

Kelas VII

PERMAINAN DAN OLAHRAGA 3 ATLETIK

Standar Kompetensi:

Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki sikap serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator
<i>Menerapkan unjuk kerja keterampilan lokomotor dan manipulatif dalam salah satu nomor olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak).</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Melakukan berbagai teknik dasar <u>nomor lari</u>;</i>• <i>Melakukan berbagai teknik dasar <u>nomor lompat</u>;</i>• <i>Melakukan teknik dasar <u>tolak peluru</u>.</i>

• **Teknik Dasar Nomor Lari**

Ada berbagai jarak yang dilombakan pada nomor lari, mulai dari jarak pendek sampai dengan jarak jauh. Termasuk lari jarak pendek atau sering disebut sprint, yaitu: 100, 200, dan 400 meter; jarak menengah: 800 dan 1500 meter; jarak menengah jauh: 3000 meter untuk wanita, 5000 meter dan 3000 meter stepple chase untuk pria; jarak jauh: 10000 meter dan marathon (42.195 meter); lari gawang: 100 meter wanita, 110 meter pria, dan 400 meter.

Lari adalah aktivitas gerak siklis (berulang-ulang) kaki kanan dan kaki kiri yang secara bergantian melangkah ke depan, disertai dengan adanya ayunan lengan kanan dan lengan kiri, yang melenggang secara bergantain. Apa perbedaannya dengan jalan? Perbedaan yang paling menonjol adalah dalam lari ada saat melayang atau tidak menyentuh permukaan tanah, sedangkan dalam jalan tidak ada saat melayang. Artinya apabila orang berjalan, kontak kaki dengan tanah tidak pernah terputus.

Pada bab ini kalian akan mempelajari bagaimana melakukan teknik dasar nomor lari. Berbagai bentuk latihan sederhana supaya kalian lakukan dengan sungguh-sungguh, karena sangat bermanfaat untuk pengembangan kemampuan lari.

Kegiatan 1:

Teknik Dasar Nomor Lari

Langkah kerja:

Lakukan berbagai kegiatan yang dapat menunjang kemampuan lari dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Teknik Dasar Nomor Lari:

Latihan Orientasi 1:

- Lari di tempat, dengan mengangkat paha tinggi-tinggi; kedua tangan melenggang agak menyilang di depan badan; badan usahakan tegak; kepala tegak dan pandangan ke depan. Tumpuan lari pada telapak kaki bagian depan (bahasa jawa: jinjit). Lakukan gerakan dengan koordinasi yang baik antara kaki, tangan dan badan. Saat kaki kanan naik (dengan lutut ditekuk $\pm 90^0$, tangan kiri menyilang di depan badan, demikian sebaliknya.

Latihan Orientasi 2:

- Lari di tempat, dengan menyentuhkan tumit ke pantat; kedua tangan melenggang agak menyilang di depan badan; badan usahakan tegak; kepala tegak dan pandangan ke depan. Tumpuan lari pada telapak kaki bagian depan (bahasa jawa: jinjit). Lakukan gerakan dengan koordinasi yang baik antara kaki, tangan dan badan. Saat tumit kaki kanan menyentuh pantat, tangan kiri menyilang di depan badan, demikian sebaliknya.

Latihan Orientasi 3:

- Jalan dengan mendaratkan telapak kaki bagian depan, dengan gerakan kaki seolah-olah mengais saat mendarat. Saat telapak kaki bagian mendarat di tanah, segera kaiskan kaki sehingga badan lebih cepat ke depan. Lakukan sampai sejauh ± 5 meter. Selanjutnya lakukan dengan jalan yang agak cepat.

Latihan Orientasi 4:

- Sama dengan latihan orientasi 1 dan 2, tetapi dengan lari ke depan, sejauh ± 5 meter. Kemudian kombinasikan, dengan cara: lari latihan orientasi 1 sejauh ± 5 meter, dan dilanjutkan latihan orientasi 2 sejauh ± 5 meter.
- Setelah itu lakukan yang sebaliknya, latihan orientasi 2 lalu diteruskan dengan latihan orientasi 1.

Latihan Orientasi 5:

- Sama dengan latihan orientasi 3, tetapi dengan lari, sejauh ± 5 meter. Rasakan ada gerakan/tarikan dari kaki saat melangkah dengan mengais.

Keseluruhan Gerak Lari:

Keseluruhan gerak lari seperti berikut perlu diketahui, agar kalian bisa mengamati dengan seksama, serta dapat mencoba untuk melakukan dengan baik.



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan kombinasi latihan orientasi 1, 2, dan 3; dengan irama yang lebih cepat. Buatlah tanda-tanda untuk pergantian gerakan latihan orientasi, dengan jarak masing-masing ± 6 meter.
- Kombinasi latihan orientasi bisa dibuat: 1-2-3, 1-3-2, 2-3-1, 3-2-1.
- Cara membuat tanda:



- **Teknik Dasar Lompat Jauh**

Pada bagian ini kalian akan dikenalkan dengan berbagai teknik dasar lompat jauh. Kalian harus melakukannya dengan sungguh-sungguh, walaupun bentuk latihannya sangat sederhana. Apabila kalian memiliki kemampuan melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik, maka kalian akan dapat melakukan lompat jauh dengan teknik yang baik juga.

Berbagai teknik dasar berikut dapat dilakukan sendirian, tetapi akan lebih baik apabila dilakukan dengan berteman, karena masing-masing akan dapat memberi koreksi apabila ada kesalahan. Berbagai teknik dasar lompat jauh ini dapat dilakukan di lahan yang tidak terlalu luas (misalnya di halaman rumah atau tempat seluas lapangan bola voli), sehingga tidak harus dilakukan di lapangan yang luas.

Teknik Dasar Lompat Jauh

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan berbagai teknik dasar lompat jauh dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Teknik Dasar Lompat Jauh:

Sebelum kalian melakukan latihan orientasi, perlu dipersiapkan lebih dulu tempat untuk mendarat. Apabila ada bak pasir untuk lompat jauh, maka pasirnya supaya dicangkul lebih dulu, agar gembur dan aman untuk mendarat. Tetapi jika tidak ada bak pasir untuk pendaratan, dapat digunakan lapangan yang berumput cukup tebal, atau gundukan tanah yang digemburkan.

Latihan Orientasi 1:

- Loncat jauh tanpa awalan; dengan cara: (-) berdiri dengan kedua kaki kangkang selebar bahu, lutut ditekuk $\pm 90^0$, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan bawa ke belakang; (-) selanjutnya loncat ke depan, dengan melakukan gerakan secara bersama-sama antara meluruskan kedua kaki, mengayunkan kedua tangan ke depan, dan dmeluruskan badan; (-) diteruskan melayang dan mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.

Latihan Orientasi 2:

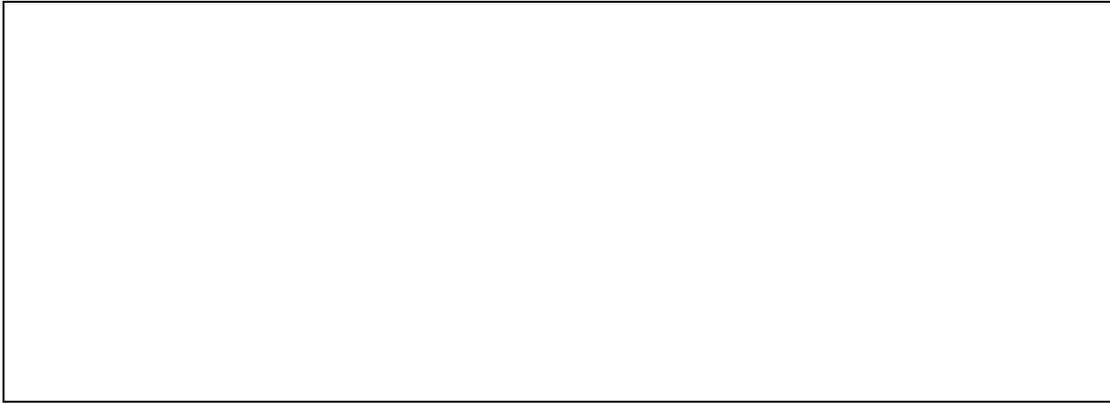
- Lompat dengan tiga langkah awalan; dengan cara: (-) langkahkah kaki kiri - kanan – kiri; dan diteruskan (-) lompat - melayang dan mendarat dengan posisi kaki kakan di depan mendarat pada telapak kaki, sedangkan kaki kiri mendarat pada lutut dan telapak kaki bagian ujung depan. Kaki kanan mendarat dengan posisi lutut ditekuk. Lakukan gerak tiga langkah secara kontinyu, jangan melakukan gerak langkah yang terputus-putus.

Latihan Orientasi 3:

- Lakukan gerakan kombinasi latihan orientasi 2 dan 1; dengan cara: (-) lakukan awalan dengan tiga langkah, kiri – kanan – kiri; kemudian (-) diteruskan melayang dan mendarat dengan dua kaki secara bersama-sama. Usahakan tidak jatuh terduduk.

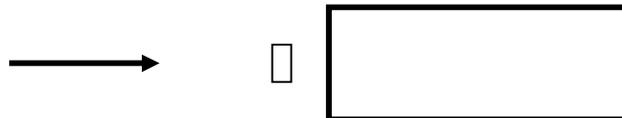
Keseluruhan Gerak Lompat Jauh:

Keseluruhan gerak lompat jauh seperti berikut perlu diketahui, agar kalian bisa mengamati dengan seksama, serta dapat mencoba untuk melakukan dengan baik.



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan rangkaian gerak lompat jauh secara utuh, dengan awalan sejauh: (a) 5 langkah, (b) 7 langkah, (c) 9 langkah. Masing-masing lakukan beberapa kali. Berilah batas untuk melakukan tumpuan.



- **Teknik Dasar Tolak Peluru**

Ada beberapa gaya yang biasa dilakukan dalam nomor tolak peluru, yaitu: gaya menyamping (ortodoks), gaya membelakang, dan gaya memutar. Peluru yang digunakan dalam perlombaan nomor tolak peluru adalah logam bulat-halus, dengan berat tertentu yang berbeda antara pria dan wanita.

Pada bab ini kalian akan mempelajari berbagai teknik dasar tolak peluru. Kalian harus melakukannya dengan sungguh-sungguh, walaupun bentuk latihannya sangat sederhana. Apabila kalian memiliki kemampuan melakukan teknik dasar tolak peluru dengan baik, maka kalian akan dapat melakukan tolak peluru dengan teknik yang baik juga.

Cara melakukan tolak peluru gaya menyamping (dengan tangan kanan yang memegang peluru) adalah sebagai berikut: (1) berdiri menyamping dengan arah sasaran di sebelah kiri, kaki kangkang selebar bahu; (2) letakkan peluru di pangkal leher dengan siku kanan terbuka ke samping; (3) badan sedikit membungkuk, lutut kanan ditekuk dan kaki kiri geser ke belakang; (4) ayunkan kaki kiri ke samping kiri beberapa kali, dilanjutkan dengan (5) ayunkan kaki kiri dengan kuat ke samping kiri, bersamaan dengan geser kaki kanan ke arah samping kiri, lalu (6) putar pinggang, putar badan, putar bahu, dan tolakkan peluru dengan kuat ke arah depan-atas. (Ukuran lapangan, sektor tolakan dan peluru, dapat dilihat pada bagian belakang).

Teknik Dasar Tolak Peluru

Langkah kerja:

Lakukan berbagai kegiatan teknik dasar tolak peluru dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Teknik Dasar Tolak Peluru:

Untuk melakukan praktik teknik dasar tolak peluru, kalian tidak harus menggunakan peluru untuk tolak peluru yang sebenarnya. Kalian dapat menggunakan batu yang bentuknya relatif bulat dengan ukuran garis tengah ± 10 cm. Atau dengan kalian dapat membuat peluru sendiri, dengan cara bola plastik kecil dengan ukuran yang sama, yang didalamnya diisi semen, biarkan sampai kering.

Latihan Orientasi 1:

- Berdiri dengan kaki kangkang sedikit lebih lebar dari lebar bahu. Pegang peluru dengan dua tangan, dengan posisi telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri. Kemudian tundukkan badan, tekuk kedua lutut, posisi tangan yang memegang peluru lurus ke bawah diantara kedua kaki. Gerakan: lemparkan peluru ke arah depan-atas, usahakan peluru jatuh ± 5 meter di depan kalian.

Latihan Orientasi 2:

- Pegang peluru dengan tangan kanan, pada pangkal jari-jari dan letakkan di pangkal leher (lihat gambar). Kedua kaki kangkang secukupnya, tangan kiri berada di depan dalam keadaan rileks, pandangan ke depan. Gerakan: tolakkan peluru dengan kuat, ke arah depan-atas; tinggi/sudut tolakkan antara $40-45^{\circ}$, dan usahakan jatuh ke arah depan.

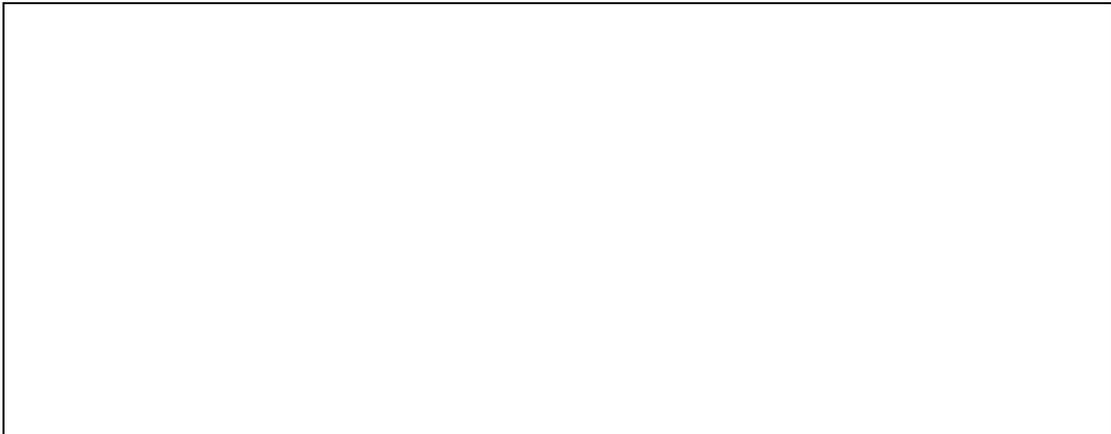
Latihan Orientasi 3:

- Persiapan sama dengan latihan orientasi 2. Gerakan: putar badan ke arah kanan, kepala mengikuti hingga pandangan ke arah kanan, kemudian dengan cepat putar badan ke arah kiri, diteruskan dengan gerakan menolakkan peluru, seperti latihan orientasi 2.

Latihan Orientasi 4:

- Posisi berdiri sama dengan latihan di atas, tetapi berdirinya menyamping dengan posisi kaki kiri ke arah tolakkan. Lakukan gerakan sama dengan latihan orientasi 3; dengan urutan: putar badan ke arah kanan hingga posisi badan dan kepala membelakangi arah sasaran, kemudian lanjutkan gerakan putar secara kontinyu pada panggul - badan - bahu, dan tolakkan peluru dengan kuat ke arah sasaran. Arah tolakkan ke atas-depan, dengan sudut tolakkan antara 40-45⁰.

Keseluruhan Gerak Tolak Peluru:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan latihan orientasi 4, tetapi dengan meningkatkan kecepatan gerak putar ke kiri menjelang melakukan tolakkan. Berikutnya lakukan latihan yang sama, ditambah dengan meningkatkan kekuatan tolakkan peluru. Kalau kalian menolakkan peluru dengan kuat, maka perlu melakukan gerak lanjutan (disebut dengan follow through), dengan mendaratkan kaki kanan, sesuai dengan irama gerakan.

Kelas VIII

PERMAINAN DAN OLAHRAGA 3 ATLETIK

Standar Kompetensi:

Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki sikap serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator
<i>Melakukan keterampilan dasar salah satu olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak) dengan kontrol yang baik.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Mengontrol tubuh <u>saat start</u> dengan kontrol yang baik;</i>• <i>Mengontrol tubuh <u>saat berlari</u> dengan kontrol yang baik;</i>• <i>Mengontrol tubuh saat memasuki garis <u>finish</u> dengan kontrol yang baik;</i>• <i>Melakukan berbagai <u>nomor lari</u> dengan kontrol yang baik;</i>• <i>Melakukan berbagai <u>nomor lompat</u> dengan kontrol yang baik;</i>• <i>Melakukan berbagai <u>nomor lempar</u> dengan kontrol yang baik.</i>

• **Lari Jarak Pendek / Sprint**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam lari jarak pendek atau sprint, yaitu: saat start, saat berlari, dan saat finish.

Saat start. Dalam perlombaan resmi lari jarak pendek menggunakan start jongkok (= crouching start); aba-aba yang digunakan adalah: “bersedia – siap – yak! (atau dengan tembakan pistol start)”. Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut: (1) berdiri di belakang garis start, kaki kiri di depan kaki kanan, dengan jarak antara garis start – telapak kaki kiri – telapak kaki kanan, masing-masing $\pm 1\frac{1}{2}$ panjang telapak kaki; (2) lalu letakkan kedua telapak tangan di belakang garis start, sedikit lebih lebar dari bahu, posisi ibu jari terbuka dan terpisah dari keempat jari lain yang rapat, membentuk huruf V terbalik; (3) condongkan badan ke depan, sehingga kedua tangan menyangga berat badan; kemudian (4) angkat badan dengan membuat sudut kaki kiri $\pm 90^0$, dan kaki kanan menyesuaikan; diteruskan dengan (5) menjejakkan kaki kanan diikuti kaki kiri, dan langkahkan kaki ke depan secara bergantian.

Saat berlari. Yang perlu diperhatikan saat berlari cepat jarak pendek adalah: (1) langkah kaki lebar; (2) mendaratkan telapak kaki pada bagian depan, bukan pada tumit seperti lari jarak menengah dan jauh; (3) setelah kaki mendarat, dilanjutkan dengan gerakan mengaiskan kaki, sehingga gerakan ke depan semakin cepat; lalu (4) dorongkan badan ke depan dengan meluruskan kaki; (5) posisi badan dijaga relatif tegak; (6) kedua lengan melenggang secara bergantian dan kompak, dengan ayunan sedikit ke arah dalam.

Saat finish. Ada beberapa cara melakukan finish, yaitu: (1) tetap lari cepat biasa, sampai batas garis finish, (2) menjelang garis finish mencondongkan badan ke depan. Untuk kali ini, kalian cukup menggunakan cara yang satu saja.

Kegiatan :

Lari Jarak Pendek/Sprint

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan lari jarak pendek/sprint dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Start Jongkok:

Latihan Orientasi 1:

- Buat posisi badan start jongkok, pada aba-aba “bersedia”, sebagai berikut: (1) berdiri di belakang garis start, kaki kiri di depan kaki kanan, dengan jarak antara garis start – telapak kaki kiri – telapak kaki kanan, masing-masing $\pm 1\frac{1}{2}$ panjang telapak kaki; (2) lalu letakkan kedua telapak tangan di belakang garis start, sedikit lebih lebar dari bahu, posisi ibu jari terbuka dan terpisah dari keempat jari lain yang rapat, membentuk huruf V terbalik; (3) condongkan badan ke depan, sehingga kedua tangan menyangga berat badan;

Latihan Orientasi 2:

- Pertahankan posisi badan seperti pada latihan orientasi 1, dan teruskan dengan posisi badan saat aba-aba “siaap”, sebagai berikut: (1) angkat badan dengan membuat sudut kaki kiri $\pm 90^0$, dan kaki kanan menyesuaikan; (2) berat badan pada lebih bertumpu pada kedua lengan; (3) posisi kepalalurus mengikuti gerakan badan dan pandangan ke arah-bawah, hanya ± 1 meter ke arah depan

Latihan Orientasi 3:

- Pertahankan posisi badan seperti pada latihan orientasi 2, dan lanjutkan dengan posisi badan saat aba-aba “yak!”, sebagai berikut: (1) diteruskan dengan menjejakkan kaki kanan diikuti kaki kiri, dan langkahkan kaki ke depan secara bergantian; (2) langkahkan ke depan antara 5-7 langkah saja; (3) jaga posisi badan untuk tidak langsung tegak pada langkah-langkah awal.

Latihan Praktik Saat Berlari:**Latihan Orientasi 1:**

- Larilah dengan langkah lebar, mendarat dengan telapak kaki bagian depan, badan tegak, dan kedua lengan melenggang secara serasi-bergantian sesuai dengan irama langkah kaki, pandangan ke depan; dengan kecepatan antara 50 - 60% dari kemampuan kalian. Jarak tempuh antara 20-30 meter.

Latihan Orientasi 2:

- Lakukan latihan sama dengan latihan orientasi 1, tetapi dengan meningkatkan kecepatan lari.

Latihan Praktik Saat Finish:

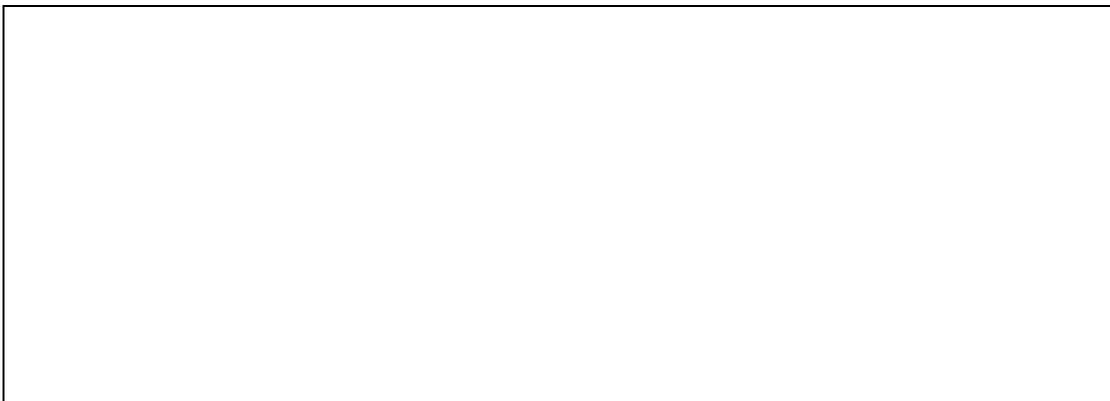
Latihan Orientasi 1:

- Buatlah tanda garis untuk finish. Lari cepat sejauh ± 20 meter, dan saat mencapai garis finish, tetap pertahankan kecepatan lari tanpa mengubah posisi badan.

Latihan Orientasi 2:

- Lakukan sama dengan latihan orientasi 1, tetapi saat sudah sangat dekat menjelang garis finish, condongkan bahu ke arah depan.

Keseluruhan Gerak Lari Jarak Pendek/Sprint:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan lari cepat atau sprint sejauh \pm 50 meter, diawali dengan start jongkok hingga mencapai garis finish. Lakukan rangkaian gerak tersebut berdasarkan teknik yang telah disampaikan di depan. Apabila latihan berpasangan, maka teman yang memberi aba-aba: bersedia – siap – yak!. Baik sekali bila dilakukan dengan berlomba, sehingga lebih menarik dan menantang untuk mengembangkan kemampuan kalian.

- **Berbagai Nomor Lari**

Ada berbagai jenis lari, selain dilihat dari jaraknya (dari jarak pendek hingga jarak jauh, seperti yang telah disebutkan di depan), yaitu: lari gawang, lari estafet, lari halang rintang atau steeple chase. Pada kesempatan kali ini, kalian akan diperkenalkan dengan bagaimana melakukan lari gawang dan lari estafet. Sedangkan untuk lari halang rintang, karena secara teknis cukup sulit untuk mengadakan alat dan perlengkapannya, maka hanya akan disinggung sedikit saja, sekedar menambah pengetahuan.

- **Nomor Lari Gawang**

Dalam perlombaan resmi ada beberapa nomor lari gawang, yaitu: 100 meter putri, 110 meter putra, dan 400 meter; dalam jarak sepanjang itu, pelari harus berlari sambil melewati rintangan gawang sejumlah 10 buah.

Cara melakukan lari gawang adalah sebagai berikut: (1) saat aba-aba “bersedia” dan “sikap”, pelari siap di belakang garis start, dengan menggunakan start jongkok; (2) setelah aba-aba “yak” atau “tembak pistol start”, pelari segera lari di lintasan masing-masing, (3) semua rintangan berupa gawang harus dilewati, sampai garis finish. Teknik melewati gawang tidak dengan meloncatinya, tetapi tetap dengan cara lari (badan dibungkukkan dan kaki diayunkan ke depan lurus), sehingga posisi badan tidak terlalu jauh dari gawang, saat melewati gawang). Cara melakukan start jongkok dapat dilihat pada pelajaran terdahulu.

Kali ini kalian akan diperkenalkan bagaimana teknik melakukan lari gawang, dengan menggunakan alat-alat yang dimodifikasi, tidak menggunakan gawang yang sebenarnya. (Ukuran gawang untuk putra maupun putri, dan jarak lintasan serta jarak antar gawang, dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan :

Lari Gawang

Langkah kerja:

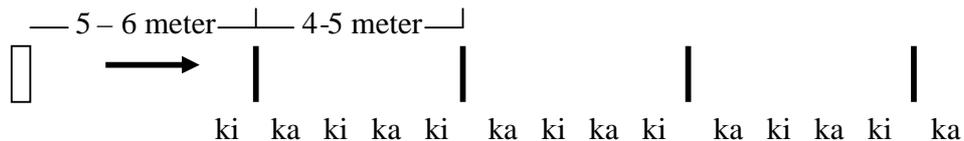
Lakukan berbagai kegiatan yang menunjang kemampuan untuk lari gawang dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai dan badan.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Lari Gawang:

Latihan Orientasi 1:

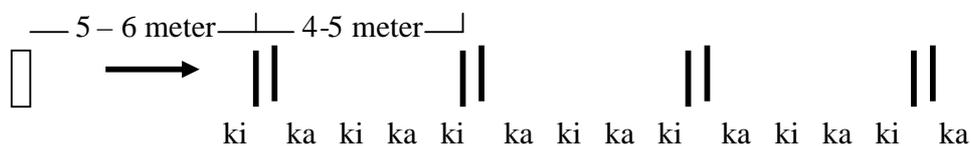
- Buatlah tanda dari potongan kayu atau bilah bambu sejumlah 4 buah, yang berjarak antara 4-5 meter, dan tanda untuk start 5-6 meter dari bilah pertama. Larilah dengan langkah panjang, dengan irama yang ajeng, tidak meloncat-loncat. Kaki kiri menumpu di depan bilah, dilanjutkan kanan-kiri-kanan, dan kiri lagi; dst.



Catatan: Jarak antar bilah dapat disesuaikan dengan panjang langkah dan kemampuan lari kalian.

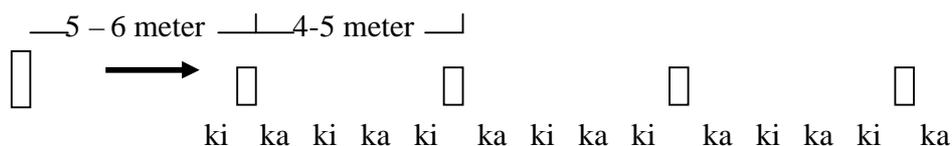
Latihan Orientasi 2:

- Lakukan seperti latihan orientasi 1, tetapi bilah bambu atau potongan kayu yang dilewati masing-masing 2 buah, diatur dengan jarak antara 30-40 cm. Kalian tetap mempertahankan lari yang ajeng dan berirama, tidak meloncat-loncat saat melewati rintangan bilah tersebut. Kecepatan lari dapat ditingkatkan, jarak antar rintangan dapat disesuaikan, agar iramanya tetap: kiri – kanan – kiri.

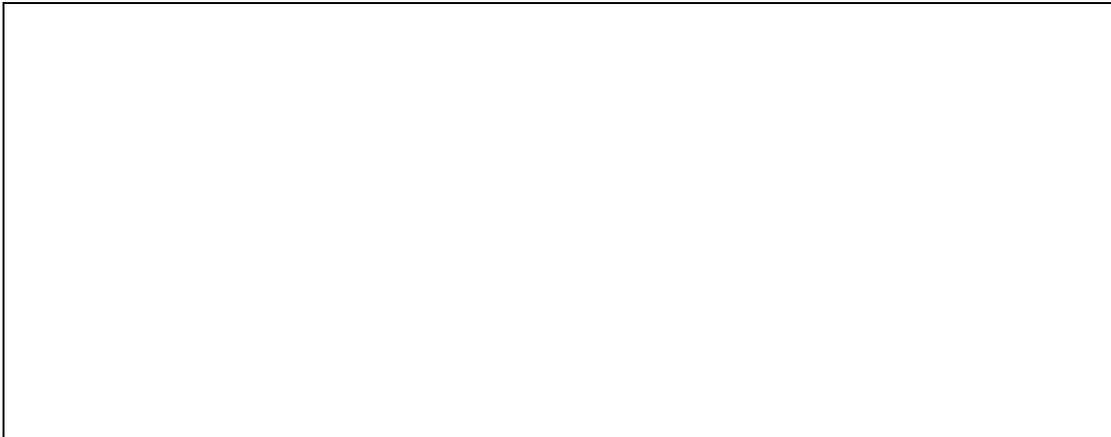


Latihan Orientasi 2:

- Lakukan seperti latihan orientasi 2, tetapi bilah bambu atau potongan kayu yang dilewati diganti dengan doos mie atau doos air mineral, setinggi ± 30 cm. Kalian tetap lari dengan irama yang ajeng dan berirama, jangan meloncat-loncat walaupun melewati doos. Pertahankan kecepatan lari seperti pada latihan orientasi 2.



Keseluruhan Gerak Lari Gawang:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan seperti latihan orientasi 3, tetapi dengan rintangan doos yang lebih tinggi, misalnya antara 40-50 cm. Perlu diperhatikan: (1) pertahankan kecepatan lari; (2) saat melewati doos, badan dicondongkan ke depan; (3) saat melewati doos, jangan dengan melompati, tetapi pertahankan tetap lari; (4) jangan mengubah irama lari.

- **Nomor Lari Estafet**

Dalam perlombaan resmi ada beberapa nomor lari estafet, yaitu: 4 x 100 meter, dan 4 x 400 meter, baik putra maupun putri. Lari estafet 4 x 100 meter artinya dalam lari tersebut ada empat orang pelari, dan masing-masing pelari berlari sejauh 100 meter; kalau lari 4 x 400 meter, maka tiap pelari berlari sejauh 400 meter. Dalam nomor lari estafet, pelari pertama membawa tongkat estafet yang harus diberikan kepada pelari kedua setelah menempuh jarak yang ditentukan, dan seterusnya, hingga sampai pelari keempat lari hingga garis finish.

Cara melakukan lari estafet 4 x 100 meter adalah sebagai berikut: (1) empat pelari menempati posisinya masing-masing; (2) pelari pertama dengan membawa tongkat estafet, siap start dengan menggunakan start jongkok; (3) setelah aba-aba “yak” atau “tembak pistol start”, pelari pertama lari di lintasannya sendiri, lalu (4) setelah sampai pada jarak yang seharusnya ditempuh, tongkat diberikan pada pelari kedua; (5) pelari kedua dan ketiga melakukan hal yang sama; kemudian (6) pelari keempat setelah menerima tongkat estafet berlari secepat-cepatnya menuju finish.

Dalam perlombaan lari estafet 4 x 100 meter perpindahan tongkat estafet tidak dengan melihat atau “non-visual”, artinya pelari penerima tidak melihat kepada si pemberi, tetapi dengan menggunakan aba-aba suara si pemberi. Sedangkan pada perlombaan lari estafet 4 x 400 meter perpindahan tongkat estafet dengan melihat atau “visual”, artinya si penerima melihat ke arah si pemberi.

Pada kesempatan kali ini, kalian akan diperkenalkan teknik melakukan lari estafet secara sederhana, dengan cara melihat atau ‘visual’. (Ukuran tongkat estafet, panjang lintasan lari yang harus ditempuh pelari, dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan:

Lari Estafet

Langkah kerja:

Lakukan berbagai kegiatan yang menunjang kemampuan untuk lari estafet dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

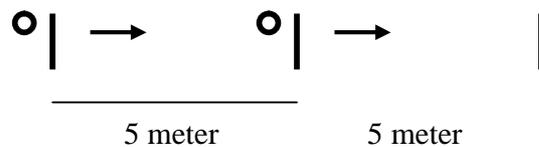
Latihan Praktik Lari Estafet:

Sebelum latihan, kalian perlu menyiapkan sebuah tongkat estafet, dengan ukuran panjang ± 30 cm, dan garis tengah ± 3 cm. Tongkat bisa dibuat dari bambu, kayu atau pralon. Buatlah yang halus, sahingga aman bila dibawa. Latihan praktik lari estafet harus dilakukan dengan berteman, bisa berdua, bertiga atau berempat.

Latihan orientasi berikut dilakukan berpasangan/berdua. Lakukan beberapa kali, kemudian bergantian posisi, si penerima menjadi si pemberi, dan sebaliknya.

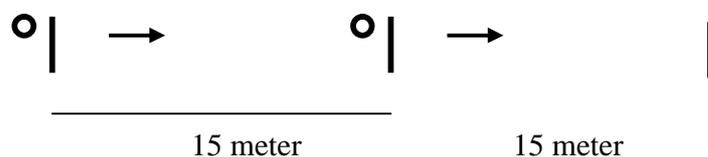
Latihan Orientasi 1:

- Kamu berdiri sambil membawa tongkat estafet dengan tangan kanan, sedangkan pasanganmu berdiri dengan jarak ± 5 meter di depanmu. Kemudian, kamu lari pelan-pelan menuju ke arah teman yang siap menerima tongkat, dengan menjulurkan telapak tangan kirinya dalam posisi terbuka. Setelah dekat temanmu siap menerima tongkat estafet sambil lari menyamping pelan-pelan. Saat tongkat telah diterima pasangan, segera ia lari sejauh ± 5 meter ke depan; pindahkan tongkat dari tangan kiri ke tangan kanan.



Latihan Orientasi 2:

- Lakukan latihan sama dengan latihan orientasi 1, tetapi dengan jarak yang lebih jauh, ± 15 meter. Kalian harus lari lebih cepat daripada latihan 1. Kalian harus konsentrasi, supaya perpindahan tongkat dapat berlangsung dengan baik, dan jangan sampai tongkat jatuh atau kalian bertabrakan.

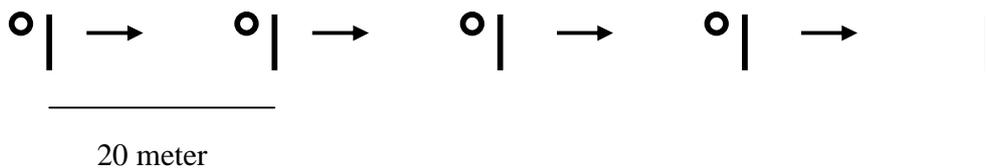


Keseluruhan Gerak Lari Estafet:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan seperti latihan orientasi 2, tetapi dengan empat orang pelari, dan jarak antar pelari ± 25 meter. Perhatikan: (1) tiap-tiap pelari harus lari cukup cepat, (2) setelah menerima tongkat, pelari penerima segera memindahkan tongkat ke tangan kanan, (3) pelari penerima jangan lari terlalu cepat saat akan menerima tongkat, supaya tidak meninggalkan pelari pemberi. Lakukan latihan ini beberapa kali, dan bergantian posisi, dengan cara lari ke arah sebaliknya.



- **Nomor Lompat Jauh**

Ada tiga gaya yang biasa dilakukan dalam perlombaan nomor lompat jauh, yaitu: gaya *sitting in the air* (duduk di udara), *shcnepper* (membusur), dan *walking in the air* (berjalan di udara).

Pada bab ini kalian hanya akan mempelajari satu teknik bagaimana melakukan lompat jauh *gaya sitting in the air* (duduk di udara), karena gaya ini relatif lebih sederhana dan mudah dilakukan dibandingkan dengan dua gaya yang lain.

Lompat jauh adalah serangkaian gerakan yang terdiri atas tiga fase, yaitu: (1) fase lari awalan, (2) fase bertolak (*take-off*), dan (3) fase melayang (*flight*) yang dilanjutkan mendarat dengan dua kaki bersama-sama. Ketiga fase tersebut dilakukan secara berkelanjutan, tidak terputus. Disebut lompat apabila melakukan tolakan dengan tumpuan satu kaki.

Cara melakukan lompat jauh adalah sebagai berikut: berdiri menghadap ke arah bak pasir (dengan jarak secukupnya); lakukan lari awalan, dengan kecepatan lari dari pelan semakin dipercepat; lalu tolakkan salah satu kaki untuk melakukan lompatan ke arah depan, melayang, dan dilanjutkan pendaratan dengan dua kaki bersama-sama di bak pasir. (Ukuran bak pasir, tempat tumpuan, dan lintasan dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan:

Lompat Jauh

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan lompat jauh dengan berteman, supaya dapat saling mengoreksi dan memberi semangat.

- a. Lakukan pemanasan dan *stretching*/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf otomatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Lompat Jauh:

Sebelum kalian melakukan latihan orientasi, perlu dipersiapkan lebih dulu tempat untuk mendarat. Apabila ada bak pasir untuk lompat jauh, maka pasirnya supaya dicangkul lebih dulu, agar gembur dan aman untuk mendarat. Tetapi jika tidak ada bak pasir untuk pendaratan, dapat digunakan lapangan yang berumput cukup tebal, atau gundukan tanah yang digemburkan.

Teknik dasar lompat jauh telah diberikan pada kelas VII, kalian perlu mengingat dan melakukan beberapa latihan orientasi yang diberikan. Latihan orientasi berikut adalah pengembangan dari yang telah kalian pelajari sebelumnya.

Latihan Orientasi 1:

- Letakkan 4 buah doos dengan jarak masing-masing ± 1 meter, tinggi doos antara 30-40 cm. Lompati semua doos, dengan urutan sebagai berikut: (1) ambil awalan sejauh 2 langkah dari doos pertama, (2) langkahkah kanan-kiri, diteruskan lompati doos, (3) langkahkah kanan-kiri, diteruskan lompati doos, dst. Saat melompati doos, posisi kaki kiri lurus setelah menjejakkan ke tanah, dan posisi kaki kanan diangkat ke depan-atas. Lakukan beberapa kali, kemudian dilanjutkan dengan kaki kanan sebagai kaki tumpunya, kaki kiri sebagai kaki ayun.

Latihan Orientasi 2:

- Lakukan lompat jauh dengan awalan 5 langkah, dan di depan tempat pendaratan diletakkan doos yang harus dilompati. Caranya: (1) ambil awalan dengan jarak 5 langkah panjang kalian, (2) lakukan awalan 5 langkah: kiri-kanan-kiri-kanan-kiri, dan dilanjutkan melompati doos, (3) melayang dan mendarat dengan dua kaki bersama-sama. Saat melompati doos kaki kanan sebagai kaki ayun berada di depan-atas, dan menjelang mendarat, kaki kiri dibawa ke depan sejajar dengan kaki kanan, diteruskan mendarat kedua kaki bersama-sama. Tinggi doos ± 50 cm.

Keseluruhan Gerak Lompat Jauh:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan lompat jauh seperti pada latihan orientasi 2, tetapi dengan awalan lebih jauh, 9 langkah panjang. Berilah tanda untuk melompat berupa garis tebal, sejauh 1 meter dari tempat pendaratan. Lompatan dilakukan tanpa doos di depan tempat pendaratan.
Setelah melakukan lompatan beberapa kali dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu, gantilah dengan menggunakan kaki kanan sebagai kaki tumpu. Kalian akan menemukan cara mana yang lebih enak, menggunakan tumpuan dengan kaki kanan atau kiri.

- **Teknik Dasar Lempar Lembing**

Ada beberapa nomor yang termasuk nomor lempar dalam atletik, yaitu: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil. Khusus untuk nomor tolak peluru sudah dibahas di kelas VII. Pembahasan tentang nomor lempar lembing di kelas VIII, dan lempar cakram akan diberikan pada kelas IX. Untuk nomor lontar martil, tidak diberikan untuk program ini, karena secara teknis cukup sulit dilakukan, dan cukup berbahaya

Pada bab ini kalian akan mempelajari bagaimana teknik dasar nomor lempar. Berbagai bentuk latihan sederhana yang diberikan supaya kalian lakukan dengan sungguh-sungguh, karena sangat bermanfaat untuk pengembangan kemampuan melakukan nomor lempar lembing dengan baik.

Lempar lembing adalah nomor dalam atletik, dengan menggunakan lembing sebagai alatnya. Cara melakukan: (1) si pelempar membawa lembing pada bagian balutan, dan berdiri di tempat awalan; (2) pegang lembing setinggi telinga bagian atas di samping kepala, lalu melakukan lari awalan menuju arah sasaran; (3) mendekati garis batas, lakukan langkah jingkat dan silang, kemudian dilanjutkan melemparkan lembing sekuat-kuatnya ke arah sasaran.

Untuk perlombaan resmi lembing yang digunakan dibuat dari fiberglass dan ujungnya dari logam, dengan ukuran dan berat standard. Sedangkan untuk kepentingan pelajaran, biasanya lembing dibuat dari bambu dan ujungnya terbuat dari logam, dengan ukuran berat yang lebih ringan. (Ukuran lembing, lapangan, dan sektor lemparan, dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan:

Teknik Dasar Lempar Lembing

Langkah kerja:

Lakukan berbagai kegiatan teknik dasar lempar lembing dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi dan saling memberi semangat.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian lengan, tungkai, dan togok/badan.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Teknik Dasar Lempar Lembing:

Sebelum melakukan melakukan latihan, kalian supaya menyiapkan sebuah bola kecil (misalnya bola tenis atau bola kasti), dan akan lebih baik lagi kalau diberi ekor sepanjang ± 30 cm. Ekor pada bola dapat dibuat dari tali rafia beberapa helai, jumlahnya antara 6-10 buah. Tujuan bola diberi ekor, di samping lebih menarik, juga akan mudah ditemukan kalau dicari setelah dilempar.

Latihan Orientasi 1:

- Lemparkan bola berekor pada sasaran tembok setinggi antara 4-5 meter, dengan jarak lempar antara 4-5 meter juga. Caranya: (1) pegang bola dengan tangan kanan, (2) posisi kaki kiri di depan kaki kanan, (3) tangan kanan yang membawa bola bawa jauh ke belakang, tangan kiri di depan kepala rileks, (4) lemparkan bola dengan kuat ke arah tembok.

Latihan Orientasi 2:

- Lakukan lemparan dengan awalan. Caranya: (1) berdiri kaki sejajar, tangan kanan memegang bola, tangan kiri di depan kepala rileks; (2) langkahkah kaki kiri ke depan; (2) kaki kanan melangkah ke depan dengan cara menyilangkan lewat depan kaki kiri, (3) disusul kaki kiri melangkah ke depan, dan diteruskan dengan melemparkan bola ke arah tembok.
Lakukan gerakan ini berulang-ulang, dan lemparkan bola dengan kuat.
Buatlah tanda, berupa dua garis pendek, untuk melakukan lari silang.

Catatan: Selain bola untuk aktivitas lempar, dapat digunakan bahan lain, seperti gulungan kertas yang didalamnya diberi batu kecil supaya agak berat, atau potongan kayu yang tidak terlalu besar.

Keseluruhan Gerak Lempar Lembing:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan seperti latihan orientasi 2, tetapi ditambah dengan awalan sejauh 3 langkah. Caranya: (1) langkahkah kaki kiri-kanan-kiri, dilanjutkan (2) langkahkan silang kaki kanan pada tanda, terus (3) bawa kaki kiri ke depan dan lemparkan bola dengan kuat ke arah depan-atas.
- Lakukan sama dengan di atas, tetapi dengan menggunakan sebilah bambu kecil sepanjang antara 150 - 170 cm. Pegangan pada bagian sepertiga di depan, dan bagian yang berat di bagian depan atau ujung.

Kelas IX

PERMAINAN DAN OLAHRAGA 3 ATLETIK

Standar Kompetensi:

Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki sikap serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator
<i>Mengamati, menemukan, melakukan dan menilai unsur-unsur teknik dasar salah satu olahraga perorangan (atletik)</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Melakukan berbagai <u>teknik lompat</u> dengan teknik yang baik;</i>• <i>Melakukan berbagai teknik <u>lompat tinggi</u> dengan teknik yang baik;</i>• <i>Melakukan beberapa <u>nomor lempar/tolak</u> dengan teknik yang benar;</i>• <i><u>Bermain</u> dengan peraturan yang dimodifikasi.</i>

• **Teknik Dasar Lompat Jangkit**

Nomor lompat jangkit termasuk nomor lompat yang unik. Mengapa? Karena dalam nomor ini, setelah pelompat melakukan lari awalan, lalu dilanjutkan dengan tiga gerak yang berbeda, yaitu: hop (jingkat), step (langkah) dan jump (lompat). Oleh karena pelaksanaan yang demikian, maka nomor ini sering disebut juga dengan nama lompat tiga. Lompat jangkit bisa menggunakan lapangan dan bak pasir (sebagai tempat pendaratan) sama dengan untuk nomor lompat jauh. Perlu diketahui, bahwa pada nomor ini tempat melakukan tumpuan pertama (saat hop/jingkat) cukup jauh dari bak pasir.

Cara melakukan lompat jangkit adalah sebagai berikut: (1) pelompat mengambil awalan dengan lari cepat, (2) kemudian lakukan hop/jingkat pada papan tumpu, diteruskan step/langkah, lalu jump/lompat, (3) dilanjutkan melayang dan diikuti dengan pendaratan dengan dua kaki bersama-sama di bak pasir.

Yang dimaksud hop/jingkat adalah apabila setelah lari lalu menumpu dengan kaki kiri, maka dilanjutkan mendarat dengan kaki kiri lagi. Step/langkah yaitu dari hop, kaki kiri, diteruskan dengan melangkahkan kaki kakan jauh ke depan. Dan, jump/lompat, artinya pelompat melayang ke depan seperti halnya saat lompat jauh. (Ukuran bak pasir, tempat tumpuan, dan lintasan dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan :

Teknik Dasar Lompat Jangkit

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan teknik dasar lompat jangkit dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Lompat Jangkit:

Latihan Orientasi 1:

- Lakukan jingkat-jingkat, kaki kiri dan kaki kanan. Caranya: (1) lari dengan langkah panjang, langkahkan kaki kiri-kanan, lalu dilanjutkan, (2) jingkat: kaki kiri – kiri lagi, dan (3) jingkat: kaki kanan – kanan lagi; Lakukan masing-masing 3 kali.

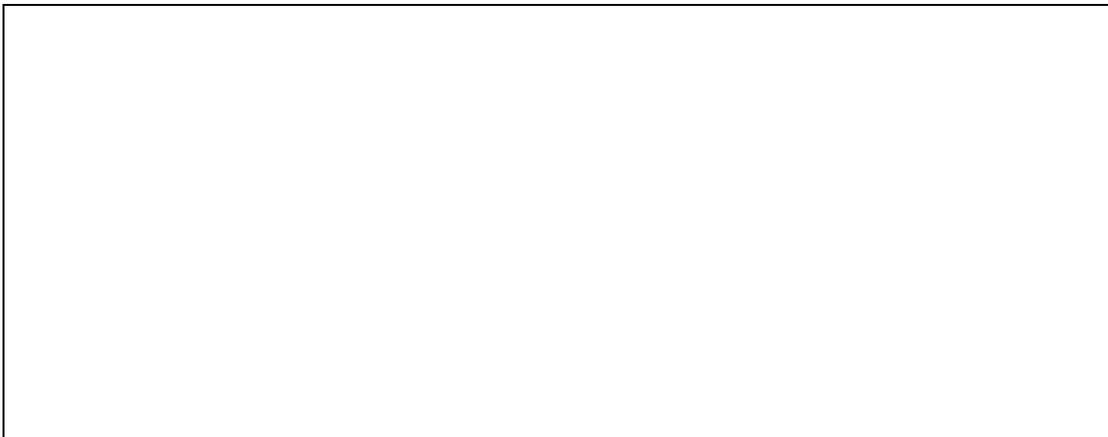
Latihan Orientasi 2:

- Lakukan lari dengan langkah-langkah panjang. Rasakan saat melayang yang lebih lama dibandingkan apabila kalian lari biasa. Caranya: saat kaki menumpu lakukan dengan kuat, sehingga kaki sampai lurus; kemudian disusul dengan kaki yang satunya. Lakukan lari yang demikian sampai enam langkah.

Latihan Orientasi 3:

- Lakukan lari awalan, lalu disusul dengan jingkat – langkah – dan lompat. Caranya: (1) lari awalan 5 langkah: kiri-kanan-kiri-kanan-kiri, lalu (2) lakukan jingkat dengan melangkahkan kaki kanan – dan kanan lagi, dilanjutkan (3) lakukan langkah dengan melangkahkan kaki kiri, diteruskan (4) lompat dengan melayang, kemudian (5) mendarat di tempat pendaratan dengan kedua kaki bersama-sama. Lakukan latihan ini berulang-ulang. Mula-mula dengan kecepatan rendah, semakin lama, setelah lebih terbiasa, larinya semakin cepat.

Keseluruhan Gerak Lompat Jangkit:



Tugas/Pengayaan:

- Lakukan seperti latihan orientasi 3, tetapi dengan lari awalan yang lebih jauh, misalnya: 7 langkah, kemudian 9 langkah. Apabila kalian sudah mampu melakukan dengan cukup cepat, carilah tempat pendaratan yang benar-benar aman. Usahakan dapat berlatih yang ada bak pasir untuk pendaratan.

- **Nomor Lompat Tinggi (Gaya Straddle/Guling Perut)**

Beberapa gaya yang populer dalam nomor lompat tinggi, yaitu: gaya Straddle atau Guling Perut, Western Roll atau Guling Sisi, Eastern Roll atau Gunting, Scott, Flop atau telentang. Khusus untuk gaya Flop, tempat pendaratannya harus dengan menggunakan busa yang tebal, karena gaya ini dilakukan dengan posisi badan telentang di atas mistar, dan mendarat dengan posisi punggung terlebih dahulu. Sedangkan untuk gaya yang lainnya, pendaratan dapat dilakukan di atas pasir atau tempat lain yang lunak dan aman.

Pada kesempatan ini kalian akan mempelajari bagaimana cara melakukan lompat tinggi gaya Straddle atau seringkali disebut Guling Perut. Mengapa disebut dengan gaya guling perut, karena saat melewati mistar posisi badan tengkurap.

Cara melakukan lompat tinggi gaya Straddle, apabila pelompat menggunakan kaki kiri sebagai kaki untuk menumpu, maka awalan dari sisi kiri mistar. Lakukan lari awalan (biasanya jumlah ganjil, misal 3, 5, 7 langkah), tumpu dengan kaki kiri, kaki kanan diayunkan ke depan-atas, lewati mistar dengan posisi badan tengkurap, dan mendarat dengan kaki kanan terlebih dulu.

Kegiatan 1:

Lompat Tinggi gaya Straddle

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan lompat tinggi gaya Straddle dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- Lakukan pemanasan terlebih dahulu
- Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar dan baik;
- Lakukan

Latihan Praktik lompat tinggi gaya Straddle:

Latihan Orientasi 1:

Latihan Orientasi 2:

Keseluruhan Gerak lompat tinggi gaya Straddle:

Tugas/Pengayaan:

Lakukan

- **Nomor Lempar Lembing**

Lempar Lembing merupakan nomor atletik yang cukup menarik. Adanya alat berupa lembing, gaya si pelempar dari saat lari awalan sampai melempar, serta gerak lembing yang melayang merupakan hal-hal yang menarik untuk diamati.

Cara melakukan lempar lembing adalah sebagai berikut: (1) berdiri menghadap ke arah sektor lemparan, dan pegang lembing pada bagian yang dibalut, setinggi telinga dengan mata lembing posisinya lebih tinggi dari bagian belakang; (2) lakukan lari awalan semakin dipercepat, menjelang batas melempar lakukan langkah silang dan jingkat, selanjutnya; (3) lemparkan lembing dengan kuat ke arah depan-atas.

Dalam perlombaan, lemparan dalam lempar lembing dianggap sah apabila lembing menancap atau ada bekas dari ujung lembing di lapangan; serta mendarat di daerah/sektor lemparan; dan si pelempar tidak menginjak atau melampaui garis batas lemparan. (Ukuran lapangan, sektor tolakan dan lembing, dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan:

Lempar Lembing

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan lempar lembing dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian lengan, badan dan tungkai/kaki.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Lempar Lembing:

Latihan Orientasi 1:

Latihan Orientasi 2:

'Keseluruhan Gerak Lempar Lembing:

Tugas/Pengayaan:

Lakukan

- **Nomor Lempat Cakram**

Nomor lempat cakram termasuk nomor teknik yang cukup sulit. Mengapa? Karena nomor ini menuntut kalian mampu melakukan koordinasi gerak yang baik antara lengan, kaki dan badan. Cakram yang digunakan dalam nomor lempat cakram berbentuk seperti dua buah piring yang ditelangkupkan menjadi satu. Dalam perlombaan bahan cakram dibuat dari kayu yang di bagian luar dilapisi logam halus, sedangkan dalam pelajaran biasa digunakan cakram dari bahan karet.

Teknik dalam nomor lempat cakram selalu menggunakan putaran atau rotasi. Rangkaian gerakan lempat cakram dapat dibagi menjadi tiga fase, yaitu: (1) fase awal, (2) fase akhir, dan (3) fase lemparan.

Lempat cakram dilakukan dengan cara: memegang cakram dengan satu tangan (tangan kanan), lalu ayun-ayunkan beberapa kali ke arah belakang, dilanjutkan dengan memutar badan ke arah kiri, serta diakhiri dengan melemparkan cakram ke depan-atas, arah sasaran atau sektor lemparan, dengan putaran se arah jarum jam. (Ukuran lapangan, sektor tolakan dan cakram, dapat dilihat pada bagian belakang).

Kegiatan :

Lempat Cakram

Langkah kerja:

Lakukan kegiatan lempat lembing dengan berteman, supaya dapat saling memberi koreksi.

- a. Lakukan pemanasan dan stretching/penguluran terlebih dahulu, khususnya pada bagian lengan dan badan, juga tungkai.
- b. Lakukan latihan orientasi gerakan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, sampai dapat melakukan dengan benar;
- c. Latihlah gerakan kalian sampai mencapai taraf automatisasi, artinya saat kalian melakukan gerakan tidak perlu memikirkan lagi.

Latihan Praktik Lempat Cakram:

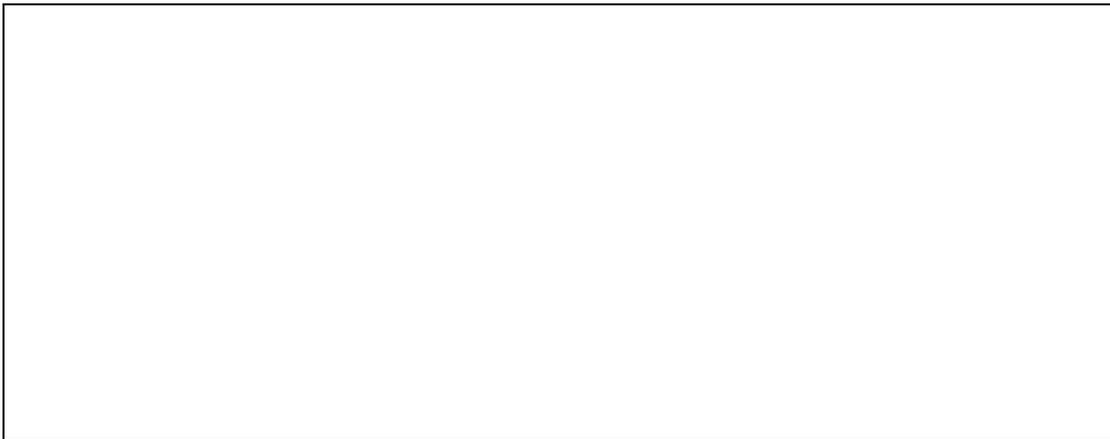
Sebelum melakukan latihan ini, kalian perlu menyiapkan bola berekor atau simpai kecil, atau benda lain semacam itu yang dapat dilempar dan tidak berbahaya.

Latihan Orientasi 1:

- Lakukan lempat simpai atau bola berekor. Kalau kamu menggunakan simpai, pegang pada sisi yang dekat dengan badan, sedangkan kalau menggunakan bola berekor pegang pada bagian ekornya.
Cara melakukan: (1) Pegang simpai dengan tangan kanan, dan (2) berdiri kaki kangkang, dengan kaki kiri ke arah sasaran lempat, (3) putar lengan kanan yang membawa simpai ke arah kanan-belakang, bersamaan dengan memutar badan, diteruskan (4) putar badan dan lengan kanan ke arah kiri dengan cukup cepat dan lemparkan simpai ke arah depan-atas.

Latihan Orientasi 2:

Keseluruhan Gerak Lempar Cakram:



Tugas/Pengayaan:

Lakukan

- **Bermain (Berlomba?) dengan peraturan yang dimodifikasi ????????**

Tugas/Pengayaan:

Lakukan

