

---

## **STUDI LITERATURE LATIHAN BALL MEDICINE TERHADAP KETERAMPILAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING**

**Sinta Naviri<sup>1</sup>, Widati Amalin Ulfah<sup>2</sup>, Ahmad Bastari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung  
<sup>1,2,3</sup>Jl. KH A Dahlan No.KM.4, Mangkol, Kec. Pangkalan Baru, Kabupaten Bangka Tengah,  
Kepulauan Bangka Belitung

Email corresponding: [sinta.naviri@unmuhbabel.ac.id](mailto:sinta.naviri@unmuhbabel.ac.id)

### **ABSTRAK**

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik, sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal. Dalam teknik melakukan tolak peluru harus memahami strategi dan tahapan-tahapan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Secara teori latihan ball medicine dalam olahraga digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Bola medicine merupakan tes yang digunakan selain mengukur tetapi juga digunakan untuk bola terapi kesehatan. dilakukan dengan menangkap dan melempar yang dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak peluru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui studi literatur latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak peluru pada cabang olahraga atletik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sekunder. Hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa latihan ball medicine memiliki pengaruh positif terhadap keterampilan tolak peluru.

**Kata kunci :** latihan *ball medicine*, keterampilan tolak peluru

## **LITERATURE STUDY OF MEDICINE BALL EXERCISE AGAINST BULLET REPUTATION SKILL SIDE STYLE**

### **ABSTRACT**

*Athletics is a sport that consists of a combination of several types of physical sports, such as running, throwing, jumping, and walking. Bullet Reject is one of the throwing numbers in athletics, as the name implies, the bullet is not thrown but rejected or pushed, namely in the form of a strong push from the shoulder accompanied by the movement of stretching the arms, wrists and fingers that are directed with the aim of getting a distance. maximum repulsion. In the technique of throwing a shot, one must understand the strategy and stages to achieve the highest achievement. Theoretically, ball medicine training in sports is used to measure arm muscle explosive power. Medicine ball is a test that is used in addition to measuring but also used for health therapy balls. This is done by catching and throwing which is done quickly, maximum acceleration to achieve success in the end. This literature study aims to determine whether there is an effect of ball medicine training on shot put skills. The purpose of this study was to determine the study of ball medicine exercise literature on shot put skills in athletics. The research method used is a literature study consisting of several sources such as primary and secondary sources. The results obtained from the research that has been done that ball medicine practice has a positive effect on shot put skills.*

**Keywords:** *Ball medicine practice, shot put skill*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam rangka mendidik anak seutuhnya, pendidikan harus meliputi kesatuan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis. Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat materi atletik. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa inggris yaitu *athletic* yang cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Wiarto (2013: 57) “Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik, sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal.

Salah satu cabang atletik yang di

ekstrakurikulerkan SMP adalah Tolak Peluru. Untuk memperoleh hasil tolak peluru yang baik antaranya ditentukan oleh latihan dan teknik yang benar. Menurut Jarver (2014: 79) Gerakan tolak peluru harus dilakukan secara tidak berkesinambungan melalui empat tahap secara terpisah yaitu tahap memegang peluru, tahap meluncur, tahap melontarkan peluru, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah peluru lepas dari tangan).

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat materi atletik. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa inggris yaitu *athletic* yang cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Wiarto (2013: 57) “Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik, sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal.

Adapun salah satu cabang atletik yang di ekstrakurikulerkan SMP adalah Tolak Peluru. Untuk memperoleh hasil tolak peluru yang baik antaranya ditentukan oleh latihan dan teknik yang benar. Menurut Jarver (2014: 79) Gerakan tolak peluru harus dilakukan secara tidak

berkesinambungan melalui empat tahap secara terpisah yaitu tahap memegang peluru, tahap meluncur, tahap melontarkan peluru, dan tahap gerakan kembali ke posisi biasa (setelah peluru lepas dari tangan).

Berdasarkan permasalahan yang ada bahwa Pada cabang olahraga atletik masih banyak peserta didik yang melakukan kesalahan, kesalahan yang dilakukan peserta didik cenderung melempar bukan menolak serta jarak tolakan yang dihasilkanpun tidak sesuai harapan, kenyataannya dikarenakan kurangnya latihan atau percobaan dalam suatu pelombaan serta untuk keterampilan tolak peluru peserta didik tersebut belum menghasilkan hasil yang maksimal. Berdasarkan permasalahan tersebut hipotesa peneliti bahwa latihan ball medicine dapat memperbaiki keterampilan tolak peluru gaya menyamping.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi literatur atau tinjauan Pustaka . studi literatur adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik, studi literatur bertujuan mendeskripsikan konten pokok berdasarkan informasi yang didapat. (Herliandry et al., 2020) dan penelitian juga menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*)

penelitian kepustakaan yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya di gali melalui beragam informasi kepustakaan baik itu buku, ensiklodi,



jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen-dokumen lainnya.

jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen-dokumen lainnya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui potensi latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak peluru gaya menyamping. Berdasarkan sumber-sumber yang relevan menunjukkan adanya potensi latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak

peluru gaya menyamping. Hal ini dilihat dari meningkatnya keterampilan tolak peluru gaya menyamping. Berikut merupakan penjelasan dari sumber-sumber yang telah didapatkan bahwasannya adanya peningkatan keterampilan tolak peluru gaya menyamping menggunakan latihan ball medicine.

Hasil penelitian meliputi tahun terbit artikel, nama jurnal, jenis terbitan, penulis serta judul artikel. Untuk mempermudah melihat hasil penelitian akan disajikan pada table 1.

**Tabel 1. Publikasi Jurnal Terindeks**

Tahun	Nama Jurnal	Jenis Terbitan	Penulis	Judul
2020	international journal of exercise science	Q2	Bryan Cristensen	The Effect of Static Stretching, Mini-Band Warm-Ups, Medicine-Ball Warm-Ups, and a Light Jogging Warm-Up on Common Athletic Ability Tests
2020	Sport Biomechanic	Q1	George k. Becham	Assessing full body impulsive ability using a range of medicine ball loads for the backward overhead medicine ball throw
2015	Journal of	Q1	Raeder, Christian	Effects of Six Weeks of

	Strength and Conditioning			Medicine Ball Training on Throwing Velocity, Throwing Precision, and Isokinetic Strength of Shoulder Rotators in Female Handball Players
2010	Journal of Strength and Conditioning	Q1	Earp, Jacob E MA, CSCS	Medicine Ball Training Implications for Rotational Power Sports
2007	Journal of Strength and Conditioning	Q1	yusuke ikada	Relationship between side medicine-ball throw performance and physical ability for male and female athletes

Berdasarkan hasil analisis keseluruhan dari data jurnal keterampilan tolak peluru gaya menyamping dapat dilihat dari hasil data pretest dan posttest meningkat bahwa adanya peningkatan dari pretest ke posttest Dapat disimpulkan bahwa dengan latihan ball medicine dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping.

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan

jalan. Atletik mengacu dalam segala jenis olahraga, latihan, atau permainan yg menggunakan fisik manusia (Pavlović, 2020). Atletik juga termasuk cabang olahraga tertua dan menjadi ibu dari segala cabang olahraga (*mother of sport*) pada saat ini. (Anwarudin, 2010). Atletik merupakan kegiatan atau aktivitas jasmani yang terdiri dari berbagai gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yakni jalan, lari, lompat, dan lempar (Purnomo & Dapan, 2011). Atletik termasuk salah satu unsur aktivitas jasmani dan kesehatan yang menjadi komponen dalam dunia pendidikan dari berbagai jenjang yang mengharuskan adanya pembinaan hidup sehat secara alami dan pengembangan pada aspek sosial, mental, serta emosional (Lufthansa, 2017).

Pembelajaran atletik didalamnya terkandung aneka macam unsur gerak dasar yg sangat diperlukan dan sangat cocok untuk diprogramkan di sekolah (History, 2020). Pada siswa yg memiliki keadaan fisik dan psikis yang normal, pelajaran atletik menjadi materi pendidikan jasmani yang sangat membantu perkembangan fisik, baik itu kesejukan jasmani, kemampuan gerak atau keterampilan (Elumalai & Ramakrishnan, 2020). Tolak Peluru merupakan cabang olahraga atletik yang termasuk nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan lempar tetapi tolak peluru.

Djumidar (2004: 152) berpendapat “Tolakan merupakan suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda dan memiliki daya dorong ke depan yang kuat”. Sedangkan menurut Sutanto (2016: 24) berpendapat “Peluru merupakan sebuah benda berupa bola besi yang kemudian harus di tolak sejauh mungkin”. Menurut Wiarto (2013: 57) “Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik, sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal.

Hal ini dapat dilakukan disaat latihan maupun perlombaan antar peserta ekstrakurikuler maupun antar sekolah agar keterampilan tolak peluru gaya menyamping peserta ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik, karena semakin seringnya peserta tolak peluru melakukan latihan maupun uji coba maka semakin memberikan hasil tolakan yang maksimal. Cabang atletik khususnya tolak peluru cukup banyak yang mengikutinya karena telah banyak prestasi yang telah diraih disekolah tersebut yang membuat motivasi untuk generasi selanjutnya. Ditinjau dari gerakan tolak peluru terutama saat peluru ditolakkan yaitu peluru

didorong atau ditolakkan penuh dan diakhiri lecutan dari pergelangan tangan. Menurut Jarver (2014: 85), salah satu hal yang harus diperhatikan dalam menolakkan peluru yaitu “gerakan menolakkan peluru merupakan suatu gerak bahu mendorong dengan sekuat tenaga, disertai dengan gerakan merentangkan tangan, dan pergelangan tangan serta jari- jari yang terarah”.

Tujuan dari tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan sejauh mungkin, untuk itu diperlukan kekuatan yang besar, selain kekuatan, kemampuan, ketangkasan, ketepatan waktu dan kecepatan menolak juga dibutuhkan. Peserta didik yang berhasil menolak peluru sejauh mungkin dianggap terbaik, namun tolakan dapat dikatakan gugur apabila peluru tidak mendarat di wilayah tolakan yang ditentukan dan peserta didik melangkah keluar dari lingkaran. (Adi, 2008: 58) Menurut Ambarwati (2017: 209) Keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah maupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga memperoleh sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Keterampilan adalah pengetahuan yang didapatkan dan dikembangkan melalui latihan. Sedangkan keterampilan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan melalui praktek

sebagai pengembangan. Keterampilan hendaknya dikembangkan dan dilatih terus menerus agar dapat menambah kemampuan seseorang sehingga menjadi lebih baik lagi. Agar keterampilan peserta tolak peluru menghasilkan yang maksimal, dapat dilakukan dengan cara latihan dan uji coba, maka dengan cara seperti itu akan terlihat hasil dari kemampuan tolakan peserta tersebut. Konsep yang menyatakan bahwa keterampilan gerak adalah suatu proses yang terpadu yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan hendaknya diperhatikan. Tingkat perkembangan keterampilan olahragawan dan olahraga tertentu mengharuskan titik berat ditempatkan pada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Pembina harus mengevaluasi tuntutan tingkah laku olahraga dan berusaha untuk memberikan kepada peserta olahragawan maupun olahraga melalui kegiatan- kegiatan yang bertahap yang dirancang untuk membantu perolehan keterampilan yang dibutuhkan agar peserta kegiatan olahraga mencapai keberhasilan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada 5 artikel yang sudah dipaparkan pada hasil yang menjadi sumber penelitian.

Pembahasan ini akan memaparkan bagaimana latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak peluru gaya menyamping dampak positif bagi insan pendidikan terutama para pengajar harus berinovasi dan membuka pemikiran lebih luas agar pelajaran tetap berjalan yaitu dengan salah satu cara pembuatan suatu karya ilmiah (kan & Zhou, 2020). Dari beberapa uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pentingnya latihan ball medicine terhadap keterampilan tolak peluru. dalam teknik melakukan tolak peluru harus memahami strategi dan tahapan-tahapan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Secara teori latihan ball medicine dalam olahraga digunakan untuk mengukur daya ledak otot lengan. Bola medicine merupakan tes yang digunakan selain mengukur tetapi juga digunakan untuk bola terapi kesehatan. dilakukan dengan menangkap dan melempar yang dilakukan dengan cepat, akselerasi maksimum untuk mencapai sukses pada akhirnya.

Perlu ditegaskan bahwa olahraga tolak peluru merupakan olahraga lempar yang menggunakan suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda ayang menghasilkan kecepatan padan benda dan memiliki daya dorong kedepan yang kuat. Latihan medicine ball adalah latihan kontraksi isotonik (kontraksi dinamik) yang dilakukan melalui latihan beban

luar menggunakan alat/bola. Latihan medicine ball menitik beratkan pada power lengan yang merupakan unsur fisik pendukung dalam melakukan tolak peluru. Senada dengan pendapat (Shallaby, 2010) bahwa power lengan berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru. Diperkuat juga oleh hasil penelitian (Oktavianto, 2012) bahwa power lengan memberikan sumbangan yang besar terhadap keterampilan tolak peluru. Bukti ilmiah telah membuktikan bahwa latihan ball medicine dapat meningkatkan penampilan tolak peluru.

### **Saran**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian di bidang pendidikan olahraga sekaligus pendukung. Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan tema yang yang lebih dikembangkan lagi.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Ihsan Madani.
- Ambarwati, D, R, dkk. 2017. *Daya Ledak Otot lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien*. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2), 207-215
- Anwarudin, S. (2010). *Gerak dasar atletik untuk usia 7-15 tahun*. Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Bahagia, Yoyo dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bryan Cristensen (2020). *The Effect of Static Stretching, Mini-Band Warm-Ups, Medicine-Ball Warm-Ups, and a Light Jogging Warm-Up on Common Athletic Ability Tests*. *international journal of exercise science*.
- Djumidar, M. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Elumalai, G., & Ramakrishnan, R. (2020). A Novel Approach to Monitor and Maintain Database About Physiological Parameters of (Javelin) Athletes Using Internet of Things (IoT). *Wireless Personal Communications*, 111(1), 343–355. <https://doi.org/10.1007/s11277-019-06862-5>
- Earp, Jacob E MA, CSCS. (2010) medicine ball training implications for rotational power sport. *Journal of strenght and conditioning*. [Htts://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181e92911](https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181e92911)
- George k. Becham. (2020). *Assessing full body impulsive ability using a range of medicine ball loads for the backward overhead medicine ball throw*. *Sport Biomechanic*. <https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1797149>
- Jarver, J. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Lufthansa , L. (2017). Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 5 No. 1, 39-49. UNY.
- Oktavianto, M. Y. P. (2012). *Sumbangan power lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan lempar chest pass bola basket pada klub bola basket blue sky kabupaten demak*. *Journal Sport Science and Fitness*. 1 (2), 58-62
- Pavlović, R. (2020). Biomechanical Analysis Hammer Throw: The Influence of Kinematic Parameters on the Results of Finalists World Championships. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 36–46. <http://pubs.sciepub.com/ajssm/8/2/1>
- Purnomo , E., & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

- 
- Raeder Christian. (2015). *Effects of Six Weeks of Medicine Ball Training on Throwing Velocity, Throwing Precision, and Isokinetic Strength of Shoulder Rotators in Female Handball Players*. Journal of Strength and Conditioning. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000847>
- Shallaby, H. K. (2010). *The effect of plyometric exercises use on the physical and skillful performance of basketball players*. World Journal of Sport Science, 3 (4), 316-324
- Susanto, A. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Wiarso, G. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yusuke Ikada. (2007). *Relationship between side medicine-ball throw performance and physical ability for male and female athlete*. Journal of Strength and Conditioning. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s00421-006-0316-4>