Macam-macam Gaya Pada Tolak Peluru serta Prinsip dasarnya ~

Chentantris.blogspot.com. Seperti kita tahu bahwa dalam Tolak Peluru, ada beberapa teknik atau gaya yang bisa digunakan dalam perlombaan, semua gaya itu pada dasarnya persis dan hampir sama pelaksanaannya, hanya berbeda pada saat melayang di udara. Yang perlu anda ketahui adalah ada beberapa macam gaya dalam tolak peluru, semua gaya dalam tolak peluru bisa anda kuasai dengan baik jika anda benar-benar sudah mengenal dan menguasai teknik dasar tolak peluru..

Kali ini chentantris.blogspot.com akan mencoba menguraikan macam-macam gaya serta prinsip-prinsip dasar tolak peluru. Perlu anda ketahui bahwa dalam perlombaan Tolak Peluru ada 2 macam gaya yang digunakan yaitu ; gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut, dan Prinsip dasar dalam tolak peluru yaitu memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Adapun keterangan dan cara melakukannya silahkan anda bisa baca baik-baik.
Lompat jauh Gaya Jongkok

A. Gaya dalam Tolak Peluru:

1. Gaya Lama atau Gaya Ortodoks
   Gaya tolak peluru ortodoks ini adalah gaya yang dalam pelaksanaannya menggunakan awalan menyamping dari sudut lemparan. Gaya ini disebut juga gaya menyamping.
2. Gaya Baru atau Gaya O'brian.
   Gaya tolak peluru Gaya O'brian ini merupakan gaya melempar menggunakan sikap awalan dengan membelakangi area tolakan.

B. Prinsip Dasar dalam Tolak Peluru:

1. Memegang peluru

Cara Memegang:

a. Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.



Gambar 1.1 Aktivitas Pembelajaran cara Memegang peluru

b. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
c. Jari-jari tangan direnggangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
d. Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
e. Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
f. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 1.2 Aktivitas pembelajaran Sikap badan dan letak peluru

2. Sikap badan saat akan menolak peluru

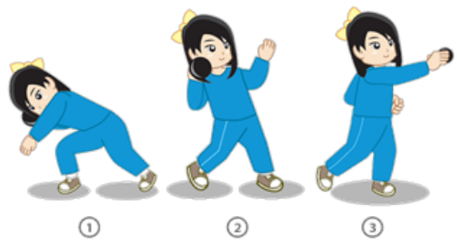
Sikap badan saat akan menolak peluru berikut ini.

a. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka.
b. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
c. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
d. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

3. Gerak menolakkan peluru

Gerak Penolakan peluru sebagai berikut:

a. Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut diputar ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
b. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan tolakan kaki kanan.



Gambar 1.3 Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

4. *Sikap badan setelah menolakkan peluru*

Sikap badan setelah menolakkan peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Gerakan badan setelah menolakkan peluru berikut ini:

a. Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
b. Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
c. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
d. Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 1.3 Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

Cukup sekian dulu informasi yang bisa chentantris.blogspot.com berikan mengenai Macam-macam Gaya dan Prinsip dasar dalam Tolak Peluru, semoga bisa bermanfaat dan membantu anda yang membutuhkannya

Sumber: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017