

BAB III **ATLETIK** **LARI JARAK PENDEK**

Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakan untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM pembinaan suatu bangsa dipusatkan pada peningkatan kekuatan fisik mengutamakan pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan gymnastik, gramaika, dan musika.

Kegiatan gymnastik meliputi gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Kelima gerakan tersebut dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan/membangun kekuatan dan membentuk tubuh yang perkasa. Olahraga atletik terdapat di jaman Yunani yang dipopulerkan oleh Iccus dan Herodicus pada abad IV. Pada masa tersebut kelima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *Pentathlon* yang berarti lima, sehingga setiap perlombaan selalu menggunakan istilah *Pentathlon* yang berarti lima, maksudnya adalah setiap peserta wajib mengikuti kelima macam perlombaan. Humeros adalah seorang pujangga Yunani yang mencatat sejarah atletik pertama di dunia. Salah satu catatan yang menjadi pegangan adalah olahraga atletik sudah dilakukan oleh semua orang pada zaman purba sekitar 100 tahun sebelum masehi.

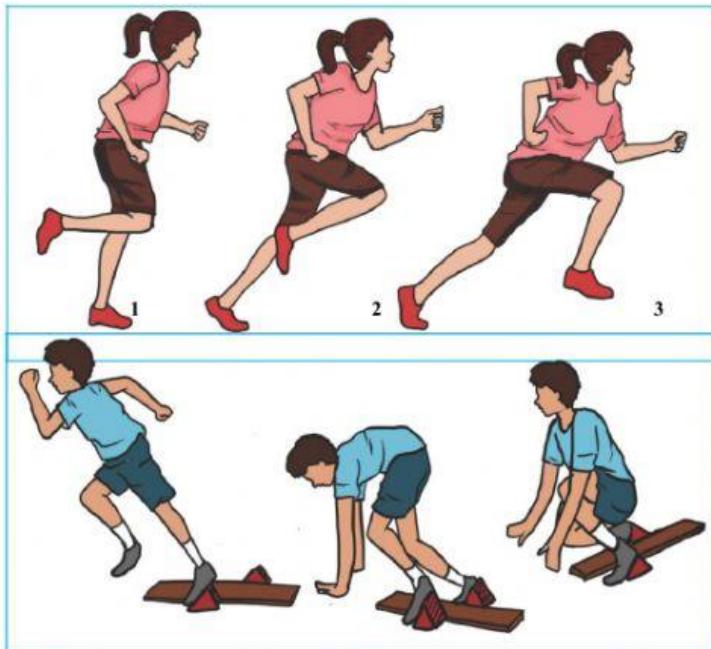
Olahraga atletik sudah diperlombakan oleh masyarakat Yunani sejak olimpiade kuno. Sebelumnya masyarakat Yunani yang terdiri dari berbagai suku dan sering terjadi perperangan antarsuku. Dengan adanya olimpiade kuno ini maka perperangan antar suku semakin jarang. Hal ini dikarenakan masing-masing suku mempersiapkan atlet-atletnya yang akan diterjunkan dalam kegiatan olimpiade kuno tersebut. Tempat arena perlombaan di mana para atlet akan berlomba dan daerahnya dikelilingi oleh tembok yang kuat. Tempat tersebut dinamakan Palaestra. Selain bertujuan untuk perdamaian antarsuku di olimpiade juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu menyembah dewa orang Yunani yaitu Zeus. Macam-macam perlombaan yang dilaksanakan dalam olimpiade kuno adalah; (1) lomba lari (2) *pentahtlon* (3) lari cepat (4) lompat jauh (5) lempar cakram (6) lembar lembing (7) gulat (8) *parcration* (9) tinju (10) pacuan kereta kuda. Juara perlombaan *pentathlon* dinobatkan menjadi raja olimpiade kuno dan diarak keliling kota yang disambut oleh masyarakatnya yang mengelu-elukan kedatangan sang juara olimpiade. Dengan selalu diadakannya pesta olimpiade, maka masyarakat Yunani termotivasi untuk selalu giat berlatih terutama kaum mudanya dan ini memberikan pengaruh positif bagi ketahanan bangsa.

Kini atletik sudah merupakan salah satu sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" yang berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon atau Athlum yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track and Field*, Jerman memakai kata Leicht Athletik, Belanda dengan *Athleitik*.

Pembelajaran Atletik melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek (Sprint)

A. Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

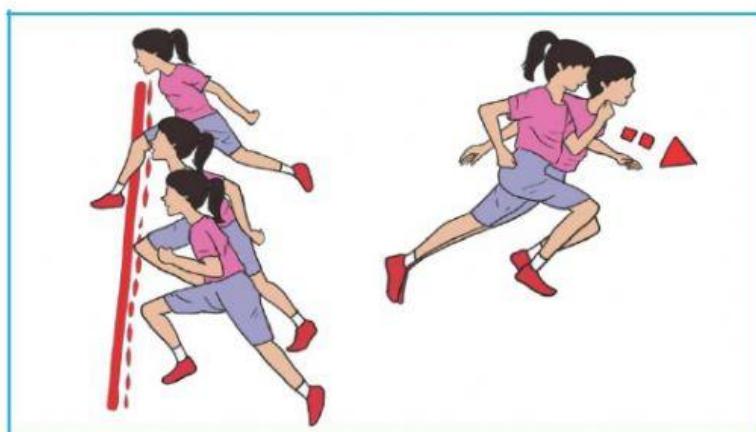
1. Gerak spesifik gerakan kaki (lihat Gambar), yaitu: kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
2. Gerak spesifik gerakan ayunan lengan: lengan diayun ke depan atas sebatas hid-ung, sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90° .
3. Gerak spesifik badan: saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.



B. Gerak Spesifik Start Jongkok

1. Aba-aba “bersedia” (*on your marks*) (lihat Gambar), yaitu: posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
2. Aba-aba “siap” (*Set*) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
3. Aba-aba “Ya” (*Go/bunyi tembakan pistol*): dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).

C. Gerak Spesifik Finish Lari Jarak Pendek



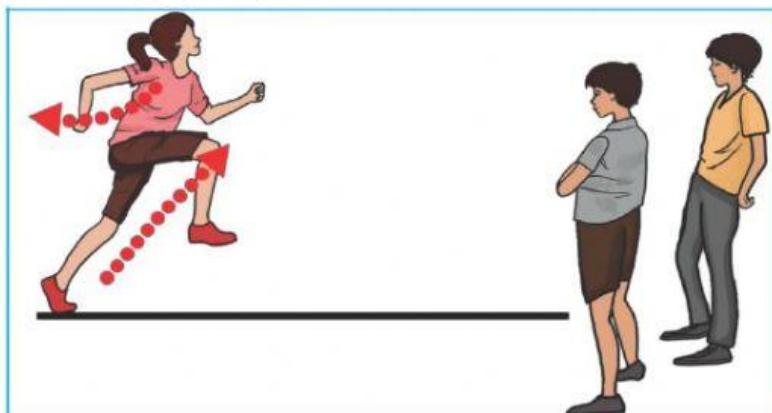
Tahapan Pembelajaran

1. Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari (lihat Gambar)
2. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
3. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

D. Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Akhir dari pembelajaran variasi gerak spesifik adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama. Berikut bentuk pembelajarannya.

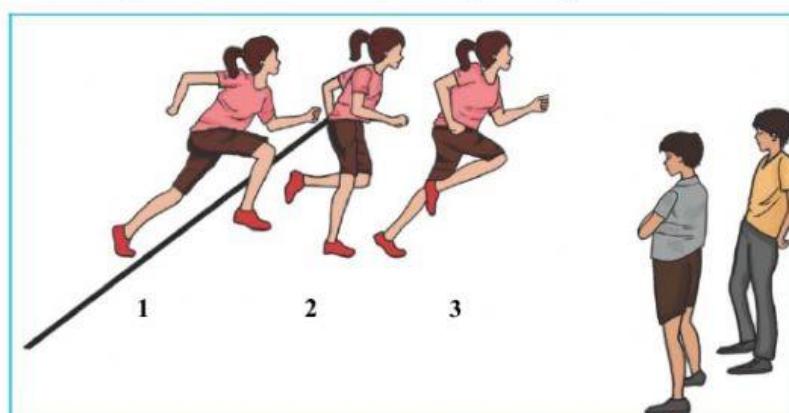
1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari Jogging dengan Mengangkat Paha Tinggi dan Pendaratan Kaki Menggunakan Ujung Telapak Kaki



Tahapan Pembelajaran

- 1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar
- 2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- 3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- 4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- 5) Fokuskan perhatian pengangkatan paha.

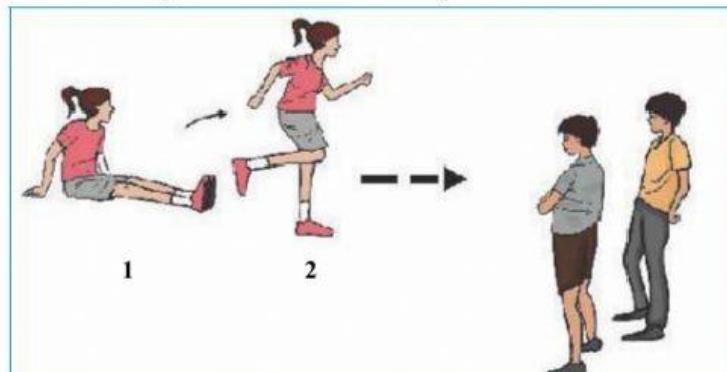
2. Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar



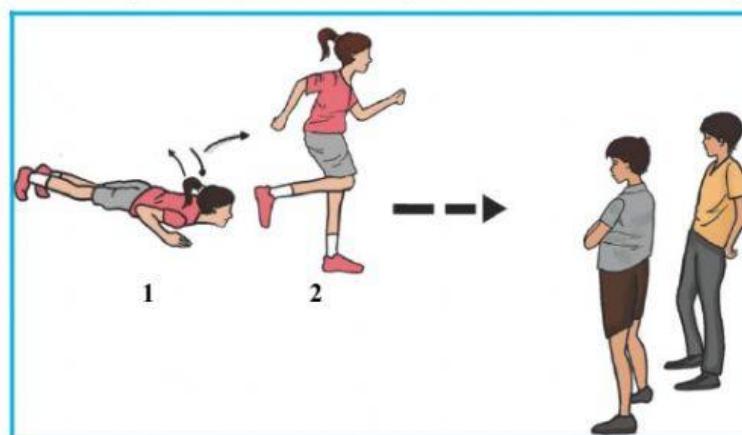
Tahapan Pembelajaran

- 1) Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat Gambar
- 2) Lakukan seperti contoh peragaan.
- 3) Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- 4) Gerakan mana yang mudah kamu lakukan?
- 5) Fokuskan perhatian pengangkatan paha.

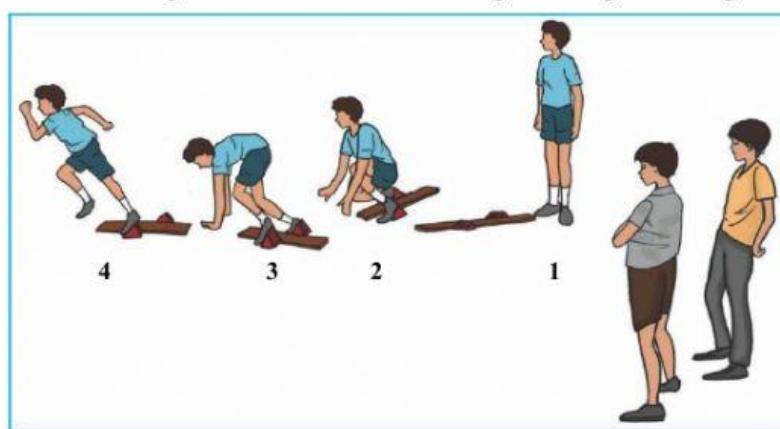
3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi Cepat Start dari Posisi Duduk



4. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi Cepat Start dari Posisi Push-up



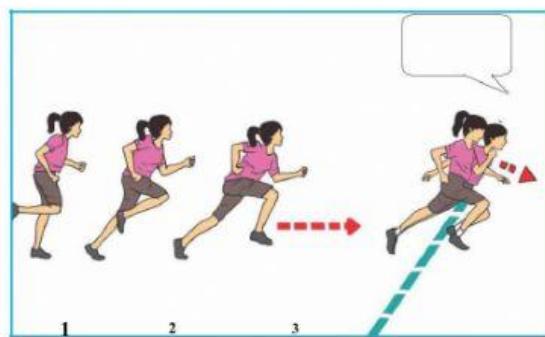
5. Aktivitas Pembelajaran Gerak Start dari Jongkok dengan Hitungan



Tahapan Pembelajaran

- 1) berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.
- 2) lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan.
- 3) pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan.
- 4) kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.

6. Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi *Finish* Diawali dengan Lari



UJI KOMPETENSI
“LARI JARAK PENDEK“

NAMA LENGKAP :

KELAS

:

A. Pilihlah Salah satu jawaban soal berikut dengan tepat.

1. Frekuensi gerakan kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah
 - a. melangkah selebar dan secepat mungkin
 - b. melangkah selebar dan selambat mungkin
 - c. melangkah sependek dan secepat mungkin
 - d. melangkah sependek dan selambat mungkin
2. Posisi kaki belakang yang benar saat menolak dari tanah pada prinsip dasar lari jarak pendek adalah
 - a. terkadang lurus
 - b. disilang
 - c. ditekuk
 - d. diangkat tinggi
3. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah....
 - a. segaris dengan badan
 - b. segaris dengan dada
 - c. segaris dengan punggung
 - d. segaris dengan perut
4. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah
 - a. dibuka selebar bahu dan lurus
 - b. dibuka selebar bahu dan ditekuk

- c. dirapatkan lurus
 - d. dibuka selebar bahu dan disilang
5. Posisi lutut kanan dan kiri yang benar saat aba-aba "siap" pada prinsip dasar start jongkok adalah
- a. diluruskan
 - b. ditolakkan ke belakang
 - c. diangkat dari tanah
 - d. diayun ke depan
6. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba "siap" pada prinsip dasar *start* jongkok adalah
- a. lebih rendah dari bahu
 - b. sejajar bahu
 - c. lebih tinggi dari bahu
 - d. sejajar kepala
7. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba "ya" pada prinsip dasar start jongkok adalah
- a. mendorong pada start block
 - b. melangkah ke depan
 - c. memutar start block
 - d. melangkah ke belakang
8. Salah satu prinsip dasar gerakan finish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah
- a. menjatuhkan salah satu bahu ke depan
 - b. menjatuhkan kedua bahu ke depan
 - c. menjatuhkan salah satu bahu ke samping
 - d. menjatuhkan kedua bahu ke belakang
9. Prinsip dasar pendaratan kaki yang benar saat lari jarak pendek adalah
- a. menggunakan ujung telapak kaki
 - b. menggunakan tumit telapak kaki
 - c. menggunakan tengah telapak kaki
 - d. menggunakan pinggir telapak kaki
10. Batas ketinggian ayunan lengan di samping badan saat lari jarak pendek adalah...
- a. setinggi lutut
 - b. setinggi pinggang
 - c. setinggi paha
 - d. setinggi di atas pinggang