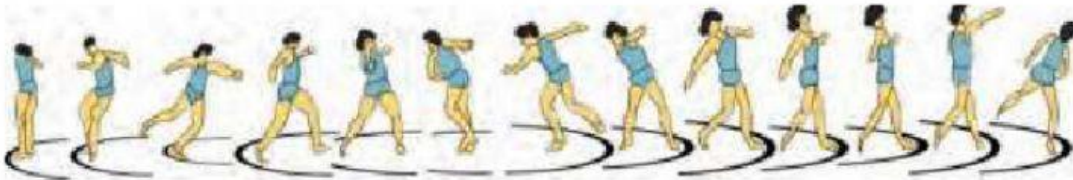


1. Analisis Keterampilan Gerak Lempar Cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan lempar cakram adalah mengukur hasil lemparan sejauh mungkin sesuai tatacara .

Secara umum gerakan lempar cakram terbagi dalam lima tahap : cara memegang cakram, ayunan, putaran, melepas cakram dan pemulihan.



a. Analisis Cara Memegang Cakram

Untuk dapat melempar cakram yang sesungguhnya diperlukan cara memegang yang baik dan benar, yakni:

1) Cara Pertama

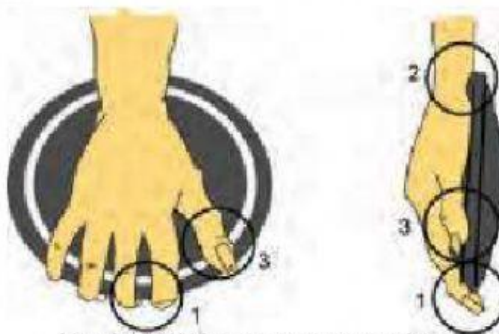
Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, ruas-ruas ujung jari menekuk menutupi pinggir cakram, sedangkan ibu jari letaknya bebas pada cakram.



Gambar 3.76 Cara memegang cakram

2) Cara Kedua

Cakram dipegang dengan empat jari, jari telunjuk dan tengah dirapatkan, ruas-ruas ujung jari menekuk pinggir cakram, sedang ibu jari letaknya bebas pada cakram.



Gambar 3.77 Cara memegang cakram

Tujuan : Memegang cakram kokoh-kuat untuk gerak percepatan dan menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat cakram dilepaskan.

Sifat-sifat teknis :

- (a) Cakram dipegang pada sendi akhir dari jari-jari. (1)
- (b) Jari-jari dibuka/sebar pada pinggir cakram.

- (c) Pergelangan-tangan rileks dan lurus. (2)
- (d) Cakram bersandar pada dasar telapak tangan. (2)
- (e) Ibu jari menempel pada cakram. (3)

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang cakram adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

b. Analisis Sikap Awalan

1) *Phase Ayunan*

Dalam tahap ayunan, gerakan dimulai dan si pelempar bergerak masuk ke posisi untuk memutar.



Tujuan : Untuk mempersiapkan gerakan putar dengan memutar dan untuk memberi pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan.

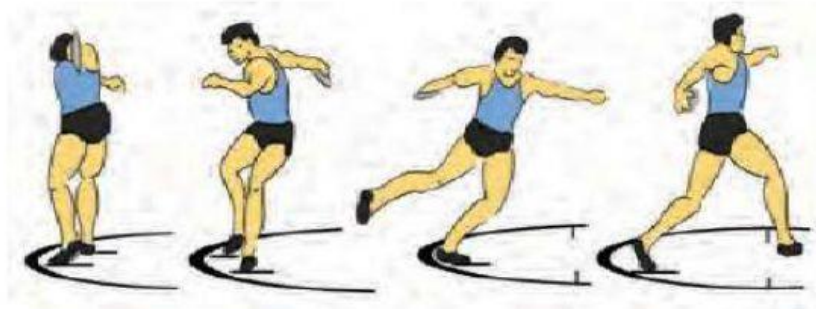
Sifat-sifat teknis :

- (a) Punggung menghadap arah lemparan.
- (b) Kaki-kaki terpisah selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (c) Berat-badan pada telapak kedua kaki.
- (d) Cakram diayun ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal dari tumit kiri.
- (e) Badan diputar pada waktu yang sama.
- (f) Lengan diupayakan agar berada tetap setinggi bahu.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan ayunan cakram adalah tidak mengayun dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari mengayun cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) *Phase Memutar (bagian 1)*

Dalam tahap memutar, gerakan-gerakan dipercepat dan badan bagian bawah berputar mendahului bagian atas badan, menghasilkan pra-tegangan.



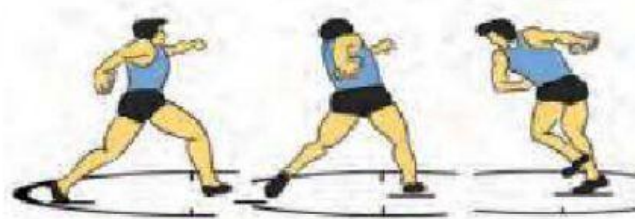
Gambar 3.79 Phase memutar lempar cakram

Tujuan: Untuk mempercepat gerakan pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan untuk bagian yang tanpa pendukung.

Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Lutut kiri, lengan dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah dengan lemparan.
- (b) Berat badan dipindahkan di atas kaki kiri yang ditekuk.
- (c) Bahu pelempar diupayakan ada di belakang badan.
- (d) Kaki kanan diayun rendah dan lebar melewati lingkaran-lempar

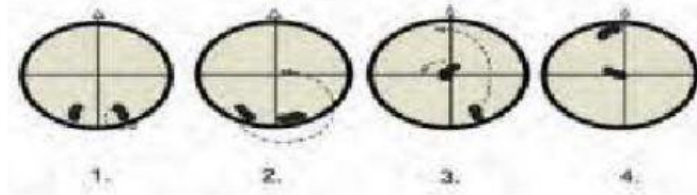
1) Phase Memutar (bagian 2)



Gambar 3.80 Phase memutar lempar cakram

- (a) badan.
- (b) Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar ke dalam seperti biasa.
- (c) Lengan kiri ditahan menyilang dada.
- (d) Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan kelingkaran-lempar bagian depan.

Phase Memutar (penempatan kaki) Tujuan: Untuk mempercepat pelempar dan cakram serta membangun pra-tegangan



di dalam badan.

Sifat-sifat teknis :

- (e) Kaki kiri mendorong ke depan ketika jari-jarinya menunjuk ke arah lemparan.
- (f) Lakukan lompatan datar dengan pelurusan yang tak penuh dari pendorong.

2) Lengan pelempar ada di atas setinggi pinggang dan di belakang

Gambar 3.81 *Phase memutar lempar cakram*

Tujuan: Untuk menyediakan dukungan bagi posisi badan yang benar.

- (g) Kaki-kaki ditempatkan lebih lebar dari bahu, putaran ke kiri pada telapak kaki (1)
- (h) Kaki kanan berayun keluar menuju ke pusat lingkaran (2).
- (i) Kaki kanan ditempatkan pada kaki pusat lingkaran, kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan. (3)
- (j) Posisi *power* meliputi separo dari lingkaran (Posisi Tumit Jari-jari) (4).

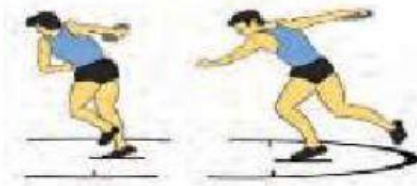
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan phase memutar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari memutar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

c. Analisis Gerakan Lempar

1) *Phase Melepaskan Cakram*

Dalam tahap melepas cakram diperoleh tambahan kecepatan dan yang dipindahkan ke cakram sebelum dilepaskan.

Bagian 1 : Transisi



Gambar 3.82 *phase* melepaskan cakram

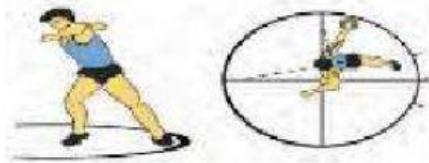
Tujuan: Untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir cakram.

Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Kaki kanan ditekuk.
- (b) Kaki kanan diputar segera ke arah lemparan.
- (c) Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran-lempar .
- (d) Cakram ada setinggi kepala.
- (e) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan.

2) *Phase* Melepaskan Cakram

Bagian 2 : Posisi *Power*



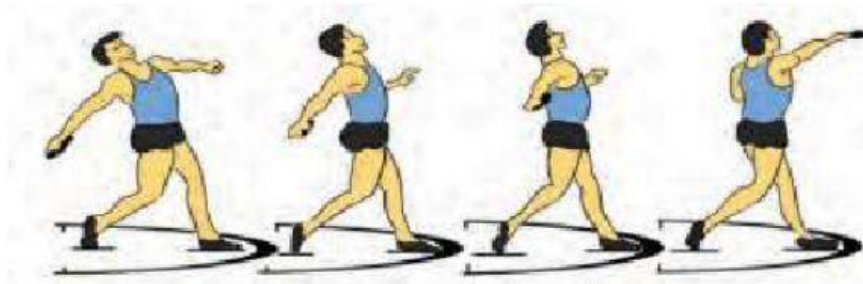
Gambar 3.83 *Phase* melepaskan cakram

Tujuan: untuk memulai gerak percepatan akhir. Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Berat badan ditumpukan kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
- (b) Poros bahu ada di atas kaki kanan.
- (c) Kaki-kaki ada dalam posisitumit-jari-jari.
- (d) Cakram terlihat di belakang badan (dari pandangan samping)

3) *Phase* Melepaskan Cakram

Bagian 3 : Percepatan Utama



Gambar 3.84 *Phase* melepaskan cakram

Tujuan: untuk memindahkan kecepatan dari pelepasan ke cakram. Sifat-sifat teknis :

- (a) Kaki kanan diputar/dipilin dan diluruskan secara eksplosif.
- (b) Pinggang kanan memutar ke arah depan lingkaran-lempar.
- (c) Sisi kiri badan dihalangi oleh pelurusan kaki kiri dan memasang siku kiri yang ditekuk rapat dengan badan.
- (d) Berat badan digeser dari kanan ke kiri.
- (e) Lengan pelempar ditarik setelah kedua kaki membuat kontak dengan tanah dan pinggang telah berputar.
- (f) Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit di bawah ketinggian bahu (bahu adalah paralel)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *phase* melepaskan cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar, pegangan kurang kuat, kaki dan tangan tidak menjaga keseimbangan dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melepaskan cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

a. Analisis Sikap Akhir

Phase Pemulihan (*Recovery*)

Dalam tahap pemulihan, si pelempar menahan dan menghindari perbuatan pelanggaran.

Tujuan: Untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah perbuatan kesalahan.

Sifat-sifat teknis :

1. Kaki-kaki ditukar dengan cepat setelah cakram lepas
2. Kaki ditekuk
3. Badan bagian atas diturunkan
4. Kaki kiri diayunkan ke belakang

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *phase* pemulihan lempar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, tidak bisa menjaga keseimbangan, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *phase* pemulihan lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.