



SMK MUHAMMADIYAH 1 PURBALINGGA
SMK PUSAT KEUNGUGULAN

ATHLETIC



**PENGERTIAN
ATLETIK**

CLASS
FASE E / KELAS X

SEMESTER

1

GASAL

SPORT TEACHER :
EKO TRI UTOMO, S.PD
1179637

**ATHLETICS IS THE
MOTHER OF SPORTS**

Contact :

081280444161

E-LKPD PJOK SMK MUSAGA

BACALAH DENGAN SEKSAMA SETIAP PETUNJUK YANG ADA

LIVEWORKSHEETS

SEJARAH ATLETIK

1

SEJARAH ATLETIK DUNIA

Atletik berasal dari kata Yunani, yaitu "atlon", yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan, dan lempar. Olahraga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain daripada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu.

Meski begitu, dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat, dan lempar. Lantaran mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari.

Pada zaman primitif, penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan.

Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat, yang berkuasa, sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani.

Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain "Athletic" (bahasa Inggris), "Ateletique" (bahasa Prancis), "Atletiek" (bahasa Belanda), "Athletik" (bahasa Jerman).

Untuk dapat memahami pengertian tentang atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai satu di antara cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini.

Memahami sejarah tidak hanya sekadar untuk pengertian dan pengetahuan, tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang.

Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah di masa yang akan datang.

Sampai saat ini tidak kurang dari 170 negara telah membentuk organisasi atletik yang menjadi induk perkumpulan-perkumpulan atletik di setiap negara.

Perlombaan atletik telah sering diselenggarakan, demikian pula perlombaan antarnegara, tetapi belum ada peraturan perlombaan yang seragam sehingga sering timbul perselisihan paham dalam menentukan pemenang.

Baru pada 17 Juli 1912, tiga hari setelah selesainya perlombaan atletik pada olimpiade Modern V di Stockholm, tokoh-tokoh atletik dari 17 negara mengikuti olimpiade.

Adapun 17 negara tersebut ialah Amerika Serikat, Australia, Austria, Belgia, Canada, Chili, Denmark, Finlandia, Hungaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Rusia, Swedia dan Yunani.

Negara-negara tersebut kemudian berdiskusi untuk membentuk suatu badan internasional atletik yang membuat peraturan-peraturan dan penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap.

Badan tersebut didirikan dengan nama International Amateur Athletic Federation (IAAF), sebagai ketua adalah J. Sigfrit Edstrom dengan sekretaris Jendral merangkap Bendahara (Honorary Secretary-Treasurer) adalah Kristian Henstrom, keduanya dari Swedia.

Peraturan teknis untuk perlombaan internasional yang pertama disahkan pada kongres ketiga tahun 1914 di Lyon, Prancis. Sejak terbentuknya IAAF ini penyelenggaraan perlombaan-perlombaan atletik makin baik, terutama dalam segi pengorganisasian.

2

SEJARAH ATLETIK DI INDONESIA

Menurut publikasi bertajuk *Sejarah Olahraga Indonesia* yang diterbitkan Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional menunjukkan bahwa klub-klub seperti ISV, Hellas dan IAC adalah anggota NIAU. Yang saat itu adalah satu-satunya organisasi penyelenggara kompetisi atletik.

Proklamasi kemerdekaan Indonesia mengubah semua lini kehidupan. Termasuk organisasi olahraga. Pada tahun 1947, Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) dibentuk. Yang saat itu langsung diresmikan oleh Presiden Soekarno. Tepatnya setelah diadakan kongres olahraga pertama di Solo pada 18-20 Januari. Seperti organisasi olahraga pada umumnya, PORI diharapkan dapat menjadi persatuan kegiatan olahraga nasional.

PORI juga memiliki salah satu divisi yang mengurus cabang olahraga atletik. Namun dua tahun berselang, PORI memutuskan agar tak lagi terlibat langsung dengan olahraga perorangan. Menyusul fenomena itu, divisi atletik dari PORI membentuk kembali dirinya sebagai Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) lahir pada 3 September tahun 1950. Membuat NIAU tak lagi eksis.

Di tahun yang sama terbentuknya PASI, diselenggarakan Kejuaraan Nasional Atletik yang pertama di Kota Bandung. Yang berulang setiap tahun sekali. Tahun 1952 digelar di Surabaya, tahun 1953 di Medan. Bersamaan dengan PON ke III. Tahun-tahun berikutnya atletik berkembang. Berbagai kejuaraan pun juga diselenggarakan.

3

NOMOR PADA ATLETIK

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari beragam gerakan, mulai dari lari, jalan, lompat, dan lempar dalam berbagai disiplin nomor. Di dunia olahraga, atletik termasuk dalam cabang olahraga individu.

Atletik juga dikenal sebagai mother of sports (ibunya olahraga). Ini karena gerakan dalam olahraga atletik diterapkan dalam beberapa cabang olahraga yang lainnya.

Lintasan dan Lapangan (Track and Field)

Nomor Atletik yang termasuk dalam track and field dibagi berdasarkan media perlombaan. Semua nomor lari diadakan dalam lintasan. Misalnya, lari jarak pendek (sprint), jarak menengah (middle distance), lari jarak jauh, jalan cepat, lari gawang dan steeplechase.

Sementara itu, nomor lapangan memiliki area khusus dari masing-masing nomor. Menyesuaikan kebutuhan dan aktivitas olahraganya. Dalam atletik, nomor lapangan terdiri dari nomor dengan aktivitas melempar dan melompat.

Nomor Lintasan

Nomor lintasan adalah kompetisi yang menggunakan media lintasan dengan ukuran jarak tertentu. Termasuk lari jarak pendek (sprint) dengan variasi 100 meter, 200 meter, 400 meter, lari jarak menengah (middle distance) dengan variasi 800 meter dan 1500 meter, lari jarak jauh, lari gawang, steeplechase, dan lari estafet (relays) 4x100 meter serta 4x400 meter.

1

2

Apakah Induk Organisasi Atletik Dunia?

3

Apakah Induk Organisasi Atletik Indonesia?

4

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu?

5

Apakah Induk dari Semua Cabang Olahraga?

6

Nomor Lari Pada Atletik Yaitu?

7

Start Pada Lari Ada 3 macam yaitu?

8

Apa Saja Aba-aba pada Start Jongkok!

9

Start yang digunakan pada lari estafet ada 2 macam yaitu!

10

Apa istilah asing dari Lari Estafet?

11

Berapa ukuran panjang stik estafet yang digunakan?

12

Berapakah berat standart stik estafet yang digunakan?

13

Ada berpakah pelari di tiap regu pada lari estafet?

14

Pelari Keberapakah yang menggunakan start melayang pada lari estafet!

15

Pada Lari estafet Pelari Pertama Start menggunakan?

16

Berapakan jarak lari pada lari estafet?

17

Cara untuk memberikan stik/tongkat estafet ada 2 macam, yaitu?

18

Cara menerima stik/ tongkat estafet ada dua macam, yaitu?

19

Pelari pertama mengoperkan ke pelari kedua, sebelum sampai ke pelari ke dua, stik atau tongkat terjatuh, yang diperbolehkan mengambil stik, yaitu?

20

Berapakah jarak start melayang?

21

Berapakan jarak pengoperan stik/ tongkat pada lari estafet!

22

Apa istilah dari daerah pengoperan stik/ tongkat pada lari estafet!

23

Dengan jarak yang ditempuh oleh tiap pelari hanya 100 dan 400 meter, lari estafet dapat digolongkan ke nomor lari jarak... .

24

Satu kali putaran pada lintasan lari terdalam atau lintasan 1 adalah... .meter

25

Pada Lari estafet Pelari Pertama Start menggunakan?

26

Teknik memasuki garis finish yang benar pada lari adalah... .

27

Daerah pergantian atau pengoperan tongkat pada lari estafet dinamakan...



START JONGKOK YANG
DILAKUKAN OLEH
PELARI PERTAMA



TEKNIK MENERIMA
TONGKAT DENGAN
CARA VISUAL



TEKNIK MENERIMA
TONGKAT DENGAN
CARA NON VISUAL



CARA MEMEGANG
TONGKAT/ STIK
ESTAFET



TEKNIK MEMASUKI
GARIS FINISH PADA
LARI



Jangan Lupa Bahagia dan Teruslah Berolahraga...!!!