



## **LEMPAR LEMBING TARGET (LEMLEMTAR) SEBAGAI MEDIA UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA OLAHRAGA LEMPAR LEMBING**

**Heki Guntara (NIM.19091088)**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

### **Abstrak**

Desa sengkerang bahwa sumber penghidupan utama masyarakat Sengkerang adalah sektor pertanian, Menurut bapak-bapak seuruh kepala dusun sengkerang menjelaskan bahwa seiring dengan perkembangan jaman pertanian di desa Sengkerang juga mengalami perkembangan, hal dipengaruhi oleh ketersediaan bibit padi. Sumber daya manusia yang memang sebagian besar adalah petani dan peternak. Tujuan kegiatan KKN ini adalah untuk memberikan pemahaman terhadap dampak meningkatkan kekuatan fisik dan mental sebagai hasil dari latihan lempar lembing. Lokasi kegiatan adalah di desa Sengkerang dan dilaksanakan pada waktu KKN yaitu bulan Oktober-Desember 2022. Hasil Terlaksananya Program kegiatan latihan pencak silat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik pencak silat pada kelompok anak-anak ekstrakurikuler di desa sengkerang diharapkan dapat terus berjalan, karena kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan.

### **Kata Kunci**

Lembing Target. Media,  
Konsentrasi

### **Pendahuluan**

Desa Sengkerang merupakan salah satu desa di Kecamatan Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah yang mengandalkan sektor pertanian dan potensi sumber daya alam sebagai penggerak ekonomi daerah tersebut, banyak sekali ditemui persawahan tempat bertani lainnya yang merupakan daya tarik tersendiri bagi pelajar tentang belajar dalam berkegiatan sektor pertanian

Berdasarkan observasi selama KKN Desa sengkerang bahwa sumber penghidupan utama masyarakat Sengkerang adalah sektor pertanian, Menurut bapak-bapak seuruh kepala dusun sengkerang menjelaskan bahwa seiring dengan perkembangan jaman peertanian di desa Sengkerang juga mengalami perkembangan, hal dipengaruhi oleh ketersediaan bibit padi. Sumber daya manusia yang memang sebagian besar adalah petani dan peternak. Sedang lahan sawah di tanami padi dan tembakau yang hasilnya hanya 1-2 kali setahun, selain itu banyak masyarakat yang memelihara ternak Selain beberapa faktor pendukung seperti yang telah dijelaskan diatas tidak dapat dipisahkan dari faktor budaya masyarakat setempat dimana bertani sambil memelihara beberapa hewan ternak, seperti, ayam, itik, burung, kambing, sapi, kerbau dan beberapa macam hewan peliharaan lainnya, hal ini sudah menjadi kebiasaan dan budaya turun – temurun sejak dari jaman nenek moyang terdahulu.

Permasalahan mitra yang saya dapat pada karya ilmiah yang saya laksanakan di SMKN 1 Praya Timur yaitu terdapat masalah pada siswa kesulitan menentukan arah lemparan yang tepat, siswa kesulitan menentukan arah lembing yang dilempar sehingga arah lemparan tidak sesuai yang diharapkan, kemudian lembing yang mereka lempar kurang kuat



atau jauhnya lemparan, dan terakhir masalah yang saya dapat terdapat pada lembing yaitu lembing dalam keadaan yang tidak memprihatikan (RUSAK) atau selama proses praktik bisa rusak. Maka dari itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut siswa harus benar-benar memperhatikan teknik dalam melempar lembing yang benar, memilih lembing yang sesuai kemampuan, dan memperbaiki kondisi lembing sebelum digunakan

### **Metode Pengabdian**

1. Menentukan lokasi yang tepat untuk melakukan kegiatan lempar lembing. Pastikan lokasi tersebut aman untuk digunakan dan tidak ada halangan yang dapat menghalangi lemparan.
2. Membawa peralatan yang diperlukan, seperti lembing, penghitung jarak, dan alat pengukur lainnya.
3. Siapkan area lempar dengan menggunakan tanda batas atau tali untuk menandai garis.
4. Pastikan siswa memahami aturan yang berlaku saat melempar lembing.
5. Setelah semuanya siap, siswa dapat memulai lemparan dengan menggunakan teknik lempar yang benar.
6. Saat siswa selesai melakukan lemparan kemudian siswa menghitung jarak lemparannya, dan menentukan pemenang.
7. Membersihkan area lemparan setelah kegiatan selesai dan menyimpan peralatan sebagaimana mestinya untuk digunakan di hari berikutnya.

### **Hasil dan Pembahasan**

1. Siswa mampu meningkatkan kemampuan dasar dalam lempar lembing dengan teknik dan cara lempar yang baik dan benar.
2. Siswa dapat meningkatkan kekuatan fisik dan mental sebagai hasil dari latihan lempar lembing.
3. Siswa mampu atau ikut serta dalam kompetisi atau pertandingan lempar lembing.
4. Siswa dapat memahami dengan baik tentang teknik dasar melempar lembing.
5. Siswa mendapat penambahan wawasan tentang lempar lembing.

Dari hasil yang dicapai dalam lempar lembing siswa mendapat kemampuan teknis serta peningkatan pengembangan kualitas individu secara keseluruhan. Lempar lembing dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang.

**Adapun dokumentasi dalam pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:**



### **Pembahasan**

Lempar lembing adalah aktivitas yang menyenangkan, namun juga dapat menimbulkan masalah jika tidak dilakukan dengan benar. Berikut adalah solusi untuk masalah yang mungkin anda hadapi saat melakukan lempar lembing:

1. Masalah yang sering terjadi adalah lembing tidak terlempar dengan jauh, Solusinya adalah dengan memastikan bahwa anda menggunakan teknik lempar yang benar, pastikan tangan anda terletak diatas lembing dengan posisi yang tepat, dan pastikan anda menggunakan gaya lempar yang tepat.
2. Masalah lain yang terjadi adalah lembing terlempar kearah yang salah. Solusinya adalah dengan memperhatikan arah angin saat anda melakukan lemparan, jika angin terlalu kuat, anda perlu menyesuaikan posisi lemparan anda untuk memastikan lembing terlempar ke arah yang tepat.
3. Jika merasa kesulitan saat melempar lembing, cobalah menggunakan lembing yang lebih ringan atau lebih besar. Lembing yang lebih ringan akan lebih mudah untuk digunakan, sementara lembing yang lebih besar akan memberikan kekuatan lebih saat lemparan.
4. Jika masih merasa kesulitan saat melakukan lempar lembing, cobalah untuk bergabung dengan kelompok atau klub lempar lembing

### **Kesimpulan**



Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik lempar lembing yang tepat dan strategis yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam lempar lembing. Selain itu, latihan yang rutin dan kondisi fisik yang baik juga sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dalam melempar lembing. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam melakukan teknik lempar lembing yang baik dan benar merupakan faktor utama keberhasilan dalam lempar lembing. Latihan yang rutin dan kondisi fisik yang baik juga sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dalam lempar lembing.

### **Saran**

1. Diperlukan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan teknik siswa dalam melakukan lempar lembing.
2. Dibutuhkan peningkatan kondisi fisik bagi siswa untuk menunjang keberhasilan dalam melempar lembing.
3. Perlu adanya penyediaan peralatan dan perlengkapan sesuai standar dan kondisi yang baik dalam menunjang keberhasilan siswa dalam kegiatan lempar lembing.

### **Daftar Pustaka**

- Rizka, M. A., et al. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Universitas Pendidikan Mandalika. 2022. *Buku Panduan KKN Tematika Merdeka Belajar Kampus Merdeka*.
- Hasanudin, A.F. (2011). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Indonesia Jilid I*. Surabaya: Fn. Word
- Mukholid, dkk (2007) *“Teori dan Praktek Pencak Silat”*. Buku Pegangan Kuliah. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *“Teknik Dasar Pencak Silat Tanding”*. Jakarta: PT.Dian Rakyat.