

PENINGKATAN KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING MELALUI PENDEKATAN DRILLS DAN SIMULASI PADA MAHASISWA PJKR FIKK UNM

Iskandar^{1*}, Akbar Sudirman², M. Adam Mappaompo³, Ians Aprilo⁴

Poppy Elisano Arfanda⁵

^{1*2345} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*m.adam.mappaompo@unm.ac.id

Article History:

Received: August 27th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Keywords: javelin throw, drills, simulation, students, physical education

Abstract: *The javelin throw is a throwing event in athletics that demands strength, technique, and precise coordination. Physical Education students, as future educators, need to master the basic skills in this sport. This community service activity aims to improve students' javelin throwing abilities through drills and simulations. The activity took the form of technical training involving 30 Physical Education students. The methods used included initial observation, javelin technique drills, and competition simulations. The results showed an increase in the participants' understanding of javelin throwing techniques and motor skills. This activity demonstrates the effectiveness of the drills and simulations in developing basic javelin throwing skills in students*

Abstrak

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik yang menuntut kekuatan, teknik, dan koordinasi yang tepat. Mahasiswa PJKR FIKK UNM sebagai calon pendidik perlu menguasai keterampilan dasar dalam cabang ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing mahasiswa melalui pendekatan drills dan simulasi. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan teknis yang melibatkan 30 mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani. Metode yang digunakan meliputi observasi awal, pelatihan drills teknik lempar lembing, dan simulasi pertandingan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman teknik serta keterampilan motorik lempar lembing peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan drills dan simulasi efektif dalam pembinaan keterampilan dasar lempar lembing pada mahasiswa.

Kata kunci: lempar lembing, drills, simulasi, mahasiswa, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Atletik tidak hanya berperan sebagai fondasi bagi pengembangan berbagai

keterampilan gerak, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, pembelajaran nilai sportivitas, serta peningkatan kesehatan jasmani peserta didik (Goodway et al., 2013). Dalam konteks pendidikan tinggi, terutama pada program studi Pendidikan Jasmani, atletik menjadi mata kuliah wajib yang harus dikuasai oleh mahasiswa sebagai bekal untuk menjadi pendidik profesional di bidang olahraga. Lempar lembing adalah salah satu nomor dalam kategori lempar cabang olahraga atletik, di samping tolak peluru dan lempar cakram. Menurut IAAF (2017) dalam (DANARSTUTI UTAMI, 2024), lempar lembing adalah aktivitas melempar alat lembing sejauh mungkin dengan memanfaatkan fase lari awalan, transisi, dan pelepasan. Di dalam konteks pendidikan jasmani, lempar lembing diajarkan sebagai sarana pembentukan keterampilan motorik dan pemahaman terhadap dinamika gerak.

Tujuan pembelajaran lempar lembing dalam pendidikan jasmani tidak terbatas pada pencapaian jarak lemparan, tetapi lebih pada penguasaan teknik dasar, koordinasi gerak tubuh, pemahaman biomekanik, serta penerapan prinsip fair play dan keselamatan (Bayu, 2019).

Salah satu nomor dalam cabang atletik yang menuntut penguasaan keterampilan teknik yang spesifik adalah lempar lembing. Nomor ini memadukan kekuatan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, serta pemahaman biomekanika dalam pelaksanaannya (Bayu, 2019). Lempar lembing secara teknis lebih kompleks dibandingkan nomor lempar lainnya karena melibatkan kombinasi antara kecepatan lari, transisi ke lemparan, dan teknik pelepasan yang presisi. Oleh karena itu, penguasaan lempar lembing menjadi tantangan tersendiri bagi Mahasiswa PJKR FIKK UNM.

Dalam kenyataan di lapangan, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik lempar lembing dengan baik. Faktor-faktor seperti minimnya waktu latihan, keterbatasan sarana dan prasarana, serta kurangnya variasi metode pembelajaran menyebabkan penguasaan teknik lempar lembing menjadi tidak optimal. Hal ini menjadi permasalahan yang penting untuk diselesaikan karena penguasaan teknik dasar atletik, termasuk lempar lembing, sangat berperan dalam kualitas proses pembelajaran saat mahasiswa nantinya menjadi guru PJOK di sekolah.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik olahraga adalah pendekatan drills dan simulasi. Latihan drills merupakan metode pelatihan yang

menekankan pada pengulangan gerakan spesifik dengan tujuan membentuk pola gerakan motorik yang efisien dan otomatis (SLEMAN, n.d.). Sementara itu, pendekatan simulasi bertujuan untuk menempatkan peserta dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan atau pembelajaran nyata, sehingga kemampuan teknis dan mental dapat dikembangkan secara bersamaan (Mylsidayu, 2022).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, penggabungan antara drills dan simulasi diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh bagi mahasiswa. Melalui latihan berulang yang sistematis dan terstruktur (drills), serta latihan dalam situasi menyerupai pertandingan (simulasi), mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknis, pemahaman taktik, serta kesiapan mental dalam melaksanakan lempar lembing.

Mahasiswa PJKR FIKK UNM merupakan calon tenaga pendidik yang nantinya akan mengampu mata pelajaran PJOK di tingkat sekolah. Oleh karena itu, kompetensi pedagogik dan keterampilan praktik olahraga menjadi dua komponen yang harus dimiliki. Lempat lembing merupakan salah satu materi wajib dalam kurikulum PJOK, sehingga kemampuan mahasiswa dalam nomor ini menjadi hal yang sangat esensial.

Sayangnya, masih banyak mahasiswa yang tidak mendapatkan pengalaman praktik lempat lembing yang memadai selama proses perkuliahan. Faktor-faktor seperti kurangnya alokasi waktu, fokus pada teori, serta belum optimalnya metode pembelajaran menyebabkan keterampilan yang diperoleh menjadi dangkal dan tidak aplikatif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini hadir sebagai bentuk intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Penggunaan metode drills dan simulasi dalam pelatihan olahraga telah banyak diteliti dan terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan teknis. Dalam penelitian oleh Bompa dan (Ije, 2024), disebutkan bahwa latihan berulang dengan penguatan umpan balik (feedback) sangat berperan dalam pembentukan pola gerak yang optimal. Sementara itu, simulasi permainan memungkinkan peserta untuk memahami konteks situasi sebenarnya sehingga mampu mengembangkan pengambilan keputusan dan kesiapan mental.

Dengan mengimplementasikan metode ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengalaman teknis, tetapi juga mampu menginternalisasi pemahaman konseptual tentang bagaimana lempat lembing diajarkan dan dilakukan dengan benar. Hal ini penting dalam pembentukan kompetensi

holistik calon guru PJOK.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pelatihan keterampilan motorik dasar dan spesifik seperti lempar lembing menjadi penting, khususnya untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai calon guru PJOK yang profesional. Oleh karena itu, pendekatan melalui drills (latihan teknik berulang) dan simulasi pertandingan dapat menjadi solusi alternatif untuk mempercepat penguasaan keterampilan tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga hari di lapangan atletik FIKK UNM Makassar dan diikuti oleh 30 mahasiswa semester I Program Studi PJKR.

Langkah-langkah pelaksanaan:

1. Observasi Awal: Mengidentifikasi tingkat keterampilan dasar mahasiswa dalam lempar lembing melalui tes teknik awal.
2. Pelatihan Drills: Memberikan materi tentang teknik dasar lempar lembing (grip, run-up, cross step, delivery, recovery), dilanjutkan dengan latihan drills spesifik.
3. Simulasi Pertandingan: Mahasiswa melakukan simulasi kompetisi lempar lembing untuk mengaplikasikan keterampilan yang telah dilatih.
4. Evaluasi dan Refleksi: Hasil lemparan diukur dan dianalisis untuk mengetahui perkembangan keterampilan peserta.

Data dikumpulkan melalui lembar observasi teknik dan lembar evaluasi performa peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menguasai teknik dasar lempar lembing secara optimal, khususnya pada fase cross step dan pelepasan lembing. Setelah dilakukan pelatihan drills, terjadi peningkatan signifikan pada aspek teknik pegangan dan koordinasi gerakan tubuh saat melempar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan *drills* dan simulasi sangat efektif dalam konteks pembelajaran motorik olahraga seperti lempar lembing. Melalui pendekatan ini, mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar yang terstruktur, sistematis, dan berulang sehingga mampu memperbaiki kesalahan gerak, memperkuat pola motorik yang benar, serta membangun kebiasaan gerak yang efisien dan efektif.

Simulasi pertandingan yang dilakukan pada hari terakhir menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan jarak lemparan dan efisiensi gerakan dibandingkan dengan hasil awal. Ini menunjukkan bahwa penggabungan drills dan simulasi efektif dalam membentuk pola gerak yang benar dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam praktik lempar lembing.

Temuan ini juga sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan berulang dengan umpan balik langsung dapat mempercepat penguasaan keterampilan (Arafah & others, 2018).

Pendekatan *drills* atau latihan berulang merupakan metode pembelajaran yang menekankan pengulangan gerak dengan tujuan memperbaiki teknik dan meningkatkan efisiensi performa. Dalam konteks pembelajaran lempar lembing, *drills* berperan penting dalam membantu mahasiswa memahami dan menguasai setiap tahapan gerak lempar lembing secara lebih mendalam — mulai dari awalan, transisi, lemparan, hingga pendaratan.

Latihan *drills* yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi latihan awalan tanpa lembing, latihan posisi melempar dengan beban ringan, latihan koordinasi langkah silang, latihan ayunan lengan dan dorongan bahu, serta latihan kekuatan tungkai dan punggung bawah. Berdasarkan hasil observasi lapangan, *drills* membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan dalam memelihara keseimbangan dan kekuatan eksplosif, yang merupakan komponen utama dalam lempar lembing (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Pengulangan gerakan dengan teknik yang benar memungkinkan sistem neuromuskular mahasiswa menyesuaikan diri terhadap pola gerakan yang efisien. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Schmidt & Lee (2019), bahwa proses pembelajaran keterampilan motorik memerlukan pengulangan sistematis agar terjadi transfer keterampilan dari memori jangka pendek menuju memori jangka panjang. Dengan demikian, pendekatan *drills* bukan hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mengoptimalkan koordinasi antaranggota tubuh dalam menghasilkan lemparan yang maksimal



KESIMPULAN

Pelatihan keterampilan lempar lembing melalui pendekatan drills dan simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan Mahasiswa PJKR FIKK UNM. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki teknik, tetapi juga membangun pemahaman konsep dan kesiapan mental mahasiswa dalam melaksanakan lemparan secara benar dan efisien. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan dalam mata kuliah atletik serta dalam kegiatan pembinaan olahraga di tingkat universitas.

PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari Program Studi PJKR UNM. Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh mahasiswa peserta, dosen pembimbing, dan pihak kampus yang telah menyediakan fasilitas dan dukungan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arafah, A. A., & others. (2018). *Effective Learning Models In Physical Education Teaching*. Deepublish.
- Bayu, W. I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kesegaran Jasmani'. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9–25.
- DANARSTUTI UTAMI, D. U. (2024). *MATA KULIAH ATLETIK 23A*.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2013). Motor development in young children. In *Handbook of research on the education of young children* (pp. 103–115). Routledge.
- Ije, D. L. (2024). *Pengaruh Latihan Modifikasi Permainan Bola Futsal terhadap Kemampuan Dribling pada Tim Ukm Futsal Unimuda Sorong*. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- SLEMAN, P. S. S. S. B. G. M. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DRILL PASSING DAN SMALL SIDED GAME TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.).
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.