



Atletik

Dasar & Lanjutan

Dasar & Lanjutan

Zikrur Rahmat, M.Pd

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah Swt. Dengan rahmat dan rihda-Nya modul (diktat) program kegiatan dicabang olahraga atletik dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun dalam rangka sebagai bahan bacaan mahasiswa yang mengikuti mata kuliah program kegiatan dicabang olahraga atletik pada program studi PENJASKESREK STKIP BBG Getsempena Banda Aceh. Modul ini memuat bahan-bahan perkuliahan yang disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran program kegiatan dicabang olahraga atletik. Tujuan pembelajaran dengan menggunakan modul ini adalah dengan harapan agar mahasiswa mampu menguasai materi-materi tentang program kegiatan dicabang olahraga atletik dan pembelajarannya yang ada pada modul ini sebagai bekal pengembangan pengetahuan dan wawasan mahasiswa calon guru PENJASKESREK. Sistematika penulisan modul ini pada setiap Babnya yaitu judul Bab, tujuan instruksional, materi pembelajaran, latihan yaitu berupa soal-soal atau kegiatan terstruktur, dan dilengkapi dengan daftar pustaka.

Penulis menyadari bahwa kemampuan yang penulis miliki masih sangat terbatas dalam menyusun modul ini, sehingga masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran untuk perbaikan modul ini. Harapan penulis semoga modul ini dapat membantu dan bermanfaat bagi mahasiswa PENJASKESREK dan pembaca lainnya.

Banda Aceh, 30 September 2015

Penulis

PROGRAM KEGIATAN CABANG OLAHRAHA ATLETIK

MODUL

Disusun Oleh:

Zikrur Rahmat, M.Pd.

Disetujui untuk dipergunakan sebagai Materi/Bahan Ajar Mata Kuliah program kegiatan dicabang olahraga atletik Pada Program Studi PENJASKESREK STKIP Bina Bangsa Getsempena.

Tanggal: 30 September 2015

Ketua Prodi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi (Penjaskesrek)

Irwandi, M.Pd.
NIDN. 01226068005

Menyetujui

Ketua Sekolah Tinggi
Keguruan Ilmu Pendidikan
Bina Bangsa Getsempena

Lili Kasmini, M.Si.
NIDN. 0117126801

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI	iv
PENDAHULUAN.....	ix
Silabus Mata Kuliah Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik.....	1
BAB I . Latar belakang sejarah atletik dari internasional Hingga nasional	11
A. Tujuan Instruksional	11
B. Materi Pembelajaran	11
1. Latar belakang sejarah atletik dari internasional Hingga nasional	11
2. Sejarah atltik dunia	12
3. Berdirinya organisasi atletik.....	13
4. Sejarah singkat perkembangan atletik Di Indonesia.....	14
5. Pengertian atletik	15
6. Event	16
7. Tabel nomor perlombaan atlet.....	17
C. Latihan	19
D. Daftar Pustaka.....	20
BAB II Nomor jalan	21
A. Tujuan Instruksional	21
B. Materi Pembelajaran	21
1. Pengertian Jalan	21
2. Teknik jalan cepat.....	22
3. Sarana dan prasarana jalan.....	23
4. Peraturan dan perwasitan jalan	25
C. Latihan	27
D. Daftar Pustaka.....	28
BAB III. Nomor Lari	29
A. Tujuan Instruksional	29
B. Materi Pembelajaran	29
1. Pengertian lari.....	29

2. lari jarak pendek	30
3. Lari jarak menengah	37
4. Lari gawang	38
5. Lari jarak jauh.....	42
6. Lari estafet	37
C. Latihan	51
D. Daftar Pustaka.....	52
BAB IV. Nomor Lempar	53
A. Tujuan Instruksional	53
B. Materi Pembelajaran.....	53
1. Sejarah lempar ckram	54
2. Teknik dalam lempar cakram	55
3. Sarana dan prasarana lempar	56
4. Peraturan dan perwasitan.....	58
5. Lempur lembing.....	59
6. Tolak peluru.....	66
7. Lontar martil	69
C. Latihan	71
D. Daftar Pustaka.....	72
BAB V. Nomor Lompat	73
A. Tujuan Instruksional	73
B. Materi Pembelajaran	73
1. Pengertian Lompat.....	73
2. Lompat jauh.....	74
3. Lompat jangkit.....	78
C. Latihan	82
D. Daftar Pustaka.....	83
BAB VI. Lompat Tinggi dan Lompat Galah.....	84
A. Tujuan Instruksional	84
B. Materi Pembelajaran	84
1. Sejarah jompat tinggi.....	84
2. Lompat galah	85
3. Teknik lompat tinggi dan lompat galahLatihan	87
4. Sarana dan Prasarana Lompat Tinggi dan Lompat Galah	94
5. Peraturan dan perwasitan lompat Tinggi dan lompat galah.....	95
C. Latihan	96
D. Daftar Pustaka.....	97

BAB I
LATAR BELAKANG SEJARAH ATLETIK
DARI INTERNASIONAL
HINGGA NASIONAL

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang ruang lingkup atletik dasar dan atletik lanjutan.
2. Mahasiswa dapat Menyebutkan dan menjelaskan tujuan pembelajaran atletik dasar dan atletik lanjutan.

B. Materi pembelajaran

1. Latar Belakang Atletik

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi

Indonesia berarti pertandingan dan olah raga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga memPERTANDINGKAN lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik. Dengan demikian mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil

hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

2. Sejarah Atletik Dunia

Kira-kira tahun 400 SM ternyata bangsa Irish telah melakukan gerakan-gerakan olahraga yang mirip dengan atletik sekarang. Menurut seorang pujangga Yunani bernama Humeros dalam bukunya (Illiad), diperkirakan bahwa kegiatan atletik sudah dilakukan pada tahun 1100 SM, seperti kegiatan perlombaan kereta kuda, adu tinju, gulat yang diawali dengan perlombaan lari dan ditutup dengan lomba lempar lembing (Doherty, 1963;10). Pada tahun 776 SM Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan “Olympiade Kuno (The Ancient Olympic Games). Nomor yang dipertandingkan adalah lomba lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda. Juara pentathlon (lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat) pada olimpiade akan dinobatkan sebagai juara olimpiade. Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari, yaitu :

- 1 Stade yaitu lari cepat pada jalur lurus dengan jarak \pm 185 meter dilakukan di dalam stadion.

- 2 Diaulos yaitu lomba jarak menengah yang jaraknya \pm dua kali Stade.
- 3 Dolichos yaitu lari jarak jauh yang jaraknya \pm 7 sampai 24 kali Stade.

Dalam lomba ini telah diperkenalkan start block yang terbuat dari parit atau tembok yang dipasang secara permanen.

Pada tahun 186 SM bangsa Romawi lebih banyak menyenangi para "Gladiator". Pada saat itu kegiatan olahraga yang disenangi adalah olahraga yang menampilkan "adu kejantanan". Adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati, baik lawannya manusia maupun binatang buas. Akibatnya pada saat itu olahraga atletik dilupakan orang.

Perjalanan pasang surutnya sejarah atletik di dunia dapat digambarkan dalam uraian berikut ini:

- Tahun 1154 tanah-tanah yang terbuka di kota London, Inggris, digunakan sebagai tempat untuk kegiatan atletik oleh penduduk.
- Tahun 1330 Raja Inggris mengeluarkan larangan untuk melakukan kegiatan atletik.
- Tahun 1414 rakyat Inggris diperbolehkan melakukan kegiatan atletik lagi.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Tahun 1817 berdirinya perkumpulan atletik di Inggris yang dipelopori oleh Captain Mason yang diberi nama "Necton Guild".
- Tahun 1855 diterbitkan pertama kalinya buku tentang "lari cepat".
- Tahun 1860 didirikan perkumpulan atletik di San Francisco, Amerika Serikat, dengan nama "Olympic Club".
- Tahun 1866 pertama kalinya pertandingan atletik dilaksanakan di Inggris.
- Selanjutnya atletik menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1887 di New Zealand terbentuk New Zealand Amateur Athletic Board, disusul kemudian di Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Australia, Dan di negara lainnya.
- Perlombaan Atletik antar negara sering dilakukan dan selaras dengan itu peraturan atletik pun berkembang sampai saat ini.
- Tahun 1912 yaitu pelaksanaan Olympiade Modern ke-5 di Stockholm, Swedia, diadakan kongres dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia, yang kemudian lahir dengan nama IAAF (International Atletik Amateur Federation).

- Tahun 1914 dilaksanakan kongres dalam rangka pertama kalinya disahkan peraturan atletik yang berlaku untuk seluruh dunia di kota Lyon, Perancis.

3. Berdirinya Organisasi Atletik

Awal abad XIX merupakan masa menggeloranya kembali semangat berolahraga dikalangan masyarakat luas, termasuk berkembangnya olahraga atletik. Perkumpulan-perkumpulan atletik mulai dibentuk. Perlombaan-perlombaan atletik banyak diselenggarakan. Di Inggris pada tahun 1817 didirikan perkumpulan atletik yang pertama oleh Captain Mason dengan nama Necton Guild. Pada tahun 1834 syarat minimum untuk mengikuti perlombaan ditetapkan oleh badan/komite, misalnya syarat minimum untuk lari 440 yards = 60 detik, 1 lari 1 mil = 5 menit. Pada tahun 1855 untuk pertama kalinya diterbitkan buku mengenai lari cepat (sprint) Inggris menyelenggarakan perlombaan antarnegara di Eropa, terutama antara Inggris dengan Perancis. Pada tahun 1860 perkumpulan atletik yang pertama di Amerika Serikat didirikan di San Fransisco dengan nama Olympic Club. Kejuaraan atletik di

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

Amerika Serikat baru diselenggarakan pada tahun 1868 oleh New York Athletic Club. Setelah itu sering diadakan perlombaan-perlombaan atletik antara Amerika Serikat dengan negara-negara Eropa. Persatuan atletik yang menghimpun perkumpulan-perkumpulan atletik mulai dibentuk. Tahun 1880 di Inggris berdiri British Amateur Athletic Board. Tahun 1887 di New Zealand berdiri New Zealand Amateur Athletic Association. Tahun 1899 di Belgia berdiri Ligue Royale dAthletime dan di Canada Track and Field Association. Tahun 1885 di Afrika selatan berdiri South African Amateur Athletic Union dan di Swedia berdiri Svenska Fri-Idrotts Forbunder.

Tahun 1896 di Norwegia berdiri Norges Fri-Idrettsfor-bund. Tahun 1897 di Australia berdiri The Amateur Athletic Union of Australia, di Czechoslovakia berdiri Ceskoslovensky Athleticky Svanz, di Yunani berdiri Association Haenengue dAthletikai Szovetse. Tahun 1911 di Belanda berdiri Koninklijke Nederlandeseh Athleriek Unie. Sampai saat ini tidak kurang dari 170 negara telah membentuk organisasi atletik yang menjadi induk perkumpulan-perkumpulan atletik di setiap negara. Perlombaan atletik telah sering diselenggarakan,

demikian pula perlombaan antar negara tetapi belum ada peraturan perlombaan yang seragam sehingga sering timbul perselisihan paham dalam menentukan pemenang. Baru pada tanggal 17 Juli 1912 tiga hari setelah selesai nya perlombaan atletik pada Olympiade Modern V di Stockholm tokoh-tokoh atletik dari 17 negara yang mengikuti olympiade dari Amerika Serikat, Australia, Austria, Belgia, Canada, Chili, Denmark, Finlandia, Hongaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Rusia, Swedia dan Yunani, berdiskusi untuk membentuk suatu badan Internasional Atletik yang membuat peraturan-peraturan dan penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap. Badan tersebut didirikan dengan nama International Amateur Athletic Federation (IAAF), sebagai ketua adalah J. Sigfrit Edstrom dengan sekretaris Jendral merangkap Bendahara (Honorary Secretary-Treasurer): Kristian Henstrom keduanya dari Swedia. Peraturan teknis untuk perlombaan internasional yang pertama disahkan pada kongres yang ketiga tahun 1914 di Lyon Perancis. Sejak terbentuknya IAAF ini penyelenggaraan perlombaan-perlombaan atletik semakin baik, terutama dalam segi pengorganisasian.

4. Sejarah Singkat Perkembangan Olahraga Atletik di Indonesia

Ateletik Indonesia disingkat Pasi, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekola. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut *Nederlanda Indische Athletiek Unie* (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Atheletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi ateltk seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub

atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya.

- Prestasi Atletik di Indonesia
- Prestasi atletik Indonesia dalam periode angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah tercapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atletik lari jarak jauh), Okamona (atletik lompat tinggi), M. Sarengat (atlit lari cepat), I. G. Ngurah Manik (atlit lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlit-atlit angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J. P. Oroh (pelari cepat), Edie Efendy, Usman Efendy (penolak peluru, pelempar cakram dan pelempar lembing).

Para atlet wanita juga mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, diantaranya Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, Ester Summah, Ruwiyati, Supriati Sutono, Tati Ratnaningsih dan Irene.

5. Pengertian Atletik

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata athlon adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "penta" yang berarti lima dan "athlon" yang berarti lomba. Jadi pentathlon berarti lima lomba atau panca lomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah athletics (Inggris), atletiek (Belanda), atletique (Prancis) dan atletik (Jerman).

Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah leicgtathletik (Jerman), Athletismo (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan Track and field (USA).

Secara ringkas nomor-nomor yang di perlombakan seperti pada tabel berikut ini.

6. Event

Ada variasi lain selain yang ditulis dibawah, tetapi lomba dengan panjang tidak biasa (contohnya 300 m) dilangsungkan lebih jarang.

Balapan yang tidak lazim biasanya digelar selama musim indoor karena lintasan 200 m dalam ruangan. Dengan pengecualian lari mil, lomba berdasarkan jarak kerajaan jarang sekali digelar di lintasan sejak kebanyakan lintasan diubah dari seperempat mil (402,3 m) ke 400 m. Hampir semua catatan rekor untuk jarak kerajaan tidak dilangsungkan kembali. Bagaimanapun, IAAF dalam buku rekornya masih memasukan rekor dunia mil (dipegang oleh Hicham El Guerroj dari Maroko dan Svetlana Masterkova dari Rusia untuk wanita) karena perbedaan signifikan yang mendunia. Event lintasan event lari di lintasan 400 m. Sprint: event yang termasuk 400 m.

Event yang umum adalah 60 m (hanya didalam ruangan), 100 m, 200 m dan 400 m. Jarak Menengah: event dari 800 m sampai 3000 m, 800 m, 1500 m, satu mil dan 3000 m. Lari berintang lomba (biasanya 300 m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air. jarak Jauh: berlari diatas 5000 m. Biasanya 5000 m dan 10000 m. yang kurang lazim ialah 1, 6, 12, 24 jam perlombaan. Halang Rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m halang rintang

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

menengah (300 m di beberapa SMA). Estafet: 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet, 4 x 200 m estafet, 4 x 800 m estafet, dll. Beberapa event, seperti estafet medley, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar. Lari jalanan: dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Event biasa adalah 5 km, 10 km, setengah marathon dan marathon. lomba jalan cepat event biasa adalah 10 km, 20 km dan 50 km.

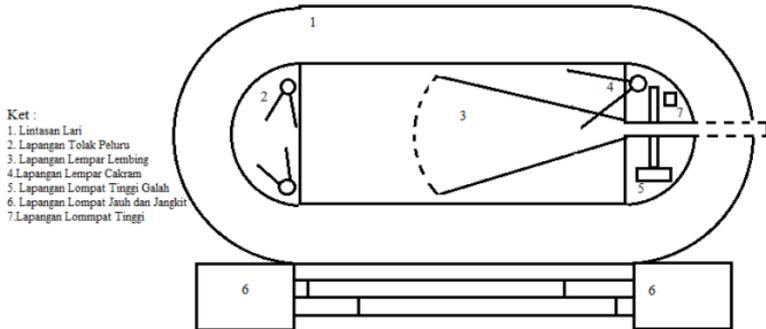
7. Tabel. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik

No	Nama Nomor Atletik	Wanita	Pria
1	Jalan Cepat	3, 5, 10 dan 20. (km)	10, 20, 30, 50. (km)
2	Lari	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000,10000. (km). 100 m Gawang, marathon, 4x100 m estafet, 4x400 m estafet.	100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000,10000. (km), marathon, 110 m Gawang, 4x100 m estafet, 4x400 m estafet.
3	Lempar	lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru	lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil

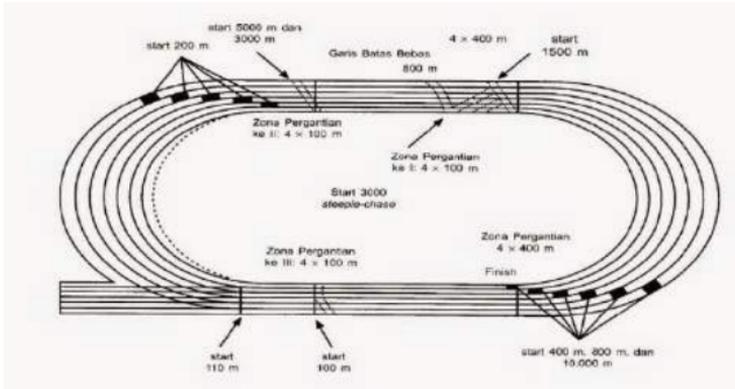
4	Lompat	lompat tinggi dan lompat jauh	lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi galah dan lompat jangkrik.
5	Pancalomba	lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi (hari ke-1), lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2)	
6	Saptalomba	lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m (hari ke-1). Lompat tinggi, tolak peluru dan lari 800 m (hari ke-2)	
7	Dasalomba		lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi dan lari 400 m (hari ke-1). Lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, lari 1500 m (hari ke-2)

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

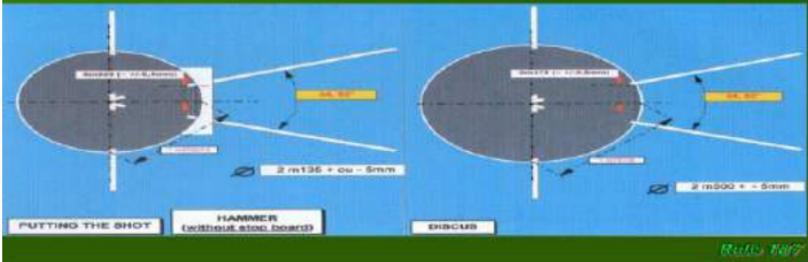
Gambar 1. Lintasan lari



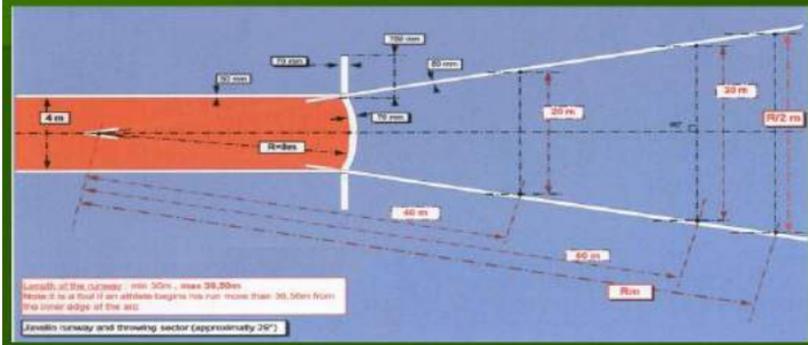
Gambar 2. Tolak Peluru, Lempar Cakram, Lontar Martil ($34,92^0$), kecuali Lempar Lembing (29^0).



LINGKARAN LEMPAR



AWALAN LEMPAR LEMBING



C. Latihan

1. Berasal dari manakah olahraga atletik diperlombakan?
- a. Inggris
 - b. Eropa
 - c. Yunani
 - d. Rusia
 - e. Belgia

Jawab: C. Yunani

2. Organisasi atletik dunia adalah.....
- a. IAAF
 - b. IAF
 - c. FIFA
 - d. IFA
 - e. FAFI

Jawab: A. IAAF

3. Organisasi atletik di Indonesia didirikan pada tanggal.....
- a. 3 Oktober 1950
 - b. 3 November 1950
 - c. 3 September 1950
 - d. 3 Desember 1950
 - e. 3 Agustus 1950

Jawab: C. 3 September 1950

4. Pada tahun 776 SM Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan “Olympiade Kuno (the Ancient Olympic Games). Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari, yaitu:
- a. Stade, Diaulos dan Dolichos
 - b. Stuard, Diauloser dan Dolin

- c. Diaulos, Diauloser dan Stuard
 - d. Stade, Diauloser dan Dolinhos
 - e. Stuard, Diaulos dan Dolichos
- Jawab: A. Stade, Diaulos dan Dolichos
5. Sebutkan nomor-nomor cabang atletik dasar serta atletik lanjutan, yg paling tepat?
- a. Lari, lempar, lompat dan merangkak
 - b. Jalan cepat, lari, lompat dan lempar
 - c. Lari, jalan, lempar dan lompat
 - d. Jalan, lari, lempar dan lompat
 - e. Lari, lompat, lempar dan jalan
- Jawab: D. Jalan, lari, lempar dan lompat

D. Daftar Pustaka

- Aip syarifudin, *Pendidikan Jasmani*.1998. Jakarta. PT. Widiasarana.
- Aip syarifudin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Suahrano, H.P. dan dikembangkan Suhardi Indra. 2012. *Alat-alat tes pengukuran jasmani*. Jakarta.

BAB II

NOMOR JALAN

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang nomor jalan pada cabang atletik.
2. Mahasiswa dapat menyebutkan dan menjelaskan macam-macam nomor jalan.

B. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Jalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah dilakukan oleh siapa saja tidak mengenal usia namun demikian jika gerakan jalan tidak di perhatikan dari usia muda dikhawatirkan ada kelaianan dalam berjalan, untuk itu perlu diinformasikan gerakan jalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan yang dapat dilakukan secara bermain baik itu kelompok kecil maupun besar.

1) **Macam-macam Jalan**

a. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah, setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang menunggalkan tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

b. Jalan Serempak

Jalan serempak adalah suatu gerakan jalan berbasis yang dilakukan secara berkelompok atau beregu yang jumlahnya tidak kurang dari 10 orang, agar supaya gerakan jalan lebih dinamis dan menarik maka jalan yang dilakukan oleh sekelompok orang tersebut melakukan variasi-variasi gerakan jalan baik itu langkah tegap, langkah ngeper, langkah silang dan lain sebagainya guna merangsang untuk melakukan.

c. Jalan di Tempat

Gerakan jalan di tempat memberikan rangsang kepada siswa untuk mau melakukan gerakan

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

mengangkat lutut, tujuangerakan ini memberikan rasa atau irama langkah satu sama lainnya.

d. Jalan Mundur

Gerakan jalan mundur memberikan rangsang untuk keseimbangan serta filing terhadap suatu kondisi, juga memberikan dan merangsang kewaspadaan diri terhadap lingkungan sekitar, juga menambah rasa percaya diri bagi pertumbuhan mental anak.

e. Jalan Menyamping

Jalan menyamping dapat dilakukan oleh semua anak-anak sekolah serta dengan bermacam variasi untuk mempuk rasa percaya diri serta menumbuhkan kecepatan dalam melakukan aktivitas anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat, dapat dilakukan dan bentuk permainan, baik satu-satu, dua-dua, tiga-tiga dan lain sebagainya.

f. Jalan Silang

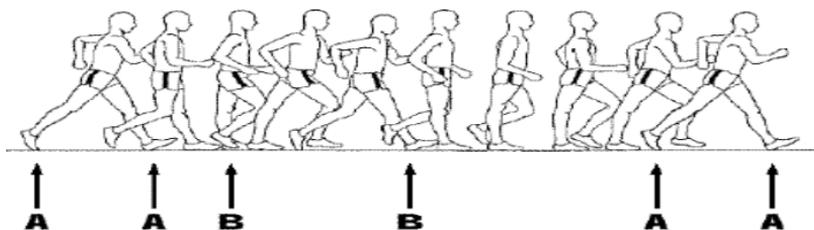
Jalan silang dapat dilakukan dengan dua macam cara yaitu jalan silang maju ke depan dan jalan silang menyamping. Jalan silang ini memberikan kualitas atau tekanan pada kaki khususnya pada persendian pinggul dan

persendian lutut serta persendian pada pergelangan kaki.

g. Jalan jinjit

Jalan jinjit merupakan kontraksi dari otot kaki dengan bertumpu pada ujung kaki atau telapak kaki dengan didukung dengan keluasaan dari persendian pergelangan kaki.

2. Tehnik Jalan Cepat dan Modifikasi.



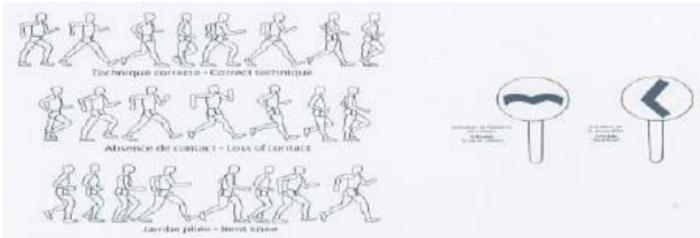
- a. Melayang → Salah satu kaki selalu kontak dengan tanah
- b. Lutut Bengkok → Tungkai depan lurus mulai dari kontak pertama dengan tanah sampai posisi vertikal.
 - 1) Tumpuan dua kaki; Ini terjadi pada suatu saat yang sangat pendek, pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat akhir fase dorongan bersamaan dengan awal dari fase

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan pilin/berlawanan antara bahu dan pinggul.

- 2) Tarikan ; Setelah fase terdahulu selesai, gerakan tarikan segera dimulai. Ini dilakukan dengan kaki depan sebagai akibat kerja tumit dan inersia dari titik grafitasi badan. Fase ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
- 3) Relaksasi ; Ini adalah fase tengah. Pinggang berada pada bidang yang sama dengan bahu sedang lengan vertical dan paralel disamping badan.
- 4) Dorongan ; Bila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat grafitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan, sedang kaki yang lain bergerak maju dan mulai diluruskan, ada jangkauan gerak yang lebar dalam pinggang berada pada posisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang benar dan memberi waktu yang lebih lama pada kaki dorong dengan meluruskan pergelangan kaki dan lengan

melakukan pengembangan diametric dengan kaki secar berlawanan.

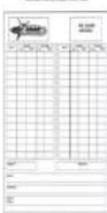
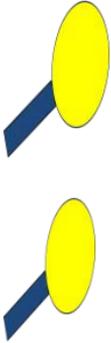
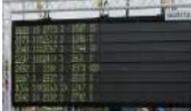


3. Sarana dan Prasarana Jalan

- Baju dan sepatu olahraga
- Kartu
- Papan merah
- Communication Systems (Seiko, Swatch)
- Posting Board (Elektronik dan Manual)

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

Gambar 4. contoh sarana dan prasarana pada atletik jalan

<p>1. Baju dan sepatu olahraga</p>  	<p>2. Kartu</p>  
<p>3. Papan kuning dan Merah</p>  	<p>4. Communication Systems (Seiko, Swatch)</p>   

<p>5. Posting Board dan (Elektronic Manual)</p>  	<p>6. Posting Board dan (Elektronic Manual)</p> <p>a. Manual</p> <p>b. Electronic</p>  
--	--

4. Peraturan dan Perwasitan

Peraturan Perlombaan.

Definisi berjalan (jalan cepat) adalah bergerak maju dengan melangkahkan kaki, yang dilakukan sedemikian rupa hingga hubungan tanah tidak terputus (tetap terjaga dan terpelihara).

1. Wasit; Mereka harus selalu mengawasi dan men-cek kaki depan yang harus berhubungan dengan tanah sebelum kaki yang lain meninggalkan tanah, dan kaki ini harus diluruskan minimal sesaat.
2. Diskwalifikasi; Seorang atlet akan di diskwalifikasi apabila cara jalannya tidak sempurna dilakukan dan tiga orang wasit berpendapat hal yang sama.
3. Peringatan; Seorang atlet akan diberikan satu kali peringatan dan apabila masih melanggar maka atlet tersebut akan dikeluarkan/tidak boleh melanjutkan.
4. Penyegar; Dalam perlombaan jalan cepat 20 km atau lebih, minuman akan disediakan sesudah 1 km dan kemudian 5 km.

Lomba Jalan Cepat untuk rekor dunia:
Jarak Lomba Jalan Cepat

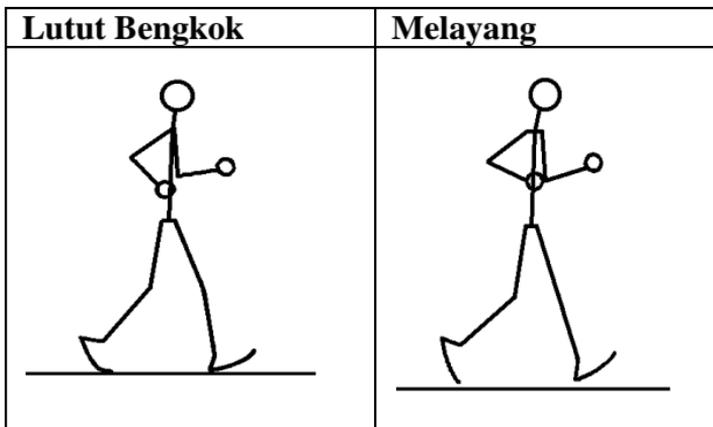
- Putra
 - Lintasan – 20000m -30000m – 50000m
 - Jalan Raya – 20km – 50km

- Putri
 - Track – 10000m – 20000m
 - Jalan Raya – 20 km

Jalur Jalan Cepat:

- ✓ Untuk kompetisi di bawah peraturan IAAF 1(a),(b) and (c), jalur putaran tidak lebih dari 2.5km dan tidak kurang dari 2km.
- ✓ Untuk start dan finish di dalam stadion, jalur lombanya sedekat mungkin dengan stadion.
- ✓ Jalur lomba harus diukur oleh juru Pengukur IAAF





C. Latihan

1. Berikut ini bukan hal-hal yang di perhatikan dalam teknik dasar jalan cepat adalah.....
 - a. Dalam aturan berjalan
 - b. Ada saat melayang
 - c. Satu kaki tetap menyentuh tanah
 - d. Mendarat dengan tumit terlebih dahulu
 - e. Gerak berjalan secepat mungkinJawab: B. Ada saat melayang
2. Nomor-nomor jarak pendek yang di perlombakan adalah.....

- a. 100 m ,200 m, 400 m
- b. 100 m, 200 m, 800 m
- c. 200 m, 300 m, 400 m
- d. 200 m, 400 m, 800 m
- e. 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

Jawab : A. 100 m ,200 m, 400 m

3. Sebutkan macam-macam nomor jalan pada cabang atletik jalan, kecuali....
- a. Jalan cepat, jalan serempak dan jalan menyamping
 - b. Jalan ditempat, jalan jinjit dan jalan mundur.
 - c. Jalan ditempat, jalan cepat dan jalan kedepan.
 - d. Jalan cepat, jalan silang dan jalan serempak
 - e. Jalan serempak, jalan ditempat dan jalan jinjit

Jawab: C. Jalan ditempat, jalan cepat dan jalan kedepan

4. Ada berapakah teknik yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat....
- a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
 - e. 6

Jawab: A. 2

5. Gerakan mendorong badan kedepan dalam nomor lari bertujuan untuk....
- Melakukan start
 - Melewati finish
 - Mengakhiri start
 - Menyentuh finish
 - Memulai lari
- Jawab: D. Menyentuh finish

D. Daftar Pustaka

- Aip syarifudin dan dikembangkan Suhardi Indra. 2012.*Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr Gerry. 2002.*Atletik (edisi terjemahan)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Prasada.
- Carr Gerry, dan Suhardi Indra. 2012. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grfindo prada.
- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta Erlangga.

BAB III

NOMOR LARI

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang lari jarak pendek, menengah dan jauh serta estafet
2. Mahasiswa dapat Menyebutkan dan menjelaskan lari jarak pendek, menengah dan jauh serta estafet

B. Materi pembelajaran

1. Pengertian Lari

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

a. Teknik dasar lari

1) Gerakan lari

- Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat
- Pengangkatan paha tidak terlalu tinggi.
- Pendaratan telapak kaki diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah.

- 2) Posisi badan
 - Agak condong ke depan membentuk sudut kurang lebih 10° ($\leq 10^{\circ}$).
 - 3) Gerakan tangan
 - Kedua tangan diayun depan belakang beberapa sentimeter diatas pinggang.
- b. Tujuan lari jarak 2,4 km.
1. Dapat digunakan untuk mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik.
 2. Dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas jantung dan paru, bila dilakukan secara teratur dan baik.
- c. Tes kebugaran dengan lari jarak 2,4 km.
- 1) Sarana
 - Jalur datar dengan jarak tempuh 2.400 meter.
 - Stop watch atau pengukur waktu yang lain yang dapat mengukur jam, menit, detik.
 - Alat tulis.
 - 2) Persyaratan
 - Tes sebaiknya dilakukan pada pagi hari dan tidak melewati pukul 11,.00.
 - Tes dilakukan pada lintasan datar atau rata.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Tes dilakukan dengan cara berlari, apabila tidak kuat berlari terus-menerus dapat diselingi dengan jalan kaki kemudian lari lagi.
 - Selama tes berlangsung tidak boleh berhenti atau istirahat makan atau minum.
- 3) Pelaksanaan
- Posisi berdiri pada garis start (start berdiri)
 - Pada aba-aba “YA” lari menempuh jarak 2,4 km.
 - Hasil lari dicatat setelah masuk garis finish dalam satuan menit dan detik.
- 4) Hasil
- Siswa dikatakan tuntas jika lari 12 menit minimal mendapatkan 6 X putaran
 - Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani atau kesegarannya, waktu tempu dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

2. Lari Jarak Pendek

1) Pengertian lari jarak pendek

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis sama, yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus di tempuh makin banyak tenaga yang harus di butuhkan.

2) Teknik Start Lari Jarak pendek dan jauh

Teknik Start pada lari jarak pendek menggunakan start jongkok dan harus menggunakan start block. Aba-aba untuk start ini dilakukan dalam tiga fase : “bersedia”, “siap” dan “ya atau tembakan start pistol”.

Gerakan lari jarak pendek di bagi menjadi tiga tahap ialah:

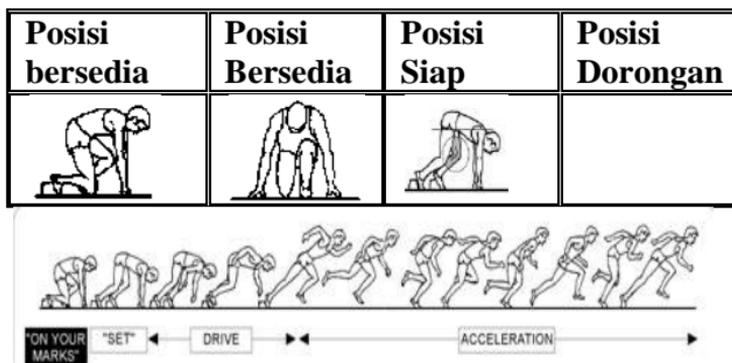
- Start,
- Gerakan lari cepat (sprint),
- Gerakan finis.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

a. Start

Cara melakukan start yang baik:

- Memperoleh sikap awal start yang tepat.
- Bergerak ke dalam dan mempertahankan posisi start yang Optimal.
- Meninggalkan block dan persiapan untuk langkah yang pertama.
- Akselerasi (Meningkatkan kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari).



- Teknik posisi bersedia
 - Kedua kaki menyentuh tanah.
 - Lutut kaki belakang menyentuh tanah.

- Kedua lengan ditempatkan di tanah, sedikit lebih lebar daripada bahu, jari-jari tangan dilengkungkan.
- Kepala segaris dengan punggung, mata melihat lurus ke bawah.
- b. Teknik posisi bersedia
 - Tumit ditekan ke belakang.
 - Lutut tungkai depan membentuk sudut 90° .
 - Lutut tungkai belakang membentuk sudut $120-140^{\circ}$.
 - Pinggul sedikit lebih tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
 - Bahu sedikit lebih ke depan dari kedua lengan.
- c. Teknik Posisi Dorongan
 - Tubuh diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-block.
 - Kedua lengan diangkat dari tanah secara bersamaan, dan kemudian diayun bergantian.
 - Tungkai belakang mendorong dengan singkat / kuat, tungkai depan mendorong tetapi sedikit lebih lama.
 - Tungkai belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan

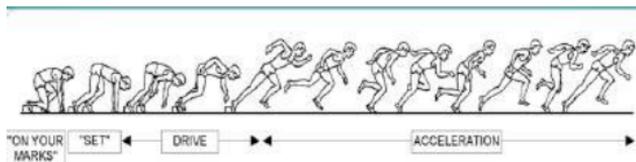
Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Lutut dan pinggul diluruskan penuh pada saat dorongan.
- d. Tahap akselerasi
 - Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada bola kaki untuk membuat langkah pertama.
 - Badan condong ke depan dipertahankan.
 - Tungkai bawah selalu dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat tahap pemulihan.
 - Panjang langkah dan frekuensi langkah ditingkatkan dengan setiap langkah.
 - Badan ditegakkan secara perlahan setelah jarak 20-30 m.

b. Macam-macam Start

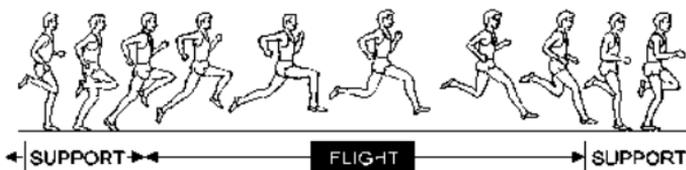
Dalam perlombaan lari ,ada tiga cara ialah:

- Start jongkok (crouching start)
Keseluruhan dari start jongkok



Start Jongkok dibagi dalam 4 tahap: Bersedia –
Siap – Dorongan - Akselerasi

- Dalam posisi BERSEDIA, sprinter telah siap di start block dan mengemabil sikap awal.
 - Dalam posisi SIAP, sprinter telah bergerak ke suatu posisi start yang optimal.
 - Dalam tahap DORONG, sprinter meninggalkan start block dan membuat langkah lari pertama.
 - Dalam tahap lari PERCEPATAN, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan lari.
- Start melayang (flying start)



- Tiap langkah terdiri dari satu tahap TOPANG (Depan dan Belakang) dan satu tahap MELAYANG (Ayun ke depan dan Pemulihan).

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Pada tahap Topang depan, lari diperlambat dan dipercepat saat TOPANG belakang.
- Tahap MELAYANG, tungkai ayun berada di depan badan, dan tungkai belakang dibengkokkan dan diayun ke depan.

Dilakukan hanya untuk pelari ke II, III, dan IV dalam lari estapet 4x100 m.

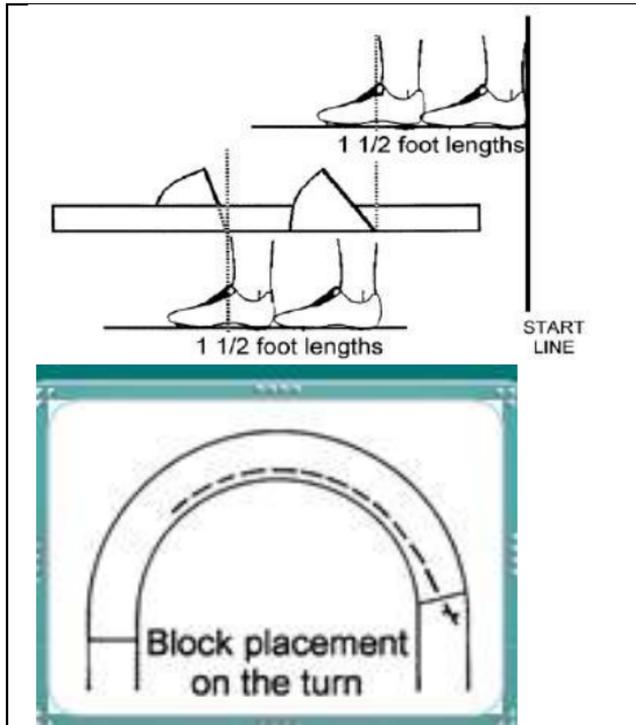
- Strat Berdiri (Standing start)



Start berdiri (Standing Start)Start ini biasanya di pakai dalam lari jarak menengah dan jarak jauh di antaranya pelari 800m, 1500m, 5000m, dan 10.000m.

Aba-aba star berdiri ada dua tahapan yaitu "bersedia $\frac{3}{4}$, yak/bunyi pistol"

- **PENGATURAN START BLOK**



Karakteristik Teknik

> Block depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- > Block belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang block depan.
- > Block depan biasanya dipasang lebih datar.
- > Block belakang biasanya dipasang lebih curam.

Posisi Start	Start-blok/kaki	Sudut Blok (°)	Sudut Kaki Posisi Siap	Jarak dari garis Start dalam kaki
Start-Pendek	Depan	45 – 55	60 – 70	2,5 – 2,75 Kaki
	Belakang	75 – 80	100 – 120	3 - 3,25 kaki
Start-Medium	Depan	45 – 55	80 – 90	1,75 – 2 kaki
	Belakang	75 – 80	120 – 130	3 – 3,35 kaki
Start-Panjang	Depan	45 – 55	90 – 100	2 – 2,5 kaki
	Belakang	75 – 80	140 - 150	4 – 4,5 kaki

c. Gerakan Melewati Garis Finish.

Gerakan melewati garis finish memerlukan teknik agar mencapai kemenangan. Dalam prakteknya, teknik melewati garis finish biasanya pekarinya tanpa melakukan apa-apa dan berusaha berhenti kira-kira setelah 5 m melewati garis finish.

➤ **Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada waktu melakukan start jongkok adalah:**

Saat mengangkat panggul dengan gerakan yang terlalu cepat dan mendadak sehingga mengganggu keseimbangan.

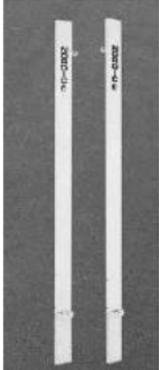
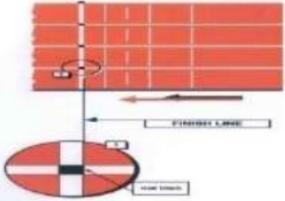
Mengangkat panggul terlalu tinggi sehingga waktu melakukan gerakan start terlalu cepat lari tegak dan ini akan mengurangi kecepatan start.

Leher terlalu kaku (tegang) karena pandangan terlalu jauh ke muka dan ini akan mengurangi lajunya kecepatan start.

3. Sarana dan Prasarana Lari

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| a. Lintasan lari | j. Penghitung keliling |
| b. Pengukur angin | untuk perlombaan lari |
| c. Tiang finish | yang lebih dari 1 |
| d. Balok star | putaran. |
| e. Hand timing | k. Bendera untuk juri |
| f. Baju dan sepatu | lintasan |
| g. Kotak nomor lintasan | l. Stopwatch |
| h. Starter high stand | m. Bangku timer |
| i. Pistol start | n. Keranjang pakaian |
| | o. Alat angkut start block |

Gambar 5. contoh sarana dan prasarana yang digunakan pada cabor atletik.

<p>A. Lintasan lari</p> 	<p>A. pengukur angin</p> 
<p>B. Tiang Finisah</p> 	<p>C. Block start</p> 

D. Hand timing



E. Baju dan sepatu



4. Peraturan dan perwasitan lari jarak pendek

- *Petugas atau Juri dalam Lomba Lari Petugas atau juri dalam lomba lari jarak pendek terdiri atas:*
- Starter,yaitu petugas yang memberangkatkan pelari.
 - Recall Starter yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen para pelari.
 - Timer yaitu petugas pencatat waktu.
 - Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan dan pelanggaran.

- e. Juri kedatangan yaitu petugas pencatat kedatangan pelari yang pertama sampai dengan terakhir dan menentukan ranking/urutan kejuaraan.
- f. Juri pencatat hasil petugas yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis finish jalur lomba di upayakan.

➤ **Peraturan perlombaan**

Peraturan perlombaan yang di tetapkan oleh induk organisasi atletik internasional IAAF(International Amateur Atloetik Federation) atau tingkat nasional PASI(Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)tentang perlombaan lari jarak pendek yaitu:

- 1) Peraturan perlombaan jarak pendek peraturan perlombaan dalam lari jarak pendek adalah.
 - a. Garis start atau finish dalam lintasan lari di tunjukkan dengan sebuah garis selebar 5 cm siku-siku dengan batas tepi dalam lintasan.Jarak perlombaan harus di ukur dari tepi garis
 - b. start ke tepi garis finish terdekat dengan garis start.

- c. Aba-aba yang di gunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah:”bersedia”,”siap”dan “ya”atau bunyi pistol.
 - d. Semua peserta lomba lari mulai pada saat aba-aba “ya”atau bunyi pistol yang di tembakkan ke udara.
 - e. Peserta yang membuat kesalahan pada saat start harus di peringatkan (maksimal 3 kali kesalahan).
 - f. Lomba lari jarak pendek pada perlombaan besar di lakukan 4 tahap ,yaitu babak pertama,babak kedua,babak semi final,dan babak final.
 - g. Babak pertama akan di adakan apanila jumlah peserta banyak,pemenang I dan II tiap heat berhak maju ke babak berikutnya.
2. Diskualifikasi atau Hal-hal yang dianggap Tidak Sah. Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu:
- a. Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali.
 - b. Memasuki lintasan pelari lain.
 - c. Mengganggu pelari lain.
 - d. Keluar dari lintasan.
 - e. Terbukti memakai obat perangsang.

2. Lari Jarak Menengah

1) Pengertian Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari dilintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari-pelari itu boleh masuk ke lintasannya pertama. Hal yang pertama perlu di perhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari. Gerak lari jarak menengah (800 m-1500 m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek.terletak pada cara kaki menapak. Lari jarak menengah, kaki menapak ball hell ball, ialah menapakkan pada ujung kaki tumit dan dengan ujung kaki. Star dilakukan dengan cara berdiri.

Lari jarak menengah dalam atletik terbagi atas tiga jarak :

- a.** Lari jarak 800 m untuk putra dan putri.
- b.** Lari jarak 1500 m untuk putra dan putri.
- c.** Lari jarak 3000 m untuk putra dan putri.

2) Teknik yang harus diperhatikan pada lari jarak menengah:

1. Badan harus selalu rileks dan santai
2. Lengan di ayun dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek
3. Badan condong ke depan kira-kira 15 derajat dari garis vertikal
4. Panjang langkah tetap dan lebar tekanan pada ayunan paha ke depan panjang langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Angkat lutut cukup tinggi(tidak setinggi lari jarak pendek)

3) Teknik start berdiri untuk lari jarak menengah (1500 m)

Teknik start berdiri untuk lari jarak menengah adalah :

1. Aba-aba “ Bersedia” dengan sikap tenang tapi meyakinkan melangkah maju kedepan, berdiri tegak di belakang garis start.
2. Aba-aba “ siap” mengambil sikap kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang, tidak menginjak garis start, badan condong kedepan.
3. Aba-aba “ya” mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

melainkan cukup setengah atau $\frac{3}{4}$ dari kecepatan maksimal.

Teknik gerakan lari jarak menengah meliputi:

1. Posisi kepala dan badan tidak terlalu condong, sikap badan seperti orang berlari.
2. Sudut lengan antara 100-110 derajat.
3. Pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki
4. Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerak kaki
5. Mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul
6. Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari kebelakngan kedepan tidak terlalu tinggi

Teknik lari jarak menengah saat melewati tikungan:

1. Usahakan berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan sebelah kiri.
2. Putarkan kedua bahu kekiri, kepala juga miring kekiri
3. Sudut lengan kanan usahakan lebih besar dari pada lengan kiri

Teknik gerakan memasuki garis finish:

Teknik gerak memasuki finish dalam lari jarak menengah yaitu:

Cara memasuki garis finish yaitu: Lari terus tanpa mengubah sikap lari-dada maju, kedua tangan lurus ke belakang. Pada lari jarak menengah, digunakan start berdiri (standing start), kecuali untuk lari 800 m. Banyaknya latihan yang harus digunakan pelari pemula harus berkonsentrasi pada lari jarak jauh yang steady, fartlek (lari dengan variasi kecepatan diatas lapangan rumput).

Lari Rintangan

Lari rintangan merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerak lari atau berlari melalui rintangan seperti;

1. Lari rintangan melalui tali.
2. Lari rintangan melalui balok-balok.
3. Lari rintangan melalui bola-bola yang tersusun.
4. Lari rintangan melalui kotak atau boks.
5. Lari rintangan melalui bangku Swedia.
6. Lari rintangan melalui gawang-gawang.

3. Lari Gawang

1. Peraturan Perlombaan Lari Gawang.
 - a. Jarak antara gawang

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

Dalam perlombaan ini, pada setiap lintasan dipasang 10 gawang yang jaraknya diatur sebagai berikut :

- 1) Pada 100m dari start ke gawang 1,13 m
 - Dari gawang 1 ke gawang 2, dst, 8,50 m
 - Dari gawang X ke gawang finish, 10,50 m
 - 2) Pada 110 m dari start ke gawang 1, 13,72 m
 - Dari gawang1 ke gawang 2, dst, 9,14 m
 - Dari gawang X ke finish, 14,02 m
 - 3) Pada 400 m dari start ke gawang 1,14 m
 - Dari gawang 1 ke gawang 2, dst, 35 m
 - Dari gawang X ke garis finish, 40 m
- b. Kontruksi Gawang

Gawang harus dibuat dari metal atau bahan lain yang sesuai. Kedua tiang penahan palang harus dibuat sedemikian rupa sehingga mudah dinaikkan/turunkan sesuai kebutuhan.

c. Tinggi Gawang

Putrid	Putra
100 m : 0,84 m	-
110 m : -	1,067 m

400 m : 0,762 m	0,914 m
-----------------	---------

d. Pelaksanaan

Melewati gawang dengan kaki menganyun/depan saja, kaki belakang disisi gawang. Gerakan kaki depan cepat sebelum kaki lain menyentuh tanah dan segera meluruskannya melewati gawang.

Tujuan: Latihan kaki diayun melewati gawang dengan lancer meluruskan dan menarik kaki ke tanah dan mulai lari lagi.

4. Sarana dan prasarana

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| a. Lintasan lari | j. Penghitung |
| b. Pengukur angin | keliling untuk |
| c. Tiang finish | perlombaan lari |
| d. Balok start | yang lebih dari 1 |
| e. Hand timing | putaran. |
| f. Baju dan sepatu | k. Bendera untuk juri |
| g. Kotak nomor | lintasan |
| lintasan | l. Stopwatch |
| h. Starter's high | m. Bangku timer |
| stand | n. Keranjang pakaian |
| i. Pistol start | o. Alat angkut start |
| | block |

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

<p>a. Pistol start</p>  A collection of athletic equipment including several pairs of black starting blocks, white and black caps, and other small items.	<p>b. Bendera untuk juri lintasan</p>  Three flags on poles: one white, one black, and one white.
<p>c. Pengukur angin</p>  A tall, thin metal stand with a digital display at the top, used for measuring wind speed.	<p>d. Kotak nomor lintasan</p>  A white rectangular box with the number '2' and the word 'STARTING' printed on it, used for marking track lanes.
<p>e. Starter's high stand</p>  A black metal frame with a wooden seat and two wheels, used by the starter to raise their voice.	<p>f. Bangku timer</p>  A long, low metal bench with several seats and a handrail, used by the timer to record race times.

5. Peraturan perlombaan dan perwasitan

Peraturan di tetapkan oleh IAAF(Internasional Amateur Athletic Federation atau singkatan nasional PASI(Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)

tentang perlombaan jarak menengah:

a) Peraturan perlombaan

Peraturan perlombaan dalam lari jarak menengah adalah:

- a.** Garis start dan finish dalam lintasan lari ditunjukkan dengan sebuah garis selebar 5 cm siku-siku dengan batas tepi dalam lintasan. Jarak perlombaan harus di ukur dari tepi garis start ke tepi garis finish terdekat dengan garis start.
- b.** Aba-aba yang digunakan dalam lomba lari jarak menengah adalah: “bersedia” “siap” dan “ya” atau bunyi pistol.
- c.** Semua peserta lomba lari mulai berlari pada saat aba-aba “ ya” atau bunyi pistol yang di tembakan ke udara.
- d.** Peserta yang membuat kesalahan pada saat start harus di peringatkan (maksimal 3 kali kesalahan).

- e. Lomba lari jarak menengah pada perlombaan besar di lakukan 4 tahap, yaitu babak pertama, kedua, babak semi final, dan babak final.
- f. Babak pertama akan diadakan apabila jumlah peserta banyak, pemenang I dan II tiap heat berhak maju ke babak berikutnya.

b) Diskualifikasi atau Hal-hal yang dianggap Tidak Sah.

Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu:

- a. Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali.
- b. Memasuki lintasan pelari lain.
- c. Mengganggu pelari lain.
- d. Keluar dari lintasan.
- e. Terbukti memakai obat perangsang

c) Petugas atau juri dalam lomba lari

Petugas atau juri dalam lomba lari jarak menengah terdiri atas:

- a. Starter, yaitu petugas yang memberangkatkan pelari.
- b. Recall Starter yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen para pelari.
- c. Timer yaitu petugas pencatat waktu.

- d. Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan dan pelanggaran.
- e. Juri kedatangan yaitu petugas pencatat kedatangan pelari yang pertama sampai dengan terakhir dan menentukan ranking/urutan kejuaraan.
- f. Juri pencatat hasil petugas yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis finish jalur lomba di upayakan.
Dalam lari jarak menengah gerakkan lari harus dilakukan dengan sewajarnya, kaki diayunkan kedepan seenaknya, panjang langkah tidak terlalu dipaksakan kecuali menjelang masuk garis finish.

6. Jarak Jauh

1) Pengertian Lari Jarak Jauh

Jarak jauh dilakukan dalam lintasan stadion jarak 3000 m, ke atas, 5000 m, 10.000 m, sedangkan marathon dan juga cross-country, harus di lakukan di luar stadion kecuali star dan finis, secara fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

dilakukan seringan-ringannya. Makin jauh jarak lari yang di tempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga makin kecil.

Lari jarak 800 m dan 1500 m. Over-latihan lari jarak jauh membantu atlet lompat jarak yang lebih jauh daripada tujuan ditetapkan. Sebagai contoh, memiliki pelari 100 m praktek dengan menjalankan 200 m berulang di trek. Ini secara khusus terkonsentrasi di musim ketika atlet bekerja pada ketahanan bangunan. Khusus over-latihan lari jarak jauh yang dilakukan 1-2 kali seminggu. Ini bagus untuk membangun ketahanan sprint, yang dibutuhkan dalam kompetisi di mana atlet yang berlari di landasan 3-6 kali.

a. Cross Country Running

Cross country dapat dijalankan lebih jarak apapun tetapi jarak standar yang direkomendasikan untuk kompetisi kejuaraan yang

- Men - 12km
- Women – 8km
- Under 20 Men – 8km
- Under 20 Women – 6km
- Men - 12km

- Women – 8km
 - Under 20 Men – 8km
 - Under 20 Women – 4km
- 2) Teknik lari jarak jauh (lari jalan raya dan estafet)**

Condisi Lari Jalan raya events – Rules 240.6 to 240.10

- Aba- aba start bersedia, kemudian dor atau alat lain nya (terompet, meriam)
- Jika peserta lebih banyak bisa diberi tanda peringatan 5 , 3, 1 menit sbelum start. (Rule 240.6)
- Panitia harus menjamin keselamatan peserta dan petugas.
- Jalur lomba harus tertutup bagi arus lalulintas bermotor dari semua arah. (Rule 240.7)
- Bantuan medis hanya diberikan oleh petugas medis yang ditunjuk
- Pos Minum, Guyur dan Penyegar
 - Air dan penyegar lain yang cocok harus tersedia di tempat start dan Finish
 - Untuk event > dan termasuk 10 Km Pos minum dan pos guyur

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

harus disediakan dengan jarak interval 2 - 3km (jika Kondisi cuaca mengharuskan

- Untuk event > 10km Pos Penyegar disediakan disetiap mendekati jarak 5 km.
- Atlet yang mengambil penyegaran selain di stasiun penyegaran, dikenakan diskualifikasi oleh wasit.

Gambar 2. Contoh trek lari jarak jauh Cross Country Running (lari jalan raya)



3) Sarana dan prasarana

1. Lintasan lari
2. Tiang finish
3. Hand Timing
4. Baju dan sepatu
5. Starter's high stand
6. Pistol start
7. Bendera untuk juri lintasan
8. Stopwatch
9. Posting Board



4) Peraturan Perlombaan dan perwasitan lari jarak jauh.

➤ Peraturan lari Lintasan Alam/Cross-Country

1. Jalur lomba diupayakan:
 - 1) Pada jalur di alam terbuka di ladang yang luas, lapangan rumput yang luas dengan sebagian tanah yang baru dibajak hindari banyaknya jalur yang memotong.
 - 2) Jalur perlombaan harus diberi rambu-rambu sebagai penunjuk jalur, diupayakan dikiri-kanan jalur dibuatkan pembatas dengan tali atau benda lain.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- 3) Bila merancang jalur hindari rintangan yang membahayakan seperti parit yang dalam, terjal, curam, semak belukar yang tebal.
- 4) Start dan jarak-jarak yang relatif pendek jalur yang menyempit harus dihindari agar tidak terjadi hal-hal yang berbahaya, seperti jembatan titian yang menghambat layu pelari.
- 5) Jalur pelombaan harus diukur dan diumumkan pada semua peserta dan adanya penjelasan tentang kondisi alam sekitar yang dilalui. Jika jalur tersebut lingkaran hendaknya satu putaran tidak kurang dari 2200 meter.
- 6) Jalur lomba dapat diterima dan dipertanggungjawabkan, rute lomba harus dirinci dalam buku acara serta menunjukkan sekretaris, panitia, wasit dan juri pos(juri titik) sepanjang jalur lomba untuk memberikan arah lari bagi peserta.

IAAF menetapkan perlombaan dibagi dalam kelompok umur, untuk kelompok junior putra dan putri harus di bawah 20 tahun, sebagai

contoh modifikasi kelompok usia dengan patokan tanggal. Umpamanya perlombaan dilaksanakan pada 31 Desember maka:

- Kelompok Junior Idi bawah 20 tahun
- Kelompok Junior II17 – 18 tahun
- Kelompok Junior III15 – 18 tahun
- Kelompok Pemula13 – 14 tahun
- Kelompok Veteran Putra Usia 40 tahun
- Kelompok Veteran Putri Usia 35 tahun

➤ **Perlombaan lari lintas alam yang sesuai dengan IAAF adalah:**

- a) jarak 12 km peserta putra dewasa
- b) jarak 6 km peserta putra dewasa
- c) jarak 8 km peserta putra yunior
- d) jarak 4 km peserta putra yunior.
- Bunyi atau suara pistol sebagai tanda star mulai diberangkatkannya peserta lomba.
- Peserta tidak diboleh mendapat bantuan penyegar sepanjang lomba. pos penyegar serta pos guyur disiapkan di garis star dan finis.
- Penilaian dilakukan dengan cara mengambil waktu bagi peserta perorangan, untuk

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

peserta beregu dengan menjumlahkan nilai-nilai masing-masing anggota regu, maka waktu yang terendah itulah tim yang menang.

- Jika terdapat nilai yang sama, maka ditentukan oleh pelari terakhir dari regu yang nilainya sama dengan pelari yang lebih awal masuk/ pemenang pertama.

➤ **Peraturan Lari di Jalan Raya**

- Jarak yang sudah baku untuk lari di jalan raya putra/ putri:
15 km, 20 km, 21.100 km Half marathon (setengah jarak marathon)
25 km, 30 km, 42.195 km, 100km, Road Relay (estafet jalan raya)
Note: Jarak di jalan raya adalah “km” di track “m”
- Setiap pelari dalam satu regu / tim jarak dapat diatur dengan:
 - a) untuk pelari pertama jarak yang ditempuh 5 km
 - b) pelari kedua jarak tempuh 10 km
 - c) pelari ketiga jarak tempuh 5 km
 - d) pelari keempat 10 km
 - e) pelari kelima 5 km

f) pelari keenam jaak tempuh 7,195.

- Pengukuran rute agar memakai metode sepeda yang berkaliberasi untuk menghindari jalur yang kependekan pada waktu pengukuran. Maka diperhitungkan di dalam pengukuran sebesar 0,1% artinya jika pengukur 1 km maka akan dapat diperoleh 1001 meter.
 - Keamanan peserta lomba terjamin selama pelaksanaan perlombaan berlangsung.
 - Peserta dalam keadaan sehat dan layak mengikuti perlombaan oleh tim dokter. Pos minum, pos penyegar, pos guyur tersedia di tempat start dan finis dengan jarak interval 3 km, jika lomba lebih dari 10 km pos-pos disediakan setelah 5 km pertama.
- Road Running Courses – Rule 240.2
- For road running courses:
 - Lomba di larikan di jalan raya, jalur sepeda.
 - Starts and finish bisa di dalam stadion atau di luar Stadion
 - starts and finis bisa ditandai dengan garis selebar 30cm

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Jalur lomba harus diukur melalui jarak terpendek
- Pengukuran dengan “calibrated bicycle method”
- Jarak lomba tidak boleh lebih pendek dari jarak yang sesungguhnya
- Tanda kilometer harus terpampang dengan jelas oleh si atlet
- Kemiringan antara tempat start dan finish tidak melebihi 1:1000 yaitu 1m per km.
- Sertifikasi jalur lomba berlaku 5th setelah itu harus diukur ulang.

Estafet Jalan Raya harus dibuat garis melintang 5cm sebagai penanda pengoperan tongkat.

7. Lari sambung/Estafet

1) Pengertian Lari Estafet

Lari sambung atau lari beranting atau lari estafet merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya, aktivitas ini sangat diminati anak-anak karena kegiatan tersebut memiliki unsure permainan dan perlombaan.

Lari ini berjarak 400 m. Lari estapet adalah lomba antar tim. Inilah satu-satunya lomba beregu yang ada di cabang atletik. Ada 4 orang atlet lari terpilih di setiap timnya. Pelari tercepat di tim tersebut akan mengambil posisi terakhir. Kondisi kritis kadang terjadi ketika seorang pelari memberikan tongkat kepada pelari berikutnya. Kalau tongkat tersebut terjatuh, maka sepersekiang detik terbang percuma.

2) Teknik Lari Estafet.

Terdapat beberapacera pemberian tongkat estafet dari satu pelari ke pelari berikutnya. Secara garis besar, pergantian tongkat estafet itu ada dua macam, yaitu dengan melihat (visual) dan tanpa melihat (non-visual). Teknik-teknik tersebut antara lain:

a. Latihan teknik penerimaan tongkat

- 1) Keterampilan teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat pelari yang menerima tongkat melakukan dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Penerimaan tongkat dengan cara mewlihat biasanya dilakukan pada nomor 4x400 meter.



- 2) Keterampilan penerimaan tongkat dengan cara tanpa melihat pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Keterampilan gerak penerimaan tongkat tanpa melihat lebih sulit daripada dengan cara melihat. Dalam pelaksanaannya antara penerima dan pemberi perlu melakukan latihan yang lebih lama untuk melatih koordinasi dan kekompakan. Cara penerimaan tongkat tanpa melihat biasanya digunakan dalam lari sambung 4x100 meter.
- b. Latihan teknik pemberian dan penerimaan tongkat estafet**

Prinsip lari sambung adalah berusaha membawa tongkat secepat-cepatnya yang dilakukan dengan memberi dan menerima tongkat dari satu pelari kepada pelari lainnya. Agar dapat melakukan teknik tersebut, pelari

harus menguasai ketrampilan gerak lari dan ketrampilan memberi serta menerima tongkat yang dibawanya. dalam perlombaan suatu regu ada yang didiskialifikasi hanya karena kurang tepatnya penerimaan dan pemberian tongkat. Maka dari itu biar kita dapat maksimal dalam melakukan lari sambung perhatikan teknik dibawa ini:

c. Ketrampilan teknik pemberian dan penerimaan tongkat dari bawah.

Teknik ini dilakukan dengan cara pelari membawa tongkat dengan tangan kiri.

- Sambil berlari pelari akan memberikan tongkat tersebut dengan tangan kiri.
- Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah.
- Sementara itu, tangan penerima telah siap di belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari lainnya dirapatkan
- Tangan penerima berada di bawah pinggang.

d. Ketrampilan teknik pemberian dan penerimaan tongkat dari atas

Pada teknik pemberian tongkat dari atas, pemberian dan penerimaan tongkat dilakukan pada bagian tangan yang sama. Apabila pemberi melakukannya dengan tangan kiri, penerima akan melakukannya dengan tangan kiri pula. Teknik pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Teknik ini dilakukan dengan cara mengayunkan tangan dari belakang ke depan.
- b) Kemudian segera meletakkan tongkat dari atas pada telapak tangan penerima.
- c) Pelari yang akan menerima tongkat mengayunkan tangannya dari depan kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- d) Ibu jari dibuka lebar dan jari-jari tangan lainnya rapat.
- e) Setelah tongkat berada di telapak tangannya, ayunkan tangan yang memegang tongkat ke depan diikuti dengan langkah lari.

e. Daerah pergantian tongkat estafet antar pelari

Cara menempatkan antara pelari-pelari dalam lari estafet adalah sebagai berikut:

- a) Pelari ke-1 ditempatkan di daerah start pertama dengan lintasan ditikungan.
- b) Pelari ke-2 ditempatkan di daerah start kedua dengan lintasan lurus.
- c) Pelari ke-3 ditempatkan di daerah start ketiga dengan lintasan ditikungan.
- d) Pelari ke-4 ditempatkan di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finish.

Disamping itu yang harus diperhatikan oleh seorang pelari meliputi:

f. Bidang pergantian tongkat estafet

Ketika berada di zona penerimaan tongkat, si pemberi berteriak atau memberi aba-aba kepada si penerima bahwa ia akan segera memberikan tongkat. Seterlah menerima tongkat, si penerima terus melanjutkan larinya tanpa melihat kearah tongkat. Cara ini sering disebut dengan cara non-visual (tidak melihat).

g. Teknik menerima tongkat estafet

Pergantian tongkat estafet cara non-visual, penerimaan menggunakan teknik menerima tongkat dengan lengan lurus, telapak tangan menghadap ke atas:

1. Latihan memberi dan menerima tongkat estafet:
 - a. Tujuan: melatih kerjasama dalam ketepatan dan kecepatan berlari, sehingga hasil akhir dapat tercapai dengan baik.
2. Buatlah beberapa regu estafet (masing-masing terdiri 4 orang) dan ditempatkan dimasing-masing pelari dengan jarak 100 meter.
3. Setelah ada aba-aba “bersedia”, segera pelari pertama menempatkan posisinya (sikap start jongkok).
4. Setelah ada aba-aba “ ya”, pelari tersebut berlari secepat-cepatnya menuju pelari kedua yang sudah siap untuk menerima tongkat.
5. Setelah keempat pelari menyelesaikan tugasnya dan pelari terakhir (keempat) masuk ke garis finish tanpa membuat

kesalahan, maka regu yang tuba di garis finish pertama dianggap sebagai pemenang.

h. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lari estafet:

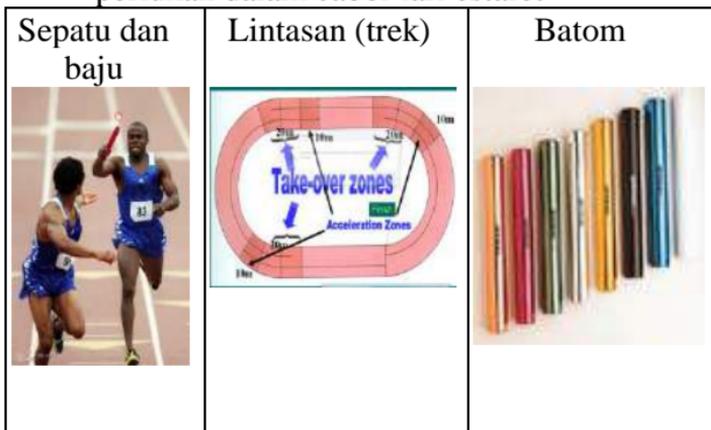
1. Pemberian tongkat sebaiknya secara bersilang, yaitu pelari 1 dan 3 memegang tongkat pada tangan kanan, sedangkan pelari 2 dan 4 memegang tongkat pada tangan kiri.
2. Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan keistimewaan dari masing-masing pelari, misalnya pelari 1 dan 3 dipilih yang benar-benar baik dalam tikungan. Sedangkan pelari 2 dan 4 merupakan pelari yang mempunyai daya tahan baik.
3. Jarak penantian pelari 2, 3, 4 harus benar diukur dengan tepat seperti waktu latihan.
4. Setelah memberikan tongkat estafet jangan segera keluar dari lintasan masing-masing.

3) Sarana dan prasarana lari estafet

- a) Sepatu dan baju
- b) Lintasan (trek)
- c) Batom (Tongkat lari sambung)
Tongkat ini di buat dari kayu atau logam yang berbentuk silinder dan panjangnya

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

tidak lebih dari 30 cm atau tidak kurang dari 28 cm. Keliling silinder harus 12 – 13 cm dan berat pipa tidak boleh dari 50 gram.
Gambar 3. Contoh perlengkapan yang di perlukan dalam cabor lari estafet



4) Peraturan perlombaan dan perwasitan lari estafet

1. Panjang daerah pergantian tongakt estafet adalah 20 meter, lebar 1,20 meter dan bagi pelari estafet 4x100 meter ditambah 10 meter pra-zona. Pra-zona adalah suatu daerah di mana pelari yang akan berangkat

dapat mempercepat larinya, tetapi di sini tidak terjadi pergantian tongkat.

2. Setiap pelari harus tetap tinggal dijalur lintasan masing-masing meskipun sesudah memberikan tongkatnya kepada pelari berikutnya. Apabila saat ini tongkat itu terjatuh, maka pelari yang menjatuhkan harus mengambilnya.
3. Tongkat estafet harus berongga, panjang 28-30 cm, diameter garis tengah 38 mm dan beratnya 50 gram.
4. Dalam lari estafet, pelari pertama berlari pada lintasannya masing-masing sampai tikungan pertama, kemudian untuk pelari kedua boleh masuk kelintasan dalam, pelari ketiga dan keempat menunggu di daerah pergantian secara berurutan sesuai dengan kedatangan pelari seregunya.

C. Latihan

1. Pada nomor lari terdapat beberapa nomor yang diperlombakan, kecuali...
 - a. Lari jarak pendek, menengah, jauh dan cross country

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- b. Lari jarak menengah, jauh, halang rintang dan half marathon
- c. Lari jarak jauh, marathon, ultra marathon dan estafet
- d. Lari estafet, lari jarak pendek, stop move dan marathon
- e. Steeple chase, lari jarak pendek, setengah marathon dan lari gawang

Jawab: D. Lari estafet, lari jarak pendek, stop move dan marathon

2. Nomor-nomor jarak jauh yang paling tepat untuk di perlombakan adalah.....
- a. 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m
 - b. 100 m, 400 m, 800 m, 1.500 m
 - c. 200 m, 300 m, 400 m, 600 m
 - d. 200 m, 400 m, 700 m, 800 m
 - e. 1.500 m, 200 m, 400 m, 800 m

Jawab: A. 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m

3. Menempatkan jari telunjuk dan ibu jari dan membentuk "V" merupakan salah satu langkah dalam bentuk.....
- a. Start lari
 - b. Gerakan lari
 - c. Gerakan sprint
 - d. Gerakan melayang
 - e. Mencapai finish

Jawab: A. Start lari

4. Berdiri dengan posisi lutut agak tinggi, kemudian di akhiri lari cepat merupakan salah satu latihan untuk.....
- a. Lari cepat
 - b. Lari pendek
 - c. Lompat jauh
 - d. Tolak peluru
 - e. Lempar cakram

Jawab: A. Lari cepat

5. Lari berantai disebut juga lari.....
- a. Steeple chase
 - b. Estafet
 - c. Sprint
 - d. Cross country
 - e. Half marathon

Jawab: B. Estafet

D. Daftar Pustaka

- Aip syarifudin dan dikembangkan Suhardi Indra. 2012.*Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr Gerry. 2002.*Atletik (edisi terjemahan)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Prasada.
- Carr Gerry, dan Suhardi Indra. 2012. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grfindo prada.

BAB IV

LEMPAR

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang ruang lingkup atletik dasar dan atletik lanjutan.
2. Mahasiswa dapat Menyebutkan dan menjelaskan tujuan pembelajaran atletik dasar dan atletik lanjutan.

B. Materi pembelajaran

1. Lempar Cakram

a. Sejarah Lempar Cakram

Berdasarkan catatan sejarah bahwa lempar cakram adalah salah satu nomor atletik, hal ini dapat kita ketahui dari buku karangan Homerus yang berjudul “Odyssy” pada zaman purba. Dalam buku Odyssy tersebut menceritakan bahwa gerak gerakan dasar dari atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar yang telah dikenal oleh bangsa primitif pada zaman prasejarah. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia, gerak-gerakan itu dikenal.

Mereka melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lempar semata-mata untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Didalam usaha ini mereka sangat tergantung dari efisiensi jasmaninya. Mereka yang kurang terampil, kurang tahan berjalan, kurang cepat lari, kurang tangkas melompat atau melempar akan mati karena kelaparan atau menjadi mangsa binatang buas bahkan mungkin menjadi korban bencana alam.

Jadi sejak zaman prasejarah, manusia telah menyadari akan manfaat ketahanan berjalan jauh, kecepatan lari, ketangkasan melompat dan melempar. Sehingga ada sementara orang yang menganggap atletik adalah cabang olahraga yang tertua. Bangsa Belanda menyebutnya “Atletik is a moerder der sporten” yang artinya atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Meskipun gerakan dasar atletik ini telah dikenal sejak adanya manusia, tetapi perlombaan atletik termasuklempar cakram yang pernah dilakukan dalam catatan sejarah baru terjadi pada zaman purba sekitar 1000 tahun sebelum masehi. Hal ini dapat diketahui dari buku pujangga Yunani yang ditulis oleh Homeros.

Dalam buku ini juga Homeros menceritakan pertualangan Odysseus. Bahwa pada

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

suatu ketika Odysseus terdampar disebuah kepulauan yang kemudian ternyata bernama Phaeacia, rajanya bernama Alcinaus. Setelah Odysseus dibawa menghadap baginda maka diadakan penyambutan yang meriah. Dalam acara itu diadakan serangkaian perlombaan. Pemuda-pemuda Phaeacia yang mempertujukan kemahirannya dalam lomba lari cepat, gulat, lompat, tinju, dan lempar cakram.

Setelah rangkaian ini selesai, raja Aleinaus minta agar Odysseus memberikan demotrasi lempar cakram. Semula Odysseus menolaknya dengan halus, tetapi baginda mendesaknya dengan alasan agar pemuda Phaeacia dapat menyaksikan bagaimana cara melempar cakram yang sempurna, maka permintaan raja terpaksa dipenuhi. Tanpa melepaskan pakaian perangnya yang terbuat dari logam itu, Odysseus bangkit minta ijin kepada baginda, kemudian masuk gelanggang mengambil cakram yang terberat dan dengan gaya termanis melempar cakram itu, cakram melucur dan jatuh jauh dari jarak yang dicapai atlet-atlet dari Phaeacia. Dari kutipan buku ini yakin bahwa bangsa Yunani purba telah mengenal atletik, disini terlihat adanya nomor lari, lompat, dan lempar cakram yang

merupakan nomor atletik yang kita kenal sampai sekarang ini.

b. Pengertian Lempar

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak diperlombakan. Olahraga ini telah ada sejak olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Dalam perlombaan atletik resmi, diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali. Lempar cakram juga merupakan salah satu perlombaan atletik yang dapat menimbulkan bahaya dalam perlombaan atletik tingkat professional, para atlet mampu melemparkan cakram dengan sangat jauh, tentu saja hal ini dapat menimbulkan akibat yang fatal jika cakram mengenai seseorang. Untuk itu, diperlukan semacam pagar khusus di sekeliling

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

lapangan lempar cakram. Pagar berupa jaring tersebut dipasang dengan tinggi 4 m. dari segi bentuk dan ukuran, sebenarnya lapangan lempar cakram sama persis dengan lapangan lempar martil.

Permainan dan olahraga atletik untuk nomor lempar yakni lempar cakram sangat menarik dan menantang bagi anak-anak terutama berkaitan dengan seberapa jauh ia mampu melempar cakram itu. Anak-anak sangat senang dengan kompetisi dengan teman yang lain, apalagi mereka selalu ingin membuktikan siapa yang mampu melempar terjauh.

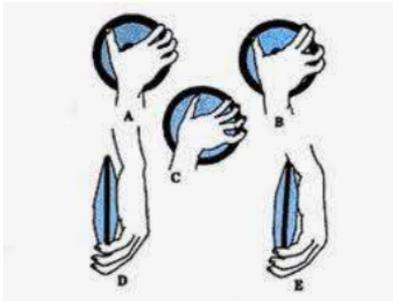
Untuk dapat mendapatkan hasil lemparan yang jauh dengan teknik yang benar, maka diperlukan latihan dasar dalam olahraga lempar cakram. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari oleh seorang atlit, serta mahasiswa pada umumnya adalah sebagai berikut :

- a. Cara awalan yang baik dan benar.
- b. Cara melemparkan cakram.
- c. Cara mengukur hasil lemparan lempar cakram.
- d. Peraturan keselamatan dalam melakukan lempar cakram.

c. Tehnik-Tehnik Dalam Lempar Cakram

- 1) Cara Memegang Cakram

Untuk memudahkan memegangnya, cakram diletakkan pada telapak tangan kiri (bagi pelempar kanan) sedangkan telapak tangan kanan diletakkan diatas tengah cakram, keempat jari agak jarang (terbuka) menutupi pinggiran cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) sedangkan ibu jari bebas.



Gambar 2.3.1
(Teknik Memegang
Cakram)

2) Gaya Dalam Lempar Cakram

➤ Gaya samping

Sikap permulaan berdiri miring atau menyamping kearah sasaran, sesaat akan memulai berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri (telapak kaki bagian depan atau ujung) selama berputar lengan kanan selalu di belakang, pada posisi

melempar badan merendah lengan kanan di belakang pandangan ke arah sasaran, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan melangkah ke depan berpijak dibekas telapak kaki kiri yang saat itu telah berayun ke belakang.

➤ Gaya belakang

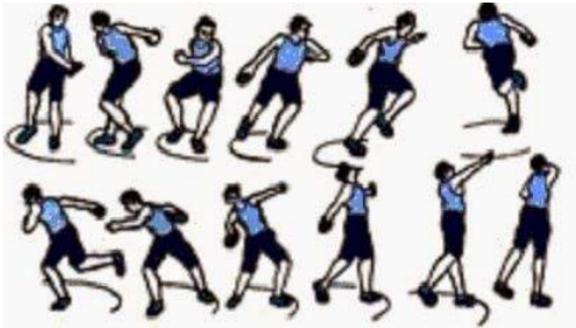
Sikap pertama berdiri membelakangi arah lemparan sesaat akan berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri, saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan, kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayun ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar, setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.

3) Cara Melakukan Awalan Lemparan

Dengan cara melakukan awalan lempar pertama-tama dimulai dengan posisi pelempar yang berdiri di belakang lingkaran dengan posisi punggung menghadap ke arah sektor lemparan. Pelempar harus membuat beberapa kali ayunan cakram dengan lengan lempar untuk membuat pertimbangan dan mengatur keseimbangan. Badan

dan lengan yang berlawanan dengan lengan lempar bergerak mengikuti gerakan lengan lempar.

Untuk tahap selanjutnya posisi badan masih berputar dan sedikit condong ke belakang. Sampai saat ini kedua tungkai masih ditekuk dengan baik, tetapi ketika kaki kiri membuat kontak dengan lantai tungkai kiri hampir diluruskan penuh. Sementara lutut kaki dan pinggul meneruskan gerakan berputar ke arah lemparan dengan tepat, tariklah bagian atas badan mengikuti perputaran ini. Pada keadaan seperti ini lengan kiri mulai dibuka ke samping dan lengan kanan mulai mengayun berputar dengan gerakan cepat di dalam sebuah busur yang lebar dan bergerak sedikit ke arah atas.



Gambar 2.3.1. (Teknik Lemparan Dalam Lempar Cakram)

d. Sarana dan Prasarana dalam Lempar Cakram

a. Alat

Bahan cakram terbuat dari kayu atau bahan lain dengan bingkai dari metal. Bingkai berbentuk lingkaran penuh dan tepat di tengah-tengah cakram ada beban yang dapat dilepaspindahkan.

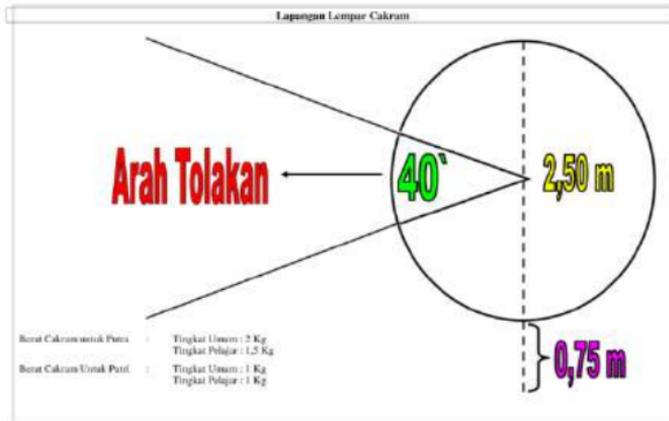
b. Cakram

- Konstruksi harus kokoh
- Terbuat dari kayu atau bahan lain yang cocok
- Dilingkari cincin metal
- Setiap sisi harus identik
- Permukaannya tidak kasar
- Ujungnya tidak lancip

c. Ukuran Cakram

- Berat cakram untuk senior putra adalah 2 kg dengan diameter 219 mm – 221 mm dan tebal 44 mm hingga 46 mm.
- Berat cakram untuk senior putri adalah 1 kg dengan diameter 180 mm - 182 mm dan tebal 37 mm hingga 39 mm.

- Berat cakram untuk junior putra adalah 1,25 kg dengan diameter 180 mm - 182 mm dan tebal 37 mm - 39 mm.
 - Berat cakram untuk junior putri adalah 0,75 kg dengan diameter 145 mm - 170 mm dan tebal 25 mm hingga 35 mm.
- d. Lapangan Lempar Cakram
1. Diameter lingkaran untuk melempar adalah 2,50 meter.
 2. Permukaan lantai tempat melempar harus datar dan tidak licin, terbuat dari semen, aspal, dan lain-lain. Lingkaran lemparan dikelilingi dengan sangkar (pagar kawat) untuk menjamin keselamatan petugas, peserta, dan penonton.
 3. Bentuk huruf seperti huruf C, dengan diameter 7 meter, mulut 3,3 meter. Sector lemparan dibatasi garis yang membentuk sudut 40° di pusat lingkaran.



Gambar 2.4.1. (Gambar Lapangan Tolak Peluru)

e. Peraturan dan perwasitan Dalam Lempar Cakram

1. Lempar cakram harus dimulai dengan sikap berdiri seimbang dengan lingkaran lempar tanpa menginjak garis lingkaran. Pelempar tidak boleh meninggalkan lingkaran lempar sebelum juri mengatakan sah posisi

- berdirinya melalui setengah lingkaran bagian dalam.
2. Pelempar boleh menyentuh dinding bagian dalam dari balok batas lemparan tetapi tidak boleh menyentuh bagian atasnya.
 3. Lemparan akan diukur dengan lemparan yang ditarik dari bekas jatuhnya cakram yang terdekat ketepi dalam balok.
 4. Bila peserta lebih dari 8 orang, maka peserta akan diberi hak melempar sebanyak 3 kali, kemudian akan ditentukan 8 pelempar terbaik untuk mengikuti babak berikutnya (final).
 5. Bila peserta lomba 8 orang atau kurang, kesempatan melempar sebanyak 6 kali langsung final.
 6. Lingkaran lemparan tersebut terbuat dari besi, baja atau bahan lain yang sesuai.
 7. Bagian atasnya dipasang rata dengan tanah diluarnya, bagian dalam terbuat dari semen, aspal atau bahan lain yang kokoh tetapi tidak licin permukaannya

bagian dalam harus datar lebih rendah 14 mm sampai 26 mm dari sisi atas tepi lingkaran. Ukuran garis tengah sebelah dalam lingkaran lempar adalah 2,5 m, tebal besi lingkaran lempar 6 mm dan harus dicat putih.

8. Garis putih selebar 5 cm harus ditarik dari bagian atas lingkaran besi sepanjang 75 cm pada kedua sisi lingkaran.

f. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan Dalam Lempar Cakram

1. Dapatkan putaran dengan posisi kaki yang baik.
2. Bergerak jauh ke depan tetapi masih tetap berada di dalam lingkaran lempar.
3. Dapatkan pilinan antara tubuh bagian bawah dan bagian atas.
4. Keseimbangan yang baik selama bergerak di dalam lingkaran.
5. Mendaratlah di dalam ujung telapak kaki kanan dan putarlah dengan aktif di atas kaki ini.

g. Wasit

Juri lempar cakram

1. Juri I : tugas dan wewenang juri adalah memanggil peserta dan mengawasi gerakan kaki yang salah atau gagal sisi lingkungan padasaat melempar berputar, seperti di belakang lemparan.
2. Juri II : tugas dan wewenang juri adalah mengawasi gerakan kaki yang salah pada sisi lingkaran seperti pada saat cakram dilepaskan dari tangan pelemparan, juri 2 hendaknya pengeras suara untuk memberitahukan pelempar agar siap sedia. Ia pun memegang isyarat bahwa lemparan tersebut saha atau tidak.
3. Juri III : tugas dan wewenang adalah menempatkan alat, pengukur alat ujung pita meteran pada saat setelah di tempatkan bendera pertanda tampak jatuhnya c cakram.

2. LEMPAR LEMBING



a. Sejarah Lempar Lembing

Awal mulanya, lempar lembing lebih identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia. Lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman tersebut. Aktivitas ini baru berkembang menjadi suatu olahraga ketika umat manusia memasuki masa bercocok tanam dan beternak, meninggalkan masa nomaden yang lebih kental dengan aktivitas berburunya. Unsur untuk memperoleh makanan (berburu) berubah menjadi upaya pemenuhan akan hiburan dan prestasi.

Walaupun belum ditemukan catatan sejarah yang otentik mengenai lempar lembing, tapi sebagian ahli meyakini olahraga ini telah berkembang sejak zaman Yunani Klasik. Saat itu,

lempar lembing termasuk olahraga populer. Menilik pada sejarahnya, Olimpiade pada masa Yunani klasik merupakan perayaan akbar bangsa Yunani. Tak hanya berisi pertandingan olahraga, tapi juga jadi tempat diselenggarakannya berbagai kemegahan seni dan budaya. Even ini merupakan ekspresi masyarakat Yunani untuk bersyukur dan menyembah para dewa kepercayaannya. Nama Olimpiade sendiri diambil dari Gunung Olympus, tempat hidupnya para dewa mereka.

b. Pengertian lempar lembing

Lembing adalah olahraga yang merupakan keturunan dari banyak bentuk kompetisi di bentuk di berbagai belahan dunia kuno. Yang melibatkan melemparkan dari peluru. Lembing adalah suatu peristiwa yang membentuk bagian dari olimpiade kuno, dan itu termasuk dalam perdana Olimpiade modern pada tahun 1896. Lembing akhirnya di atur oleh lintasan dan lapangan payung tubuh, *International Athletic Amateur Federation (IAAF)*. Lempat lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecekatan dan kekuatan dalam melempar. Medianya berupa lembing, yaitu sejenis tombak, tapi lebih ringan dan kecil. Awal mulanya, lempar

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

lembing lebih identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia. Sebagaimana olahraga atletik lainnya, lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman tersebut.

Lempat Lembing di Peradaban Lain Selain di peradaban Yunani klasik. Lempat lembing juga tercatat dilakukan di beberapa peradaban klasik lainnya. Seperti peradaban Cina dan Mesir (Egypt) Klasik. Namun, tidak sepopuler seperti di Yunani. Olahraga yang populer di peradaban Cina Klasik adalah senam atau akrobat. Sedangkan di Mesir, olahraga yang paling diminati adalah renang dan memancing. Mengingat Sungai Nil sebagai pusat peradaban bangsa Mesir, menjadikan kedua olahraga tersebut lebih sering dilakukan oleh



mereka termasuk juga untuk dipertandingkan. Sehingga sangat beralasan jika banyak ahli yang lebih memilih peradaban Yunani klasik sebagai awal mulanya olahraga lempar lembing. Olahraga yang berakar pada aktivitas berburu leluhur manusia pada zaman purba.

c. Cara memegang lembing

Ada 3 cara memegang lembing, antara lain.

- Cara Amerika
Leming dipegang pada bagian lilitan tali dengan jari telunjuk dan ibu jari sehingga posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan.
- Cara Finlandia
Leming dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari tengah dan ibu jari, sedangkan jari telunjuk menempel pada lembing dalam sewajarnya sehingga posisi lembing tepat berada pada garis telapak tangan.
- Cara pegang Tang
Leming dipegang dengan cara dijepit oleh telunjuk dan jari manis di belakang

lilitan, sedangkan ibu jari, jari manis, dan jari kelingking melekat pada lilitan.

d. Cara Membawa Lembing

Sementara itu, cara membawa lembing adalah sebagai berikut:

- a. Lembing dibawa dengan ditaruh di atas pundak.

Cara ini dipraktekkan dengan memegang lembing di atas pundak tepat di samping kepala dimana mata lembing menyerong ke atas. Sementara itu siku tangan terlipat atau ditekuk sehingga menuju ke arah depan. Cara ini biasanya digunakan oleh atlit yang hendak menggunakan gaya hot-step atau gaya jangkit sebagai awalan melempar.

- b. Lembing dibawa dengan ditaruh di bawah.

Cara ini dimulai dengan lengan bagian kanan yang harus lurus ke bawah. Sementara itu, bagian mata lembing menyerong ke atas sehingga bagian

ekornya menyerong dan hampir menyentuh tanah.

- c. Lembing dibawa di depan dada.

Cara ini dilakukan dengan memosisikan lembing serong ke bawah sementara itu ekornya serong pada bagian atas sehingga melewati pundak bagian kanan.

e. Teknik dalam lempar lembing

1. Cara Memegang

Lembing dipegang pada bagian pegangannya yang diikat dengan tali sepanjang 20cm, dengan jari kelingking terdekat pada ujung lembing, sedangkan ibu jari dan telunjuk atau telunjuk dan jari tengah memegang erat ikatan tali pegangan yang berbentuk tonjolan. Pegangan itu harus kuat dan jari-jari lainnya menahan lembing di atas telapak tangan. Telapak tangan harus tetap menghadap ke atas selama gerakan melempar.

2. Lemparan dari sikap berdiri

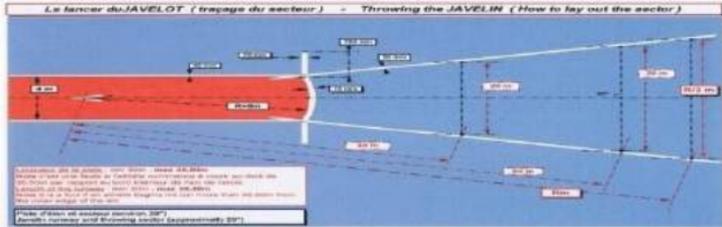
Perhatikan siku harus sedekat mungkin pada lembing selama lembing belum dilemparkan. Lembing dipegang dengan dengan lurus di belakang kepala. Tangan harus lebih tinggi dari pundak.

Lembing dalam keadaan sejajar dengan lengan. Jarak kedua kaki kira-kira dua feet (60 cm) dengan ujung kaki kalau bisa menghadap ke arah lemparan. Punggung sedikit ke belakang. Gerakan lemparan dimulai dengan putaran ke depan dari panggul sebelah kanan (untuk lemparan menggunakan tangan kanan). gerakan berlanjut pada pundak mengikuti ke depan. Begitu pundak bergerak, maka lengan harus melempar secepat mungkin dengan sikunya tetap tinggi dan sedekat mungkin dengan lembing.

3. Lemparan dengan lari tiga atau lima langkah

Cara lari dimulai dengan kedua kaki rapat, menghadap ke arah lemparan, sedang lembing dipegang dengan tangan kanan dan lengan lurus ke belakang. Lari dimulai dengan kaki kiri Dengan kaki mendarat pada tumit ujung telapak kaki. Yang perlu diperhatikan gerakan terakhir pada langkah kaki kanan saat akan melempar. Kaki kanan bergerak ke depan, lutut diangkat lebih tinggi dan badan agak condong ke belakang. Kaki mendarat tidak pada ujungnya. Jauh dekatnya lemparan tergantung pada kecepatan lengan waktu melepas lembing.

f. Sarana dan Prasarana lempar lembing



Peralatan yang digunakan dalam olahraga lempar lembing, sebagai berikut:

- Konstruksi lembing yang digunakan terbagi atas 3 titik atau bagian yakni: Mata lembing, badan lembing dan juga tali pegangan lembing.
- Badan lembing dibuat dari bahan metal solid dimana pada bagian ujungnya dipasang sebuah mata lembing yang jika diperhatikan cukup runcing.
- Adapun tali pegangan lembing yang terlihat melilit pada badan lembing terpasang di titik gravitasi dan tidak boleh melewati garis tengah dari badan lembing. Lilitan tali lembing ini harus sama bergerigi juga tebal dan tak boleh ada sabuk juga benjolan.

- Adapun panjang lembing antara atlit putrid dan putra berbeda. Untuk putra panjangnya antara 2,6 hingga 2,7 meter. Sementara itu untuk putrid antara 2,2 meter hingga 2,3 meter. Ukuran yang berbeda ini juga berpengaruh pada berat lembing. Pada putra, beratnya 800 gram sedangkan pada putrid mencapai 600 gram.

g. Lintasan Awalan Lempar Lembing.

Panjang lintasan awalan lempar lembing harus tidak lebih dari 36.50 m dan tidak kurang dari 30 m, harus diberi tanda dengan dua garis paralel 4 m terpisah dan lebar garis 5 cm.

h. Lengkung Batas Lempar Lembing.

Lengkung lempar dibuat dari kayu atau meta dicat putih dipasang datar dengan tanah, dan merupakan suatu busur atau lengkung suatu sirkel yang bergaris tengah radius 8 m. Garis lengkungnya sendiri selebar 7 cm. Garis sepanjang 0.75 m dibuat sebagai perpanjangan dari lengkung lempar dan siku-siku terhadap garis paralel lintasan lari awalan.

i. Sektor Lemparan

Garis ini terkait dengan sisi dalam garis paralel lintasan awalan yang ditarik dari titik pusat lengkung batas lempar dengan sudut 29°

j. Peraturan dan Perwasitan Lempar Lembing

Sejumlah peraturan yang harus dipahami dalam olahraga lempar lembing, sebagai berikut:

- 1) Saat melempar, lembing wajib dipegang tepat pada bagian pegangannya dan wajib juga dilempar di atas bahu atau bagian paling atas dari tubuh si atlit. Lembing juga harus dilempar sama seperti prinsip bandul. Adapun gaya non-ortodox tidak lagi diijinkan untuk digunakan.
- 2) Sebuah lemparan lembing dianggap tidak sah apabila bagian mata lembing tidak menggores tanah terlebih dahulu dibanding bagian lembing lainnya.
- 3) Saat atlit hendak memulai awalan, ia tidak diperkenankan memotong sebuah garis.

- 4) Lemparan dianggap tidak sah apabila sang atlit menyentuh wilayah badan garis lempar, atau garis perpanjangan.
- 5) Saat lembing telah melaju, sang pelempar tidak diperkenankan membelakangi sektor lemparan dengan cara memutar tubuhnya.
- 6) Sang atlit tidak diperkenankan meninggalkan jalur awalan sebelum lembing yang ia lepaskan tadi belum tiba di permukaan.

k. Peraturan lomba lempar lembing, yaitu :

- a. Lembing terdiri atas 3 bagian yaitu mata lembing, badan lembing dan tali pegangan lembing Panjang lembing putra : 2,6 m – 2,7 m sedangkan untuk putri : 2,2 m – 2,3 m. berat lembing putra : 800 gram sedangkan untuk putrid : 600 gram.
- b. Lembing harus dipegang pada tempat pegangan.
- c. Lemparan sah bila lembing menancap atau menggores ke tanah.

- d. Lemparan tidak sah bila sewaktu melempar menyentuh tanah di depan lengkung lemparan.
- e. Lembing yang digunakan terbuat dari logam untuk Putra beratnya 800 gram dengan panjang 2,70 m, sedangkan Putri beratnya 600 gram dengan panjang 2,30 m.

l. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Lempar Lembing.

Pelempar lembing adalah seseorang yang mempunyai daya ledak otot lengan bahu yang besar dan mempunyai kekuatan serta ketepatan langkah dalam melakukan awalan sebelum lembing dilepaskan (Adisasmita, 1986:7). Oleh karena itu pelempar yang tidak mempunyai ketepatan dalam melangkah sama halnya tidak mempunyai harapan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Unsur dasar dari suatu prestasi lempar lembing adalah ketepatan dalam melangkah pada saat awalan, hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kemampuan seseorang untuk melempar sejauh mungkin. Disamping itu faktor utama yang harus diperhatikan adalah cara pegangan dan unsur

fisik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya ledak otot. Komponen-komponen ini tidak boleh diabaikan oleh pelempar, pelatih termasuk juga guru penjas dalam mengajar.

m. Faktor Lain Yang Harus di Perhatikan pada saat Melempar Lembing.

Kemudian faktor lain yang mempengaruhi hasil lempar lembing adalah kesalahan dalam melakukan lemparan, ada beberapa kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lempar lembing, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kecepatan lari tidak diatur meningkat. Dari awal larinya cepat terus atau sebaliknya terlalu lambat.
- 2) Sewaktu lari, lembing didiamkan saja.
- 3) Setelah langkah silang, pelempar berhenti dahulu.
- 4) Kaki kanan tidak dikencangkan.
- 5) Lemparan tidak diikuti siku kanan.
- 6) Kaki kiri tidak dilangkahakan pada saat akan melempar.
- 7) Lepasnya lembing tidak melewati atas pundak kanan.
- 8) Sudut lempar kurang atau terlalu besar.

9) Tidak dapat memelihara keseimbangan.

n. Penilaian Lempar Lembing

Penilaian dalam lempar lembing dilakukan dengan menggunakan bendera putih, untuk menandakan bahwa lemparan yang dilakukan benar dan bendera merah untuk menandakan bahwa lemparan yang dilakukan salah. Suatu lemparan diukur dari tanda yang terdekat dengan kepala lembing, sampai ke bagian dalam ujung lingkaran lalu mengukur antara tanda tersebut. Kemudian beberapa unsur penilaian dalam lempar lembing adalah cara memegang lembing dan pendaratan atau jatuhnya lembing.

Dikatakan bahwa “Lemparan sah bila mata lembing menancap atau menggores tanah di sektor lemparan, lemparan tidak sah bila sewaktu melempar menyentuh lengkung lemparan, atau garis 1,5 meter samping atau menyentuh tanah di depan lengkung lemparan”. Lebih lanjut Ballesters (1993:117) menjelaskan bahwa “Suatu lemparan dianggap sah bila mata lembing harus menyentuh tanah sebelum bagian lembing yang lain, dan jatuh sepenuhnya di dalam atau di sisi dalam dari sektor pendaratan lembing.

3. TOLAK PELURU

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. Teknik Dasar Tolak Peluru

Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya : Teknik Memegang Peluru Ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari diregangkan 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 agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara diatas, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan 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 diatas, 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 pada 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.

c. Sarana dan prasarana tolak peluru

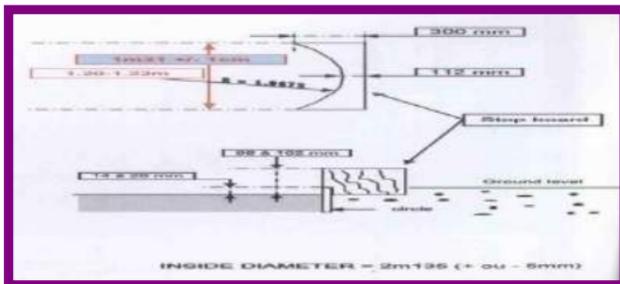
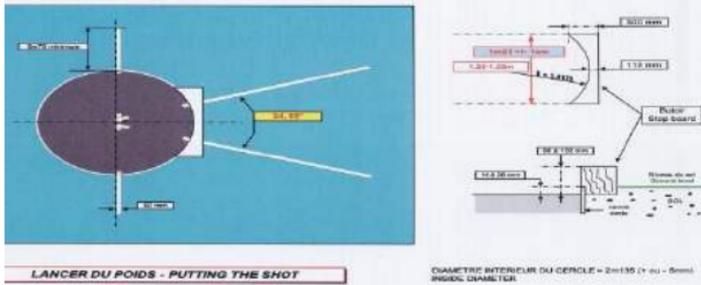
Peralatan yang di gunakan : - Rol Meter - Bendera Kecil - Kapur / Tali Rafia - Peluru a. Untuk senior putra = 7.257 kg b. Untuk senior putri = 4 kg c. Untuk yunior putra = 5 kg d. Untuk yunior putri = 3 kg - Obrient : gaya membelakangi arah tolakan - Ortodox : gaya menyamping.

d. Lapangan Tolak Peluru

Konstruksi : 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 anantara 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 ayu. o Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m.

Gambar lapangan tolak peluru

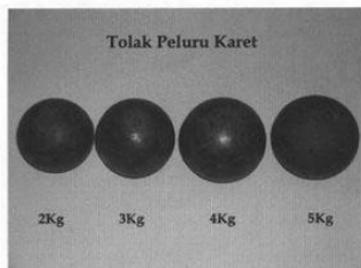


e. Balok Penahan

1. Putih
2. Terbuat dari kayu atau bahan lain
3. Yang cocok
4. Kokoh

f. Peluru

1. Terbuat dari besi, kuningan atau bahan metal tidak lebih lunak dari pada kuningan
2. Berbentuk bulat
3. Permukaan tidak kasar
4. Halus



h. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Tolak Peluru

Kepala - Peluru jatuh di luar sektor lingkaran - Menginjak garis lingkaran lapangan - Keluar lewat depan garis lingkaran - Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang - Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan

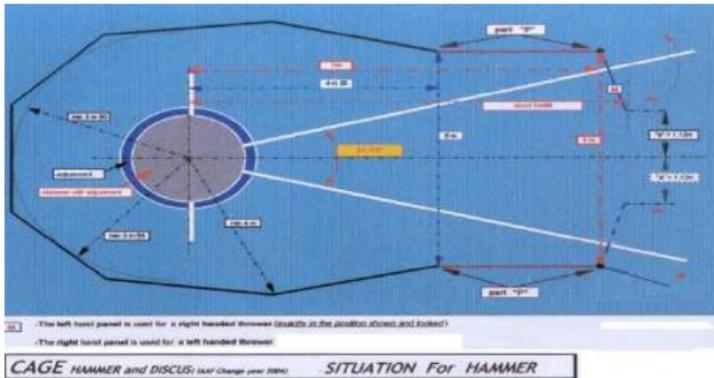
Beberapa hal yang disarankan : Bawalah tungkai kiri merendah Dapatkan keseimbangan gerak dari kedua tungkai, dengan tungkai kiri memimpin di belakang Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah bergerak Hasilkan rangkaian gerak yang cepat dan jauh pada tungkai kanan Putar kaki kanan ke arah dalam sewaktu melakukan luncuran Pertahankan pinggul kiri dan bahu menghadap ke belakang selama mungkin Bawalah tangan kiri dalam sebuah posisi mendekati badan Tahanlah sekuat-kuatnya dengan tungkai kiri

Beberapa hal yang harus dihindari : Tidak memiliki keseimbangan dalam sikap permulaan Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang Menggerakkan tungkai kiri terlalu banyak ke samping Terlalu awal membuka

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

badan Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.

4. LONTAR MARTIL



a. Beberapa keterangan umum dalam pelatihan lontar martil :

1. Jarak yang diperoleh dalam lontar martil sangat tergantung pada kecepatan gerak dan sudut pada saat martil tadi terlepas dari tangan.
2. Untuk mendapatkan kecepatan gerak yang maksimum dari martil, atlet hendaknya menggunakan gerakan

rotasional dengan kaki kiri sebagai sumbu menyilang lingkaran.

3. Biasanya dapat dilakukan 3 rotasi atau putaran.
4. Pada waktu berputar, martil dan pelontarnya berputar dengan sumbu yang melintasi bagian tubuh atlet yang kontak dengan tanah.
5. Martil berputar dengan bentuk spiral.
6. Untuk meningkatkan kecepatan linear martil, atlet harus menambah jarak sumbu dengan cara merentangkan tangan selurus mungkin.

b. Beberapa tahap gerakan lontar martil :

1. Tahap memegang martil

Tahap memegang martil merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lontar martil.

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Martil dipegang dengan dua tangan.
- b. Untuk melindungi tangan, biasanya tangan kiri pelontar menggunakan sarung tangan.

- c. Tungkai martil terletak pada sendi jari-jari tangan kiri dan jari-jari tangan kanan di atasnya.

2. Tahap ayunan

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Ayunan pendahuluan dimulai dari suatu posisi dibelakang lingkaran dengan punggung menghadap ke lingkaran untuk melontar.
- b. Kaki hendaknya dibuka secukupnya dengan kepala martil terletak ditengah dibelakang sebelah kanan.
- c. Gerakan melingkar dimulai dengan memutar tubuh menghadap ke kiri dan pada saat itu juga mengangkat lengan dan punggung.
- d. Kedua lengan mengayun martil selebar mungkin, lengan harus tetap lurus sampai satu titik tinggi diatas bahu kiri.
- e. Setelah mencapai titik tertinggi tadi, siku ditekukan dan punggung diputar ke belakang begitu gerakan kebawah martil dimulai.

- f. Selama gerakan mengayun, titik tertinggi martil dibiarkan terletak di kiri belakang dan titik terendah didepan kanan.
- g. Berat badan dipindahkan dari satu kaki ke kaki lain, mendahului perpindahan arah martil.

3. Tahap melontar

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Tahap melontar dimulai ketika martil mencapai titik tertinggi dalam putaran martil.
- b. Ketika martil melampaui titik terendah, tubuh harus mulai berhenti berputar dan mulai mengangkat ke atas.
- c. Tenaga angkatan ini didapat dengan cara meluruskan kaki kiri sekuat tenaga, juga punggung, lengan dibiarkan pasif.
- d. Tarikan yang kuat oleh lengan kiri melengkapi pelepasan martil ini melalui bahu kiri.
- e. Kedua kaki harus terpantang kokoh diatas tanah pada saat martil dilepaskan.

4. Pertandingan

- a. Tahap Persiapan, dapat diletakkan di dalam/luar lingkaran
- b. Bukan kegagalan jika kepala martil menyentuh tanah di dalam / luar lingkaran
- c. Bukan kegagalan jika martil patah selama putaran atau berada di udara.

C. Latihan

1. Arah putaran cakram setelah dilempar adalah.....
 - a. Memutar kedalam
 - b. Memutar terbalik searah jarum jam
 - c. Memutar searah jarum jam
 - d. Memutar ke atas
 - e. Memutar kesegala arahJawab: C. Memutar searah jarum jam
2. Salah satu bagian dari cara memegang cakram adalah.....
 - a. Pegang cakram dengan jari tangan
 - b. Pegang cakram dengan telapak tangan
 - c. Ibu jari cakram memegang samping cakram
 - d. Jari-jari tangan terbuka

e. Jari telunjuk ke arah dalam

Jawab: C. Ibu jari cakram memegang samping cakram

3. Mengangkat dan menurunkan peluru merupakan bentuk latihan yang tujuannya untuk.....
- Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang peluru
 - Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang cakram
 - Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang lembing
 - Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang tali martil
 - Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang tali martil

Jawab: A. Melatih perasaan jari-jari tangan yang memegang peluru

4. Faktor yang mempengaruhi hasil lempar lembing, kecuali.....
- Ketepatan dalam melangkah pada saat awalan
 - Cara pegang dan unsur fisik
 - Kelentukan
 - Kecepatan dan ledak otot

- e. Kecepatan lari tidak di atur
Jawab: E. Kecepatan lari tidak diatur
5. Berapa berat bola besi putra dan putri senior pada nomor tolak peluru.....
- a. 7.35 kg dan 3 kg d. 5 kg dan 3 kg
b. 7.25 kg dan 4 kg e. 7.35 kg dan 4 kg
c. 5 kg dan 4 kg
- Jawab: B. 7.25 kg dan 4 kg

D. Daftar Pustaka

- Bernhard,G. dan Suhardi Indra. 2012.*Atletik Prinsip Dasar Latihan loncat tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah. (terjemahan dari string Training Voor.djeugd.* Semarang: Dahara Prize.
- Arthurtakac dan Georgewieczisk. 1995. *Petunjuk Umum Tentang Perencanaan Dan Pengorganisasian Suatu Perlombaan Besar Atletik Internasional.* Jakarta: IAAF-1995
- [Irahayu.blogspot.co.id/2015/02/makalah-olahraga-atletik-lempar-lembing.html](http://irahayu.blogspot.co.id/2015/02/makalah-olahraga-atletik-lempar-lembing.html)
- <http://yanakumiko.blogspot.co.id/2012/11/sejarah-olahraga-lempar-lembing.html>

<http://pjkraip.blogspot.co.id/2011/06/lempar-lembing-lempar-cakram-tolak.html>

BAB V

NOMOR LOMPAT

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang lompat jauh dan lompat jungkit.
2. Mahasiswa dapat Menyebutkan dan menjelaskan teknik dan peraturan serta perwasitan pada cabor lompat jauh dan lompat jungkit.

B. Materi pembelajaran

1. Lompat

a. Pengertian lompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik .cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu

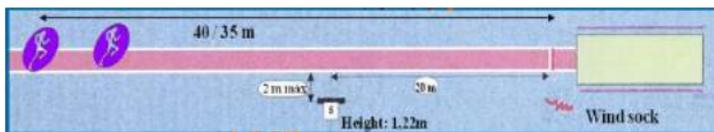
pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat.

2. Teknik Pada Lompat

Pada dasarnya teknik dasar lompat terdiri dari:

- a.** Teknik awalan yaitu: berlari pada lintasan awalan dari pergerakan lari lambat, lari dipercepat, hingga papan tumpuan.
- b.** Teknik tumpuan yaitu: tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat, aktif dan cepat di papan tumpuan. Pinggang bergerak lurus ke depan, kedua tangan diayun ke depan.
- c.** Teknik melayang di udara yaitu: kedua kaki diluruskan dan cepat dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua tangan membantu ayunan tubuh.
- d.** Mendarat
Saat mendarat hindari gerakan tubuh berat ke belakang, karena akan mengurangi daya dorong ke depan. teknik mendarat adalah: kedua kaki lurus sebelum mendarat lalu dibengkokkan, badan condong ke depan, kedua lengan diayun de belakang terakhir punggung didorong maksimal ke depan.

3. Lompat Jauh dan Lompat Jungkit



Gambar keseluruhan lompat jauh:

a. Lompat jauh

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya. Maka untuk mencapai lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat.

Dalam lompat jauh gaya di bagi menjadi tiga macam gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan, dan gaya menggantung. Akan tetapi prinsip dasar dari ke tiga gaya tersebut tetap sama. Loncat jauh dapat di bagi ke dalam ancap-ancap, lepas tapak, melayang, dan mendarat. Pada semua teknik lompat jauh ancap-ancap merupakan lari dengan percepatan dari start. Ancap-ancap kira-kira sejauh 30 m-45 m. Frekuensi serta panjang langkah

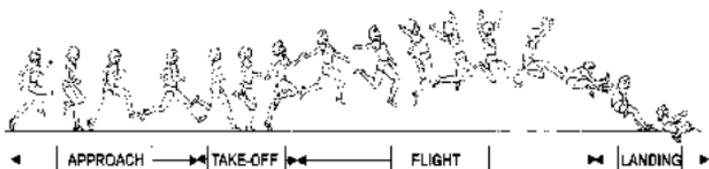
ancang-ancang makin meningkat sampai persiapan lepas tapak .Selama 3-5 langkah terakhir peloncat mempersiapkan diri untuk mengalihkan anchang-ancang (kecepatan horizontal) kepada lepas tapak (kecepatan vertikal).Padaa saat itu sebaliknya kecepatan jangan di kurangi, satu langkahsebelum terakhir, kira-kira 10 cm-15 cm lebih panjang dari langkah sebelumnya dan terakhir.Karena itu titik bera badan agak terbawa ke bawah,dan sodokan tenaga vertical di perbesar. Sedangkan lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jangkit biasanya disebut lompat tiga (triple jump) karena lompat jangkit terdiri dari tiga urutan gerak yaitu gerak berjingkat, gerak melangkah, dan gerakan melompat itu sendiri. Tiga macam gerakan tersebut dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan dalam satu rangkaian.

1. **Gaya Lompat Jauh**

- Gaya langkah/Jongkok (Float Style) Merupakan gaya lompat yang di anjurkan di berikan pada pemula termasuk siswa di sekolah.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Gaya menggantung (Hang Style) Karena anggota tubuh bagian bawah menggantung di bawah badan. Kedua lutut membentuk sudut siku-siku dan kedua lengan berada diatas kepala sehingga posisi tersebut sedang menggantung.
- Gaya Jalan Diudara (Walking In The Air) Merupakan gaya yang sekarang paling popular dari pada ke dua gaya sebelumnya. Gaya ini lebih menjanjikan tinggal landas yang efisien dan kesempatan mempersiapkan pendapatan yang lebih awal.



2. **Tenik-teknik dalam lompat jauh**

Tahapan dalam lompat jauh:

Lompat jauh dibagi dalam tahap-tahap berikut ini: awalan, menolak, melayang dan mendarat

- Dalam tahap awalan, pelompat melakukan percepatan menuju kecepatan maksimum yang dapat dikontro
- Dalam tahap menolak, pelompat membangun kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horisontal
- Dalam tahap melayang, pelompat mempersiapkan untuk mendarat. Ada 3 teknik yang dapat digunakan: sail, hang, dan hitch-kick
- dalam tahap mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang dan meminimalkan hilangnya jarak saat menyentuh pasir

a. Teknik Awalan



Tujuan: Untuk Mencapai Kecepatan Maksimum Yang Dapat Dikontrol
Karakteristik teknik

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- panjangnya bervariasi, 10 langkah (pemula) dan lebih dari 20 langkah (pelompat elit)
- teknik berlari mirip seperti lari sprint
- kecepatan meningkat secara menerus sampai ke papan tolak

b. Teknik tolakan



Tujuan : untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal.

Karakteristik teknik

- penumpuan kaki, aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang”. (gerakan mengkais) (1)
- waktu tolakan dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki tumpu.

- paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. (2)
- ankle, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

c. Melayang Di udara



Tujuan: Persiapan Untuk Mendarat Yang Efisien.

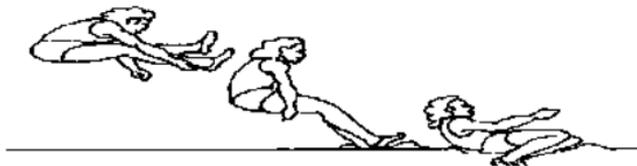
Karakteristik teknik

- tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak
- tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang
- tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang
- kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat

Sasaran pokok dari tehnik melayang di udara adalah:

- Memelihara keseimbangan badan saat melayang.
- Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin.
- Mengusahakan melayang di udara selama mungkin dan,
- Menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat. Yaitu dengan cara menjulurkan kaki lemas ke depan sehubungan dengan sasaran pokok tehnik melayang di udara maka selanjutnya sering di sebut sebagai gaya dalam melakukan lompat jauh.

d. Teknik Mendarat



Tujuan : Untuk Memperkecil Hilangnya Jarak Lompatan

Karakteristik teknik

- kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan.
- badan dibengkokkan kedepan .
- kedua lengan ditarik ke belakang.
- pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan.

- e. Cara mengukur lompatan pada lompat jauh
1. Papan lompat jauh pengukuran sebetulnya sama dengan pengukuran pada lompat jungkit.
 2. Pengukuran dilakukan oleh juri pengukur yang biasanya berjumlah 2(dua) orang.
 3. Pengukuran akan di lakukan apabila lompatan tersebut syah.
 4. Pengukuran lompatan diambil dari balok ujung balok tumpu yang terdekat dengan bak pasir, sampai pada tanda awal pendaratan.

b. Lompat Jangkit

1. Sejarah Lompat Jangkit

Lompat jangkit telah menjadi bagian dalam peristiwa Olimpiade Modern nan pertama, yaitu pada 1896. Lompat jangkit memiliki persamaan dengan lompat jauh. Perbedaannya, ancang-ancang dalam lompat jangkit dilakukan dengan tiga kali lompatan. Oleh sebab itu, lompat jangkit sering juga disebut lompat tiga atau triple jump.

Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan, melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan, yaitu Hop-Step-Jump. Teknik nan biasa digunakan dalam lompat jangkit di antaranya awalan, Gerakan Hop, Gerakan step, dan Gerakan Mendarat (Jump).

Dalam lompat jangkit, terdapat tiga tipe pelompat, diantaranya pelompat datar, pelompat alamiah, dan pelompat terjal. Pelompat datar menekankan pada loncatan pertama nan datar dan lengan kiri dan kanan nan mengayun kea rah berlawanan. Pada pelompat terjal, saat tolakan buat langkah, lengan kiri dan kanan pelompat berayun kea rah nan sama. sedangkan pelompat alamiah, urutan termin saat melakukan lompatan semakin tinggi, yaitu saat jingkat, langkah, dan lompat.

Jenis-jenis pelompat tersebut bisa dipilih dan disesuaikan dengan kecepatan nan dimiliki, tenaga, dan pengalaman si pelompat. Pada jenis atletik lompat ini, memang tenaga nan dibutuhkan lebih besar sebab pelompat harus melakukan tiga kali lompatan berturut-turut.

2. Teknik Dasar Lompat Jangkit

Gerakan keseluruhannya

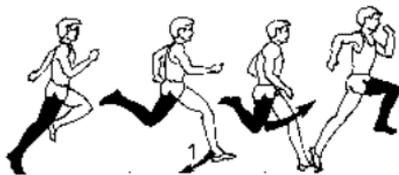


Teknik dasar merupakan gerak dasar yang harus dikuasai dalam belajar gerak, demikian juga kita harus belajar teknik dasar lompat jangkit agar dapat melakukan gerakan lompat jangkit dengan benar dan menghasilkan lompatan yang maksimal. Adapun teknik dasar lompat jangkit ada 4 macam yaitu:

Tahap dalam lompat jangkit : awalan, jingkat, langkah dan lompat

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- a. Dalam tahap awalan pelompat melakukan lari percepatan sampai pada kecepatan yang terkontrol.
 - b. Dalam tahap jingkat, pelompat melakukan gerakan cepat & datar, menjangkau 35% jarak keseluruhan.
 - c. Dalam tahap langkah, pelompat menjangkau 30% jarak keseluruhan. langkah ini adalah bagian yang paling kritis dari lompat jungkit. lama waktunya hrs sama dengan tahap jingkat
 - d. Dalam tahap lompat, pelompat bertolak dengan kaki berlawanan dan menjangkau 35% jarak keseluruhan.
- 3. Tahapan dalam lompat jungkit**
- a. Awalan (approach run)



Cara melakukan awalan sama dengan lompat jauh yaitu dengan cara berlari pada

lintasan secepat mungkin tanpa mengurangi ataupun merubah langkah.

b. Tolakan (take of)



Tolakan pada lompat jangkit dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

- Tolakan pada waktu berjingkat
 - Tolakan pada waktu melangkah.
 - Tolakan pada waktu melompat
1. Tolakan pada waktu berjingkat
Tolakan pada waktu berjingkat yaitu kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, tolakan ke depan dan ke atas, jingkat dilakukan panjang dan datar.

2. Tolakan pada waktu melangkah



Tolakan ini dilakukan dengan cepat, ayunan paha, kaki bebas ke posisi horizontal. Saat gerak langkah posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerakan lompat.

3. Tolakan pada waktu melompat



Menolak dengan cepat sambil mengayunkan paha kaki bebas ke posisi horizontal. Agar lompatannya

jauh saat melayang dengan teknik melangkah dan mendaratlah dengan mengangkat lengan ke depan atas.

4. Sarana dan sarana lompat jauh dan lompat jungkit

a. Lintasan lari

Lintasan ini di buat untuk awalan para atlit lompat jauh maupun lompat jungkit yang penjangnya minimal 40 meter dan lebarnya 1,22 meter.

b. Bak lompatan

Bak lompatan atau pendaratan mempunyai lebar 2,75 meter dan panjangnya bila memungkinkan 10 meter.

c. Balok tumpuan

Balok tumpuan untuk lompat jauh dan lompat jungkit ini terbuat dari kayu yang kuat yang berbentuk segi empat dengan ukuran sebagai berikut :

- Panjang = 1,21 – 1,22 meter
- Lebar = 20 cm
- Tebal balok tumpuan = 10 cm
- Balok tumpuan ini harus di cat putih.

Pada lompat jangkit balok tumpuan ini di letakkan dengan jarak 11 meter , 13 meter dan 15 meter dari bak pendaratan.

- d. Papan plastisin
Papan ini berguna untuk mengetahui sah tidaknya lompatan. Papan ini terbuat dari kayu yang mempunyai ukuran panjang 1,21 – 1,22 meter, lebar 10 cm dan tebalnya 0,7 cm.
- e. Pengukur kecepatan angin
- f. Bendera merah, kuning dan putih
- g. Penunjuk waktu
Penunjuk waktu ini di gunakan ketika atlit mulai di panggil dan member kesempatan bagi si atlit untuk memulai lompatan.
- h. Rool meter dari baja
Di gunakan untuk mengukur jarak lompatan. Bisa juga menggunakan alat yang di sebut TEODOLIT.
- i. Scoring board
Untuk menunjukkan nomor atlit dan hasil lompatan.
- j. Perata pasir dan cangkul

- k. Cones
- l. Tanda-tanda
Tanda-tanda ini di gunakan untuk para atlit untuk menandai chek mark awalan mereka.
- m. Sapu

5. Peraturan dan perwasitan lompat jangkit dan lompat jauh

a. Peraturan lompat jangkit

Ada beberapa peraturan dalam lompat jangkit yaitu:

- 1. Lapangan lompat jangkit dan ukurannya
- 2. Melompat sebelum balok tumpuan, tetap sah
- 3. Pada tolakan kaki pertama harus mendarat pada kaki yang lain.
- 4. Pada tolakan kedua, harus mendarat pada kaki yang lain
- 5. Bila pelompat sedang melakukan lompatan dan menyentuh tanah dengan kaki ayun hal ini dianggap melanggar.
- 6. Lazimnya diberikan giliran melompat 1,5 menit – 2 menit

b. Peraturan dan perwasitan lompat jauh

1. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang 30-50 m.
2. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20cm, dan tebal 10 cm.
3. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak sekurang-kurangnya 1m dari tepi depan bak pasir pendaratan.
4. Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
5. Permukaan pasir didalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.

c. Wasit lompat jauh dan jungkit

1. Juri hakim bertugas sebagai penengah atau memutus keputusan terhadap pelanggaran-pelanggaran yang terjadi didalam berjalannya perlombaan pada lintasan tersebut.

2. Juri pengukur bertugas hail jarak atau jauhnya lompatan setiap peserta.
3. Juri pencatat bertugas mencatat hasil maksimal yang di peroleh oleh setiap peserta.
4. Wasit satu bertugas mengawasi setiap peserta sebelum melakukan perlombaan.
5. Wasit dua bertugas mengawasi setiap peserta pada saat melakukan atau melaksanakan perlombaan.

C. Latihan

1. Gerakan mengangkat tubuh dari satu tempat ke tempat lain untu memperoleh jarak yang lebih baik disebut.....
 - a. Jalan
 - b. Lari
 - c. Lempar
 - d. Lompat
 - e. TolakJawab: D Lompat
2. Teknik apa yang dipakai lompat jauh saat menjatuhkan diri di bak pasir.....
 - a. Teknik awalan
 - b. Teknik lompatan
 - c. Teknik melayang diudara

d. Teknik langkah

e. Teknik mendarat

Jawab: E. Teknik mendarat

3. Tolakan pada lompat jangkit dibagi menjadi 3 tahapan, salah satunya adalah.....

a. Tolakan pada waktu melangkah

b. Tolakan pada waktu mendarat

c. Tolakan pada waktu mendarat

d. Tolakan pada awalan

e. Tolakan pada waktu jatuh

Jawab: A. Tolakan pada waktu melangkah

4. Tekuk kedua lutu kedepan, tarik lengan kedepan. Luruskan kedua kaki kedepan putar lengan dari depan ke bawah lengan lalu ke belakang. Merupakan gerakan lompat jauh gaya.....

a. Menggantung

d. Melayang

b. Langkah

e. Jongkok

c. Jalan diudara

Jawab: A. Menggantung

5. Bagaimana cara mengukur lompatan pada lompat jauh.....

a. Papan lompat jauh pengukuran sebetulnya sama dengan pengukuran lompat jangkit.

- b. Pengukuran lompatan diambil dari balok ujung balok tumpu yang terdekat dengan bak pasir, sampai pada tanda awal pendaratan.
- c. Pengukuran akan dilakukan apabila lompatan tersebut sah.
- d. Pengukuran dilakukan oleh juri pengukur yang biasanya berjumlah 2 (dua) orang.
- e. Pengukuran dilakukan selesai melompat.

Jawab: B. Pengukuran lompatan diambil dari balok ujung balok tumpu yang terdekat dengan bak pasir, sampai pada tanda awal pendaratan.

D. Daftar Pustaka

- Mochamad Danusyogo, S. 2000. *Federasi Atletik amatir Internasional (IAAF). pedoman resmi mengajar Atletik(lari, Lompat, Lempar-level 1)*. Jakarta Staff Sekretaris IAAF - RDC
- Mochamad Djumidar, A.W. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta. CV. Grammada Offset.
- Danusyogo, S. 2000. *Federasi Atletik amatir Internasional (IAAF). pedoman resmi mengajar Atletik(lari, Lompat, Lempar-*

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

level 1).Jakarta: Staff Sekretaris
IAAF - RDC

BAB VI

LOMPAT TINGGI DAN LOMPAT GALAH

A. Tujuan Instruksional

1. Mahasiswa memiliki wawasan dan pengetahuan tentang lompat tinggi dan lompat galah
2. Mahasiswa dapat Menyebutkan dan menjelaskan lompat tinggi dan lompat galah

B. Materi pembelajaran

Gambar 5. lompat tinggi secara keseluruhan



1. Sejarah Lompat Tinggi

a. Pengertian lompat tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu

cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus di lewati atlet minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi di lakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi di lakukan tanpa bantuan alat.

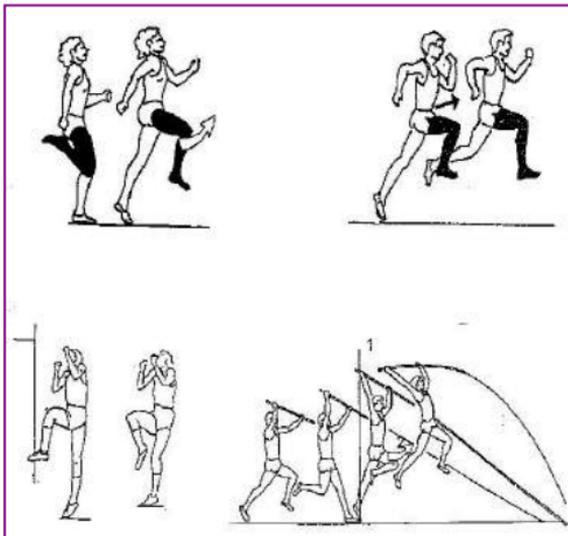
Dalam pertandingan, mistar akan di naikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki peserta boleh mulai melompat di mana –mana ketinggian permulaan yang di sukainya sesuatu lompatan akan di kira batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang semasa membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut (tanpa di ambil kira di aras mana kegagalan itu berlaku) akan terkeluar dari pertandingan seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat meneruskannya lagi mengikut peraturan ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari aras tanah hingga bahagian

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

tengah di sebelah atas padang. Setiap peserta akan di beri peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang di tentukan dengan lompatan tertinggi yang di lewati.

Meskipun event lompat tinggi diikuti sertakan dalam kompetisi pada olimpiade kuno, kompetisi lompat tinggi tercatat berlangsung pada awal abad ke-19 tepatnya di Skotlandia dengan ketinggian 1,68 meter. Pada masa itu peserta menggunakan metode pedekatan langsung atau teknik gunting. Lompat tinggi tidak dilakukan secara sembarangan. Ada gaya-gaya tertentu yang harus di kuasai agar peserta terhindar dari kecelakaan. Pada abad ke-19 peserta lompat tinggi mendarat dan jatuh di atas tanah yang berumput dengan gaya gunting, yaitu dengan cara membelakangi. Gaya ini ternyata banyak mengakibatkan cedera bagi para peserta. Sementara ini, lompat tinggi di lakukan dengan mendarat di atas matras sehingga kecelakaan dapat di

minimalisi. Atlet lompat tinggi sekarang banyak menggunakan teknik for busy flop



b. Teknik Lompat tinggi dan Lompat galah

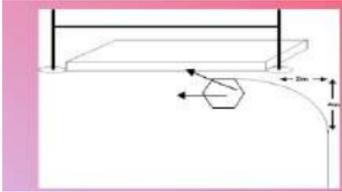
1. Lompat tinggi



a) Awalan

Lompat tinggi terbagi dalam tahap : awalan, bertumpu, melayang, mendarat.

- dalam tahap awalan, pelompat melakukan lari percepatan dan siap untuk melakukan tumpuan.
- pada tahap tumpuan, pelompat membangun kecepatan vertikal & mengawali gerak memutar untuk melewati mistar
- pada tahap melayang, pelompat naik dan melewati mistar.
- pada tahap mendarat, pelompat menyelesaikan lompatannya dengan aman.



Tujuan: Untuk Membentuk Kecepatan Optimum.

- Lari awalan berbentuk huruf “j” , mula-mula lurus (3-6 langkah)
- kemudian melengkung (4-5 langkah)
- Hentakan kaki untuk langkah pertama adalah pada telapak kaki.
- Badan agak condong ke depan untuk langkah pertama
- Kecepatan ditingkatkan terus menerus sepanjang lari awalan

Awalan ini berfungsi sebagai wahana bagi atlet buat mengambil ancang-ancang, sehingga mampu melompat dengan mudah dan mencapai titik tertinggi. Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan yaitu:

- Lapangan atau daerah awalan nan panjangnya minimum 15 meter dan maksimum tak terbatas.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

- Daerah tumpuan yaitu loka buat mulai melompat. Daerah tumpuan ini harus datar dengan kemiringan 1:100.

TAHAP AWALAN Langkah-langkah Terakhir



- Frekuensi langkah ditingkatkan terus menerus
- Badan condong ke dalam, sudutnya tergantung pada kecepatan
- Kecondongan badan ke depan dikurangi dan badan ditegakkan
- Titik pusat massa diturunkan secukupnya dalam dua langkah terakhir
- Dorongan aktif dari kaki kanan (ayun) dalam dua langkah terakhir.

c. Jenis-Jenis Gaya Lompat Tinggi

Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa lompatan pada olahraga ini tak dapat dilakukan dengan sembarangan. Ada gaya-gaya tertentu, sehingga para atlet lebih kondusif dari kecelakaan pada saat melompat.

Berikut ialah beberapa gaya lompatan nan generik digunakan pada olahraga lompat tinggi, yaitu:

1. Gaya Straddle

Cara melakukan lompat tinggi dengan gaya straddle yaitu sebagai berikut:

a. Awalan

Gaya straddle dilakukan dengan langkah awalan sangat cepat dan menikung sekitar 3,5,7 dan 9 langkah. Mobilitas awalan ini bertujuan untuk:

- Mempersiapkan diri buat melakukan tolakan saat melompat. Irama awalan nan cepat akan membantu mengangkat tubuh agar lebih ringan saat melakukan lompatan.
- Mempersiapkan diri buat mendapatkan sudut lepas landas nan tepat.
- Mengubah kecepatan mobilitas horizontal ke mobilitas vertika.

b. Tolakan

Proses tolakan dilakukan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki terkuat. Tekniknya, jika kaki terkuat yang digunakan sebagai tumpuan ialah kaki kanan, maka awalan harus dilakukan dari sisi kiri mistar. Sebaliknya, jika kaki kiri yang dianggap sebagai kaki terkuat sebagai tumpuan maka awalan harus dilakukan dari sisi kanan mistar. Tujuannya yaitu:

- Membantu dalam mengubah formasi mobilitas horizontal menjadi mobilitas vertikal.
- Membantu buat mempersiapkan diri melewati mistar.
- Mengatur agar berat badan optimal ketika melakukan gerakan tolakan pada landasan yang tepat.

c. Sikap badan

Bagaimana sikap badan yang baik ketika berada di atas mistar? Sikap badan yang baik ketika berada di atas mistar ialah pada posisi telentang dan kedua kaki menggantung lemas. Posisi punggung di atas mistar, dan dagu agak ditarik sedikit ke dekat dada. Tujuan pengaturan sikap badan seperti ini adalah:

- Agar badan dapat melewati mistar dengan nyaman dan aman.

- Meminimalkan titik berat badan nan berpotensi besar menyentuh mistar.
- Sangat membantu agar atlet dapat mendarat dengan baik, kondusif dan selamat.

d. Pendaratan

Cara pendaratan yang baik ialah sebagai berikut:

- Pendaratan di atas matras: sebaiknya posisi bahu dan punggung yang terlebih dahulu menyentuh matras.
- Pendaratan di atas pasir: Disarankan agar kaki yang terlebih dahulu mendarat. Pertama ayunkan kaki kanan menyentuh pasir kemudian bergulinglah ke depan sambil bertumpu pada pundak atau bahu kanan.

2. Gaya Fosbury Flob

a. Awalan

Awalan dilakukankira-kira sejauh 7-9 langkah, dilakukan dengan cepat dan menikung.

b. Tolakan

Sebagaimana gaya lompat tinggi lainnya, tolakan harus bertumpu pada salah satu kaki nan terkuat dan ketika mengangkat badan kekuatan lompatan dibantu dengan ayunan kedua tangan ke atas di samping kepala. Ketika melompat, badan membuat putaran 180 derajat.

c. Sikap badan

Adapun sikap badan di atas mistar yaitu badan telentang, kedua kaki menggantung lemas, dagu ditarik agak ke arah dada dan punggung seperti busur melintang di atas mistar.

d. Pendaratan

Ketika mendarat pada karet busa nan ditutup matras, sebaiknya nan pertama kali mendarat ialah punggung kemudian disusul oleh bagian belakang kepala.

3. Gaya Gunting

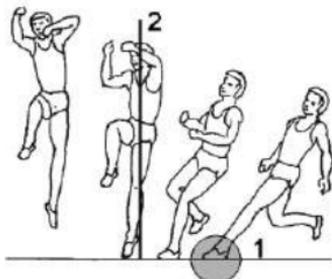
Gaya lompatan ini pertama kali dipopulerkan oleh Swenney. Awalnya Swenney menggunakan gaya jongkok buat melakukan lompat tinggi. Namun, sebab gaya jongkok dinilai kurang ekonomis, maka pada permulaan abad ke-20 (tepatnya tahun 1880) Swenney mengubah gaya jongkok menjadi gaya gunting.

Adapun tata cara melakukan gaya gunting ini ialah sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan diambil dari tengah.

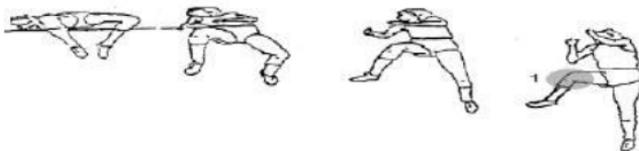
1) Tahap Bertolak



Tujuan : untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan mengawali gerakan putar yang diperlukan untuk melewati mistar.

- Hentakan kaki adalah aktif, cepat dan datar, dengan gerakan 'ke bawah dan ke belakang'(1)
- kaki yang bertolak (tumpu) menuju ke arah tempat pendaratan.
- waktu di tanah dan pembengkokan kaki tumpu adalah diperkecil
- Lutut kaki bebas didorong ke atas sampai paha paralel dengan tanah
- Badan tegak pada akhir bertumpu/bertolak. (2).

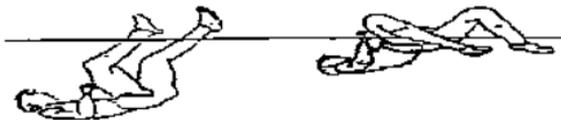
2) Tahap Melayang



Tujuan : untuk melewati mistar.

- Posisi bertolak dipertahankan pada saat badan memperoleh ketinggian. (1)
- lengan depan meraih keatas, menyilang dan melewati mistar.
- pinggul diangkat melewati mistar dengan melengkungkan pinggang
- dan menurunkan kaki dan kepala.
- lutut diregangkan untuk memungkinkan badan lebih melengkung.

3) Tahap Mendarat



Tujuan : Untuk Menghindari Cedera

- a. Kepala ditarik ke dada
- b. Mendarat pada bahu dan punggung.
- c. Lutut-lutut dipisahkan untuk pendaratan

Mendarat dilakukan dengan kaki nan sama dengan kaki nan digunakan sebagai tumpuan, dan tubuh kembali menghadap ke loka di mana mengambil awalan tadi.

4. Gaya Guling Sisi

Teknik yang digunakan buat melakukan lompatan dengan gaya guling sisi ini hampir sama dengan teknik yang digunakan buat melakukan lompatan dengan gaya gunting. Bedanya, pada gaya guling sisi ini awalan tak diambil dari tengah melainkan dari samping.



d. Sarana Dan Prasarana Lompat Tinggi

Alat-alat dan perlengkapan dalam lompat tinggi yaitu :

- 1) Mistar lompat
Mistar lompat dapat terbuat dari metal atau kayu, yang berbentuk silinder atau segitiga dengan diameter minimum 25 mm dan maksimum 35 mm, sedangkan panjang mistar minimal 3,64 m , maksimal 4 meter serta mempunyai berat maksimal 2,2 kg. Sedangkan untuk lompat tinggi galah, panjang bilah sekitar 3,86 meter sampai dengan 4,52 m dan beratnya maksimum 2,26 kg.
- 2) Lintasan awalan dan tempat bertolak.
Panjang lintasan awalan tidak terbatas dan mempunyai panjang minimal 15 meter.
- 3) Tiang lompat
Semua tiang dapat dipakai untuk lompat tinggi asalkan terbuat dari bahan yang kuat, kokoh dan cukup tinggi.
- 4) Tempat pendaratan atau busa lompat
Busa lompat ini berukuran 4 x 5 meter dan di tutup oleh alas matras atau karet busa.
- 5) Skoring board, berguna untuk menunjukkan nomor atlit dan hasil dari lompatannya.

- 6) Pengukur kecepatan angin.
- 7) Bendera berwarna kuning, merah dan putih.
- 8) Rool meter yang terbuat dari baja.
Roll meter ini di gunakan untuk mengatur ketinggian mistar lompat.
- 9) Penunjuk waktu
Penunjuk waktu ini di gunakan ketika atlit mulai di panggil dan member kesempatan bagi si atlit untuk memulai lompatan.
- 10) Kotak untuk menanamkan galah pada lompat tinggi galah harus ada kotak yang di gunakan untuk menanamkan galah. Ukuran kotak tersebut adalah :
 - Panjang = 100 cm
 - Lebar bagian muka = 60 cm
 - Lebar bagian belakang = 15 cm
 - Kedalaman bagian belakang = 20 cm
 - Dasarnya terbuat dari besi atau logam dengan lebar 2,5 mm.
- 11) Galah
Galah ini di gunakan hanya untuk lompat tinggi galah. Galah terbuat dari bahan apapun. Tapi yang lebih umum galah ini terbuat dari fiberglass.

e. Peraturan dan Perwasitan Lompat Tinggi

Sebelum perlombaan di mulai, ketua judge atau juri harus mengumumkan kepada segenap peserta lomba tentang tinggi mistar permulaan dan tinggi beerikunya. Berapa mistar lompat akan dinaikan pada akhir tiap babak atau ronde, samapai tinggal hanya ada satu orang atlet peserta lomba yang tersisa yang memenangkan perlombaaan atau terjadi hasil sama untuk kedudukan pertama.

a) Latihan pemanasan pada arena perlombaan

- 1) Pada arena perlombaan dan sebelum di mulai event lomba, tiap peserta lomba boleh melakukan latihan praktik lomba (practice trials)
- 2) Sekali perlombaan telah di mulai, peserta lomba tidak di izinkan untuk menggunakan sarana dan prasarana untuk maksud-maksud latihan meliputi : Jalur anjang-ancang atau awalan/area bertolak atau bertumpu,

b) Urutan lomba

Para peserta lomba harus berlomba dalam suatu urutan hasil dari suatu undian. Apabila ada babak kualifikasi, ini harus diadakan undian baru lagi untuk babak final.

c) Giliran lomba

Dalam semua lomba nomor lapangan, kecuali lomba lompat tinggi dan lompat tinggi galah, dan pesertanya lebih dari 8 orang atlet, tiap peserta lomba berhak melakukan 3 kali giliran lomba dan 8 peserta lomba dengan prestasi sah dan terbaik berhak mengikuti 3 kali giliran lomba tambahan. Dalam event dengan hasil sama untuk kedudukan kualifikasi terakhir, ini harus di pecahkan seperti di jelaskan pada butir 20 di bawah ini. Apabila peserta itu hanya 8 atau lebih sedikit, tiap peserta berhak mendapatkan 6 kali giliran lomba. Dalam kedua kasus urutan berlomba untuk 3 babak terakhir akan di atur dengan urutan kebalikan kepada rangking yang di catat setelah 3 kali giliran lomba yang pertama.

1. Lompat Galah

a. Pengertian lompat galah

Lompat galah dipercayai berasal dari benua Eropah. Pada waktu, galah digunakan untuk melewati rintangan atau halangan semulajadi di kawasan berpayaseperti di wilayah Friesland yang terletak di negara Belanda. Kerja-kerja pengeringan dikawasan ini telah menghasilkan jaringan

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

saluran atau parit yang saling bersilang antarasatu sama lain. Disebabkan perkara ini, masyarakat pada ketika itu menyimpan galah dirumah masing-masing bagi mengelakkan daripada terkena air semasa menyeberangi parit. Selain itu, mereka juga ingin mengelakkan daripada perjalanan yang membosankan di atas jambatan. Gondola venetian atau pengayuh sampan di venice menggunakan galah untuk mengerakkan sampan mereka dari tebing.

Pertandingan lompat galah pada mulanya diukur berdasarkan jarak bukan ketinggian. Pertandingan ini diadakan secara tahunan di kawasan tanah pamah sekitar lautan utara. Pertandingan lompat galah yang mengambil kira ketinggian mula-mula diadakan pada tahun 1843 bertempat di club sepak bola dan kriket Ulverston,Cumbria. Pelompat galah pada masa ini menggunakan galah yang dibuat dari pada buluh yang mempunyai ujung yang tajam. Pertandingan ini diadakan di kawasan berumput. Fasa menanam galah dan mendarat dilakukan diatas rumput. Halini kerana ketiadaan petak lonjak pada waktu ini. Pertandingan lompat galah seperti yang terdapat pada zaman kini bermula pada 1850 di Jerman. Hal ini terjadi berikutan acara ini telah diambil sebagai salah satu disiplin dalam gimnastik oleh kelab gimnastik Turner yang dimiliki oleh Johann C. F. Guts Muthsdan Frederick L.

Jahn.Versi moden bagi sukan lompat galah mula-mula dipertandingkan di AmerikaSyarikat pada hujung abad ke-19.

Semasa sukan Olimpik 1896, rekod bagi acara ini direkodkan ia itu, 3.2m. rekod ini dilakukan dengan menggunakan galah yang di perbuat dari pada buluh. Disebabkan kemajuan manusia dalam bidang sains, sukan ini telah mengalami inovasi dari segi penggunaan galah dalam sukan. Kini galah yang digunakan diperbuat daripada gentian kaca atau karbon. Penggunaan tilam juga digunakan bagi memastikan palang, selalunya secara 'paksaan' menyebabkan kedudukan keseluruhan badannya menegak dengan kaki ke atas. Dalam kaedah kedua pula, peserta melakukan pergerakan badannya bersama galah dan melepaskannya dengankuat sebaik sahaja dirinya melepasi palang. Pergerakan peserta dalam kaedah ini adalah lebih pantas, dan badannya melepasi palang pada kedudukan hampir mendatar. Penggunaan galah jenis ini diteruskan hingga kini dengan pengubahsuaian dilakukan dari semasa ke semasa untuk mendapatkan galah terbaik bagi peserta dalam acara ini. Ketinggian lompatan terus meningkat danmereka yang mengambil bahagian dalam acara ini turut meningkat sehingga menjadikan acara lompat bergalah sebagai acara olahraga yang menarik serta mendapat sambutan ramai, walaupun sukar bagi sesetengah orang.

b. Teknik Lompat Galah

Ada beberapa teknik yang harus dilakukan seorang pelompat dalam lompat tinggi galah ini. Mari kita perhatikan bersama-sama penjelasan berikut :

- **Awalan**

Yang dilakukan pertama mengambil ancang-ancang untuk berlari posisi tubuh harus dikontrol untuk melakukan gerakan menancapkan galah dan menumpu dengan tepat. *Teknik Awalan*; Awalan jaraknya harus panjang, supaya dapat mencapai kecepatan maksimum ketika menumpu. Saat berlari usahakan konsisten dan prima yg bertujuan atlet dapat mengontrol posisi tubuhnya dari proses menancapkan galah dan menginjak titik tumpu dengan tepat. Galah harus dipegang yang kuat, dan yang perlu diperhatikan cara memegang jarak yang cukup lebar, untuk memperoleh tumpuan yang baik.

- ***Gerakan menancapkan Galah***

Teknik menancap galah yang pertama adalah dalam proses menancapkan galah hendaknya langsung ke arah depan dan atas, jangan menggeserkan galah di tanah. Sedikit kalaupun terpaksa supaya kedua tangan terpisah pada jarak yang cukup lebar.

Tancapkan galah setelah jarak 3 langkah sebelum menumpu dengan menggunakan ujung galah. Galah menancap sejajar garis lurus sehingga ujungnya terletak dibawah kepala atlet pada saat start untuk tumpuan.

Kecepatan sangat penting ketika melentingkan galah, Selanjutnya posisi badan hendaknya langsung mengarah bagian belakang dari parit pendaratan. Kaki yang akan digunakan menumpu hendaknya diletakkan tepat di bawah garis tegak lurus yang ditarik mulai dari tangan yang paling atas.

Sebelum melentingkan galah gerakan yang harus dilakukan ialah; gerakan ***push-pull*** yaitu gerakan menekan (*pushing*) galah dengan tangan yang terletak lebih rendah, sementara tangan yang atas menarik ujung galah ke bawah. Gerakan ***pull-swing*** adalah gerakan menarik dengan tangan yang di atas, sementara tubuh berayun ke depan, di belakang tangan bawah yang menekuk. Kedua gerakan ini harus dilakukan dengan benar, sehingga pusat gaya berat tubuh tetap berada di belakang

- **Berayun dan menggelantung**

Gerakan ini bertujuan untuk menambah kelentingan dan untuk menyimpan lebih banyak

tenaga potensial di dalam galah. Dengan posisi tubuh pelompat yang benar akan didapat posisi yang paling baik untuk mengangkat tubuh ke atas, saat tenaga yang disimpan waktu menggantung dikeluarkan lagi segera untuk melewati mistar.

- **Tarikan dan Putaran (*pull & turn*)**

Gerakan *pulling* (menarik) dimulai ketika pusat dari gaya berat tubuh si pelompat berada dekat galah. Mulailah energi dilepaskan yaitu dengan gerakan meluruskan kembali. Gerakan ini mengikuti *fase pasif relatif* setelah tubuh menggelayut, ketika si pelompat menunggu terlepasnya tubuh. Tarikan lurus searah sumbu galah. Putaran tubuh diperoleh dengan gerakan tangan atas yang mulai menarik ke arah pinggul dan bukan ke arah dada. Kedua kaki tetap diangkat tegak lurus, sewaktu dilakukan gerakan menarik dan berputar.

- ***Push-off dan melintasi mistar***

Gerakan *push-off* (melentingkan diri) dimulai segera setelah tarikan tangan yang diatas, mencapai posisi dekat pada pinggul. Gerakan ini sebetulnya lanjutan dari gerakan menarik tadi. Pada permulaan dari gerakan melenting ini, galah harus membentuk sebesar 85 - 90°. Sebelum pelompat melepaskan

tanganya, lakukanlah putaran melingkar mistar dengan cara menjatuhkan kedua kaki sedikit, dan dengan reaksi dari daya dorong tubuh terhadap galah. Jika daya dorong ke atas melampaui taikan ke bawa oleh kedua kaki, pusat gaya berat si pelompat akan terus melambung tinggi setelah galah dilepaskan.

Gerakan ini merupakan gerakan terakhir *yaitu* melewati garis mistar. Jadi suksesnya gerakan ini tergantung dari latihan dan latihan dan teknik gerakan-gerakan awal yang benar sehingga dapat menimbulkan gerakan akhir yang sempurna. demikian, penjelasan tentang olahraga lompat tinggi galah, jenis olahraga ini menjadi langganan dalam daftar event internasional seperti olimpiade dll.

c. Kesalahan Yang Sering Terjadi

1. Hindarkan keterlambatan menancapkan galah dengan cara langsung menggerakkan galah ke depan sejak 2 langkah terakhir.
2. Tancapkan galah dengan kokoh, sesaat sebelum kaki yang akan dipakai take off menginjak titik take off.
3. Untuk mencegah take off dengan posisi kaki yang salah, aturlah jarak lari, Perpanjang atau perpendek jarak tadi.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

4. Jangan lupa memeriksa posisi kedua tangan setelah menancapkan galah. Jarak kedua tangan itu harus cukup lebar terpisah. Kalau perlu ketukkan galah untuk mencegah tangan bawah tidak menggelincir keatas lagi.
5. Usahakan agar dada tidak bergerak kearah galah dengan cara mengkakukan lengan bawah pada saat take off.

C. Latihan

1. Pada nomor lompat terdapat beberapa nomor yang diperlombakan, lompat yang menggunakan alat disebut....
 - a. Lompat kodok
 - b. Lompat tinggi
 - c. Lompat tinggi galah
 - d. Lompat jauh
 - e. Lompat jungkitJawab: C. Lompat tinggi galah
2. Jenis gaya lompat tinggi yang dilakukan dengan awalan sangat cepat dan menikung sekitar 3, 5, 7 dan 9 adalah....
 - a. Gaya fosbury flob
 - b. Gaya straddle
 - c. Gaya guling sisi
 - d. Gaya gunting
 - e. Gaya ke sampingJawab: B. Gaya straddle

3. Berapakah panjang mistar minimal pada lompat tinggi.....
- a. 3,14 m
 - b. 3,54 m
 - c. 3,34 m
 - d. 3,54 m
 - e. 3,64 m

Jawab: E. 3,64 m

4. Dibawah ini adalah proses menancapkan galah dalam teknik gerakan menancapkan galah, kecuali.....
- a. Hendaknya langsung kea rah depan dan atas, jangan menggeserkan galah di tanah.
 - b. Hendaknya langsung mengarah bagian belakang dari parit pendaratan lompat jauh.
 - c. Hendaknya tangan rileks kea rah depan, jangan berputar.
 - d. Hendaknya diletakkan tepat di bawah garis tegak lurus yang ditarik mulai dari tangan yang paling atas.
 - e. Gerakan menekan (*pushing*) galah dengan tangan yang terletak lebih rendah.

Jawab: C. Hendaknya tangan rileks kea rah depan, jangan berputar.

Program Kegiatan Cabang Olahraga Atletik

5. Berapa kali diberikan kesempatan giliran oleh juri pada peserta lomba dalam perlombaan lompat tinggi dan lompat galah.....
- a. 2 kali
 - b. 4 kali
 - c. 5 kali
 - d. 3 kali
 - e. 7 kali

Jawab: D. 3 kali

D. Daftar Pustaka

Mochamad Danusyogo, S. 2000. *Federasi Atletik amatir Internasional (IAAF). pedoman resmi mengajar Atletik(lari, Lompat, Lempar-level 1)*.Jakarta: Staff Sekretaris IAAF - RDC

<http://www.scribd.com/doc/54151154/Lompat-Galah>

<http://mazrock67.blogspot.com/2010/11/lompat-galah.html>

RIWAYAT HIDUP



Zikrurrahmat dilahirkan di Juli tanggal 31 juli 1984 dari pasangan Armasyah dan Zuryati, S.Pd. Menempuh jenjang pendidikan di MIN Juli tahun 1992-1997, MTsN Bireuen tahun 1997-2000, SMAN 3 Bireuen tahun 2000-2003, FKIP Penjaskesrek Unsyiah tahun 2003-2008, Magister Pendidikan Olahraga PPs Unsyiah tahun 2011-2013. Pernah menjadi wasit pada berbagai kejuaraan atletik di antaranya Wasit POPDA se-Aceh tahun 2013, Personi se-Aceh tahun 2012, Atletik Kejurnas PPLM se-Indonesia tahun 2014 di Aceh, dan POMNAS Atletik se-Indonesia tahun 2015. Selain itu, penulis juga sebagai pelatih atletik di PPLM Dispora Aceh dua periode yakni tahun 2010-2011 dan 2012-2013. Sekarang menjabat sebagai Ketua Pelatih PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) Bireuen dan Sekretaris Prodi Penjaskesrek STKIP BBG. Menikah dengan Alfia Puspita Sari pada tahun 2012 dan dikarunai seorang putri bernama Ghazia Qammara Rahmat. Sekarang bertempat tinggal di Lingke, Banda Aceh.

diterbitkan oleh:



Natuna ACEH
www.natunalaceh.on.id



**LPPM
STKIP BBA**

ISBN 978-602-0898-04-9



9 786020 898049