BAB 3

Atletik



Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu athlon, yang artinya pertandingan atau perlombaan. Atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak. Atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya.

Isi Materi

A. Jalan Cepat

B. Lari Jarak Pendek

C. Lompat Jauh

D. Lempar Turbo


BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

A. Jalan Cepat

1. Teknik Start

Start pada jalan cepat dilakukan dengan berdiri, yaitu peserta berdiri di belakang garis start dengan posisi kaki melangkah depan belakang.

2. Teknik Berjalan

a. Togok
b. Gerakan Lengan
c. Gerakan Kaki
d. Gerakan Pinggang
e. Teknik *Finish*

3. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat

a. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat pada Lintasan Lurus
b. Aktivitas Pembelajaran Jalan Cepat pada Lintasan Berkelok-kelok

4. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

a. Hal-Hal yang Perlu Dihindari dalam Jalan Cepat
b. Hal-Hal yang Perlu Diutamakan dalam Jalan Cepat


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

B. Lari Jarak Pendek



1. Bentuk Latihan Lari Jarak Pendek

a. Lari di Tempat

b. Latihan Dasar ABC

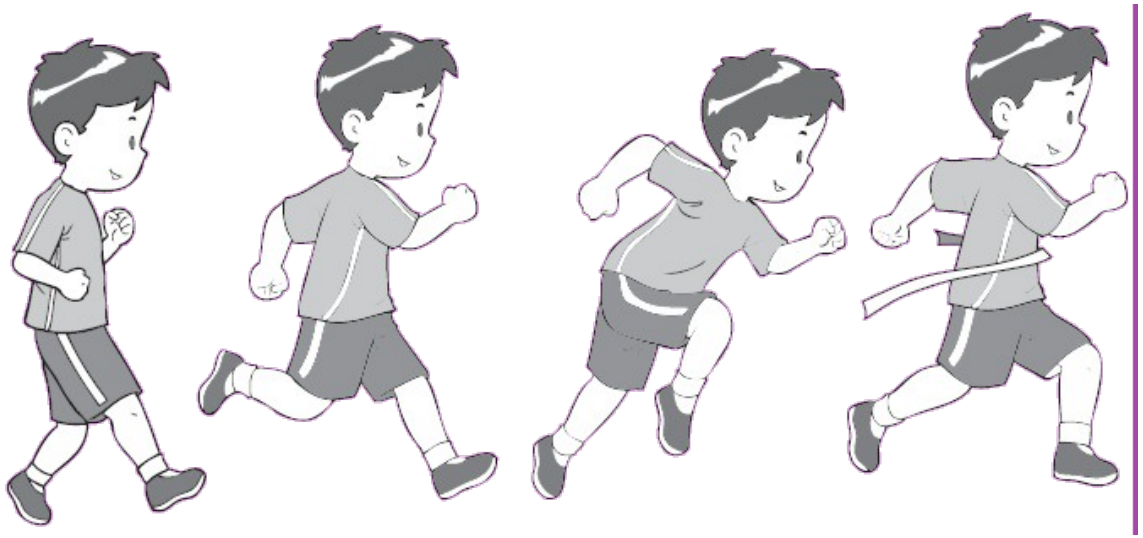
2. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

a. Sikap Badan

b. Sikap Langkah

c. Gerakan Lengan

d. Melewati Garis *Finish*




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

C. Lompat Jauh

Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Awalan

Lakukan awalan dengan tempo lari pelan kemudian cepat dan cepat sekali.

2. Menumpu atau Tolakan

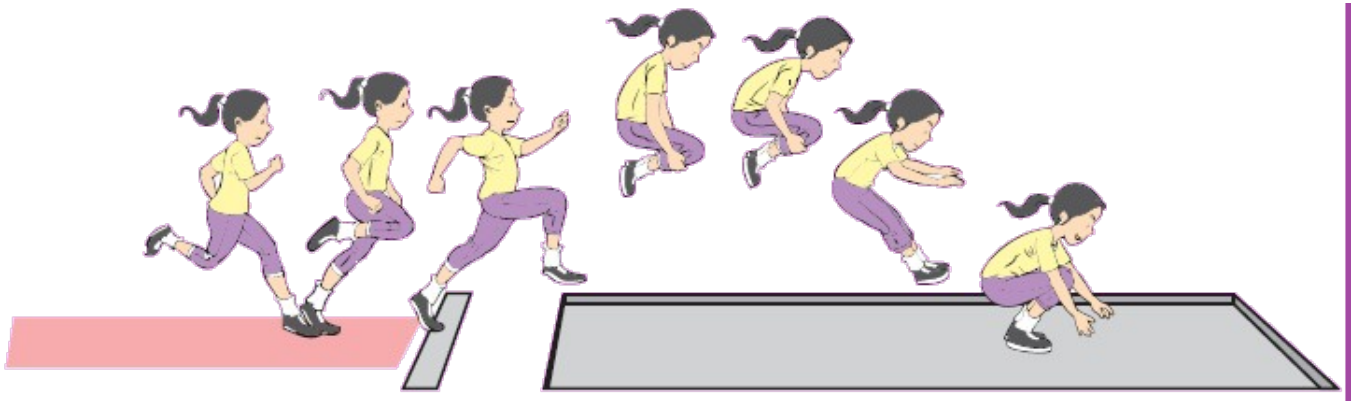
Ketika mencapai papan tolakan atau titik lepas landas, melompatlah kuat-kuat dari papan tolakan.

3. Melayang di Udara

Saat melayang jagalah keseimbangan supaya bisa mendarat dengan sempurna.

4. Mendarat

Saat mendarat tangan dijulurkan ke depan untuk menjaga keseimbangan dan mendaratlah dengan sikap kaki mengeper.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

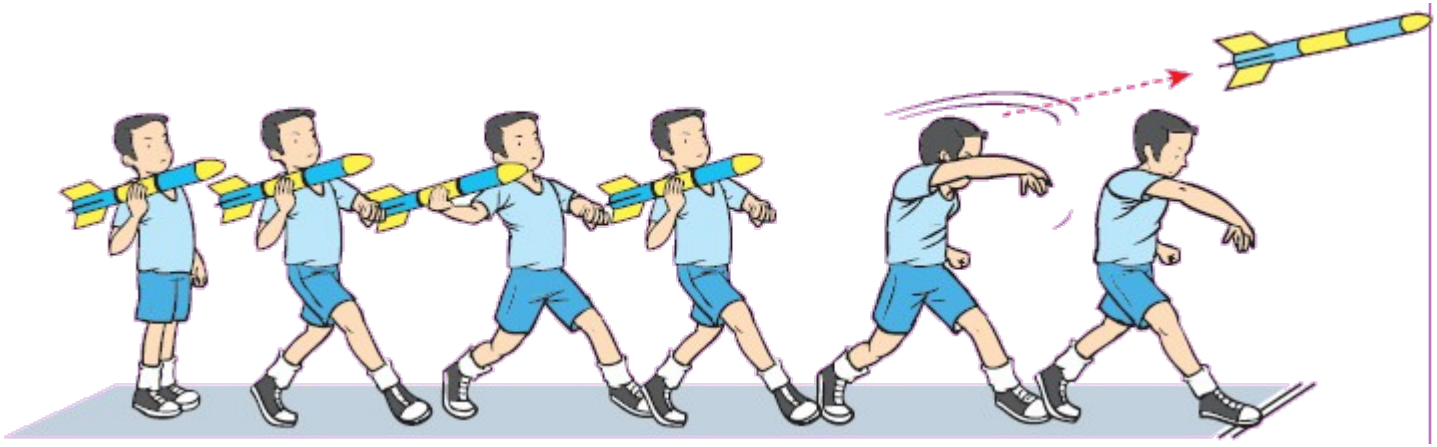
D. Lempar Turbo

1. Awalan

Pada saat awalan, turbo dipegang mendatar di atas bahu, bagian atas turbo dinaikkan di atas/setinggi kepala, pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan stabil (tidak bergerak ke muka atau belakang).

2. Lemparan

Lempar turbo diawali dengan awalan lima meter. Setelah melakukan awalan pendek lemparkan turbo ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5