



Metodik Atletik

Margono, M.Pd.

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

2010



Nomor Lari Sprint

- Tahap Bermain

- a. .

- Tahap Teknik Dasar

- l. .



Start Jongkok

- Tahap Bermain

- a. .

- Tahap Teknik Dasar

- l. .



Nomor Lari Gawang

- Tahap Bermain

- a. .

- Tahap Teknik Dasar

- l. .



Nomor Lari Estafet

- Tahap Bermain

- a. .

- Tahap Teknik Dasar

- l. .



NOMORLOMPAT

- Lompat Jauh

a. Sitting in the air

b. Striding/walking/running in the air

c. Schnepper

- Lompat Jangkit

- Lompat Tinggi

a. Straddle/guling perut/ anjing kencing

b. WesternRoll/ guling sisi

??

- Think first: **SAFETY**
- Gaya:
 1. Gy jongkok = sitting in the air
 2. Gy jl/lari/melangkah di udara = walking/running/striding in the air
 3. Gy membusur = schnepper

Nomor Lompat Jauh

- **Tahap Bermain**

- a. Lompat jauh mencapai target lompatan
- b. L.j. mencapai 3 target lompatan

- **Tahap Teknik Dasar**

1. Lompat berturutan melewati kardus
2. Lompatan marka jauh dari box
3. Lompatan marka jauh (tanpa box)
4. Lompat jauh gy jongkok dari box
5. Melayang dg awalan pendek tanpa box
6. Lompat jauh scr keseluruhan

Nomor Lompat Jangkit

- **Tahap Bermain**

- a. Bermain jingkat di atas simpai
- b. Bermain jingkat & langkah
- c. Latihan irama langkah (simpai + doos)

- **Tahap Teknik Dasar**

1. Lompatan berirama (ka-ka – ki-ki)
2. Macam2 lompatan (ka-ka – ki – ka-ka)
3. Lompat jangkit dg menginjak box
4. L.j.dg diberi batas garis/grid (gr serong)
5. L.j.dg awalan 7-9 langkah
6. L.j. scr keseluruhan (dg awalan jauh & cepat)



Attention!

- Hop = jangan terlalu tinggi
- Fallingstep = langkah jatuh / pendek

Nomor Lompat Tinggi (Straddle)

- **Tahap Bermain**

- a. Lat lompat, tumpu & darat dg kaki beda
- b. = dg bertumpu box tinggi

- **Tahap Teknik Dasar**

1. Lat tumpu & darat dg kaki beda (1 langkah)
2. Awalan 3 & 5 langkah jalan
3. Awalan 5 & 7 langkah jogging
4. L.t.Straddle keseluruhan

Nomor L.Tinggi (WesternRoll)

- **Tahap Bermain**
 - a. Lat lompat, tumpu & darat dg kaki sama
 - b. = dg bertumpu box tinggi
- **Tahap Teknik Dasar**
 1. Lat tumpu & darat dg kaki sama (1 langkah)
 2. Awalan 3 & 5 langkah jalan
 3. Awalan 5 & 7 langkah jogging
 4. L.t.Westernroll keseluruhan



NOMORLEMPAR

- Lempar Lembing
 - Tolak Peluru
 - a. Gaya Ortodoks
 - b. Gaya Membelakang
 - c. Gaya Berputar
- Lempar Cakram
- Lontar Martil

Nomor Lempat Lembing

- **Tahap Bermain**
 - a. Melempar bola besar dg bola kecil
 - b. = a, sasaran yg berbeda-beda
- **Tahap Teknik Dasar**
 1. Melempar ke depan (3-4 & 7-8 mtr)
 2. Lemparan jauh dg posisi berdiri
 3. Lemparan dg irama 3 langkah
 4. Lemparan dg irama 5 langkah
 5. Lari awalan & penarikan ke blk
 6. Lempar lembing scr keseluruhan

Nomor Tolak Peluru

- **Tahap Bermain**
 - a. Menolakkan bola lewati net atau sasaran
 - b. = a, Menolakkan peluru
- **Tahap Teknik Dasar**
 1. Perkenalan thd berat peluru
 2. Menolak peluru ke depan
 3. Menolak peluru ke depan-atas dg langkah
 4. Menolak peluru dr “powerposition”
 5. Gerakan meluncur/”glide”
 6. Tolak peluru scr keseluruhan

Nomor Lempat Cakram

- **Tahap Bermain**
 - a. Lempat simpai, ayunan samping (dg bbg sasaran), menghadap sasaran
 - b. Lempat simpai, ayunan samping (dg bbg sasaran), menyamping dr sasaran
- **Tahap Teknik Dasar**
 1. Menggelindinkan cakram ke tanah & udara
 2. Lempat ke depan dr posisi berdiri
 3. Lempat berdiri dr posisi menyamping
 4. Lempat dr posisi power
 5. Lempat dg satu putaran
 6. Lempat cakram keseluruhan



Nomor Lontar Martil

- Tahap Bermain

- a. .

- Tahap Teknik Dasar

- l. .



PROBLEMDI LAPANGAN

I.



Perhatikan saat pengajaran:

- Menarik
- Mudah
- Manfaat
- Tidak tergantung alat yg standart



URUTAN

- A → warm up, + game
- B → teknik (mudah ke sukar, sederhana ke kompleks)
- C →



Sharing(Peserta)

- Tuna rungu & wicara → non verbal & contoh & sentuhan
- Lowvision: Nglesot → di con blok

YANG HARUS DIKERJAKAN:

No Presensi	No. Lari	No. Lompat	No. Lempar
01 – 10	Lari Gawang	Lompat Jauh	Lempar Cakram
11 – 20	Lari Estafet	Lompat Jangkit	Tolak Peluru
21 – 30	Lari Sprint	L.Tinggi Flop	Tolak Peluru
31 – 40	Lari Estafet	L.Tinggi Straddle	Lempar Lembing
41 – 50	Lari Gawang	Lompat Jangkit	Lempar Lembing
51 dst	Lari Sprint	Lompat Jauh	Lempar Cakram

Nomor: _____ (Gaya: _____)

Tahap	Penjelasan/Uraian	Gambr/Illustrasi
A. Tahap Bermain		
B. Tahap Teknik Dasar		
1.		
2.		
3. Dst.		
<u>Catatan</u> <u>Tambahan</u> (Apabila dirasa perlu)		



PETUNJUK Mengerjakan:

- ❖ Openbook
- ❖ Kerjakan Sendiri
- ❖ Waktu: 45 menit