BAB 3

Atletik



Kalian pasti sudah mengetahui tentang olahraga atletik bukan? Olahraga ini telah kalian pelajari dan telah kalian praktikkan sejak kalian kecil. Sejak kecil kalian pasti telah belajar berjalan, lari, lompat, dan melempar. Atletik memang merupakan gerak dasar dalam kehidupan manusia. Selain itu hampir semua keterampilan dalam berbagai permainan atau olahraga, tercakup dalam kegiatan atletik.

Isi Materi

A. Pengertian Atletik
B. Gerak Dasar Olahraga Atletik
C. *Kanga's Escape*
D. Lompat Jauh Gaya Menggantung
E. Melempar Bola Berekor

A. Pengertian Atletik



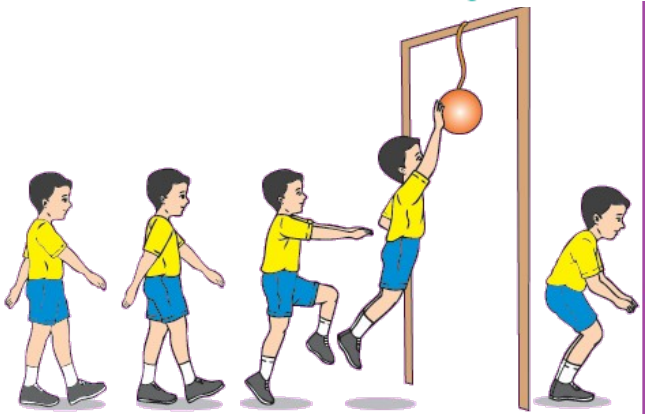
Kids atletik

Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

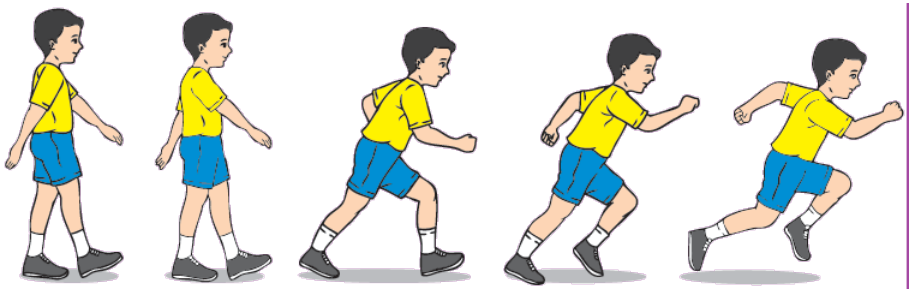
BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

B. Gerak Dasar Olahraga Atletik

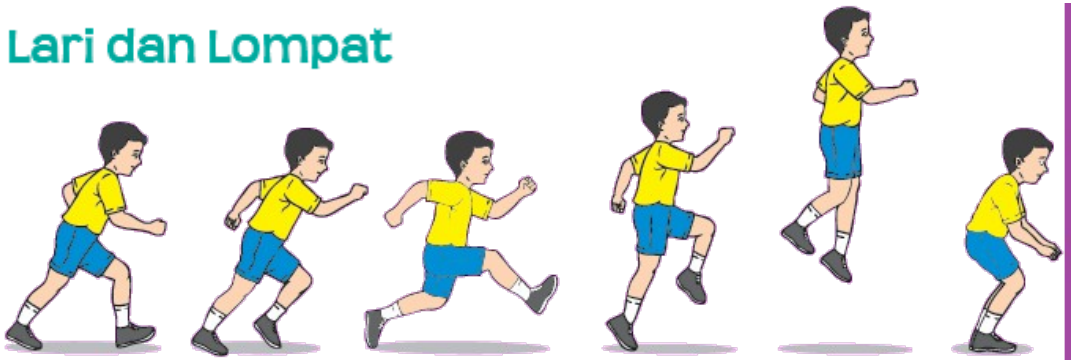
1. Jalan dan Lompat



2. Jalan dan Lari



3. Lari dan Lompat




BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4

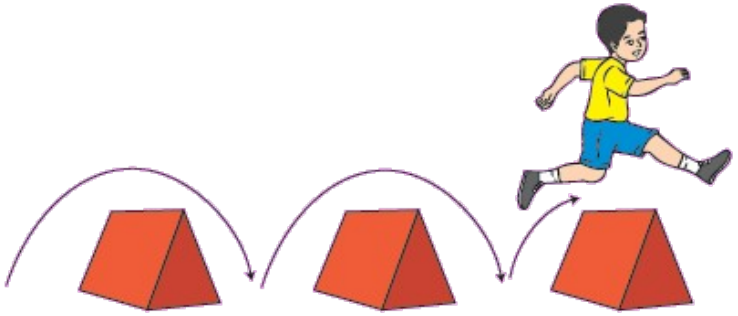

BAB 5

4. Lari dan Melompati Gawang

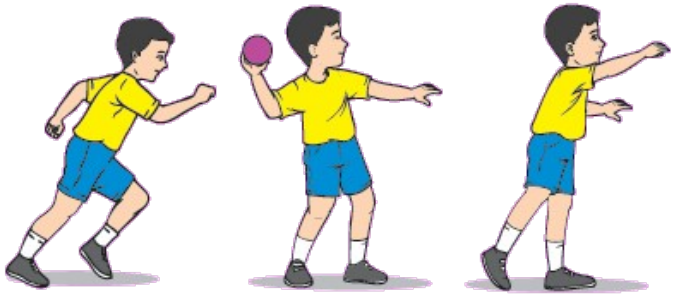


5. Jalan, Lari, dan Lompat





6. Lari dan Lempar




BAB 1


BAB 2


BAB 3

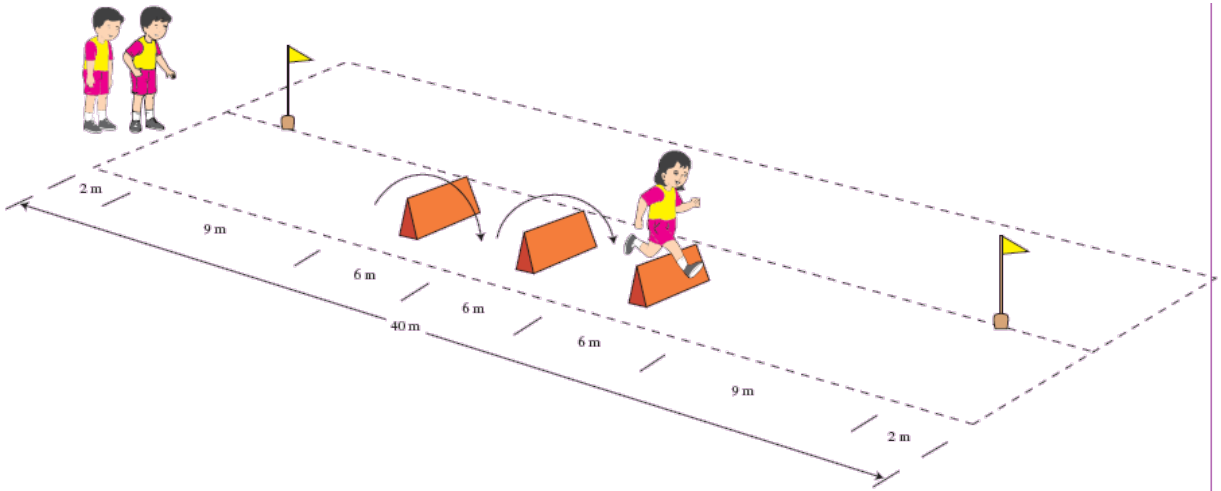

BAB 4


BAB 5

C. *Kanga's Escape*

- *Kanga's escape* merupakan modifikasi dari lari gawang.
- Dalam melakukan *kanga's escape* kalian harus berlari cepat sejauh 40 m, kemudian kalian harus berbalik dan berlari melompati gawang.
- Dalam melakukan *kanga's escape* dibutuhkan kecepatan, kekuatan kaki, keseimbangan, dan kelincahan.
- Dalam melakukan lari *kanga's escape* diperlukan beberapa perlengkapan, antara lain sebagai berikut.

1. Gawang aman/gawang POA.
2. Lintasan sepanjang 40 m.
3. Lembing atau cone
4. *Stopwatch*.
5. Bendera start
6. Papan *starter*



D. Lompat Jauh Gaya Menggantung

1. Awalan

- Dalam lompat jauh awalan dilakukan dengan cara berlari cepat dengan kecepatan maksimal.
- Awalan dilakukan dari jarak 11–15 meter. Dalam melakukan awalan kalian harus melakukannya dalam kecepatan penuh.

2. Tumpuan atau Tolakan



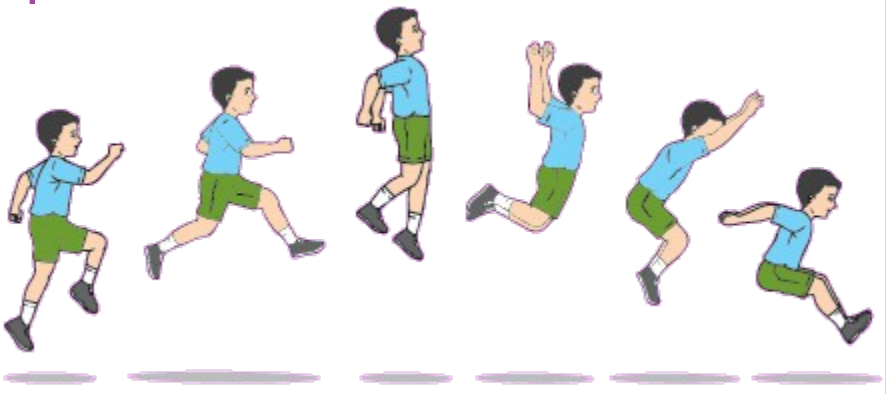
Cara melakukan tolakan adalah sebagai berikut.

a. Berlari dengan kecepatan penuh.

b. Pandangan mata ke depan.

c. Saat kaki tolak menginjak papan tolakan segara angkat kakimu secepat mungkin ke atas.

3. Melayang



BAB 1

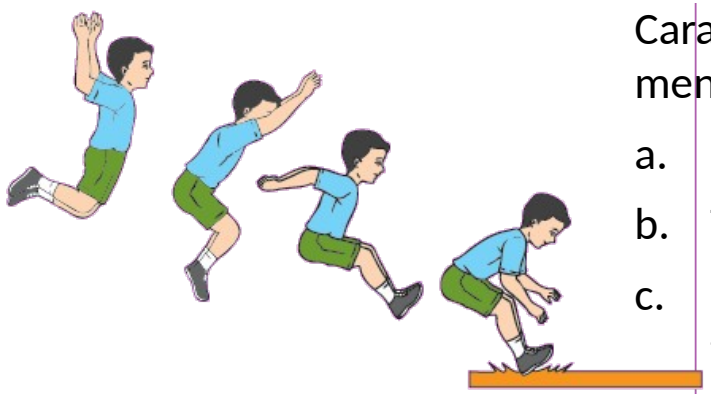
BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5


4. Mendarat



Cara melakukan pendaratan pada lompat jauh gaya menggantung adalah sebagai berikut.

a. Saat melayang bawa kaki dan tangan ke depan.

b. Tumpuan dilakukan di kedua tumit.

c. Sesaat setelah mendarat usahakan badanmu tidak jatuh ke belakang.

5. Koordinasi Gerakan Lompat Jauh Gaya Menggantung

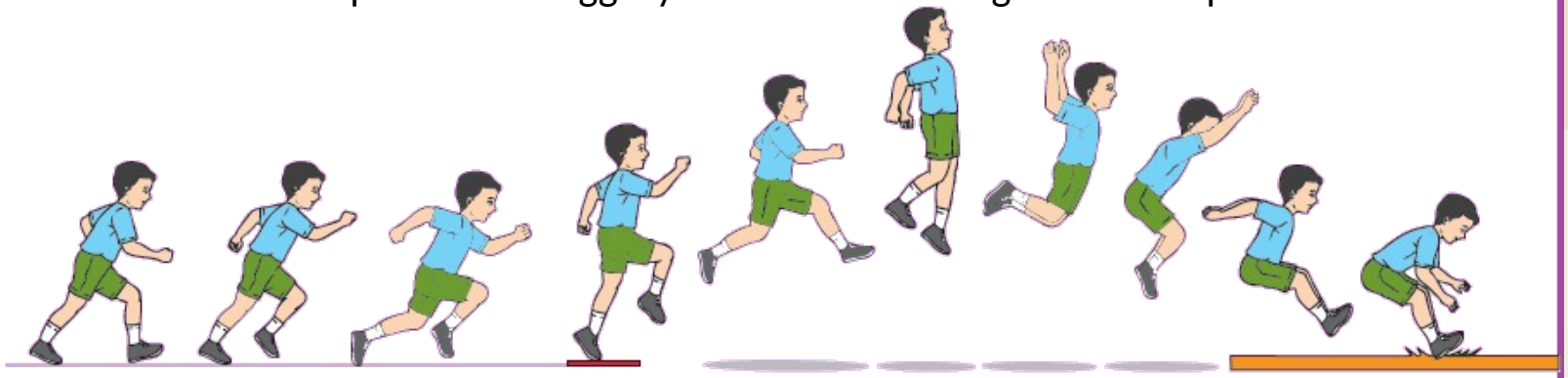
a. Lakukan awalan lari dengan jarak 11 – 15 m.

b. Pandangan ke depan, sambil memperhatikan papan tolakan.

c. Saat sampai di papan tolakan lakukan tumpuan dengan menggunakan kaki terkuat.

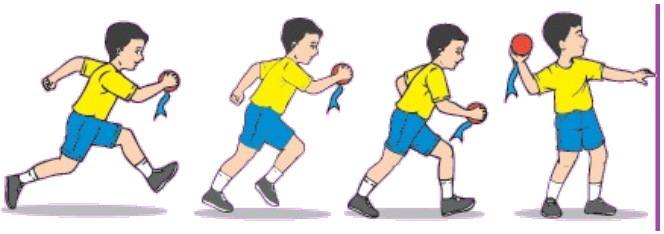
d. Segera angkat kakimu ke udara dan liukkan punggung serta tangan ke belakang.

e. Saat mencapai titik tertinggi ayunkan kaki dan tanganmu ke depan.



E. Melempar Bola Berekor

1. Awalan

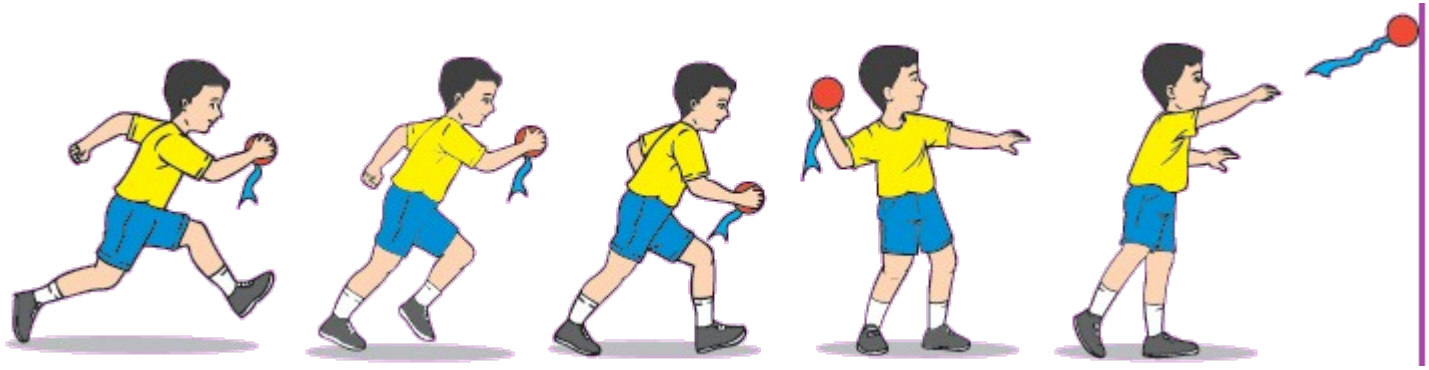


a. Buat lintasan sepanjang 5 – 10 m.

b. Berlarilah beberapa langkah dengan memegang bola di tangan kanan.

c. Saat akan sampai di garis batas tarik tangan ke belakang, badan menghadap ke samping kaki belakang ditekuk.

2. Sikap Saat Melempar



3. Sikap Akhir

Sikap akhir dari gerakan ini adalah memindahkan kaki belakang ke depan. Saat memindahkan kaki jangan sampai kalian melewati garis pembatas.


BAB 1

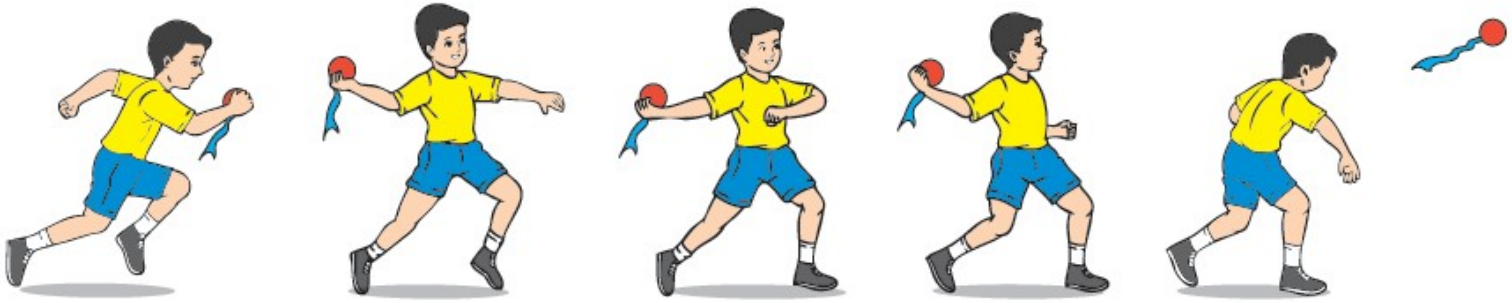
BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

4. Rangkaian Gerakan Melempar Bola Berekor




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5