

# Aktivitas Atletik

# 3

## A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

### 1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*athleta*” (atlet). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/ diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah “*athletic*” dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bolabasket, tenis, sepakbola, senam dan lain-lain.

Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama *Homerus*. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “*Athlos*”, artinya lomba. pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

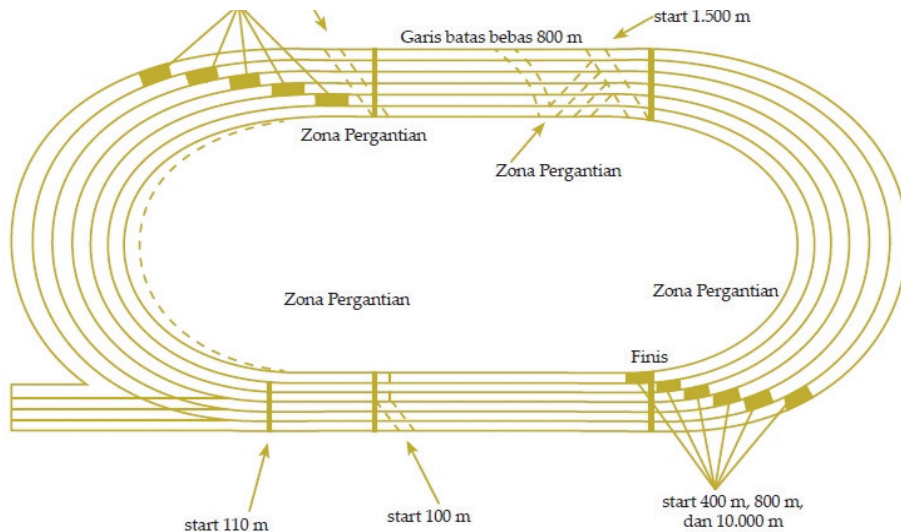
pada nomor lari (*marathon*), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Namun organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama “*International Amateur Athletic Federation*” yang disingkat IAAF. Sejak saat itu,

atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

## 2. Lapangan Lari



Sumber: PB. PASI

Gambar 3.1 Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

## B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat

### 1. Sejarah Jalan Cepat

Pada olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturan, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Jalan cepat diadakan pada tahun 1867 di London. Pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

## 2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara teknis jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan kemuka dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari yaitu gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu terjadi kontak/menginjak tanah. Gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

## 3. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/ vertikal.

Perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkah kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (start) dan diakhiri dengan melewati garis finish, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan start, jalan cepat, dan melewati garis finish.

Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang coba kamu baca berbagai macam gerakan jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktekannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Kamu harus yakin bahwa kamu bisa melakukannya, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya.

Pembelajaran gerak spesifik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

#### **a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pada jalan cepat**

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba “bersedia”, pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

#### **b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, dan pandangan mata jalan cepat**

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut ditekuk, tungkai bergantung ke muka, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

#### **1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase tumpuan dua kaki**

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase tumpuan dua kaki jalan cepat berikut ini.

- (1) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
- (2) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
- (3) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.
- (4) Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki berulang-ulang.



**Gambar 3.2** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

## **2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase tarikan kaki**

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase tarikan kaki jalan cepat berikut ini.

- (1) Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
- (2) Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
- (3) Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
- (4) Lakukan gerakan fase tarikan kaki berulang-ulang.

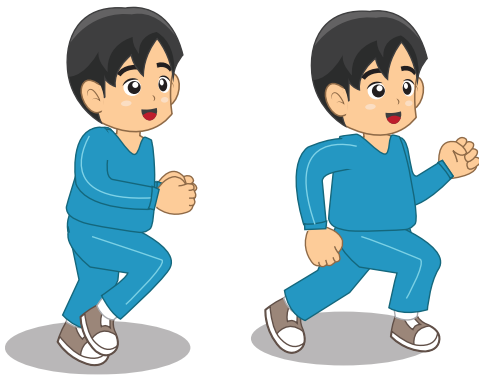


**Gambar 3.3** Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

### 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik fase relaksasi



Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase relaksasi jalan cepat berikut ini.

- 1) Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
- 2) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
- 3) Lengan vertikal dan paralel di samping badan.
- 4) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- (1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- (2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- (3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### 4) Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Fase Dorongan Kaki

Amati dan peragakan gerakan spesifik fase dorongan kaki jalan cepat berikut ini.

- 1) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.

- 2) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
- 3) Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
- 4) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
- 5) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.



**Gambar 3.5** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan fase gerakan dorongan jalan cepat, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat**

Pembelajaran jalan cepat memasuki garis finish menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.



#### 4. Aktivitas pembelajaran gerakan khusus jalan cepat

##### a. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada lintasan lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah berikut ini.

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
- 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
- 4) Seperti pembelajaran 3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
- 5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
- 6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.

##### b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada tikungan

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah berikut ini.

- 1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut  $\pm 90^\circ$ .
- 2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- 3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- 4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.

#### 5. Aktivitas pembelajaran jarak-jarak pada jalan cepat

##### a. Aktivitas pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran prinsip dan pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggang secara aktif. Pembelajaran bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan



cepat dengan berbagai kecepatan, pembelajaran senam untuk memudahkan gerak pinggang dan bahu, dan untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara berikut ini.

### **1) Aktivitas pembelajaran gerakan start jalan cepat**

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba “bersedia”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

### **2) Aktivitas pembelajaran gerakan langkah jalan cepat**

Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

### **3) Aktivitas pembelajaran kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan pada jalan cepat**

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

### **4) Aktivitas pembelajaran gerakan finish jalan cepat**

Tidak ada gerak khusus untuk memasuki finish jalan cepat. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

**b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat menempuh jarak 500-1.000 meter**

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menempuh jarak 500-1.000 meter berikut ini.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500-1.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



*Sumber: PB PASI*

**Gambar 3.6** Perlombaan jalan cepat

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran jalan cepat yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

## 6. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

### a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

- 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
- 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
- 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
- 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang *zig-zag*.
- 5) Langkah terlalu pendek.

### b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

- 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- 4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

## C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m.

Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah *start* atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

## 1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek

Amati dan peragakan gerakan start lari jarak pendek berikut ini.

### a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start panjang (long start)*

Cara melakukannya berikut ini.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- 4) Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

### b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start menengah (medium start)*

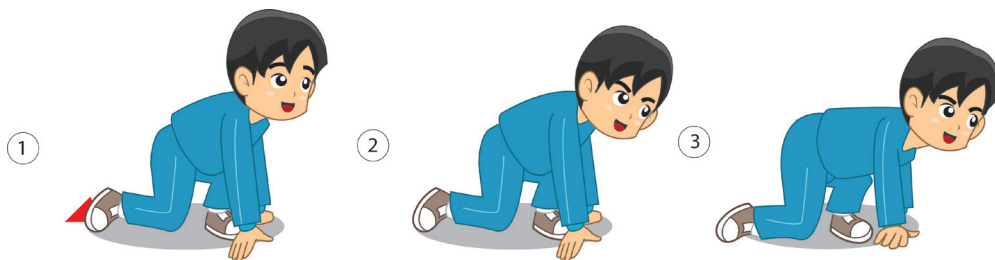
Cara melakukannya berikut ini.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah
- 3) kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak  $\pm$  satu kepal.
- 4) Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

### c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start pendek (short start)*

Cara melakukannya berikut ini.

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
- 4) Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.



Gambar 3.7 Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

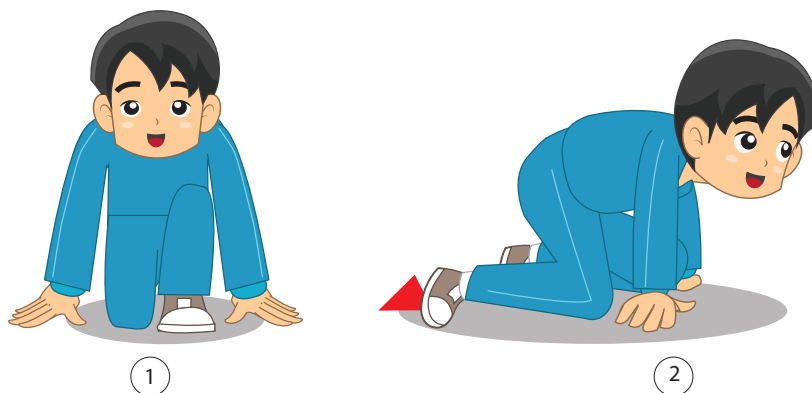
## 2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start jongkok* dengan aba-aba *start* lari jarak pendek

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

### a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba “Bersedia”, berikut ini.

- 1) Satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ‘v’ terbalik).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 3.8 Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

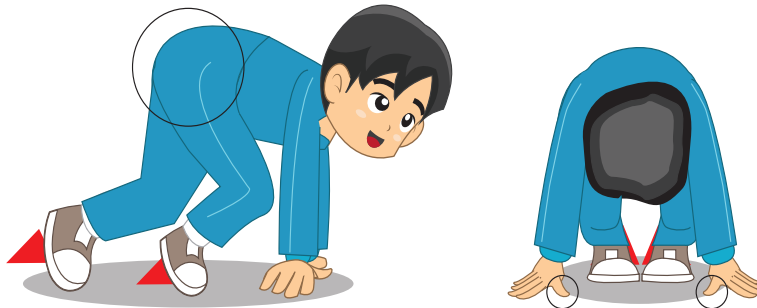
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba bersedia lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”**

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba “siap”, berikut ini.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



**Gambar 3.9** Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba siap lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

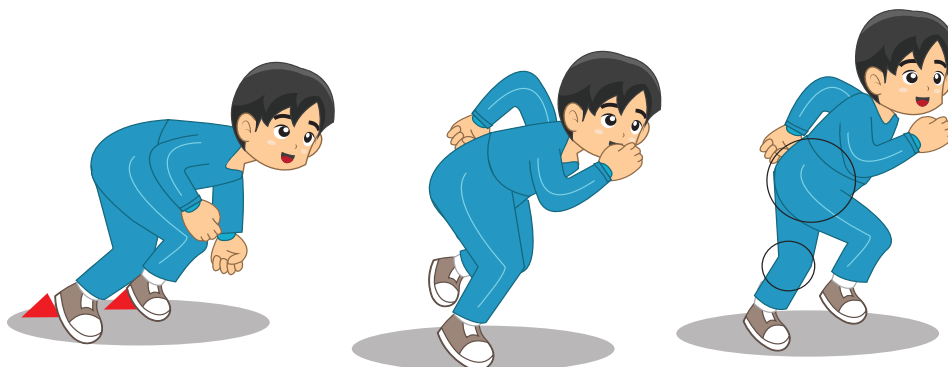
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **c. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”**

Amati dan peragakan gerakan start lari jarak pendek aba-aba “ya”, berikut ini.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.

- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur)



Gambar 3.10 Sikap aba-aba ya start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba ya lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### 3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)

Amati dan peragakan gerakan lari jarak pendek berikut ini.

- Gerak dasar lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- Sikap badan condong ke depan  $\pm 60^\circ$ , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk  $90^\circ$ , kedua jari-jari tangan lurus, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- Setelah  $\pm 20$  m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.





Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

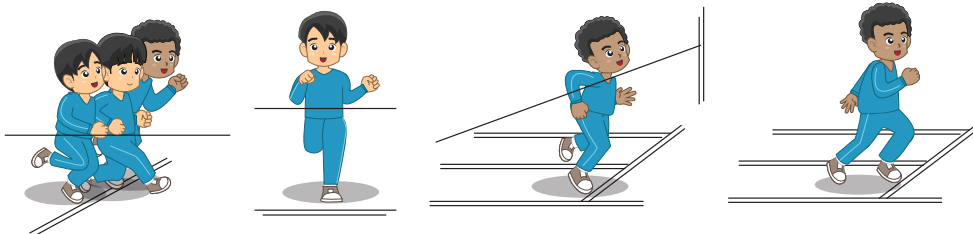
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### 4. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek

Amati dan peragakan gerakan memasuki garis *finish* lari jarak pendek berikut ini.

- Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- Setelah sampai  $\pm$  satu meter di depan garis *finish*, dorong badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.



Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

## 5. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Tujuan pembelajaran lari jarak pendek adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah kamu melakukan gerakan lari jarak pendek, rasakan gerakan lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

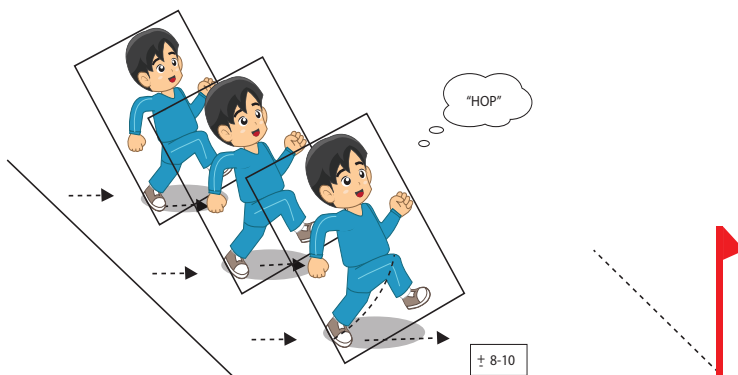
Gerakan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek, kamu diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek antara lain berikut ini.

### a. Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Amati dan peragakan gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek berikut ini.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba “*hop*” angkat satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang lurus.
- 3) Lakukan pada jarak  $\pm 8-10$  m.
- 4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan



Gambar 3.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

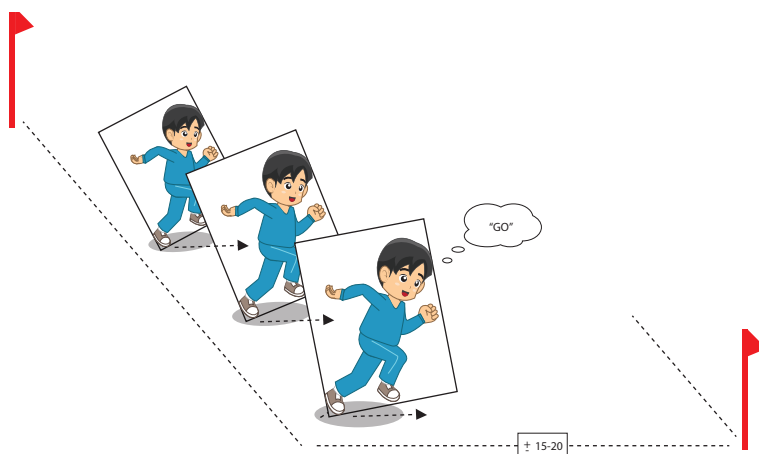
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 1 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar**

Amati dan peragakan gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar lari jarak pendek berikut ini.

- 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.
- 2) Lakukan lari dari garis start dengan langkah lebar, menempuh jarak  $\pm 15-20$  m, setelah ada aba-aba “go”.
- 3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
- 4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



**Gambar 3.14** Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek

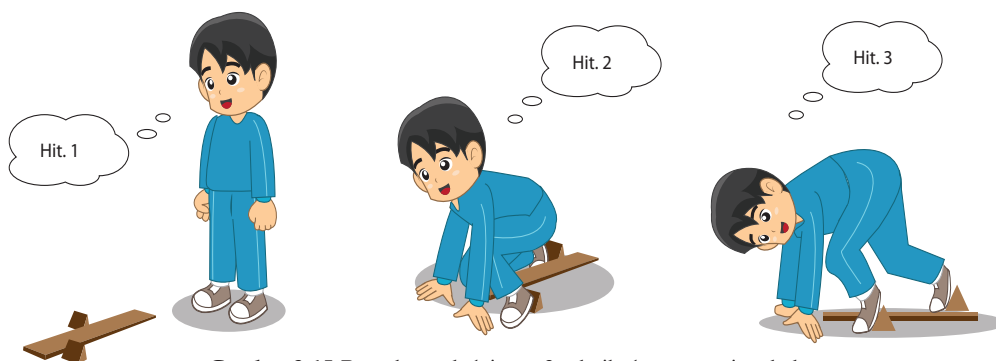
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 2 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### c. Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi *start* jongkok

Amati dan peragakan gerakan koordinasi *start* jongkok lari jarak pendek berikut ini.

- 1) Menggunakan aba-aba, “peserta didik siap..... “. Persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak pada *start* block atau menghadap arah gerakan.
- 2) Menggunakan aba-aba, “bersedia ...”, sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start* block). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu dibelakang garis *start*.
- 3) Menggunakan aba-aba, “siap... “. Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas. Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.

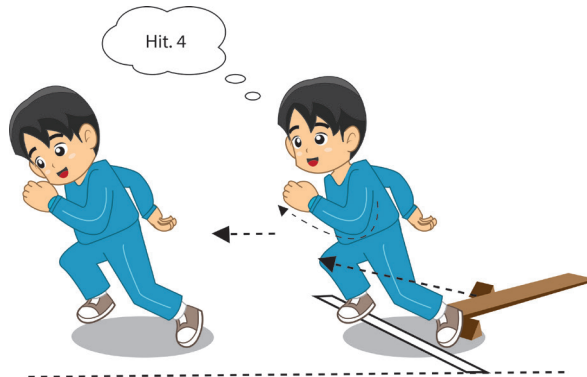


Gambar 3.15 Bentuk pembelajaran 3 teknik dasar *start* jongkok.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

- 4) Menggunakan aba-aba, “ya/go”. Menolak kaki pada balokstart dan mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*/tanah.



**Gambar 3.16** Aktivitas pembelajaran 3 lari jarak pendek

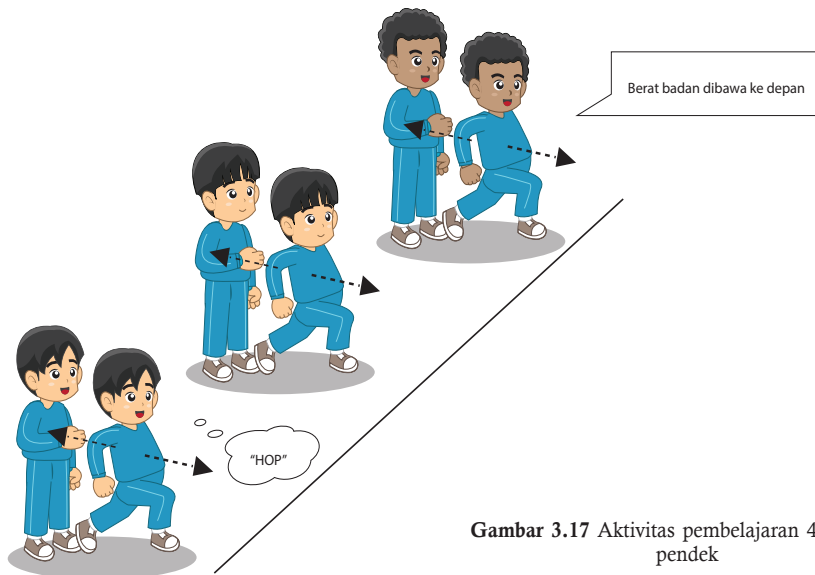
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 3 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

**e. Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri**

Amati dan peragakan gerakan membusungkan dada badan dari sikap berdiri lari jarak pendek berikut ini.

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu
- 2) Dilakukan perorangan atau kelompok
- 3) Saat aba-aba “*hop*” busungkan dada badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke belakang dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
- 4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



**Gambar 3.17** Aktivitas pembelajaran 4 lari jarak pendek

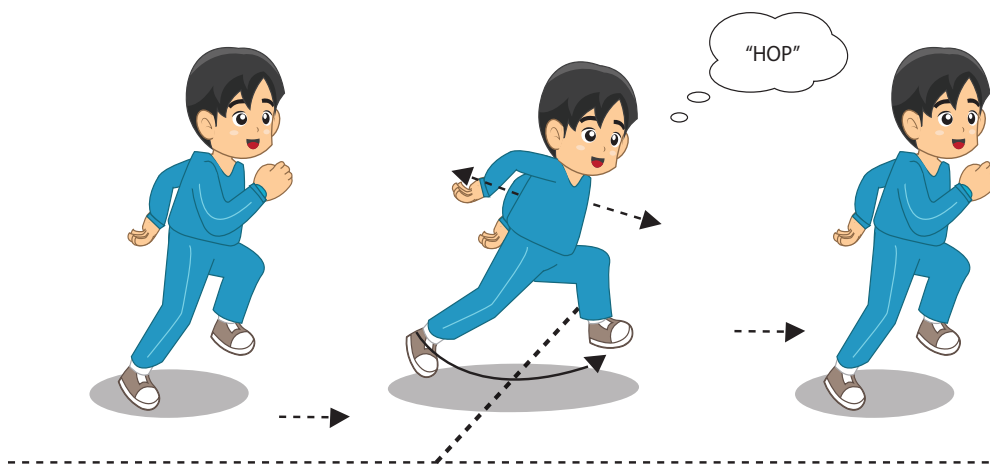
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 4 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

**f. Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging**

Amati dan peragakan gerakan busungkan dada diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging lari jarak pendek berikut ini.

- 1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- 2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
- 3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke belakang dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
- 4) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



**Gambar 3.18** Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 5 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

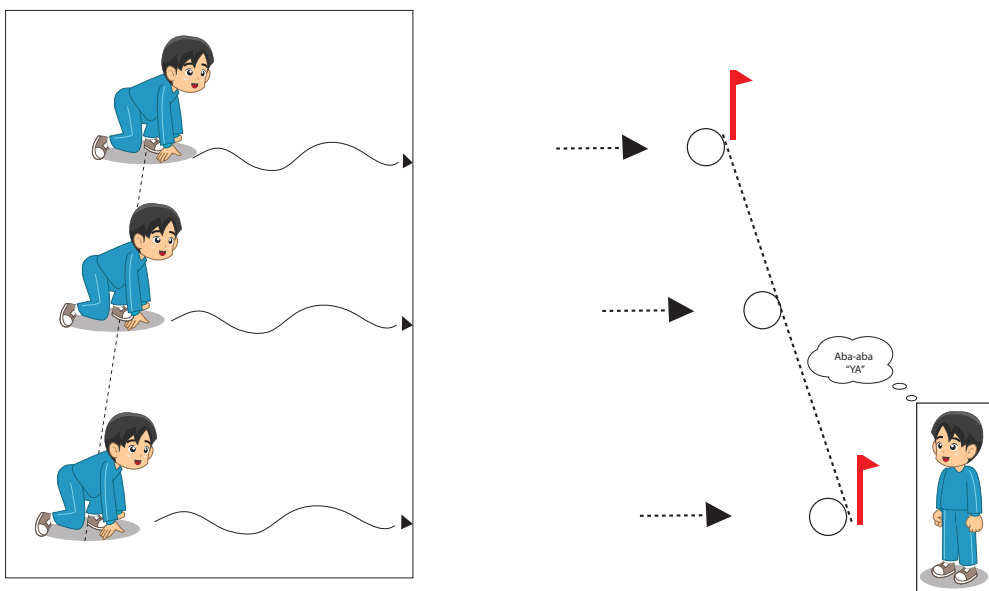
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **f. Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.**

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan atau berkelompok berikut ini.

- 1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.
- 2) Pelari berdiri/melakukan teknik start jongkok pada garis start, menghadap arah bola.
- 3) Setelah ada aba-aba "ya" , lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- 4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.
- 5) Tanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan





Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran 6 lari jarak pendek

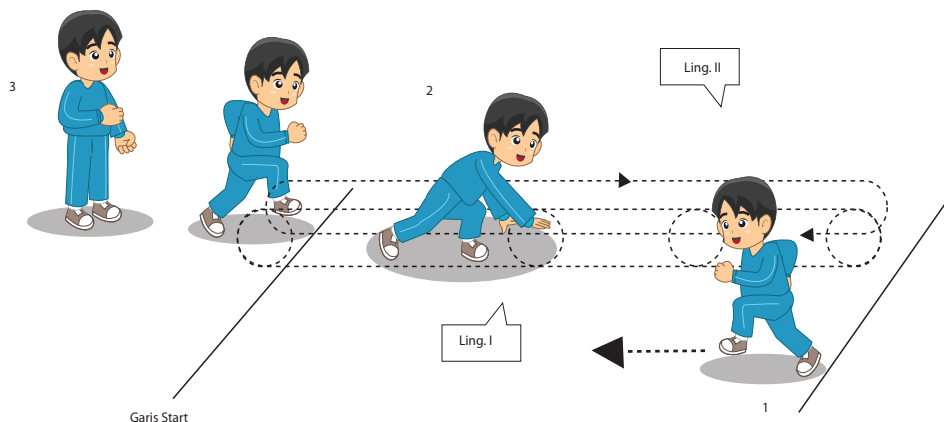
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 6 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

**g. Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”**

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan menggunakan lomba lari cepat beregu dengan “Shuttle Run” berikut ini.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis start.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.



**Gambar 3.20** Aktivitas pembelajaran 7 lari jarak pendek

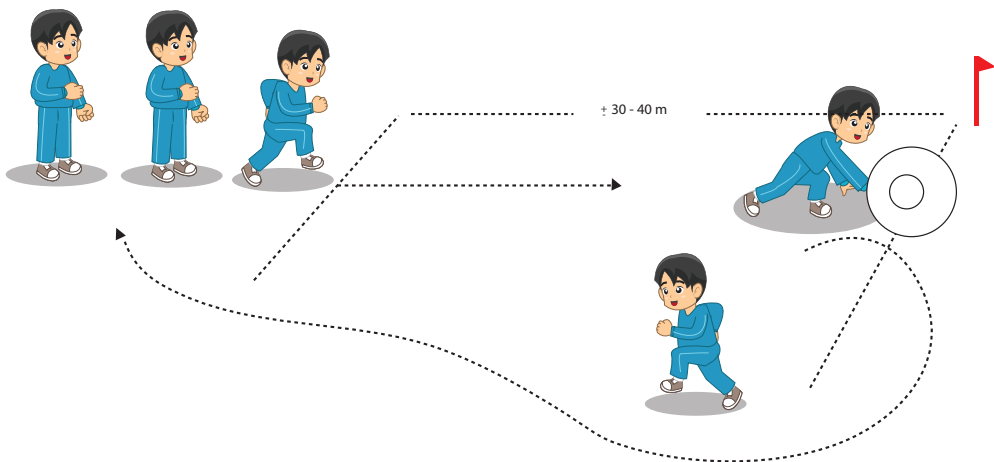
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan pembelajaran 7 lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **h. Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran**

Amati dan peragakan aktivitas lari jarak pendek dengan menggunakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran berikut ini.

- 1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- 2) Setelah selesai kembali pada garis start.
- 3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- 4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- 5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakan dan mengambil bola).
- 6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama team yang baik.



**Gambar 3.21** Aktivitas pembelajaran 8 lari jarak pendek

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran lari jarak pendek yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

## **6. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat**

### **a. Hal-hal yang harus dihindari**

- 1) Tidak cukupnya dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
- 2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
- 3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
- 4) Memutarakan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebih-lebihan.
- 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampau jauh menyilang dada.
- 6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
- 7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
- 8) pada aba-aba “Siap”, kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

### **b. Hal-hal yang harus diutamakan**

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.

- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.

## **D. Pembelajaran Atletik Melalui Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

### **1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lompat Jauh**

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai gerak dasar untuk melakukan gerakan lompat jauh.

Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu : (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan lompat jauh tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

#### **a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan atau anchang-ancang (*approach-run*)**

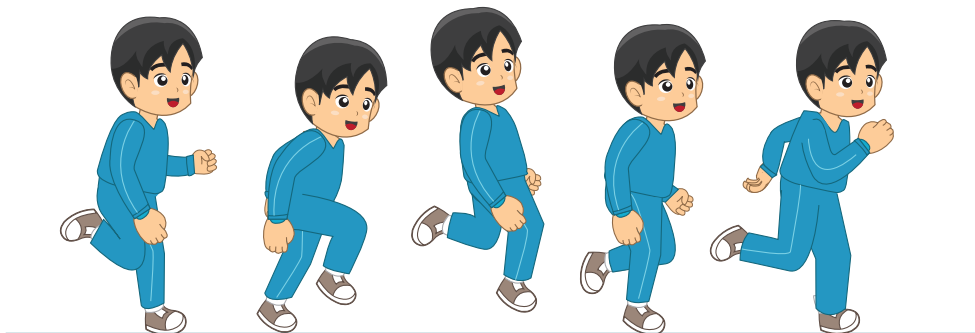
Awalan atau anchang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan tinggi dan terkendali sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Amati dan peragakan gerakan awalan lompat jauh berikut ini.

- 1) Tergantung tingkat prestasi, lari anchang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.

- 2) Tambah kecepatan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/ bertumpu. kecepatan anchang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- 3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir anchang-ancang.
- 4) Jarak awalan 30 – 45 meter.



**Gambar 3.22** Aktivitas pembelajaran awalan/anchang-ancang lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan awalan/anchang-ancang dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

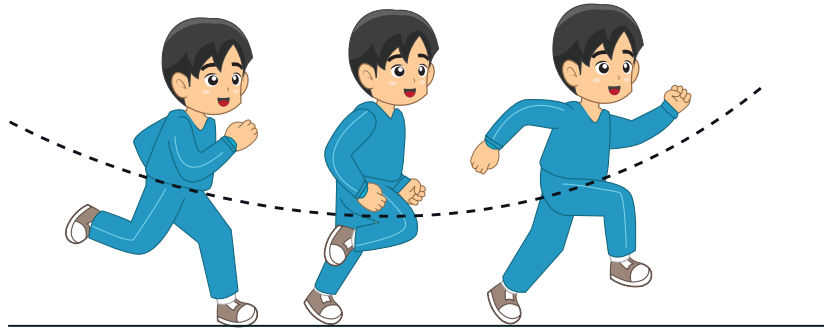
#### **b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan (*take-off*)**

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak direndahkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki tumpu, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Amati dan peragakan gerakan tolakan lompat jauh berikut ini.

- 1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan  $45^\circ$ ).



**Gambar 3.23** Aktivitas pembelajaran tolakan/tumpuan lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan tolakan/tumpuan dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

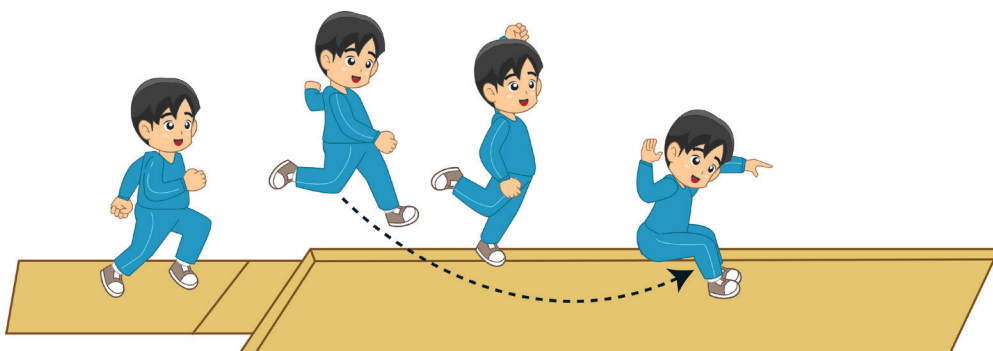
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### **c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara**

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolak, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak gerak badan melayang diudara.

Amati dan peragakan gerakan melayang di udara lompat jauh berikut ini.

- 1) Saat kaki tolak, titik berat badan ke atas, diikuti dengan kaki tolak menyusul kaki ayun.
- 2) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok (untuk jongkok).
- 3) Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diarahkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



**Gambar 3.24** Aktivitas pembelajaran sikap melayang di udara lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap melayang dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

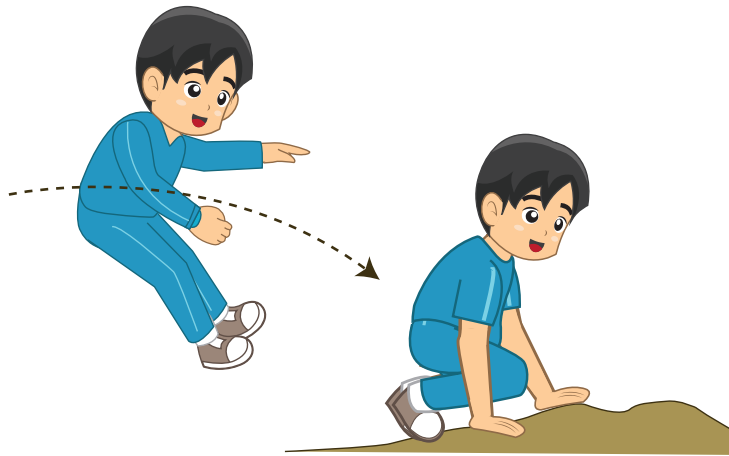
#### **d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendarat**

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Amati dan peragakan gerakan mendarat lompat jauh berikut ini.

- 1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- 2) Tariklah kaki mendekati badan.
- 3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.





**Gambar 3.25** Aktivitas pembelajaran mendarat lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan mendarat dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

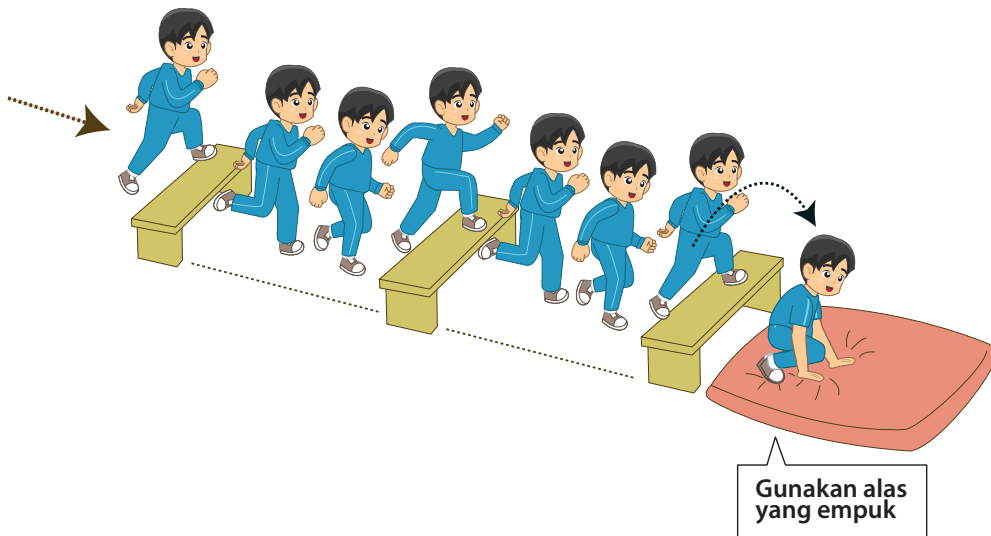
## **2. Aktivitas pembelajaran tahap-tahap lompat jauh**

Tahapan-tahapan dalam mempelajari aktivitas pembelajaran lompat jauh adalah berikut ini.

### **a. Aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh berikut ini.

- 1) Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
- 2) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 3) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



**Gambar 3.26** Aktivitas pembelajaran 1 lompat jauh

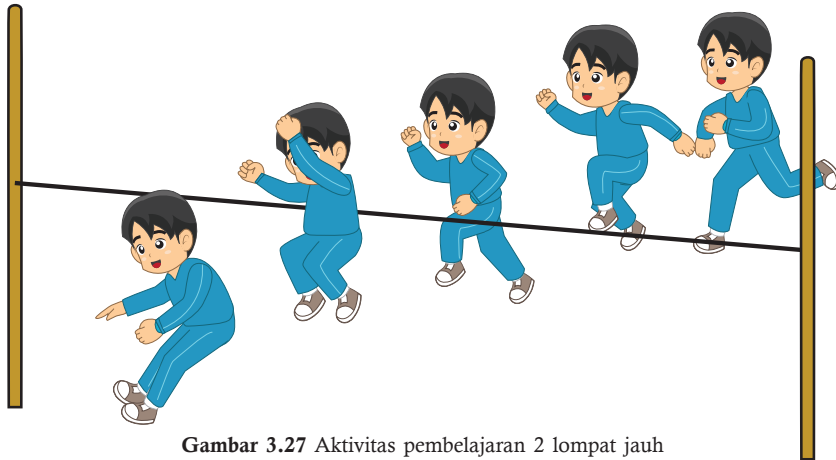
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **b. Aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh berikut ini.

- 1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- 2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- 3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- 4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



**Gambar 3.27** Aktivitas pembelajaran 2 lompat jauh

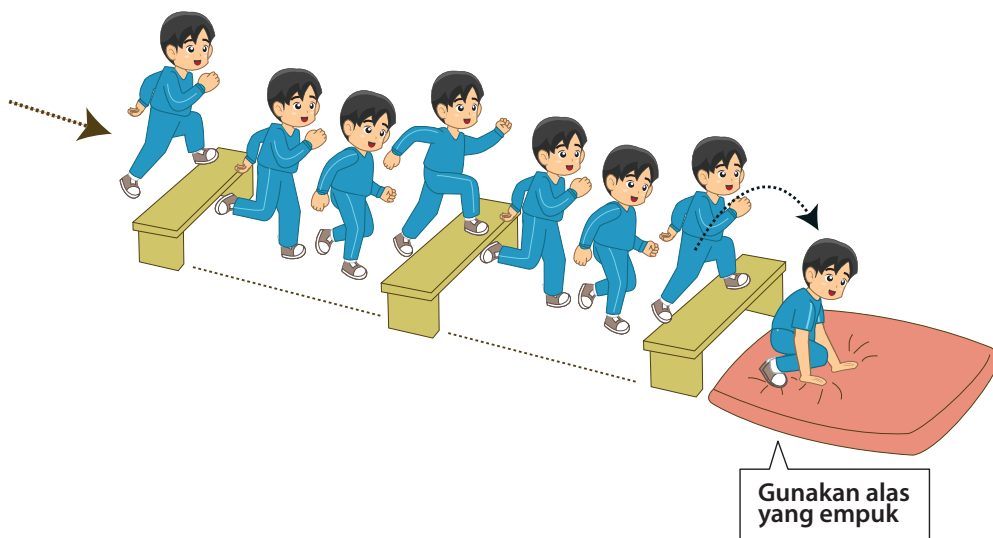
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### **c. Aktivitas Pembelajaran Tahap Ketiga Lompat Jauh**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap ketiga lompat jauh berikut ini.

- 1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- 2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 1$  meter di depan tanda-tanda tersebut.
- 3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerak tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- 4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



**Gambar 3.28** Aktivitas pembelajaran 3 lompat jauh

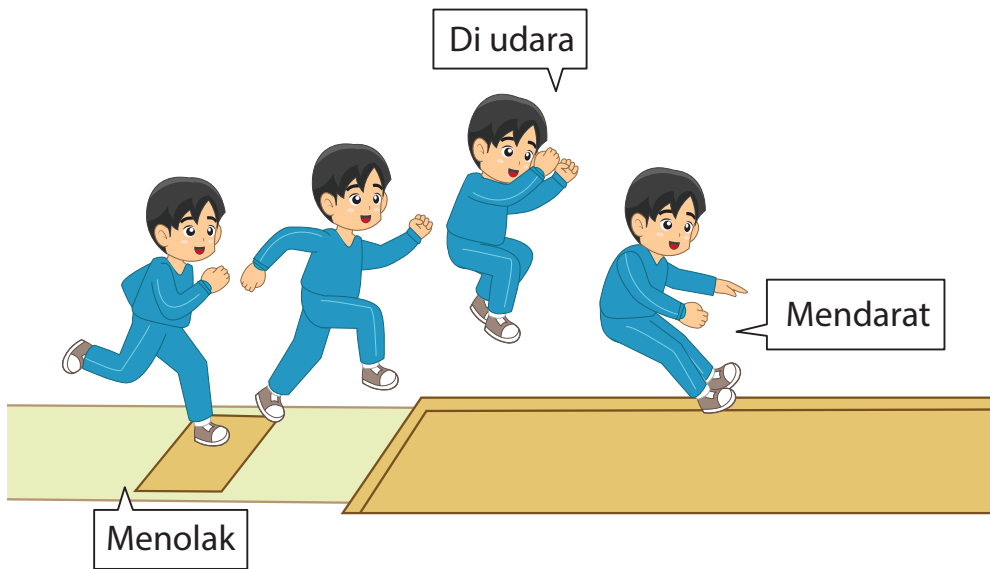
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **d. Aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh**

Amati dan peragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh berikut ini.

- 1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan awalan.
- 3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- 4) Lakukan gerak melayang di udara dan melakukan pendaratan.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



**Gambar 3.29** Aktivitas pembelajaran 4 lompat jauh

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 4 dalam lompat jauh, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### **3. Kesalahan dan perbaikan kesalahan dalam lompat jauh**

#### **a. Kesalahan dalam lompat jauh**

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara berikut ini.

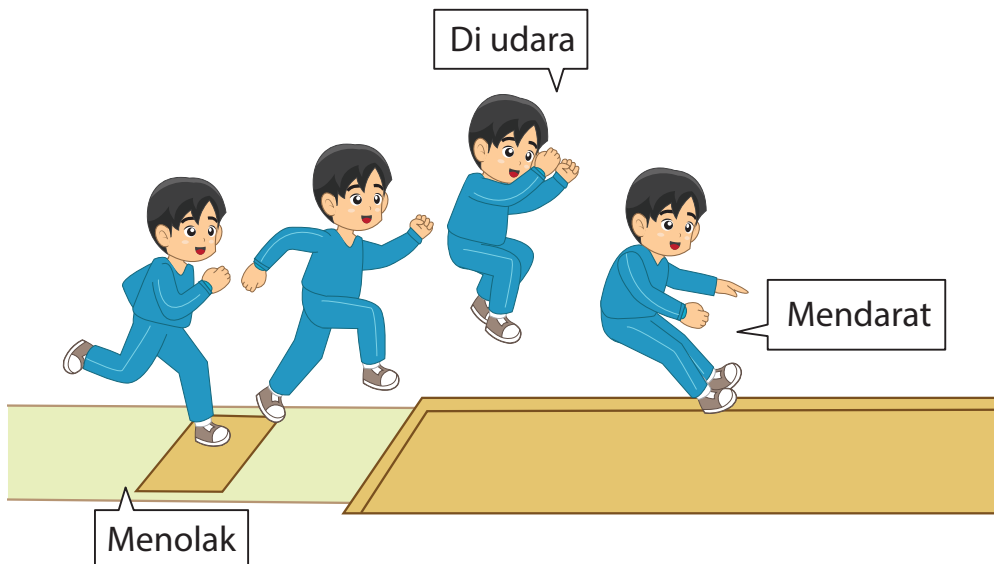
- 1) Kurangnya kecepatan lari.
- 2) Langkah tidak tetap jaraknya.
- 3) Tolakan tidak tepat pada papan tolak.
- 4) Tolakan kurang keras.
- 5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
- 6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
- 7) Selalu mendarat dengan pantat.

## b. Perbaiki kesalahan dalam lompat jauh

Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara berikut ini.

- 1) kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari sprint.
- 2) tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh, maka untuk memperbaikinya harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot tungkai.
- 3) agar mendarat tidak pada pantat, maka ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan dijulurkan dengan cepat ke depan.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran lompat jauh dari gerakan awalan sampai mendarat berikut ini.



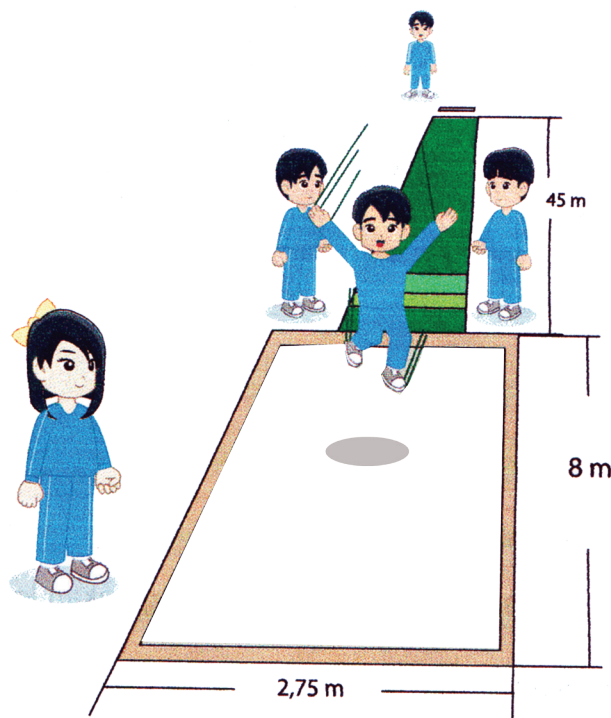
Gambar 3.30 Aktivitas pembelajaran lompat jauh dari gerakan awalan sampai mendarat

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran lompat jauh yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

## 4. Peraturan lompat jauh

- a. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- b. Panjang papan tolakan 1,22m ; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.

- c. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia melakukan kesalahan saat menolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
- d. Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
- e. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- f. Bila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik, dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Bila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (tie) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik ketiga, bila masih sama (tie) dilihat lompatan terbaik keempat dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.



Gambar 3.31 Lapangan/lintasan lompat jauh

## E. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Tolak Peluru (*The Shot Put*)

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putera) dan 4 kg (untuk wanita).

### 1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Tolak Peluru

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Prinsip dasar tolak peluru ada empat macam, yaitu: memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Keempat prinsip dasar tolak peluru tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

#### a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru

Amati peragaan cara memegang peluru dalam aktivitas prinsip dasar tolak peluru berikut ini.

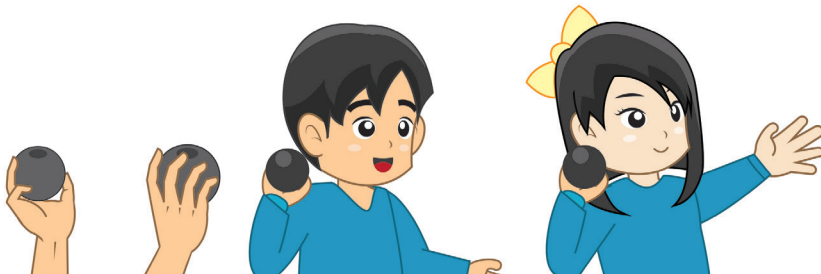
- 1) Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.



Gambar 3.32 Aktivitas pembelajaran cara memegang peluru



- 2) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- 3) Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- 4) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.
- 5) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.
- 6) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



**Gambar 3.33** Aktivitas pembelajaran Sikap badan dan letak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan memegang peluru kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

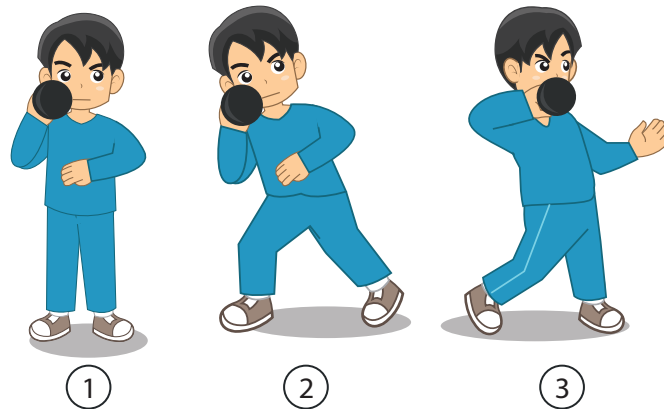
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

**b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan saat akan menolak peluru**

Amati dan peragakan gerakan sikap badan saat akan menolak peluru berikut ini.

- 1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka.
- 2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.

- 3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- 4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.



**Gambar 3.34** Aktivitas pembelajaran sikap badan saat menolak peluru

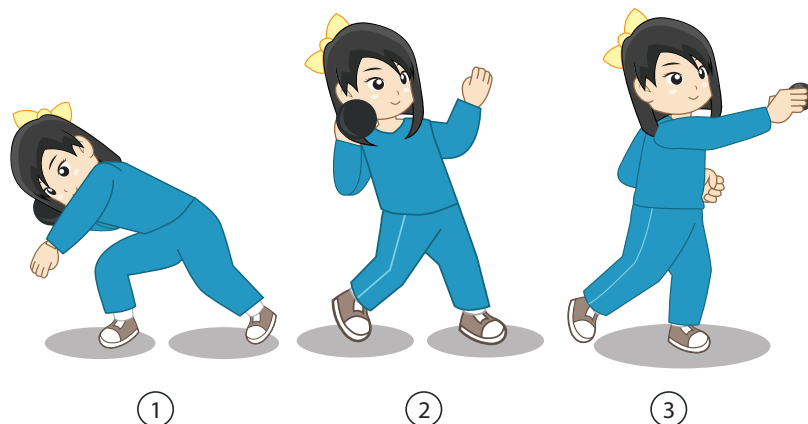
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap badan saat menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

### **c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menolakkan peluru**

Amati dan peragakan gerak spesifik menolakkan peluru berikut ini.

- 1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut diputar ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
- 2) Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan tolakan kaki kanan.



**Gambar 3.35** Aktivitas pembelajaran sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

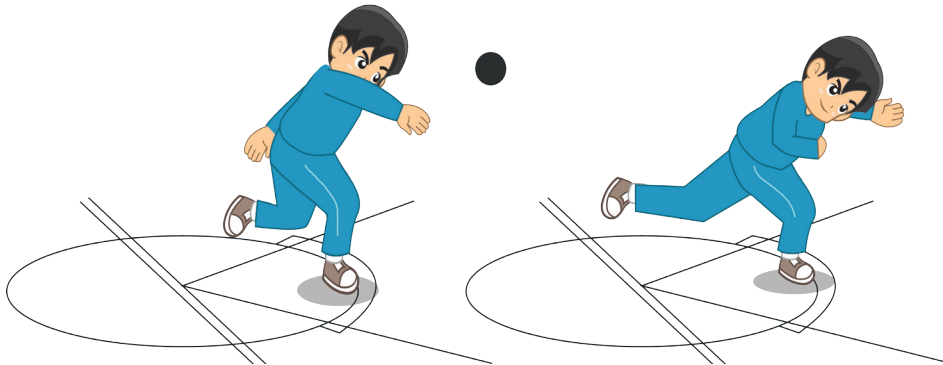
**d. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru**

Sikap badan setelah menolakkan peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Amati dan peragakan gerakan badan setelah menolakkan peluru berikut ini.

- 1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- 2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- 3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- 4) Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit

agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



**Gambar 3.36** Aktivitas pembelajaran sikap badan setelah menolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan sikap badan setelah menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

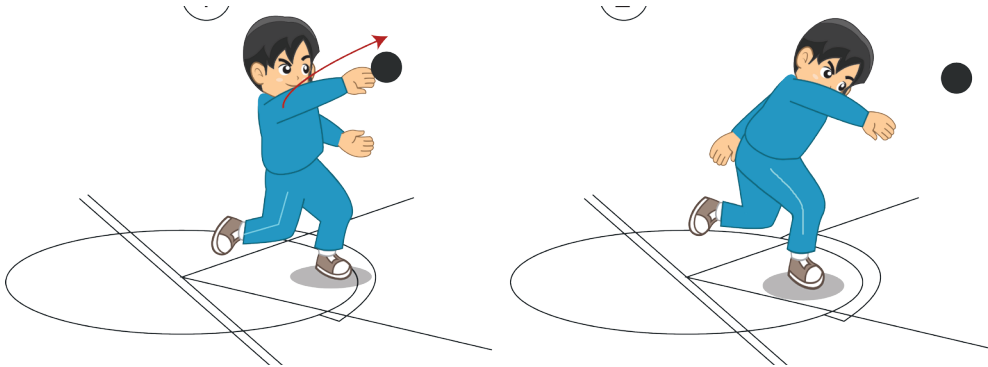
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

## **2. Aktivitas Pembelajaran Tahap-tahap Menolak Peluru**

### **a. Aktivitas pembelajaran pertama: tolak peluru**

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru berikut ini.

- 1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
- 2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.



Gambar 3.37 Pembelajaran 1 tolak peluru

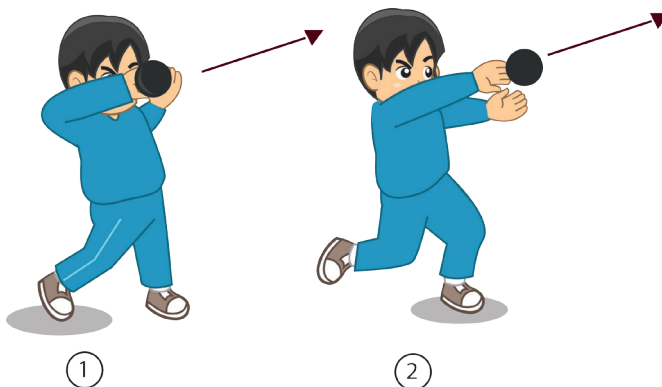
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 1 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

#### **b. Aktivitas pembelajaran kedua: tolak peluru**

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran kedua tolak peluru berikut ini.

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- 2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri ditekuk bebas di depan dada.
- 3) Putar pinggang ke depan dan luruskan badan.
- 4) Tolakkan peluru tersebut.



Gambar 3.38 Pembelajaran 2 tolak peluru

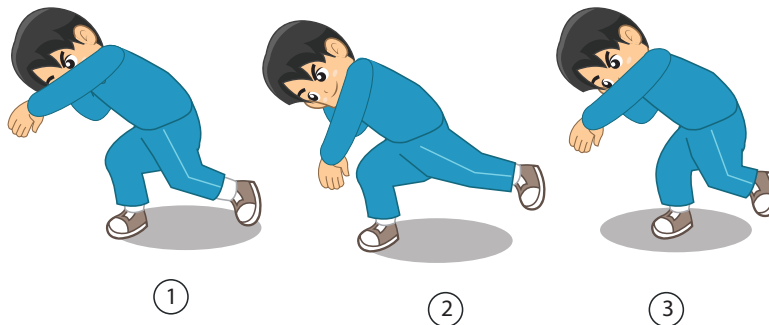
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 2 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

### c. Aktivitas pembelajaran ketiga: tolak peluru

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran ketiga tolak peluru berikut ini.

- 1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
- 2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- 3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dan memutar tubuh ke arah sasaran dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).



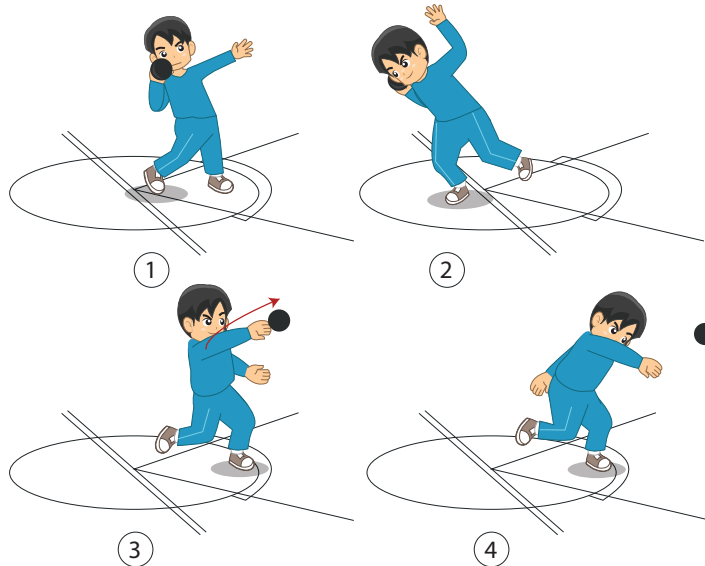
Gambar 3.39 Aktivitas pembelajaran tahap 3 tolak peluru

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran 3 gerakan menolak peluru, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

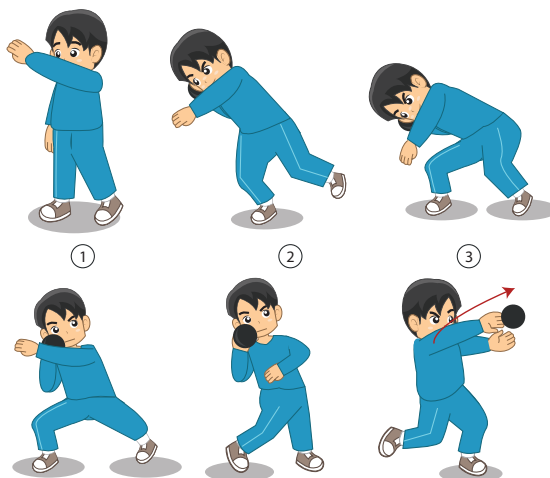
### e. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Keseluruhan

Amati dan peragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/Ortodok) berikut ini.



**Gambar 3.43** Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya ortodok secara keseluruhan

Amati dan peragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya membelakangi/O'Brien) berikut ini.



**Gambar 3.44** Aktivitas pembelajaran gerakan tolak peluru gaya O'Brien secara keseluruhan

Buatlah kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran tolak peluru yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

### **3. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam tolak peluru**

#### **a. Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru**

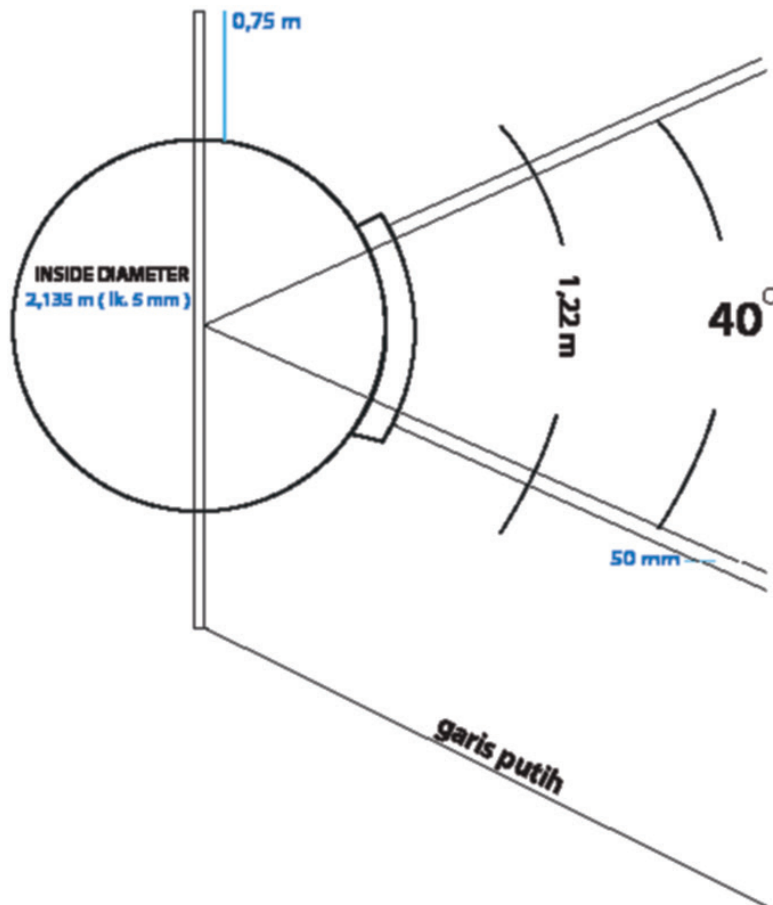
- 1) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
- 2) Gerakan menolak peluru yang tidak benar dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
- 3) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
- 4) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
- 5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
- 6) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
- 7) Terlalu cepat menegakkan badan.
- 8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.

#### **b. Hal-hal yang harus diutamakan dalam tolak peluru**

- 1) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
- 2) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.
- 3) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
- 4) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.
- 5) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur/menolak peluru.
- 6) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
- 7) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
- 8) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.



#### 4. Perlengkapan dan peraturan tolak peluru



- Sektor lemparan/lapangan dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran, lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m; tinggi 10 cm; dan tebalnya 11,4 cm.
- Berat peluru: pria 7,26 kg dan wanita 4 kg.
- Sepatu yang dipergunakan mempunyai permukaan yang keras dan tanpa paku.

# Penilaian Pelajaran 3

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.**

1. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada . . .
  - a. cara kaki menapak
  - b. kecondongan badan
  - c. panjang langkah
  - d. memasuki garis finish
2. Yang tidak diperbolehkan dalam melakukan gerakan jalan cepat adalah . . .
  - a. langkah panjang
  - b. langkah melayang
  - c. langkah pendek
  - d. langkah menyilang
3. Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus . . .
  - a. kedua kaki selalu kontak dengan tanah
  - b. kedua kaki boleh melayang
  - c. satu kaki selalu kontak dengan tanah
  - d. tidak ada ketentuan
4. Berikut ini adalah teknik jalan cepat, kecuali . . .
  - a. *start*
  - b. teknik jalan cepat
  - c. *finish*
  - d. langkah kaki
5. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah . . .
  - a. start melayang
  - b. start jongkok
  - c. start berdiri
  - d. start berlari
6. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, berakhir pula dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan, merupakan gerakan jalan cepat fase . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. rileksasi
  - d. dorongan
7. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan serta selesai apabila badan berada di atas kaki penopang, merupakan gerakan jalan cepat fase . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. rileksasi
  - d. dorongan
8. Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki, merupakan gerakan jalan cepat fase . . .
  - a. tumpuan dua kaki
  - b. tarikan
  - c. rileksasi
  - d. dorongan

9. Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, merupakan gerakan jalan cepat fase . . . .
- tumpuan dua kaki
  - tarikan
  - rileksasi
  - dorongan
10. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan . . . .
- langkah kaki
  - panjang langkah
  - kecondongan badan
  - gerak ke depan
11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah . . . .
- start/pertolakan
  - panjang langkah kaki
  - kecondongan badan
  - koordinasi gerakan
12. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah . . . .
- start melayang
  - start jongkok
  - start berdiri
  - start berlari
13. Letakkan tanga lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
- persiapan awal
  - bersedia
  - siaap
  - ya
14. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
- persiapan awal
  - bersedia
  - siaap
  - ya
15. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba . . . .
- persiapan awal
  - bersedia
  - siaap
  - ya
16. Berikut ini adalah gerakan lari jarak pendek, kecuali . . . .
- start*
  - gerakan lari
  - memasuki garis *finish*
  - saat melayang
17. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada . . . .
- ujung kaki
  - menempel tumit
  - telapak kaki
  - bola-bola kaki
18. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah . . . .
- tegak lurus
  - condong ke depan
  - direbahkan ke belakang
  - tergantung pada pelari
19. Ayunan lengan saat melakukan lari jarak pendek adalah . . . .
- kuat dan rileks
  - perlahan-lahan
  - kuat dan cepat
  - seirama dengan langkah kaki

20. Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah . . . .
- hentikan kecepatan saat finish
  - membusungkan dada ke depan
  - melompat ke depan saat finish
  - tidak ada ketentuan
21. Panjang lintasan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari . . . .
- 30 meter
  - 35 meter
  - 40 meter
  - 45 meter
22. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah . . . .
- berubah-ubah
  - konsisten/tetap
  - panjang
  - pendek
23. Agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan ke depan, maka tumpuan/tolakan harus . . . .
- kuat
  - rileks
  - lemas dan kendor
  - tegang
24. Berikut ini adalah sikap badan ketika melayang di udara, kecuali . . . .
- sikap tengadah
  - sikap mengambang
  - sikap berjalan di udara
  - sikap jongkok
25. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah . . . .
- kaki diluruskan
  - lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
  - kaki dilipat ke depan
  - kaki diacungkan ke depan
26. Gaya tolak peluru dimana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan . . . .
- gaya *Ortodok*
  - gaya *O`Brian*
  - gaya *Side arm*
  - gaya *Baterfly*
27. Berikut ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali . . . .
- cara memegang peluru
  - sikap badan saat menolak peluru
  - menjaga keseimbangan
  - sikap badan setelah menolakkan peluru
28. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan gerakan tolakan peluru . . . .
- cara memegang peluru
  - sikap badan saat menolak peluru
  - cara menolakkan peluru
  - sikap badan setelah menolakkan peluru

29. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada . . . .
- ujung telapak tangan
  - jari-jari tangan
  - telapak tangan
  - ujung jari-jari tangan
30. Pada saat menolak peluru badan harus . . . .
- ditegangkan
  - ditegakkan
  - dicondongkan
  - diluruskan

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya!**

- Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari.
- Tuliskan fase-fase gerakan dalam jalan cepat.
- Jelaskan cara melakukan start dalam jalan cepat.
- Jelaskan cara melakukan gerakan dalam jalan cepat.
- Jelaskan cara memasuki garis finish dalam jalan cepat.
- Tuliskan macam-macam start jongkok.
- Jelaskan cara melakukan start pendek dalam atletik.
- Jelaskan cara melakukan langkah kaki dalam lari jarak pendek.
- Jelaskan cara melakukan ayunan lengan dalam lari jarak pendek.
- Jelaskan cara memasuki garis finish lari jarak pendek.
- Tuliskan macam-macam gerakan lompat jauh.
- Jelaskan cara melakukan awalan dalam lompat jauh.
- Jelaskan cara melakukan tumpuan dalam lompat jauh.
- Jelaskan cara melakukan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok.
- Jelaskan cara mendarat lompat jauh gaya jongkok.
- Tuliskan gerakan-gerakan dalam tolak peluru.
- Jelaskan cara memegang peluru.
- Jelaskan cara menolak peluru.
- Jelaskan sikap badan setelah menolakkan peluru.
- Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat menolak peluru

## **Tugas Kelompok**

- Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.
- Buatlah salah satu tugas makalah tentang jalan cepat, lari jarak pendek,

lompat jauh, dan tolak peluru secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi atletik.

## **Penilaian Keterampilan**

### **A. Penilaian Unjuk Kerja**

1. Lakukan gerakan jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan gerakan lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan lompatan (penilaian produk).
4. Lakukan gerakan tolak peluru. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan jauhnya melakukan tolakan (penilaian produk).

### **B. Penilaian Portofolio**

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

## Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$