

# PENDIDIKAN JASMANI

# ATLETIK

1. Jalan : Pembelajaran Penjas tidak boleh di jalan apapun alasannya. Banyak contoh yang sering terjadi di jalan karena bola.

2. Lari

Sarana dan prasarana : - lintasan

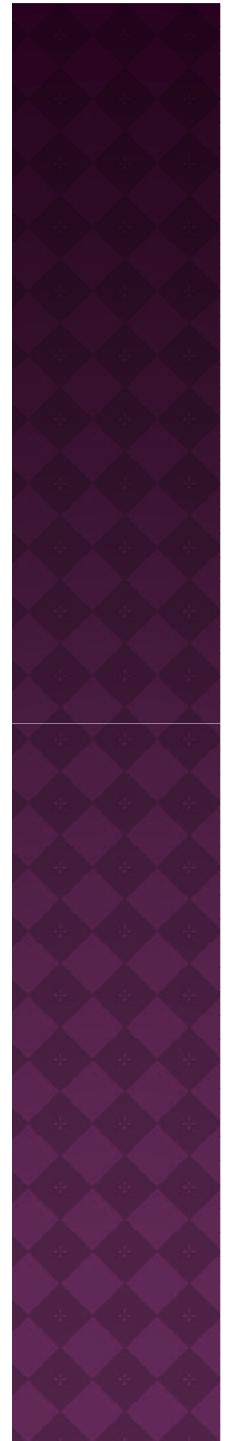
- Lapangan
- Bendera start
- Stap wacth
- Starbloc
- Tongkat estafet
- Gawang lari

3. Lempar

- Lempar Lembing
- Lempar Cakram
- Lempar Peluru
- Lempar Martil

4. Lompat

- Lompat Jungkit
- Lompat Tinggi Galah
- Lompat Jauh

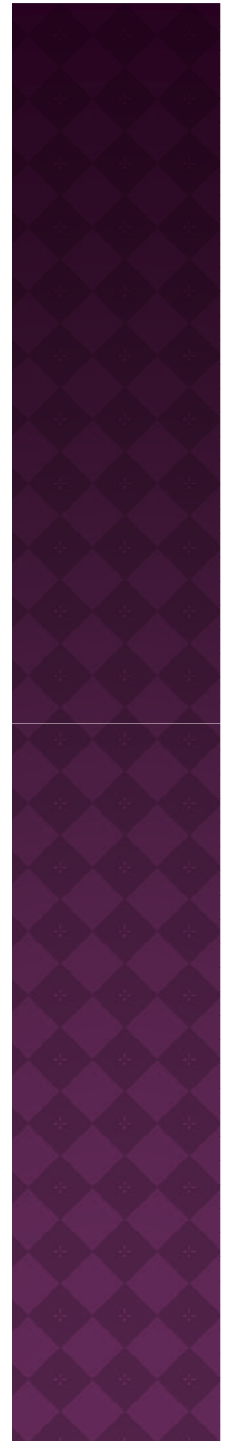


# 1. JALAN CEPAT

Yang dilombakan : Jarak 20 km & 50 km.

Syarat : kaki yang dibelakang, tidak boleh meninggalkan tanah sebelum kaki depan bertumpu pada tanah. Betis harus lurus ketika kaki menginjakkan tanah.

Septu yang dipakai : Solnya harus mempunyai ketebalan 13 cm



## 2. LARI

- Balok start : Biasanya dipakai untuk pertandingan sampai jarak 800 m. Terbuat dari bahan yang kaku dan dapat diatur namun tanpa menggunakan per atau bahan lainnya.
- Sepatu : paling banyak hanya boleh memakai 6 buah paku panjang pada solnya
- Pistol
- Stopwatch : Waktu dimulai saat meletusnya pistol sampai & berakhir pada garis bawah
- Tongkat Relay/Estafet : Tongkat harus lunak, dengan tabung kosong yang terbuat dari bahan baku. Beratnya tidak boleh kurang dari 50 gram

-Rintangan/Gawang :

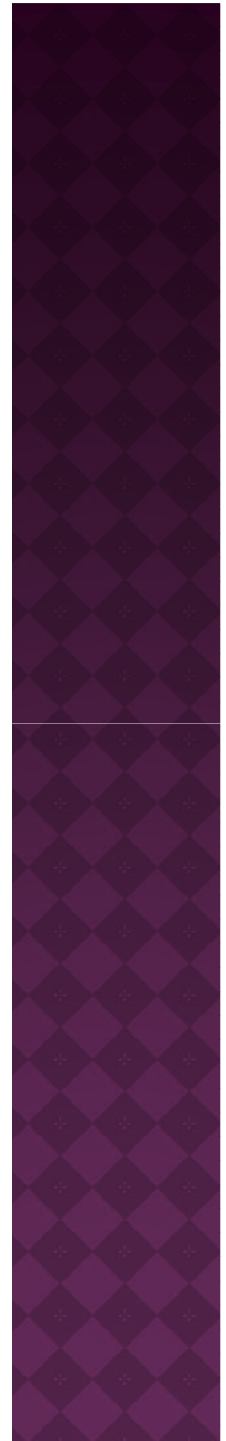
Terbuat dari : Logam yang dilapisi kayu.

Beratnya antara : 3,6-4 kg dan dipasang pada bagian atas tepi kayu yang melintang.

-Pagar Rintangan

Harus bersisi pada samping kiri/kanan.

Beratnya berkisar antara : 80-100 kg. Posisi melintang dengan tiga tumpuan.

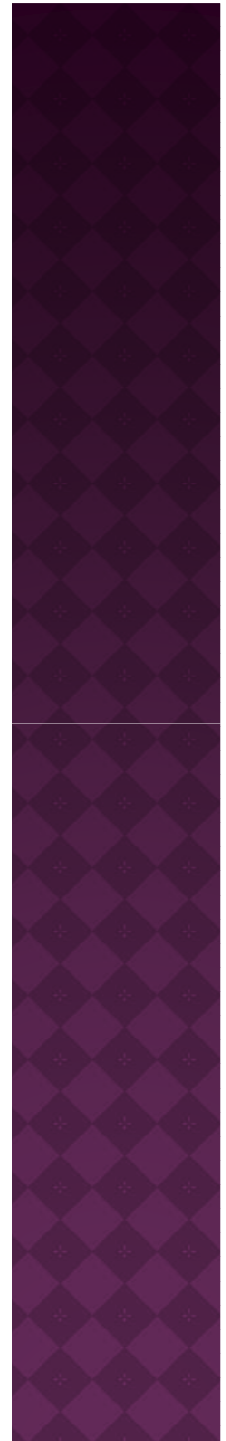


### 3. LEMPAR LEMBING

- Sepatu : Dilengkapi dengan sol dan paku tumit masing-masing 6 dan 2 buah
- Busur Lembing : Dibuat dari kayu atau logam dan dicat putih serta terpaku rapat dengan tanah dan lintasannya tidak boleh melebihi 25 cm. Berat untuk Laki-laki minimal 800 gram, berat untuk perempuan minimal 600 gram
- Bendera putih : Untuk menandai lemparan yang benar
- Bendera merah : Untuk menandai lemparan yang salah

## 4. TOLAK PELURU

- Lingkaran harus dibatasi garis bercat putih atau lingkaran yang dicat putih. (Kayu/Baja). Permukaannya boleh dilapisi dengan beton.
- Peluru : dibuat dari, besi yang padat, Kuningan/Logam yang lebih keras (kulit logam yang dicampur dengan timah hitam. Bentuknya bundar dan permukaannya rata/licin)
- Sepatu : Harus dibuat tanpa paku dengan permukaan yang keras.

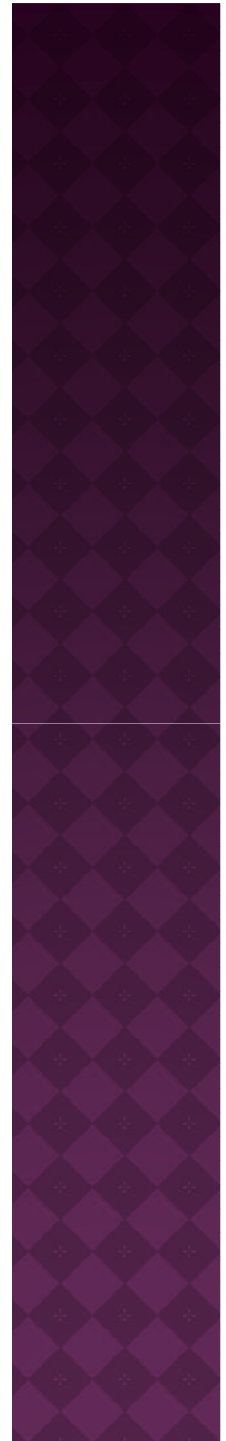




## 5. LEMPAR CAKRAM

- Sepatu : Tidak diberi paku
- Cakram : Dibuat dari logam yang mempunyai daya lekat yang kuat pada bodi cakram/bahan lain yang cocok. Beratnya berpusat ditengah.

Berat cakram putra + putri minimal 2 kg.





## 6. LEMPAR MARTIL

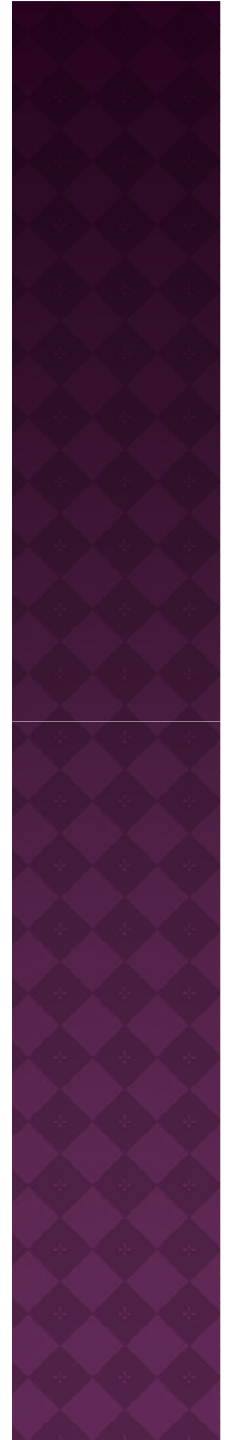
Martil berbentuk bola, dibuat dari bahan logam yang keras/kulit logam yang diisi campur dengan timah. Bagian kepala dilapisi dengan pusaran tali yang dapat diputar (biasanya dari kawat baja) diameter 3 mm. Kawat tersebut dipasang dengan gulungan tunggal/dobel namun sambungan tidak boleh menggantung. Sambungan tali harus terbentang dengan tegang agar pelemparan berjalan baik. Berat 7.257 kg

Lapangan : lapangan tolak peluru

- Sangkar/kurungan : Berguna untuk menyelamatkan lingkaran dari martil cakram yang dilindungi dengan jaring dari kawat logam

## 7. LOMPAT TINGGI

Palang lompat, berat tidak boleh lebih 2 kg.  
Bentuknya bulat/segitiga

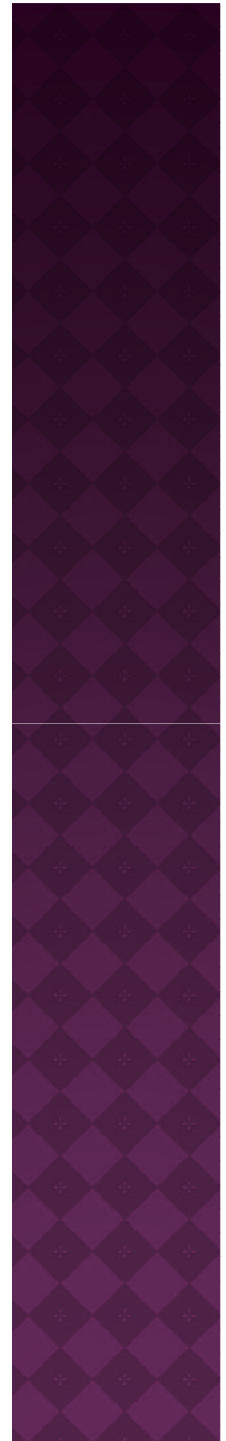


## 8. LOMPAT TINGGI GALAH

- Galah : Harus lentur. Terbuat dari berbagai material asal lunak dan mempunyai permukaan yang rata. Boleh diberi balutan pada bagian kakinya.
- Tiang penopang : terbuat dari paku yang lunak, dengan diameter yang sama dan tidak lebih dari 13 mm
- Crossbar (papan rintangan) : Berat tidak boleh lebih dari 2,27 kg, jika disentuh pemain atau kena galah maka akan terjatuh ke daerah pendaratan

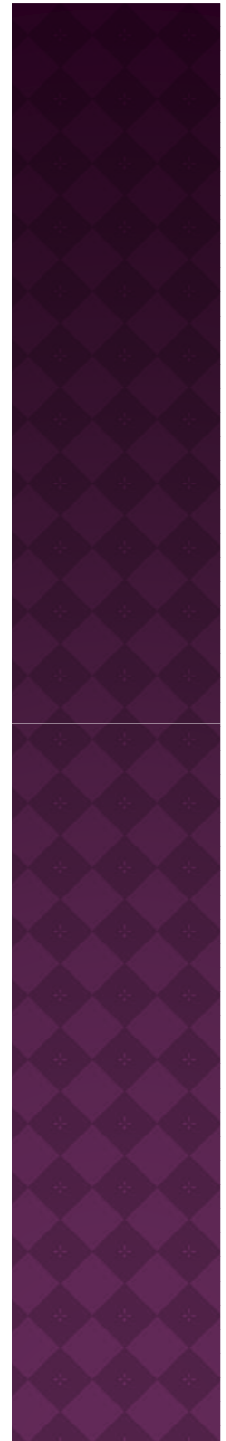
## 9. LOMPAT JAUH

Papan pelompat : papan pelompat terbuat dari kayu, dan sejajar dengan tempat berpijak pada pelompat. Dibawahnya harus diberi segumpal plastik atau bahan lain yang lunak.



# 10. LOMPAT JANGKIT

- Melompat - Melangkah - Lompat berjangjar
- Sepatu harus diberi paku yang bisa melelesak pada rerumputan bagain tumit diberi lobang plastik untuk melindungi tulang.



# 11. SENAM (GIMNASTIK)

## 1. Senam Dasar (Pembentukan)

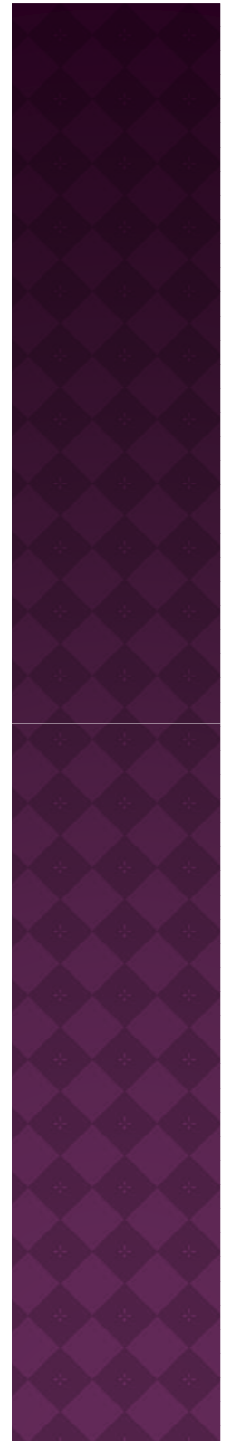
- Tanpa alat
- Dengan alat

## 2. Senam Irama

- Dengan audio visual : bisa dilihat & didengar
- Dengan audio : bisa didengar

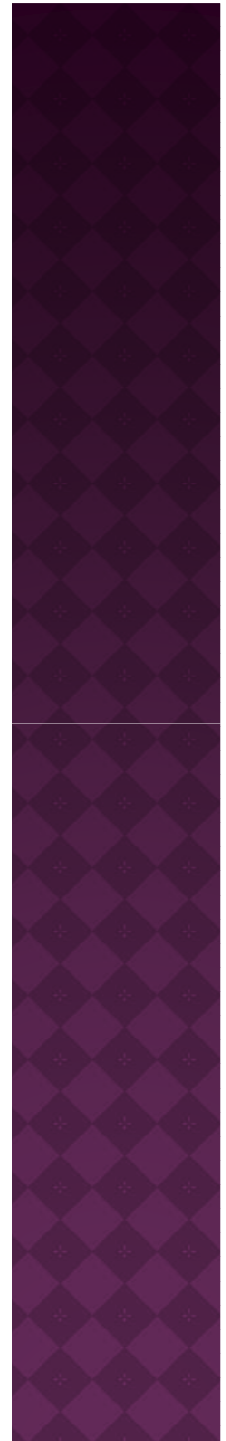
## 3. Senam Lomba

- Senam artistik / senam perkakas
- Senam Lantai.



## Sarana dan Prasarana dalam Senam

- 1) Matras
- 2) Peti lompat
- 3) Balok titian/Bangku Swedia
- 4) Palang tunggal
- 5) Palang sejajar
- 6) Palang bertingkat
- 7) Kuda-kuda pelana
- 8) Gelang-gelang
- 9) Jenjang bertingkat
- 10) Trampolin



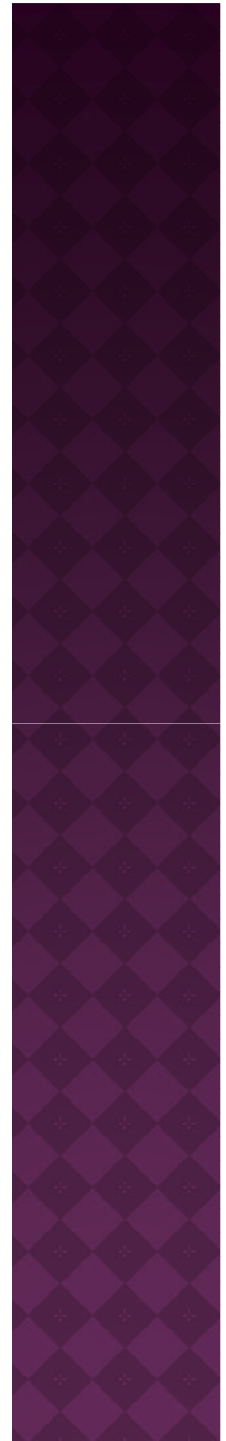


## Perkakas Untuk Pria dalam Senam

1. Ring
2. Paralel Bar
3. Horse Vault
4. Pommel Horse
5. Horizontal Bar

## Perkakas Untuk Wanita dalam Senam

1. Asymmetrical Bar
2. Beam
3. Horse Vault

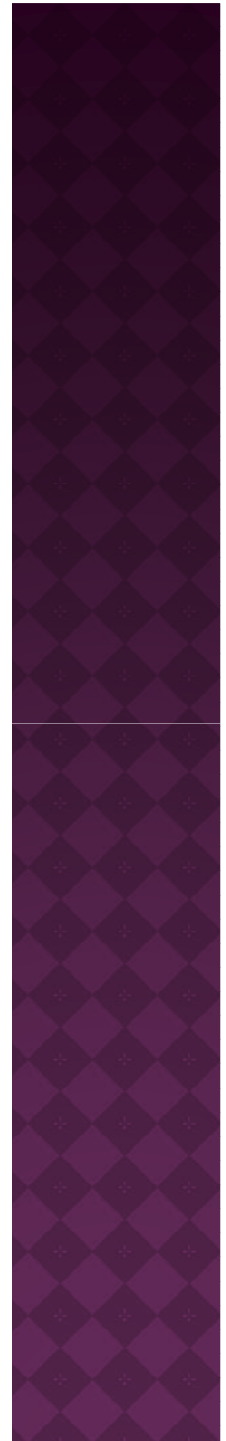


## 12. BELA DIRI

- a. Judo
- b. Pencak Silat
- c. Karate
- d. Tae Kwon Do

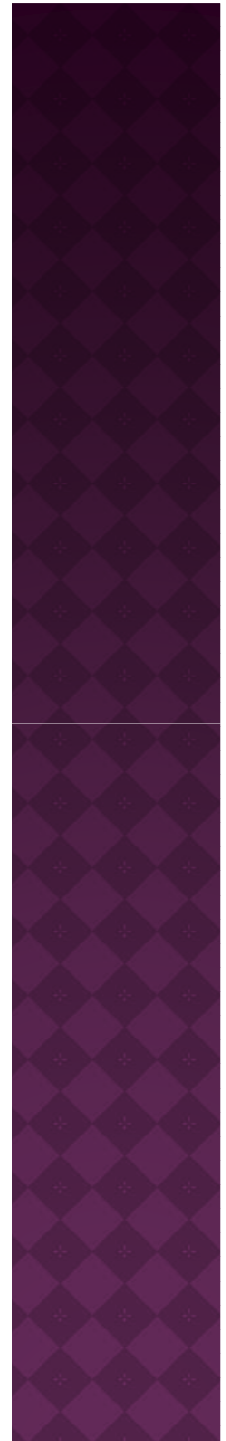
### Olah Raga di Alam Terbuka

- a. Penjelajahan
- b. Kemah
- c. Hiking
- d. Lari Lintas Alam



# PERSYARATAN SARANA-PRASARANA PENJAS

1. Mudah dan murah
2. Aman
3. Memacu anak untuk bergerak
4. Menarik
5. Sesuai dengan pengguna
6. Sesuai dengan tujuan
7. Tidak mudah rusak
8. Sesuai dengan lingkungannya.



# PENGADAAN SARPRAS PENJAS

1. Membuat : Memodifikasi
2. Membeli

Syarat apabila membeli :

1. Mudah didapat
2. Perawatannya mudah
3. Harga tidak mahal
4. Jenis sesuai dengan kebutuhan siswa
5. Tidak mudah rusak
6. Menarik
7. Memacu siswa untuk bergerak
8. Perkakas, supaya memenuhi standar minimal untuk siswa dalam hal keselamatan
9. Lapangan, luasnya sesuai dengan kebutuhan, bersih dan tidak licin
10. GOR (Hall), luasnya sesuai dengan kebutuhan, bersih, tenang, sirkulasi udara cukup

# PERAWATAN SARPRAS PENJAS

## Alat dan Perkakas

### 1. Yang terbuat dari besi

Resiko : a) Pemeliharaannya susah, karena berkarat sehingga jangan terlalu lama basah agar awet : di cat

b) Jangan disimpan di lantai meskipun sudah dikeringkan

c) Jangan ditumpuk terlalu banyak

d) Habis dipakai dibersihkan

## 2. Yang terbuat dari kayu/bambu

Resiko : a) mudah lapuk karena mudah dimakan rayap/serangga/semut. Agar awet :

- dicat
- Disimpan ditempat yang kering (bukan ditanah)
- Terhindar dari api
- Jangan ditumpuk terlalu banyak
- Jangan sering dibongkar-pasang

## 3. Yang terbuat dari kulit

Resiko : a) jangan sampai basah terlalu lama

b) Jangan dijemur terlalu lama

c) Hindari zat kimia

d) Hindari api/panas

Agar awet :

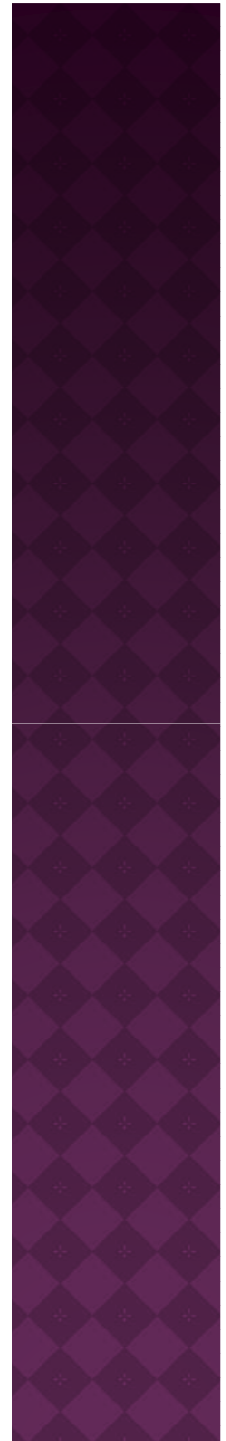
- Bola kulit disimpan di rak/keranjang yang berongga
- Bola kulit, setelah dipakai digemboskan

4. Yang terbuat dari karet

Resiko : a) Jangan kena panas yang tinggi  
b) Jangan kena minyak/gas

5. Yang terbuat dari kain/benang

Resiko : a) Bila lembab mudah menjamur  
b) Bila sering kehujanan akan rusak



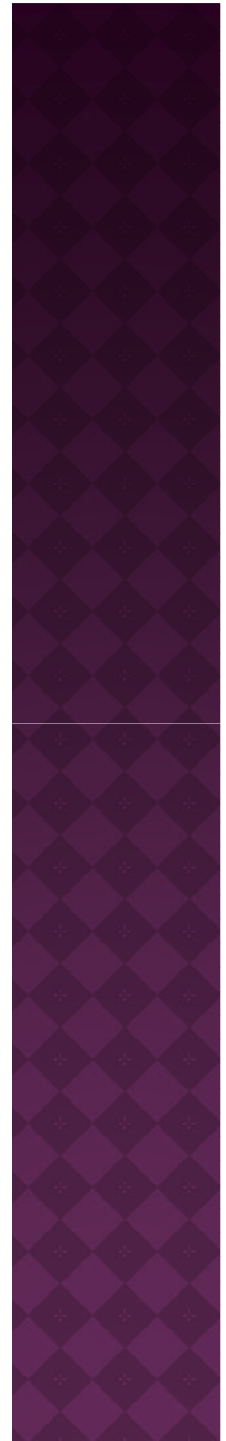


## LAPANGAN

- a) Perawatannya dijaga kebersihannya
- b) Tidak boleh dilewati kendaraan
- c) Hindari dari genangan air agar tidak licin

## GEDUNG OLAH RAGA/Hall

- a) Dicat
- b) Bila masuk, sepuasnya dilepas (Hall senam)
- c) Kebersihan terjaga (sedot debu)
- d) Penerangannya baik
- e) Pergantian udara baik



## KOLAM RENANG

- a) Air kolam diusahakan selalu bersih, bila tidak mudah berjamur. Bila ada jamur segera dibersihkan
- b) Penerangannya baik

## ALAM TERBUKA

- a) Tidak boleh merusak tanaman
- b) Tidak boleh corat-coret

