Atletik

Cabang Olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar.Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya Kata atletik berasal dari bahasa yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM . Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).Induk olahraga atletik dunia adalah International Amateur Athletic Federation (atau Federasi Atletik Amatir Internasional; IAAF) saat dibentuk pada 17 Juli 1912

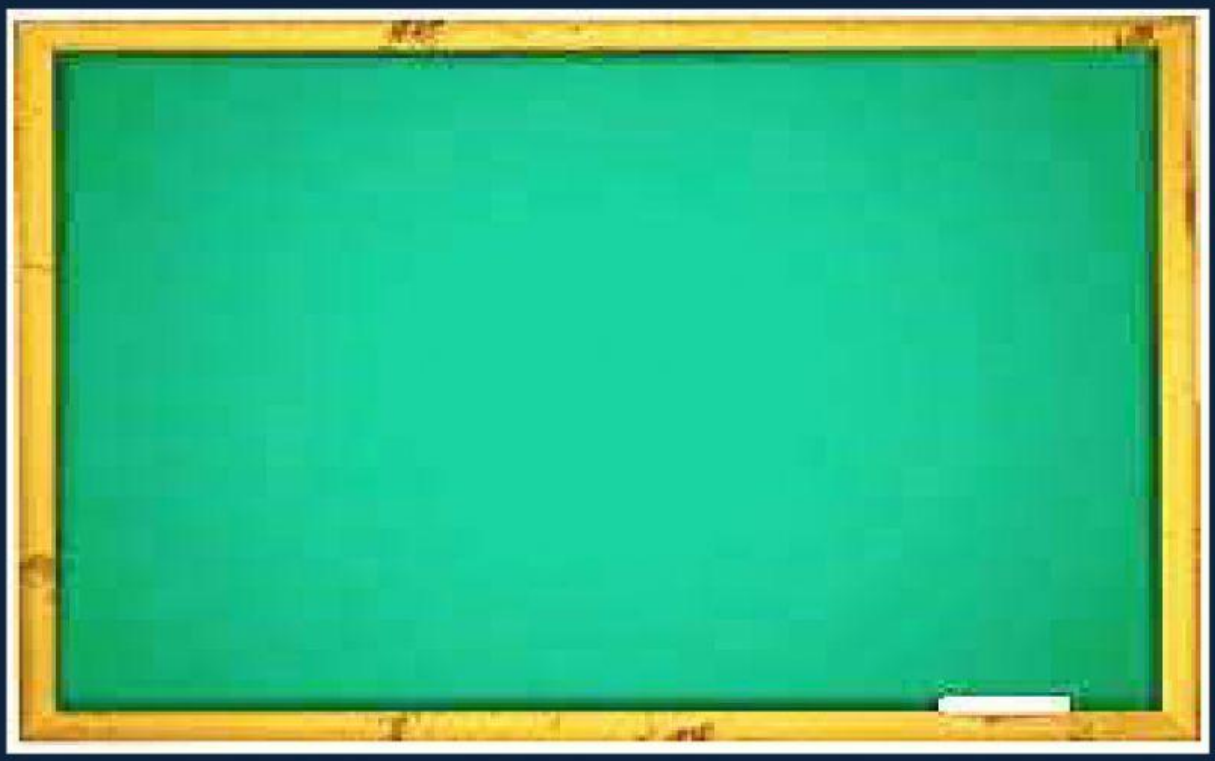
A. Jalan cepat

Jalan cepat adalah cabang olahraga atletik yang sangat umum ditemui. Jalan cepat biasanya diadakan di jalan raya atau lintasan lari. Jarak umum perlombaan jalan cepat berkisar dari 3.000 meter hingga 100 kilometer.

LIVEWORKSHEETS

Jalan cepat berbeda dengan berlari karena satu kaki harus selalu terlihat menyentuh tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

Start yang di gunakan adalah start berdiri dengan aba-aba bersedia , ya (bunyi pistol)



Simak Vidio Berikut Ini Untuk Mengetahui Tentang Jalan Cepat

LIVEWORKSHEETS

Teknik Dasar Jalan Cepat

a. Teknik Awalan (Start) Teknik awalan atau start adalah teknik untuk memulai jalan cepat. Tahapan melakukan start jalan cepat adalah sebagai berikut: Sikap bersedia dengan berdiri di belakang garis start Ketika petugas memberikan aba-aba "bersedia", letakkanlah salah satu kaki lurus ke belakang dan kaki lainnya digerakkan ke depan (posisi masih di belakang garis start). Adapun, posisi lutut sedikit ditekuk Posisi badan lurus dan agak maju ke depan, sementara kedua tangan berada di sisi tubuh dalam kondisi rileks Berat badan ditumpukan ke kaki bagian depan Ketika petugas memberikan aba-aba "ya" atau membunyikan pistol start, gerakkanlah kaki belakang ke depan dibarengi mengayunkan tangan ke belakang dan depan secara bergantian. Posisi Badan Sikap badan yang benar ketika melakukan jalan cepat adalah menghadap lurus ke depan. Sementara, siku membentuk sudut 90 derajat dan tangan digerakkan secara harmonis dengan kaki.
b. Teknik Langkah Kaki Langkah kaki saat jalan cepat adalah kaki digerakkan ke depan dengan berat badan atau beban tubuh bertumpu pada paha. Pada saat jalan cepat dan melakukan gerak melangkah ke depan, posisi kaki tumpu adalah kontak dengan tanah. Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah diluruskan.

LIVEWORKSHEETS

c. Teknik Akhiran (Finish) Teknik finish yang benar dalam perlombaan jalan cepat adalah tidak langsung berhenti ketika menyentuh garis finish. Sebakinya, tetap melakukan gerakan jalan cepat setidaknya sampai sejauh lima meter dari garis finish. Setelah menyentuh garis finish, gerakan bisa diperlambat sampai akhirnya benar-benar berhenti

Peraturan Jalan Cepat Peraturan jalan cepat menurut IAAF adalah sebagai berikut.

1. Jalan cepat harus dilakukan dengan kaki depan menginjak tanah saat kaki bagian belakang diangkat untuk melangkah.
2. Jika atlet tidak melakukan hal tersebut maka atlet dianggap melanggar. Peserta didiskualifikasi jika mendapat tiga kartu merah dari tiga juri yang berbeda.
3. Kartu merah diberikan oleh ketua juri. Jika baru pelanggaran awal, atlet hanya diberi kartu kuning. Saat memulai awalan atau start harus dilakukan dengan berdiri.
4. Atlet tidak boleh menyentuh tanah dengan tangannya.
5. Atlet dianggap memenangkan pertandingan jika tubuh atlet (bukan kepala, lengan atau kaki) berhasil melewati garis finish.

LIVEWORKSHEETS

B. Lari jarak pendek / sprint

Lari jarak pendek merupakan satu di antara cabang olahraga atletik yang menuntut peserta untuk berlari dengan secepat dan sekuat mungkin jika ingin memenangkan suatu pertandingan. Adapun jarak tempuh lari jarak pendek,i dalam perlombaan untuk kategori lapangan terbuka (outdoor) meliputi nomor-nomor lari jarak pendek yang diperlombakan adalah 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Sementara itu, lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup atau indoor adalah lari 50 meter, 60 meter, 200 meter, dan 400 meter lari jarak pendek dengan menggunakan alat yg di sebut blok start untuk melakukan start jongkok. start jongkok dengan aba-aba bersedia, siap, yak. Adapun ketika mengambil start jongkok, kamu bisa menggunakan tiga pilihan teknik start jongkok yang berbeda, yaitu:

1. Start pendek (Bunch Start)

Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kamu di depan, sementara lutut kaki kanan kamu diletakkan tepat di sebelah kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kamu lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

2. Start menengah (medium start)

LIVEWORKSHEETS

Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kamu di depan, sementara lutut kaki kanan kamu diletakkan tepat di sebelah kanan tumit kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kamu lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

3. Start panjang (long start)

Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kamu di depan, sementara lutut kaki kanan kamu diletakkan di belakang kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kamu lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

LIVEWORKSHEETS

Simak Vidio Berikut Ini Untuk Mengetahui Tentang Start Jongkok

Aba – aba "Bersedia"

Ketika kamu mendengar aba-aba "Bersedia" dari sang wasit/pelatih, maka yang harus segera kamu lakukan ialah:

1. Segera berada dalam posisi jongkok dengan mengambil posisi teknik start jongkok yang kamu sukai.
2. Tangan lurus kebawah dan menyentuh tanah. Kemudian atur jarak antara tangan kanan dan tangan kiri selebar bahu.
3. Jari-jari pada kedua tangan wajib dibentuk menyerupai huruf V yang terbalik, namun usahakan jarak antar jari tidak terlalu rapat.
4. Condongkan bahu kamu sedikit kedepan

LIVEWORKSHEETS

5. Arahkan seluruh pandangan kamu pula kedepan, lurus
6. Kaki diletakkan menghadap garis start

Aba-aba "Siap"

Ketika kamu mendengar aba-aba "Siap" dari sang wasit/pelatih, maka yang harus segera kamu lakukan ialah:

1. Panggul diangkat ke atas melebihi tinggi bahu dengan kaki sedikit diluruskan, dan ambil nafas dalam-dalam sehingga terlihat badan lebih condong kedepan.
2. Angkat panggul kamu ke atas hingga melebih tinggi bahu dengan kaki sedikit diluruskan
3. Ambil nafas dalam-dalam dengan tetap menjaga arah pandangan kamu ke depan
4. Meski telah berada di dalam posisi siap, tetap pastikan kondisi leher dan kepala kamu sedang dalam keadaan yang rileks
5. Kedua lengan masih dalam keadaan yang tetap sama seperti pada posisi "Bersedia" tadi, namun dengan beban yang lebih.

Aba – aba "Mulai/Ya"

Ketika kamu mendengar aba-aba "Mulai/ya" dari sang wasit/pelatih, maka yang harus segera kamu lakukan ialah:

LIVEWORKSHEETS

1. Lengan kiri diayunkan ke depan sedangkan lengan tangan kanan diayunkan ke belakang, atau sebaliknya tergantung posisi start jongkok yang kamu ambil
2. Kaki kiri melakukan tolakan dengan kuat, sementara kaki kanan mulai dilangkahkan dengan cepat. Atau sebaliknya.
3. Tumpukkan berat badan kamu ke depan.
4. Perlebar dan percepat langkah kaki kamu dalam 6-9 langkah awal untuk menstabilkan posisi tubuh sebelum melakukan sprint yang sekencang-kencangnya

Berikut ini beberapa contoh teknik yang bisa kamu gunakan di saat berlari sprint jarak pendek:

1. Selalu posisikan tubuh kamu condong ke depan dengan kaki menolak sekuat tenaga. Hal ini sebaiknya dilakukan agar kamu memperoleh posisi lari yang nyaman serta tidak menguras banyak energi.
2. Jika memungkinkan, langkahkanlah kaki kamu selebar mungkin saat berlari.
3. Selain itu, jangan lupa untuk selalu menggerakkan kedua tangan kamu ke arah dagu. Hindari menggerakkannya ke arah bawah.
4. Gerakkanlah kedua kaki kamu secepat mungkin. Cobalah mencapai batas maksimal kecepatan lari kamu.

LIVEWORKSHEETS