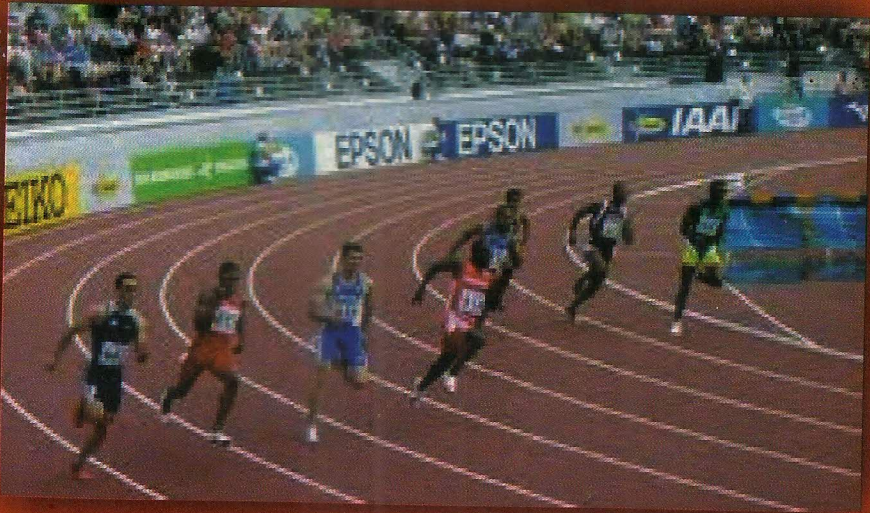


ALFAMEDIA

DASAR - DASAR GERAK ATLETIK



Drs. Eddy Purnomo, M.kes
Drs. Dapan, M.kes

DASAR - DASAR GERAK ATLETIK

Penyusun:

Drs. Eddy Purnomo, M.Kes

Drs. Dapan, M.Kes

Sampul & Layout
ALMED Grafika

Cetakan 1
Maret 2011

ISBN
978-979-12974-1-7

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Penerbit:

ALFAMEDIA

Jl. Pandega Martha Ringroad Utara, Yogyakarta

Distribusi:

ALFAMEDIA

Jl. Monumen Yogya Kembali 75A

Telp/Fax: 0274-584780, Yogyakarta

email: gagasalfa@yahoo.com

DASAR - DASAR GERAK ATLETIK

BUKU-buku tentang atletik,yang ditulis dalam bahasa Indonesia, jarang atau bahkan cukup sedikit di khasanah perbukuan kita. Karenanya buku yang ditulis Drs. Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs. Dapan, M.Kes, keduanya dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta ini, cukup penting kehadirannya.

Buku yang disusun secara sistematis dan bernas ini dilengkapi peraturan-peraturan olahraga atletik berdasarkan IAAF, induk organisasi atletik dunia. Buku ini, bukan saja dibutuhkan oleh para pengajar olahraga dan mahasiswa, juga para wasit, olahragawan dan para pihak yang berkecimpung di dalamnya. Selamat menikmati.

ALFAMEDIA

Jl. Monumen Yogya Kembali 75 A
Yogyakarta
Telpon/Fax : (0274) 584 780

978-979-12974-1-7



9789791297417

BAB III

LARI JARAK PENDEK DAN START JONGKOK

A. START JONGKOK

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*).

Tujuan utama start dalam lari jarak pendek, lari estafet/sambung, dan lomba lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap start blok sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba-aba dari starter dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut ini:

- Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba **Bersediaaaa**;
- Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba **Siaaap**;
- Suatu dorongan eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok dalam suatu sudut yang optimal.

1. Penempatan Start Blok

Ada tiga macam penempatan start blok, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu

- Start pendek (*short start*);
- Start medium (*medium start*);
- Start panjang (*longed start*).



Start-pendek
14-28cm

St. medium
35-42cm

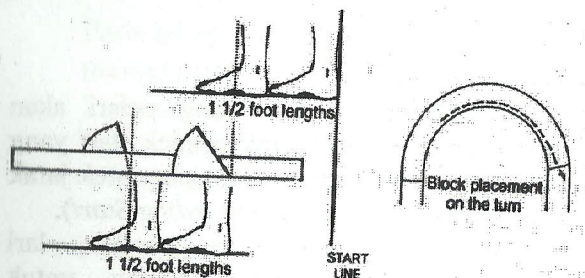
St.panjang
50-70 cm

Gambar 1.

Bentuk penempatan Start Blok

Pemasangan start blok yang baik dapat dilihat pada gambar

2.



Cara Pemasangan Start blok terhadap garis start

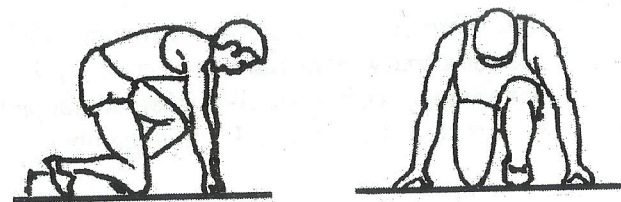
Penjelasan untuk gambar 2 dapat dijelaskan, bahwa blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start, blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan. Adapun posisi blok depan dipasang lebih landai/datar, dan blok belakang dipasang lebih curam/tegak.

2. Aba-aba Start Lari Sprint.

Lari sprint seorang starter akan memberikan aba-aba: Bersediaa; Siaaaap, Yaaak atau door bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut:

a. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 3.

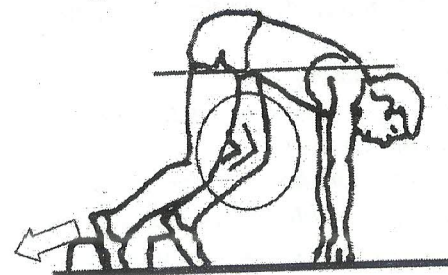


Gambar 3.

Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaa.

b. Siaaaap

Setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut Lutut ditekan ke belakang; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan. Untuk lebih jelas lihat gambar 4.



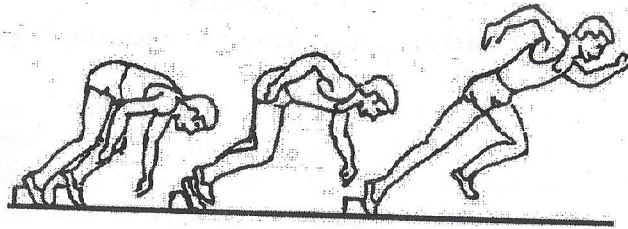
Gambar 4.

Menunjukkan Posisi Badan dalam keadaan Siaaaap.

c. Yaaak (bunyi pistol) atau drive

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start-blok; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit

tidak namun lebih lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pingang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan. Untuk lebih jelas lihat gambar 5.



Gambar 5.
Menunjukkan gerakan yak

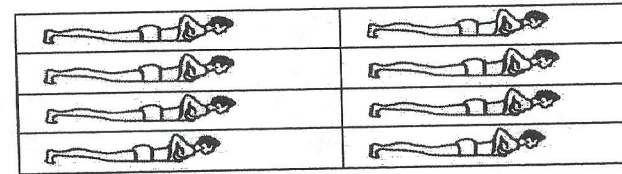
3. Tahap-Tahap Pembelajaran Start jongkok

Pembelajaran start jongkok terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

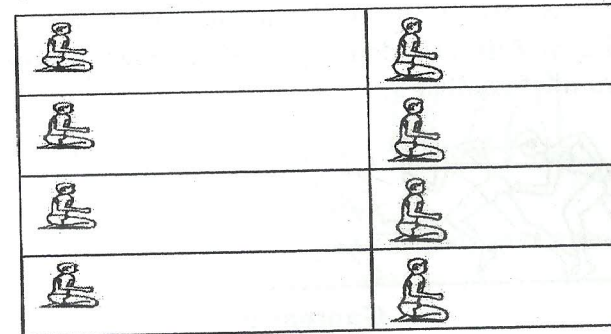
- a. Tahap Bermain (*Games*)
- b. Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

a. Tahap Bermain (*Games*)

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement Problem*) start secara tidak langsung, dan cara start yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap start serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain start adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa. Beberapa bentuk materi yang dapat diberikan seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 6.
Bentuk latihan bermain kejar-kejaran dengan reaksi audio



Gambar 7.
Bentuk latihan bermain kejar-kejaran reaksi visual.

b. Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak start jongkok yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

b.1. Start dari posisi yang berbeda-beda

Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan percepatan suatu tanda aba-aba bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan. Tahap latihan dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu atlet mengejar atlet yang lain). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 8.

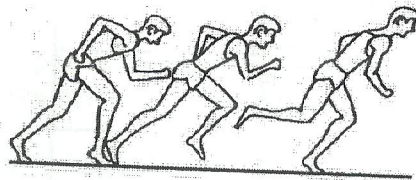


Gambar 8.

Start dari posisi yang berbeda-beda (visual, audio, dan taktil)

b.2. Start berdiri dengan suatu tanda

Tahap ini bertujuan mengembangkan konsentrasi dan reaksi; pada tahap ini dapat menggunakan suatu tanda-tanda start dapat lewat pendengaran (audio), lewat penglihatan (visual), dan sentuhan (taktil). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 9.

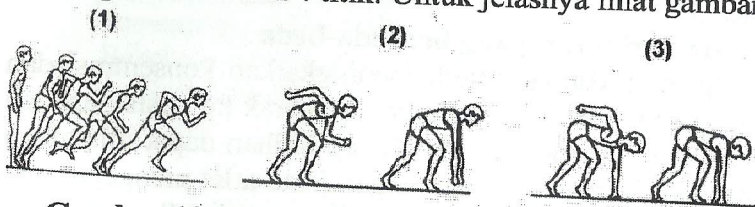


Gambar 9.

Start berdiri dengan suatu tanda

b.3. Start Berdiri dengan Berbagai Variasi

Tahap ini bertujuan untuk melatih dan belajar mengangkat badan dan lari percepatan. Gambar (1) start menjatuhkan badan tanpa adanya aba-aba; (2) start berdiri dari satu posisi badan condong ke depan; dan (3) start berdiri dengan 3 titik dan 4 titik. Untuk jelasnya lihat gambar 10.



Gambar 10.

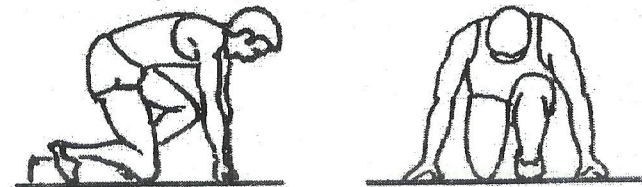
Start Berdiri dengan berbagai Variasi

b.4 Posisi " Bersediaa"

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi "bersedia"

Pada tahap ini, guru menjelaskan bagaimana cara menempatkan dan memasang start blok, dan demonstrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal serta latihlah dengan koreksi oleh guru atau teman/pasangannya.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 11.



Gambar 11.

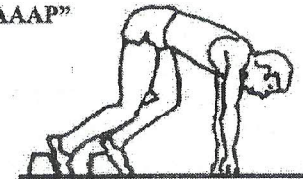
Posisi dari samping dan depan saat aba-aba Bersediaaa

b.5 Posisi Siaaap

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan posisi "Siaaap" pada saat start. Pada tahap ini guru sebaiknya menjelaskan perubahan sikap dari posisi bersedia ke posisi Siaaap tanpa melakukan lari (start) dan melakukan koreksi.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 12.

POSISI "SIAAAP"



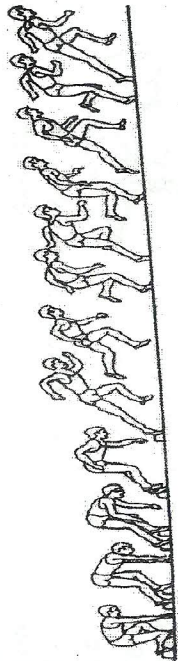
Gambar 12.

Posisi dari samping saat aba-aba Siaaap

b.6 Urutan Gerak Secara Keseluruhan

Tahap ini bertujuan untuk merangkai tahap-tahap b.4; b.5 menjadi suatu gerakan keseluruhan. Pada tahap ini siswa melakukan start dan dilanjutkan lari sprint 10 s.d 30 m dengan aba-aba atau tanpa aba-aba. Guru mencoba mengatur variasi waktu antara sapaan dan yak atau bunyi pluit.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 13.



Gambar 14.

Gambar dilihat dari samping pada gerakan keseluruhan.

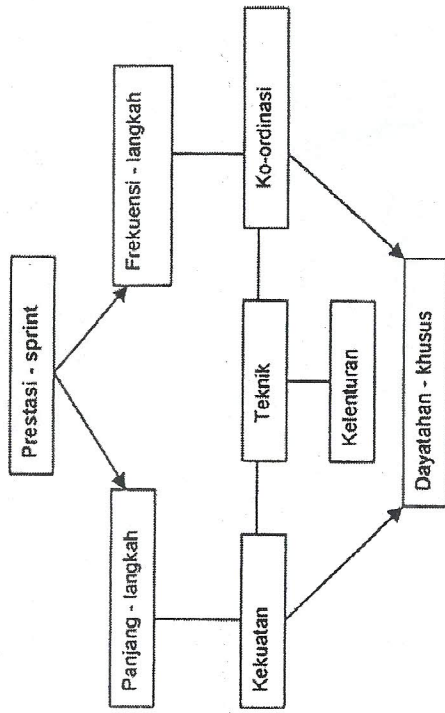
B. LARI JARAK PENDEK (SPRINT)

1. Pengertian Umum

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan/bakat bukan dibuat.

Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaikinya harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan 1.



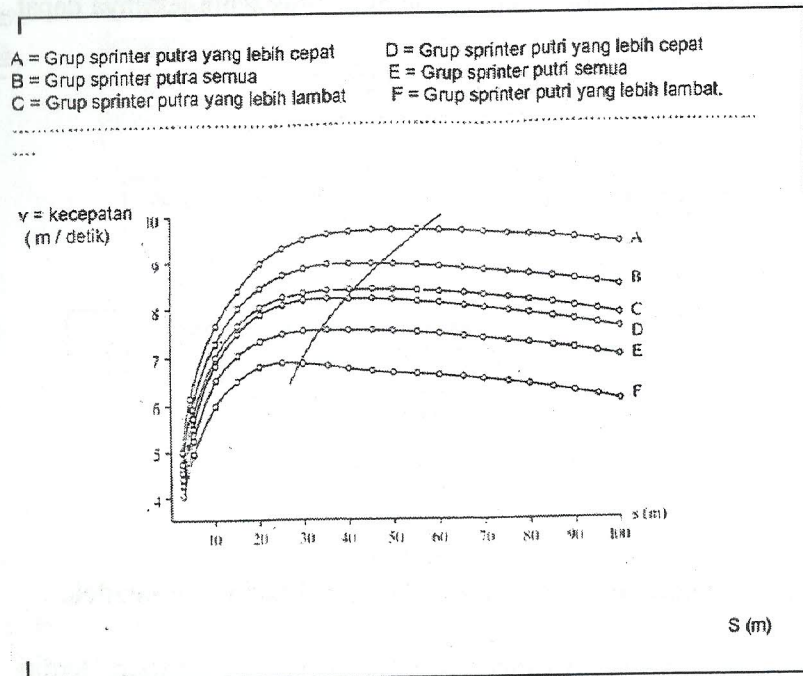
Bagan 1.

Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

- Tahap reaksi dan dorongan (reaction dan drive)
- Tahap percepatan (acceleration)
- Tahap transisi/perubahan (transition)
- Tahap kecepatan maksimum (speed maximum)
- Tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed)
- finish

Menurut Gundlach, yang dikutip oleh RDC Jakarta (21: 2001) tentang grafik seorang pelari jarak pendek dapat dilihat pada table 1.

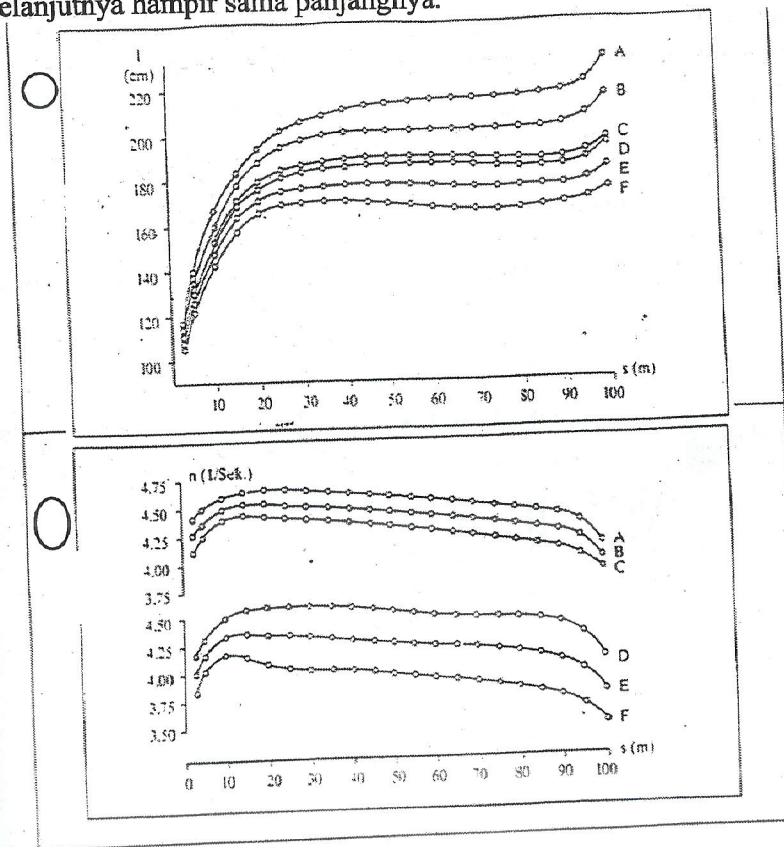


Tabel 1.
 Analisa kurva kecepatan lari 100 m

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2 dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa awal mula berlari jumlah frekuensi langkah sampai jarak 20 m mendapatkan frekuensi langkah yang tinggi, tetapi pada panjang langkah akan

nampak meningkat sampai jarak 40 m dan panjang langkah selanjutnya hampir sama panjangnya.



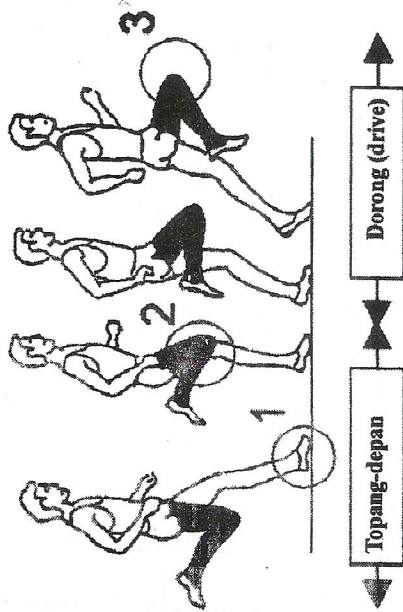
Tabel 2.
 Kurva panjang langkah (a), Frekuensi langkah (b) dalam lari 100m

2. Urutan Gerak Keseluruhan

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Tahap topang (Support Phase), pada tahap ini bertujuan untuk memperkecil menghambatan saat sentuh tanah dan

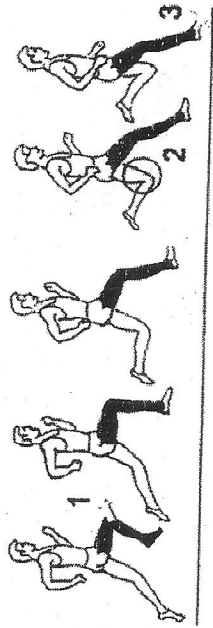
memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*) lihat gambar 1; pada saat topang lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipercepat (lihat gambar 2); posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak; serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1.



Gambar 1.

Urutan Gerak pada Tahap Topang

Tahap Melayang (*Flying Phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) lihat (1); lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (*recovery*) (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2); Ayunan lengan aktif namun rileks; selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3). Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.



Gambar 2.

Menggambarkan Tahap Melayang (*Flying Phase*)

3. Tahap-Tahap Pembelajaran

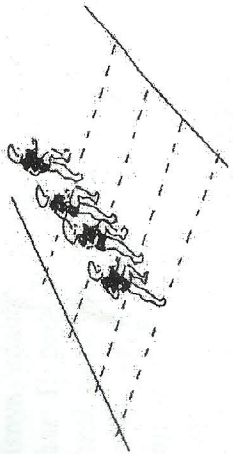
Pembelajaran Lari jarak pendek (*sprint*) terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap Bermain (*Games*)
- b. Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

a. Tahap Bermain (*Games*)

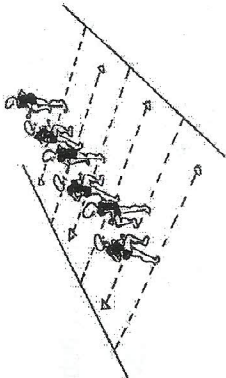
Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement Problem*) lari jarak pendek secara tidak langsung, dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan, dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

Dalam bermain (*games*) ada beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perseorangan, kelompok kecil atau kelompok besar. Untuk lebih jelasnya bentuk materi yang dapat diberikan, dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



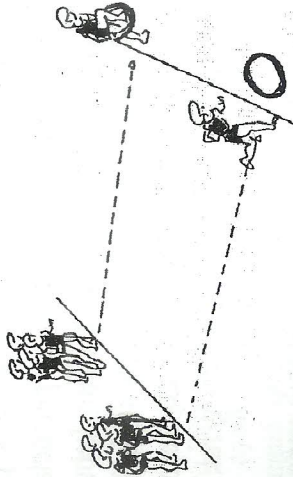
Gambar 3.

Gerak berlari mencapai batas garis depan siswa



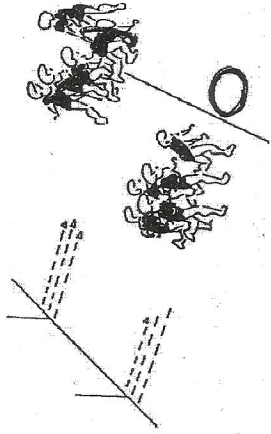
Gambar 4.

Gerak berlari mencapai garis didepan tetapi saling berhadapan



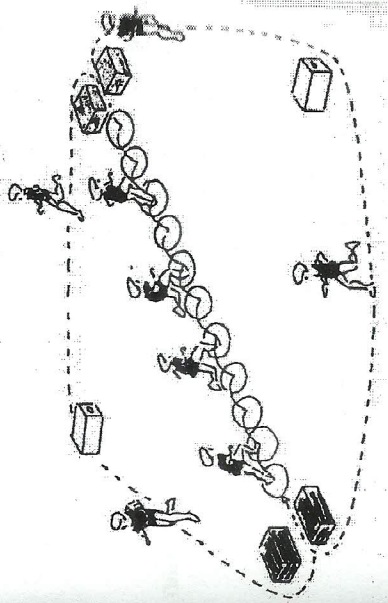
Gambar 5.

Gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai



Gambar 6.

Gerak lari beregu sambil melewati simpai



Gambar 7.

Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai

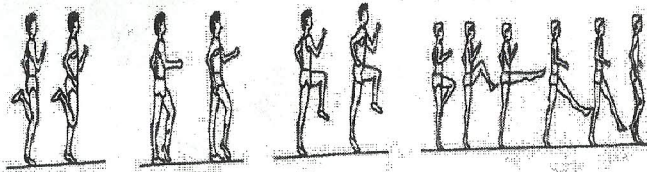
b. Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

b.1. Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah Tumit menendang

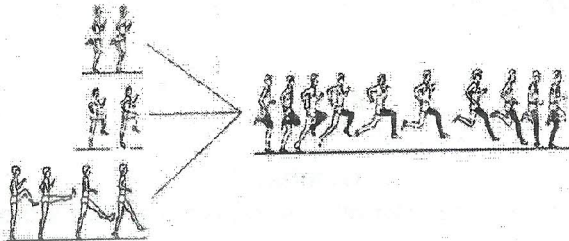
pantat (A); Gerak angkling (B); Lutut diangkat tinggi (B);
Lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C)



Gambar 8. (A) (B) (C)

b.2. Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.

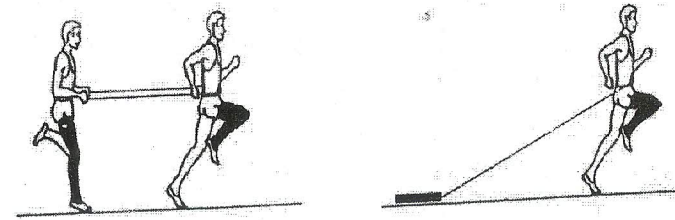


Gambar 9.
Latihan koordinasi dan kombinasi latihan ABC.

b.3. Lari Cepat dengan Tahanan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau support phase dan kekuatan khusus. Pada tahap ini dapat menggunakan tahanan dari teman atau suatu alat penagan misalnya ban mobil atau beberapa ban motor, lakukan dengan tidak melebihi berat tahanan, serta guru

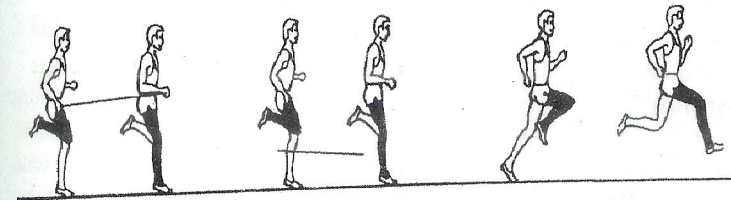
memperhatikan kaki topang betul-betul lurus dan kontak dengan tanah sesingkat mungkin.



Gambar 10.
Lari dengan tahanan

b.4. Lari Mengejar

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. Latihan ini dapat menggunakan tongkat atau tali sepanjang 1.5 meter; mulailah dengan berlari pelan-pelan setelah teman pasangan di depan melepaskan tongkat atau tali siswa yang dibelakang mengejar sampai batas yang telah ditentukan.

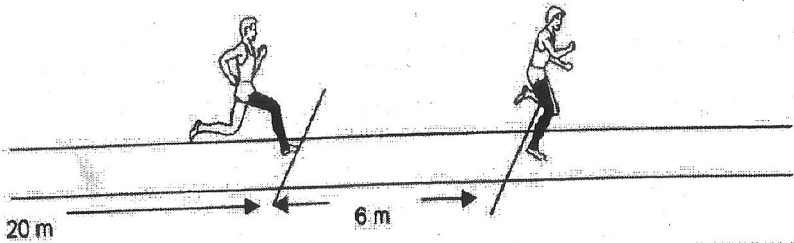


Gambar 11.
Lari Mengejar

b.5. Lari Percepatan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Buatlah tanda untuk menandai daerah 6 m, satu teman menunggu di ujung

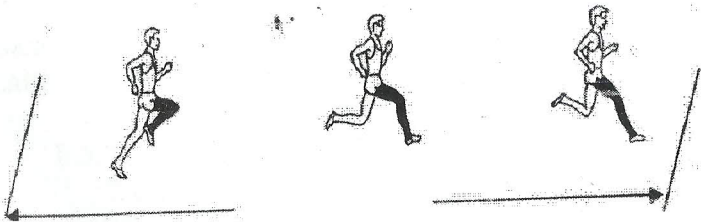
batas yang telah ditentukan, dan pelari yang dibelakang berlari optimum dan percepatlah berlari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 m dan pelari yang depan mulai berlari secepat mungkin bila pelari belakang telah menginjak garis 6 m dibelakangnya.



Gambar 12.
Lari Percepatan

b.6. Start Melayang Lari Sprint 20 m

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Untuk melakukannya buatlah tanda 20 m dan gunakan awalan antara 20 sampai dengan 30 meter tetapi bisa disesuaikan dengan keadaan lapangan antara 10 sampai dengan 20 m, selanjutnya siswa berusaha lari melewati batas yang telah ditentukan dengan kecepatan maksimum.



Gambar 13.
Start Melayang dengan Jarak 20 meter