

ABSTRAK

TINJAUAN TENTANG PEMBELAJARAN PJOK TOLAK PELURU DI SMA NEGERI I AMANUBAN SELATAN

Tetus Agrianto Nubatonis^{1*}, Ramona M. Mae², Yahya Jecson Palinata³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. tetusnubatonisn@gmail.com

Latar belakang: Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga nomor lempar yang memiliki karakteristik berbeda dari nomor lempar lain yaitu peluru ditolakkan bukan dilemparkan.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pembelajaran PJOK tolak peluru di SMA Negeri I Amanuban Selatan.

Metode penelitian: Pendekatan penelitian ini menggunakan kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi serta teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif.

Hasil dan pembahasan: Dalam proses pembelajaran tolak peluru di SMA Negeri I Amanuban Selatan, siswa-siswi telah mempraktekkan teknik dasar tolak peluru dengan baik, Guru penjasorkes telah melakukan tahapan pembelajaran yaitu kegiatan pendahuluan, inti dan penutup. Guru telah membelajarkan teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks atau menyamping, gaya membelakangi tolakan (Glide o'brien) dan gaya spin atau gaya berputar maupun rotasi.

Simpulan: Kegiatan pembelajaran tolak peluru di SMA Negeri I Amanuban Selatan telah berjalan dengan baik dan siswa antusias dalam mengikutinya.

Katakunci: *Pembelajaran PJOK; Tolak peluru*

ABSTRACT

REVIEW OF BULLET REPELLING LEARNING PJOK AT SMA NEGERI I AMANUBAN SELATAN

Tetus agrianto Nubatonis^{1*}, Ramona M. Mae², Yahya Jecson Palinata³

1,2,3 Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University,
Kupang, Indonesia

email. tetusnubatonisn@gmail.com

Background: Shot put is one of the throwing number sports that has different characteristics from other throwing numbers, namely the bullet is rejected not thrown.

Research objective: To find out the learning of bullet repelling PJOK at SMA Negeri I Amanuban Selatan.

Research method: This research approach uses qualitative with data collection techniques, namely observation, interviews and documentation and data analysis techniques using descriptive qualitative.

Result and discussion: In the learning process of rejecting bullets at SMA Negeri I Amanuban Selatan, students have practiced the basic techniques of rejecting bullets well, the PE teacher has carried out the learning stages, namely introductory, core and closing activities. The teacher has taught the basic techniques of orthodox or sideways style bullets, the backward style of repulsion (Glideo 'brien) and the spin style or rotating style or rotation.

Conclusion: The learning activities of the shot put at SMA Negeri I Amanuban Selatan have been running well and the students are enthusiastic in following it.

Keyword: *Physical Education Learning; Shot put*