



PJOK

SMK MUSAGA



ATLETIK

MATERI LEMPAR LEMBING

EKO TRI UTOMO, S.PD



Materi Lempar Lembing

Lempar Lembing / Javelin Throw

Olahraga lembar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Olahraga ini membutuhkan teknik, kecepatan, dan kekuatan untuk dapat melemparkan lembing sejauh mungkin. Lempar lembing ini berasal dari dua kata, lempar yang berarti membuang jauh, dan lembing yang berarti tongkat berujung runcing.

Melempar adalah proses pemindahan benda dari satu tempat ke tempat lain dengan sekuat tenaga agar benda mencapai jarak maksimal. Melempar ini adalah unsur terpenting dalam kegiatan olahraga lempar lembing.

Sejarah Lempar Lembing

Kegiatan lempar lembing sering kali dilakukan oleh manusia pada zaman kuno untuk berburu binatang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia juga menggunakan lembing ini untuk berperang. Sebelum dijadikan sebagai olahraga, kegiatan lempar lembing ini lebih digunakan untuk beraksi dan melindungi diri.

Setelah berabad-abad kemudian, lempar lembing dijadikan olahraga seperti sekarang.

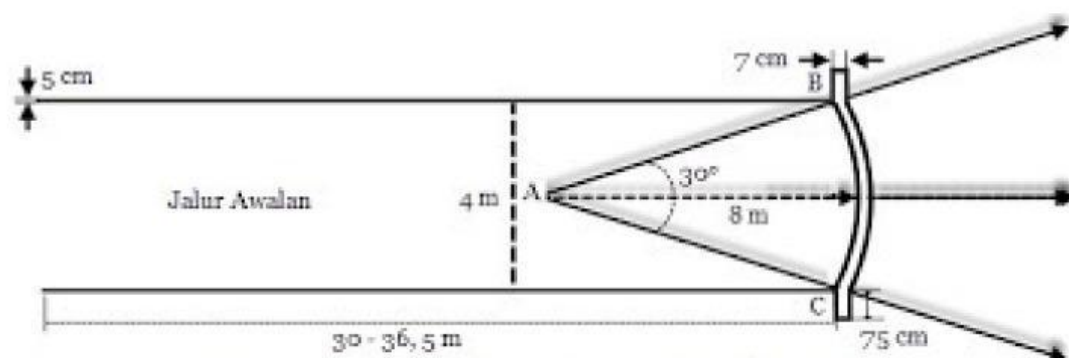
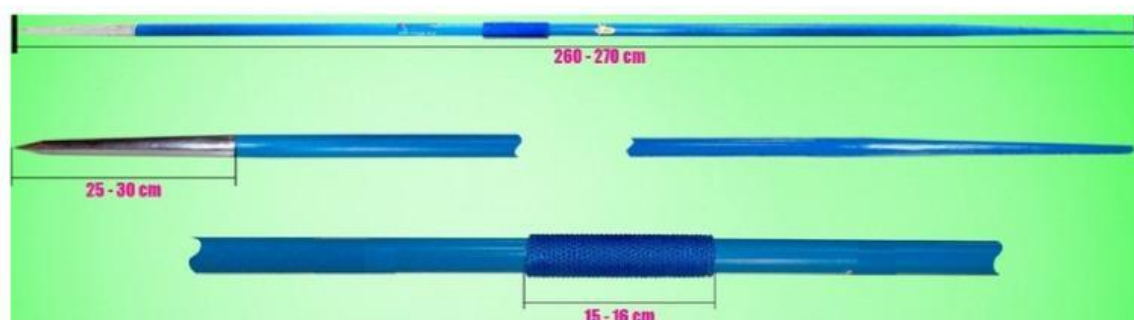
Lempar lembing ini sudah diperkenalkan sejak olimpiade pada masa kuno sebagai bagian dari Pentathlon pada 708 SM. Selanjutnya olahraga ini juga muncul di Jerman dan Swedia pada tahun 1870-an. Lalu olahraga lempar lembing ini secara resmi menjadi bagian dari cabang atletik pada olimpiade modern sejak tahun 1908 (pria) dan tahun 1932 (wanita).

Sarana Prasarana Lempar Lembing

1. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan olahraga lempar lembing. Yang paling utama adalah lembing sebagai alat utama. etajaman busur.

1.

2. Lembing terdiri dari tiga bagian, yakni titik utama atau kepala logam, kayu atau poros logam dan pegangan yang ditempatkan sekitar pusat gravitasi.
3. Panjang dari masing-masing lemping putra dan putri berbeda. Untuk sektor putra, panjang lemping adalah 2.6 hingga 2.7 meter, sedangkan wanita memiliki panjang 2.2 hingga 2.3 meter.
4. Sementara itu, landasan pacu untuk lempar lemping memiliki panjang maksimal 36.50 meter dan tak boleh kurang dari 30 meter. Landasan ini harus ditandai dengan dua garis sejajar sepanjang 50 milimeter dengan lebar landasan 4 meter. Landasan ini berfungsi untuk para atlet melakukan awalan.
5. Kebutuhan yang tak kalah penting lainnya adalah area pendaratan bagi lemping. Yang dibatasi oleh tepi bagian dalam dari dua garis. Susunan area pendaratan membentuk busur yang ditarik garis melalui titik area awalan (runaway). Area pendaratan terdiri dari area rumput dengan ketajaman busur.



Lapangan Lempar lemping

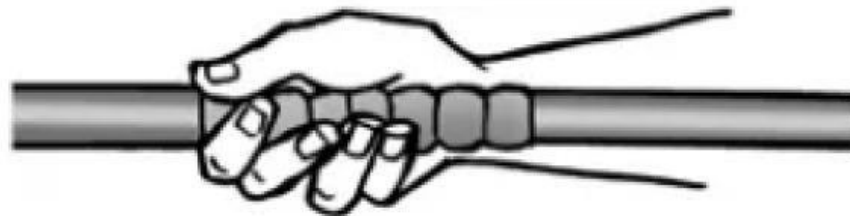
CARA MEMEGANG LEMBING

CARA MEMEGANG LEMBING ada 3 Cara:

1. Cara Amerika
2. Cara Finlandia
3. Cara Menjepit (Tang)

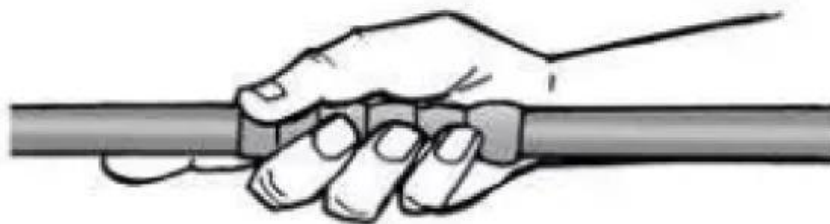
1. Cara Amerika

Dikenal dengan istilah gaya Amerika, teknik memegang lembing american style berada pada bagian belakang lilitan lembing. Posisi jempol dan jari telunjuk melingkar di batas pegangan. Sementara itu, posisi jari lainnya memegang lembing secara kokoh dan rapat.



2. Cara Finlandia

Gaya Finlandia merujuk pada teknik memegang lembing dengan cara mengacungkan jari telunjuk dan menempelkannya di bagian belakang lembing. Adapun posisi ibu jari dan jari lainnya menggenggam bagian pegangan.



3. Tang Style

Tang style dikenal juga dengan istilah teknik jepitan. Berperan sebagai pegangan, jari telunjuk dan jari tengah dijepitkan di batas pegangan lembing yang paling ujung. Posisi jari lainnya disatukan di batas pegangan lembing.



CARA MEMBAWA LEMBING

Usai menguasai teknik memegang lembing, atlet perlu mempelajari teknik membawa lembing. Teknik membawa lembing ini terbagi menjadi tiga cara, di antaranya adalah:

- Di atas bahu

Pada teknik ini, posisi lembing perlu diarahkan ke sasaran lemparan. Bagian ujung lembing diarahkan sedikit ke bawah. Sementara itu, posisi siku diatur ke depan ke arah sasaran lemparan.

- Di bawah

Untuk membawa lembing menggunakan cara ini, posisi tangan yang membawa lembing lurus ke belakang serong ke bawah.

Selanjutnya, lembing dipegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan. Ujung lembing diposisikan di samping dada.

- Di atas kepala

Teknik lempar lembing ini sama seperti teknik melempar lembing di atas bahu. Hanya saja, posisi tangan yang membawa lembing diangkat lebih tinggi dengan posisi lembing berada di atas kepala.



TEKNIK LEMPARAN LEMBING

1. Awalan

- Teknik melempar lembing diawali dengan lari. Saat berlari, usahakan posisi siku tangan yang membawa lembing dalam keadaan tinggi dan siap untuk melempar.
- Pastikan ujung lembing menghadap ke depan bawah. Atur posisi lembing sedemikian rupa sehingga tidak bergoyang-goyang saat berlari.
- Usai berlari, lanjutkan dengan melangkah cara jingkat (hop step), langkah silang di depan (cross step), atau langkah silang di belakang (rear cross step).
- Proses peralihan (cross step) terjadi saat kaki diturunkan. Kemudian, putar bahu secara perlahan ke arah kanan.
- Gerakkan lengan kanan dan luruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang.
- Jaga pandangan lurus ke depan.

2. Lemparan

- Tarik bahu dan tangan yang memegang lembing ke belakang.
- Sebelum dilempar, posisikan lembing sejajar dengan hidung dan posisi tangan yang memegang lembing lurus.
- Gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu lemparkan lengan tangan yang memegang lembing ke depan atas sekuat tenaga.
- Gerakkan badan melewati kaki depan sembari melemparkan lembing.

3. Akhiran

- Saat lembing sudah terlempar, lakukan sikap akhir yang disebut gerak ikutan (follow through) dengan tidak memposisikan kaki kanan melewati garis batas lemparan.
- Guna menjaga keseimbangan, langkahkan kaki ke arah depan tidak melebihi garis batas lemparan.

Olahraga lempar lembing ini berkaitan dengan teknik dasar berlari yang berpengaruh terhadap jauh atau tidaknya lembing yang dilemparkan. Bagi pemula, teknik dasar berlari ini tidak semudah seperti kelihatannya, perlu teknik khusus supaya kamu bisa berlari hingga kemudian melempar lembing. So, ini dia beberapa langkah teknik dasar berlari lempar lembing:

- Ambil posisi awal dengan berdiri tegak dan kaki terbuka selebar bahu.
- Pastikan tubuh Anda rileks dan siap untuk bergerak.
- Mulailah dengan langkah awal yang kuat dan tajam dari kaki belakang.
- Dorong tanah dengan kaki belakang untuk mendapatkan kecepatan awal yang baik.
- Lakukan langkah-langkah yang terkoordinasi dengan mempercepat kecepatan Anda secara bertahap.
- Pertahankan keseimbangan dan pastikan langkah-langkah Anda berjalan sejajar dan teratur.
- Ketika Anda mendekati titik lemparan, buka tubuh Anda ke arah target.
- Lakukan torsi pada pinggul dan pinggang untuk menghasilkan energi rotasi yang optimal.
- Usahakan untuk menjaga kecepatan Anda saat mendekati titik lemparan.
- Jaga ritme dan pastikan tidak ada penurunan kecepatan yang signifikan.
- Selama berlari, pastikan Anda menjaga keseimbangan tubuh Anda.
- Fokus pada langkah yang stabil dan hindari gerakan yang berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan.
- Setelah melempar lembing, pastikan Anda melanjutkan gerakan tubuh Anda untuk menjaga keseimbangan dan memaksimalkan momentum.

Asesmen Normatif

Tuliskan secara singkat sejarah dari lempar lembing

Jawaban :

latihan soal essay

1. apa istilah asing dari lempar lembing:

Jawaban :

2. Berapa berat lembing untuk putra:

Jawaban :

3. Berapa berat lembing untuk putri:

Jawaban :

4. Berapa panjang lembing untuk putra:

Jawaban :

5. Berapa panjang lembing untuk putri:

Jawaban :

6. Sebutkan 3 bagian dari lembing:

Jawaban :

7. Sebutkan 3 cara memegang lembing:

Jawaban :

8. Teknik membawa lembing ini terbagi menjadi tiga cara, di antaranya adalah:

Jawaban :

9. Berapa derajat arah mata lembing yang paling ideal untuk melempar lembing

Jawaban :

10. pada lembing terdapat 3 bagian, salah satunya adalah untuk memegang lembing yang disebut?

Jawaban :

**Terima Kasih
semoga belajar PJOK menyenangkan**