. Tahapan Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Berdasarkan hasil observasi terhadap 18 siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka ditemukan bahwa kesalahan terjadi pada seluruh tahapan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks. Setiap tahapan memiliki jumlah kesalahan yang berbeda-beda. Perbedaan jumlah kesalahan tersebut menunjukkan bahwa terdapat tahapan tertentu yang lebih sulit dilakukan oleh siswa dibandingkan tahapan lainnya.

Tabel 7.

Tahapan Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

No	Tahapan teknik	Jumlah kesalahan
1	Memegang Peluru	6
2	Sikap Awal	7
3	Awalan	13
4	Tolakan	15
5	Sikap Akhir	10

Sumber: Data hasil observasi peneliti, 2026

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kesalahan tertinggi terjadi pada tahap gerakan menolak dengan jumlah 15 siswa. Tahap berikutnya adalah awalan dengan jumlah 13 siswa, kemudian sikap akhir sebanyak 10 siswa, sikap awal sebanyak 7 siswa, dan memegang peluru sebanyak 6 siswa. Data tersebut menunjukkan bahwa semakin kompleks suatu gerakan maka semakin besar pula kemungkinan siswa melakukan kesalahan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks yang dilakukan siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka terjadi pada seluruh tahapan gerakan. Tahap gerakan menolak merupakan tahapan dengan tingkat kesalahan tertinggi, sedangkan tahap memegang peluru merupakan tahapan dengan tingkat kesalahan terendah.

PEMBAHASAN

1. Bentuk Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka masih melakukan kesalahan pada seluruh teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, yaitu memegang peluru, sikap awal, awalan, gerakan menolak, dan sikap akhir. Temuan ini

menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar siswa belum maksimal sehingga memengaruhi pelaksanaan gerakan secara keseluruhan.

Pada tahap memegang peluru, masih terdapat siswa yang meletakkan peluru pada telapak tangan dan tidak menempelkannya pada leher. Temuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Putratana & Hariyanto (2022) bahwa peluru harus diletakkan pada pangkal jari-jari tangan dan menempel pada leher agar menghasilkan dorongan yang kuat dan terkontrol. Kesalahan pada tahap ini menyebabkan siswa kesulitan mengontrol arah serta kekuatan tolakan.

Pada tahap sikap awal, beberapa siswa belum mampu memposisikan badan menyamping dan menumpukan berat badan pada kaki belakang. Menurut Yulmiando et al., (2020), sikap awal yang benar berfungsi mempersiapkan tubuh untuk menghasilkan tenaga secara maksimal pada saat melakukan tolakan. Oleh karena itu, kesalahan pada sikap awal dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan memengaruhi pelaksanaan gerakan berikutnya.

Pada tahap awalan, siswa terlihat masih kaku dalam memindahkan berat badan dan kurang mampu mengoordinasikan gerakan sebelum melakukan tolakan. Temuan ini sejalan dengan teori Yulmiando et al., (2020) yang menjelaskan bahwa awalan berfungsi membangun momentum sebelum melakukan tolakan. Apabila perpindahan berat badan tidak dilakukan dengan baik, maka tenaga yang dihasilkan pada saat menolak menjadi kurang maksimal.

Kesalahan yang paling dominan ditemukan pada tahap gerakan menolak. Sebagian besar siswa masih mengandalkan kekuatan lengan tanpa melibatkan dorongan kaki dan putaran badan secara optimal. Temuan ini sesuai dengan teori Devi, (2014) yang menyatakan bahwa gerakan menolak merupakan inti dari teknik tolak peluru karena memerlukan koordinasi antara kaki, badan, dan lengan. Kurangnya koordinasi tersebut menyebabkan tenaga tolakan tidak tersalurkan secara maksimal sehingga hasil tolakan menjadi kurang optimal.

Pada tahap sikap akhir, beberapa siswa kehilangan keseimbangan setelah melakukan tolakan dan keluar dari lingkaran tolakan. Temuan ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa sikap akhir bertujuan menjaga keseimbangan tubuh setelah peluru dilepaskan. Sikap akhir yang tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan tolakan tidak sah dan menunjukkan bahwa siswa belum menguasai teknik secara keseluruhan. (Yulmiando et al., 2020).

2. Tahapan Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesalahan terbanyak terjadi pada tahap gerakan menolak, kemudian diikuti oleh tahap awalan, sikap akhir, sikap awal, dan memegang peluru. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin kompleks suatu gerakan, semakin besar kemungkinan siswa melakukan kesalahan.

Kesalahan pada tahap gerakan menolak menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan seluruh anggota tubuh saat melakukan tolakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mappanuyukki & Anwar, (2025) yang menyatakan bahwa kesalahan pada tahap menolak sering terjadi karena siswa hanya menggunakan kekuatan lengan tanpa memanfaatkan dorongan kaki dan putaran badan.

Kesalahan yang cukup tinggi pada tahap awalan menunjukkan bahwa siswa belum mampu membangun momentum gerakan dengan baik. Menurut teori teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks, awalan merupakan tahapan penting yang berfungsi mempersiapkan tenaga sebelum melakukan tolakan. Oleh karena itu, kesalahan pada tahap awalan akan berdampak langsung terhadap efektivitas gerakan menolak.

Pada tahap sikap akhir, siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh setelah melakukan tolakan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Kemala, (2017) yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan pada sikap akhir menunjukkan adanya kesalahan pada tahapan sebelumnya dan mencerminkan belum optimalnya penguasaan teknik secara keseluruhan.

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung teori Bue et al., (2025) yang menyatakan bahwa kesalahan teknik dasar merupakan hal yang sering terjadi pada siswa yang masih berada pada tahap awal penguasaan keterampilan gerak. Kesalahan tersebut perlu dianalisis agar tidak menjadi kebiasaan gerak yang salah dan dapat segera diperbaiki melalui proses pembelajaran yang tepat.

3. Rekomendasi Perbaikan Kesalahan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi perbaikan yang dapat dilakukan adalah memberikan latihan teknik dasar secara bertahap sesuai urutan gerakan, mulai dari memegang peluru, sikap awal, awalan, gerakan menolak, hingga sikap akhir. Rekomendasi ini sesuai dengan teori Elanda et al., (2014) yang menjelaskan bahwa teknik dasar tolak peluru merupakan rangkaian gerak yang saling berkaitan sehingga harus diajarkan secara sistematis dan bertahap.

Guru juga perlu meningkatkan penggunaan metode demonstrasi agar siswa dapat melihat secara langsung teknik yang benar. Menurut Devi, (2014) pemahaman teknik yang baik dapat mengurangi kesalahan gerak dan meningkatkan kualitas pelaksanaan tolak peluru.

Selain itu, guru perlu memberikan umpan balik dan koreksi secara langsung ketika siswa melakukan kesalahan. Hal ini sesuai dengan teori Yulmiando et al., (2020) yang menyatakan bahwa pemberian umpan balik sangat penting dalam membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan selama proses pembelajaran.

Latihan koordinasi antara kaki, badan, dan lengan juga perlu ditingkatkan karena kesalahan terbesar ditemukan pada tahap gerakan menolak. Teori teknik dasar tolak peluru menjelaskan bahwa keberhasilan tolakan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa mengintegrasikan seluruh anggota tubuh dalam satu rangkaian gerak yang harmonis.

Dengan adanya latihan bertahap, demonstrasi, koreksi langsung, dan latihan koordinasi yang berkelanjutan, diharapkan siswa dapat mengurangi kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dan meningkatkan keterampilan geraknya secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis kesalahan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas X E3 SMAK St. Darius Larantuka, dapat disimpulkan bahwa siswa masih mengalami kesalahan pada seluruh tahapan teknik dasar tolak peluru, yaitu memegang peluru, sikap awal, awalan, gerakan menolak, dan sikap akhir. Bentuk kesalahan yang ditemukan meliputi posisi peluru yang tidak diletakkan pada pangkal jari dan tidak menempel pada leher, posisi badan dan kaki yang kurang tepat saat sikap awal, kesalahan perpindahan berat badan pada tahap awalan, gerakan menolak yang hanya mengandalkan kekuatan lengan tanpa koordinasi kaki dan badan, serta sikap akhir yang kurang seimbang setelah melakukan tolakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka beserta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada smak st darius larantuka, guru PJOK, pembina ekstrakurikuler, serta peserta didik yang telah memberikan izin, bantuan, dan berpartisipasi sebagai sumber data dalam penelitian ini. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun akademik sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dan diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan budaya lokal dengan pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang, A. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG ABDULJABAR/Pengertian Penjas.pdf
- Devi, S. (2014). Analisis Teknik Gerak Tolak Peluru Gaya Ortodoks. *Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(3), 457–467. <https://ejournals.com/ojs/index.php/>
- Elanda, K., Kaswari, & M.Syukri. (2014). Penerapan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Dari Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(7).
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Hidayat, R., & N. (2019). Analisis biomekanika teknik tolak peluru gaya O'Brien pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 85–92.
- Kemala, A. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tolak Peluru. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 132–139. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i2.214>
- Mappanuyukki, Aa. A., & Anwar, N. I. A. (2025). Model Latihan Pada Cabang Olahraga Tolak Peluru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(2), 4442–4450. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i2.44822>
- Nurhasan, & Hidayat, R. (2017). Analisis teknik dasar tolak peluru pada siswa SMA. *Analisis Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa SMA*, 5(1), 45–54.
- Oetami, S., & Kistiyandaru, A. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodok) Melalui Pendekatan Metode Team Game. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 419–423.
- Putratana, B. D., & Hariyanto, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping dengan Menggunakan Gaya Mengajar Guided Discovery. *Sport Science and Health*, 4(4), 305–312. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p305-312>
- Ujang Sofirin, W., Nur Wahyudi, A., & Bayu Utomo, A. W. (2023). Peningkatan hasil pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi peluru serbuk kayu warna. *Jurnal Porkes*, 6(2), 446–461. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.17539>
- Yulmiando, R., Antoni, P., Hamzah, Wilasta, D., & Dahrial. (2020). Pelatihan Teknik Dasar Tolak Peluru. *Jurnal Karya Abdi*, 1(02), 136–143.