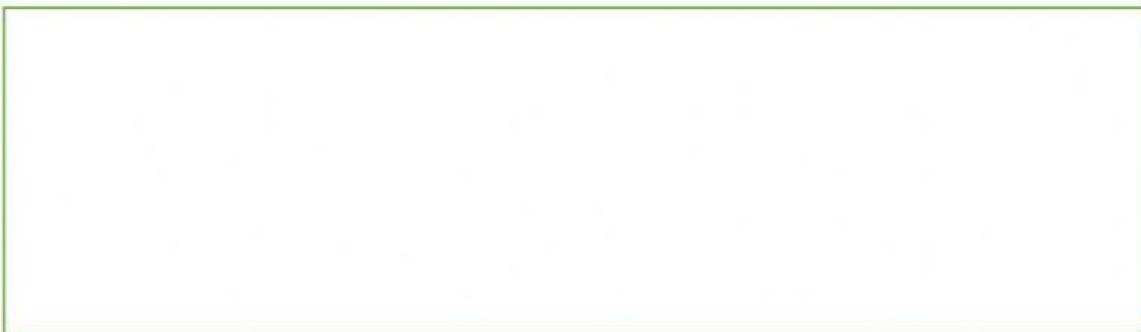


Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VII / 2

Materi : Atletik

Simaklah video pembelajaran di bawah ini!



A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

Pengertian dan Asal-usul Atletik 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 MELENGKUNGKAN 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. siaap
 - 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. siaap
 - d. ya

10. Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah
- a. kaki diluruskan
 - b. lutut dibengkokkan dan kaki dilipat
 - c. kaki dilipat ke depan
 - d. kaki diacungkan ke depan

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