



Dr. Ilmu Ma'arif, M.Pd.

B u k u A j a r
KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR
ATLETIK



B u k u A j a r
**KETERAMPILAN
TEKNIK DASAR
ATLETIK**

Dr. Ilmul Ma'arif. M.Pd.



Haura Utama

Buku Ajar Keterampilan Teknik Dasar Atletik,
Penulis Dr. Ilmu Ma'arif, M.Pd.,
diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Haura Utama, 2024

14 x 20 cm, viii + 70 hlm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh
maupun sebagian dari buku ini dalam bentuk dan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Editor dan Penata isi: Salsa
Perancang sampul: Nita



CV. Haura Utama

👤 Anggota IKAPI Nomor 375/JBA/2020
📍 Nagrak, Benteng, Warudoyong, Sukabumi
📞 +62877-8193-0045 ✉️ haurautama@gmail.com

Cetakan I, Juli 2024

ISBN: 978-623-492-915-7



penerbithaura.com

Kata Pengantar

Segala Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, saya panjatkan dengan rahmatnya saya bisa mengerjakan dan menyelesaikan buku ajar ini dengan baik, buku ajar ini secara sederhana berkaitan dengan materi perkuliahan yang meliputi beberapa teknik dasar dalam nomor cabang olahraga atletik baik secara teori dan praktek.

Buku ajar ini di buat atau dihadirkan sebagai tambahan pemahaman dan pengetahuan tentang materi atletik pada mahasiswa sebagai pendukung keterampilan pada setiap perkuliahan atletik, sehingga sebagai penulis memahami materi tersebut akan memberi dampak positif terhadap mahasiswa dan juga sebagai acuan ketika pembelajaran di sekolah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik.

Selama menyusun dan menulis buku ajar ini saya dapat saran dan masukan dari berbagai pihak, dengan hal itu saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan buku ajar ini, dalam menyusun buku ajar ini saya sadar bahwa banyak keterbatasan dan kekurangan, oleh karena itu saya mengucapkan mohon maaf atas ketidaksempurnaan buku ajar ini, sehingga saya mengharapkan ada saran dan kritik dalam proses penyempurnaan buku ajar ini.

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Gambar	vi
BAB 1 Mengenal Atletik.....	1
A. TUJUAN	1
B. PENDAHULUAN.....	1
C. SEJARAH ATLETIK	3
BAB 2 Nomor Lari Sprint.....	7
A. TUJUAN	7
B. PENDAHULUAN.....	7
C. TEKNIK DASAR LARI SPRINT	9
BAB 3 Nomor Lari Estafet.....	13
A. TUJUAN	13
B. PENDAHULUAN.....	13
BAB 4 Jenis – Jenis Start	20
A. TUJUAN	20
B. PENDAHULUAN.....	20
C. MACAM - MACAM START	21
BAB 5 Nomor Lompat Jauh	26
A. Tujuan	26
B. Pendahuluan.....	26
C. Teknik Dasar Lompat Jauh	27
D. Teknik Lompat Jauh	28
E. Macam - Macam Gaya Lompat Jauh	31
BAB 6 Nomor Lompat Jangkit	33
A. Tujuan	33
B. Pendahuluan.....	34

C. Teknik Dasar Lompat Jangkit	35
BAB 7 Nomor Lompat Tinggi	38
A. Tujuan	38
B. Pendahuluan	38
C. Teknik Dasar Lompat Tinggi	39
BAB 8 Nomor Lempar Lembing	46
A. Tujuan	46
B. Pendahuluan	46
C. Teknik Dasar Lempar Lembing	47
D. Teknik Lempar Lembing	49
BAB 9 Nomor Lempar Cakram	54
A. Tujuan	54
B. Pendahuluan	55
C. Teknik Dasar Lempar Cakram	56
D. Teknik Lempar Cakram	56
E. Gaya dalam lempar cakram	59
BAB 10 Nomor Tolak Peluru	62
A. Tujuan	62
B. Pendahuluan	62
C. Teknik Dasar Tolak Peluru	63
D. Gaya Tolak Peluru	67
Daftar Pustaka	68

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Fase Topang.....	10
Gambar 2. 2 Fase Melayang	11
Gambar 3. 1 Teknik Memgang Tongkat	15
Gambar 3. 2 Perpindahan dengan Melihat	16
Gambar 3. 3 Perpindahan dengan Tidak Melihat.....	17
Gambar 3. 4 Teknik Pemberian dari Bawah.....	18
Gambar 3. 5 Pemberian Tongkat dari Atas	19
Gambar 4. 1 Start Jongkok.....	22
Gambar 4. 2 Start Pendek.....	22
Gambar 4. 3 Start Medium	23
Gambar 4. 4 Start Panjang.....	23
Gambar 5. 1 Teknik Awalan	29
Gambar 5. 2 Teknik Tolakan	29
Gambar 5. 3 Teknik Melayang	30
Gambar 5. 4 Teknik Mendarat	30
Gambar 7. 1 Awalan Lompat Tinggi.....	41
Gambar 7. 2 Posisi Melayang.....	41
Gambar 7. 3 Lompat Tinggi Gaya Stradle	43
Gambar 7. 4 Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi (<i>Western Roll</i>)	44
Gambar 8. 1 Gaya Amerika	49
Gambar 8. 2 Gaya Finlandia.....	50
Gambar 8. 3 Gaya Capit/Tang	50
Gambar 8. 4 Teknik Membawa Lembing	51
Gambar 8. 5 Rangkaian Gerak Lempar Lembing	52
Gambar 9. 1 Memegang Cakram.....	57
Gambar 9. 2 Gerakan Melempar Cakram	57
Gambar 9. 3 Gerakan Rotasi	58
Gambar 9. 4 Gerakan Melepas Cakram.....	59
Gambar 9. 5 Gaya Menyamping	60
Gambar 9. 6 Gaya Membelakangi	60

Gambar 10. 1 Memegang Peluru.....	64
Gambar 10. 2 Persiapan Tolak Peluru.....	65
Gambar 10. 3 Gerakan Rotasi Tubuh	66
Gambar 10. 4 Tahapan Gerakan Tolak Peluru.....	66



BAB 1

Mengenal Atletik

A. TUJUAN

Dalam bab ini mempelajari tentang sejarah dalam atletik dan juga mempunyai tujuan dalam materi ini untuk memberi wawasan terkait dengan sejarah atletik dan dapat mengapresiasi besar terhadap olahraga ini, dan juga memahami terkait dengan dimana awal mula cabang olahraga atletik muncul dan perkembangan pada setiap zaman. Dengan pelajari materi ini mahasiswa di harapkan dapat mengembangkan pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga ini, dan dapat mengaplikasikan nilai yang terdapat dalam cabang olahraga tersebut dan juga dapat menerapkan pengetahuan materi tersebut ke dalam kehidupan sehari – hari.

B. PENDAHULUAN

Berdasarkan pendahuluan awal ini mengenai bab ini tentang mengenal atletik mahasiswa diharapkan bisa memperluas pengetahuannya tentang atletik sehingga nantinya akan menjadikan peran penting dalam memberi penjelasan dalam pembelajaran dalam area pendidikan, bisa

di pahami bahwa nantinya seorang mahasiswa diharapkan berkontribusi pada pembelajaran di sekolah dengan menjadi guru dengan menerapkan konsep dasar atletik sesuai dengan pengetahuannya untuk diterapkan dalam proses pembelajaran dalam menjadi guru bukanya hanya mencari pengetahuan tetapi juga mengembangkan keterampilan teknik dan sikap yang di butuhakn untuk kehidupan sehari – hari. Dalam materi ini bukan hanya memahami terkait perkembangan atletik tapi juga bagaimana atletik itu berjalan sesuai dengan berjalan zaman dan juga pengetahuan itu bukan hanya salah satu kalangan tapi juga pada setiap orang yang mempelajari terkait dengan atletik, melalui perkembangan tersebut akan tentang konsep pengetahuan tentang atletik dalam konteks pendidikan akan memberi kesempatan untuk memahami materi tersebut. Oleh karena itu, kita ajak diri kita untuk secara mendalam untuk memahami materi dengan semangat yang kuat untuk pedoman dan pegangan ketika saat di dunia pendidikan, dengan begitu anada harus memanfaatkan penuh dengan adanya peluang pembelajaran yang ada dan membawa pengaruh posisiif di lingkungan pendidikan.

C. SEJARAH ATLETIK

Perkembangan atletik pada masa ke masa atau dari perkembangan awal sampai sekarang dimulai dengan abad IV SM dari negara yunani sampai berkembang sampai sekarang, dulu nama populer atletik dengan menggunakan bahasa yunani atlon atau athlum yang mempunyai arti perlombaan atau pertandingan dan dari negara amerika dan eropa memberi istilah *track and field*, atletik secara perkembangan sebagai cabang olahraga yang paling tua sehingga dinamai dengan ibu atau induk dari semua cabang olahraga dan juga sebagai *mother of sport* karena gerakan yang ada dalam olahraga atletik meliputi lari, jalan, lempat dan lompat yang selalu berkaitan dengan aktivitas gerak.

Negara yunani menjadi tempat pertama yang telah melakukan perlombaan dengan menggambarkan sebuah karya dari pujangga yang bernama homerus dengan atletik populer dengan nama athlon berarti berlomba atau bertanding dan dapat menemui kata penthalton yang meliputi kata pentha berarti lima atau panca dan athlon lomba jadi bisa dikatakan sebagai panca lomba atau bisa disebut perlombaan yang meliputi lima nomor dan pertandingan olimpiade tahun 776

SM di negara yunani, negara yunani menyelenggarakan olahraga atletik dengan nama olimpieae kuno yang di lombakan masyarakat yunani sebelum berbagi suku dan terjadi peperangan antar suku sehingga di adakan perlombaan olimpiade kuno yang cabang olahraga termasuk atletik yang dilombakan dengan di adakan perlombaan itu berdampak positif terhadap suku di yunani dengan jarang adanya peperangan karena setiap suku mempersiapkan atlet masing – masing untuk mengikuti perlombaan olimpiade tersebut, lokasi pertandingan dikelilingi oleh tembok yang kuat dengan nama palaestra yang memiliki tujuan untuk perdamaian antar suku dan juga sebagai bentuk perayaan atau upacara dalam menyembah dewa orang yuanni (zeus), di dalam perlombaaan tersebut pemenang akan mendapatkan nama yang disebut dengan petahlon pada ajang ini cabang olahraga atletik menjadi perebutan medali yang paling banyak.

Organisasi pertama cabang olahraga atletik internasional pada negara Swiss di Stockhom pada tanggal 17 juli 1912, dalam pembentukan tersebut berbarengan dengan pertandingan olimpiade ke – 5, organisasi tersebut bernama IAAF “International Amateur Athletic Federation”. Induk

organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Awal mula PASI muncul pada saat tokoh – tokoh dari perkumpulan atletik berkumpul di Semarang pada tanggal 13 September 1950, (Muhtar, T., & Irawati, R. 2009). Atletik termasuk gabungan dari beberapa cabang olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan meliputi lari, lempar, dan lompat. Olahraga atletik yang dilakukan pada lintasan dan lapangan, pada lintasan meliputi perlombaan lari dan di lapangan meliputi lempar dan lompat, dalam istilah Inggris track and field, yang berarti track perlombaan dilintasan sedangkan field di lapangan. Sedangkan dalam bahasa Jerman atletik memiliki pengertian secara luas yang meliputi seperti cabang olahraga yang bersifat perlombaan dan pertandingan termasuk lomba renang, bola basket, dan lain – lain cabang olahraga menyelenggarakan perlombaan di dalam ruangan (indoor), dan diluar ruangan (outdoor) untuk negara yang memiliki beberapa musim biasanya pada musim dingin dilakukan perlombaan pada lokasi indoor dan pada musim panas dilakukan perlombaan outdoor. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang

secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat, lempar, (Musiandi & Taroreh, 2020).

Soal Latihan

1. Bagaimana sejarah awal mula muncul ada perlombaan atletik?
2. Bagaimana penjelasan yang berkaitan dengan cabang olahraga atletik?
3. Mengapa atletik disebut induk semua cabang olahraga?
4. Apa nama induk organisasi internasional atletik?
5. Apa nama induk organisasi atletik Indonesia?

BAB 2

Nomor Lari Sprint

A. TUJUAN

Berdasarkan tujuan dalam bab ini dengan memberi penjelasan yang berhubungan dengan salah satu nomor atletik yaitu lari sprint yang meliputi nomor – nomor yang di perlombakan dan juga teknik dalam lari sprint dalam cabang olahraga atletik, sehingga nantinya akan menjadi bentuk pemahaman dan pengetahuan terkait dengan teori dan praktek dan juga nantinya sebagai bentuk pegangan pada setiap mahasiswa yang nantinya akan terjun pada dunia pembelajaran di semua jenjang pendidikan dan juga sebagai motivasi atau pengetahuan terhadap pendidik yang memiliki siswa yang terlihat bakat pada atletik.

B. PENDAHULUAN

Lari sprint merupakan sebuah komponen yang berkaitan dengan salah satu komponen yang meliputi kecepatan, koordinasi, dan teknik, untuk itu lari jarak pendek memberikan sebuah landasan yang penting terhadap seseorang dalam memahami prinsip dasar gerak dalam atletik seperti lari sprint, oleh karena itu dalam bab ini di rancang untuk memberi

pengetahuan secara teoritis dan kemampuan atau keterampilan taktis yang membutuhkan pemahaman dan melakukan lari jarak pendek dengan efektif. Atletik merupakan salah cabang olahraga yang memiliki beberapa nomor yang diperlombakan di lintasan maupun di lapangan salah satunya nomor lari jarak pendek di dalam lari jarak pendek dengan kata lain lari sprint dengan jenis perlombaan lari yang dilakukan dengan membutuhkan kecepatan dan kekuatan penuh pada lintasan dengan mulai start sampai finish dan yang paling cepat waktu di anggap pemenang dalam perlombaan tersebut dalam lari sprint atau lari jarak pendek memiliki nomor yang diperlombakan yaitu nomor 100, 200, dan 400 meter dengan menggunakan strat jongkok (crouching start).

Lari jarak pendek memerlukan koordinasi atau kombinasi meliputi kecepatan, kekuatan, dan ketahanan. Untuk hal tersebut miah perlu adanya penekanan untuk kemampuan dalam bergerak atau berlari secepat mungkin dari gerakan start sampai gerak finish, untuk itu dalam materi bab ini di harapkan ada pemahaman terkait teori dan teknik lari jarak pendek atau sprint bisa di aplikasikan oleh mahasiswa dari pengetahuan tersebut dalam memiliki kemampuan

menganalisa dan meningkatkan performa lari jarak pendek dan akan bermanfaat bagi mereka ketika menjadi pendidik di masa depan.

C. TEKNIK DASAR LARI SPRINT

Perlombaan lari sprint atau jarak pendek harus memahami bagaimana cara atau teknik dalam melakukan gerakan lari sprint terkait dengan posisi tubuh saat start, badan saat berlari dan posisi badan saat finish, sehingga perlu diketahui untuk bahan sebagai pengetahuan dan juga memahami teknik tersebut, berikut ini teknik saat berlari jarak pendek atau lari sprint :

1. Sikap Tubuh Saat Berlari

- a. Badan condong ke depan dengan tolakkan kaki yang sekuat tenaga.
- b. Langkahkan kaki yang lebar dengan diikuti lengan tangan ke arah dagu.
- c. Tubuh dalam keadaan rileks, dan pandangan mata ke depan.

2. Teknik Lari Jarak Pendek

- a. Posisi tubuh berdiri di belakang garis start, dan lakukan sikap start jongkok.
- b. Lari dengan langkah yang lebar dan cepat.

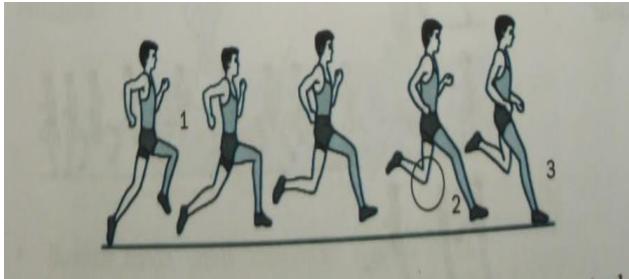
c. Pendaratan pada ujung telapak kaki dengan lutut dibengkokkan, tangan diayun ke depan kearah dagu serta badan condong ke depan.

Pada lari jarak pendek selalu berkaitan dengan langkah kaki sehingga bisa di katakan sebagai fase topang dalam hal ini merupakan gerakan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan untuk memaksimalkan dorongan kedepan, fase topang bisa di katakan sebagai rincian sebagai fase topang depan dan satu fase dorongan dan fase lain yaitu melayang sebagai fase ayun depan dan fase pemulihan.



Gambar 2. 1 Fase Topang

Fase layang untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah.



Gambar 2. 2 Fase Melayang

Tahap Topang Ganda, dimulai ketika kaki depan mendarat dengan lunak pada tumit di tanah; sedangkan, kaki belakang dalam posisi tumit diangkat, (Purnomo & Dapan, 2017).

3. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish menurut Sukendro, & Yuliawan, (2019).

Antara lain :

- a. Lari terus tanpa perubahan apapun.
- b. Dada dicondongkan ke depan / membusungkan dada kedepan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang.
- c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Soal Latihan

1. Untuk Lari sprint atau lari jarak pendek menggunakan start?
2. Sebut nomor – nomor lari yang diperlombakan dalam lari jarak pendek atau lari sprint?
3. Bagaimana posisi start pada saat lari sprint?
4. Bagaimana posisi tubuh ketika akan sampai pada garis finish?
5. Bagaimana sikap badan saat berlari?

BAB 3

Nomor Lari Estafet

A. TUJUAN

Terkait dengan tujuan dalam bab ini untuk memberi pengetahuan dan pemahaman tentang konsep keterampilan secara praktis dan juga pengetahuan tentang nomor – nomor yang diperlombakan cabang nomor lari estafet dalam atletik, oleh sebab itu pemahaman dengan mengharapkan memahami tentang teknik dasar lari estafet, dengan melalui tujuan ini materi tersebut bisa di pahami terkait teori dan praktek sehingga nantinya keterampilan tersebut untuk menjadi tenaga pendidik yang berkompeten untuk bisa mengembangkan keterampilan mengajar teknik dasar lari estafet pada jenjang pendidikan.

B. PENDAHULUAN

Cabang olahraga nomor atletik salah satunya lari estafet yang berhubungan dengan beberapa pelari, setiap pelari berada pada pos masing – masing untuk bersiap berlari dilintasan untuk menyerahkan tongkat estafet kepada pelari lainnya. Dalam lari estafet memerlukan kerjasama tim dan

kemampuan dalam kecepatan, koordinasi dan keakuratan dalam memberikan tongkat pada pelari selanjutnya.

Sehingga dalam konteks pembahasan bab ini dengan memahami teknik dasar dalam lari estafet dan juga dapat mengembangkan keterampilan dalam bidang atletik dan pembelajaran yang intensif akan berpengaruh pada performa dalam lari estafet, sehingga dengan memahami yang berkaitan dengan dasar – dasar atltik nomor lari estafet dapat diharapkan setiap mahasiswa bisa berkontribusi dan juga sebagai bentuk pengetahuan untuk bisa di gunakan dan diaplikasikan.

C. TEKNIK DASAR LARI ESTAFET

Dalam lari estafet biasanya juga disebut dengan lari sambung dengan bawa tongkat dan pada dasarnya teknik tersebut dengan berlari dengan cepat sambil bawa tongkat, dan juga adanya perpindahan tongkat yang dilakukan oleh pelari dalam satu tim, ada 4 orang dalam 1 tim dengan memiliki aturan masing - masing pelari dalam jarak tertentu dan bersiap menerima tongkat dari pelari sebelumnya. Lari estafet merupakan lari bersambung atau bergantian oleh suatu tim, setiap pelari harus menempati titik start masing –

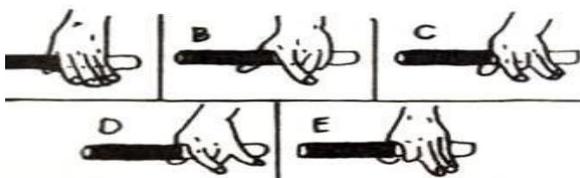
masing, (sutanto, 2016). Dalam lari estafet memiliki beberapa teknik :

1. Teknik awalan atau start

Pada lari estafet ada beberapa macam jenis start yang digunakan dalam setiap pelari untuk pelari pertama menggunakan start jongkok dan untuk pelari kedua sampai ke empat menggunakan start melayang.

2. Teknik memegang tongkat

Perlu diperhatikan pada teknik memegang tongkat ini karena berkaitan dengan posisi pegangan tongkat supaya tidak jatuh saat berlari maupun saat menyerahkan dan menerima tongkat, teknik awal untuk memegang tongkat dengan posisi ujung tongkat sebagian dan selanjutnya sebagiannya lagi akan di pegang oleh penerima tongkat.



Gambar 3. 1 Teknik Memegang Tongkat

3. Teknik perpindahan tongkat

Di dalam aspek perpindahan tongkat ini membutuhkan koordinasi pada setiap pelari karena merupakan aspek penting yang harus di pahami dan di dalam perpindahan ini ada 2 cara yang bisa di lakukan:

a. Teknik perpindahan dengan melihat (visual)

- 1) Posisi penerima tongkat sambil melakukan lari pada ujung zona penyerahan sambil posisi kepala menoleh ke belakang untuk menerima tongkat dari pelari sebelumnya.
- 2) Posisi tubuh penerima tongkat dengan badan sedikit membungkuk dengan posisi tangan siap menerima tongkat.
- 3) Teknik ini biasanya dilakukan pada perlombaan nomor jarak 4 x 400 meter.



Gambar 3. 2 Perpindahan dengan Melihat

b. Teknik perpindahan dengan tidak melihat (non visual)

- 1) Teknik ini pada posisi penerimaan dan pemberian tongkat bisa berdiri di awal zona penyerahan dengan posisi punggung menghadap pelari yang mendekat.
- 2) Teknik penerima tongkat dengan melakukan tanpa melihat ke belakang saat menerima tongkat

- 3) Teknik ini dilakukan pada perlombaan nomor jarak 4 x 100 meter.



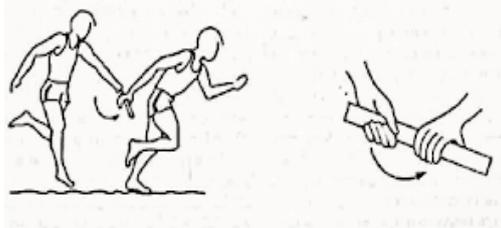
Gambar 3. 3 Perpindahan dengan Tidak Melihat

4. Teknik Pemberian Dari Bawah

Teknik ini di sebut juga sebagai *underhand pass* yang merupakan sebagai bentuk metode yang digunakan dalam perlombaan lari estafet dan hal tersebut memberi keuntungan dalam hal ini terkait dengan kecepatan saat memberikan tongkat dari pelari satu ke pelari selanjutnya. langkah-langkah dalam teknik pemberian dari bawah tongkat estafet:

- Posisi pelari yang menerima tongkat dijulurkan ke belakang dengan posisi horizontal telapak tangan menghadap ke atas
- Pelari yang membawa tongkat dengan menempatkan tongkat pada saat posisi telapak tangan yang terbuka lebar dari pelari berikutnya.
- Posisi tangan saat menerima atau menyerahkan tongkat harus berlawanan, pelari yang menyerahkan dengan tangan kiri dan yang menerima memakai tangan kanan.

- d. Pelari yang menyerahkan tongkat saat memegang posisinya di bagian ujung bawah sehingga nanti akan mempermudah pelari yang menerima karena ujung tongkat lebih panjang.



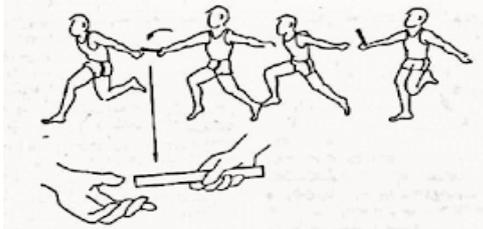
Gambar 3. 4 Teknik Pemberian dari Bawah

5. Teknik Pemberian Tongkat Dari Atas

Teknik pemberian tongkat dari atas juga bisa dikatakan sebagai "overhand pass" atau "down-sweep pass," Dalam teknik ini memberi keunggulan untuk kecepatan dan efisiensi untuk memastikan adanya serah terima yang aman. Berikut bentuk teknik atau langkah – langkah pemberian dari atas tongkat estafet :

- a. Pelari yang menyerahkan tongkat dengan memegang tongkat di ujung tongkat untuk memudahkan penerima bisa luas untuk memegang tongkat dan posisi tangan yang menerima di julurkan ke belakang setinggi pinggang dengan telapak tangan menghadap ke bawah dengan posisi terbuka.
- b. Posisi pelari yang menerima harus fokus ke depan tanpa melihat ke belakang.

- c. Saat dekat pada zona penerimaan, pelari yang menyerahkan tongkat dengan mengarahkan tongkat pada pelari selanjutnya dari atas dengan gerakan ke bawah.



Gambar 3. 5 Pemberian Tongkat dari Atas

Soal Latihan

1. Pada Lari estafet menggunakan start ?
2. Sebut nomor – nomor lari yang diperlombakan dalam lari estafet?
3. Ada berapa jenis dalam cara menerima tongkat estafet?
4. Bagaimana karakteristik posisi menyerahkan tongkat estafet?
5. Bagaimana posisi tangan saat memegang tongkat estafet?

BAB 4

Jenis – Jenis Start

A. TUJUAN

Dalam bab ini memberi pengetahuan dan pemahaman terkait dengan jenis – jenis start yang digunakan dalam cabang nomor lari dan juga bukan hanya pada fokus adanya peningkatan performa setiap individu tapi juga terkait dengan pengembangan keterampilan mengajar pada jenjang pendidikan dan juga pada analisis teknik, sehingga nantinya di lapangan akan siap dalam mengajar, melatih dan mengembangkan startegi dalam bertanding yang lebih efektif dalam berbagai konteks cabang olahraga atletik.

B. PENDAHULUAN

Berdasarkan pemahaman terkait dengan jenis start dalam olahraga atletik merupakan aspek yang penting dalam berhasilnya dalam perlombaan dan juga mempelajari dan kuasai teknik dasar start yang memiliki perbedaan, sehingga dalam bentuk pengajaran memberi hal dasar dalam jenis start untuk pengetahuan yang nanti akan berguna dalam bidang atletik yang berkompeten, untuk itu start menjadi fase yang penting karena dimana ketika posisi pelan – pelan mengubah

menjadi kecepatan maksimal dalam waktu singkat sehingga efisiensi mempengaruhi kecepatan start dan juga kinerja lainnya.

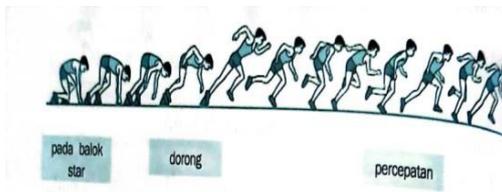
Teknik start yang tepat akan dapat berpengaruh terhadap akselerasi dan akan mendapatkan kecepatan yang lebih cepat dan maksimal, untuk itu dalam pemilihan terkait dengan pemilihan start oleh pelari sangat penting dalam atletik karena setiap start mempunyai keunggulan masing – masing berdasarkan jarak yang diperlombakan jadi perlu dipahami terkait dengan praktek start pada masing – masing teknik start yang baik dan memberi keuntungan yang kompetitif yang esensial dalam setiap perlombaan.

C. MACAM - MACAM START

Dalam cabang olahraga atletik teknik start yang bervariasi yang berkaitan dengan jenis perlombaan ataupun jarak yang diperlombakan, Komponen fisik yang diperlukan pada waktu start adalah kecepatan reaksi dan kecepatan start, (Bahagia Y, 2012). Berikut jenis start yang di gunakan pada jenis perlombaan cabang atletik nomor lari :

1. Start Jongkok (*crouching start*)

- a. Pada start jongkok teknik dalam hal ini posisi kaki kiri di depan dan lutut kaki kanan di letakkan di sebelah kaki kiri.
- b. Posisi jari – jari membentuk V dan juga menempatkan kedua tangan di tanah di belakang garis start. Posisi pingul agak di naikkan lebih tinggi dari bahu.



Gambar 4. 1 Start Jongkok

2. Macam – macam start jongkok

a. Start Pendek (Bunch Start)

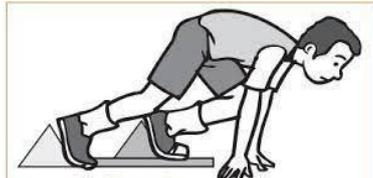
- 1) Posisi tangan lebih lebar dari bahu dan ibu jari membentuk huruf V, dan salah satu kaki yang terkuat atau ternyaman di depan.
- 2) Jarak posisi kaki dari garis start 75 cm, dan untuk kaki yang posisi belakang sejajar dengan tumit kaki.



Gambar 4. 2 Start Pendek

b. Start Menengah (Medium Start)

- 1) Posisi tangan lebih lebar dari bahu dan salah satu kaki yang terkuat atau ternyaman di depan dengan jarak 40 cm atau satu setengah kaki dari garis start.
- 2) Posisi lutut kaki bagian belakang sejajar dengan ujung kaki yang di depan dengan jarak satu genggam tangan.



Gambar 4. 3 Start Medium

c. Start Panjang (long Start)

- 1) Posisi tangan lebih lebar dari bahu dan ibu jari di bentuk huruf V, dan salah satu kaki yang terkuat atau ternyaman di depan.
- 2) Letakkan kaki di depan dengan jarak 40 cm dari garis start, dan atur posisi lutut sejajar dengan tumit yang ada di depan.



Gambar 4. 4 Start Panjang

3. Start Melayang (Flying Start)

Merupakan jenis start yang digunakan pada cabang olahraga atletik nomor lari, start ini biasanya di gunakan pada nomor lari estafet pada pelari ke dua sampai ke empat, berikut teknik dalam start melayang :

- a. Pada setiap langkah pada satu tahap topang (tindakan atau teknik) depan dan belakang dan juga satu tahap melayang pada ayunan ke depan dan pemulihan.
- b. Pada saat topang ke depan memperlambat lari dan juga sebaliknya ketika saat topang ke belakang lari di percepat.
- c. Pada tahap melayang, tungkai ayun berada di depan badan, dan tungkai belakang dibengkokkan dan diayun ke depan.

4. Start Berdiri (Standing Start)

Untuk start berdiri rata – rata posisi badan berdiri tegak, dengan posisi untuk permulaan dengan langkah pertama bertahap dan Start berdiri di gunakan pada lari jarak menengah dan jarak jauh. Adapun teknik start berdiri sebagai berikut:

- a. Posisi kaki depan tepat pada garis dengan posisi kaki yang lain selebar bahu berada di belakang.
- b. Berat badan dan dorongan pada kaki depan
- c. Posisi lengan untuk kombinasikan dengan kaki

Soal Latihan

1. Sebutkan jenis start dalam cabang olahraga atletik?
2. Berapa jenis start jongkok pada atletik untuk nomor lari?
3. Bagaimana teknik dalam start berdiri?
4. Bagaimana karakteristik posisi kaki saat start melayang?
5. Pada nomor lari berapa saja jenis start digunakan dalam atletik?

BAB 5

Nomor Lompat Jauh

A. Tujuan

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang dirancang dalam memberi pengetahuan secara teoritis dan praktis yang dapat berguna dan juga bisa mempraktekkan dalam pengajaran dalam satuan jenjang pendidikan dan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu olahraga secara menyeluruh, dan juga sebagai bahan pemahaman dan pengetahuan pada saat mempelajari materi lompat jauh. Lompat jauh cabang atletik dengan tujuan melompat sejauh mungkin mulai dari titik lepas landas ke titik pendaratan pada bak pasir dan juga lompat jauh berhubungan dengan kekuatan fisik dan teknik yang baik dalam mencapai lompatan yang terbaik. Atletik nomor lompat jauh dengan memberi pemahaman yang sudah di rancang secara komprehensif dan keterampilan praktis dalam mengembangkan secara efektif dan juga memajukan dalam bidang olahraga.

B. Pendahuluan

Nomor cabang dalam atletik salah satunya itu lompat jauh dimana hal tersebut bisa di katakan sebagai bentuk gerakan

yang dilakukan dengan melompat dan mendarat di suatu tempat dan berkaitan dengan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan lompatan yang jauh dari titik lepas landas ke titik pendaratan di bak pasir, olahraga yang menarik salah satunya olahraga lompat jauh yang memiliki sifat menantang karena menjadi bagian integral dari setiap kompetisi perlombaan yang berkaitan dengan atletik. Dengan memahami teknik dasar dan pengetahuan terkait lompat jauh dan prinsip dalam penerapan pembelajaran sehingga akan tercapai hal positif dalam lompat jauh, lompat jauh tidak hanya terkait dengan kemampuan tapi juga tentang teknik dan strategi, karena di dalam lompat jauh selalu memerlukan koordinasi antar gerakan yang dilakukan dan koordinasi tubuh dalam hal ini berkaitan dengan konteks yang luas dan juga lompat jauh berkontribusi terhadap pengembangan dari berbagai aspek pada cabang olahraga atletik yang bisa di terapkan dalam cabang olahraga lain.

C. Teknik Dasar Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan nomor dalam atletik dengan melakukan gerakan mengangkat tubuh dengan melompat ke depan dan melakukan tolakan setelah itu melayang di udara selanjutnya mendarat sejauh mungkin pada bak pasir, lompat

jauh merupakan suatu gerakan melompat kedepan dengan berupaya membawa titik berat badan di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, (Nurfauzan, 2018). Di dalam lompat jauh memiliki unsur gerakan ataupun tahapan seperti gerakan berlari atau awalan, tolakan, saat di udara, dan mendarat, sasaran dan tumpuan pada lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke bak lompat, (Hafidz, Syafei, & Afrinaldi, 2021). dalam hal ini memerlukan teknik dasar yang bisa dipahami dan dapat sebagai penunjang dalam melakukan atau pengajaran dalam lompat jauh dan juga sebagai bentuk pengetahuan untuk bisa di jadikan bekal atau acuan dalam kehidupan sehari – hari pada dunia pendidikan di sekolah.

D. Teknik Lompat Jauh

1. Teknik awalan

Ancang – ancang atau di sebut dengan awalan yang dilakukan dengan gerakan permulaan dengan menggunakan start berdiri untuk berlari sehingga nanti

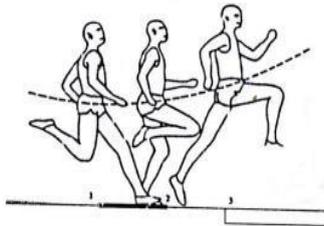
pasti melakukan tolakan bisa dapat moment yang baik saat tolakan.



Gambar 5. 1 Teknik Awalan

2. Teknik tolakan

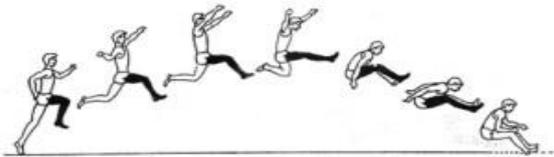
Tolakan merupakan adanya perubahan atau perpindahan gerakan secara horisontal ke vertikal yang dilakukan secara cepat, hal tersebut dimana kaki dengan melompat di garis tolakan untuk mengangkat tubuh ke atas sehingga posisi melayang diudara.



Gambar 5. 2 Teknik Tolakan

3. Teknik sikap saat di udara (melayang)

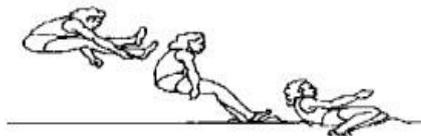
Bentuk gerakan kaki berjalan di udara dengan waktu yang lama dan setelah itu posisi kaki siap untuk mendarat, posisi badan saat di udara dengan kedua lutut di tekuk, kedua tangan posisi di depan dan pada saat mendarat kedua kaki posisi lurus dengan merapat dengan berat badan di bawa ke depan.



Gambar 5. 3 Teknik Melayang

4. Teknik mendarat

Posisi pada saat melakukan pendaratan dengan melakukan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan, kedua kaki jatuh secara bersamaan saat menyentuh bak pasir.



Gambar 5. 4 Teknik Mendarat

E. Macam - Macam Gaya Lompat Jauh

Lompat jauh memiliki beberapa jenis gaya dalam melakukan lompatan. Ada tiga gaya dalam lompat jauh yaitu gaya jongkok, menggantung dan berjalan di udara, (Munasifah 2008). Sebagai berikut:

1. Lompat jauh gaya jongkok

Hasil gerakan anjang – anjang untuk menghasilkan gerakan horizontal dan gerakan vertikal dari hasil tumpuan kaki, posisi saat gaya jongkok pada saat melayang di udara dengan menekuk kedua kaki sama dengan posisi saat jongkok.

2. Lompat jauh gaya menggantung

Pada saat melayang posisi dada membusung ke depan dan kedua tangan di angkat ke atas sedangkan kedua kaki di tekuk ke belakang.

3. Lompat jauh gaya berjalan di udara (walking the air)

Pada saat posisi tubuh melayang di udara dengan melakukan gerakan seperti gerakan melangkah kaki atau saat posisi saat sedang berjalan.

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam lompat jauh?
2. Start apa yang digunakan dalam lompat jauh?
3. Sebutkan jumlah gaya dalam lompat jauh?
4. Bagaimana teknik dasar saat melayang di udara?
5. Bagaimana teknik dasar saat mendarat?

BAB 6

Nomor Lompat Jangkit

A. Tujuan

Secara menyeluruh tujuan ini untuk memberi pengetahuan pada materi cabang atletik nomor lompat jangkit dalam memberikan pemahaman dan keterampilan yang komperhensif baik fisik dan teknis yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks setiap jenjang pendidikan. Dengan pemahaman terkait pengetahuan dan menguasai materi lompat jauh akan memberi hal positif dalam hal ini meningkatkan kemampuan pengetahuan tentang atletik dan juga bermanfaat secara umum dan juga pemahaman terkait bagaimana mengajarkan teknik lompat jangkit pada setiap orang dengan metode pembelajaran yang efektif dan juga memberikan umpan balik yang konstruktif. Dalam hal ini terkait cakupan dalam hal ini pengembangan keterampilan, pemahaman dan kemampuan dalam atletik dan juga pemahaman tentang teknik dasar lompat jangkit termasuk langkah lompatan dan mendarat dengan tepat. Dengan mempelajari lompat jangkit ini diharapkan sesuai tujuan yang diharapkan dengan menguasai teknik dasar dalam lompat

jangkit sesuai dengan tahapan dan teknik mendarat dengan efektif dan aman.

B. Pendahuluan

Lompat jangkit merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa gerakan gabungan seperti lompatan dalam satu rangkaian gerakan yang meliputi hop (lompatan pertama), step (lompatan kedua), jump (lompatan ketiga). Di dalam fase atau tahapan tersebut memerlukan teknik yang harus dipahami dan dikuasai untuk mencapai jarak yang maksimal dalam lompatan, sehingga dalam konteks pendidikan pada setiap jenjang harus memahami setiap tahapan dan teknik dalam lompat jangkit karena aktivitas itu memerlukan fisik serta pengembangan dalam koordinasi pada gerakan tersebut. Untuk itu perlu dipahami terkait dengan teknik dasar dalam lompat jangkit terdiri dari ancang – ancang, loncat, langkah, dan lompat. Dalam hal ini perlu dipahami bahwa lompat jangkit tidak hanya sekedar olahraga tapi juga merupakan seni yang melibatkan hal yang penting seperti koordinasi, kerja keras dan disiplin. Dengan memahami dan menguasai teknik dasar serta faktor yang mempengaruhi performa pada setiap individu yang dapat bermanfaat secara menyeluruh.

C. Teknik Dasar Lompat Jangkit

Lompat jangkit masuk dalam kategori cabang atletik nomor lompat dan juga melakukan gerakan dengan 3 tahap dengan lompatan dengan tujuan mendarat dengan sejauh mungkin pada bak pasir dengan awalan lari, dalam lompat jangkit melakukan dengan urutan gerakan bertolak, melayang dan mendarat.

Dalam lompat jangkit memiliki irama dalam melangkah dengan menggunakan kaki terkuat untuk mulai jingkat (hop), dan melakukan langkah (step), dan kaki yang berbeda saat melakukan lompat (jump). Dalam lompat jangkit bisa menggunakan langkah kaki kanan, kanan, kiri, lompat, dan juga sebaliknya. Bersentuhan dengan tanah sebelum fase-fase hop, step, dan jump sebagian besar menentukan jarak penerbangan dalam setiap fase. Disarankan bahwa kontak, atau transisi, antara fase hop dan fase adalah yang paling penting untuk lompat ganda yang sukses, (Sobarna, Hambali, Rizal, & Sevtiadzi, 2019). Berikut pemahaman dan pengetahuan tentang teknik dasar dalam lompat jangkit sebagai berikut:

1. Awalan (*approach run*)

Terkait awalan ini bisa dikatakan sebagai sebuah ancang – ancang dengan berlari untuk teknik ini sama dengan awalan pada lompat jauh dengan cara berlari dengan cepat pada lintasan dengan kecepatan maksimal untuk mendapatkan hasil pada saat tumpuan.

2. Tolakan (*take off*)

- a. Pada tahap tolakan ini dengan melakukan 3 tahapan seperti tolakan pada saat berjingkat, tolakan pada saat melangkah, dan tolakan pada waktu melompat.
- b. Pada saat melakukan tolakan saat berjingkat dengan cara posisi kaki saat tolakan harus aktif saat mendarat dan siap untuk tolakan ke depan dan ke atas dengan jingkat dilakukan panjang dan datar.
- c. Tolakan pada waktu melangkah dengan melakukan gerakan cepat, ayunan paha, kaki posisi bebas ke posisi horizontal, dan saat melangkah posisi bertolak dipertahankan untuk siap melakukan gerakan lompat, sedangkan jingkat pada saat melompat saat menolak harus cepat dan juga sambil mengayunkan paha kaki ke posisi horizontal, dan juga apabila melangkah dengan benar akan berdampak pada lompatan yang jauh saat melayang.

3. Saat melayang di udara

Gerakan lompat jangkit pada saat melayang kurang lebih sama dengan posisi saat melakukan lompat jauh gaya menggantung, ketika saat diudara gerakan yang sangat penting dengan posisi tubuh di udara lama sehingga hasil lompatan semakin jauh.

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam lompat jangkit?
2. Bagaimana teknik gerakan dalam lompat jangkit?
3. Bagaimana teknik dasar saat awalan?
4. Bagaimana teknik dasar saat melayang?

BAB 7

Nomor Lompat Tinggi

A. Tujuan

Terkait dengan tujuan mempelajari materi lompat tinggi dalam konteks pembelajaran meliputi beberapa aspek yang fokus pada pengembangan keterampilan, teknis, pengetahuan, dan juga kemampuan fisik, dengan mencapai suatu tujuan diharapkan tidak hanya bisa melakukan lompat tinggi tapi juga mempunyai pemahaman yang berhubungan dengan berbagai aspek secara mendalam yang mempengaruhi performa dalam cabang tersebut. Dengan melakukan pembelajaran secara sistematis dan menyeluruh dengan pendekatan pembelajaran lompat tinggi dapat membantu dalam mengembangkan keterampilan teknis, kekuatan fisik, dan mental yang diperlukan, dan juga mencakup berbagai tahapan mulai dari pengenalan dasar dan penguasaan teknik yang kompleks seperti yang berhubungan dengan menguasai teknik dasar.

B. Pendahuluan

Salah satu cabang olahraga atletik yaitu lompat tinggi yang melakukan gerakan melompati mistar dengan mencapai ketinggian tertentu tanpa menjatuhkan, yang harus dipahami

bahwa kombinasi terkait dengan kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan teknik yang baik. Di dalam lompat tinggi merupakan olahraga yang kompleks dan butuh menguasai teknik, kekuatan fisik, dan mental yang baik, dalam materi lompat jauh ini tidak ahanya terkait dengan teknik saja tapi juga berhubungan dengan pengembangan kemampuan fisik dan mental dalam menunjang performa yang optimal dengan melakukan pendekatan dengan konsisten dan terstruktur akan mudah dipahami materi yang disampaikan dan menguasai keterampilan yang diperlukan dalam cabang olahraga lompat tinggi. Dalam hal ini mempelajari berbagai tahapan dari pengenalan dasar dan penguasaan teknik yang lebih kompleks dan diharapkan dalam memahami dan menguasai teknik dasar lompat tinggi termasuk teknik awalan, tumpuan, gaya dan mendarat.

C. Teknik Dasar Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan sebuah rangkaian gerak dengan bertujuan mengangkat tubuh ke atas dengan proses mulai dengan lari, menumpu, melayang dan mendarat. Bisa dikatakan dengan lompat jauh merupakan suatu bentuk melompat ke atas sebagai upaya dalam bawa titik berat

dengan tinggi dan secepat mungkin dan mendarat dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu. Lompat tinggi adalah gerakan melompat ke atas dan mengangkat kaki ke depan untuk mencoba membawa berat badan setinggi dan secepat mungkin. Saat jatuh melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai ketinggian maksimal, (Ilham, 2017). Gerakan dalam lompat tinggi merupakan gerakan dengan mengangkat kaki ke atas untuk menaikkan massa tubuh dan melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh dan melakukan tolakan pada satu kaki untuk dapat ketinggian yang setinggi – tingginya. Di dalam cabang olahraga atletik nomor atletik lompat tinggi memiliki beberapa jenis gaya yang digunakan dalam lompat tinggi di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Lompat tinggi gaya gunting

Gaya gunting dengan cara pelompat melakukan awalah dari tengah dan ketika melompat menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan sebagai ayunan dan mendarat juga dengan kaki kanan.

a. Teknik lompat jauh gaya gunting

1) Awalan

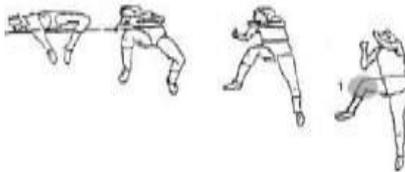
- a) Gerakan kaki dengan aktif dengan posisi kebawah dan ke belakang
- b) Posisi lutu kaki di dorong ke atas paha paralel dengan tanah
- c) Posisi badan tegak pada saat tumpuan.



Gambar 7. 1 Awalan Lompat Tinggi

2) Melayang

- a) Posisi lutut diregangkan untuk memungkinkan badan lebih melengkung.
- b) lengan depan meraih ke atas, menyilang dan melewati mistar.
- c) pinggul diangkat melewati mistar dengan melengkungkan pinggang
- d) posisi saat bertolak dengan mempertahankan badan pada saat di posisi ketinggian.



Gambar 7. 2 Posisi Melayang

- 3) Mendarat
 - a) Kepala di tarik ke dada
 - b) Mendarat dengan posisi pada bahu dan punggung
 - c) Posisi lutut di pisahkan pada saat pendaratan.
- b. Teknik lompat tinggi gaya stradle
 - 1) Awalan

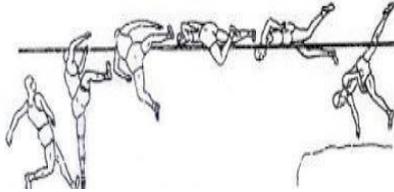
Dengan melakukan gerakan langkah awalan sangat cepat dan menikung sekitar 3,5,7 dan 9 langkah.
 - 2) Tolakan

Saat bertumpu atau tolakan dengan salah satu kaki terkuat, kalau tumpuan menggunakan kaki kanan maka awalan yang dilakuakn dari sisi kiri mistar dan juga sebaliknya.
 - 3) Sikap badan

Pada saat posisi sikap badan di atas dengan posisi telentang dan kedua kaki menggantung, posisi punggung di atas mistar. Dan dagu di tarik dekat dada.

4) Pendaratan

Pada saat posisi mendarat di harapkan posisi bahu dan punggung jatuh lebih dulu menyentuk matras dari pada yang lain di atas matras.



Gambar 7. 3 Lompat Tinggi Gaya Stradle

2. Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi (western roll)

a. Awalan

Arah awalan dari samping / sorong sekitar 35-40 derajat. Ketika kaki kanan di gunakan untuk di buat bertumpu berarti ketika melakukan awalan juga menggunakan kaki kanan.

b. Tumpuan

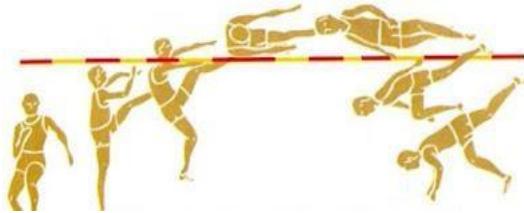
Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar (kaki dalam) kaki ayun kedepan menyilang mistar.

c. Melayang

Posisi badan miring dan sejara sama mistar pada saat di atas mistar dan juga turunkan kepala, sehingga posisi kepala lebih rendah dari pada pinggul, dan teru berguling meluncur ke bawah.

d. Mendarat

Pada saat posisi mendarat salah satu tangan dan kaki tumpu bersamaan, atau kedua tangan lebih dahulu dan berguling menjauhi mistar.



Gambar 7. 4 Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi (*Western Roll*)

3. Lompat Tinggi Gaya Flop

a. Awalan

Gaya flop terdiri dari 8 sampai 12 langkah. Dalam melakukan awalan dengan berlari

b. Tolakan

Pada saat melakukan tolakan ada 3 gaya dalam tolakan gaya flop yaitu

- 1) Touch down merupakan posisi badan condong ke dalam diikuti pergerakan telapak kaki tolak secara cepat dan kuat pada titik tumpuan.
- 2) amortisasi, lutut kaki harus ditekuk sekitar 130 – 160 derajat agar dapat dimanfaatkan pada saat bertolak.
- 3) Pelaksanaan bertolak ditandai dengan posisi badan yang tegak lurus atau sejajar tangan kaki penolak yang diluruskan, kaki bebas (selain kaki tumpu) diangkat dan ditekuk, serta kedua tangan diangkat.

c. Tolakan

Gerakan melayang pada gaya flop dilakukan dengan cara membelakangi mistar, harus memaksimalkan poros bahu dan pinggang sehingga berdampak pada putaran bahu dan pinggang, untuk bisa menghasilkan gerakan putaran mengitari tiga poros tubuh : poros horizontal (arah gerakan utama dan paralel dengan tanah), poros vertical (arah massa, siku-siku dengan tanah), poros lebar (: siku siku dengan arah gerakan utama, paralel dengan tanah).

d. Mendarat

Pendaratan dilakukan dengan cara menjatuhkan bagian bahu dan punggung serta membentuk bidang datar. dilakukan dengan menjulurkan kedua kaki ke atas dan kedua lengan harus dibuka lebar ke samping.

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam lompat tinggi?
2. Bagaimana teknik gerakan dalam lompat tinggi gaya gunting?
3. Bagaimana teknik gerakan gaya stradle?
4. Bagaimana teknik gerakan gaya western roll ?
5. Bagaimana teknik gerakan gaya flop ?

BAB 8

Nomor Lempar Lembing

A. Tujuan

Berdasarkan tujuan dalam pembelajaran diharapkan bahwa tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik lempar lembing tapi juga memiliki pemahaman yang berhubungan dengan teoritis, kemampuan analisis, dan juga pengembangan karakter dan keterampilan sosial yang bisa di aplikasikan dalam berbagai jenis secara konteks dalam olahraga dan kehidupan sehari – hari. Dalam penyampaian materi ini bertujuan untuk memberikan dasar yang kuat dalam memahami dan menguasai olahraga ini, pemahaman terkait dengan bagaimana aturan dan peraturan yang dilombakan dalam lempar lembing, pemahaman terkait dengan teknik dasar dengan mendapatkan pengetahuan mendalam mengenai teknik dasar dalam lempar lembing.

B. Pendahuluan

Materi lempar lembing dalam hal ini ingin memberi landasan yang kuat dalam aspek praktis dan teoritis pada bidang olahraga, sehingga nanti di harapkan dapat mengembangkan keterampilan dan memiliki keterampilan

yang baik dan mampu berkontribusi secara signifikan terhadap pengajaran dalam setiap jenjang pendidikan dalam bidang materi atletik salah satunya nomor cabang lempar lembing.

Dalam lempar lembing yang merupakan salah satu cabang atletik selalu memerlukan kombinasi antar kekuatan, kecepatan, dan teknik dasar, sehingga nantinya akan memahami dan menjadi pengetahuan teknik dasar lempar lembing yang sesuai dengan esensial dalam mendalam ilmu olahraga. Dalam materi lempar lembing ini melalui kombinasi teori dan praktek dapat mengembangkan keterampilan dan juga mampu mengaplikasikan pengetahuan dalam berbagai bidang konteks. Materi terkait teknik dasar lempar lembing meliputi teknik memegang lembing, langkah awal, fase lemparan, dan posisi akhir.

C. Teknik Dasar Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan bentuk proses perpindahan suatu benda sejauh mungkin yang dilakukan oleh seseorang, ini merupakan sebuah proses dan tujuan dari kegiatan melempar, dalam lempar lembing ini jarak yang diperoleh tergantung pada kecepatan gerak dan sudut lembing saat melempar, Sidik. (2010). lempar lembing adalah ketepatan

dalam melangkah pada saat awalan, hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kemampuan seseorang untuk melempar sejauh mungkin, (Rahmat, 2015). Lempar lembing terbagi dalam beberapa fase, awalan, irama 5 langkah. Pelepasan, dan pemulihan.

1. Fase awalan

Pada fase awalan ini mempercepat langkah dalam membawa lembing.

2. Fase irama

Dalam fase irama 5 langkah terjadi percepatan sebagai persiapan pelempar menuju fase pelepasan lembing.

3. Fase pelepasan

Dalam fase pelepasan dihasilkan kecepatan tambahan menuju lembing sebelum dilepaskan.

4. Fase pemulihan

Dalam fase pemulihan pelempar menahan dan menghindari kesalahan.

Karakteristik dalam fase irama 5 langkah dalam lempar lembing meliputi :

- a. Penarikan dimulai pada saat kaki kiri mendarat
- b. Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, lengan kiri di tahan di depan untuk keseimbangan.

c. Lengan lempar diluruskan ke belakang pada waktu langkah 1 dan 2.

d. Ujung lembing berada dekat kepala.

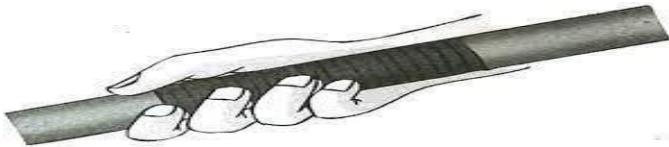
D. Teknik Lempar Lembing

1. Teknik memegang lembing

Teknik Dasar Lempar Lembing Dalam lempar lembing terdapat beberapa teknik dasar Cara memegang lembing memiliki beberapa cara dalam memegang lembing yaitu cara Amerika, Finlandia dan tang / capit.

a. Cara Amerika

Pegang lembing di bagian belakang lilitan lembing dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibu jari menekannya di bagian permukaan yang lain. Sementara itu, jari-jari lain turut melingkar di badan lembing dengan longgar.

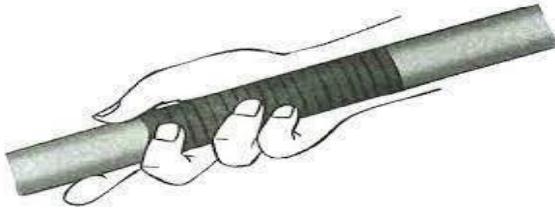


Gambar 8. 1 Gaya Amerika

b. Cara Finlandia

Pegang lembing pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang lembing dan agak serong ke arah yang

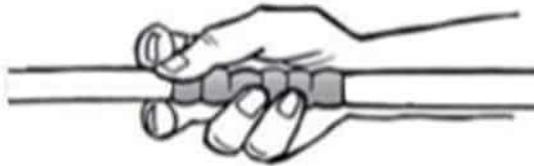
wajar. Jari-jari lainnya turut melingkar di badan lembing dengan posisi melonggar.



Gambar 8. 2 Gaya Finlandia

c. Cara Pegangan Capit/Tang

Pegangan cara jepit tang (*Tank Style*) adalah pegangan dimana jari telunjuk dan jari tengah menjepit lembing tepat di belakang tempat pegangan.



Gambar 8. 3 Gaya Capit/Tang

2. Teknik Membawa Lembing

Ada tiga cara membawa lembing yang biasa digunakan saat melakukan awalan, di antaranya sebagai berikut.

- a. Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap serong ke atas.

- b. Lembing dibawa di belakang badan sepanjang alur lengan, mata lembing menghadap ke arah depan serong ke atas.
- c. Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing menghadap serong ke arah bawah.



Gambar 8. 4 Teknik Membawa Lembing

3. Melempar Lembing

Melempar lembing terbagi menjadi beberapa tahap yaitu awalan, lemparan, dan akhiran.

a. Awalan

Awalan berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, sikut menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri atas langkah silang (cross step). Pada bagian akhir dapat dilakukan langkah dengan beberapa cara sebagai berikut:

- 1) Dengan jingkat (hop step)
- 2) Dengan langkah silang di depan (cross step)
- 3) Dengan langkah silang di belakang (rear cross step)

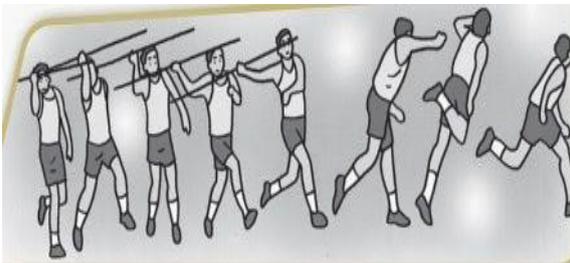
Proses peralihan (cross step) dilakukan saat kaki diturunkan. Kedua bahu diputar perlahan ke arah kanan (bukan kidal), lengan kanan mulai bergerak dan diluruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang. Pandangan selalu melihat lurus ke depan

b. Lemparan

Pada gerak melemparkan lembing, Tarik bahu kanan dan lengan melakukan gerakan melempar melalui poros bahu dengan kuat ke depan-atas. Badan bergerak melewati kaki depan, lalu melepaskan lembing.

c. Akhiran

Gerak akhir lemparan dilakukan dengan melangkahkan kaki ke depan untuk menyeimbangkan gerak agar tidak terjatuh dan tidak melebihi garis batas lemparan.



Gambar 8. 5 Rangkaian Gerak Lempar Lembing

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam lempar lembing?
2. Bagaimana teknik cara pegang lembing gaya amerika?
3. Bagaimana teknik pegang lembing gaya finlandia?
4. Bagaimana teknik pegangan gaya tang / capit?
5. Bagaimana teknik gerakan lempar lembing?

BAB 9

Nomor Lempar Cakram

A. Tujuan

Berdasarkan tujuan pada materi atletik nomor lempar cakram dalam hal ini untuk mengukur kekuatan, teknik, dan ketepatan dalam melakukan lemparan benda cakram logam dengan sejauh mungkin, lempar cakram memerlukan salah satu cabang dalam olahraga atletik yang terkait dengan keterampilan fisik dan teknik yang spesifik, untuk itu secara menyeluruh dalam mempelajari lempar cakram tidak hanya berfokus pada peningkatan terkait dengan kemampuan fisik tapi juga pemahaman tentang teknik dasar yang dapat mendukung perkembangan dalam pembelajaran materi lempar cakram dan juga perkembangan olahraga tersebut. Dalam materi bertujuan untuk mempelajari lempar cakram yang meliputi beberapa aspek yang fokus pada pendidikan dan pengembangan keterampilan. Lempar cakram bukan sekedar olahraga kompetitif tapi mempunyai manfaat dalam pengembangan fisik, tapi juga mengajarkan disiplin,

konsentrasi, dan strategi yang bisa di terapkan dalam kehidupan sehari – hari.

B. Pendahuluan

Materi lempar cakram dirancang untuk memberi pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif terkait cabang olahraga ini dengan memadukan antara teori dan praktek dan diharapkan nantinya dapat menguasai teknik lempar cakram, memahami aturan permainan, dan meningkatkan kondisi fisik, dengan menggunakan pendekatan holistik akan bantu dalam meningkatkan keterampilan salah satunya cabang olahraga atletik tapi juga menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan disiplin. Untuk itu lempar cakram merupakan nomor atletik yang menekankan pada kekuatan, teknik, dan ketepatan, dalam pembelajaran ini di arahkan untuk bisa memahami dasar – dasar, aturan, serta keterampilan dalam melakukan olahraga ini. Dan juga mengetahui terkait dengan sarana prasarana yang dipakai dalam lempar cakram serta memahami fasilitas yang di pakai dalam kondisi aman dan efektif. Lempar cakram memerlukan koordinasi dalam keterampilan fisik dan teknik, memahami

terkait dengan gerakan dari pegangan sampai ayunan, hingga rotasi dan pelepasan cakram.

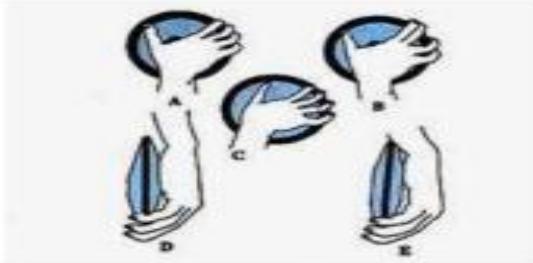
C. Teknik Dasar Lempar Cakram

Lempar dalam hal ini merupakan suatu gerakan yang disalurkan oleh tenaga pada benda yang menghasilkan daya dengan mempunyai kekuatan ke depan atau ke atas, lempar cakram cabang olahraga yang di perlombakan dengan memakai benda kayu berbentuk piring bersabuk besi yang bundar pipih yang dilemparkan. Untuk memulai gerakan lempar cakram, pelempar berputar searah jarum jam dengan menggunakan kedua kakinya, tetapi sumbunya adalah kaki kiri. (Atiq, 2015).

D. Teknik Lempar Cakram

1. Memegang cakram

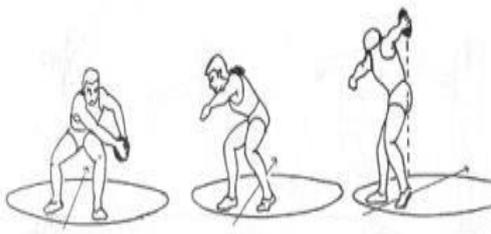
Posisi benda cakram berada pada telapak tangan kiri dan untuk tangan kanan di taruh di atas tengah cakram, posisi empat jari terbuka dengan menutupi pinggir cakram (ruas jari yang terakhir menutupi cakram) dan ibu jari bebas.



Gambar 9. 1 Memegang Cakram

2. Melempar Cakram

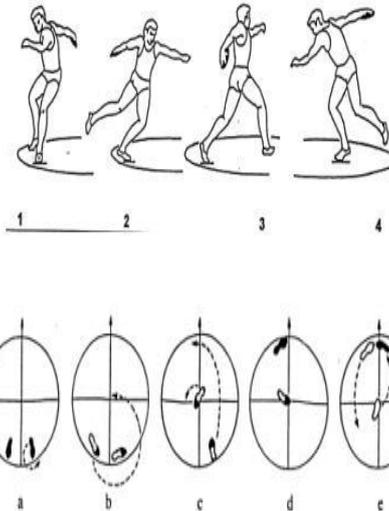
Posisi badan membelakangi sektor, posisi Kaki selebar badan, lutut sedikit ditekuk, mengayunkan cakram dengan berulang – ulang dari kanan ke belakang, posisi cakram pada tekukan sendi pertama ruas jari – jari secara merata, posisi ibu jari menyentuh cakram. Pergelangan tangan sedikit dibengkokkan, memungkinkan sisi atas cakram untuk menyentuh lengan bawah.



Gambar 9. 2 Gerakan Melempar Cakram

3. Gerakan Memutar (Rotation)

Diawali dengan memutar dengan arah putaran arah jarum jam. Mengawali gerakan dengan memutar lutu kiri keluar dan berputar pada telapak kaki, kaki kanan di tekuk menolak dari tanah, bahu kiri dan lengan kanan harus ditahan di belakang.

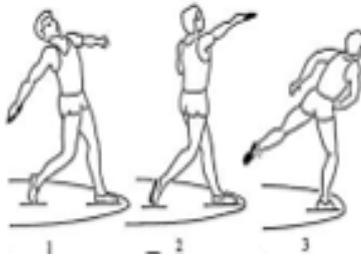


Gambar 9. 3 Gerakan Rotasi

4. Gerak Pelepasan Cakram (Delivery of Discus)

Posisi awal berdiri, kaki diregangkan selebar bahu, Pegang cakram dengan tangan kanan dan letakkan di bahu

kiri. Gerakan melempar diawali dengan meliukkan badan ke kiri dan ke kanan dua kali. pada liukkan ketiga, putar badan hingga menghadap arah lemparan sambil melepaskan cakram dari tangan.

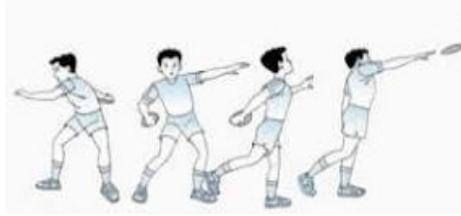


Gambar 9. 4 Gerakan Melepas Cakram

E. Gaya dalam lempar cakram

1. Gaya samping

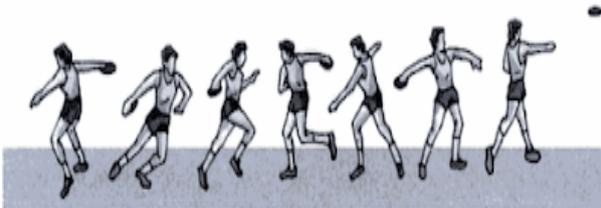
- a. Posisi badan berdiri menyamping ke arah sasaran, saat memulai putaran lengan kanan di ayunkan jauh ke belakang, sumbu putaran pada kaki kiri selama berputar lengan kanan di belakang.
- b. Pada saat posisi melempar badan merendah lengan kanan di belakang dengan pandangan ke arah sasaran.
- c. Kaki kanan melangkah ke depan setelah melepaskan cakram dengan berpijak pada bekas kaki kiri yang pada saat itu kaki kiri berayun ke belakang.



Gambar 9. 5 Gaya Menyamping

2. Gaya membelakangi

- a. Posisi awal berdiri membelakangi sektor lemparan setelah itu berputar lengan kanan diayun jauh ke belakang pandangan mulai melirik ke kiri.
- b. saat mulai berputar ujung telapak kaki kiri sebagai sumbu dan tolakan kaki kiri itu pula badan meluncur ke arah lemparan.
- c. kaki kanan secepatnya diayun memutar ke kiri untuk berpijak, sesaat kaki kanan mendarat kaki kiri dengan cepat pula diayum ke kiri untuk berpijak dan terjadilah sikap lempar.
- d. setelah cakram lepas dari tangan kaki kanan segera diayun ke depan dan kaki kiri diayun ke belakang.



Gambar 9. 6 Gaya Membelakangi

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam lempar cakram?
2. Bagaimana teknik cara pegang cakram?
3. Bagaimana teknik gerakan dengan gaya menyamping?
4. Bagaimana teknik gerakan dalam gaya membelakangi?
5. Bagaimana teknik gerakan langkah dalam lempar cakram?

BAB 10

Nomor Tolak Peluru

A. Tujuan

Berdasarkan tujuan dalam penyampaian materi ini yang berkaitan dengan tolak peluru untuk memberi pemahaman dan pengetahuan terkait dengan teknik dasar tolak peluru dengan cara teoritis dan praktis tentang teknik, berdasarkan materi yang disampaikan mencakup beberapa aspek yang dirancang dalam memberi pemahaman mendalam tentang teknik, teori, dan praktek dalam olahraga tolak peluru. Dengan melakukan pendekatan terkait penyampaian materi atletik tolak peluru dapat menghasilkan pemahaman yang tidak hanya berkompeten di bidang atletik tolak peluru melainkan memahami tentang aspek ilmiah, strategis dan praktisi pada olahraga ini.

B. Pendahuluan

Salah satu cabang olahraga atletik adalah Nomor tolak peluru yang berhubungan dengan bagaimana uji kekuatan, teknik, dan koordinasi dalam melakukan lemparan bola besi di lingkaran lemparan sejauh mungkin, tolak peluru merupakan olahraga yang menghubungkan antara strategi, kekuatan, dan

teknik. Dengan pembelajaran materi tolak peluru diharapkan nantinya bisa konsisten dalam memahami tentang teknik dasar untuk menunjang pengetahuan tentang nomor atletik tersebut, dan juga tidak hanya memahami untuk menambah pengetahuan tapu juga bermanfaat bagi fisik dan juga pada pendidikan pada setiap jengjang. Teknik pada tolak peluru memiliki bentuk seperti posisi awal, rotasi, tolakan, penyelesaian.

C. Teknik Dasar Tolak Peluru

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar pada cabang atletik yang melakukan gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Saat menolak peluru, diperlukan keserasian gerak dari otot-otot bagian atas, lengan, dan pergelangan tangan. Saat menolak peluru, otot-otot ini harus dikerahkan secara maksimal dan gerakannya dilakukan secara baik dan harmonis. Kemudian, untuk memperoleh tolakan sejauh-jauhnya, otot-otot ini harus diakhiri dengan

lecutan pergelangan tangan. (Ambarwati, Widiastuti, & Pradityana, 2017).

1. Teknik tolak peluru

a. Teknik memegang peluru

- 1) Posisi peluru berada pada telapak tangan dengan menggunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis sebagai letak peluru.
- 2) Jari kelingking dengan posisi menekuk berapa pada samping peluru, dan untuk ibu jari berada pada posisi biasa atau bisa di katakan sebagai jari untuk keseimbangan peluru.



Gambar 10. 1 Memegang Peluru

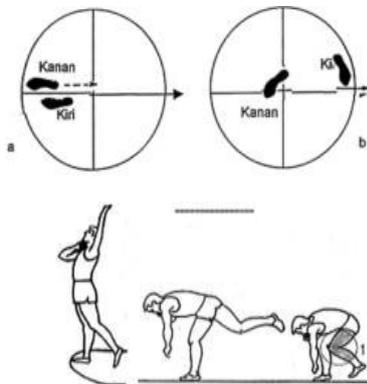
b. Teknik Meletakkan Peluru di Leher

- 1) Posisi peluru pada leher samping kanan dengan di tempelkan dan ibu jari menempel di atas tulang yang ada pada bagian bahu atau tulang selangka.
- 2) Posisi siku lurus dan sejajar dengan bahu dan miringkan kepala ke arah peluru supaya kedudukan peluru lebih stabil.

c. Teknik Menolak Peluru

1) Persiapan Tolak Peluru

- a) Pada saat akan melakukan tolakan posisi sikap tubuh berdiri tegak dan posisi ke samping lapangan.
- b) Posisi kaki diregangkan selebar bahu dengan kaki kanan sedikit ditekuk dan berat badan menumpu di kaki kanan.
- c) Posisi peluru di Tangan kanan dan di tempelkan di bahu, di bawah rahang, siku membentuk sudut 90^o dan tangan kiri ditekuk dengan siku menghadap arah tolakan.

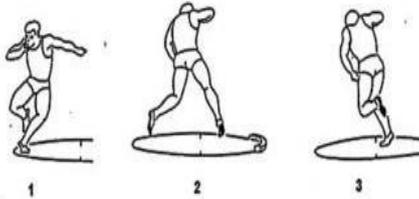


Gambar 10. 2 Persiapan Tolak Peluru

2) Gerakan tubuh

- a) Posisi kaki yang dekat dengan lapangan di ayunkan untuk persiapan menolak peluru.

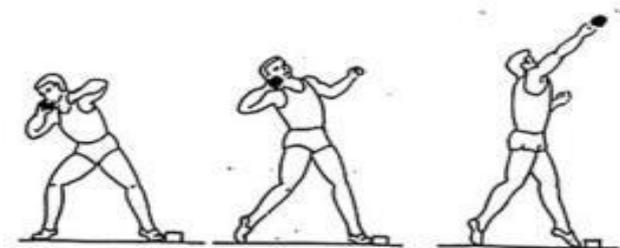
- b) Pinggang diputar ke sisi sektor lemparan sehingga pinggul membantu mendorong.
- c) Tubuh condong ke depan, dan pandangan fokus ke arah lemparan.



Gambar 10. 3 Gerakan Rotasi Tubuh

3) Akhir Tolak Peluru

- a) Kaki kanan sebagai tumpuan dan posisi tubuh, Kaki kiri lurus ke belakang posisi lutut kanan sedikit ditekuk.
- b) Jarak lontaran berhubungan pada kecepatan gerak dan sudut tangan yang menolakkan peluru.



Gambar 10. 4 Tahapan Gerakan Tolak Peluru

D. Gaya Tolak Peluru

Adapun pembagian gaya pada tolak peluru dibagi menjadi 2 gaya yaitu;

1. Gaya ortodoks atau menyamping adalah gaya pada olahraga tolak peluru yang dilakukan secara menyamping. Gaya ini tidak membelakangi sektor lemparan. Gaya ortodoks dilakukan dengan badan menyamping dan arah tolakan di sebelah kiri badan jika kidal maka arah tolakan di sebelah kanan badan.
2. Gaya *o' brien* atau sering dikenal dengan gaya belakang adalah gaya pada olahraga tolak peluru yang di dilakukan dengan membelakangi sektor lemparan. Gaya ini hampir sama dengan gaya ortodoks.

Soal Latihan

1. Bagaimana teknik dasar dalam tolak peluru?
2. Bagaimana teknik cara pegang tolak peluru?
3. Bagaimana teknik gerakan gaya dalam tolak peluru?
4. Bagaimana teknik gerakan dalam menolak peluru?
5. Bagaimana posisi tubuh pada saat tolak peluru?

Daftar Pustaka

- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Atiq, A. (2015). Teknik Dasar Lempar Cakram Mahasiswi Angkatan 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1532–1544. <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16860>
- Bahagia Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2-94.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12-21.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). *Atletik*. UPI sumedang press.

- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254. <https://doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>
- Purnomo, E. & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. *Alfamedia*. Retrieved from [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasar Atletik.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. Retrieved from https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Sidik Dikdik Zafar. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Sobarna, A., Hambali, S., Rizal, R. M., & Sevtiadzi, L. (2019). HASIL KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT (Studi Eksperimen Menggunakan Latihan Plyometrik). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1233>
- Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*, Jambi : Salim Media Indonesia.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga* : Yogyakarta, Pustaka Baru Press

B u k u A j a r

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLETIK

Buku ajar ini di buat atau dihadirkan sebagai tambahan pemahaman dan pengetahuan tentang materi atletik pada mahasiswa sebagai pendukung keterampilan pada setiap perkuliahan atletik, sehingga sebagai penulis memahami materi tersebut akan memberi dampak positif terhadap mahasiswa dan juga sebagai acuan ketika pembelajaran di sekolah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik.



Penerbit Haura Utama

 Anggota IKAPI Jawa Barat
 Instagram: @haurautama
 Website: penerbithaura.com
 Email: haurautama@gmail.com

ISBN: 978-623-492-915-7

