BAB 3

Gerak Dasar Atletik



Pernahkah kalian melakukan kegiatan atletik? Atletik merupakan induk cabang olahraga karena semua gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan atletik, yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada pelajaran ini kita akan mempelajarinya. Praktikkan gerak dasar jalan, lari, lempar, dan lompat. Berlatihlah dengan disiplin, kerja sama dengan teman, dan berhati-hati agar tidak cedera.

Isi Materi

A. Latihan Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat

B. Atletik Cabang Lompat Jauh

C. Atletik Cabang Lempar yang Dimodifikasi



BAB 1



BAB 2



BAB 3



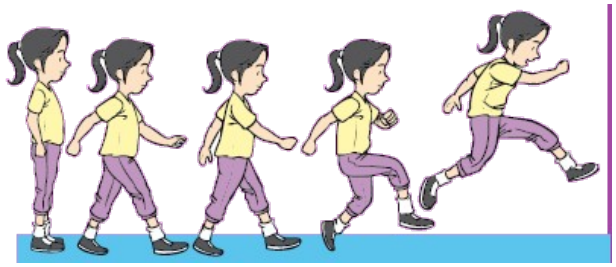
BAB 4



BAB 5

A. Latihan Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat

1. Latihan Gerak Dasar Jalan dan Lompat



a. Buatlah garis dengan jarak 5 meter dari garis awal.

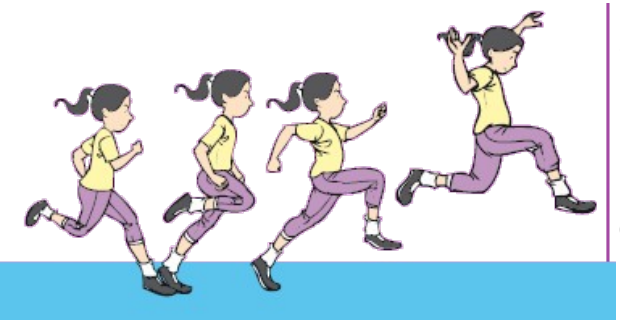
b. Lakukan gerakan berjalan di atas garis hingga mencapai 5 meter.

c. Setelah tiba di garis, lakukan lompatan ke depan dengan bertumpu menggunakan satu kaki.

d. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.

e. Mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama.

2. Latihan Gerak Dasar Lari dan Lompat



a. Buatlah garis dengan jarak 10 meter dari garis awal.

b. Lakukan gerakan berlari di atas garis hingga mencapai 10 meter.

c. Setelah tiba di garis, lakukan lompatan ke depan dengan tumpuan satu kaki.

d. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk.

e. Mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama.


BAB 1

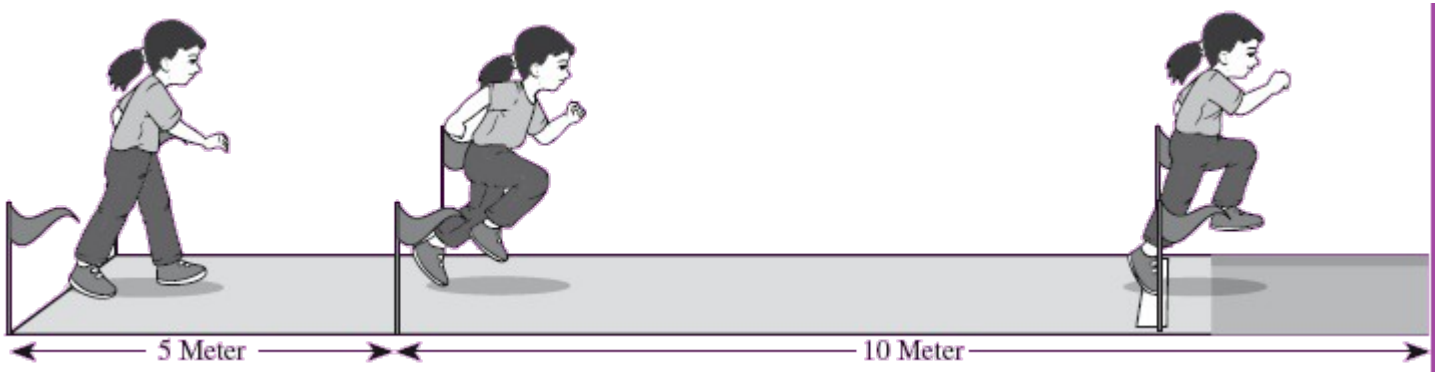
BAB 2

BAB 3

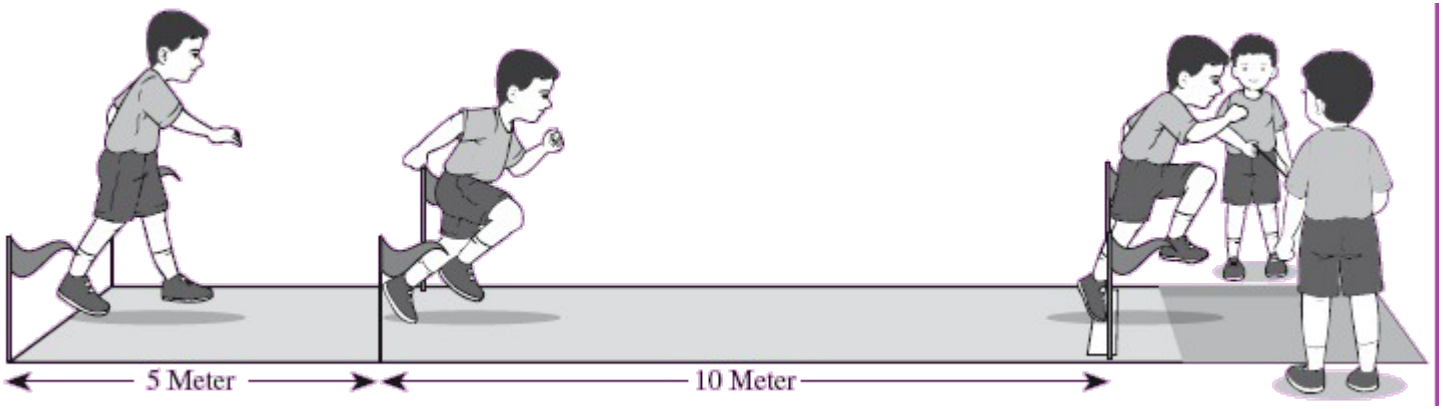
BAB 4

BAB 5

3. Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Lompat tanpa Alat



4. Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Lompat dengan Alat




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

B. Atletik Cabang Lompat Jauh

1. Lari (Awalan)

- Gerak lari dari garis awalan dimulai dengan lari langkah panjang dari perlahan semakin cepat.
- Kalian tidak boleh menahan kecepatan dan menyempitkan langkah.
- Jika hal ini dilakukan dengan cepat dan tepat saat menumpu pasti menghasilkan lompatan yang maksimal.
- Lakukan gerakan lari cepat langkah panjang berulang-ulang di samping lintasan lompat jauh.

2. Tumpuan

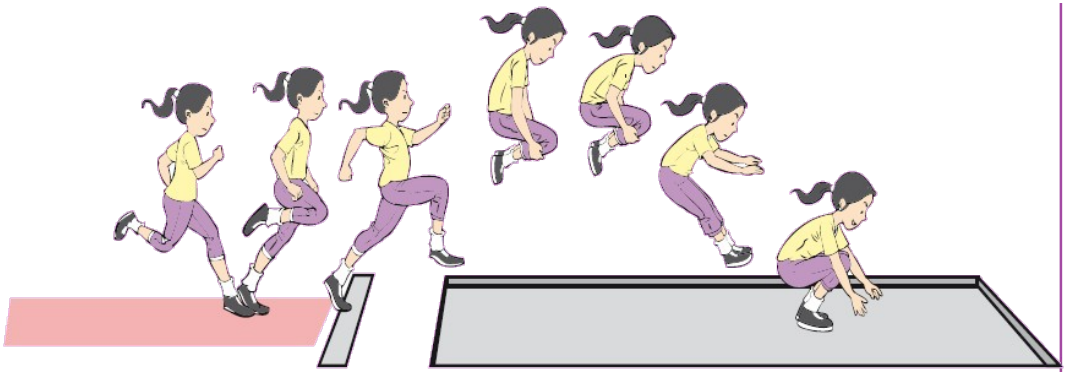
- Kecepatan lari dan ketepatan menumpu pada papan tumpuan sangat menentukan hasil lompatan yang maksimal.
- Agar kalian bisa tepat menumpu hitunglah jumlah langkah lari dari garis awal sampai papan tumpuan.
- Cobalah lari berulang-ulang di samping lintasan awalan sampai yakin terhadap ketepatan tumpuan.

3. Sikap Melayang di Udara

- Jika melakukan lompat jauh gaya jongkok, angkat lutut setinggi-tingginya diikuti kaki yang lain merapat, kaki sedikit ditekuk.
- Pada saat tubuh mulai turun luruskan kaki ke depan.
- Tubuh condong ke depan, kedua tangan lurus ke depan, dan pandangan mata ke depan untuk persiapan mendarat.

4. Mendarat

- Mendarat adalah gerakan lanjutan dari sikap tubuh melayang di udara.
- Caranya setelah kedua kaki diluruskan ke depan dan tubuh condong ke depan maka kaki mendarat ke bak pasir dengan ujung kaki yang pertama menyentuh pasir.
- Sikap tubuh dipertahankan tetap condong ke depan agar jauhnya lompatan tetap maksimal dan tidak jatuh ke belakang.




BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

C. Atletik Cabang Lempar yang Dimodifikasi

- Dalam cabang atletik nomor lempar ada beberapa jenis olahraga, antara lain tolak peluru, lempar cakram, dan lempar lembing.
- Ada model baru yang disebut lempar turbo atau roket sebagai pengganti lempar lembing.
- Alat yang dipakai dalam cabang lempar turbo adalah sebagai berikut.
  1. Roket turbo terbuat dari pipa pralon dengan ukuran 3,2 cm.
  2. Meteran
  3. Kartu kegiatan


Roket/turbo

- Cara memegang roket turbo seperti memegang lembing yaitu sebagai berikut.
  1. Saat memegang roket turbo jari telunjuk menghadap ke arah belakang turbo.
  2. Ibu jari dalam keadaan lurus diletakkan bagian pegangan turbo.
  3. Tiga jari yang lain berimpit agak renggang dengan jari telunjuk.
- Roket turbo yang dilempar diharapkan arah melengkung parabola.
- Lemparan yang baik adalah arah melambung melengkung diakhiri ujung turbo menghunjam ke tanah.
- Lemparan dihitung berdasarkan panjangnya lemparan.
- Setiap peserta melakukan dua lemparan.

