



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023

“Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0”
LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

Implementasi Pembelajaran Lempar Lembing dengan Menggunakan Metode Campuran Pada Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar

Suriah Hanafi¹, Ikadarny², Muhammad Harliawan³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar

Abstrak – Lempar lembing masuk ke dalam cabang olahraga atletik yang sudah lama resmi dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan internasional. Cabang olahraga atletik ini sendiri merupakan olahraga yang terdiri atas awalan, kecepatan, dan sekumpulan tenaga saat melempar. Implementasi pembelajaran lempar lembing dengan metode campuran bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta agar memahami tahapan-tahapan lempar lembing pembelajaran mixed atau campuran merupakan bentuk mengajar yang digabungkan antara metode pembelajaran keseluruhan dan metode pembelajaran bagian. Populasi dan sampel pengabdian ini mahasiswa penjaskesrek STKIP YPUP Makassar. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan metode ceramah memberikan penjelasan teori dan praktik lempar lembing, hasil yang dicapai memberikan pengetahuan dasar tentang olahraga lempar lembing, teknik-teknik lempar lembing, faktor kunci lempar lembing, pemahaman tentang keamanan dalam melakukan lempar lembing serta pemahaman tentang peralatan yang digunakan dalam lempar lembing.

Kata kunci: Atletik, Lempar Lembing,

Abstract – The javelin throw is an athletic sport that has long been officially competed in various international championships. This branch of athletics itself is a sport that consists of starting, speed and a set of power when throwing. The implementation of javelin throwing learning using mixed methods aims to provide participants with an understanding of the stages of javelin throwing. Mixed learning is a form of teaching that combines overall learning methods and part learning methods. The population and sample of this service are students of Physical Education and Sports, STKIP YPUP Makassar. The method of implementing the activity is the lecture method providing an explanation of the theory and practice of javelin throwing, the results achieved provide basic knowledge about the sport of javelin throwing, javelin throwing techniques, key factors in javelin throwing, understanding of safety in throwing the javelin and an understanding of the equipment used in the javelin throw.

Keywords: Athletic, Javelin Throw.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, perubahan fisik dan pertumbuhan watak. Aktifitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga pendidikan jasmani mulai diterapkan sejak dini mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, karena pendidikan jasmani adalah media pendorong

terhadap keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat.

Menurut Kurniawan (2011:13) Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik juga dikenal sebagai “ibu” dari berbagai macam cabang olahraga. Hal ini didasari karena nomor-nomor yang ada di cabang olahraga atletik merupakan gerakan dasar diberbagai jenis olahraga yang ada di dunia. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam

cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk melakukan cabang-cabang olahraga yang lainnya.

Menurut Winendra (2008:68) mengemukakan bahwa lempar lembing adalah “salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin. Sedangkan menurut Nelistya, (2008:41) menjelaskan lembing adalah alat untuk berburu dan perang. Lembing adalah sejenis tombak ringan dari jenis tombak lainnya, tetapi untuk menggunakannya diperlukan keahlian tersendiri.

Pemahaman metode pembelajaran campuran belum diterapkan secara sempurna sehingga kami Tim Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar melaksanakan pembelajaran campuran pada tingkat mahasiswa khususnya Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang melalui kegiatan atau metode pembelajaran ini mahasiswa mampu memahami lempar lembing dengan baik.

Kegiatan pengabdian berupa bentuk implementasi pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan metode campuran pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Berdasarkan tujuan dan target yang akan dicapai dan hasil identifikasi serta observasi yang dilakukan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang, Gambaran materi implementasi pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan metode campuran yang akan di sampaikan ke mitra adalah sebagai berikut:

Metode pembelajaran mixed merupakan bentuk mengajar yang digabungkan antara metode pembelajaran keseluruhan dan metode pembelajaran bagian. Bentuk keterampilan yang dipelajari mulai dari gerak yang mudah dan sederhana secara bertahap kemudian gerakan secara keseluruhan dari keterampilan tersebut .

Metode Combination, selanjutnya disebut metode Campuran adalah metode yang

menggabungkan antara teknik/elemen dengan whole atau bermain untuk cabang olahraga permainan. Di dalam praktek pelajaran pendidikan jasmani, metode mengajar campuran ini yang selalu digunakan.

Keterkaitan secara mendalam antara metode-metode tersebut seperti halnya kedua-duanya saling terkait secara utuh, karena interaksi antara keduanya sangat besar. Metode bagian maupun metode keseluruhan dalam kegiatan operasional pembelajaran terikat dengan klasifikasi dan penjenjangan ranah psikomotor.

Pelaksanaan kegiatan implementasi pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan metode campuran pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yayasan Pendidikan Ujung Pandang sebagai berikut

1. Metode ceramah dan penyampaian materi terutama tahapan dalam lempar lembing
2. Demontrasi memberikan contoh kepada mahasiswa untuk mempraktekkan pembelajaran lembing dengan metode campuran
3. Diskusi, memberikan kesempatan kepada mahasiswa atau peserta untuk bertanya dalam proses pembelajaran
4. Evaluasi, melihat kesungguhan peserta dalam mengikuti pembelajaran dengan metode campuran.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Dalam kegiatan PKM ini pembelajaran lempar lembing dengan metode campuran yang mempelajari teknik Gerakan secara efektif agar pencapaian pembelajaran yang maksimal, ada tiga tahapan melempar lembing yang di pelajari dalam kegiatan PKM ini yaitu awalan dan lemparan.

PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan ini dihadiri sebanyak 35 Mahasiswa yang menjadi peserta, diawali dengan pemberian materi secara ceramah kemudian peserta dibagi kedalam beberapa kelompok belajar dengan tujuan memudahkan untuk belajar dan juga saling mengoreksi, setelah itu peserta diberikan

contoh Gerakan teknik-teknik lempar lembing dimulai dari tahap awal sampai dengan tahap akhir

A. Hasil Yang Dicapai

Hasil dalam pengetahuan yang dapat dicapai dari pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi pembelajaran lempar lembing dengan metode campuran dapat mencakup:

1. Pengetahuan dasar tentang olahraga lempar lembing: Peserta akan memahami prinsip dasar olahraga lempar lembing, termasuk teknik-teknik dasar, peraturan-peraturan, dan sejarah olahraga tersebut.
2. Pemahaman tentang teknik-teknik lempar lembing: Peserta akan memahami berbagai teknik lempar lembing, termasuk lemparan jarak jauh, lemparan jarak pendek, dan teknik khusus seperti lemparan javelin. Mereka akan mempelajari kapan dan bagaimana menerapkan teknik-teknik tersebut.
3. Pengetahuan tentang faktor-faktor kunci: Peserta akan memahami faktor-faktor penting yang memengaruhi hasil dalam lempar lembing, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi.
4. Pemahaman tentang keamanan dan cedera: Peserta akan mendapatkan pengetahuan tentang cara melaksanakan olahraga lempar lembing dengan aman, termasuk pencegahan cedera dan tindakan pertolongan pertama.
5. Pemahaman tentang peralatan: Peserta akan tahu bagaimana memilih, merawat, dan menggunakan peralatan lempar lembing dengan benar.
6. Pengetahuan tentang aturan dan regulasi: Peserta akan memahami aturan dan regulasi

yang berlaku dalam olahraga lempar lembing, termasuk peraturan kompetisi dan etika olahraga.

7. Pemahaman tentang strategi dan taktik: Peserta akan belajar tentang strategi dan taktik yang digunakan dalam kompetisi lempar lembing, seperti cara memilih teknik yang paling sesuai dengan situasi tertentu.
8. Pemahaman tentang pengukuran dan penilaian: Peserta dapat memahami cara mengukur dan mengevaluasi kemampuan mereka dalam lempar lembing



Gambar 1. Pengarahan dan berdoa



Gambar 2. Penjelasan Teori Lempar Lembing



Gambar 3. Foto Bersama

IV. KESIMPULAN

Kegiatan PKM pelatihan Implementasi Pembelajaran lempar lembing dengan metode campuran yang bertujuan untuk memperkenalkan cara-cara mengajar lempar lembing. Adapun bentuk kegiatan berupa penjelasan teori tentang tahapan lempar lembing kemudian dilanjutkan dengan mempraktekkan cara lempar lembing dimulai dari tahapan awal hingga tahapan akhir. Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan PKM berjumlah 35 mahasiswa. Dengan kegiatan PKM ini hasil dari evaluasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian UNM dan Mitra Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP YPUP Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Kurniawan, D. (2011). *Pembelajaran Terpadu*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama.
- Ngatiyono. 2012 . Pendidikan jasmani Dan Kesehatan. PT Tiga serangkai Pustaka
- Wahyuni, Sri dan Sutarmin. 2012. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas X SMA dan MA.Solo. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri