

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : VII / 2  
Materi : Atletik

Simaklah video pembelajaran di bawah ini!



A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

Pengertian dan Asal-usul 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

Atletik adalah salah satu cabang olahraga, Nomor-nomor yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik adalah :

1. Nomor jalan :
    - a. Jalan santai
    - b. Jalan Cepat
  2. Nomor lari :
    - a. LARI JARAK PENDEK (SPRINT) 100 M – 200 M- 400 M
    - b. LARI JARAK MENENGAH ( MIDDLE ISTANCE ) 800 M – 1500 M
    - c. LARI JARAK JAUH ( LONG DISTANCE ) 3000 M – 5000 M – 10.000M
    - d. LARI MARATHON
    - e. LARI KHUSUS : LARI GAWANG 100 M – 110 M 400 M
    - f. LARI ESTAFET : 4 X 100 M dan 4 X 400 M
  3. Nomor lempar :
    - a. LEMPAR LEMBING
    - b. LEMPAR CAKRAM
    - c. LONTAR MARTIL
    - d. TOLAK PELURU
  4. Nomor lompat :
    - a. LOMPAT JAUH
    - b. LOMPAT TINGGI
    - c. LOMPAT JANGKIT
    - d. LOMPAT GALAH
- B. TEKNIK START UNTUK JARAK PENDEK ADALAH:  
START JONGKOK, YANG TERBAGI DALAM TIGA MACAM :
1. START PENDEK (BUNCH START )

2. START MENENGAH ( MEDIUM START )
3. START PANJANG ( LONG START )
- C. LARI JARAK PENDEK:  
PRINSIP LATIHAN START JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK :
  1. ABA-ABA “ BERSEDIA “ ATLET MENEMPATKAN DIRI PADA BALOK START DENGAN BERAT BADAN DIBAGI SEIMBANG PADA LUTUT BELAKANG DAN LENGAN.
  2. ABA-ABA “ SIAP “ ATLET MELENGKUNKAN TUBUHNYA, PINGGUL DIANGKAT KEATAS SAMPAI SEDIKIT LEBIH TINGGI DARI BAHU
  3. PADA ABA-ABA “YA “ ATAU BUNYI PISTOL, KAKI YANG BERADA DIDEPAN DILURUSKAN DENGAN KUAT DAN KAKI YANG DIBELAKANG DIGERAKKAN KE DEPAN
- D. TEKNIK MELEWATI GARIS FINISH  
DIBAGI MENJADI 3 CARA , YAITU :
  - a. Dengan cara lari terus secepat-cepatnya melewati garis finish dengan tidak mengubah posisi lari.
  - b. Saat akan menyentuh pita/melewati garis finish, dada dicondongkan kedepan
  - c. Saat akan menyentuh pita, dada diputar sehingga salah satu bahu maju kedepan terlebih dahulu.
- E. TEKNIK LARI JARAK MENENGAH  
Pada umumnya menggunakan teknik start berdiri, kecuali pada lari jarak 800 m, ada juga yang menggunakan start jongkok tetapi jarang menggunakan balok start

#### SOAL LATIHAN

#### PILIHAN GANDA

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. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan gerakan tolakan peluru . . . .
  - a. cara memegang peluru
  - b. sikap badan saat menolak peluru
  - c. cara menolakkan peluru
  - d. sikap badan setelah menolakkan peluru
7. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada . . . .
  - a. ujung telapak tangan
  - b. jari-jari tangan
  - c. telapak tangan
  - d. ujung jari-jari tangan
8. 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 . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya
9. 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 . . . .
  - a. persiapan awal
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. ya

10. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah . . . .

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| a. kaki diluruskan                     | c. kaki dilipat ke depan    |
| b. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat | d. kaki diacungkan ke depan |

Catatan : Kerjakan pada kertas selembat, sesudah selesai silahkan di Foto kemudian share dengan WA ke nomor : 081323566115

---