

# Pembelajaran Atletik

Untuk siswa SMA-MA kelas XI

Oleh:  
**Rizki Syahrul M., S.Pd**



Dilengkapi dengan  
QR-Code

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas izin dan karunia-Nya penyusunan Buku “Pembelajaran Atletik untuk Siswa SMA-MA Kelas XI” ini dapat terselesaikan. Penyusunan buku ini, dimaksudkan sebagai usaha awal untuk membantu siswa untuk dapat memahami dan menerapkan pembelajaran atletik dengan baik.

Sesuai dengan namanya buku ini memuat materi-materi yang berkaitan dengan pembelajaran atletik tingkat SMA. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada segenap pihak yang telah membantu dan memberi dukungan sehingga pembuatan buku ini dapat terselesaikan. Penulis berharap, buku ini bisa memberikan manfaat dalam pembelajaran di sekolah.

Penulis menyadari bahwa buku Pembelajaran Atletik untuk siswa SMA-MA Kelas XI ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik, saran dan masukan yang konstruktif sebagai bahan pertimbangan dan perbaikan dimasa mendatang.

Malang, 1 Februari 2021

Penulis,

Rizki Syahrul M., S.Pd

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                                                                    | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                                                        | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                                                      | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                                                                     | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR QR-CODE .....</b>                                                                                                    | <b>x</b>   |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                                                                                       | <b>vii</b> |
| A. Identitas Pelajaran .....                                                                                                   | vii        |
| B. Model Rancangan Pelaksanaan (RPP)<br>Pembelajaran Atletik Kelas XI Berbasis<br><i>Blended Learning</i> untuk kelas XI ..... | viii       |
| C. Analisis kebutuhan .....                                                                                                    | x          |
| D. Analisis Sumber Belajar dan Kendala .....                                                                                   | xii        |
| E. Identifikasi Karakteristik Siswa .....                                                                                      | xiv        |
| F. Menetapkan Tujuan Pembelajaran .....                                                                                        | xvii       |
| G. Memilih dan Menetapkan Strategi<br>Pembelajaran .....                                                                       | xvii       |
| H. Menetapkan Strategi Pembelajaran .....                                                                                      | xix        |
| I. Mengembangkan Sumber Belajar .....                                                                                          | xxi        |
| J. Uji Coba .....                                                                                                              | xxii       |
| K. Revisi .....                                                                                                                | xxiii      |
| L. Prototipe Pembelajaran Berbasis <i>Blended Learning</i> .....                                                               | xxiii      |
| <b>BAB I PENGERTIAN DAN SEJARAH ATLETIK</b>                                                                                    |            |
| A. Pengertian Atletik .....                                                                                                    | 2          |
| B. Sejarah Atletik Dunia .....                                                                                                 | 3          |
| C. Berdirinya Organisasi Atletik .....                                                                                         | 4          |
| D. Sejarah Atletik Indonesia .....                                                                                             | 6          |
| <b>BAB II ANALISIS NOMOR-NOMOR<br/>PERTANDINGAN ATLETIK.....</b>                                                               | <b>11</b>  |
| <b>BAB III ANALISIS NOMOR JALAN CEPAT</b>                                                                                      |            |
| A. Mengenal Jalan Cepat ( <i>Race Walking</i> ) .....                                                                          | 18         |
| B. Analisis Keterampilan Jalan Cepat .....                                                                                     | 18         |
| C. Pembelajaran Jalan Cepat .....                                                                                              | 23         |
| <b>BAB V ANALISIS NOMOR LARI CEPAT</b>                                                                                         |            |
| A. Analisis Keterampilan Lari Jarak Pendek<br>( <i>Sprint</i> ) .....                                                          | 35         |
| B. Analisis Keterampilan Lari Jarak Menengah .....                                                                             | 47         |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| C. Analisis Keterampilan Lari Estafet .....   | 54         |
| D. Analisis Keterampilan Lari Gawang .....    | 59         |
| <b>BAB VI ANALISIS NOMOR LOMPAT</b>           |            |
| A. Analisis Keterampilan Lompat Jauh .....    | 71         |
| B. Analisis Keterampilan Lompat Tinggi .....  | 78         |
| C. Analisis Keterampilan Lompat Jangkit ..... | 86         |
| <b>BAB VII ANALISIS NOMOR LEMPAR</b>          |            |
| A. Analisis Keterampilan Lempar lembing ..... | 97         |
| B. Analisis Keterampilan Lempar Cakram .....  | 112        |
| C. Analisis Keterampilan Tolak Peluru .....   | 125        |
| <b>RIWAYAT PENULIS .....</b>                  | <b>140</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>141</b> |
| <b>KUNCI JAWABAN .....</b>                    | <b>142</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Tabel 1.1</b> Kompetensi Inti (KI).....                                | vii  |
| <b>Tabel 1.2</b> Kompetensi Dasar (KD) .....                              | viii |
| <b>Tabel 2.1</b> Pembentukan organisasi atletik<br>di negara-negara ..... | 5    |
| <b>Tabel 3.1</b> Nomor-nomor pertandingan atletik .....                   | 14   |

## DAFTAR GAMBAR

|                    |                                                                                                                  |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Gambar 1.1</b>  | Diagram model rancangan pembelajaran berbasis <i>blended learning</i> untuk hasil belajar pemecahan masalah..... | x    |
| <b>Gambar 1.2</b>  | Pembagian komposisi tatap muka, <i>online</i> dan <i>offline</i> .....                                           | xix  |
| <b>Gambar 1.3</b>  | Langkah-langkah dalam uji coba .....                                                                             | xxii |
| <b>Gambar 2.1</b>  | Olympiade Modern ke-5 di Stockholm .....                                                                         | 4    |
| <b>Gambar 2.2</b>  | Logo <i>International Amateur Athletic Federation</i> (IAAF) .....                                               | 6    |
| <b>Gambar 2.3</b>  | Logo Pessatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) .....                                                            | 6    |
| <b>Gambar 3.1</b>  | Estafet salah satu cabang dalam nomor lari .....                                                                 | 12   |
| <b>Gambar 3.2</b>  | Tolak peluru sebagai salah satu cabang dalam nomor lempar dalam atletik .....                                    | 13   |
| <b>Gambar 4.1</b>  | Rangkaian gerak jalan cepat .....                                                                                | 19   |
| <b>Gambar 4.2</b>  | Topang depan .....                                                                                               | 19   |
| <b>Gambar 4.3</b>  | Topang belakang .....                                                                                            | 20   |
| <b>Gambar 4.5</b>  | Topang ganda .....                                                                                               | 20   |
| <b>Gambar 4.6</b>  | Penempatan kaki .....                                                                                            | 21   |
| <b>Gambar 4.7</b>  | Gerak langkah jalan cepat .....                                                                                  | 22   |
| <b>Gambar 4.8</b>  | Berjalan biasa .....                                                                                             | 23   |
| <b>Gambar 4.9</b>  | Lomba jalan cepat .....                                                                                          | 23   |
| <b>Gambar 4.10</b> | Berjalan di atas garis .....                                                                                     | 24   |
| <b>Gambar 4.11</b> | Latihan mobilitas khusus .....                                                                                   | 25   |
| <b>Gambar 4.12</b> | Jalan cepat yang divariasi .....                                                                                 | 25   |
| <b>Gambar 4.13</b> | Jalan cepat jarak jauh .....                                                                                     | 26   |
| <b>Gambar 5.1</b>  | Tahapan lari jarak pendek .....                                                                                  | 35   |
| <b>Gambar 5.2</b>  | Penempatan kaki pada <i>start block</i> .....                                                                    | 36   |
| <b>Gambar 5.3</b>  | Posisi “bersedia” .....                                                                                          | 36   |
| <b>Gambar 5.4</b>  | Posisi “siap” .....                                                                                              | 37   |
| <b>Gambar 5.5</b>  | Gerak lari jarak pendek .....                                                                                    | 39   |
| <b>Gambar 5.6</b>  | Topang depan .....                                                                                               | 39   |

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 5.7</b> Fase layang .....                                                                   | 40 |
| <b>Gambar 5.8</b> Gerakan memasuki <i>finish</i> .....                                                | 41 |
| <b>Gambar 5.9</b> <i>Start</i> dengan posisi-posisi yang<br>bervariasi.....                           | 42 |
| <b>Gambar 5.10</b> <i>Start</i> dengan variasi tanda atau aba-<br>aba yang bervariasi .....           | 43 |
| <b>Gambar 5.11</b> Latihan variasi start berdiri .....                                                | 43 |
| <b>Gambar 5.12</b> Latihan posisi bersedia .....                                                      | 44 |
| <b>Gambar 5.13</b> Latihan posisi siap .....                                                          | 44 |
| <b>Gambar 5.14</b> Latihan gerak lari dengan gerak<br>keseluruhan .....                               | 45 |
| <b>Gambar 5.15</b> Latihan dasar lari .....                                                           | 45 |
| <b>Gambar 5.16</b> Latihan dasar <i>drill</i> .....                                                   | 46 |
| <b>Gambar 5.17</b> Lari <i>spint</i> 20 meter .....                                                   | 46 |
| <b>Gambar 5.18</b> Sikap berdiri dalam <i>start</i> lari jarak<br>menengah .....                      | 50 |
| <b>Gambar 5.19</b> Gerakan kaki lari jarak .....                                                      | 51 |
| <b>Gambar 5.20</b> Pergantian tongkat non-visual dan<br>visual .....                                  | 54 |
| <b>Gambar 5.21</b> Teknik penyodoran tongkat estafet<br>(atas dan bawah) .....                        | 55 |
| <b>Gambar 5.22</b> <i>Start</i> melayang dalam lari estafet .....                                     | 55 |
| <b>Gambar 5.23</b> Lintasan lari estafet dan zona<br>pergantian/pemberian tongkat .....               | 56 |
| <b>Gambar 5.24</b> Cara memegang tongkat estafet .....                                                | 56 |
| <b>Gambar 5.25</b> Zona pergantian tongkat estafet .....                                              | 57 |
| <b>Gambar 5.26</b> Tahap akselerasi pelari estafet .....                                              | 58 |
| <b>Gambar 5.27</b> Teknik lari estafet (persiapan,<br><i>akselerasi</i> dan pergantian tongkat) ..... | 58 |
| <b>Gambar 5.28</b> Tahap-tahap dalam lari gawang .....                                                | 60 |
| <b>Gambar 5.29</b> Tahap bertolak dalam lari gawang .....                                             | 61 |
| <b>Gambar 5.30</b> Tahap melewati gawang .....                                                        | 61 |
| <b>Gambar 5.31</b> Tahap mendarat dalam lari gawang .....                                             | 62 |
| <b>Gambar 6.1</b> Lompat jauh .....                                                                   | 72 |
| <b>Gambar 6.2</b> Lari pada awalan .....                                                              | 73 |
| <b>Gambar 6.3</b> Melayang gaya jongkok .....                                                         | 74 |



|                    |                                                                           |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Gambar 7.14</b> | Formasi latihan lempar lembing .....                                      | 109 |
| <b>Gambar 7.15</b> | Pembelajaran lempar lembing depan .....                                   | 109 |
| <b>Gambar 7.16</b> | Pembelajaran lempar lembing dengan berdiri .....                          | 110 |
| <b>Gambar 7.17</b> | Pembelajaran lempar lembing dengan lari ancang-ancang dan penarikan ..... | 111 |
| <b>Gambar 7.18</b> | Pembelajaran dengan seluruh urutan gerak lempar lembing .....             | 112 |
| <b>Gambar 7.19</b> | <i>Phase</i> lempar cakram .....                                          | 113 |
| <b>Gambar 7.20</b> | Cara memegang cakram pertama .....                                        | 113 |
| <b>Gambar 7.22</b> | <i>Phase</i> ayunan dalam lempar cakram .....                             | 114 |
| <b>Gambar 7.23</b> | Memutar cakram (bagian 1) .....                                           | 115 |
| <b>Gambar 7.24</b> | Memutar cakram (bagian 2) .....                                           | 116 |
| <b>Gambar 7.25</b> | <i>Phase</i> memutar dalam lempar cakram ....                             | 117 |
| <b>Gambar 7.26</b> | Melepaskan cakram (posisi transisi) .....                                 | 118 |
| <b>Gambar 7.27</b> | Melepaskan cakram (posisi power) .....                                    | 118 |
| <b>Gambar 7.28</b> | Melepaskan cakram .....                                                   | 119 |
| <b>Gambar 7.29</b> | Formasi pembelajaran lempar cakram ....                                   | 121 |
| <b>Gambar 7.30</b> | Pengenalan dengan cakram .....                                            | 121 |
| <b>Gambar 7.31</b> | Pembelajaran lemparan ke depan dengan berdiri .....                       | 122 |
| <b>Gambar 7.32</b> | Pembelajaran dengan berdiri menyamping .....                              | 123 |
| <b>Gambar 7.33</b> | Pembelajaran dengan satu putaran .....                                    | 124 |
| <b>Gambar 7.34</b> | Pembelajaran dengan urutan gerakan keseluruhan lempar cakram .....        | 124 |
| <b>Gambar 7.35</b> | Cara memegang peluru .....                                                | 126 |
| <b>Gambar 7.36</b> | Cara meletakkan peluru pada bahu .....                                    | 127 |
| <b>Gambar 7.37</b> | Sikap awal tolak peluru gaya <i>ortodoks</i> ....                         | 128 |
| <b>Gambar 7.38</b> | Sikap tolakan peluru gaya <i>ortodoks</i> .....                           | 129 |
| <b>Gambar 7.49</b> | Sikap akhir tolak peluru gaya <i>ortodoks</i> ....                        | 130 |
| <b>Gambar 7.40</b> | Gaya tolakan peluru pada gaya membelakangi ( <i>O'Brian</i> ) .....       | 131 |
| <b>Gambar 7.41</b> | Pengenalan peluru sebelum pembelajaran.....                               | 132 |

## DAFTAR QR-CODE

|                   |                                            |     |
|-------------------|--------------------------------------------|-----|
| <b>QR-Code 1.</b> | Video pembelajaran cabang jalan cepat .... | 26  |
| <b>QR-Code 2.</b> | Video pembelajaran cabang lari cepat ..... | 63  |
| <b>QR-Code 3.</b> | Video pembelajaran cabang lompat .....     | 90  |
| <b>QR-Code 4.</b> | Video pembelajaran cabang lempar .....     | 134 |

# PENDAHULUAN

## A. Identitas Mata Pelajaran

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Mata Pelajaran    | : Penjasorkes                 |
| Satuan Pendidikan | : Sekolah Menengah Atas (SMA) |
| Kelas/Semester    | : XI/Genap                    |
| Materi Pokok      | : Atletik                     |
| Alokasi Waktu     | : 2 x 3 JP                    |
| Guru Pengampu     | : Rizki Syahrul M., S.Pd      |

## 1. Kompetensi Inti (KI)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KI 3 | : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah |
| KI 4 | : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan                                                                                                                                                                                                   |

**Tabel 1.1** Kompetensi Inti (KI)

## 2. Kompetensi Dasar (KD)

---

|     |                                                                                                                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3 | Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan. |
| 4.3 | Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.          |

---

**Tabel 1.2** Kompetensi Dasar (KD)

Tujuan mata pembelajaran ini adalah: membekali siswa dalam menguasai pengetahuan tentang sejarah, cara bermain pembelajaran dalam mempraktikkan teknik dasar olahraga Atletik.

Materi yang diajarkan meliputi: (1) sejarah singkat perkembangan atletik (2) nomor-nomor perlombaan dalam atletik, (3) analisis keterampilan gerak atletik, dan (4) pembelajaran teknik dasar atletik.

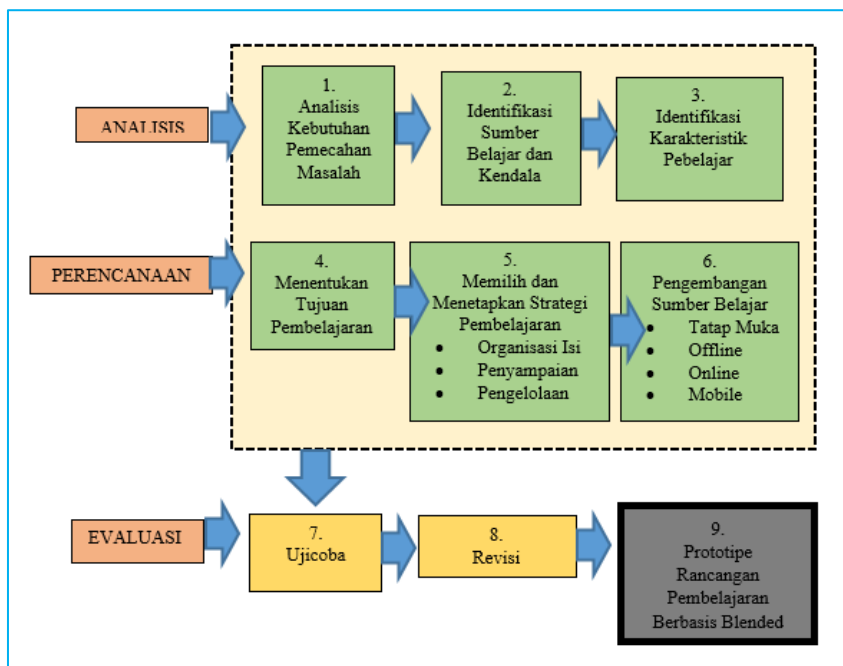
### **B. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Pembelajaran Atletik**

Dari segi bahasa atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya perlombaan, pertandingan, perjuangan atau pergulatan. Sedangkan kata *athlon* sendiri berasal dari *pentathlon* yang terdiri dari dua kata *penta* (lima) dan *athlon* (perlombaan). Atletik adalah istilah yang sama digunakan pada negara Inggris (*athletics*), Belanda (*atletiek*), Prancis (*athletiek*). Menurut Bahagia (2012: 4) Atletik adalah olahraga yang memperlombakan aneka cabang olahraga yang meliputi: jalan, lari, lompat dan lempar. KBBI (2016) mendefinisikan atletik sebagai “suatu cabang olahraga yang dipertandingkan meliputi nomor jalan, nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat”. Arti yang sama dengan definisi atletik di Indonesia adalah *lecgatathletiek* (Jerman), *athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia), dan *track and field* (USA). Dapat disimpulkan bahwasannya atletik adalah kumpulan olahraga yang dilombakan yang meliputi lomba

jalan, lomba lari, lomba lempar dan lomba melompat. Tujuan atletik sendiri tidak lain adalah menjadi media pembantu untuk menuju badan yang sehat. Sehat dalam segi jasmani maupun rohani. Dengan pembelajaran atletik di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) khususnya kelas XI ini diharapkan muncul generasi muda yang sehat sehingga bisa menjadi penerus bangsa Indonesia yang unggul dan dapat bersaing dengan bangsa-bangsa lain.

Pengajar mempunyai kedudukan sebagai satu-satunya sumber belajar, menentukan isi dan metode belajar, serta menilai kemampuan belajar pembelajar dalam pembelajaran. Maka untuk itu dikembangkanlah berbagai metode pembelajaran yang sesuai untuk dapat memperlancar proses belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Pembelajaran berbasis *blended learning* dalam mata pelajaran Penjasorkes materi “Atletik” merupakan pembelajaran dengan semua bentuk pencampuran model belajar yang berbeda dan pendidikan secara klasik yang berkonsentrasi pada interaksi online antara guru dan siswa.

Media pembelajaran yang disiapkan secara khusus oleh guru, sehingga mendukung interaksi dengan siswa secara langsung maupun tidak, sehingga dengan cara tersebut diharapkan siswa dapat melaksanakan pembelajaran tanpa harus datang di kelas.



**Gambar 1.1** Diagram model rancangan pembelajaran berbasis *blended learning* untuk hasil belajar pemecahan masalah (dwiyogo, 2014)

### C. Analisis kebutuhan

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga (Febrianti, 2013). Gerakan-gerakan dasar yang diajarkan dalam atletik itu terdapat pada gerak olahraga yang lain. Dalam olahraga atletik gerak-gerak dasar yang diajarkan meliputi: gerak berjalan, lari, melompat dan lempar. Gerakan-gerakan tersebut menjadi penting karena diaplikasikan terhadap cabang olahraga-olahraga lain. Karena dianggap sangat penting, pembelajaran atletik tidak dapat dipisahkan dari pendidikan.

Dalam proses pembelajaran Pembelajaran atletik siswa diharapkan memiliki kompoetensi sebagai berikut:

1. Aspek Pengetahuan (sejarah singkat perkembangan atletik, nomor-nomor perlombaan dalam atletik, analisis keterampilan gerak atletik, dan pembelajaran teknik dasar atletik).

2. Aspek Afektif (disiplin, sportif, percaya diri, keberanian, toleransi, tanggung jawab, kerjasama, mental).
3. Aspek Psikomotor (analisis keterampilan gerak atletik, dan pembelajaran teknik dasar atletik).

Dari wawancara yang dilakukan oleh penulis akhir bulan September s/d awal bulan Oktober 2020 terhadap guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada 3 Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Malang, yakni: SMA Negeri 1 Turen, SMA Negeri 1 Dampit dan SMA Negeri 1 Gondanglegi Kabupaten Malang. Berikut hasil wawancara yang didapatkan: 1) dalam pembuatan RPP sudah mengacu pada KI dan KD atletik tingkat SMA yang terbaru, 2) sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah untuk melakukan pembelajaran sudah tersedia, 3) guru setuju bila pembelajaran atletik di sekolah dikembangkan dalam berbagai bentuk macam variasi pembelajaran, 3) selama ini pembelajaran atletik dilakukan dengan menggunakan buku dan video saja, 4) sejak awal semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021, karena adanya virus *covid-19* menyebabkan pembelajaran tatap muka tidak dilakukan seperti biasanya, namun pembelajaran dilakukan secara bergiliran seminggu tatap muka dan seminggu lagi pembelajaran online pada tiap angkataannya, dan 5) guru sangat setuju bila pembelajaran atletik di kelas XI dikembangkan menggunakan pengembangan pembelajaran berbasis *blended learning*.

Dari kuesioner analisis kebutuhan yang diberikan penulis kepada 111 siswa dari SMAN 1 Turen, SMAN 1 Dampit dan SMAN 1 Gondanglegi di akhir bulan September awal bulan Oktober 2020 didapatkan hasil analisis sebagai berikut: 1) 6,31 % mengatakan bahwa sarana dan prasarana dalam pembelajaran atletik sangat lengkap, 67, 57% mengatakan sarana dan prasarana lengkap dan 25,23% mengatakan mengatakan kurang lengkap, 2) sebanyak 5,41% mengatakan pembelajaran atletik yang diberikan guru sangat menarik, 54,95% mengatakan pembelajaran yang diberikan menarik, 31,53% mengatakan pembelajaran atletik yang diberikan guru kurang menarik dan sebanyak 8,11% mengatakan pembelajaran atletik yang diberikan guru sangat kurang

menarik, 3) 6,31% siswa mengatakan materi atletik yang disampaikan guru sangat udah dipahami, 20,72 % siswa mengatakan pembelajaran atletik yang disampaikan guru mudah dipahami, 62,16% siswa mengatakan materi atletik yang disampaikan guru sulit dipahami dan 9,91% siswa mengatakan materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sangat sulit dipahami, 4) sebanyak 77,48% siswa mengatakan dalam situasi pandemi covid-19 selalu menggunakan smartphone atau laptop ketika pembelajaran, 18,02% siswa mengatakan sering menggunakan smartphone atau laptop ketika pembelajaran, dan 4,50% siswa mengatakan jarang menggunakan smartphone atau laptop, dan 5) sebanyak 34,23% siswa mengatakan sangat setuju jika dalam situasi pandemi covid-19 ini pembelajaran atletik dikembangkan dengan menggunakan blended learning, 63,96 % siswa mengatakan setuju jika dalam situasi pandemi covid-19 ini pembelajaran atletik dikembangkan dengan menggunakan blended learning, dan sebanyak 1,80% siswa mengatakan materi pembelajaran dengan menggunakan blended learning tidak dibutuhkan dalam situasi pandemi covid-19 ini.

#### **D. Analisis Sumber Belajar dan Kendala**

Pada analisis sumber belajar meliputi kegiatan menganalisis sumber orang dan media, yaitu: (a) Identifikasi sumber belajar orang meliputi kemampuan tenaga pengajar, tenaga pengajar lain, untuk mengembangkan pembelajar tatap muka, online, offline, dan mobile baik yang dimiliki sekolah, dan (b) identifikasi sumber belajar yang ada meliputi sumber belajar cetak, audio, audio visual, komputer, internet, dan telpon pintar (*smartphone*) yang ada dimiliki sekolah atau siswa. Dalam analisis ini akan diketahui jenis teknologi yang ada untuk dijadikan solusi mengatasi permasalahan belajar. Selain itu akan dilihat seberapa dekat teknologi yang tersedia dengan siswa yang akan menggunakan teknologi tersebut. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan adalah jenis teknologi yang ada untuk referensi atau yang mendukung proses pencapaian tujuan, yaitu teknologi yang bisa digunakan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil

analisis ini, digunakan untuk menentukan solusi media yang tepat untuk digunakan dalam mengatasi permasalahan dalam pembelajaran. Di samping itu, langkah berikutnya adalah menentukan kemampuan yang penting dikuasai oleh pengajar.

Berdasarkan deskripsi analisis kebutuhan diperoleh materi yang digunakan dalam pembelajaran adalah teori dan juga praktik cabang-cabang atletik, maka dibutuhkan sumber belajar yang digunakan dalam menyampaikan isi pembelajaran. Sumber belajar terdiri dari sumber belajar orang (tatap muka) dan media (*online, offline, mobile*).

Sumber belajar orang meliputi kemampuan tenaga pengajar sejumlah 1 orang yang menjadi pengampu Pembelajaran (guru) sarana dan prasarana atletik di sekolah, tenaga pengajar lain yang membantu perkuliahan sarana dan prasarana olahraga, untuk mengembangkan pembelajar yang bisa dilakukan tatap muka, *online, offline, dan mobile* yang dimiliki sekolah dan luar sekolah. Sumber belajar yang ada meliputi sumber belajar cetak (buku), audio yang bisa di akses dan disiapkan oleh pengajar, audio visual (mp4, video yang digunakan untuk pembelajaran di kelas), komputer (laptop), internet, dan telepon pintar (*smartphone*) yang dimiliki setiap siswa. Sumber belajar yang ada di lingkungan belajar yang digunakan oleh guru dan siswa serta sumber belajar yang mendukung untuk pembelajaran. Berhubungan dengan komponen: pesan (isi) pembelajaran Teori dan Praktik Atletik, diantaranya ada seorang guru serta siswa (siswa kelas XI) yang menggunakan bahan (teknologi cetak, *audio, audio visual, mobile*), alat berupa (LCD, sistem *audio*), dengan teknik (penjelasan, ceramah, Tanya jawab, tugas) yang dilakukan oleh pengajar dan siswa, latar yang digunakan (dikelas atau di rumah).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis terhadap siswa didapatkan hasil sebagai berikut: 1) materi yang disampaikan secara daring dirasa siswa sangat sulit untuk dipahami karena siswa tidak merasakan praktek secara langsung. Dengan adanya tatap muka (FF) akan memberikan pengamatan dan pengalaman secara nyata dalam pembelajaran atletik, 2) ada siswa yang mengaku

didaerahnya sulit jaringan sinyal, hal itu yang mengakibatkan susahnya pembelajaran jika dilakukan daring. Dengan menggunakan pembelajaran berbasis *blended learning* selain dengan tatap muka juga bisa dilakukan dengan *offline* (pembelajaran dengan tanpa memerlukan paket data) yang bisa dilakukan dimana saja menggunakan bantuan *smartphon*, dan 3) minimnya reverensi buku membahas atletik yang tersedia di perpustakaan sekolah. Hal itu bisa diatasi dengan menambah pengetahuan siswa dengan melakukan kegiatan pembelajaran secara *online*.

### **E. Identifikasi Karakteristik Pebelajar**

Identifikasi karakteristik siswa merupakan tahap dimana akan dilakukan analisis kemampuan awal dan karakteristik pebelajar. Kemampuan awal siswa merupakan tolak ukur bagi perancang pembelajar untuk menentukan rancangan pembelajaran akan digunakan dalam proses pembelajaran. Kemudian diambil data tentang karakteristik dari populasi tersebut. Selain kemampuan awal, perlu juga analisis karakteristik dari siswa yang merupakan sasaran pembelajaran. Karakteristik siswa bisa dilihat dari aspek: usia, jenjang kelas, minat, kesehatan, motivasi belajar, taraf prestasi, kemampuan awal, tingkat keterampilan dalam literasi informasi, kedudukan sosial ekonomi, dan atau penguasaan bahasa asing. Selain itu perlu diketahui sikap siswa terhadap materi yang akan dipelajari serta cara mereka mempelajarinya. Dalam suatu proses pembelajaran Atletik siswa yang mengikuti pembelajaran pasti memiliki karakteristik berbeda antara satu dengan yang lainnya. Karakteristik tersebut bisa menyebabkan pengaruh terhadap proses belajar dan mengajar, interaksi siswa dengan sumber belajar, dan interaksi siswa dengan lingkungan. Karakteristik tersebut dari aspek usia (perbedaan tingkat usia, akan mempengaruhi tingkat berpikir seseorang dalam memahami materi yang diberikan. Siswa yang mengikuti Pembelajaran Atletik sekarang ini berusia antara 17-18 tahun), dari aspek ekonomi siswa memiliki tingkat ekonomi yang berbeda-beda yang berpengaruh proses pembelajaran. Pada aspek kesehatan, kondisi kesehatan jasmani pada umumnya sangat

memengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar siswa. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu keadaan kesehatan jasmani sangat memengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Selama proses belajar berlangsung, karena kesehatan yang prima dapat menumbuhkan semangat dan motivasi dalam melakukan aktifitas pembelajaran.

Dalam proses belajar, merupakan pintu masuk bagi segala informasi yang diterima. Panca indra yang memiliki peran besar dalam aktivitas belajar adalah mata dan telinga. Oleh karena itu, baik pengajar maupun siswa perlu menjaga panca indra dengan baik, baik secara preventif maupun secara yang bersifat kuratif. Dengan menyediakan sarana belajar yang memenuhi persyaratan, memeriksakan kesehatan fungsi mata dan telinga secara periodik, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan lain sebagainya. Karakteristik gaya belajar visual (belajar dengan cara melihat) menitik beratkan ketajaman mata/penglihatan. Artinya bukti-bukti konkret harus diperhatikan terlebih dahulu agar siswa paham. Ciri-ciri siswa yang memiliki gaya belajar visual adalah kebutuhan yang tinggi untuk melihat dan juga menangkap informasi secara visual sebelum mereka memahami. Karakteristik belajar auditori (*auditory learners*) mengandalkan pada pendengaran untuk bisa memahami dan mengingatnya.

Karakteristik model belajar seperti ini benar-benar menempatkan pendengaran sebagai alat utama menyerap informasi atau pengetahuan. Artinya, kita harus mendengar, baru kemudian kita bisa mengingat dan memahami informasi itu. Karakter pertama anak yang memiliki gaya belajar ini adalah semua informasi hanya bisa diserap melalui pendengaran, kedua memiliki kesulitan untuk menyerap informasi dalam bentuk tulisan secara langsung, ketiga memiliki kesulitan menulis ataupun membaca. Model belajar kinestetik (*kinesthetic learners*) mengharuskan anak yang bersangkutan menyentuh sesuatu yang memberikan

informasi tertentu agar ia bisa mengingatnya. Tentu saja ada beberapa karakteristik model belajar seperti ini yang tak semua orang bisa melakukannya. Karakter pertama adalah menempatkan tangan sebagai alat penerima informasi utama agar bisa terus mengingatnya. Hanya dengan memegangnya saja, seseorang yang memiliki gaya ini bisa menyerap informasi tanpa harus membaca penjelasannya.

Karakteristik yang disebutkan dari aspek usia, kesehatan dan gaya belajar, maka karakteristik tersebut secara tidak langsung akan memengaruhi sumber belajar yang akan digunakan, dari karakteristik tersebut seperti aspek usia, maka pembelajaran yang dilakukan disajikan dengan tema yang menarik dan penyampaian pembelajaran interaktif untuk menumbuhkan dan melatih respon, kepekaan berpikir dari stimulus yang diberikan.

Karakteristik aspek kesehatan, pengajar memberikan alternatif pembelajaran yang menggunakan gaya mengajar sebagian dan keseluruhan (*parth and whole*) dan menggunakan metode *distributed practice* untuk memberikan jeda antara pembelajaran dan istirahat, selain itu pengajar memberikan peluang agar setiap siswa membawa bekal semisalnya seperti air mineral yang disiapkan untuk melengkapi perlengkapan di pembelajaran di Pembelajaran Atletik. Karakteristik dari aspek gaya mengajar, maka pengajar menyiapkan media belajar yang disesuaikan dengan karakteristik siswa yang memiliki dominan besar dalam pembelajaran atletik.

Adanya karakteristik belajar yang beraneka ragam memungkinkan keefektifan proses pembelajaran yang mampu diserap atau diterima pembelajar. Seperti karakteristik gaya belajar *auditori* maka perlu disiapkan media *audio/audiovisual* yang menarik dan sesuai materi. Untuk gaya belajar visual maka perlu disiapkan gambar-gambar, *audiovisual* yang menarik, *up to date* dan sesuai dengan materi. Sedangkan untuk gaya belajar kinestetik, maka perlu diadakan pembelajaran yang dimodifikasi untuk pembelajaran supaya menghasilkan kesan baru dan inovatif terhadap pembelajaran di matakuliah atletik.

## **F. Menetapkan Tujuan Pembelajaran**

Tujuan pembelajaran ini mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (berdasarkan taksonomi Bloom) atau meliputi informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan psikomotorik.

Aspek Kognitif, dalam Pembelajaran Atletik diharapkan siswa mampu menjelaskan:

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak salah satu cabang atletik.
2. Siswa mampu mengkategorikan keterampilan gerak salah satu cabang atletik.

Pada aspek Afektif, pembelajaran atletik diharapkan siswa bersikap: Mandiri, disiplin, berani, tekun, sportif, percaya diri, saling menghargai dan bertanggungjawab selama pembelajaran Atletik.

Aspek psikomotor yang diharapkan siswa mampu mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis yang telah dilaksanakan.

## **G. Memilih dan Menetapkan Strategi Pembelajaran**

Setiap guru memiliki cara sendiri untuk menentukan urutan kegiatan pembelajarannya. Setiap cara yang dipilih atas dasar keyakinan akan keberhasilan yang akan dicapai ketika digunakan dalam proses pembelajaran. Pemilihan cara mengajar mungkin bisa didasarkan pada intuisi, kepraktisan, atau mungkin pula atas dasar teori tertentu.

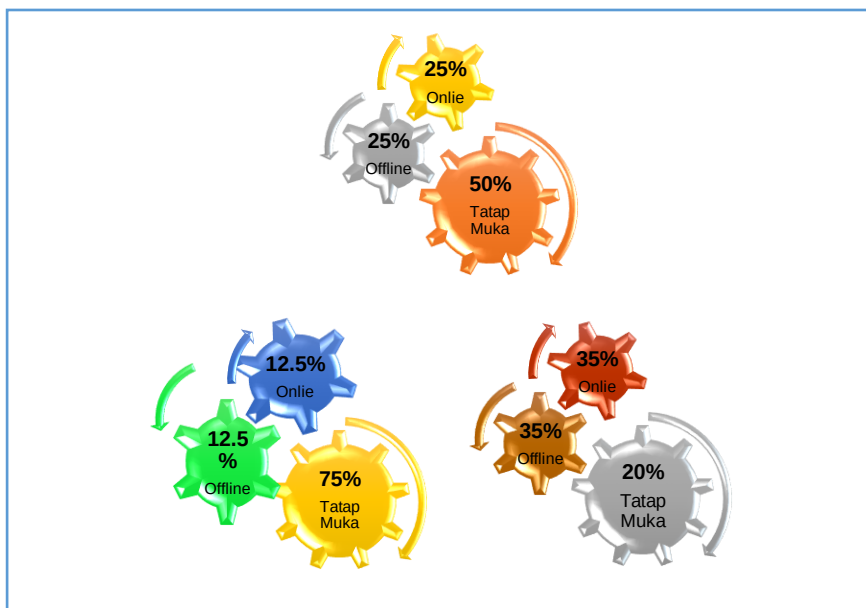
Pembelajaran pada dasarnya harus mencakup seluruh karakteristik siswa yang pada dasarnya memiliki perbedaan cara menyerap materi dari suatu pembelajaran. Pembelajaran yang paling sempurna dan paling bisa mencakup seluruh karakteristik siswa adalah *blended learning*. *Blended Learning* terdiri dari kata *blended* (kombinasi atau campuran) dan *learning* (belajar). Istilah lain yang sering digunakan adalah *hybrid course* (*hybrid* = campuran atau kombinasi, *course* = mata pelajaran/perkuliahan). Makna umum *blended learning* mengacu pada belajar yang mengkombinasi atau mencampur antara pembelajaran tatap muka (*face to face*) dan

pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*). Thorne (2003) menggambarkan *blended learning* sebagai "*It represents an opportunity to integrate the innovative and technological advances offered by online learning with the interaction and participation offered in the best of traditional learning*". Yang dapat diartikan *blended learning* menawarkan sebuah kesempatan dalam mengintegrasikan, memberikan inovasi melalui teknologi melalui pembelajaran *online* dengan interaksi dan partisipasi dengan pembelajaran tradisional.

Tujuan dari pembelajaran *blended learning* adalah memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik siswa agar melakukan belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat. Berikut ini akan dijelaskan lebih rinci tujuan dari *blended learning*:

1. Membantu siswa untuk berkembang lebih baik di dalam proses belajar, sesuai dengan gaya belajar dan preferensi dalam belajar.
2. Menyediakan peluang yang praktis realistis bagi guru dan siswa untuk melakukan pembelajaran secara mandiri, bermanfaat, dan terus berkembang.
3. Peningkatan penjadwalan fleksibilitas bagi guru, dengan menggabungkan aspek terbaik dari tatap muka dan instruksi *online*. Kelas tatap muka dapat digunakan untuk melibatkan para siswa dalam pengalaman interaktif. Sedangkan porsi *online* memberikan para siswa konten multimedia yang kaya akan pengetahuan pada setiap saat, dan di mana saja selama siswa memiliki akses internet.

Komposisi pembelajaran blended learning sangatlah beragam dan dijelaskan sebagai berikut.



**Gambar 1.2** Pembagian komposisi tatap muka, *online* dan *offline*

Pertimbangan untuk menentukan komposisinya bergantung pada analisis kompetensi yang ingin dihasilkan, tujuan mata pelajaran, karakteristik siswa, interaksi tatap muka, strategi penyampaian pembelajaran *online* atau kombinasi karakteristik, lokasi, kemampuan guru, dan sumber yang tersedia. Dalam pembelajaran cabang olahraga Atletik, komposisi yang paling sesuai adalah 50% tatap muka, 25% *offline*, dan 25% *online* yang disesuaikan dengan kebutuhan.

## H. Menetapkan Strategi Pembelajaran

Tahap pertama yaitu mengatur organisasi isi. Mengorganisasi isi pembelajaran yaitu untuk menguraikan langkah-langkah dalam mencapai tujuan pembelajaran atau dengan kata lain menjabarkan tujuan pembelajaran menjadi sub-sub kemampuan dan keahlian yang akan dicapai. Untuk menjabarkan tujuan pembelajaran umum ke tujuan

pembelajaran khusus maka dilakukan analisis pembelajaran. Dalam pembelajaran ini dibahas mengenai dasar pemahaman Atletik di jenjang sekolah menengah atas.

Tahap yang kedua yaitu penyampaian pembelajaran. Strategi penyampaian isi pembelajaran merupakan komponen variabel metode untuk melaksanakan program pembelajaran. sekurang-kurangnya ada 2 fungsi dari strategi ini, yaitu: (1) menyampaikan isi pembelajaran kepada siswa, dan (2) menyediakan informasi atau bahan-bahan yang diperlukan siswa. Strategi penyampaian mencakup lingkungan fisik, guru sebagai pengajar, bahan-bahan pembelajaran, dan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran. Dengan kata lain, media merupakan satu komponen penting dari strategi penyampaian pembelajaran. Tahap yang ketiga yaitu strategi Pengelolaan. Strategi ini berkaitan dengan pengambilan keputusan tentang strategi pengorganisasian dan strategi penyampaian mana yang digunakan selama proses pembelajaran, (1) penjadwalan, (2) pembuatan catatan kemajuan belajar, (3) pengelolaan motivasi, dan (4) kontrol belajar.

Proses kemajuan dengan penjadwalan pembelajaran yang disajikan ke dalam 4 kali pertemuan, dengan pembagian parktek teori yang seimbang. Pembuatan catatan kemajuan di lakukan setiap selesai pembelajaran, untuk memantau kemajuan belajar baik yang dilakukan secara berkelompok, dan individu oleh siswa (pebelajar) dan guru.

Pengelolaan motivasi dilakukan kepada siswa (pebelajar) pada saat pembelajaran berlangsung, dengan memberikan *reinforcement* dan *punishment* sesuai dengan umpan balik yang dilakukan oleh siswa (pebelajar). Kontrol belajar dilakukan oleh siswa (pebelajar) dan guru yang saling memberikan umpan balik dan pengajar memberikan *review* yang disesuaikan dengan materi (teori dan praktek).

Pengelolaan kelas tidak hanya berupa pengaturan kelas, fasilitas fisik dan rutinitas, melainkan juga mengelola berbagai hal yang tercakup dalam komppen pembelajaran. Kegiatan pengelolaan kelas dimaksudkan untuk menciptakan dan mempertahankan suasana dan kondisi kelas yang kondusif. Sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung secara

efektif dan efisien. Efektif berarti tercapainya tujuan sesuai dengan perencanaan yang dibuat secara tepat. Efisien adalah pencapaian tujuan pembelajaran sebagaimana yang direncanakan dengan lebih cepat. Kedua tujuan ini harus dicapai dalam kelas, karena di kelaslah segala aspek pembelajaran bertemu dan berproses. Pembelajaran dengan segala kemampuannya, siswa dengan segala latar belakang dan sifat-sifat individualnya. Kurikulum dengan segala komponennya, dan materi serta sumber pelajaran dengan segala pokok bahasanya bertemu dan berpadu serta berinteraksi di kelas. Bahkan hasil dari pendidikan secara keseluruhan sangat ditentukan oleh apa yang terjadi di kelas. Oleh sebab itu sudah selaknyanya kelas dikelola dengan baik, profesional, dan harus terus-menerus dalam perbaikan (*continoues improvment*).

### **I. Mengembangkan Sumber Belajar**

Sumber belajar untuk memfasilitasi belajar bagi siswa pada pembelajaran berbasis *blended learning* pada dasarnya terdiri atas: tatap muka, *offline*, dan *online*. Dalam tahap ini akan dilakukan pemilihan media sebagai sumber belajar sesuai ketersediaan teknologi dalam lingkungan belajar yang dianggap terbaik dalam menyampaikan informasi atau materi pembelajaran. Analisis ini didasarkan pada ketersediaan dan akses teknologi dalam lingkungan belajar, kedekatan siswa dan kemudahan dalam menggunakan teknologi tersebut, serta kemampuan media dalam menyampaikan materi. Dari hasil analisis ini akan ditentukan media yang paling cocok untuk dikembangkan.

Untuk mengembangkan sumber belajar, dilakukan dalam 4 tahap, yaitu: 1) pembuatan *storyboard*, dalam tahap ini perancang menggambarkan proses penyajian materi dalam bentuk gambar untuk memperjelas program yang akan diproduksi. Proses ini merupakan menyusun bagian-bagian *visual* (tampilan) dan *audio* sehingga menjadi urutan yang sesuai untuk tahapan pembelajaran. 2) Produksi, dalam tahapan ini melakukan memproduksi setiap elemen program yang kemudian setiap elemen disatukan menjadi satu bentuk program, 3) uji coba dan *review* program dilakukan dalam tiga

tahap, yaitu: *review editorial*, uji coba fungsi, dan *review* teknis. Dalam *review editorial* dilakukan *review* terhadap kesalahan-kesalahan penulisan kata. Uji coba berfungsi untuk memeriksa kesalahan program seperti fungsi tombol dan sebagainya. *Review* teknis dilakukan untuk memastikan bahwa koreksi-koreksi terhadap program dilakukan dengan benar, dan 4) Implementasi merupakan tahap penerapan media dalam kegiatan pembelajaran.

## J. Uji Coba

Evaluasi yang dilakukan merupakan evaluasi formatif yang bertujuan untuk memperbaiki. Dalam penelitian ini yang akan dilakukan adalah evaluasi formatif, sehingga evaluasi hanya sebatas *review* para ahli, uji coba perorangan, kelompok kecil, maupun lapangan.



**Gambar 1.3** Langkah-langkah dalam uji coba

- 1) Uji coba produk perorangan (dilakukan pada siswa yang mengikuti pembelajaran Atletik (3 siswa).
- 2) Revisi hasil uji coba (sesuai dengan hasil uji coba perorangan).

- 3) Uji coba kelompok kecil (dilakukan pada siswa kelas XI SMAN Kabupaten Malang yang mengikuti pembelajaran Atletik sebanyak 5 siswa).
- 4) Revisi hasil uji coba (sesuai dengan hasil uji coba kelompok kecil).
- 5) Uji lapangan utama/kelompok besar (dilakukan pada siswa kelas XI SMAN Kabupaten Malang yang mengikuti pembelajaran Atletik sebanyak 60 siswa).

#### **K. Revisi**

Berdasarkan uji coba yang dilakukan baik uji ahli maupun uji perorangan, kelompok kecil, dan lapangan akan diperoleh informasi pada bagian mana pada setiap tahapan rancangan pembelajaran yang masih perlu diperbaiki, pengembangan pembelajaran kemudian memperbaiki dan dikonfirmasi lagi kepada yang memberi saran perbaikan.

Revisi dari langkah ke 7, berdasarkan uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok lapangan yang menanyakan angket tentang rancangan program pembelajaran maka bisa dilakukan revisi dengan hasil ada beberapa tambahan terhadap materi dan metode pembelajaran.

#### **L. Prototipe Pembelajaran Berbasis *Blended Learning***

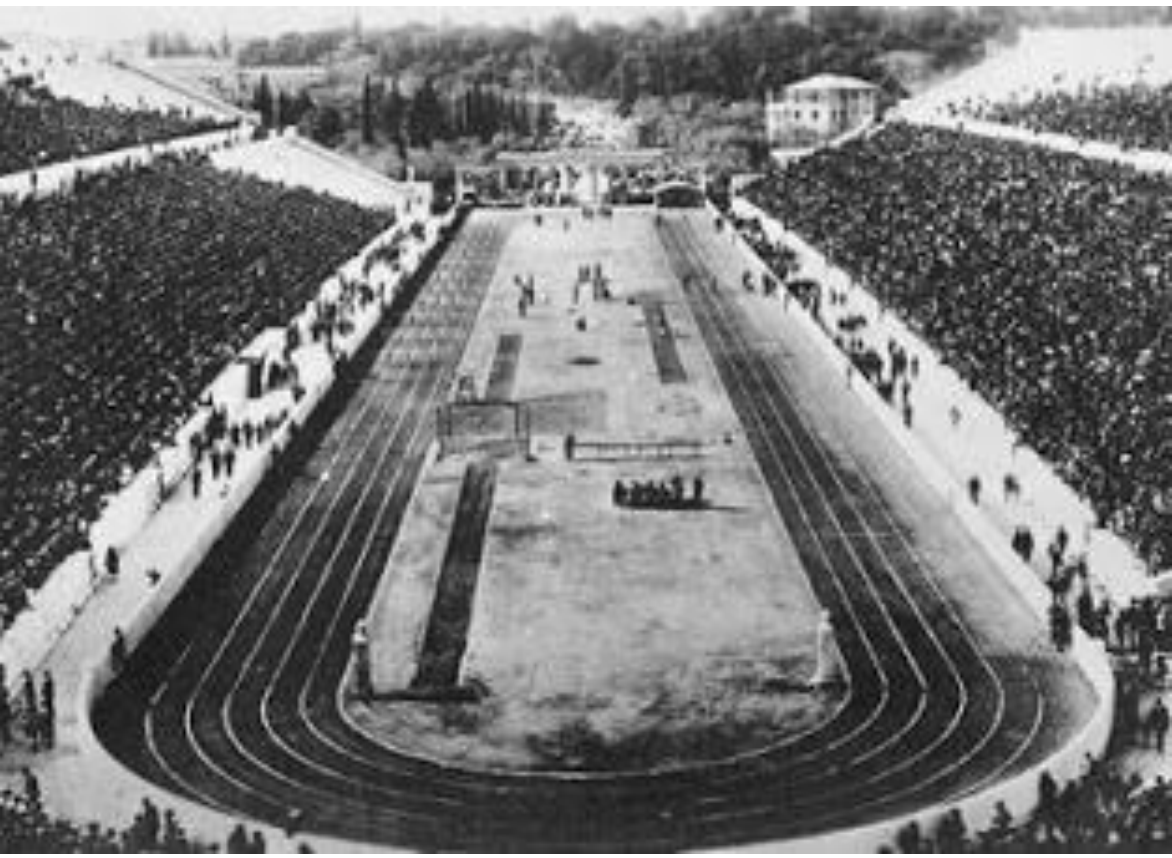
Setelah proses perbaikan dilakukan dan dikonfirmasi kembali, yang telah diidentifikasi dari tahap analisis terdiri atas tiga kegiatan yaitu: (1) analisis kebutuhan pemecahan masalah, (2) identifikasi sumber belajar dan kendala-kendala dalam mengaplikasikan pembelajaran berbasis *blended learning*, dan (3) identifikasi karakteristik pembelajar. Tahap rancangan terdiri atas tiga kegiatan, yaitu: (4) menetapkan tujuan pembelajaran, (5) Memilih dan menetapkan strategi pembelajaran, (6) mengembangkan sumber belajar. Tahap evaluasi terdiri atas kegiatan, yaitu: (7) uji coba, (8) revisi, (9) hasil dari rancangan tersebut dibuat kedalam *prototipe* yang bisa digunakan dalam kepentingan pembelajaran berbasis *blended learning*. Hasil akhir adalah *prototipe* media pembelajaran atletik berbasis *blended learning* untuk siswa kelas XI SMA.



# **BAB I**

## **PENGERTIAN DAN SEJARAH**

### **ATLETIK**



## **BAB I**

### **PENGERTIAN DAN SEJARAH ATLETIK**

Pada bab i ini akan dijelaskan materi tentang pengertian atletik dari segi bahasa dan istilah serta beberapa istilah di negara lain yang memiliki perbedaan dan persamaan dengan pengertian atletik. Selain itu pada bab ini juga akan dijelaskan secara singkat sejarah atletik dunia dan atletik di Indonesia serta organisasi pembentuknya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab i ini, diharapkan siswa dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan pengertian atletik dari segi bahasa dan istilah.
2. Siswa mampu menjelaskan sejarah atletik dunia.
3. Siswa mampu menjelaskan sejarah organisasi-organisasi dalam atletik.
4. Siswa mampu menjelaskan sejarah atletik Indonesia.

#### **A. Pengertian Atletik**

Dari segi bahasa atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya perlombaan, pertandingan, perjuangan atau pergulatan. Menurut istilah atletik adalah olahraga yang memperlombakan aneka cabang olahraga yang meliputi: jalan, lari, lompat dan lempar. Selaras dengan pengertian secara istilah, menurut KBBI (2020) mendefenisikan atletik sebagai “suatu cabang olahraga yang dipertandingkan meliputi nomor jalan, nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat.

Istilah atletik di Indonesia adalah istilah yang sama digunakan pada negara Inggris (*athletics*), Belanda (*atletiek*), Prancis (*athletiek*) namun memiliki arti yang berbeda. sedangkan dalam bahasa lain atletik juga disebut dengan *lecgatathletik* (Jerman), *athletismo* (Spayol), olahraga (Malaysia), dan *track and field* (USA) yang mempunyai definisi sama dengan atletik di Indonesia.

## B. Sejarah Atletik Dunia

Atletik termasuk dalam olahraga yang umurnya tertua. Bangsa Yunani adalah bangsa yang pertama menyelenggarakan kompetisi atletik di dunia. Menurut Humerus salah seorang pujangga Yunani dalam bukunya yang berjudul "*Illiad*" menjelaskan atletik sudah dilakukan sekitar tahun 1100 SM dengan memperlombakan kereta kuda, adu tinju, gulat yang diawali dengan perlombaan lari dan ditutup dengan lepar lembing.

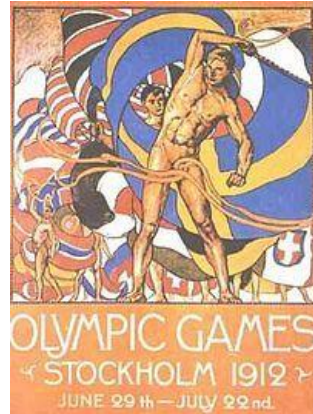
Pada awalnya cabang olahraga atletik dikenal dengan istilah *pentathlon* yang terdiri dari dua kata *penta* (lima) dan *athlon* (perlombaan). Dari dua kata tersebut *pentathlon* diartikan suatu olahraga yang melombakan lima cabang perlombaan, yakni: lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat. Pentathlon pertama kali dilombakan di Yunani pada tahun 776 SM dalam pesta olahraga Olympiade Kuno (*The Ancient Olympic Games*).

Di tahun 186 SM, bangsa Romawi lebih senang melakukan olahraga yang menampilkan keperkasaan dan adu kejantanan seperti "*Gladiator*" dan melupakan olahraga atletik. *Gladiator* adalah istilah untuk orang yang melakukan duel di atas arena terbuka untuk mengalahkan *gladiator* yang lain atau mengalahkan binatang buas seperti macan, harimau atau binatang buas yang lain.

Sejarah tentang pasang surutnya olahraga atletik di dunia akan dijelaskan dengan poin-poin sebagai berikut:

- Tahun 1154, di negara London dan Inggris banyak tanah-tanah terbuka yang digunakan warganya untuk melakukan kegiatan atletik.
- Tahun 1330, Raja Inggris mengeluarkan sebuah keputusan melarang rakyatnya untuk tidak melakukan atletik dan pada tahun 1414 keputusan itu dicabut dan seluruh rakyat Inggris bisa melakukan atletik kembali.
- Tahun 1414 rakyat Inggris diperbolehkan melakukan atletik lagi.
- Tahun 1817, di negara Inggris berdiri sebuah perkumpulan atletik yang diketuai oleh Captain Mason yang diberi nama *Necton Guild*.

- Tahun 1855, penerbitan buku atletik yang pertama. Di dalamnya membahas tentang cabang olahraga lari cepat.
- Tahun 1860, berdiri perkumpulan atletik di negara San Francisco dan Amerika Serikat dengan nama *Olympic Club*.
- Tahun 1866, pertama kalinya perlombaan atletik dilaksanakan di Inggris.
- Tahun 1887, negara New Zealand membentuk *New Zealand Amateur Athletic Board*, disusul pembentukan perkumpulan-perkumpulan atletik di negara-negara lain seperti: Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Australia. Di tahun ini atletik berkembang pesat dan menyebar ke seluruh dunia.
- Tahun 1912, dalam pelaksanaan Olympiade Modern ke-5 di Stockholm, Swedia (Relix, 2012). Dalam Olympiade tersebut juga diadakan kongres pembentukan Federasi Atletik Dunia yang diberi nama *International Atletik Amatur Federation* (IAAF).
- Tahun 1914, diadakan kongres untuk pengesahan peraturan atletik yang akan berlaku untuk seluruh dunia di kota Lyon, Perancis.



**Gambar 2.1**  
Olympiade Modern ke-5 di Stockholm

### **C. Berdirinya Organisasi Atletik**

Awal abad 19 menjadi awal semangat berolahraga bagi masyarakat luas. Hal itu menjadikan terbentuknya Organisasi atletik di Negara-Negara. Pembentukan organisasi atletik tersebut akan dijelaskan dalam tabel berikut.

| <b>Nama<br/>Perkumpulan</b>                                   | <b>Negara</b>       | <b>Pendiri</b>   | <b>Tahun</b> |
|---------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------------|
| <i>Necton Guild</i>                                           | Inggris             | Captain<br>Mason | 1817         |
| <i>Olympic Club</i>                                           | Amerika<br>Serikat  | -                | 1860         |
| <i>British Amature<br/>Athletic board</i>                     | Inggris             | -                | 1880         |
| <i>South African<br/>Amature Athletic</i>                     | Afrika<br>selatan   | -                | 1885         |
| <i>Svenska Fri-Idrotts<br/>Forbunder</i>                      | Swedia              | -                | 1885         |
| <i>New Zealand<br/>Amature Athletic<br/>Association</i>       | New<br>Zealand      | -                | 1887         |
| <i>Norges Fri-Idrotts<br/>Forbunder Bund</i>                  | Norwegia            | -                | 1896         |
| <i>The Amature<br/>Athletic Union of<br/>Australia</i>        | Australia           | -                | 1897         |
| <i>Ligue Royale<br/>dAthletime</i>                            | Belgia              | -                | 1899         |
| <i>Association<br/>Haenengue<br/>dAthletikai<br/>Szoveste</i> | Yunani              | -                | 1899         |
| <i>Ceskoslovensky<br/>Athleticky Svanz</i>                    | Czechos-<br>lovakia | -                | 1899         |
| <i>Koninklijke<br/>Nederlandeseh<br/>Athleriek Unie</i>       | Belanda             | -                | 1911         |

**Tabel 2.1** Pembentukan organisasi atletik di negara-negara

Sampai saat ini tidak kurang dari 170 organisasi-organisasi yang mewadahi kegiatan atletik di setiap negara. Perlombaan-perlombaan juga sudah sering dilakukan antar negara namun sering ada perselisihan pendapat tentang standar penilaian pertandingan atletik yang tidak sama. Maka

di tanggal 17 Juli 1912 (3 hari setelah Olympiade Modern ke-V di Stockholm) para petinggi dari 17 Negara yang mengikuti Olympiade tersebut membentuk Organisasi Atletik Internasional untuk membuat peraturan-peraturan dan pedoman penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap. Organisasi Internasional Atletik tersebut disebut dengan IAAF (*International Amateur Athletic Federation*) dan J. Sigfrit Edstrom sebagai ketuanya.



**Gambar 2.2** Logo  
*International Amateur  
Athletic Federation*  
(IAAF)

#### **D. Sejarah Atletik Indonesia**



**Gambar 2.3** Logo Pessatuan  
Atletik Seluruh Indonesia  
(PASI)

Induk organisasi atletik indonesia (PASI) adalah organisasi yang mewadahi olahraga atletik di Indonesia tingkat nasional. PASI dibentuk di daerah Semarang pada tanggal 3 September 1950. Pada saat Indonesia dijajah oleh Belanda, atletik dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Selain memasukkan atletik dalam pendidikan, Belanda juga membentuk Nederlanda Indische Athletiek Unie (NIAU) untuk menangani atleti-atletik di Indonesia. Selain itu, di kota Medan juga berdiri organisasi Sumatra Athletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan lomba-lomba atletik antar sekolah MULO, HBS dan perguruan swasta lainnya. Sedangkan di Jawa terbentuklah organisasi atletik seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI Surabaya dan ABA Surakarta. Setelah Indonesia merdeka, Komite Olahraga RI (KORI) mendirikan organisasi induk atletik di Semarang.

Prestasi yang telah didapatkan oleh Atletik Indonesia pada tahun 1960 mulai diperhitungkan di tingkat Asia. Karena Indonesia bisa meraih juara lari jarak jauh lewat Gurnam Sigih, lompat tinngi lewat Okamona, lari cepat lewat M. Sarengat,

dan lempar lembing lewat Ngurah Manik. Dan Indonesia mampu mempersembahkan prestasi terbaik pada atlit-atlit angkatan kedua seperti J. P. Oroh (lari cepat), Edi Efendy dan Usman Efendy (tolak peluru, lempar cakram dan lempar lembing).

## Ringkasan

Dari segi bahasa atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya perlombaan, pertandingan, perjuangan atau pergulatan. Sedangkan menurut istilah atletik adalah olahraga yang memperlombakan aneka cabang olahraga yang meliputi: jalan, lari, lompat dan lempar.

Tanggal 17 Juli 1912 (3 hari setelah Olynpiade Modern ke-V di Stockholm) para petinggi dari 17 Negara yang mengikuti Olympiade tersebut membentuk Organisasi Atletik Internasional untuk membuat peraturan-peraturan dan pedoman penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap. Organisasi Internasional Atletik tersebut disebut dengan IAAF (*International Amateur Athletic Federation*) dan J. Sigfrit Edstrom sebagai ketuanya.

Induk organisasi atletik indonesia (PASI) adalah organisasi yang mewadahi olahraga atletik di Indonesia tingkat nasional. PASI dibentuk di daerah Semarang pada tanggal 3 September 1950. Pada saat Indonesia dijajah oleh Belanda, atletik dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah. Selain memasukkan atletik dalam pendidikan, Belanda juga membentuk *Nederlanda Indische Athletiek Unie* (NIAU) untuk menangani atletik-atletik di Indonesia.

## Latihan Soal 1

Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Nama atletik awalnya diambil dari istilah .....

  - a. *Lecgtathletik*
  - b. *Pentathlon*
  - c. *Atletiek*
  - d. *Track and field*

2. perlombaan atletik pertama kali dilakukan di negara .... pada tahun ....
  - a. Ukraina, 1866
  - b. Spanyol, 1912
  - c. Inggris, 1866
  - d. Yunani, 1912
  
3. Federasi atletik tingkat internasional dibentuk pada tahun ....
  - a. 1912
  - b. 1154
  - c. 1817
  - d. 1914
  
4. Nama perkumpulan atletik di negara Inggris adalah ...
  - a. *Inggris Fri-Idrotts Forbunder Bund*
  - b. *Necton Guild*
  - c. *Ligue Royale dAthletime*
  - d. *The Amature Athletic Union of Australia*
  
5. Berikut adalah pernyataan yang benar, kecuali ....
  - a. Tanggal 17 Juli 1912 dibentuklah IAAF
  - b. Ketua IAAF bernama J. Sigfrit Edstrom
  - c. Pembentukan organisasi IAAF di hadiri 71 perwakilan negara
  - d. Stockholm adalah tempat penyelenggaraan Olympiade Modern ke-V
  
6. Induk organisasi atletik Indonesia bernama ....
  - a. Atletik Indonesia Sejahtera (AIS)
  - b. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)
  - c. Komite Olahraga Negara Indonesia (KONI)
  - d. Induk Organisasi Atletik Indonesia (IOAI)
  
7. Induk organisasi atletik Indonesia di dirikan di kota .... pada tanggal ....
  - a. Jakarta, 17 Maret 1967

- b. Yogyakarta, 17 Maret 1967
  - c. Semarang, 3 September 1950
  - d. Surabaya, 3 September 1950
8. Gurnam Sigih adalah atlet atletik nomor ...
- a. Lompat kauh
  - b. Lompat tinggi
  - c. Lari jarak jauh
  - d. *Sprint*
9. Ketua dari perkumpulan atletik Inggris tahun 1817 bernama ...
- a. J. Sigfrit Edstrom
  - b. Necton Guild
  - c. Captain Mason
  - d. Humerus
10. Pengertian atletik yang paling tepat adalah ....
- a. Aktivitas yang dilakukan dengan meloncat ke atas, bertujuan untuk mencapai ketinggian tertentu, dengan menggunakan satu kaki sebagai pijakannya
  - b. Olahraga yang memperlombakan aneka cabang olahraga yang meliputi: jalan, lari, lompat dan lempar
  - c. Menolak atau mendorong peluru atau bola yang terbuat dari logam sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu
  - d. Olahraga yang memperlombakan aneka cabang olahraga yang meliputi: jalan, lari, lompat dan tinju



# **BAB II**

## **ANALISIS NOMOR-NOMOR PERTANDINGAN ATLETIK**



## **BAB II**

### **ANALISIS NOMOR-NOMOR PERTANDINGAN ATLETIK**

Pada bab ii ini akan dijelaskan tentang nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga atletik dan pembagian kelas-kelasnya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ii ini, diharapkan siswa dapat menjelaskan nomor-nomor pertandingan yang dipertandingkan dalam olahraga atletik serta pembagian kelas-kelasnya.

#### **Nomor-Nomor Pertandingan dalam Atletik**

Dalam perlombaan atletik nomor perlombaan dalam tiap cabornya bermacam-macam. Untuk cabang jalan akan dibagi sesuai dengan jarak temppuhnya. Dalam cabor lari akan dibagi menjadi 5 macam, yakni: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet dan lari gawang. dalam cabor lempar akan dibagi menjadi 4 nomor, yaitu lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lempar martil. Sedangkan pada cabor lompat dibagi menjadi 4 nomor, yaitu: lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah dan lompat jangkit.

Dalam cabor jalan cepat dan lari dibagi berdasarkan kategori dan jarak yang akan ditempuh. Untuk cabor jalan cepat putra jarak yang digunakan adalah 10 km, 20 km, 30 km dan 50 km. sedangkan untuk peserta jalan cepat putri adalah 3 km, 5 km, 10 km dan 20 km. Dalam cabor lari jarak



**Gambar 3.1** Estafet salah satu cabang dalam nomor lari

pendek putra/putri jarak yang digunakan adalah 100 m, 200 m dan 400 m. Sedangkan jarak yang digunakan dalam lari jarak menengah putra/putri adalah 800 m, 1500 m dan 3 km. Untuk cabor lari jarak jauh putra/putri, jarak yang digunakan adalah 5 km, 10 km, dan 42,195 km (marathon). Pada cabor lari estafet jarak yang digunakan putra dan putri adalah sama yakni 4x100 m dan 4x400 m. Sedangkan pada cabor lari gawang jarak yang digunakan untuk pelari putra adalah 110 m dan 400 m. Sedangkan untuk lari gawang putri adalah 100 m dan 400 m.



**Gambar 3.2** Tolak peluru sebagai salah satu cabang dalam nomor lempar dalam atletik

Untuk cabang olahraga lempar, baik itu lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru atau lempar martil itu akan dibedakan sesuai dengan berat beban yang dilempar atau ditolak. Dalam cabang lempar lembing putra berat dari lembingnya adalah 800 gram dan

untuk lempar lembing putri berat lembingnya adalah 600 gram. Pada cabor lempar cakram, berat cakram putra adalah 2 kg sedangkan pada lempar cakram putri adalah 1 kg. Pada cabor tolak peluru, berat peluru untuk putra adalah 7,257 kg dan putri adalah 4 kg. Sedangkan pada lempar martil, berat martil untuk putra adalah 7,26 kg dan untuk putri adalah 4 kg.

Menurut Rahmat (2015) secara singkat nomor-nomor yang dipertandingkan dalam perlombaan atletik dijelaskan dalam Tabel 3.1 berikut.

| No | Cabor Atletik | Putra                            | Putri                          |
|----|---------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. | Jalan Cepat   | 10 km<br>20 km<br>30 km<br>50 km | 3 km<br>5 km<br>10 km<br>20 km |

| No | Cabot Atletik |                     | Putra                                 | Putri                                 |
|----|---------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2. | Lari          | Lari Jarak Pendek   | 100 m<br>200 m<br>400 m               | 100 m<br>200 m<br>400 m               |
|    |               | Lari Jarak Menengah | 800 m<br>1500 m<br>3 km               | 800 m<br>1500 m<br>3 km               |
|    |               | Lari Jarak Jauh     | 5 km<br>10 km<br>42,195 km (Marathon) | 5 km<br>10 km<br>42,195 km (Marathon) |
|    |               | Lari Estafet        | 4x100 m<br>4x400 m                    | 4x100 m<br>4x400 m                    |
|    |               | Lari Gawang         | 110 m<br>400 m                        | 100 m<br>400 m                        |
| 3. | Lempat        |                     | Lempat Lembing (800 gram)             | Lempat Lembing (600 gram)             |
|    |               |                     | Lempat Cakram (2 kg)                  | Lempat Cakram (1 kg)                  |
|    |               |                     | Tolak Peluru (7,257 kg)               | Tolak Peluru (4 kg)                   |
|    |               |                     | Lempat Martil (7,26 kg)               | Lempat Martil (4 kg)                  |
| 4. | Lompat        |                     | Lompat Tinggi                         | Lompat Tinggi                         |
|    |               |                     | Lompat Jauh                           | Lompat Jauh                           |
|    |               |                     | Lompat Galah                          | Lompat Galah                          |
|    |               |                     | Lompat Jangkit                        | Lompat Jangkit                        |

**Tabel 3.1** Nomor-nomor pertandingan atletik

## Latihan Soal 2

Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Dalam cabor lari dibagi menjadi nomor-nomor berikut ini, kecuali ....
  - a. Lari *sprint* 100 m
  - b. Lari estafet
  - c. Lari jarak jauh 500 m
  - d. Lari gawang 400 m
2. Jarak terjauh lari *sprint* putra adalah ....
  - a. 200 m
  - b. 400 m
  - c. 800 m
  - d. 1 km
3. Dalam cabor jalan dalam atletik dibedakan sesuai dengan ....
  - a. Bentuk lintasan yang digunakan
  - b. Alat-alat yang digunakan
  - c. Gerakannya
  - d. Jarak tempuhnya
4. Lari jarak menengah dalam atletik putri dimulai dari jarak ...
  - a. 400 m
  - b. 800 m
  - c. 1500 m
  - d. 3 km
5. Jarak lari marathon adalah ...
  - a. 800 m
  - b. 3 km
  - c. 42,195 km
  - d. 45 km
6. Berat lembing yang digunakan dalam perlombaan atletik putra dan putri adalah ....

- a. 1 kg dan 2 kg
  - b. 2 kg dan 1 kg
  - c. 800 gram dan 600 gram
  - d. 600 gram dan 800 gram
7. Berat cakram yang digunakan dalam perlombaan atletik putra dan putri adalah ....
- a. 1 kg dan 2 kg
  - b. 2 kg dan 1 kg
  - c. 800 gram dan 600 gram
  - d. 600 gram dan 800 gram
8. Nomor lari yang mempunyai jarak 110 meter adalah ...
- a. Lari jarak pendek putra
  - b. Lari estafet putri
  - c. Lari marathon putri
  - d. Lari gawang putra
9. Berat peluru yang dilempar dalam perlombaan tolak peluru adalah ....
- a. 10, 5 kg putra dan 7 kg putri
  - b. 7, 256 kg putra dan 4 kg putr
  - c. 5, 25 kg putra dan 2 kg putri
  - d. 3 kg putra dan 1 kg putri
10. Berikut yang bukan termasuk dalam nomor cabor lompat adalah ....
- a. Lopat galah
  - b. Lompat tinggi
  - c. Lompat jangkit
  - d. Lompat indah



### **BAB III**

## **ANALISIS NOMOR JALAN CEPAT**

## **BAB III**

### **ANALISIS NOMOR JALAN CEPAT**

Pada bab iii ini akan dijelaskan materi tentang jalan cepat, perbedaan antara jalan dengan lari, analisis keterampilan jalan cepat dan pembelajarannya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab iii ini, diharapkan siswa dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud dengan jalan cepat.
2. Siswa mampu membedakan gerakan jalan dan lari.
3. Siswa mampu menganalisis keterampilan jalan cepat.
4. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lari cepat dengan baik dan benar.

#### **A. Mengenal Jalan Cepat (*Race Walking*)**

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vetikal.

Perbedaan jalan dengan lari dapat dilihat dari pernyataan berikut:

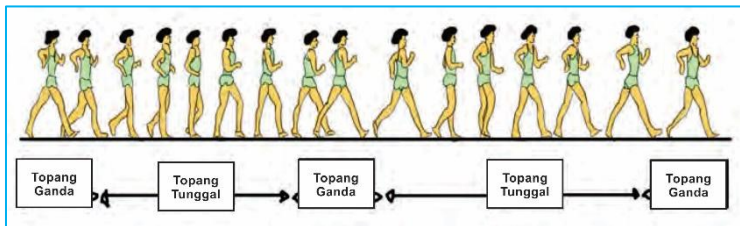
1. Sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara
2. Pada saat melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara (kedua kaki tidak menyentuh tanah).

#### **B. Analisis Keterampilan Jalan Cepat**

##### **1. Melakukan Teknik Jalan Cepat**

Dalam rangkaian jalan cepat terdapat fase topang tunggal (topang depan atau topang belakang) dan topang ganda pada gambar 4.1. Topang tunggal digunakan untuk

menyiapkan percepatan dan penempatan kaki yang bebas (setelah melayang). Sedangkan topang ganda digunakan untuk mempertahankan kontak dengan tanah.



**Gambar 4.1** Rangkaian gerak jalan cepat

### a. Fase Topang Tunggal

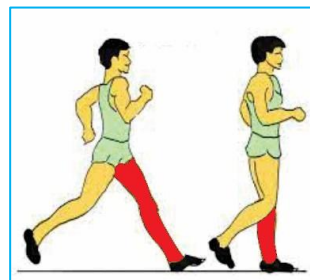
Dalam fase topang tunggal terdapat dua macam gerakan yakni topang depan dan topang belakang.

#### 1) Topang Depan

Tujuan Topang Depan: Memperkecil daya penghambat.

Karakteristik teknik topang depan:

- Penempatan kaki depan aktif dengan gerak penyapuan ke belakang
- Fase pelambatan secepat mungkin
- Lutut tungkai depan harus diluruskan
- Tungkai ayun melewati tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah.



**Gambar 4.2** Topang depan

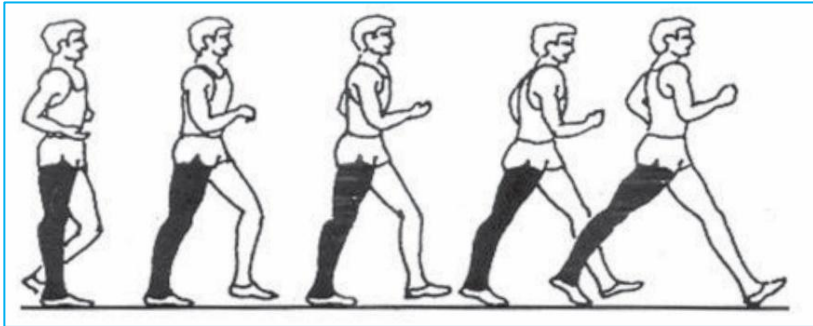
#### 2) Topang Belakang

Tujuan Topang Belakang: Untuk mempersiapkan percepatan dan mempersiapkan fase topang ganda.

Karakteristik Teknik Topang Belakang:

- Tungkai topang lurus
- Tungkai topang diluruskan selama mungkin

- c) Kaki dari tungkai topang mengarah ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki
- d) Tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah.
- e) Kaki depan diletakkan pada tumit.

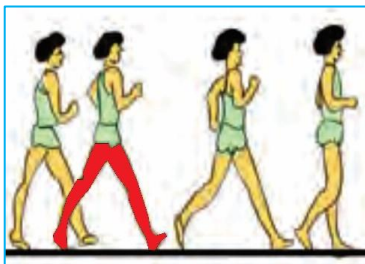


**Gambar 4.3** Topang belakang

#### **b. Fase Topang Ganda**

Yang dimaksudkan dengan topang ganda adalah kedua kaki (kaki depan dan belakang) menopang seluruh berat tubuh.

Tujuan Topang Ganda: Guna menghubungkan topang belakang dengan topang depan.



**Gambar 4.5** Topang ganda

Karakteristik Topang Ganda:

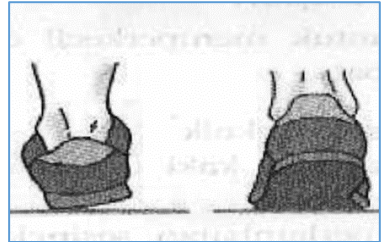
- 1) Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit, sedangkan kaki belakang pada posisi tumit diangkat
- 2) Kedua lutut diluruskan
- 3) Kedua lengan berayun secara bergantian.

#### **c. Penempatan Kaki**

Tujuan Penempatan Kaki: Menempatkan kaki yang benar guna mendapatkan langkah yang optimal.

Karakteristik penempatan kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan
- 2) sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki
- 3) Dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.



**Gambar 4.6** Penempatan kaki

#### **d. Gerakan Pinggang**

Tujuan gerakan pinggul: Memutar pinggul secara layak yang menjamin penempatan kaki dan panjang langkah optimal. Karakteristik gerakan pinggul adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan pinggul ke samping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan
- 2) Fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting.
- 3) Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan.

#### **e. Gerakan Lengan**

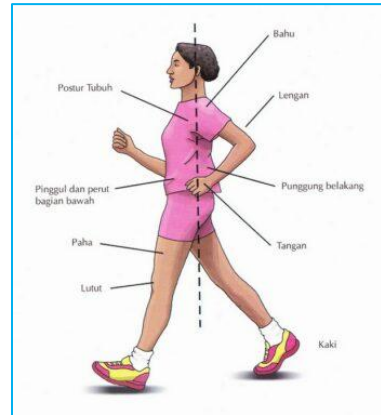
Tujuan gerakan lengan: Mempertahankan momentum ke depan dan seimbang. Karakteristik gerakan lengan adalah sebagai berikut:

- 1) Saat lengan digerakkan badan bagian atas harus tetap *relaks*
- 2) Bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya panggul yang berlawanan
- 3) Sudut siku  $\pm 90^\circ$  dan dipertahankan dekat dengan badan
- 4) Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.

## 2. Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Jalan Cepat

### a. Perhatikan togok (batang tubuh)

Saat bergerak maju badannya cenderung lebih condong ke depan atau ke belakang oleh karenanya untuk mempertahankan badan tetap tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang berakibat anggota badan bagian atas terasa cepat lelah.



**Gambar 4.7** Gerak langkah jalan cepat

### b. Posisi kepala

Saat gerakan maju seorang pejalan cepat sebagian besar menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan. Namun gerakan tersebut hendaknya tidak mengganggu lajunya gerak jalan tersebut.

### c. Kaki waktu melangkah

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan/garis khayal di antara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

### d. Gerakan lengan dan bahu

Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang dari sembilan puluh derajat kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks.

## C. Pembelajaran Jalan Cepat

### 1. Pembelajaran Pertama: Berjalan Biasa

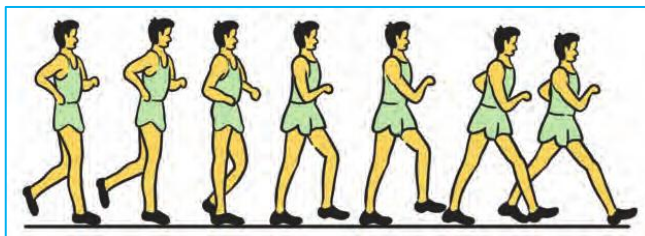
- Mengenal peraturan dan suatu model teknis kasar.
- Berjalan dengan tempo semakin meningkat, jangan berubah menjadi berlari.
- Melangkah dengan nyaman dan berjalan tinggi dengan suatu irama yang halus minimal 100 m.
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan: untuk memperkenalkan gerak berjalan.



**Gambar 4.8**  
Berjalan biasa

### 2. Pembelajaran Kedua: Lomba Jalan Cepat

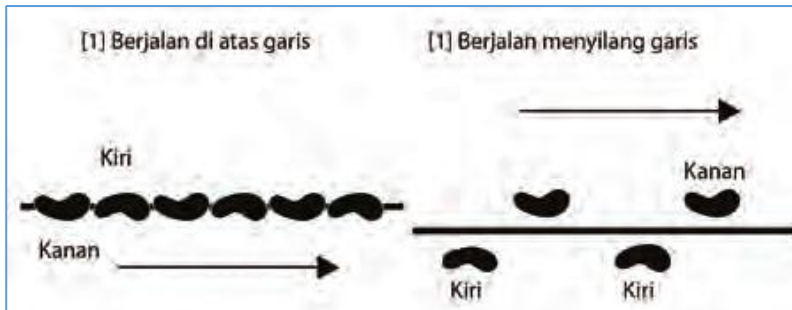
- Seperti pada latihan 1, tetapi dorongan lebih besar dari kaki belakang, meregangkan pinggang dan kaki ke depan pada tiap langkah
- Pertahankan kontak dan lutut lurus, mendarat dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas.
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan: untuk mengembangkan dorongan kaki belakang yang lebih kuat dan menambah panjang langkah.



**Gambar 4.9** Lomba jalan cepat

### 3. Pembelajaran Ketiga: Berjalan Di Atas Garis

- Seperi latihan 2, namun berjalan di atas garis sehingga setiap langkah adalah pada garis.
- Melangkah menyilang garis (menyebabkan pemindahan berat ke atas pinggang penopang setelah kehilangan kontak dengan tanah).
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan: untuk mengembangkan gerak rotasi pinggang yang sempurna.

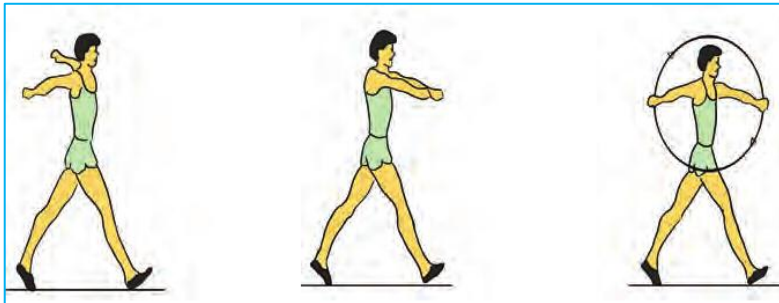


Gambar 4.10 Berjalan di atas garis

### 4. Pembelajaran Keempat: Latihan-Latihan Mobilitas Khusus

- Jalan-cepat dengan kecepatan sedang dengan lengan lengan direntang ke samping, ke depan, dalam gerakan baling-baling.
- Kombinasikan latihan di atas, termasuk menyilang garis.
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

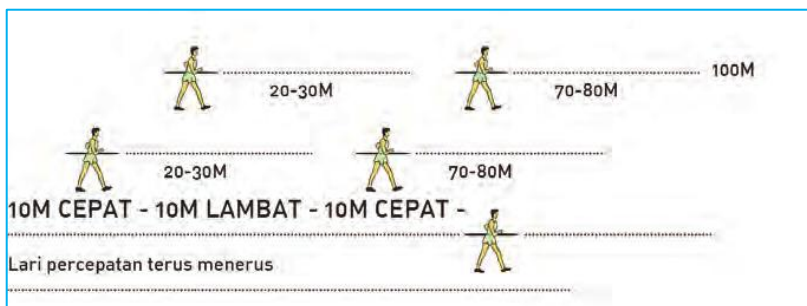
- d. Tujuan: mengembangkan fleksibilitas bahu dan pinggang.



**Gambar 4.11** Latihan mobilitas khusus

**5. Pembelajaran kelima: Jalan Cepat yang Divariasi**

- Langkah bervariasi dengan jarak 100 m.
- Dikombinasi posisi lengan yang berbeda-beda (misal: 20-30 m lengan ke depan, kemudian lengan digunakan dengan benar).
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan : untuk mengadaptasi/membiasakan teknik dengan tingkat kecepatan yang berbeda-beda.

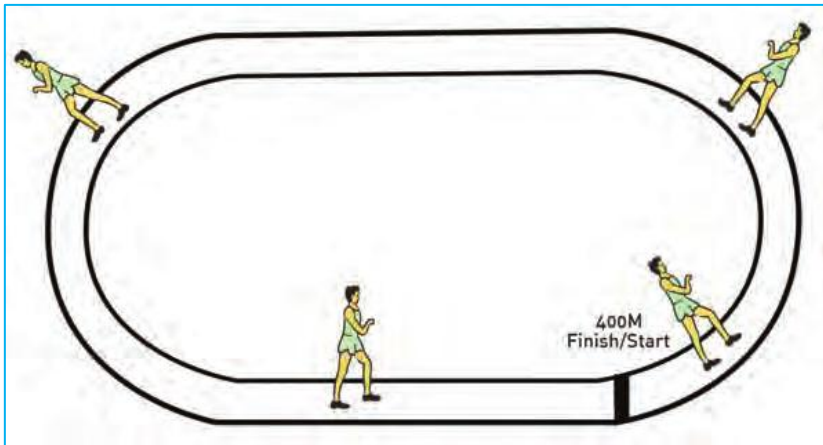


**Gambar 4.12** Jalan cepat yang divariasi

**6. Pembelajaran keenam: Jalan Cepat Jarak Jauh**

- Jalan-cepat minimal di atas 400 m.
- Berkonsentrasilah untuk memelihara teknik yang sah dari pada kecepatan.

- c. Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- d. Tujuan: guna memelihara teknik di bawah kondisi kelelahan.



**Gambar 4.13** Jalan cepat jarak jauh

### Ringkasan

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus atau vertikal. Perbedaan jalan dengan lari adalah ketika jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara sedangkan saat lari, badan kita ada saat melayang di udara (kedua kaki tidak menyentuh tanah). Dalam rangkaian jalan cepat terdapat



**QR-Code 1.** Video pembelajaran cabang jalan cepat

fase topang tunggal (topang depan atau topang belakang) dan topang ganda.

## Penilaian Gerak

1. Lakukan perlombaan jalan cepat bersama.
2. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

**Fotmat Penilaian**

| No. | Nama Siswa | Tumpuan Kaki |   |   |   |   | Ayunan Tungkai |   |   |   |   | Gerakan Pinggul |   |   |   |   | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|-----|------------|--------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
|     |            | 1            | 2 | 3 | 4 | Σ | 1              | 2 | 3 | 4 | Σ | 1               | 2 | 3 | 4 | Σ |     |              |              |             |
| 1   |            |              |   |   |   |   |                |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 2   |            |              |   |   |   |   |                |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 3   |            |              |   |   |   |   |                |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 4   |            |              |   |   |   |   |                |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 5   |            |              |   |   |   |   |                |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |

Kriteria penilaian

- 1 : Gerakan sangat kurang  
 2 : Gerakan kurang

- 3** : Gerakan cukup baik  
**4** : Gerakan sangat baik

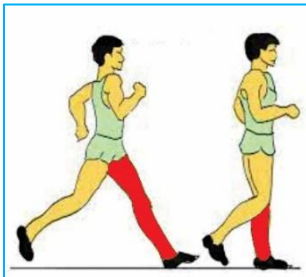
$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Latihan Soal 3

Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Pengertian yang tepat dari jalan adalah ....
  - a. Melakukan gerak cepat ke depan dengan adanya fase melayang di atas tanah
  - b. Melangkah satu persatu ke depan
  - c. Melangkah maju dengan kaki melekat ditanah
  - d. Gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah
2. Dalam pembelajaran cabor jalan cepat terdapat dua fase yang dilakukan, yakni ....
  - a. Fase melayang dan mendarat
  - b. Fase melangkah dan melompat
  - c. Fase topang dan melompat
  - d. Fase topang tunggal dan topang ganda

3.



Gambar di samping adalah fase .... dalam jalan cepat.

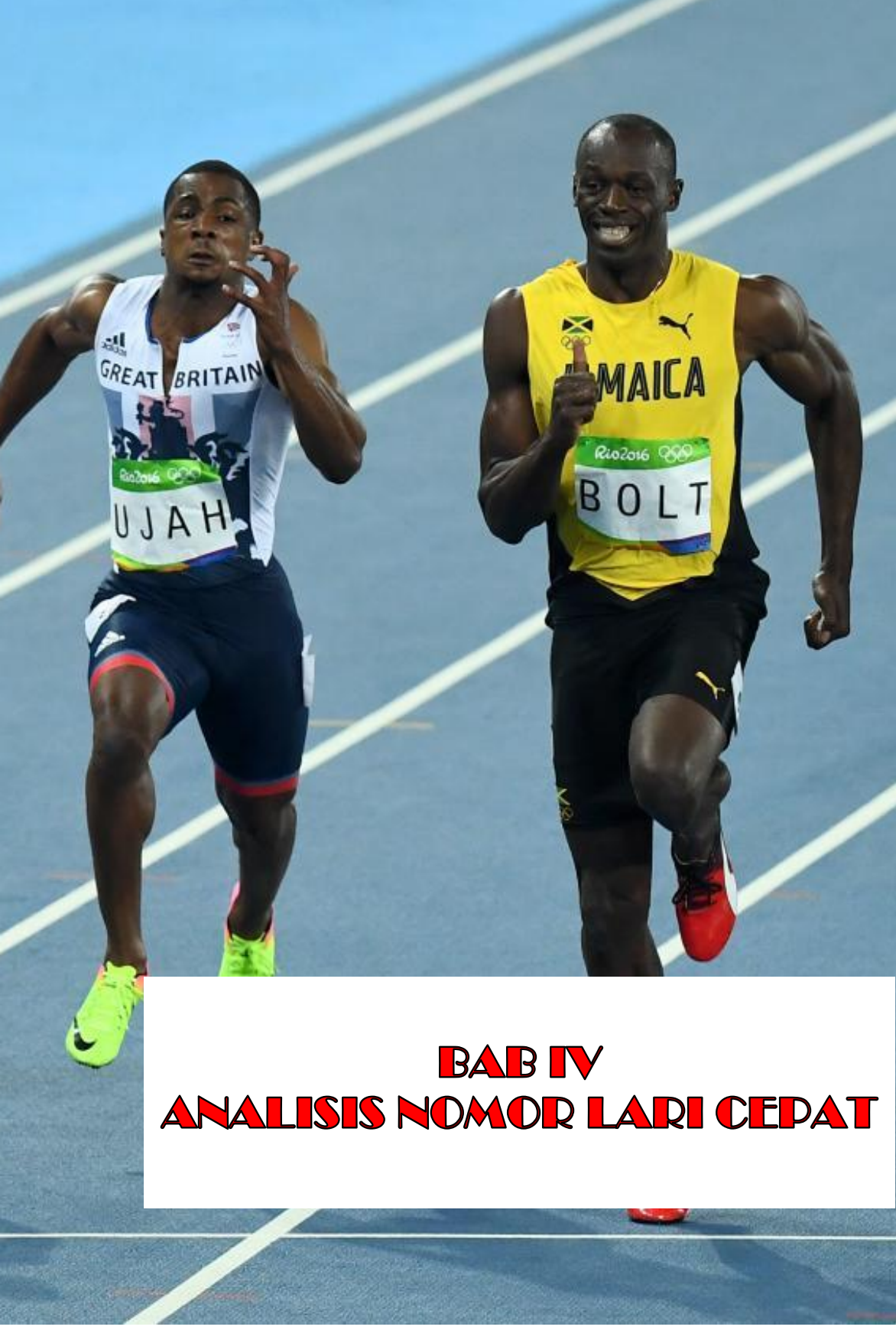
- a. Fase bertumpu
  - b. Fase berdiri tegak
  - c. Fase topang tunggal
  - d. Fase lari
4. Fase “topang tunggal” dalam cabor jalan cepat dibagi menjadi 2, yakni ....
  - a. Topang depan dan topang belakang
  - b. Topang tumit dan telapak kaki
  - c. Topang keseimbangan dan berat
  - d. Topang tungkai dan telapak kaki

5. Berikut adalah karakteristik dari salah satu fase dalam jalan cepat.
- 1) Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit, sedangkan kaki belakang pada posisi tumit diangkat
  - 2) Kedua lutut diluruskan
  - 3) Kedua lengan berayun secara bergantian.

Termasuk ke dalam fase apakah gerakan yang sesuai dengan karakteristik di atas ....

- a. Fase topang belakang
  - b. Fase topang tunggal
  - c. Fase topang ganda
  - d. Fase topang depan
6. Penempatan kaki yang baik saat melakukan jalan cepat adalah sebagai berikut, **kecuali** ....
- a. Ujung-ujung jari diletakkan sebelum tumit
  - b. Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan
  - c. Sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki
  - d. Dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.
7. Gerakan pinggang yang tepat dalam jalan cepat adalah sebagai berikut, **kecuali** ....
- a. Gerakan pinggul ke samping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan
  - b. Gerak maju dan mundur ketika kaki melangkah
  - c. Fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting
  - d. Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan
8. Pernyataan yang salah dari gerakan lengan jalan cepat adalah ....

- a. Saat lengan digerakkan badan bagian atas harus tetap *releks*
  - b. Bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya panggul yang berlawanan
  - c. Sudut siku  $\pm 45^\circ$  dan dipertahankan dekat dengan badan
  - d. Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.
9. Posisi togok saat melakukan gerak jalan cepat adalah ....
- a. Condong ke depan
  - b. Condong ke belakang
  - c. Condong ke samping
  - d. Tetap tegak
10. Berikut pernyataan yang **salah** saat melakukan gerakan lengan jalan cepat adalah ....
- a. Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang
  - b. Gerak siku searah dengan gerakan kaki
  - c. Siku ditekuk tidak kurang dari sembilan puluh derajat
  - d. Mengayun rileks



## **BAB IV**

# **ANALISIS NOMOR LARI CEPAT**

## **BAB IV**

### **ANALISIS NOMOR LARI CEPAT**

Pada bab iv ini akan dijelaskan materi tentang cabang lari yang terdiri nomor lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah, lari estafet dan lari gawang. Dalam bab ini pula akan dibahas tentang analisis gerakan, pembelajaran dan hal-hal penting yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan lari pada tiap nomornya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab iv ini, diharapkan siswa dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lari cepat (*sprint*).
2. Siswa mampu menganalisis keterampilan lari cepat.
3. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lari cepat dengan baik dan benar.
4. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lari jarak menengah.
5. Siswa mampu menganalisis keterampilan lari jarak menengah.
6. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lari jarak menengah dengan baik dan benar.
7. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lari estafet.
8. Siswa mampu menganalisis keterampilan lari estafet.
9. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lari estafet dengan baik dan benar.
10. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lari gawang.
11. Siswa mampu menganalisis keterampilan lari gawang.
12. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lari gawang dengan baik dan benar.

## A. Analisis Gerak Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

### 1. Mengetahui Lari Jarak Pendek

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

### 2. Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek

Dalam belajar lari jarak pendek/sprint, beberapa hal yang harus dipelajari tahap-tahapnya yaitu:

#### a. Analisis Gerak Start Jongkok

Gambar tahap-tahap start jongkok yang harus diketahui adalah sebagai berikut:



**Gambar 5.1** Tahapan lari jarak pendek

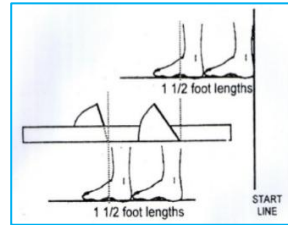
*Start* dalam lari jarak pendek dibagi dalam empat tahapan:

#### 1) Fase pada posisi “Bersedia”

Sebelum masuk pada posisi bersedia maka yang harus diperhatikan adalah penempatan kaki pada *start block*. Tujuannya penempatan kaki tersebut adalah untuk memasang atau menempatkan *start block* sesuai dengan ukuran perawakan dan kemampuan pelari.

Menurut Purnomo (2001) penempatan kaki pada *start block* adalah sebagai berikut:

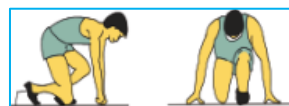
- Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start.
- Blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan.
- Blok depan biasanya dipasang lebih datar.
- Blok belakang biasanya dipasang lebih curam.



**Gambar 5.2**  
Penempatan kaki pada *start block*

Tujuan dari posisi bersedia adalah mengambil sikap start posisi-awal yang layak. Berikut adalah langkah-langkah dalam posisi bersedia:

- Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah
- Lutut kaki belakang terletak di tanah
- Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan
- Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.



**Gambar 5.3** Posisi  
"bersedia"

Kesalahan yang sering terjadi ketika start jongkok lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah, kaki ayun maupun tumpu lurus semua atau ditekuk semua, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari start

jongkok lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

## 2) Fase pada posisi “Siap”

Dalam posisi “Siap” pelari telah bergerak ke suatu posisi start yang optimal. Tujuan dari posisi ini adalah untuk bergerak masuk ke posisi start yang optimal dan dipertahankan. Langkah-langkah dalam posisi siap adalah sebagai berikut:

- Lutut-lutut ditekan ke belakang
- Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku
- Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120–140 derajat
- Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan
- Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.



**Gambar 5.4** Posisi “siap”

## 3) Fase pada posisi dorongan (aba-aba Ya/Bunyi Pistol)

Dalam tahap dorongan, pelari meninggalkan start-blok dan melakukan/ membuat langkah pertama lari. Tujuannya adalah untuk meninggalkan *start block* dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama. Langkah-langkah melakukan percepatan adalah sebagai berikut:

- Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok

- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- c) Kaki belakang mendorong kuat/ singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
- d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

#### **4) Fase percepatan (*akselerasi*)**

Dalam fase lari percepatan, menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari. Tujuan pada fase ini adalah untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari. Langkah-langkah dalam fase percepatan adalah sebagai berikut:

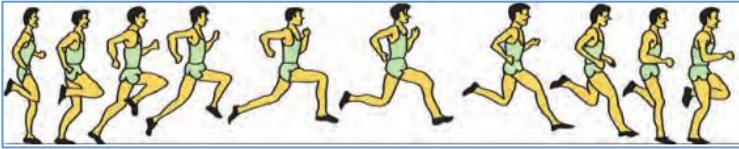
- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (*recovery*).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- e) Badan ditegakkan setelah jarak 20–30 meter.

#### **b. Analisis gerak lari jarak pendek**

Tiap langkah terdiri dari suatu fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan satu fase dorong) dan suatu fase layang (yang dirinci menjadi fase ayun depan dan satu fase pemulihan).

Dalam fase topang badan pelari adalah diperlambat (topang depan) kemudian dipercepat (fase dorong/*drive*).

Dalam fase layang, kaki bebas mengayun mendahului badan *sprinter* dan diluruskan untuk persiapan sentuh tanah (ayunan ke depan) sedangkan yang paling akhir kaki topang dibengkokkan dan diayun ke badan *sprinter* (pemulihan/*recovery*).



**Gambar 5.5** Gerak lari jarak pendek

### 1) Fase topang depan dan dorong (*drive*)

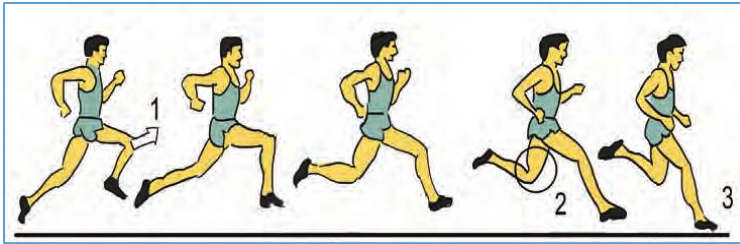
Tujuan dari fase topang depan adalah untuk memperkecil hambatan saat sentuh-tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan. Langkah-langkah melakukan fase topang depan adalah sebagai berikut:

- Mendarat pada telapak kaki (1).
- Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi (kemampuan menerima berat badan yang dalam keadaan bergerak kemudian mendorong berat badan tadi ke arah yang diinginkan) lalu kaki ayun adalah gerakannya dipecepat (2).
- Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).



**Gambar 5.6** Topang depan

## 2) Fase Layang



**Gambar 5.7** Fase layang

Tujuan dari fase layang ini adalah Untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah. Langkah-langkah dalam melakukan fase layang adalah sebagai berikut:

- Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).
- Lutut kaki topang bengkok dalam pada phase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).
- Ayunan lengan aktif namun rileks.
- Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).

## 3) Gerakan Langkah

Berikut adalah gerakan kaki dalam melakukan lari jarak pendek:

- Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
- Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.
- Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi

segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, menapak sampai telapak kaki dan tumit, kaki ayun maupun tumpu kurang konstan gerakannya, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

### c. Analisis Gerak Memasuki Garis *Finish* Lari Jarak Pendek



**Gambar 5.8** Gerakan memasuki *finish*

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

Teknik memasuki *finish*:

- 1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Larangan ketika memasuki *finish*:

- 1) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish*
- 2) Tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan.
- 3) Tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish*.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis finish lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, meloncat, mengurangi kecepatan, tangan berusaha meraih pita, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

**d. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek**

**1) Latihan *Start* dengan posisi yang berbeda-beda**



**Gambar 5.9** *Start* dengan posisi-posisi yang bervariasi

- a) Dari posisi di atas dilanjutkan bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan (akselerasi)
- b) Dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu atlet mengejar atlet lain)
- c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada
- d) Tujuan: untuk meningkatkan konsentrasi dan akselerasi.

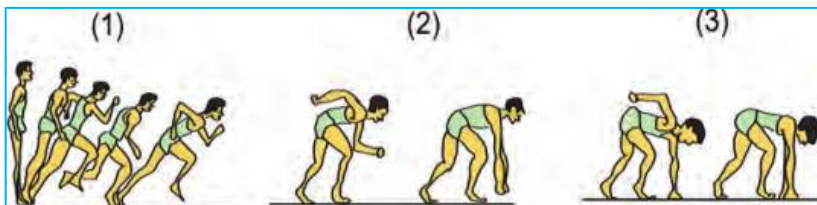
## 2) Latihan *Start* berdiri dengan suatu tanda atau aba-aba



**Gambar 5.10** *Start* dengan variasi tanda atau aba-aba yang bervariasi

- Gunakan suatu variasi tanda-tanda start: bisa lewat pendengaran (*audible*), lewat pandangan (*visual*) dan bisa lewat sentuhan/rabaan (*tractile*)
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan: untuk mengembangkan konsentrasi dan reaksi.

## 3) Latihan *start* berdiri dengan variasi



**Gambar 5.11** Latihan variasi start berdiri

- Start* menjatuh tanpa aba-aba (1).
- Start* berdiri dari suatu posisi badan condong ke depan (2).
- Start* berdiri dari berdiri satu tangan ke atas satu tangan di bawah (3).
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman

atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

- e) Tujuan: melatih mengangkat badan dan lari akselerasi.

#### 4) Latihan posisi bersedia



**Gambar 5.12** Latihan posisi bersedia

- a) Tempatkan dan pasang start-blok.
- b) Jelaskan dan demontrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal.
- c) Latihan dengan dikoreksi oleh guru atau teman.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: untuk memperkenalkan posisi “bersediaa”.

#### 5) Latihan posisi siap



**Gambar 5.13** Latihan posisi siap

- a) Jelaskan dan tunjukan posisi “Siaaap” pada start itu.
- b) Latihan perubahan antara posisi “Besedia” dan “Siap” tanpa melakukan lari (start).
- c) Koreksi oleh guru atau teman.

- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: Mengenalkan posisi “Siap” pada start.

## 6) Latihan urutan gerak keseluruhan



**Gambar 5.14** Latihan gerak lari dengan gerak keseluruhan

- a) Lakukan *start* dan lari sprint 10-30 m dengan aba-aba dan tanpa aba-aba .
- b) Gunakan lintasan yang berbeda-beda, lurus, tikungan, dengan dan tanpa lawan lari.
- c) Atur variasi, lama waktu antara “sisaap” dan tembakan pistol.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: untuk merangkaikan phase-phase sebagai suatu urutan gerak keseluruhan (penuh).

## 7) Latihan-Latihan Dasar

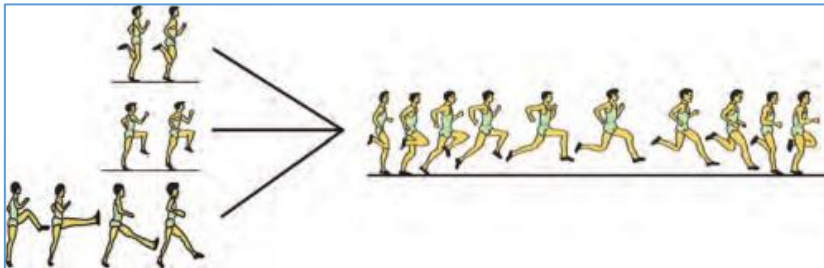


**Gambar 5.15** Latihan dasar lari

- a) Tumit tendangan pantat
- b) Lakukan *jogging* dengan kaki yang di jingkat-jingkat
- c) Lutut angkat tinggi-tinggi
- d) Lutut angkat tinggi kaki diluruskan

- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- f) Tujuan: Mengembangkan ketangkasan dasar lari.

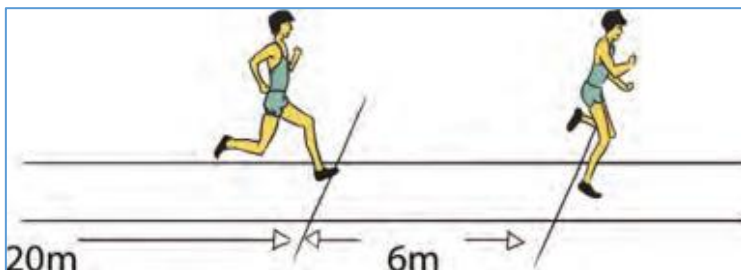
## 8) Latihan *drill* dasar



**Gambar 5.16** Latihan dasar *drill*

- a) Latihan-latihan kombinasi dan variasi
- b) Latihan transisi dan latihan kombinasi (lihat gambar di atas).
- c) Drill gerakan lengan.
- d) Latihan “*ins dan out*” (masuk dan keluar).
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- f) Tujuan: untuk mengembangkan kecakapan sprint dan koordinasi.

## 9) Latihan start lari layang *sprint* 20 M



**Gambar 5.17** Lari *sprint* 20 meter

- a) Tandailah zona 20 m.
- b) Gunakan lari awalan 20-30 m.
- c) Lari menembus zona dengan kecepatan maksimum.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: untuk mengembangkan kecepatan maksimum.

## **B. Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Menengah**

### **1. Mengenal Lari Jarak Menengah**

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan ini terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga (Sidik, 2014).

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan startnya dilakukan dengan menggunakan start berdiri, yang abanya hanya “bersedia” dan “ya”. Dikatakan start berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah:

- a. Badan harus selalu rileks selama lari.
- b. Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek.
- c. Badan condong ke depan.
- d. Langkah tetap dengan tekanan pada ayunan kaki ke depan.
- e. Penguasaan pada kecepatan lari, kondisi fisik serta daya tahan.

- f. Latihan terus-menerus (teratur, terukur, maju berkelanjutan) untuk mengembangkan daya tahan umum dan regenerasi/pemulihan.
- g. Latihan interval ekstensif dan intensif. Ekstensif latihan menekankan pada daya tahan umum sedangkan intensif latihan menekankan pada daya tahan khusus.
- h. Latihan fartlek (speed play) adalah latihan yang dilaksanakan di alam terbuka, peserta didik bebas untuk bermain-main dengan kecepatan kita sendiri, serta memvariasikan kecepatan tempo larinya.

Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak menengah 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

Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah:

- a. Berlarilah di sisi lintasan yang paling dalam dari lintasan.
- b. Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan
- c. Kalau ingin melampaui lawan lakukanlah secepatnya.
- d. Usahakan berlari dengan kecepatan yang “tetap” mulai dari start sampai kurang 200 m dari garis finish, dan berusaha untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan, serta melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.
- e. Dalam keadaan yang terjepit, misalnya di muka dan di samping tertutup oleh lawan perlambat sedikit menjelang sampai di bagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira 5 meter di depannya sampai garis finish.

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 memanggil 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 yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis *finish*.

## 2. Analisis Gerak Start Jarak Menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan gaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan. Teknik lari yang akan dibahas adalah teknik *start*, teknik lari dan teknik memasuki garis *finish*.

### a. Aktivitas pembelajaran gerak start berdiri

Teknik start yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah start berdiri. Cara melakukan start berdiri sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba “bersedia”, pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kaki depan di belakang garis start.
- 2) Badan condong ke depan.
- 3) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan.
- 4) Pada waktu aba-aba “ya” atau bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol start, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.
- 5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.



**Gambar 5.18** Sikap berdiri dalam *start* lari jarak menengah

Kesalahan yang sering terjadi ketika start berdiri lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/ badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari start berdiri lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

**b. Aktivitas pembelajaran start berdiri lari jarak menengah dalam bentuk bermain.**

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan start berdiri lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu:

- 1) Peserta didik berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Salah satu peserta didik memberi aba-aba start berdiri lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan start berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar start berdiri lari jarak menengah dengan benar.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan start berdiri lari jarak menengah.
- 5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

### 3. Analisis Gerak Lari Jarak Menengah

#### a. Aktivitas pembelajaran lari jarak menengah

Gerakan teknik lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama.



**Gambar 5.19** Gerakan kaki lari jarak

Cara melakukan lari jarak menengah sebagai berikut:

- 1) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari terlalu cepat atau terlalu lambat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan lari jarak menengah tersebut.
- 2) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibanding dengan lari jarak pendek.
- 3) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek dan dengan langkah konstan (jangkauan langkah tetap) terkoordinasi.
- 4) Lengan digerakan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- 5) Posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan.
- 6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Kesalahan yang sering terjadi ketika teknik lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari teknik lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

**b. Aktivitas pembelajaran keterampilan lari jarak menengah dalam bentuk bermain**

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan teknik lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu:

- 1) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- 2) Salah satu peserta didik memberi aba-aba start berdiri lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan start berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar teknik lari jarak menengah menempuh jarak jangan terlalu jauh.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan teknik lari jarak menengah.
- 5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik
- 6) sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

**4. Analisis Gerak Memasuki Garis Finish Lari Jarak Menengah**

**a. Aktivitas pembelajaran cara memasuki garis finish lari jarak menengah**

Memasuki garis finish merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses dalam lari. Keterlambatan persekian detik memasuki garis finish sangatlah rugi.

Cara melakukan gerakan memasuki garis *finish* lari jarak menengah sebagai berikut:

- 1) Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- 2) Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang *rileks*
- 3) Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi)
- 4) Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang
- 5) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*
- 6) Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar
- 7) Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis *finish*
- 8) Perhatian dipusatkan pada garis *finish*
- 9) Apabila ada pita finish jangan berusaha meraih dengan tangan
- 10) Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis *finish*
- 11) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis finish lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, memperlambat kecepatan, meloncat, tangan berusaha meraih pita garis finish, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak cara memasuki garis finish lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

**b. Aktivitas pembelajaran cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah dalam bentuk bermain**

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi cara memasuki garis finish lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu:

- 1) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 peserta didik atau secukupnya

- 2) Salah satu peserta didik memberi aba-aba cara memasuki garis finish lari jarak menengah
- 3) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis finish dan yang lainnya mengoreksi gerakan.
- 4) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis finish lari jarak menengah.
- 5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

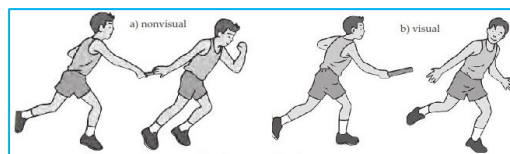
### **C. Analisis Keterampilan Gerak Lari Estafet**

#### **1. Mengetahui 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 (Rahmat, 2015).

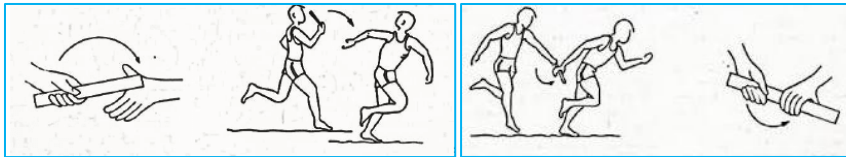
Lari estafet adalah lomba antar tim. Inilah satu-satunya lomba beregu yang ada di cabang atletik. Ada 4 orang atlet lari terpilih di setiap timnya. Pelari tercepat di tim tersebut akan mengambil posisi terakhir. Kondisi kritis kadang terjadi ketika seorang pelari memberikan tongkat kepada pelari berikutnya.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

Terdapat beberapacara 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).



**Gambar 5.20** Pergantian tongkat non-visual dan visual

Sedangkan pada teknik sodoran pemberian tongkat dibagi dua, yakni dari atas dan bawah.



**Gambar 5.21** Teknik penyodoran tongkat estafet (atas dan bawah)

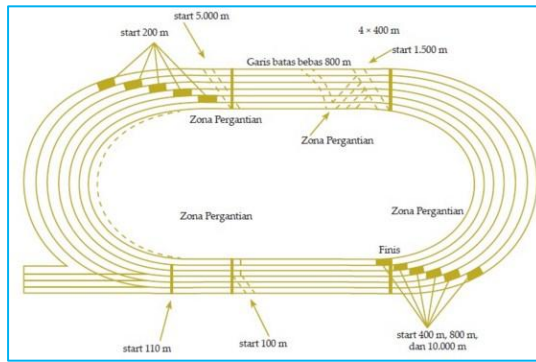
Dalam lari estafet, pelari pertama diawali dengan start jongkok, sedangkan pada pelari kedua, ketiga dan keempat diawali dengan start melayang. Untuk lintasannya memiliki panjang tambahan 10 m. Lintasan tersebut bernama prazona adalah sebuah lintasan yang digunakan oleh pelari untuk menambah kecepatannya, namun tidak berlangsung pergantian tongkat. Pelari estafet harus berada diposisinya masing masing walaupun tongkat telah diberikan kepada pelari selanjutnya. Berikut penempatan pelari dalam peraturan lari estafet 4 x 100 m:



**Gambar 5.22** Start melayang dalam lari estafet

- a. Pelari pertama menempati daerah start pertama yang terletak pada jalur tikungan.
- b. Pelari kedua menempati daerah start kedua yang terletak pada jalur lurus.
- c. Pelari ketiga menempati daerah start ketiga yang terletak pada jalur tikungan.

- d. Pelari keempat menempati daerah start keempat yang terletak pada jalur lurus dengan lintasan akhir menuju *finish*.

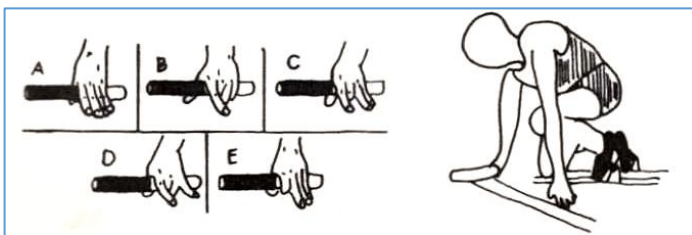


**Gambar 5.23** Lintasan lari estafet dan zona pergantian/pemberian tongkat

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Lari Estafet

### a. Memegang tongkat estafet

Lari estafet menggunakan tongkat yang dipegang dan dioper menuju ke pelari selanjutnya, mulai dari garis start hingga garis *finish*. Jika pergantian tongkat estafet berjalan dengan lancar maka lari estafet dapat dilakukan dengan baik. Berikut beberapa cara memegang tongkat estafet saat melakukan *start*.



**Gambar 5.24** Cara memegang tongkat estafet

### b. Melakukan teknik lari estafet

#### 1) Persiapan

Tujuan persiapan adalah mempertahankan kecepatan maksimal pelari (pemberi tongkat) dan untuk melakukan *start* yang optimum pada pelari

(penerima tongkat). Karakteristik dalam tahap persiapan ini adalah sebagai berikut:

- a) Pelari (pemberi tongkat) datang dengan kecepatan penuh
- b) Pelari (penerima tongkat) berdiri di telapak kaki, lutut ditekuk dan badan dicondongkan ke depan
- c) Pelari (penerima tongkat) melakukan pengamatan pada marka pengecekan dan melakukan *start* apabila pelari (pemberi tongkat) sudah masuk pada marka tersebut.



**Gambar 5.25** Zona pergantian tongkat estafet

## **2) Akselerasi (percepatan)**

Tujuan dari *akselerasi* (percepatan) adalah memelihara kecepatan maksimum dan memberikan isyarat yang tepat pada saat pemberian tongkat oleh pelari (pemberi tongkat), dan melakukan percepatan terkontrol pada pelari (penerima tongkat). Karakteristik pada tahap *akselerasi* adalah sebagai berikut:

- a) Percepatan pelari (pemberi tongkat) harus konsisten
- b) Pelari (pemberi tongkat) memberikan aba-aba bagi pelari (penerima tongkat) untuk siap menerima tongkat pada saat jarak pergantian tongkat tercapai



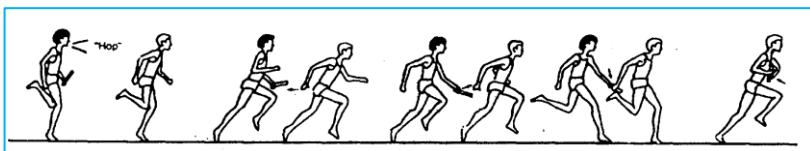
**Gambar 5.26** Tahap akselerasi pelari estafet

c) Pelari (penerima tongkat) berangkat dengan mengulurkan tangannya ke arah belakang (sesuai dengan teknik pergantian tongkat yang digunakan) dan pelari (pemberi tongkat) meraih ke depan serta memberikan tongkat.

### 3) Pergantian tongkat

Tujuan dari pergantian adalah untuk memberikan tongkat dengan aman dan cepat. Karakteristik tahap pergantian tongkat adalah sebagai berikut:

- Pelari (pemberi tongkat) yang datang memperhatikan tangan pelari (penerima tongkat)
- Pelari (pemberi tongkat) datang dan menyodorkan tongkat pada pelari (penerima tongkat) yang akan berangkat
- Pelari (penerima tongkat) berangkat menerima tongkat dan segera melakukan *akselerasi* setelah tangannya menerima tongkat.



**Gambar 5.27** Teknik lari estafet (persiapan, *akselerasi* dan pergantian tongkat)

### c. Aktivitas pembelajaran lari estafet

#### 1) Pembelajaran 1: pemberian tongkat dengan visual

Tujuan dalam pembelajaran ini adalah memperkenalkan pergantian tongkat secara visual. Karakteristik dari pembelajaran ini adalah sebagai berikut:

- Pembelajaran dilakukan dengan berpasangan

- b) Secara bergiliran melakukan gerakan memberi dan menerima tongkat sambil *jogging* dan dilanjutkan dengan berlari
- c) Pemberian tongkat menggunakan variasi teknik ayunan dari atas atau dari bawah (*upsweep* atau *downsweep*)
- d) Ulangi gerakan dengan menambah pasangan menjadi 4 anak pada tiap grubnya

## 2) Pembelajaran 2: pemberian tongkat dengan non-visual

Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk memperkenalkan pergantian tongkat secara non-visual dengan kecepatan yang meningkat. Karakteristiknya adalah sebagai berikut:

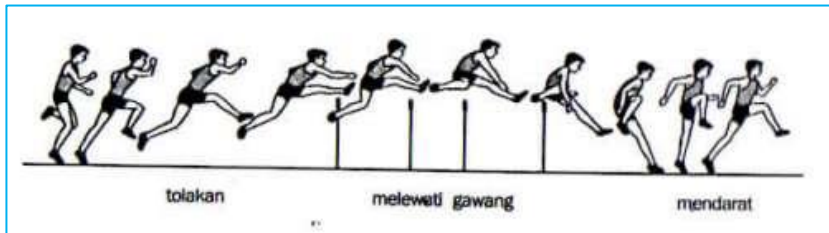
- a) Pembelajaran dilakukan dengan berpasangan
- b) Satu kelompok terdiri dari 3-4 anak
- c) Memberikan tongkat dengan kecepatan tinggi dengan jarak tempuh lebih dari 50-70 m.
- e) Gunakan teknik teknik ayunan *upsweep* atau *downsweep*.

## D. Analisis Keterampilan Gerak Lari Gawang

### 1. Mengetahui Lari Gawang

Lari gawang merupakan salah satu nomor lari, akan tetapi menggunakan gawang sebagai rintangan yang harus dilalui oleh pelari tanpa harus kehilangan kecepatan lari saat melewati gawang atau rintangan itu (Bahagia, 2012). Lari gawang terdiri dari dua unsur yakni *sprint* diantara gawang-gawang dan melewati gawang. Hal itu yang menyebabkan lari gawang dikategorikan ke dalam cabang lari dalam atletik. Dalam unsur *sprint* seorang pelari harus fokus pada pengulangan tiga langkah lari percepatan sedangkan pada unsur melewati gawang seorang pelari memfokuskan bagaimana cara mempersingkat waktu melayang dan mempersiapkan diri untuk langkah selanjutnya. Dua unsur lari gawang tersebut bisa dirinci

menjadi tahap-tahap **bertolak, melewati gawang dan mendarat**.



**Gambar 5.28** Tahap-tahap dalam lari gawang

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Lari Gawang

### a. Melakukan teknik lari gawang

#### 1) Awalan (*sprint*)

Tujuan dari *sprint* adalah untuk memaksimalkan lari percepatan menuju ke gawang yang pertama dan percepatan antara gawang-gawang. gerakan diawali dengan melakukan *start* jongkok lalu melakukan lari untuk akselerasi. Karakteristik start dalam lari gawang adalah sebagai berikut:

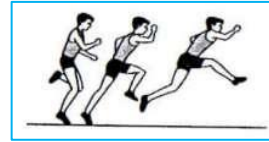
- Delapan langkah menuju ke gawang pertama (kaki tumpu ada diposisi depan pada balok start).
- Posisi badan tegak dicapai lebih awal daripada saat start lari sprint.
- Tiga langkah diantara gawang-gawang (pendek-panjang-pendek).
- Posisi badan tinggi diantara gawang-gawang.

#### 2) Bertolak (*take off*)

Tujuan dari tahap bertolak adalah menciptakan trajektori (kemampuan) untuk memperkecil ketinggian di atas gawang.

karakteristik teknik bertolak adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan tinggi untuk suatu penyerangan (*Attack*).
- b) Dorongan lebih banyak kedepan dari pada keatas (berlari melewati gawang , dan bukan melompati).
- c) Sendi-sendi pinggang, lutut dan mata kaki dari kaki topang diluruskan Sepenuhnya.
- d) Paha kaki depan diayun dengan cepat ke posisi horizontal.

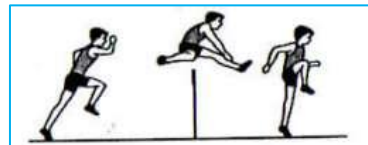


**Gambar 5.29** Tahap bertolak dalam lari gawang

### 3) Melewati gawang

Tujuan dari tahap melewati gawang adalah memperkecil adanya kecepatan yang hilang dan waktu melayang diudara. Karakteristik dari tahap bertolak adalah sebagai berikut:

- a) Bertolak tepat depan gawang dengan bola kaki 2/3 dari langkah seluruh gawang
- b) Tungkai depan diturunkan secara aktif secepat mungkin setelah melewati gawang.
- c) Mendarat aktif dan pada bola kaki (tumit tidak menyentuh tanah pada saat sentuh tanah).



**Gambar 5.30** Tahap melewati gawang

### 4) Mendarat

Tujuan pada tahap mendarat adalah membuat transisi lari yang cepat. Karakteristik teknik mendarat adalah sebagai berikut:

- a) Kaki pendarat adalah kaku. Mendarat pada bola kaki.
- b) Badan condong ke belakang saat mendarat.
- c) Tungkai Belakang tetap dilipat sampai saat sentuh tanah kemudian ditarik dengan cepat dan aktif ke depan.
- d) Kontak dengan tanah adalah singkat, langkah pertama agresif.



**Gambar 5.31** Tahap mendarat dalam lari gawang

## **b. Aktivitas pembelajaran lari gawang**

### **1) Pembelajaran 1: lari berirama**

Tujuan pembelajaran 1 adalah untuk memperkenalkan irama lari gawang. cara melakukan pembelajaran 1 adalah sebagai berikut:

- a) Buatlah tanda langkah 1,5 m yang terpisah antara 6-7 m.
- b) Larilah diantara tanda itu dengan tiga langkah bergantian (kanan-kiri-kanan; kiri-kanan-kiri; kanan-kiri-kanan, dst.)
- c) Gerakan tidak “melompat”

### **2) Pembelajaran 2: lari di samping gawang**

Tujuan pembelajaran 2 adalah untuk memperkenalkan melewati gawang dengan tungkai depan atau tungkai belakang. cara melakukan pembelajaran 2 adalah sebagai berikut:

- a) Gunakan gawang yang tingginya sedang, lalu pasang dengan jarak antara satu sama lain 7-8 m.
- b) Berdirilah disamping gawang dengan irama 3 langkah.
- c) Lewati gawang dengan tungkai depan atau tungkai belakang

### 3) Pembelajaran 3: latihan tungkai belakang

Tujuan pembelajaran 3 adalah untuk memperbaiki gerakan dari tungkai belakang. cara melakukan pembelajaran 3 adalah sebagai berikut:

- a) Angkat kaki belakang lalu coba untuk melakukan gerakan mengkais dengan arah gerakan ke luar. Latihan ini dilakukan dengan berdiri dengan memegang tembok untuk keseimbangan.
- b) Tambahkan gawang di samping kaki belakang yang diangkat lalu ulangi gerakan seperti sebelumnya (point a) dengan melewati gawang
- c) Tingkatkan dengan cara jalan dan *jogging*.

### 4) Pembelajaran 4: latihan urutan gerakan keseluruhan

Tujuan pembelajaran 4 adalah untuk melatih gerakan secara utuh. cara melakukan pembelajaran 4 adalah sebagai berikut:

- a) Pasang 3-5 buah gawang terpisah antara 7-8m. jarak ini ditambahkan sedikit demi sedikit.
- b) Mulailah dengan gawang yang tingginya sedang
- c) Lewati gawang dengan menggunakan irama 3 langkah.



**QR-Code 2.** Video pembelajaran cabang lari cepat

## Ringkasan

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis keterampilan geraknya adalah sama, yang membedakan hanyalah pada

penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak tenaga yang harus dibutuhkan. Fase-fase gerak dalam lari *sprint* adalah adalah bersedia, siap, ya dan percepatan (akselerasi). Sedangkan pada tiap langkahnya memiliki fase topang depan, fase layang, dan fase langkah.

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m ) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan ini terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.

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 estafet 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 sepersekian detik terbuang percuma.

## Penilaian Gerak

1. Lakukan perlombaan lari cepat 5-8 siswa.
2. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

**Fotmat Penilaian**

| No. | Nama Siswa | Start |   |   |   |   | Teknik lari |   |   |   |   | Memasuki Finish |   |   |   |   | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|-----|------------|-------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
|     |            | 1     | 2 | 3 | 4 | Σ | 1           | 2 | 3 | 4 | Σ | 1               | 2 | 3 | 4 | Σ |     |              |              |             |
| 1   |            |       |   |   |   |   |             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 2   |            |       |   |   |   |   |             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 3   |            |       |   |   |   |   |             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 4   |            |       |   |   |   |   |             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 5   |            |       |   |   |   |   |             |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |     |              |              |             |

Kriteria penilaian

- 1 : Gerakan sangat kurang  
 2 : Gerakan kurang

- 3** : Gerakan cukup baik  
**4** : Gerakan sangat baik

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

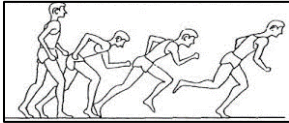
#### Latihan Soal 4

Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan *sprint* ...
  - a. *Sprint* adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan
  - b. *Sprint* adalah gerak jalan yang dilakukan secara cepat
  - c. *Sprint* adalah merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang akan menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar
  - d. *Sprint* adalah olahraga yang dilakukan dengan meletakkan peluru
2. Berikut adalah jarak yang ditempuh dalam lari *sprint*, kecuali ...
  - a. 60 m
  - b. 100 m
  - c. 200 m
  - d. 400 m
3. *Start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah *start* ....
  - a. Berdiri
  - b. Jalan
  - c. Jongkok
  - d. Melayang
4. Aba-aba dalam melakukan start jongkok adalah ....
  - a. Persiapan-ya-percepatan
  - b. Bersedia-siap-ya
  - c. Persiapan-berdiri-lari
  - d. Bersedia-berlari-percepatan
5. Hal yang tidak boleh dilakukan ketika memasuki *finish* dalam lari jarak pendek adalah kecuali ....
  - a. Meloncat pada saat memasuki garis *finish*

- b. Lari terus dan berhenti perlahan setelah melewati garis *finish*
  - c. Berhenti mendadak di garis *finish*.
  - d. Menggapai pita finish dengan tangan
6. Berikut ini adalah jarak yang ditempuh dalam lari jarak menengah, kecuali ....
- a. 800 m
  - b. 1500 m
  - c. 1800 m
  - d. 3000 m

7.



*Start* yang ditunjukkan gambar di damping adalah *start* ....

- a. Berlari
  - b. Jongkok
  - c. Berdiri
  - d. Melayang
8. Yang bertugas mengawasi pelari ketika melakukan kesalahan atau pelanggaran dinamakan dengan ....
- a. *Recall Starter*
  - b. *Timer*
  - c. Juri pencatat
  - d. Pengawas lintasan
9. Berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya disebut dengan lari ....
- a. *Sprint*
  - b. Lari jarak menengah
  - c. Lari jarak jauh
  - d. Lari beranting
10. Urutan teknik lari gawang yang tepat adalah ....
- a. Awalan-bertolak-melewati gawang-mendarat
  - b. Awalan-bertolak-mendarat-melewati gawang
  - c. Awalan-melewati gawang- bertolak-mendarat

d. Mendarat-bertolak-melewati gawang-awalan



## **BAB V**

# **ANALISIS NOMOR LOMPAT**

## **BAB V**

### **ANALISIS NOMOR LOMPAT**

Pada bab v ini akan dijelaskan materi tentang cabang lompat yang terdiri nomor lompat jauh, lompat tinggi dan lompat jangkit. Dalam bab ini pula akan dibahas tentang analisis gerakan, pembelajaran pada tiap nomornya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab v ini, diharapkan siswa dapat:

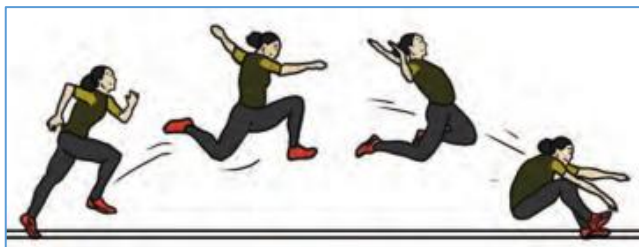
1. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lompat jauh.
2. Siswa mampu menganalisis keterampilan lompat jauh.
3. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lompat jauh dengan baik dan benar.
4. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lompat tinggi.
5. Siswa mampu menganalisis keterampilan lompat tinggi.
6. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lompat tinggi dengan baik dan benar.
7. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lompat jangkit.
8. Siswa mampu menganalisis keterampilan lompat jangkit.
9. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lompat jangkit dengan baik dan benar.

#### **A. Analisis Keterampilan Lompat Jauh**

##### **1. Mengenal Gerak Lompat Jauh**

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita efektif, efisien dan bermanfaat kita perlu mempelajarinya dengan baik dan benar.

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Lompat jauh biasanya membutuhkan fasilitas seperti bak lompat jauh berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan, dan tempat pendaratan. Lintasan untuk lari awalan panjang 30-40 m dan lebar 1,22 m harus rata serta tidak licin. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus dicat putih dan harus rata dengan tanah serta ditanam sekurang-kurangnya 1 m dari depan bak pasir pendaratan. Lebar tempat pendaratan minimum 1,22 m. Jarak garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m. Permukaan tempat mendarat harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.



**Gambar 6.1** Lompat jauh

## **2. Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh**

### **a. Melakukan teknik lompat jauh**

Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*). Peserta didik dapat memilih gaya yang dianggap mudah dan sesuai dengan kemampuan.

#### **1) Tahap awalan**

- a) Berdiri pada jarak 30 - 40 m dari papan tolakan/bak pasir.
- b) Berlari cepat mulai dari awal hingga pada saat langkah-langkah akhir, gerakan langkah

diperpanjang tanpa mengurangi kecepatan lari untuk persiapan melakukan tolakan.



**Gambar 6.2** Lari pada awalan

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, lari tidak dengan kecepatan maksimal, lari belok-belok, mengubah kecepatan lari, menjelang balok tumpuan kecepatan dikurangi, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

## **2) Tahap Tolakan**

- a) Tolakan harus dilakukan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat.
- b) Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki dengan menghentak tanah, lutut sedikit dibengkokkan dengan pinggang sedikit ke depan serta kaki mengayun ke depan.
- c) Tolakan harus kuat dan cepat saat titik pusat gravitasi melewati kaki.
- d) Kedua lengan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- e) Pandangan mengarah pada tempat pendaratan dalam tolakan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpu melebihi balok tumpu, menumpu dengan duakaki, menumpu tidak dengan

kaki yang terkuat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

### 3) Tahap sikap melayang di udara

Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Gaya yang digunakan tergantung pada pelompat. Sikap saat melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

#### a) Gaya jongkok

Untuk melakukan gaya jongkok saat melayang di udara adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan jongkok agak sedikit ke depan dan pandangan ke tempat pendaratan.
- (2) Kedua lengan lurus ke depan, sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.
- (3) Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap bawah.



**Gambar 6.3** Melayang gaya jongkok

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

### b) Gaya menggantung (*hang style*)

Untuk melakukan gaya menggantung saat melayang di udara adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- (1) Pandangan ke arah pendaratan.
- (2) Kedua lengan mengarah ke atas.
- (3) Kedua kaki dalam sikap menggantung.



**Gambar 6.4** Melayang gaya menggantung

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

### c) Gaya berjalan di udara

Gaya ini agak sulit untuk dipelajari, tetapi akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik daripada gaya lainnya. Cara melayang di udara dalam gaya berjalan adalah sebagai berikut:

- (1) Tolakan yang kuat dan dinamis setelah tolakan kaki ayun dibawa ke depan, ke bawah, dan ke belakang.
- (2) Kaki tolak membuat gerak yang berlawanan ke depan
- (3) Langkah jalan yang khas.
- (4) Lengan kiri mengikuti irama kebalikannya dengan gerak kaki sebagai persiapan.
- (5) Kaki ayun, dibawa ke belakang, kaki ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian berayun ke depan mendekati kaki lainnya.

- (6) Kaki bagian bawah diangkat untuk dapat mendarat secara bersama-sama.

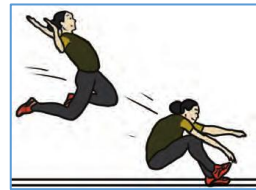


**Gambar 6.5** Melayang gata berjalan di udara

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

#### 4) Tahap mendarat

- Kedua kaki diluruskan ke depan rapat, lutut agak ditekuk, dan telapak kaki mengarah ke pendaratan.
- Posisi badan dibawa ke depan, dan pandangan ke tempat pendaratan.
- Kedua lengan lurus ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- Kedua kaki mendarat secara bersamaan dalam posisi seimbang dan mengeper.



**Gambar 6.6** Tahap mendarat

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, mendarat tidak dengan dua kaki, badan tidak terdorong ke depan setelah mendarat, setelah mendarat kembali ke balok tumpu melewati bak pasir, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

## **b. Aktivitas Pembelajaran Lompat Jauh**

### **1) Pembelajaran 1: lompat berturut-turut melewati rintangan**



**Gambar 6.7**

Pembelajaran lompat berturut-turut melewati

Tujuan dari pembelajaran melewati rintangan yang berturut-turut adalah bertolak dari awalan pendek dan mengembangkan posisi tolak. Kriteria pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a) Gunakan awalan lari pendek
- b) Mendaratlah dengan tungkai depan
- c) Gunakan satu irama lari tiga langkah
- d) Jarak 6-8 m.
- e) Tinggi rintangan 30-50 cm.

### **2) Pembelajaran 2: Lompat marka**

Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk menekankan gerakan bertolak dan menambah lama waktu di udara. Karakteristik pembelajaran lompat marka adalah sebagai berikut:

- a) Gunakan 5-7 langkah ancang-ancang
- b) Pertahankan posisi bertumpu di udara
- c) Pertahankan posisi bertumpu di pasir
- d) Mendarat dalam kondisi kaki ditebuk



**Gambar 6.8** Lompat marka

### **3) Pembelajaran 3: Teknik melayang dari awalan**

Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk mempraktikkan teknik dengan bantuan tumpuan. Karakteristik teknik melayang dari awalan adalah sebagai berikut:

- a) Gunakan 2-3 langkah untuk awalan
- b) Tarik kaki tumpu ke depan atas anjang
- c) Pertahankan posisi bertolak
- d) Mendarat dengan kaki paralel di udara
- e) Luruskan kaki depan sebelum mendarat

### **4) Pembelajaran 4: Rangkaian keseluruhan lompat jauh**

Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk menentukan panjang lari anjang-ancang dan melatih rangkaian gerak lompat jauh secara utuh. Karakteristik pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- a) Berikan jarak awalan 20-30 m
- b) Sikap badan siap dan rileks di lintasan awalan
- c) Teman yang lain memberikan tanda pada tolakan tempat bertumpu
- d) Lari dari posisi awalan
- e) Jangan mengubah panjang langkah pada lompatan pertama
- f) Jika kaki tumpu tidak pada tolakan yang pas sesuaikan langkah pada awalan dan ulangi gerakan
- g) Dilakukan bergantian di lapangan berumput atau di bak pasir untuk lompat jauh.
- h) Lakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan) secara bergantian.
- i) Pembelajaran bisa divariasi dengan gaya jongkok, menggantung atau berjalan di udara.

## **B. Analisis Keterampilan Lompat Tinggi**

### **1. Mengenal Aktivitas Gerak Lompat Tinggi**

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat

tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan dapat efektif, efisien dan bermanfaat kita perlu menguasai/mempelajarinya dengan baik dan benar.

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Alat dan perlengkapan yang berhubungan dengan nomor lompat tinggi adalah lintasan awalan, mistar, tiang lompat, dan tempat mendarat/matras/kasur tebal/spon. Lintasan awalan lari panjangnya minimal 15 m, harus rata dan tidak licin. Mistar dapat dibuat dari kayu, metal atau fiber yang berbentuk bulat atau segitiga dan berdiameter minimal 25 mm - 30 mm dengan permukaan datar atau rata. Kedua ujung berguna untuk meletakkan pada tiang penopang. Panjang mistar minimal 3,64 m dan maksimal 10 m. Beratnya minimal 2,2 kg. Kedua tiang yang digunakan untuk penopang mistar harus kuat dan kukuh serta cukup tinggi dan dapat digunakan untuk mistar dengan jarak 5-10 cm. Tempat mendarat berukuran 4 x 5 m dan dapat ditutup dengan matras atau karet busa sebagai alas pendaratan.

## **2. Analisis Keterampilan Gerak Lompat Tinggi**

### **a. Melakukan teknik lompat tinggi**

Ada beberapa gaya lompat tinggi, yaitu gaya berguling/*stadde*, gaya telentang/*flop*, dan gaya gunting. Ketiga gaya itu memiliki gerakan yang sama, tetapi berbeda pada saat tubuh berada di atas mistar.

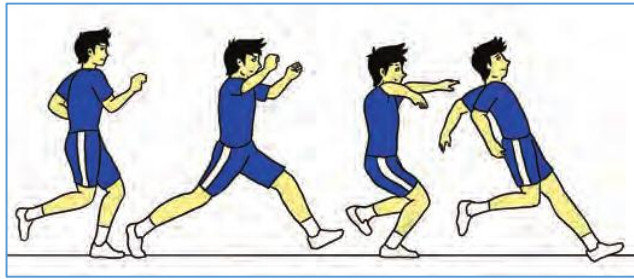
Pada kesempatan ini peserta didik belajar gerakan lompat tinggi dengan menggunakan gaya berguling. Berikut tahapan gerakannya:

#### **1) Tahap awalan**

Awalan yang digunakan dalam lompat tinggi adalah lari dengan langkah ganjil 7, 9, dan 15. Langkah-langkah itu harus aktif dan terkontrol. Tujuan awalan adalah untuk membentuk kecepatan optimum dan menempatkan badan siap untuk

bertumpu/bertolak. Berikut gerakan tahap awalan (ancang-ancang):

- a) Gerakan anchang – anchang 7 – 9 langkah progresif dan percepatan terkontrol.
- b) Arah awalan lari bisa dari depan mistar atau agak menyerong.
- c) Hentakan kaki untuk langkah pertama adalah telapak kaki.



**Gambar 6.9** Tahap awalan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lari awalan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, lari terlalu cepat, awalan terlalu jauh atau dekat, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

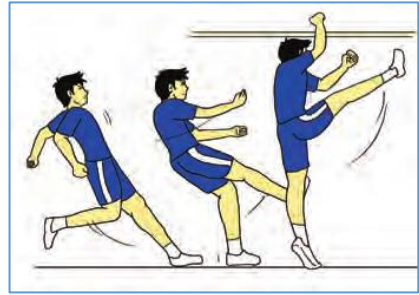
## **2) Tahap persiapan**

Pada langkah-langkah terakhir titik pusat badan (*centre of gravity*) direndahkan dengan pembengkokan kaki dalam-dalam langkah panjang dengan lincah dan pasti. Kaki yang dibengkokkan pada langkah sebelum terakhir memungkinkan gerak maju kaki tolak. Berikut gerakan persiapan:

- a) Titik pusat badan diturunkan secukupnya dalam langkah kedua dan terakhir dengan bantuan kaki dibengkokkan.
- b) Frekuensi langkah ditingkatkan terus-menerus.
- c) Kaki bebas ditarik ke belakang.

- d) Kaki penolak/penumpu ditarik ke depan-atas kemudian diluruskan ke depan guna mempersiapkan untuk sentuh-tanah/pendaratan.
- e) Badan dipertahankan agar tetap tegak.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan persiapan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, masih bingung menempatkan kaki ayun dan kaki tumpu, awalan terlalu jauh, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



**Gambar 6.10** Persiapan

### 3) Tahap tolakan

Kaki tolak didorong kuat ke depan dengan mengajukan pinggang. Dari sinilah gerak mengangkat dimulai dengan titik berat badan melewati atas kaki penolak, sedangkan kaki ayun bergerak ke depan dan kaki tolak mulai mengayunkan gerak ke atas dengan meluruskan lutut. Saat titik berat badan berada di atas kaki penopang dan kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal, lengan diayunkan ke atas dengan ketinggian sebadan dan menarik tubuh ke atas.

Berikut gerakan tolakan kaki:

- a) Hentakan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerak ke bawah dan ke belakang.
- b) Kaki penolak didorong kuat ke depan pada tumit, jadi memajukan pinggang dan menghasilkan badan condong ke belakang dengan lengan berada jauh di belakang.
- c) Titik berat badan melewati atas kaki penolak.
- d) Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak ke depan kaki penolak.
- e) Gerak kaki ayun ke atas yang kuat dengan tendangan kaki meluruskan lutut.
- f) Kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal.
- g) Lengan diproyeksikan ke depan atas dan di cek ketinggian bahu dengan menarik tubuh ke atas.



**Gambar 6.11**

Gerakan tolakan kaki

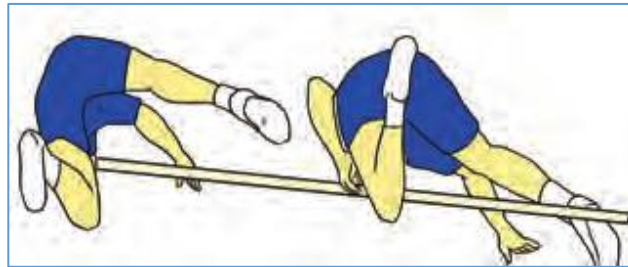
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan kaki lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

#### **4) Tahap melayang di atas mistar**

Pada saat berada di atas mistar, kaki depan sedikit dibengkokkan dan mulailah gerak penutupan (draping action) dengan lengan bahu, dan kepala bersama-sama menukik saat memutar pinggang dan kaki penolak dibuka ke belakang dan ke atas berikut gerakan melayang di atas mistar dengan menggunakan gaya guling (*straddle*)

- a) Kaki depan dibengkokkan sedikit.
- b) Gerak penutupan menggunakan lengan sesuai bersama-sama dengan menekiknya bahu dan kepala.
- c) Pada saat bersamaan pinggang memutar dan kaki penolak dibuka ke belakang dan atas.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan melayang di atas mistar lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, kaki belakang tidak segera diangkat setelah kaki depan melewati mistar, tangan menyentuh mistar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



**Gambar 6.12** Gerakan melayang di atas mistar dengan gaya guling

## 5) Tahap pendaratan

Pendaratan dimulai pada sisi kanan tubuh mengguling dengan bahu. Tujuannya adalah untuk menghindari cedera. Pendaratan dilakukan pada sisi tubuh dan mengguling terhadap bahu.



**Gambar 6.13** Gerakan pendaratan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, tergesa-gesa, kaki belakang tidak diangkat tinggi

sehingga bisa menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari lompat tinggi tersebut.

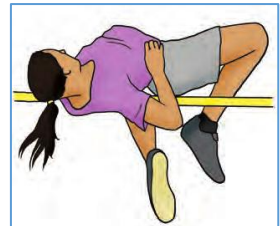
#### 6) Melakukan lompat tinggi secara keseluruhan

Peserta didik melakukan gerakan lompat tinggi secara keseluruhan mulai dari tahap awalan (ancang-ancang), persiapan, tolakan kaki, melayang di atas mistar, dan pendaratan. Peserta didik menggunakan gaya guling ketika tahap melayang di udara. Berikut gerakan secara keseluruhan lompat tinggi menggunakan gaya guling.



**Gambar 6.14** Gerakan lompat tinggi gaya guling secara keseluruhan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak tidak dengan kaki terkuat, menolak dengan dua kaki, saat di atas mistar kaki ayun tidak diangkat dengan cepat sehingga menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan analisa gerak dan tujuan dari melakukan lompat tinggi tersebut.



**Gambar 6.15** Gaya *flop* posisi melayang di atas mistar

## **b. Aktivitas Pembelajaran Lompat Tinggi**

### **1) Pembelajaran 1: berlari melengkung atau menikung**

Tujuan dari pembelajaran 1 adalah menyesuaikan posisi tubuh condong dalam kondisi menikung pada awalan lompat tinggi. Karakteristik pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- a) Berlari keluar dan ke dalam tanda dengan membentuk angka 8
- b) Lari cepat tapi tetap terkontrol
- c) Tambah kecepatan bila memasuki belokan
- d) Gerakan bisa divariasikan dengan lutut tinggi.



**Gambar 6.16** Pembelajaran berlari melengkung atau menikung

### **2) Pembelajaran 2: lari di tikungan dengan berkelok**

Tujuan dari pembelajaran 2 adalah belajar lompatan vertikal dengan awalan melengkung. Karakteristik pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- a) Buatlah tanda suatu tikungan dan titik *start*
- b) Gunakan awalan 4-6 langkah
- c) Tingkatkan frekuensi langkah pada langkah terakhir
- d) Lakukan dengan variasi lutut tinggi dan kaki berjingkat.



**Gambar 6.17** Pembelajaran gaya *flop* dengan awalan lutut tinggi

### 3) Pembelajaran 3: gaya *flop* dengan awalan lutut tinggi

Tujuan pembelajaran 3 adalah memperbaiki irama dan langkah akhir. Karakteristik pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- Buatlah tanda lengkungan dan tanda *start*
- Gunakan 5-7 langkah awalan berturut-turut
- Gunakan frekuensi langkah tinggi
- Jangan menurunkan frekuensi massa dalam persiapan tolakan

### 4) Pembelajaran 4: gerakan keseluruhan lompat tinggi

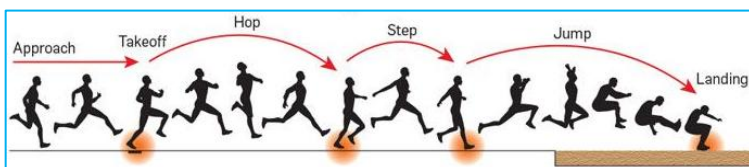
Tujuan pembelajaran adalah untuk melatih gerakan keseluruhan dengan meningkatkan kecepatan. Karakteristik pembelajarannya adalah sebagai berikut:

- Buatlah tanda lengkungan dan tanda *start*
- Start* dengan awalan yang lebih pendek (4-6 langkah)
- Tambah panjang awalan dan kecepatan terus meneru dan lakukan secara bertahap sesuai kemampuan.

## C. Analisis Keterampilan Lompat Jangkit

### 1. Mengetahui Aktivitas Gerak Lompat Jangkit

lompat jangkit (*triple jump*) adalah sebuah lompatan yang melibatkan 3 gerakan yaitu jingkat (*hop*), langkah (*step*) dan melompat (*jump*). Sekilas lompat ini memang mirip dengan lompat jauh, bedanya kalau lompat jauh hanya satu fase (gerakan) yakni satu lompatan ke bak pasir sedangkan pada lompat jangkit ada 3 fase.



Gambar 6.18 Tahap-tahap dalam lompat jangkit

## **2. Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jangkit**

### **a. Melakukan teknik lompat jangkit**

#### **1) Tahap awalan (*approach*)**

Tujuan awalan adalah untuk mencapai kecepatan maksimum dan menyiapkan tubuh untuk melakukan tumpuan. Karakteristik tahap awalan adalah sebagai berikut:

- a) Panjang awalan (jarak) antara 10-20 m.
- b) Teknik lari yang digunakan sama dengan lari *sprint*
- c) Frekuensi langkah ditingkatkan pada bagian akhir tahap awalan
- d) Kecepatan ditingkatkan terus menerus selama awalan
- e) Kaki tumpu aktif dan cepat dengan gerakan kebawah dan ke belakang

#### **2) Tahap jingkat (*hop*)**

Tujuan jingkat adalah mencapai gerak layang yang datar dan jauh dengan meminimalkan kehilangan kecepatan horisontal. Karakteristik tahap jingkat adalah sebagai berikut:

- a) Paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal
- b) Arah tolakan adalah ke depan (bukan ke atas)
- c) Tungkai bebas ditarik ke arah belakang
- d) Tungkai tumpu ditarik ke depan-atas kemudian di luruskan guna mempersiapkan sentuhan pendaratan
- e) Togok (batang tubuh) pertahankan tetap tegak

#### **3) Tahap langkah (*step*)**

Tujuan dari tahap langkah adalah menyamakan waktu saat berjingkat untuk mencapai ketinggian yang sama seperti pada saat jingkat. Karakteristik tahap langkah adalah sebagai berikut:

- a) Kaki tumpu aktif dan cepat dengan gerak ke bawah dan ke belakang
- b) Tungkai depan diluruskan hampir sepenuhnya

- c) Ayunan kedua lengan dimanfaatkan dengan maksimal
- d) Paha tungkai bebas lebih tinggi dari pada horisontal
- e) Posisi togok adalah tegak
- f) Tungkai bebas diluruskan ke depan-bawah.

#### **4) Tahap lompat (*jump*)**

Tujuan dari tahap lompat adalah untuk bertumpu sekuat-kuatnya pada sudut tumpuan yang optimum. Karakteristik tahapan adalah sebagai berikut:

- a) Kaki tumpu aktif dan cepat dengan gerak ke atas dan ke belakang
- b) Tungkai topang hampir lurus pada saat bertolak
- c) Ayunan kedua lengan dimanfaatkan dengan maksimal
- d) Posisi badan adalah tegak
- e) Teknik menggantung atau duduk digunakan saat di udara
- f) Kedua tungkai hampir lurus penuh pada saat mendarat

### **b. Aktivitas Pembelajaran Lompat Jangkit**

#### **1) Pembelajaran 1: lompat berirama (kiri-kiri-kanan-kanan- kiri-kiri-kanan-kanan)**

Tujuan pembelajaran lompat berirama adalah mengembangkan kemampuan lompat kedua tungkai saat *take-off*. Karakteristik pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a) Memanfaatkan 3-5 langkah awalan
- b) Memanfaatkan kombinasi lompatan dengan irama kiri-kiri-kanan-kanan- kiri-kiri-kanan-kanan
- c) Jarak antara 20-30 m.
- d) Saat melakukan lompatan kaki tumpu aktif dan cepat dengan gerakan kebawah dan ke belakang.

## **2) Pembelajaran 2: lompat berganda (kiri-kiri-kanan- kiri-kiri-kanan)**

Tujuan pembelajaran lompat berganda adalah untuk mendapatkan irama lompat jangkit. Karakteristik pembelajaran 2 adalah sebagai berikut:

- a) Memanfaatkan 3-5 langkah awalan
- b) Memanfaatkan kombinasi lompatan irama kiri-kiri-kanan- kiri-kiri-kanan atau sebaliknya
- c) Jarak antara 20-30 m.
- d) Saat melakukan lompatan kaki tumpu aktif dan cepat dengan gerakan kebawah dan ke belakang.

## **3) Pembelajaran 3: lompat jangkit dengan langkah menuju papan tolakan**

Tujuan pembelajaran lompat jangkit dengan langkah menuju papan tolakan adalah untuk mengembangkan teknik melangkah (*step technique*). Karakteristik pembelajaran 3 adalah sebagai berikut:

- a) Memanfaatkan 5-7 langkah awalan
- b) Untuk jangkit 2-3 m. dan menempatkan kaki tumpu di papan tolakan (15-25 cm)
- c) Setelah *hop* dan *step* kemudian lompat ke bak pasir.

## **4) Pembelajaran 4: lompat jangkit dengan awalan sedang (*medium*)**

Tujuan pembelajaran lompat jangkit dengan lompat jangkit dengan awalan sedang adalah untuk membiasakan kecepatan awalan yang lebih tinggi pada permukaan yang lebih luas. Karakteristik pembelajaran 4 adalah sebagai berikut:

- a) Lari pada lintasan awalan lompat jangkit
- b) Gunakan awalan 7-9 langkah
- c) Irama antara langkah dan jingkat adalah seimbang.

## 5) Pembelajaran 5: gerakan keseluruhan lompat jangkit

Tujuan pembelajaran lompat jangkit dengan gerakan keseluruhan lompat jangkit adalah untuk menentukan panjang awalan yang optimal dan merangkai gerakan lompat jangkit dengan lengkap. Karakteristik pembelajaran 5 adalah sebagai berikut:

- a) Lari kembali ke awal dari papan tumpuan untuk menentukan seberapa jauh dan efisien langkah (*check mark*)
- b) Jarak antara balok tumpuan antara 20-30 m.
- c) Bertolak dari jarak yang tepat sesuai dengan jarak *check mark* yang sudah dilakukan
- d) Teman berlatih memberikan tanda tempat balok tolakan
- e) Mulai lari awalan dari *check mark*
- f) Jangan mengubah langkah pada percobaan pertama
- g) Ulangi langkah mulai dari awal jika dirasa gerakan dan tumpuan pada balok kurang sempurna



**QR-Code 3.** Video pembelajaran cabang lompat

## Ringkasan

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Lompat jauh biasanya membutuhkan fasilitas seperti bak lompat jauh berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan, dan tempat pendaratan. Ada 4 tahap dalam lompat jauh yakni awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Sedangkan ketika melayang ada 3 gaya yang bisa dipilih oleh seorang atlet untuk memaksimalkan lompatannya yakni gaya jongkok,

menggantung dan berjalan di udara. Lintasan untuk lari awalan panjang 30-40 m dan lebar 1,22 m harus rata serta tidak licin. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus dicat putih dan harus rata dengan tanah serta ditanam sekurang-kurangnya 1 m dari depan bak pasir pendaratan. Lebar tempat pendaratan minimum 1,22 m. Jarak garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m. Permukaan tempat mendarat harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Alat dan perlengkapan yang berhubungan dengan nomor lompat tinggi adalah lintasan awalan, mistar, tiang lompat, dan tempat mendarat/matras/kasur tebal/spon. Lintasan awalan lari panjangnya minimal 15 m, harus rata dan tidak licin. Mistar dapat dibuat dari kayu, metal atau fiber yang berbentuk bulat atau segitiga dan berdiameter minimal 25 mm-30 mm dengan permukaan datar atau rata. Kedua ujung berguna untuk meletakkan pada tiang penopang. Panjang mistar minimal 3,64 m dan maksimal 10 m. Beratnya minimal 2,2 kg. Kedua tiang yang digunakan untuk penopang mistar harus kuat dan kukuh serta cukup tinggi dan dapat digunakan untuk mistar dengan jarak 5-10 cm. Tempat mendarat berukuran 4 x 5 m dan dapat ditutup dengan matras atau karet busa sebagai alas pendaratan.

lompat jungkit (*triple jump*) adalah sebuah lompatan yang melibatkan 3 gerakan yaitu jingkat (*hop*), langkah (*step*) dan melompat (*jump*). Sekilas lompat ini memang mirip dengan lompat jauh, bedanya kalau lompat jauh hanya satu fase (gerakan) yakni satu lompatan ke bak pasir sedangkan pada lompat jungkit ada 3 fase.

## Penilaian Gerak

1. Lakukan lompat jauh dengan bergantian (satu persatu).
2. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Fotmat Penilaian

| No. | Nama Siswa | Awalan |   |   |   |   | Tolakan |   |   |   |   | Gaya di udara |   |   |   |   | Mendarat |   |   |   |   | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|-----|------------|--------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
|     |            | 1      | 2 | 3 | 4 | Σ | 1       | 2 | 3 | 4 | Σ | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ | 1        | 2 | 3 | 4 | Σ |     |              |              |             |
| 1   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |          |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 2   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |          |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 3   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |          |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 4   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |          |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 5   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |          |   |   |   |   |     |              |              |             |

### Kriteria penilaian

- 1** : Gerakan sangat kurang  
**2** : Gerakan kurang  
**3** : Gerakan cukup baik  
**4** : Gerakan sangat baik

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Latihan Soal 5

**Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!**

1. Peralatan yang dibutuhkan dalam lompat jauh diantaranya, kecuali ....
  - a. Papan tolakan
  - b. *Start block*
  - c. Bak pasir
  - d. Lintasan lari
  
2. Urutan teknik melakukan lompat jauh yang benar adalah ....
  - a. Mendarat-awalan-tolakan-melayang
  - b. Melayang-mendarat-awalan-tolakan
  - c. Awalan-tolakan-melayang-mendarat
  - d. Tolakan-melayang-mendarat-awalan
  
3. Perhatikan pernyataan berikut:
  - 1) Langkah kaki/*footwork* yang kurang pas
  - 2) Badan tetap dalam keadaan rileks
  - 3) Lari tidak dengan kecepatan maksimal
  - 4) Lari berkelak-kelok
  - 5) Kecepatan maksimal

Dari pernyataan-pernyataan di atas yang termasuk ke dalam kesalahan dalam melakukan awalan dalam lompat jauh adalah ....

  - a. 1,2,3
  - b. 1,2,4
  - c. 1,3,4
  - d. 1,3,5
  
4. Jenis gaya pada tahap melayang di udara dengan ciri pelompat seperti berjalan di udara dinamakan ....
  - a. Gaya bertolak
  - b. Gaya menggantung
  - c. Gaya jongkok
  - d. Gaya berjalan di udara

5. Diameter mistar yang digunakan dalam lompat tinggi adalah ....
- 25 cm
  - 10 cm
  - 25 mm
  - 10 mm

6.  Gaya melayang yang digunakan dalam lompat tinggi pada gambar disamping dinamakan dengan ....
- Gaya *straddle*
  - Gaya *flop*
  - Gaya *walk in the air*
  - Gaya *hang*

7. Lompatan yang melibatkan 3 gerakan dinamakan dengan ....
- Lompat jauh
  - Lompat tinggi
  - Lompat indah
  - Lompat jangkit
8. Nama lain dari lompat jangkit adalah ....
- Hight jump*
  - Long jump*
  - Triple jump*
  - Triatlon jump*
9. Mencapai gerak layang yang datar dan jauh dengan meminimalkan kehilangan kecepatan horisontal adalah tujuan dari .... dalam lompat jangkit.
- Awalan
  - Jingkat
  - Langkah
  - Lompat

10. Fungsi dari tahap lompat (*jump*) adalah ....
- a. Bertumpu sekuat-kuatnya pada sudut tumpuan yang optimum
  - b. Menyamakan waktu saat berjingkat untuk mencapai ketinggian yang sama seperti pada saat jingkat
  - c. Untuk mencapai gerak layang yang datar dan jauh dengan meminimalkan kehilangan kecepatan horisontal
  - d. Untuk mencapai kecepatan maksimum dan menyiapkan tubuh untuk melakukan tumpuan



**BAB VI**  
**ANALISIS NOMOR LEMPAR**

## **BAB VI**

### **ANALISIS NOMOR LEMPAR**

Pada bab vi ini akan dijelaskan materi tentang cabang lempar yang terdiri nomor lempar lembing, lempar cakram dan tolak peluru. Dalam bab ini pula akan dibahas tentang analisis gerakan, pembelajaran pada tiap nomornya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab vi ini, diharapkan siswa dapat:

1. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lempar lembing.
2. Siswa mampu menganalisis keterampilan lempar lembing.
3. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lempar lembing dengan baik dan benar.
4. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud lempar cakram.
5. Siswa mampu menganalisis keterampilan lempar cakram.
6. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan lempar cakram dengan baik dan benar.
7. Siswa mampu menjelaskan apa yang dimaksud tolak peluru.
8. Siswa mampu menganalisis keterampilan tolak peluru.
9. Siswa mampu memahami cara berlatih gerakan tolak peluru dengan baik dan benar.

#### **A. Analisis Keterampilan Lempar Lembing**

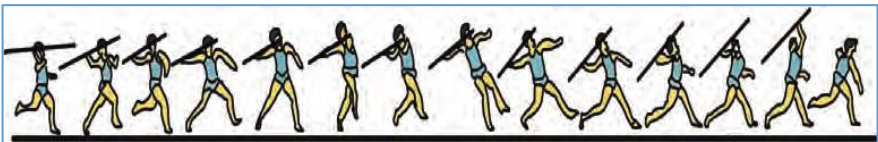
##### **1. Mengenal Gerak Lempar Lembing (*Javelin Throw*)**

Lempar lembing adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lempar lembing adalah mendapatkan hasil lemparan lembing sejauh mungkin sesuai tatacara tertentu (Munendra & Lumintuarso, 2015). Lembing adalah sebuah alat dalam

olahraga atletik yang berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam disalah satu ujungnya.

Gerak Lempar lembing dirinci menjadi tahap-tahap berikut ini :

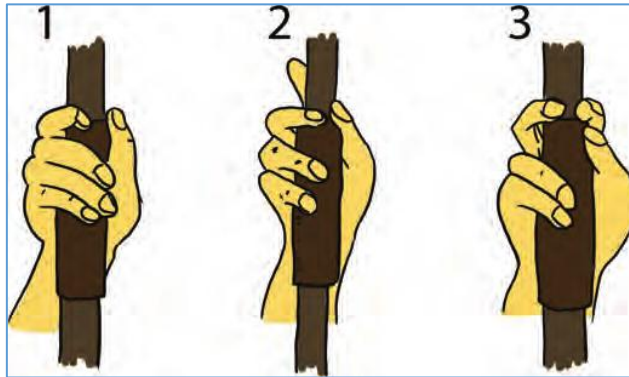
- a. Cara memegang lembing  
Cara memegang lembing pada pegangannya agar dapat memegang dengan kuat dan nyaman.
- b. Cara membawa lembing  
Cara membawa lembing ketika sikap siap akan melempar lembing.
- c. Lari ancang–ancang  
Dalam tahap ancang-ancang, pelempar dan lembing dalam gerakan dipercepat/akselerasi.
- d. Lima langkah berirama  
Dalam tahap gerak '5 langkah berirama' pelempar dalam gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahap pelepasan lembing.
- e. Melepas lemparan (adalah bagian dari 5 langkah berirama)  
Dalam tahap pelepasan lembing dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepada lembing sebelum dilepaskan.
- f. Pemulihan (*recovery*)  
Dalam tahap pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.



**Gambar 7.1** Phase lempar lembing

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Lempar Lembing

### a. Analisis memegang lembing



**Gambar 7.2** Cara memegang lembing

Tujuannya untuk memegang lembing dengan kuat dan nyaman. Lembing terletak secara diagonal di tangan. Telapak tangan menghadap ke atas dan tangan memegang lembing dalam keadaan rileks.

#### 1) Pegangan dengan ibu jari dan telunjuk (gambar 1).

Cara Finlandia: Pertama lembing diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju arah badan. Kemudian jari tengah memegang tepian atau pangkal ujung dari tali bagian belakang (dilingkarkan, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing. Jari telunjuk harus lemas ke belakang membantu menahan badan lembing. Sedangkan jari-jari yang lainnya turut memegang lilitan pegangan di atasnya dalam keadaan lemas. Dengan cara Finlandia ini, jari tengah dan ibu jari yang memegang peranan penting untuk mendorong tali pegangan pada saat melempar.

#### 2) Pegangan dengan ibu jari dan jari-jari tengah (gambar 2).

Cara Amerika: Pertama lembing diletakkan pada telapak tangan, dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju ke arah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung

tali bagian belakang lembing, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan lembing serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali lembing. Jadi dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peranan mendorong tali pegangan lembing pada saat melempar.

- 3) Pegangan dengan telunjuk dan jari-jari tengah (gambar 3).

Cara Menjepit: Caranya hanya menjepitkan lembing di antara dua jari tengah dan jari telunjuk, sedangkan jari-jari lainnya memegang biasa.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang lembing adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

## **b. Analisis membawa lembing**

Yaitu cara membawa lembing ketika sikap siap akan melempar lembing.

- 1) Membawa lembing di atas pundak

Leming dipegang di atas pundak di samping kepala dengan mata lembing serong ke atas, siku tangan dilipat atau ditekuk menuju depan. Cara ini digunakan oleh para pelempar yang menggunakan awalan gaya jangkit (*hop-step*) pada waktu akan melempar.



**Gambar 7.3**  
Membawa lembing  
di atas pundak

2) Membawa lembing di bawah

Membawa lembing di bawah adalah dengan lengan kanan lurus ke bawah, mata lembing menuju serong ke atas dan ekornya menuju serong ke bawah hampir dekat dengan tanah.



**Gambar 7.4**

Membawa lembing di bawah pundak

3) Membawa lembing di depan dada.

Mata lembing menuju serong ke bawah sedangkan ekornya menuju serong ke atas melewati pundak sebelah kanan.



**Gambar 7.5**

Membawa lembing di depan dada

Kesalahan yang sering terjadi ketika membawa lembing adalah tidak membawa dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari membawa lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

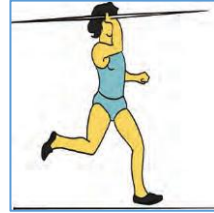
**c. Analisis teknik lempar lembing**

1) Tahap sikap awalan

Lari Ancang-Ancang/awalan. Tujuannya untuk mempercepat gerakan pelempar dan lembing. Dalam lempar lembing ada dua macam awalan yang sering digunakan, yaitu : awalan silang (*cross-step*) dan awalan jangkit (*hop-step*). Lempat lembing yang mempergunakan awalan silang (*cross-step*) lebih dikenal dengan lempat lembing gaya silang, sedangkan lempat lembing yang mempergunakan

awalan jingkat (*hop-step*) lebih dikenal dengan lempar lembing gaya jingkat.

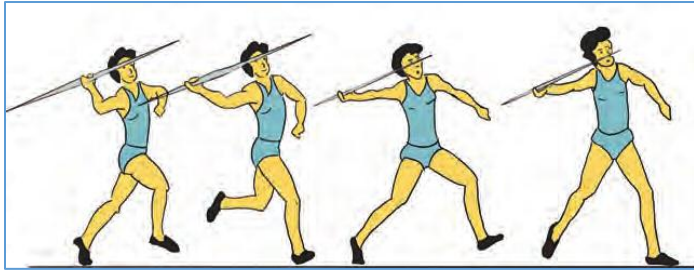
- a) Lembing dipegang horisontal/ mendatar di atas bahu.
- b) Bagian atas lembing adalah setinggi kepala.
- c) Lengan diupayakan tetap tenang-stabil (tidak bergerak kemuka ke belakang)
- d) Lari-percepatan adalah relax, terkontrol dan berirama (6-12 langkah)
- e) Lari percepatan sampai mencapai kecepatan optimum, dipertahankan atau ditingkatkan dalam lari 'lima-langkah berirama'.



**Gambar 7.6**  
Sikap awalan lempar lembing

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan membawa lembing adalah tidak membawa dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lari awalan membawa lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

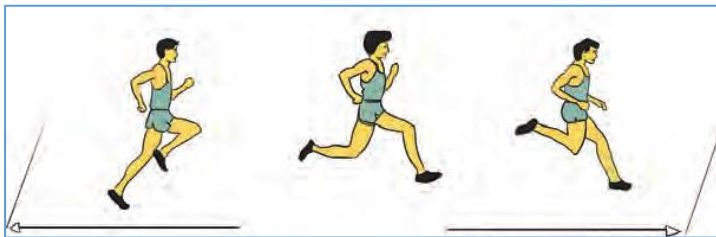
- 2) Tahap lima langkah berirama
- a) *Phase Lari 5 Langkah Berirama (Penarikan)*.  
Tujuannya guna menempatkan lembing dengan betul untuk dilempar.



**Gambar 7.7** *Phase lima langkah berirama (penarikan)*

Sifat-sifat teknis:

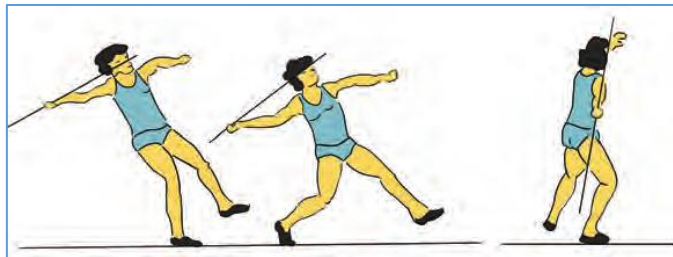
- (1) Penarikan (lembing) dimulai pada saat kaki kiri mendarat.
  - (2) Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, lengan kiri ditahan di depan untuk keseimbangan
  - (3) Lengan yang melempar diluruskan ke belakang pada waktu langkah 1 dan 2.
  - (4) Lengan pelempar setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan.
  - (5) Ujung/mata-lembing dekat dengan kepala.
- b) *Phase Lari '5 Langkah Berirama' (Langkah Impuls)*. Tujuannya untuk menempatkan dan mempersiapkan badan untuk pelepasan lembing (*delivery*).



**Gambar 7.8** *Phase lima langkah berirama (langkah impuls)*

Sifat-sifat teknis:

- (1) Dorongan aktif dan datar dari telapak kaki kiri (tidak kehilangan kecepatan).
  - (2) Lutut kanan diayunkan ke depan (bukan ke atas).
  - (3) Badan condong ke belakang: kaki dan badan menyusul lembing.
  - (4) Bahu kiri dan kepala menghadap arah lemparan.
  - (5) Poros lengan pelempar dan poros bahu adalah paralel.
  - (6) Langkah impuls adalah lebih panjang dari pada langkah pelepasan
- c) Phase Pelepasan (Delivery) Lembing. Tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari kaki-kaki ke badan (transisi).

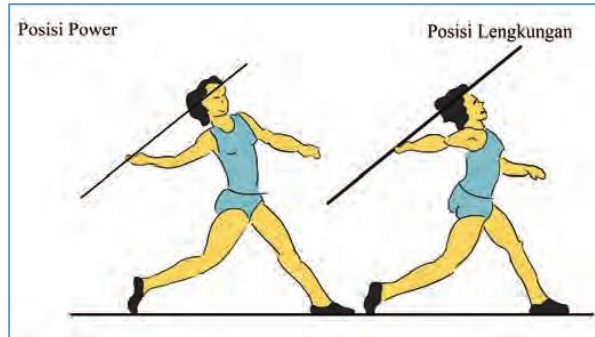


**Gambar 7.9** Phase lima langkah berirema (transisi)

Sifat-Sifat Teknis:

- (1) Kaki kanan ditempatkan datar pada suatu yang akut ke arah lemparan.
- (2) Kaki-kaki telah menyusul badan.
- (3) Poros-poros bahu, lembing dan pinggang adalah paralel.
- (4) Lutut kanan dan pinggang didorong ke depan secara aktif.
- (5) Lengan pelempar tetap diluruskan.

- d) Phase Pelepasan Lembing. Tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari badan ke bahu (posisi power).



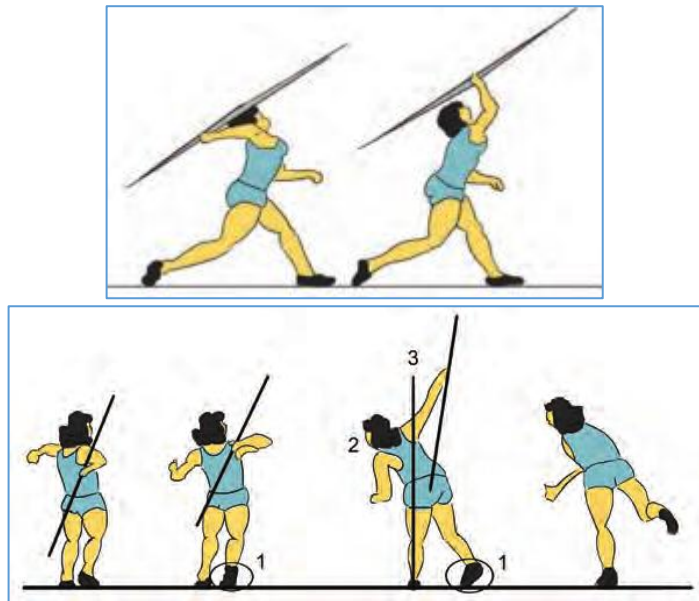
**Gambar 7.10** Phase lima langkah berirema (posisi

Sifat-Sifat Teknis:

- (1) Penempatan kaki kiri adalah aktif dan solid/kokoh
- (2) Sisi kiri diseimbangkan
- (3) Badan diangkat dan ada gerakan memutar melingkari kaki kiri.
- (4) Otot-otot pada bagian depan badan dibuat pra-tegang yang kuat dalam 'posisi lengkung'
- (5) Bahu tangan pelempar didorong ke depan
- (6) Siku lengan pelempar berputar ke dalam, telapak tangan tetap ke atas.

Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melepas lemping adalah tidak melepas dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lemping masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, melepas dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melepas lemping tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

- 3) Gerak Lempar (*Phase Pelepasan/Delivery*)  
Tujuannya untuk mentransfer kecepatan dari



**Gambar 7.11** Phase pelepasan (gerakan lengan akhir) bahu/lengan ke lembing.

Sifat-sifat teknis:

- Siku kanan ditarik ke depan dan ke atas di samping kepala.
- Badan bergerak ke depan.
- Siku lengan pelempar diluruskan secara eksplosif.
- Sisi kiri badan dihalangi dengan kaki kiri yang kokoh dan siku yang dibengkokkan dekat dengan badan.
- Kaki kanan memelihara kontak dengan tanah sampai lembing dilepaskan.
- Kaki kanan memutar pada sisi luarnya dan ditarik ke belakang (1)
- Badan sedikit miring ke kiri, bahu kanan langsung di atas kaki kiri (2) (3)

h) Lengan pelempar harus sedekat mungkin vertikal pada saat lembing dilepaskan (3).

4) Sikap Akhir

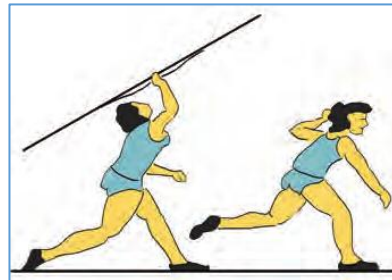
Phase Pemulihan (Recovery). Tujuannya untuk menghentikan gerakan badan ke depan dan menghindari berbuat kesalahan.

Sifat-Sifat Teknis:

- a) Kaki-kaki ditukar dengan cepat setelah pelepasan lembing.
- b) Kaki kanan dibengkokkan.
- c) Badan bagian atas diturunkan.
- d) Kaki kiri diayun ke belakang.
- e) Jarak antara kaki dari kaki penahan ke garis batas lempar adalah 1,5 – 2 meter.

Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melempar lembing adalah tidak melempar dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri

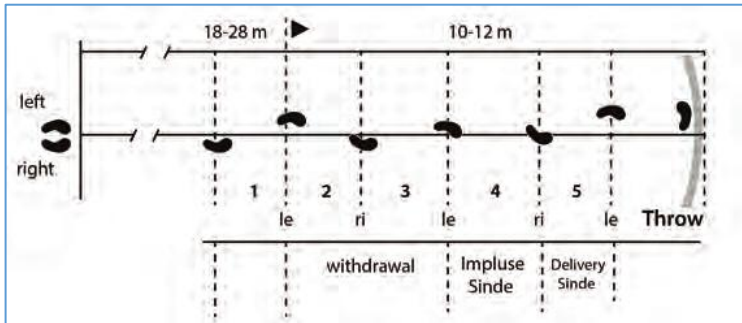
atau ke atas bawah, melempar dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.



**Gambar 7.12** Phase pemulihan

5) Gerak langkah keseluruhan

Tujuannya untuk menciptakan kecepatan dan memindahkannya ke lembing.



**Gambar 7.13** Gerak langkah keseluruhan lempar lembing

Sifat-sifat teknis:

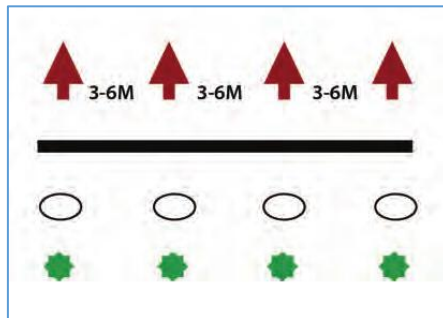
- Lari '5 langkah berirama' : - penarikan, - langkah impuls, - pelepasan.
- Kecepatan meningkat sampai tingkat optimum (tergantung atas kemampuan individu).

Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melempar lembing adalah tidak melempar dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, melempar dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

**d. Aktivitas Pembelajaran Lompat Lembing**

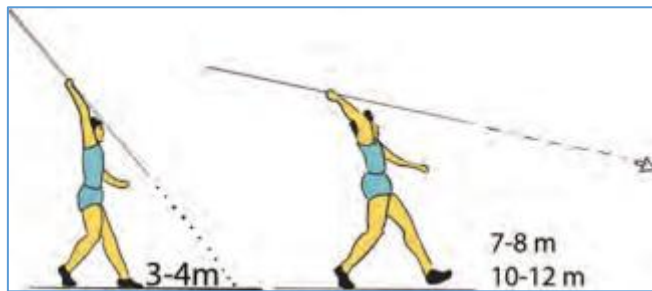
Guru memberikan penjelasan tentang teknik lempar lembing melalui informasi secara lisan, gambar, demontrasi gerakan dan peserta didik mengamati, memperhatikan penjelasan dan mendemontrasi gerakan.

Formasi untuk latihan keterampilan melempar tergambar pada berikut ini.



**Gambar 7.14** Formasi latihan lempar lembing

- 1) Aktivitas pembelajaran Latihan pertama: Lempar Depan



**Gambar 7.15** Pembelajaran lempar lembing depan

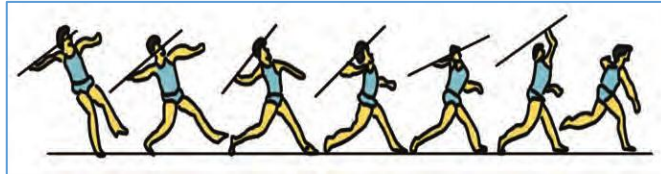
Cara melakukan pembelajaran lempar depan adalah sebagai berikut:

- a) Perkenalkan lembing, pegangan/grip dan tindakan keamanan
- b) Cara menarik lembing, memegang tinggi di atas kepala, menunjuk ke atas tanah dengan usaha suatu sudut dangkal.
- c) Condong badan ke belakang, menambah jarak , ujung dari lembing yang menancap harus menunjuk ke pelempar.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman

atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

- e) Tujuan: untuk mempercepat lembing sepanjang suatu jalur lurus.

2) Aktivitas pembelajaran Latihan kedua: Lempar Dengan Berdiri



**Gambar 7.16** Pembelajaran lempar lembing dengan berdiri

Cara melakukan pembelajaran lempar dengan berdiri adalah sebagai berikut:

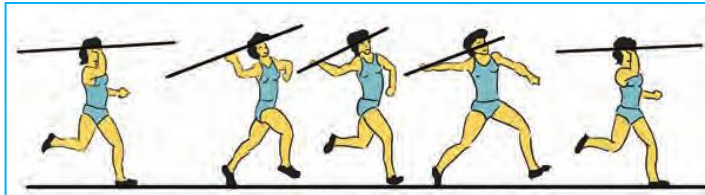
- a) Berdiri kaki terpisah 60-90 cm, kaki-kaki menunjuk ke arah lemparan
- b) Tarik lembing, pertahankan telapak berada di atas tinggi bahu
- c) Angkat sedikit kaki kiri untuk mengawali gerakan, pertahankan berat badan pada kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: untuk melempar dari posisi power.

3) Aktivitas pembelajaran Latihan ketiga: Lari “5 Langkah” dan Melempar

Cara melakukan pembelajaran lempar lembing dengan 5 langkah berirama adalah sebagai berikut:

- a) Mulailah dengan berdiri kaki tertutup dengan lembing dalam ditarik, langkah pertama dengan kanan.

- b) Mulai dengan 2 langkah jalan (nanti 2 langkah lari) dan 3 langkah berirama.
  - c) Gunakan marka antara untuk tanda start dan hitung irama : 1 – 2 – 3 4/5
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - e) Tujuan: untuk mengembangkan gerakan “5 langkah berirama”
- 4) Aktivitas pembelajaran Latihan keempat: Lari Ancang-Ancang dan Penarikan

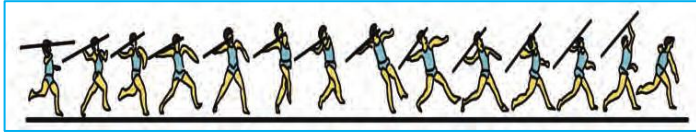


**Gambar 7.17** Pembelajaran lempar lembing dengan lari anchang-ancang dan penarikan

Cara melakukan pembelajaran lempar lembing dengan lari anchang-ancang dan penarikan adalah sebagai berikut:

- a) Berlatih penarikan lembing dengan berjalan kemudian dengan lari-kecil/*jogging*.
- b) Gunakan titik observasi/pengamat dari samping dan belakang guna mengontrol posisi lembing.
- c) Tetaplah lari anchang-ancang dengan marka start dan marka antara, tambahkan 5-langkah berirama kemudian.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan: untuk memperkenalkan penarikan lembing dan diimbangi dengan lari anchang-ancang dengan lari 5-langkah berirama.

5) Aktivitas pembelajaran Latihan kelima: Urutan Gerak Keseluruhan



**Gambar 7.18** Pembelajaran dengan seluruh urutan gerak lempar lembing

Cara melakukan pembelajaran dengan seluruh gerakan lempar lembing adalah sebagai berikut:

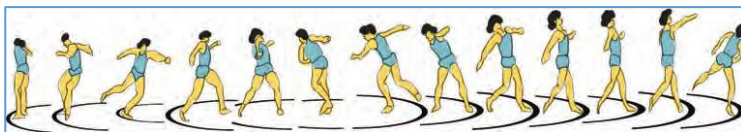
- a) Sempurnakan urutan pengontrolan dan mengoreksi posisi power.
- b) Sempurnakan urutan dengan sebuah lembing ringan.
- c) Sempurnakan urutan dengan menggunakan alat berbeda (misal: 200–600gr bola lempar/batu)
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk merangkaikan *phase-phase* ke dalam suatu gerakan yang lengkap sempurna

## **B. Analisis Keterampilan Lempar Cakram**

### **1. Mengenal Aktivitas Gerak Lempar Cakram (*Discus Throw*)**

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan lempar cakram adalah mengukur hasil lemparan sejauh mungkin sesuai tatacara tertentu.

Secara umum gerakan lempar cakram terbagi dalam lima tahap: cara memegang cakram, ayunan, putaran, melepas cakram dan pemulihan.



**Gambar 7.19** Phase lempar cakram

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Lempar Cakram

### a. Melakukan Teknik Lempar Cakram

#### 1) Cara Memegang Cakram

Untuk dapat melempar cakram yang sesungguhnya diperlukan cara memegang yang baik dan benar, yakni:

##### a) Cara pertama

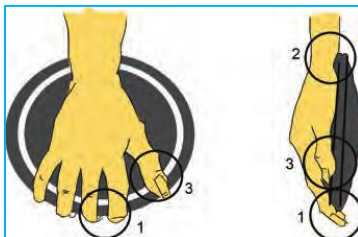
Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, ruas-ruas ujung jari menekuk menutupi pinggiran cakram, sedangkan ibu jari letaknya bebas pada cakram.



**Gambar 7.20** Cara memegang cakram pertama

##### b) Cara kedua

Cakram dipegang dengan empat jari, jari telunjuk dan tengah dirapatkan, ruas-ruas ujung jari menekuk pinggiran cakram, sedang ibu jari letaknya bebas pada cakram.



**Gambar 7.21** Cara memegang cakram kedua

Tujuan: Memegang cakram kokoh-kuat untuk gerak percepatan dan menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat cakram dilepaskan.

Sifat-sifat teknis:

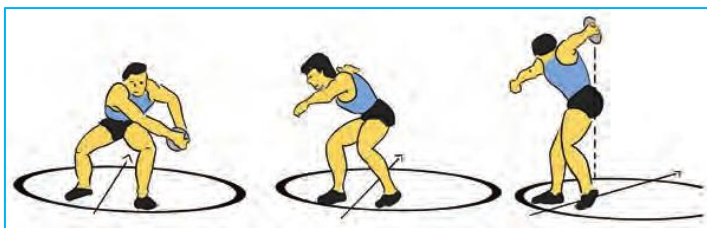
- (1) Cakram dipegang pada sendi akhir dari jari-jari. (titik 1)
- (2) Jari-jari dibuka/sebar pada pinggiran cakram.
- (3) Pergelangan-tangan rileks dan lurus. (titik 2)
- (4) Cakram bersandar pada dasar telapak tangan. (titik 2)
- (5) Ibu jari menempel pada cakram. (titik 3)

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang cakram adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

## 2) Sikap Awal Lempar Cakram

### a) *Phase Ayunan*

Dalam tahap ayunan, gerakan dimulai dan si pelempar bergerak masuk ke posisi untuk memutar.



**Gambar 7.22** *Phase ayunan dalam lempar cakram*

Tujuan: Untuk mempersiapkan gerakan putar dengan memutar dan untuk memberi pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan.

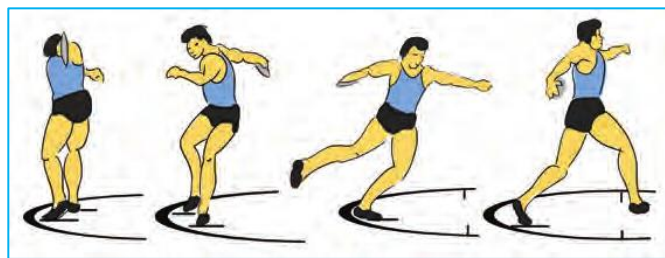
Sifat-sifat teknis:

- (1) Punggung menghadap arah lemparan.
- (2) Kaki-kaki terpisah selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (3) Berat-badan pada telapak kedua kaki.
- (4) Cakram diayun ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal dari tumit kiri.
- (5) Badan diputar pada waktu yang sama.
- (6) Lengan diupayakan agar berada tetap setinggi bahu.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan ayunan cakram adalah tidak mengayun dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari mengayun cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

b) *Phase Memutar (bagian 1)*

Dalam tahap memutar, gerakan-gerakan dipercepat dan badan bagian bawah berputar mendahului bagian atas badan, menghasilkan pra-tegangan.



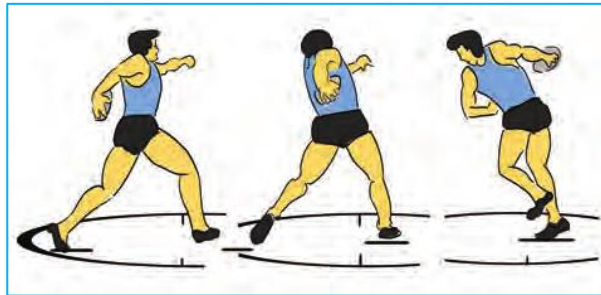
**Gambar 7.23** Memutar cakram (bagian 1)

Tujuan: Untuk mempercepat gerakan pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan untuk bagian yang tanpa pendukung.

Sifat-Sifat Teknis:

- (1) Lutut kiri, lengan dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah dengan lemparan.
- (2) Berat badan dipindahkan di atas kaki kiri yang ditekuk.
- (3) Bahu pelempar diupayakan ada di belakang badan.
- (4) Kaki kanan diayun rendah dan lebar melewati lingkaran-lempar.

c) *Phase Memutar (bagian 2)*



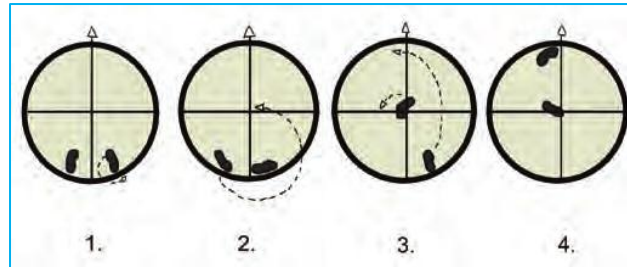
**Gambar 7.24** Memutar cakram (bagian 2)

Tujuan: Untuk mempercepat pelempar dan cakram serta membangun pra-tegangan di dalam badan.

Sifat-sifat teknis:

- (1) Kaki kiri mendorong ke depan ketika jari-jarinya menunjuk ke arah lemparan.
- (2) Lakukan lompatan datar dengan pelurusan yang tak penuh dari pendorong.
- (3) Lengan pelempar ada di atas setinggi pinggang dan di belakang badan.
- (4) Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar ke dalam seperti biasa.
- (5) Lengan kiri ditahan menyilang dada.
- (6) Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan ke lingkaran-lempar bagian depan.

d) *Phase* Memutar (bagian penempatan kaki)



**Gambar 7.25** *Phase* memutar dalam lempar

Tujuan: Untuk menyediakan dukungan bagi posisi badan yang benar.

- (1) Kaki-kaki ditempatkan lebih lebar dari bahu, putaran ke kiri pada telapak kaki (1)
- (2) Kaki kanan berayun keluar menuju ke pusat lingkaran (2).
- (3) Kaki kanan ditempatkan pada kaki pusat lingkaran, kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan. (3)
- (4) Posisi power meliputi separo dari lingkaran (Posisi Tumit Jari-jari) (4).

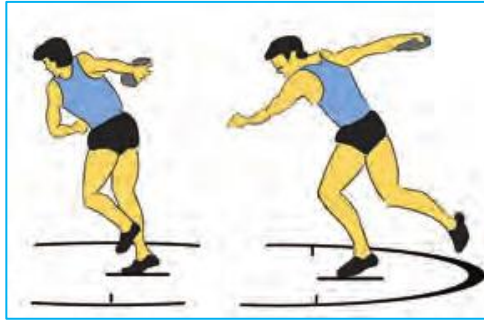
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *phase* memutar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari memutar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

### 3) Analisis Gerak Lempar Cakram

a) *Phase* melepaskan cakram (bagian 1)

Dalam tahap melepas cakram diperoleh tambahan kecepatan dan yang dipindahkan ke cakram sebelum dilepaskan.

### Bagian 1: Posisi transisi



**Gambar 7.26** Melepaskan cakram (posisi transisi)

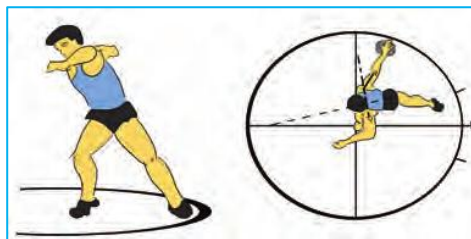
Tujuan: Untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir cakram.

Sifat-Sifat Teknis:

- (1) Kaki kanan ditekuk.
- (2) Kaki kanan diputar segera ke arah lemparan.
- (3) Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran-lempar.
- (4) Cakram ada setinggi kepala.
- (5) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan.

### b) *Phase* melepaskan cakram (bagian 2)

#### Bagian 2: Posisi power



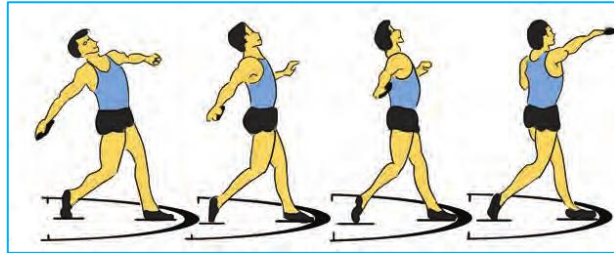
**Gambar 7.27** Melepaskan cakram (posisi power)

Tujuan: untuk memulai gerak percepatan akhir.

Sifat-Sifat Teknis:

- (1) Berat badan ditumpukan kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
- (2) Poros bahu ada di atas kaki kanan.

- (3) Kaki-kaki ada dalam posisi tumit-jari-jari.
  - (4) Cakram terlihat di belakang badan (dari pandangan samping)
- c) *Phase melepaskan cakram (bagian 3)*  
 Bagian 3: Posisi percepatan utama



**Gambar 7.28** Melepaskan cakram  
 (posisi percepatan utama)

Tujuan: untuk memindahkan kecepatan dari pelepasan ke cakram.

Sifat-sifat teknis:

- (1) Kaki kanan diputar/dipilin dan diluruskan secara eksplosif.
- (2) Pinggang kanan memutar ke arah depan lingkaran-lempar.
- (3) Sisi kiri badan dihalangi oleh pelurusan kaki kiri dan memasang siku kiri yang ditekuk rapat dengan badan.
- (4) Berat badan digeser dari kanan ke kiri.
- (5) Lengan pelempar ditarik setelah kedua kaki membuat kontak dengan tanah dan pinggang telah berputar.
- (6) Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit di bawah ketinggian bahu (bahu adalah paralel)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan phase melepaskan cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar, pegangan kurang kuat, kaki dan tangan tidak menjaga keseimbangan dan tidak diikuti gerak

lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melepaskan cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

#### **4) Analisis Sikap Akhir Lempar Cakram**

##### *Phase pemulihan (recovery)*

Dalam tahap pemulihan, si pelempar menahan dan menghindari perbuatan pelanggaran. Tujuan: Untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah perbuatan kesalahan.

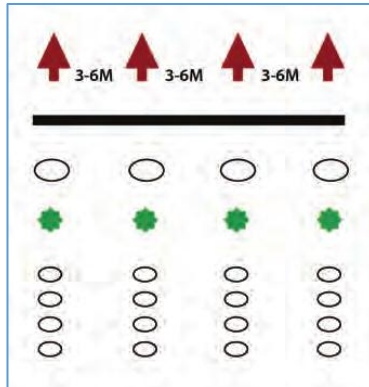
Sifat-sifat teknis :

- a) Kaki-kaki ditukar dengan cepat setelah cakram lepas.
- b) Kaki ditekuk.
- c) Badan bagian atas diturunkan.
- d) Kaki kiri diayun ke belakang.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan phase pemulihan lempar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, tidak bisa menjaga keseimbangan, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *phase* pemulihan lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

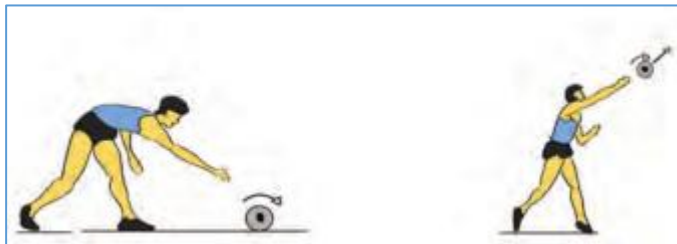
#### **b. Aktivitas Pembelajaran Lempar Cakram**

Guru memberikan penjelasan tentang teknik lempar cakram melalui informasi secara lisan, gambar, demonstrasi gerakan dan peserta didik mengamati, memperhatikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan. Formasi untuk Berlatih Melempar cakram sebagai berikut.



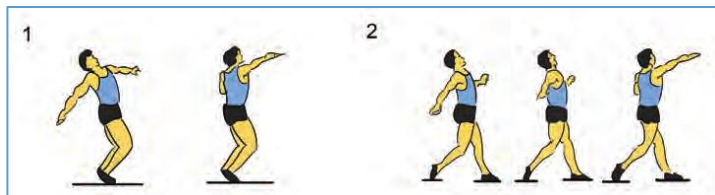
**Gambar 7.29** Formasi pembelajaran lempar cakram

- 1) Aktivitas pembelajaran pertama: pengenalan cakram
  - a) Mengenal cakram, cara memegang/grip dan tindakan keamanan
  - b) Gulingkan cakram di tanah ke mitra-latih/pasangannya, melepaskannya dengan telujuk.
  - c) Robah cara menggulingkan dengan melemparkannya ke udara.
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - e) Tujuan: untuk membiasakan dengan cakram dan belajar memutarnya dengan benar.



**Gambar 7.30** Pengenalan dengan cakram

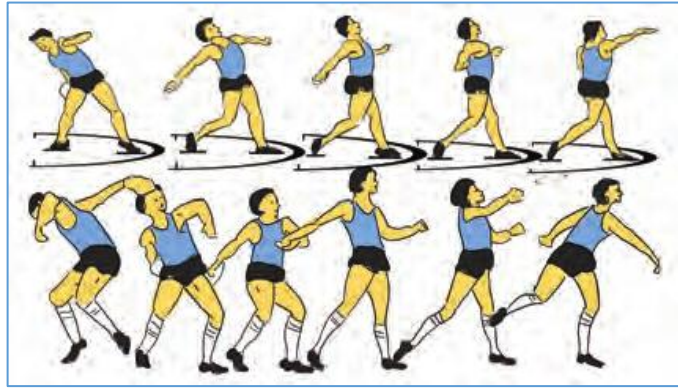
- 2) Aktivitas pembelajaran kedua: lemparan ke depan dengan berdiri
  - a) Mulailah dengan kaki paralel (1) atau dari posisi kangkang.
  - b) Memutar ke belakang, menggunakan kaki untuk percepatan, berhenti memutar dan melempar.
  - c) Gunakan alat yang lain (ring, bola-medis ringan), melempar ke sasaran.
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - e) Tujuan: untuk belajar melempar lurus dari suatu gerak percepatan memutar/rotasi.



**Gambar 7.31** Pembelajaran lemparan ke depan dengan berdiri

- 3) Aktivitas pembelajaran ketiga: lemparan berdiri menyamping
  - a) Mulailah dengan bahu kiri menuju arah lemparan, kaki terpisah 1,5 lebar bahu.
  - b) Ayun cakram ke belakang, berputar dengan poros kaki kanan.
  - c) Putar tumit kanan ke luar sambil mendorong pinggang kanan ke depan, halangi dengan kaki kiri.
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

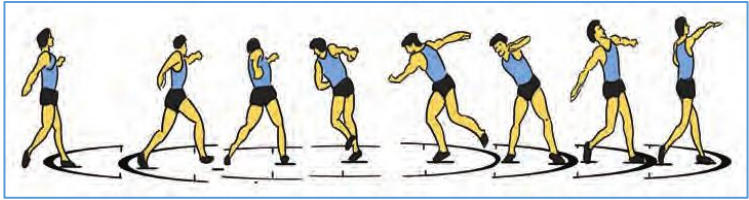
- e) Tujuan: belajar menggunakan kaki kanan, aktivitas pinggang dan gerakan menghalangi.



**Gambar 7.32** Pembelajaran dengan berdiri menyamping

- 4) Aktivitas pembelajaran keempat: lemparan satu putaran
- a) Mulailah dari luar lingkaran menghadap ke arah lemparan dengan cakram di belakang badan.
  - b) Melangkah masuk lingkaran dengan putaran kaki kiri ke dalam (menunjuk ke kiri).
  - c) Putarlah ke depan pada kaki kiri, teruskan dengan kaki kanan aktif ke dalam posisi power, dan lempar.
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

- e) Tujuan: untuk memperkenalkan satu putaran penuh.



**Gambar 7.33** Pembelajaran dengan satu putaran

- 5) Aktivitas pembelajaran kelima: urutan gerakan keseluruhan lempar cakram
- a) Lakukan urutan gerak yang lengkap dengan mengontrol dan mengoreksi posisi power.
  - b) Lakukan dengan cakram yang lebih ringan.
  - c) Lakukan dengan alat berbeda (misal: ring, bola medis, ban motor bekas).
  - d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
  - e) Tujuan: untuk merangkaikan phase-phase ke dalam suatu gerakan yang lengkap sempurna.



**Gambar 7.34** Pembelajaran dengan urutan gerakan keseluruhan lempar cakram

## **C. Analisis Keterampilan Tolak Peluru**

### **1. Mengenal Aktivitas Gerak Tolak Peluru (*Shot Put*)**

Meskipun cabang olahraga ini termasuk event atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru” tetapi “tolak peluru”. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam Bahasa Inggrisnya adalah *the short put*.

### **2. Analisis Keterampilan Gerak Tolak Peluru**

#### **a. Melakukan Teknik Tolak Peluru**

##### **1) Cara Memegang Peluru**

##### **a) Cara memegang peluru**

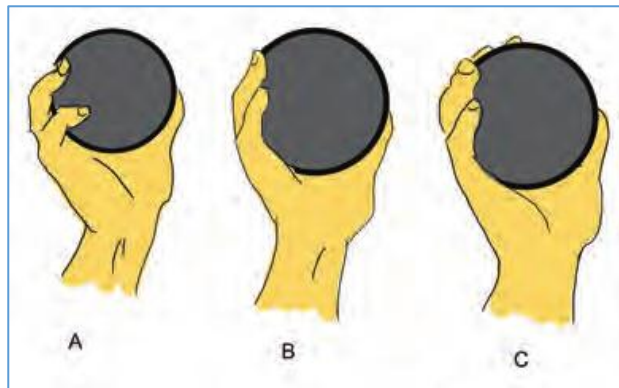
Peluru diletakkan pada ujung telapak tangan. Jari-jari tangan terbuka menutupi peluru, ibu jari tangan menjaga peluru agar tidak tergelincir ke dalam, dan kelingking menjaga peluru agar tidak tergelincir keluar.

Cara memegang peluru ada tiga macam, yaitu:

- (1) Jari-jari agak renggang. Jari kelingking ditekek berada di samping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang-panjang (seperti gambar A).
- (2) Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking selain berfungsi untuk menahan jangan sampai peluru mudah bergeser, juga ditolakkan. Cara ini lebih banyak dipakai dari pada cara pertama (seperti gambar B).
- (3) Bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek, dapat menggunakan cara ketiga ini, yaitu jari-jari seperti pada cara yang kedua tetapi lebih renggang. Kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak

peluru, ibu jari untuk menahan geseran ke samping. Oleh karena tangan pelempar kecil dan berjari-jari pendek, peluru diletakkan hampir pada seluruh lekuk tangan (seperti gambar C).

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, memegang



**Gambar 7.35** Cara memegang peluru

peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b) Cara menempatkan pada bahu

Sebuah peluru yang sudah dipegang ditempatkan di antara tulang selangka dengan rahang bagian bawah. Peluru bagian atas sedikit menempel tulang rahang bawah.

- (1) Peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang.
- (2) Posisi siku tangan membentuk sudut 90 derajat dengan badan.

**Kesalahan**  
yang sering terjadi ketika meletakkan peluru di bahu adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tangan tidak siku, meletakkan peluru tidak di pangkal bahu tapi terlepas dari bahu, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



**Gambar 7.36** Cara meletakkan peluru pada bahu

## 2) Keterampilan Gerak Tolak Peluru

Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping (*Ortodoks*) dan membelakangi (*O'Brian*). Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan satu tangan.

Dibawah ini akan dijelaskan bagaimana keterampilan gerak dalam melakukan tolak peluru dengan gaya ortodoks dan juga O'Brian.

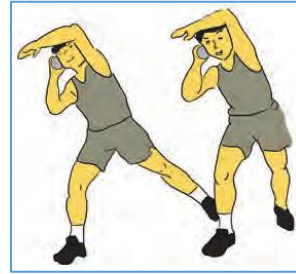
## 3) Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*)

Cara menolak peluru dengan awalan penyamping (*Ortodoks*) adalah sebagai berikut:

### a) Sikap permulaan

Dalam gaya menyamping, arah sasaran dengan bahu kiri menghadap ke samping, ke arah sasaran. Kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan memegang peluru dan menempelkannya antara tulang rahang dan selangka siku yang mengarah ke samping bawah, dan lengan kiri mengimbangnya dalam posisi yang wajar.

Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/ *footwork* kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



**Gambar 7.37** Sikap awal tolak peluru gaya *ortodoks*

b) Gerakan tolakan

Lakukan gerak pendahuluan dengan kaki kiri. Gerak pendahuluan dilakukan dengan kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri secara bersamaan dengan men"jingkrak"kan kaki kanan. Gerakan "jingkrak" serendah-rendahnya segaris dengan arah tolakan dan mendarat dengan kaki kanan lebih dahulu setelah kaki kiri mendarat dengan cepat dan kuat dengan tekukan lutut kaki kanan diluruskan yang disertai sedikit putaran badan ke arah kiri, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih sedikit ditekuk. Tangan kanan mulai diluruskan ke arah tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan dan setelah menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

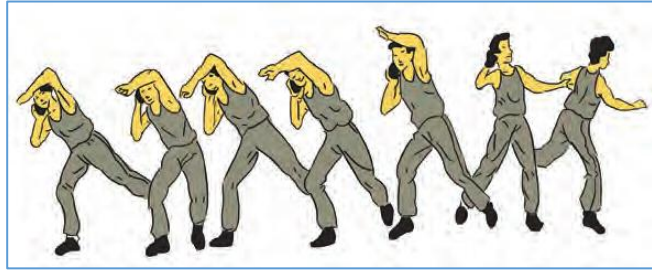


**Gambar 7.38** Sikap tolakan peluru gaya *ortodoks*

c) Sikap akhir

Kaki kanan langkah pendek dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan lengan kanan. Tolakan mengarah ke depan atas dan dalam sikap rileks.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya menyamping adalah sikap badan kaku, footwork lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya menyamping tersebut.



**Gambar 7.49** Sikap akhir tolak peluru gaya *ortodoks*

#### **4) Tolak Peluru Gaya Membelakangi (O'Brian)**

Cara menolak peluru dengan awalan gaya membelakangi/gaya *O'Brian* adalah sebagai berikut :

- a) Sikap permulaan  
Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.
- b) Sikap pelaksanaan/menolak peluru gaya membelakangi
  - (1) Tarik kaki kanan ke belakang ke arah tolakan secepat-cepatnya, kemudian kenakan kaki kiri pada papan tolakan dengan badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara rileks, dan pandangan ke bawah.
  - (2) Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali penekukan kaki kanan untuk ber"jingkrak" rendah ke belakang yang disertai ayunan sepakan kaki kiri jauh ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan. Setelah ber"jingkrak", kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut

tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.



**Gambar 7.40** Gaya tolakan peluru pada gaya membelakangi (O'Brian)

c) Sikap akhir

Kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

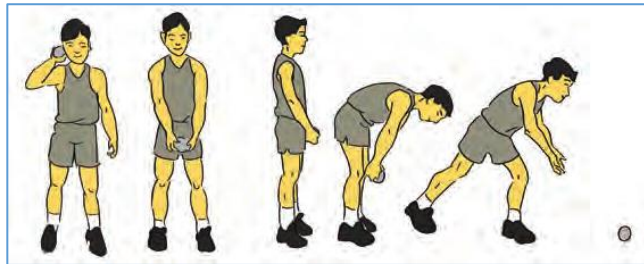
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya membelakangi adalah sikap badan kaku, footwork lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, ada gerakan melempar peluru, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya membelakangi tersebut.

**b. Aktivitas Pembelajaran Tolak Peluru**

**1) Pengenalan dengan Peluru**

Pengenalan peluru sebelum melakukan pembelajaran tolak peluru adalah dengan cara sebagai berikut:

- a) Peluru dipegang dengan satu tangan dan dipindahkan ke tangan yang lain.
- b) Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar.
- c) Peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke arah depan.



**Gambar 7.41** Pengenalan peluru sebelum pembelajaran

Kesalahan yang sering terjadi ketika pengenalan tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/ badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

## 2) Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *Ortodoks*

Coba lakukan aktivitas belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping melalui aktivitas sebagai berikut:

- a) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- b) Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- c) Lakukan tolak peluru gaya menyamping secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.

- d) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya menyamping sesuai tujuan tolakan itu dengan baik.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak tolak peluru gaya menyamping.

### **3) Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *O'Brian***

Coba lakukan aktivitas belajar keterampilan tolak peluru gaya membelakangi melalui aktivitas sebagai berikut:

- a) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- b) Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- c) Lakukan tolak peluru gaya membelakangi secara bergantian dari depan, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.
- d) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya membelakangi sesuai tujuan tolakan itu dengan baik.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan gerak yang sesuai dengan tujuan gerak dari tolak peluru gaya membelakangi.

## Ringkasan

Lempar lembing adalah salah satu nomor dalam perlombaan atletik yang dilakukan dengan melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin (Suwadji, 2014). Tujuan lempar lembing adalah membuat lemparan dengan lembing sejauh mungkin sesuai tatacara



**QR-Code 4.** Video pembelajaran cabang lempar

tertentu. Dalam cabang lempar lembing putra berat dari lembingnya adalah 800 gram dan untuk lempar lembing putri berat lembingnya adalah 600 gram. Tahap awal yang harus diperhatikan dalam lempar lembing adalah cara memegang lembing dan membawa lembing. Teknik-teknik dalam melakukan lempar lembing adalah awalan, tahap langkah 5 langkah berirama, gerak lempar dan sikap akhir.

Lempar cakram adalah alat yang dilemparkan berupa cakram dengan berat dan ukuran tertentu (Atiq, 2015). Pada cabang lempar cakram, berat cakram putra adalah 2 kg sedangkan pada lempar cakram putri adalah 1 kg. Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang cakram adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Teknik dalam melakukan gerak lempar cakram adalah awalan (ayunan dan berputar), lemparan (melempar dan melepaskan cakram) dan sikap akhir (*recovery*).

Meskipun cabang olahraga ini termasuk *event* atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru” tetapi “tolak peluru”. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam Bahasa Inggrisnya adalah “*The short put*”. Berat peluru yang digunakan untuk putra atlet adalah 7,257 kg dan atlet putri adalah 4 kg. Ada 2 gaya yang biasanya

digunakan dalam perlombaan tolak peluru, yakni gaya menyamping (*ortodoks*) dan gaya membelakangi (*o'brian*).

## Penilaian Gerak

1. Lakukan tolak peluru secara bergantian.
2. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi)

Fotmat Penilaian

| No. | Nama Siswa | Awalan |   |   |   |   | Tolakan |   |   |   |   | Gaya di udara |   |   |   |   | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|-----|------------|--------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
|     |            | 1      | 2 | 3 | 4 | Σ | 1       | 2 | 3 | 4 | Σ | 1             | 2 | 3 | 4 | Σ |     |              |              |             |
| 1   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 2   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 3   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 4   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |     |              |              |             |
| 5   |            |        |   |   |   |   |         |   |   |   |   |               |   |   |   |   |     |              |              |             |

### Kriteria penilaian

- 1** : Gerakan sangat kurang  
**2** : Gerakan kurang  
**3** : Gerakan cukup baik  
**4** : Gerakan sangat baik

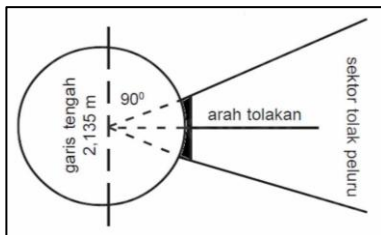
$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

## Latihan Soal 6

Pilih jawaban dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut yang bukan nomor lempar dalam olahraga atletik adalah ....
  - a. *Javelin throw*
  - b. *Discus Throw*
  - c. *Shot Put*
  - d. *Long Jump*
2. Urutan teknik lempar lembing yang tepat adalah ....
  - a. Pemulihan-sikap awalan-5 langkah berirama-pelepasan lembing
  - b. Sikap awalan-5 langkah berirama-pelepasan lembing-pemulihan
  - c. Pelepasan lembing-pemulihan-sikap awalan-5 langkah berirama
  - d. 5 langkah berirama-pelepasan lembing-pemulihan-sikap awalan
3. Tujuan dari tahap lari 5 langkah berirama sebagai berikut, kecuali ....
  - a. Untuk menempatkan lembing dengan betul untuk dilempar
  - b. Untuk menempatkan dan mempersiapkan badan untuk pelepasan lembing
  - c. Untuk memindahkan kecepatan dari kaki-kaki ke badan
  - d. Untuk menghentikan gerakan badan ke depan dan menghindari berbuat kesalahan

4.



Gambar disamping adalah lintasan atletik untuk nomor ....

- a. *Javelin throw*

- b. *Discus Throw*
  - c. *Shot Put*
  - d. *Long Jump*
5. Fungsi dari keterampilan memegang cakram adalah untuk ....
- a. Menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat dilepaskan
  - b. Mempersiapkan gerakan putar dengan memutar dan untuk memberi pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan
  - c. Mempercepat gerakan pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan untuk bagian yang tanpa pendukung
  - d. Menyediakan dukungan bagi posisi badan yang benar
6. Perhatikan sifat-sifat teknis di bawah ini!
- 1) Berat badan ditumpukan kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
  - 2) Poros bahu ada di atas kaki kanan.
  - 3) Kaki-kaki ada dalam posisi tumit-jari-jari
  - 4) Cakram terlihat di belakang badan (dari pandangan samping)
- Tergolong dalam *phase* apakah teknis-teknis di atas ....
- a. *Phase* pemulihan
  - b. Melempar cakram
  - c. Tolakan di udara
  - d. *Phase* ayunan
7. Berikut adalah urutan sifat-sifat teknis dalam *phase* melepaskan cakram.
- 1) Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran-lempar
  - 2) Cakram ada setinggi kepala
  - 3) Kaki kanan diputar segera ke arah lemparan
  - 4) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan

5) Kaki kanan ditekuk

Urutan yang benar dari *phase* melepaskan cakram adalah ....

- a. 4)-5)-3)-1)-2)
  - b. 5)-3)-1)-2)-4)
  - c. 3)-1)-2)-4)-5)
  - d. 4)-2)-5)-3)-1)
8. Nama lain dari tolak peluru adalah ....
- a. *Javelin throw*
  - b. *Discus Throw*
  - c. *Shot Put*
  - d. *Long Jump*
9. Tolak peluru dengan awalan menyamping disebut dengan tolak peluru gaya ....
- a. *Ortodoks*
  - b. *Discus Throw*
  - c. *O'Brian*
  - d. *Shot Put*
10. Tolak peluru dengan awalan membelakangi disebut dengan tolak peluru gaya ....
- a. *Ortodoks*
  - b. *Discus Throw*
  - c. *O'Brian*
  - d. *Shot Put*

## RIWAYAT PENULIS



Rizki Syahrul Mubarak, S.Pd. lelaki kelahiran Malang, 23 Januari 1995. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Abdul Rozak, S.Pd. dan Ibu Aminatuz Zuhria. Alamat tempat tinggalnya tidak begitu jauh dari pasar Turen yang beralamatkan di Jl. Kramat 01 RT.06/RW.15, Desa Pagedangan, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang, Jawa Timur.

Adapun riwayat pendidikan formal penulis yaitu menempuh pendidikan dasar di MI An-Nur Bokor, Pagedangan sampai tahun 2007. Setelah lulus melanjutkan pendidikan menengah pertama di MTs. Negeri 1 Turen sampai tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah atas di MA Negeri 1 Kabupaten Malang (MA Gondanglegi) sampai tahun 2013. Tahun 2018 penulis menyelesaikan pendidikan Strata-1 di Kampus IKIP Budi Utomo Malang dengan predikat *cum laude*. Hingga di tahun 2019, mulai menempuh pendidikan Pasca Sarjana di Universitas Negeri Malang dengan mengambil jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Selain pendidikan formal, penulis juga mengenyah pendidikan non-formal berbasis pesantren. Dimulai ketika tingkat MA, penulis masuk di Pesantren Baitul Karim, Putat Lor, Gondanglegi. Dilanjutkan ketika masuk bangku perkuliahan, penulis masuk di Pesantren Miftahul Huda, Gading Kasri, Malang sampai sekarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiq, A. 2015. Teknik Dasar Lempar Cakram Mahasiswi Angkatan 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1532–1544.
- Bahagia, Y. 2012. Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Febrianti, R. 2013. Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three in One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal Of Physical Education and Sports*, 2(1).
- KBBI. 2020. *Pengertian Atletik*. Kemendikbud.
- Munendra, A.W. & Lumintuarso, R. 2015. Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 127–138.
- Purnomo, E. 2001. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*.
- Rahmat, Z. 2015. Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Relix, O. 2012. *Daftar Tempat Penyelenggaraan olimpiade Sepanjang Masa*. (online), (<https://okkyrelix.wordpress.com/2012/08/01/daftar-tempat-penyelenggaraan-olimpiade-sepanjang-masa/>), diakses .
- Sidik, D.Z. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. 3 ed. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suwadji, A.S.B. 2014. Analisis Gerak Lempar Lembing (Studi Pada Atlet Atletik Cabor Lempar Lembing PASI Sidoarjo, Ditinjau dari Aspek Biomekanika dan Kinesiologi). *e-journal kesehatan olahraga FIK UNESA*, 02 Nomor 0, 73–83.

## KUNCI JAWABAN

| Latihan Soal 1 |   |    |   |
|----------------|---|----|---|
| 1              | B | 6  | B |
| 2              | C | 7  | C |
| 3              | A | 8  | C |
| 4              | B | 9  | C |
| 5              | C | 10 | B |

| Latihan Soal 2 |   |    |   |
|----------------|---|----|---|
| 1              | C | 6  | C |
| 2              | B | 7  | B |
| 3              | D | 8  | D |
| 4              | B | 9  | B |
| 5              | C | 10 | D |

| Latihan Soal 3 |   |    |   |
|----------------|---|----|---|
| 1              | D | 6  | A |
| 2              | D | 7  | B |
| 3              | C | 8  | C |
| 4              | A | 9  | D |
| 5              | C | 10 | B |

| Latihan Soal 4 |   |    |   |
|----------------|---|----|---|
| 1              | A | 6  | C |
| 2              | A | 7  | C |
| 3              | C | 8  | D |
| 4              | B | 9  | D |
| 5              | B | 10 | A |

| Latihan Soal 5 |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| 1              | B | 6 | A |
| 2              | C | 7 | D |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 3 | C | 8  | C |
| 4 | D | 9  | B |
| 5 | C | 10 | A |

| <b>Latihan Soal 6</b> |   |    |   |
|-----------------------|---|----|---|
| 1                     | D | 6  | B |
| 2                     | B | 7  | B |
| 3                     | D | 8  | C |
| 4                     | C | 9  | A |
| 5                     | A | 10 | C |

# Pembelajaran Atletik

Untuk siswa SMA-MA kelas XI

Buku **Pembelajaran Atletik Untuk Siswa SMA-MA Kelas XI** ini disusun berdasarkan Kurikulum 2013 Edisi Revisi. Selain itu, untuk memudahkan pemahaman siswa buku ini akan dilengkapi dengan *QR-Code* yang berisi video gerakan dalam melakukan pembelajaran atletik.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan dasar yang diajarkan dalam atletik itu terdapat pada gerak olahraga yang lain. Dalam olahraga atletik gerak-gerak dasar yang diajarkan meliputi: gerak berjalan, lari, melompat dan lempar. Gerakan-gerakan tersebut menjadi penting karena diaplikasikan terhadap cabang olahraga-lain. Karena dianggap sangat penting, pembelajaran atletik tidak dapat dipisahkan dari pendidikan.

## Riwayat Penulis



Rizki Syahrul Mubarak, lelaki kelahiran Malang, 23 Januari 1995. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Alamat tempat tinggalnya Jl. Kramat 01 Desa Pagedangan Kecamatan Turen Kabupaten Malang.

Adapun riwayat Pendidikan formal penulis, yaitu sebagai berikut:

1. MIAN-NUR Bokor Pagedangan (2001/2006)
2. MTs Negeri 02 Kab. Malang (2007-2019)
3. MAN 01 Kab. Malang (2010-2012)
4. IKIP Budi Utomo Malang (2013-2017)
5. S-2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Malang (2019- sekarang)

