**Tolak Peluru**

Nama : Stiawan jidan

Kelas : XII IIS

A.Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

• Untuk senior putra = 7.257 kg

• Untuk senior putri = 4 kg

• Untuk yunior putra = 5 kg

• Untuk yunior putri = 3 kg

B.Sejarah Tolak Peluru

Tolak peluru diadakan sebagai nomor terpisah untuk putera dan puteri dan juga sebagai bagian dari dasa lomba dan sapta lomba. Selama bertahun – tahun nomor ini telah di dominasi oleh atlet yang bertubuh besar dan kuat. Kemajuan terbesar dalam olahraga tolak peluru terjadi pada tahun 1950, ketika Parry O,Brien memulai tolakannya menghadap bagian belakang ring, metode ini dikenal sebagai metode O,Brien atau lebih di kenal dengan teknik meluncur. Teknik yang mendapat popularitas adalah teknik berputar yang menggunakan lemparan cakram melintasi ring tolak peluru bukan bergerak ke arah belakang yang telah dilakukan oleh O,Brien dan kedua teknik ini sama mencapai keberhasilan. Banyak orang awam mengenal apa itu? Peluru!, klau sudah menyangkut dengan Peluru pasti dihubung-hubungkan dengan Senjata Api. Karena peluru merupakan sebuah benda atau bisa disebut isinya dari senjata Api. Tapi, peluru ini beda dengan apa yang dipikirkan. Dan tidak ada hubunganya sama sekali dengan senjata api. peluru ini kalau dihubungkan dengan olahraga banyak manfaatnya yaitu bisa mendatangkan prestasi membanggakan bagi yang berminat mendalaminya. Yaitu cabang olahraga tolak peluru yang masuk dalam daftar perlombaan Nasional maupun Internasional.

C.Teknik Dasar Tolak Peluru

Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya : Teknik Memegang Peluru Ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari direnggangkan sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedang ibu jari dalam sikap sewajarnya. Untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Jari-jari agaka rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara di atas, hanya saja sikap jari-jari lebih direnggangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil.

Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu Peluru dipegang dengan salah satu cara di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

Teknik Menolak Peluru Pengenalan peluru Peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar Peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri akak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan Sikap awal akan menolak peluru Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

Cara menolakkan peluru Dari sikap penolakan peluru, tanpa berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan peda peluru harus lurus satu garis. Sudut lemparan kurang dari 40o.

Sikap akhir setelah menolak peluru Sesudah menolak peluru, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

Teknik Memegang Peluru

Cara memegang peluru, yaitu:

1.Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas

2. Jari-jari tangan direnggangkan atau dibuka, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk dipergunakan untuk menekan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari dipergunakan untuk memegang atau menahan peluru bagian samping agar tidak jatuh atau tergelincir.

3.Setelah peluru tersebut dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menmpel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping, sedikit serong ke depan.

4.Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar seluruh badan dan tangan dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dari lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

D.Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Tolak Peluru

Cara memegang Awalan Gerakan Tolakan Sikap badan saat menolak

Ketentuan diskualifikasi/kegagalan peserta tolak peluru :

o Menyentuh balok batas sebelah atas

o Menyentuh tanah di luar lingkaran

o Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah

o Dipangil selama 3 menit belum menolak

o Peluru di taruh di belakang kepala

o Peluru jatuh di luar sektor lingkaran

o Menginjak garis lingkar lapangan

o Keluar lewat depan garis lingkar

o Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang

o Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan

E.Peralatan

Alat yang digunakan :

1. Rol Meter

2.Bendera Kecil

3. Kapur / Tali Rafia

4. Peluru

a)Untuk senior putra = 7.257 kg

b)Untuk senior putri = 4 kg

c)Untuk yunior putra = 5 kg

d)Untuk yunior putri = 3 kg

5.Obrient : gaya membelakangi arah tolakan

6.Ortodox : gaya menyamping

F.Lapangan Tolak Peluru

o Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja ata bahan lain yang cocok yang dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari emen , aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar anatara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi.

o Garis lebar 5 cm harus dibuat di atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0.75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu.

o Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus di cat putih.

o Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh.

o Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm.