

# KETERAMPILAN DASAR ATLETIK

## Lempar (Throw)

Abdul Mahfudin Alim, M.Pd



**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

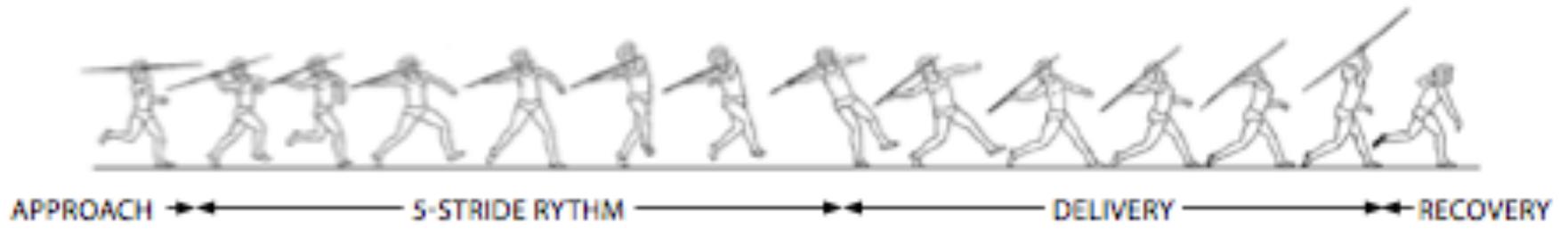
LEMPAR (*THROW*)

Lempaar Lembing (*Javelin Throw*)

Tolak Peluru (*Shot Put*)

Lempaar Cakram (*Discuss Throw*)

# Lempar Lembing (Javelin Throw)

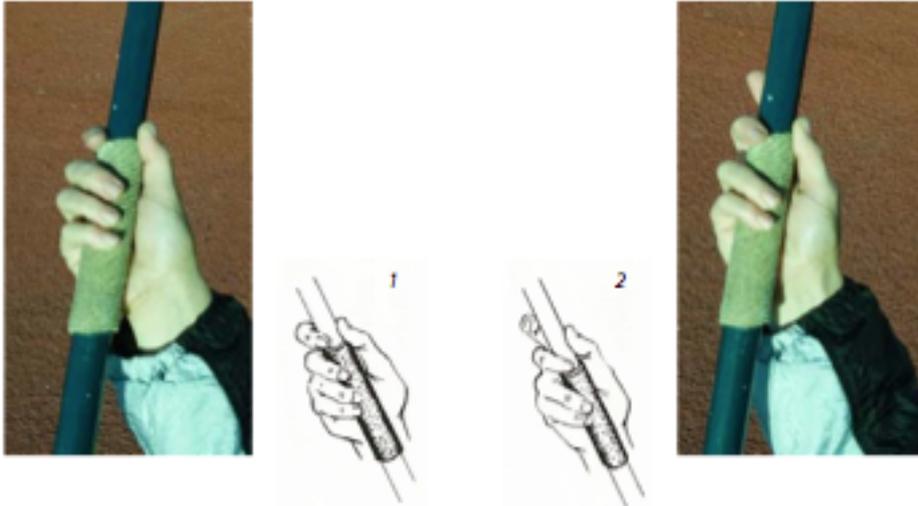


# Deskripsi Fase

Lembing melempar dibagi menjadi tahap-tahap berikut: PENDEKATAN, 5-STRIDE RHYTHM, PENGIRIMAN (yang merupakan bagian dari ritme 5-langkah) dan RECOVERY

- Dalam tahap awalan/pendekatan pelempar dan lemping dipercepat.
- Di fase ritme 5-langkah mereka dipercepat lebih lanjut sebagai pelempar mempersiapkan untuk tahap pengiriman.
- Pada tahap pengiriman (delivery) kecepatan tambahan diproduksi dan ditransfer ke lemping sebelum dilepaskan
- Dalam tahap pemulihan penyokong pelempar dan menghindari kesalahan.

# Pegangan (grip)



## Tujuan (objective):

Untuk memegang lembing dengan kuat dan nyaman

## Karakteristik Teknik:

- Pegangan Ibu jari dan jari telunjuk (1), atau
- Ibu jari dan jari tengah. (2)
- Meletakkan lembing diagonal di tangan.
- Telapak tangan menghadap ke atas.
- Pegangan tangan santai.

# Awalan (Approach)



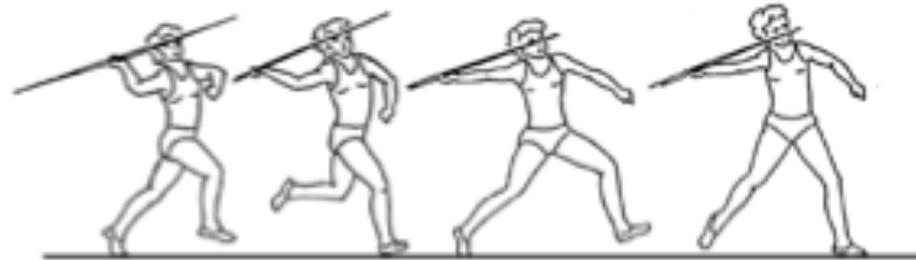
## **Tujuan (objective):**

Untuk percepatan pelembar dan lembing

## **Karakteristik Teknik:**

- Javelin pegang secara horisontal diatas bahu.
- Bagian atas lembing setinggi kepala.
- Lengan tetap stabil (tidak ada gerakan maju atau mundur).
- Percepatan lari santai, dalam kontrol dan berirama (12/6 Langkah).
- Akselerasi untuk kecepatan optimal, Yang dipertahankan atau ditingkatkan ritme 5-langkahnya.

# Fase 5 Irama Langkah Penarikan (Withdrawal)



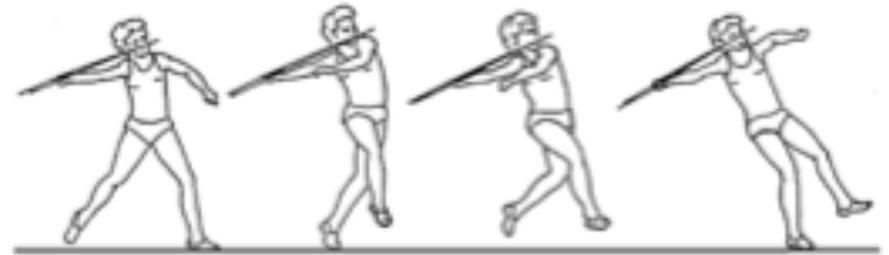
## Tujuan (objective):

Untuk memposisikan lembing dengan benar untuk pelepasan

## Karakteristik Teknik:

- Penarikan dimulai pada pendaratan kaki kiri.
- Bahu kiri menghadap arah lemparan, lengan kiri didepan untuk keseimbangan.
- Lengan yang digunakan untuk melempar meluas ke belakang selama langkah pertama dan kedua.
- Lengan yang digunakan untuk melempar setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan.
- Ujung lembing dekat dengan kepala.

# Fase 5 Irama Langkah Penarikan (Impulse Stride)



## Tujuan (objective):

Untuk memposisikan lembing dengan benar untuk pelepasan

## Karakteristik Teknik:

- Langkah tolakan aktif dan datar dari seluruh telapak kaki kiri (tanpa kehilangan kecepatan!).
- Lutut kanan ayunkan ke depan (tidak ke atas!).
- Tubuh condong ke belakang: kaki dan badan 'menyalip' lembing.
- Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan.
- Lengan yang melempar dan bahu pada sumbu sejajar.
- Langkahnya lebih panjang dari langkah pengiriman.

# Fase Pelepasan

## Bagian 1: Transisi (Transition)



### **Tujuan (objective):**

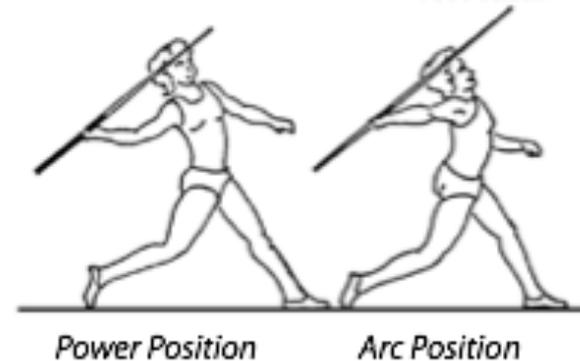
Untuk mentransfer kecepatan dari kaki ke badan.

### **Karakteristik Teknik:**

- Kaki kanan diletakkan rata pada sudut tajam dengan arah lemparan.
- Posisi kaki melebihi badan
- Sumbu bahu, lembing dan pinggul sejajar.
- lutut kanan dan pinggul mendorong ke depan secara aktif.
- Melemparkan lengan tetap diperpanjang.

# Fase Pelepasan

## Bagian 3: *Power Position*



### **Tujuan (objective):**

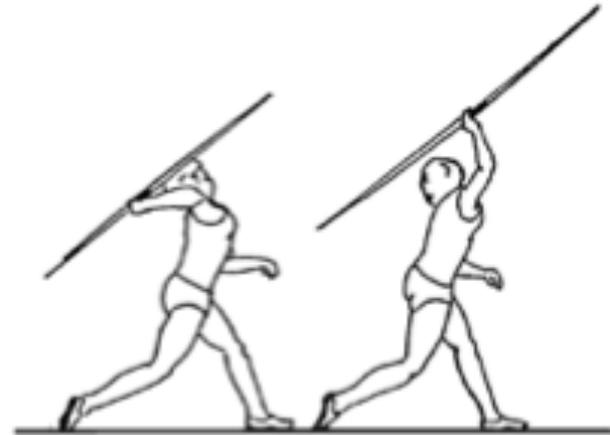
Untuk mentransfer kecepatan dari badan ke bahu dan tangan

### **Karakteristik Teknik:**

- Penempatan kaki kiri aktif dan solid.
- Sisi kiri stabil.
- Batang tubuh dinaikkan dan ada gerakan memutar kaki kiri.
- Otot-otot di bagian depan tubuh meregangkan pada 'posisi meliuk'.
- Melemparkan bahu mendorong ke depan.
- Melemparkan siku ke dalam, punggung tangan tetap keatas.

# Fase Pelepasan

## Bagian 3: Gerakan akhir tangan



### **Tujuan (objective):**

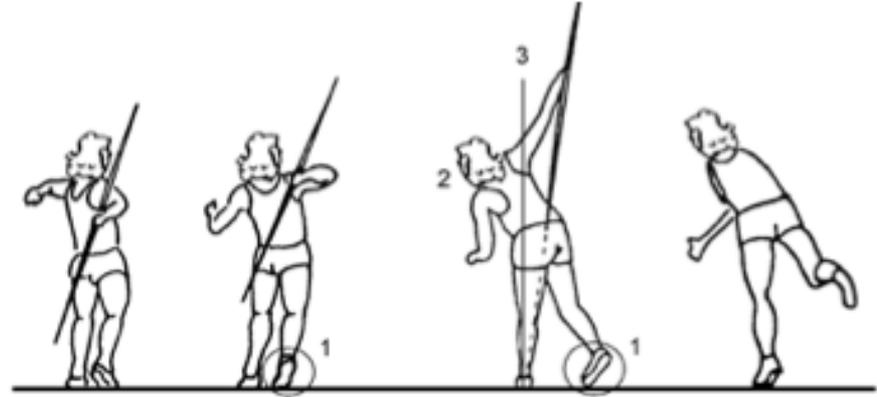
Untuk mentransfer kecepatan dari bahu dan tangan ke lembing

### **Karakteristik Teknik:**

- Siku kanan menarik ke depan dan ke atas di samping kepala.
- Batang badan bergerak ke depan.
- Melemparkan siku meluruskan secara eksplosif.
- sisi kiri tubuh diblokir oleh kaki kiri yang solid dan penetapan ditekuk siku kiri dekat dengan badan.
- Kaki kanan mempertahankan kontak dengan tanah sampai lembing dilepaskan.

# Fase Pelepasan

## Bagian 3: Gerakan akhir tangan



### **Tujuan (objective):**

Untuk mentransfer kecepatan dari bahu dan tangan ke lembing

### **Karakteristik Teknik:**

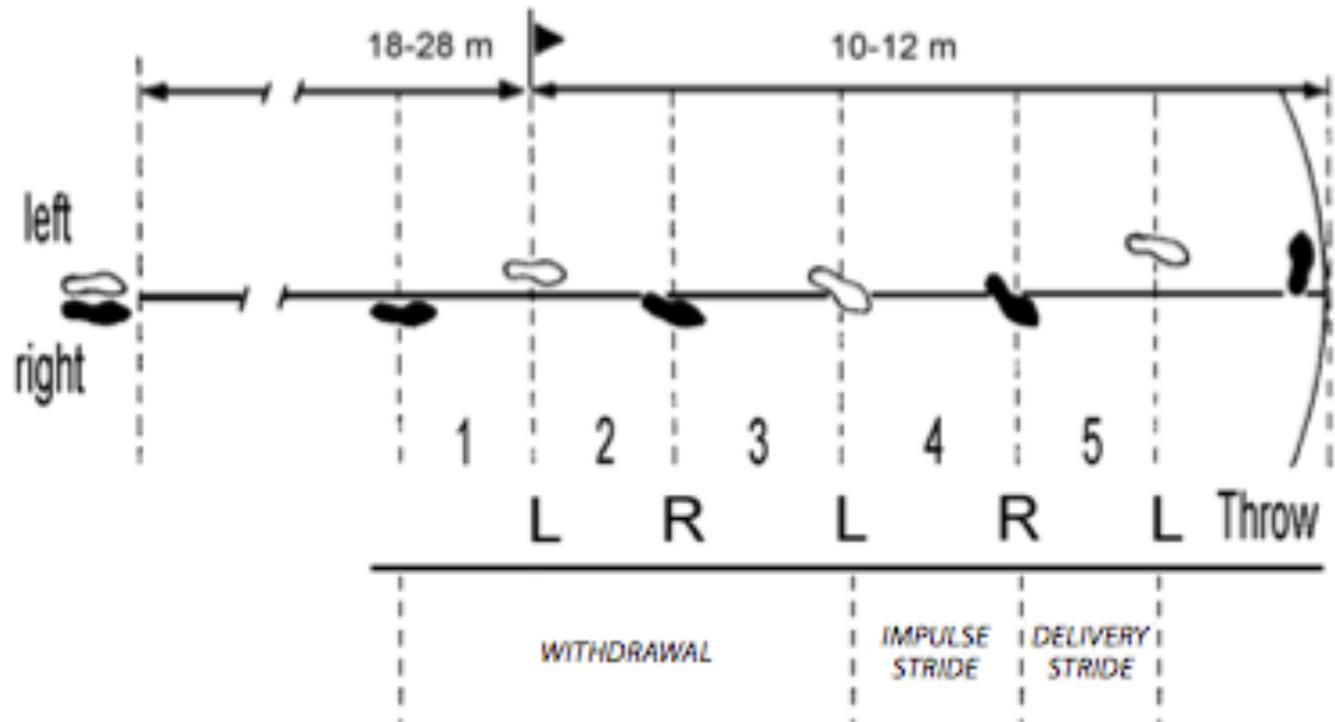
- kaki kanan diputar ke arah luar dan diseret di belakang. (1)
- Badan dicondongkan sedikit ke kiri, bahu kanan tepat di atas kaki kiri. (2) (3)
- Lemparan lengan harus dekat dengan vertikal mungkin ketika pelapasan. (3)

# Fase Ritme 5 Langkah Penempatan Kaki

## Tujuan

### (objective):

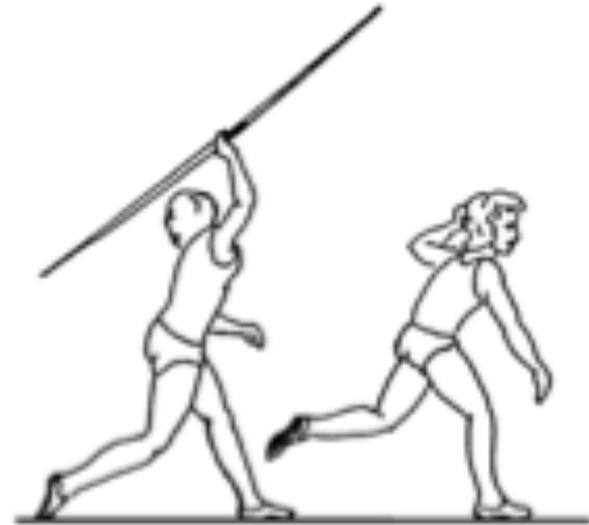
Untuk membuat kecepatan dan mentrasfer pada lembing



## Karakteristik Tekn

- Ritme 5-langkah
  - Penarikan
  - Impuls langkah
  - pengiriman
- Peningkatan kecepatan ke tingkat optimal (berdasarkan kemampuan individual).

# Fase Istirahat (Recovery)



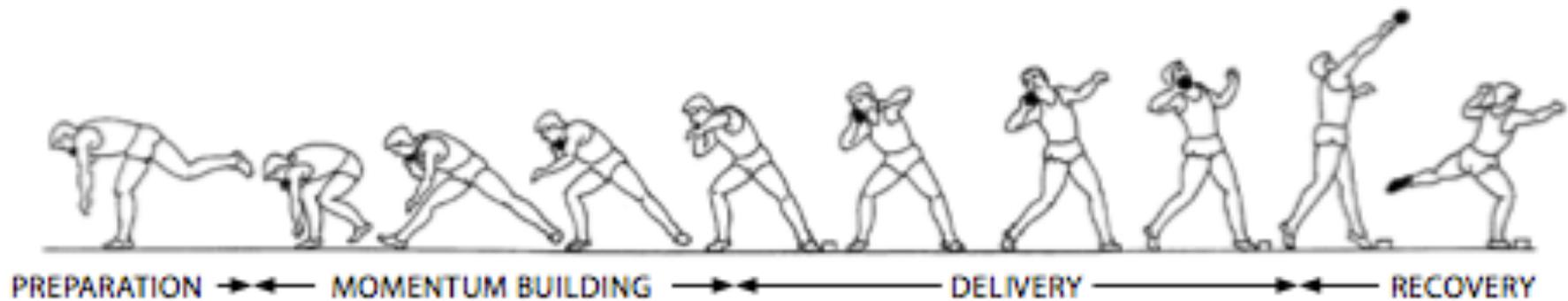
## **Tujuan (objective):**

Untuk menghentikan gerakan maju dari tubuh dan menghindari kesalahan

## **Karakteristik Teknik:**

- Tungkai terbalik dengan cepat setelah rilis.
- Tungkai kanan ditekuk.
- tubuh bagian atas diturunkan.
- Tungkai kaki di ayunkan mundur.
- Jarak dari kaki kaki penjepit dengan garis busur adalah 1,5-2,0 m.

# TOLAK PELURU (SHOT PUT)



# Deskripsi Fase

Shot Linear Masukan Teknik dibagi menjadi tahap-tahap berikut: PERSIAPAN, MEMBANGUN MOMENTUM, PENGIRIMAN dan RECOVERY

- Pada tahap persiapan pelempar diposisikan untuk memulai meluncur, tahap membangun momentum.
- Pada tahap membangun momentum pelempar dan tembakan dipercepat sebagai pelempar mempersiapkan untuk tahap pengiriman.
- Pada tahap pengiriman kecepatan tambahan diproduksi dan ditransfer ke tembakan sebelum dilepaskan
- Pada tahap pemulihan pelempar menyokong dan menghindari kesalahan.

# Pegangan (*grip*)



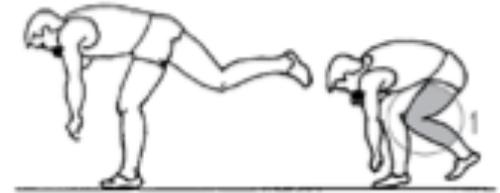
## **Tujuan (objective):**

Untuk memegang peluru dengan kuat

## **Karakteristik Teknik:**

- Tembakan bertumpu pada jari-jari dan pangkal jari.
- Jari sejajar dan sedikit menyebar.
- Tembakan ditempatkan di bagian depan leher, ibu jari pada tulang selangka.
- Siku keluar pada sudut  $45^\circ$  ke tubuh.

# Persiapan (*Preparation*)



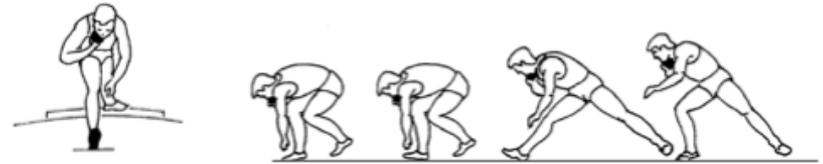
## **Tujuan (objective):**

Untuk persiapan luncuran

## **Karakteristik Teknik:**

- Pelempar dimulai dari posisi tegak di belakang lingkaran dengan papan tumpuan.
- Tubuh dibengkokkan ke depan sejajar dengan tanah.
- Tubuh seimbang berdiri dalam satu tumpuan (support). Tungkai dukungan ditebuk sementara kaki bebas ditarik ke arah belakang lingkaran. (1)

# Fase Pembentukan Momentum atau luncuran



## **Tujuan (objective):**

Untuk memulai akselerasi dan posisi tubuh untuk tindakan menempatkan akhir.

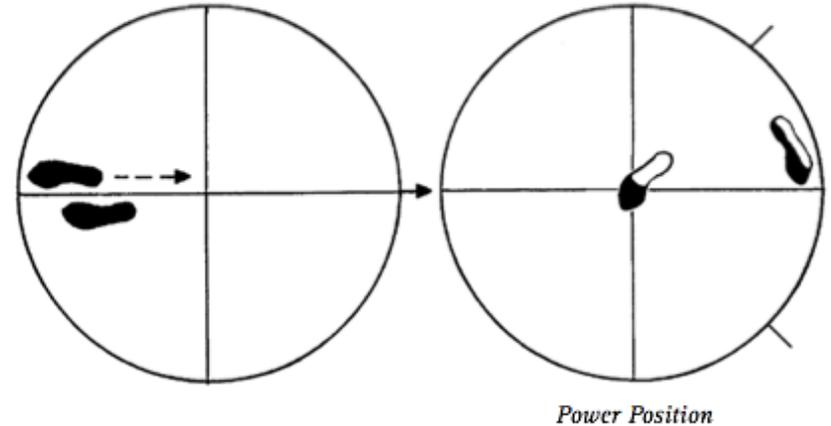
## **Karakteristik Teknik:**

- Kaki kanan meluncur dari tumitnya dan tanah pada ujung kaki.
- Kaki kanan ditempatkan di tengah lingkaran.
- Kaki mendarat hampir bersamaan, kaki kanan pertama.
- Kaki kiri mendarat pada ujung dan bagian dalam kaki.
- Fase pengiriman dimulai ketika kedua kaki mendarat di tanah setelah meluncur.

# Fase Luncuran Penempatan Kaki

## Tujuan (objective):

Untuk memulai akselerasi dan posisi tubuh untuk tindakan menempatkan akhir.

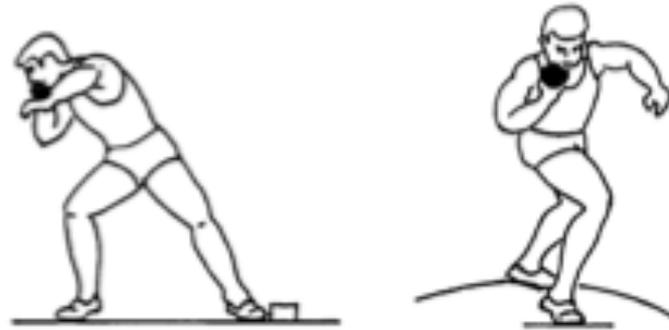


## Karakteristik Teknik:

- Tubuh bergerak dari kaki depan ke tumit kanan, menggeserkan pinggul.
- Leg yang lainnya didorong rendah terhadap papan perhentian.
- Tungkai penopang membentang di atas tumitnya.
- Tungkai penopang mempertahankan kontak dengan tanah melalui sebagian besar luncuran
- Bahu dijaga persegi dari bagian belakang lingkaran.

# Fase Dorongan (Delivery Phase)

## Bagian 1: posisi power (Power Position)



### Tujuan (objective):

Untuk menjaga kecepatan tolakan dan mulai percepatan utamanya.

### Karakteristik Teknik:

- Berat badan dibawa pada ujung dari kaki kanan, lutut kanan tekuk.
- Tumit kaki kanan dan tumit dari kaki kiri ditempatkan di garis ('heel-Toe Positio').
- Pinggul dan bahu diputar.
- Kepala dan lengan kiri terkunci dibelakang.
- Siku kanan adalah pada kira-kira.  $90^\circ$  sudut dari badan.

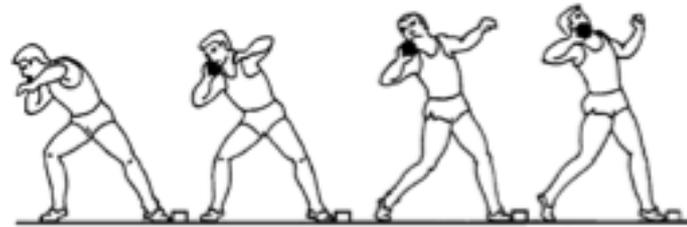
# Fase Dorongan (Delivery Phase)

## Bagian 2: Akselerasi Utama



### Tujuan (objective):

Untuk mentrasfer kecepatan dari pelempar ke peluru



### Karakteristik Teknik:

- Kaki kanan diperpanjang dalam gerakan eksposif memutar sampai pinggul kanan menghadap depan lingkaran.
- kaki kiri hampir diperpanjang dan bersiap, mengangkat tubuh (dan mempengaruhi sudut pelepasan).
- Gerakan memutar badan ini diblokir oleh lengan kiri dan bahu.
- Siku kanan diaktifkan dan dibesarkan di arah lemparan.
- Berat badan ditransfer dari kaki kanan ke kiri.

# Fase Dorongan (Delivery Phase)

## Bagian 3: Gerakan Akhir Lengan



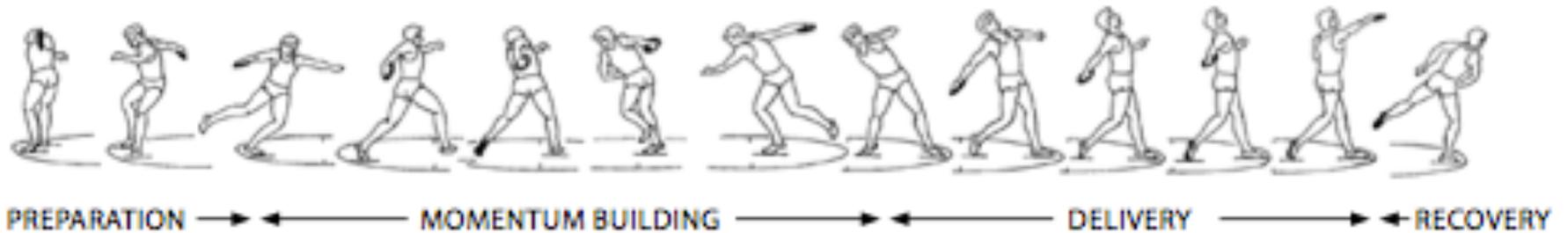
### **Tujuan (objective):**

Untuk mentrasfer kecepatan dari pelembar ke peluru

### **Karakteristik Teknik:**

- Tolakan lengan dimulai setelah ekstensi penuh dari kaki dan badan.
- Lengan kiri ditekuk dan tetap dekat dengan badan.
- Percepatan dilanjutkan dengan penguluran pergelangan tangan (Jempol ke bawah, jari memutar setelah lepas).
- Kaki berada dalam kontak dengan tanah untuk melepas.
- Kepala di belakang kaki kiri (menahan) sampai pelepasan.

# LEMPAR CAKRAM (*Discus Throw*)



# Deskripsi Fase

The Discus Throw dibagi menjadi empat fase: PERSIAPAN, MEMBANGUN MOMENTUM, PENGIRIMAN dan RECOVERY.

- Dalam gerak tahap persiapan dimulai dan pelempar bergerak ke posisi untuk membangun momentum.
- Pada tahap membangun momentum cakram dipercepat dan tubuh bagian bawah berputar di depan tubuh bagian atas, memproduksi ketegangan.
- Pada tahap pengiriman kecepatan tambahan diproduksi dan ditransfer ke diskus sebelum dilepaskan
- Pada tahap pemulihan pelempar menahan dan menghindari kesalahan

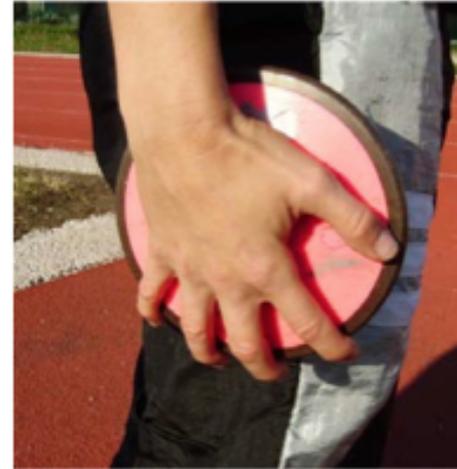
# Pegangan (grip)

## Tujuan (objective):

Untuk menahan dengan kuat untuk percepatan dan untuk memberikan rotasi yang benar pada pelepasan

## Karakteristik Teknik:

- Cakram diletakan pada sendi terakhir jari-jari. (1)
- Jari tersebar di tepi cakram.
- Pergelangan tangan santai dan lurus. (2)
- Cakram terletak pada dasar tangan. (2)
- Ibu jari bertumpu pada Cakram. (3)



# Persiapan (Persiapan)



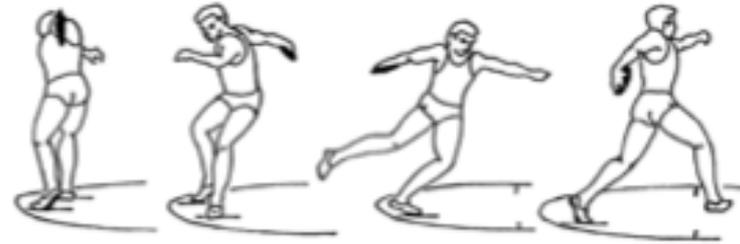
## **Tujuan (objective):**

Untuk mempersiapkan gerakan melingkar dan pra-tegang badan, bahu dan lengan.

## **Karakteristik Teknik:**

- Menghadapi kebelakang dari arah lemparan.
- Kaki selebar bahu, lutut ditekuk sedikit.
- Berat adalah pada ujung kaki.
- Cakram yang terayun-balik ke proyeksi vertikal dari tumit kiri.
- Badan diputar pada waktu yang sama.
- Lengan disimpan hampir setinggi bahu.

# Fase Pembentukan Momentum Bagian 2 Non-support



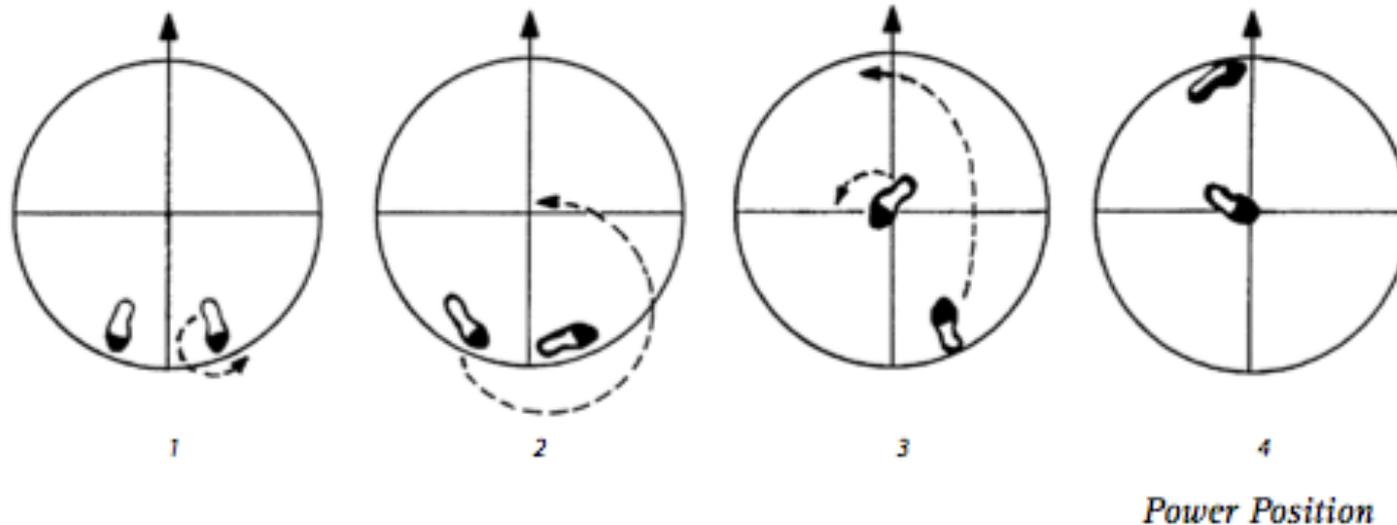
## **Tujuan (objective):**

Untuk mempercepat pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan non-dukungan.

## **Karakteristik Teknik:**

- Lutut kiri, lengan kiri dan bola kaki diaktifkan secara aktif dan secara bersamaan ke arah lemparan.
- Berat menggeser pada kaki yang kiri ditekuk.
- Bahu yang digunakan untuk melempar disimpan di belakang tubuh.
- Kaki kanan mengayunkan rendah dan luas di seluruh lingkaran.

# Fase Pembentukan Momentum Penempatan Kaki



## Tujuan (objective):

Untuk menyediakan dukungan untuk posisi badan yang benar

## Karakteristik Teknik:

- Kaki lebih dari lebar bahu, putaran adalah di sebelah kiri pada ujung dari kaki kiri. (1)
- Ayunan kaki kanan atas luar ke pusat lingkaran. (2)
- kaki kanan ditempatkan pada ujung kaki di tengah lingkaran,
- kaki kiri mendarat dengan cepat setelah kaki kanan. (3)
- Posisi power (power position) mencakup setengah lingkaran (Heel-Toe Position). (4)

# Fase Pembentukan Momentum



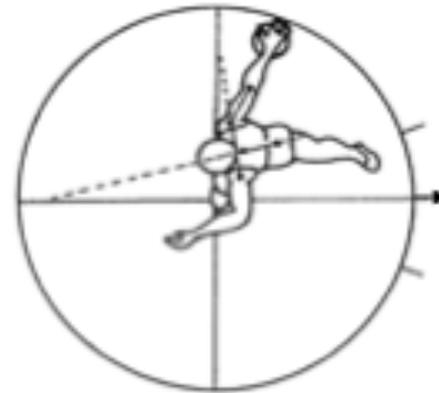
## **Tujuan (objective):**

Untuk menjaga momentum dan mulai percepatan akhir dari cakram.

## **Karakteristik Teknik:**

- kaki kanan ditekuk.
- Kaki/tungkai kanan diaktifkan segera ke arah lemparan.
- Poin lengan kiri ke arah belakang lingkaran.
- Cakram adalah setinggi kepala.
- Kaki meninggalkan tanah dengan cepat setelah kaki kanan.
- Fase pengiriman dimulai ketika kedua kaki mendarat di tanah.

# Fase Penyaluran (Delivery Phase) Bagian 1: Posisi Power



Direction of Throw →



## **Tujuan (objective):**

Untuk memulai percepatan akhir

## **Karakteristik Teknik:**

- Berat didukung pada kaki kanan yang ditebuk
- Sumbu bahu melebihi kaki kanan.
- Kaki berada dalam posisi 'Heel-Toe'.
- Cakram terlihat di belakang tubuh (dari sisi-view).

# Fase Penyaluran (Delivery Phase)

## Bagian 1: Posisi Power

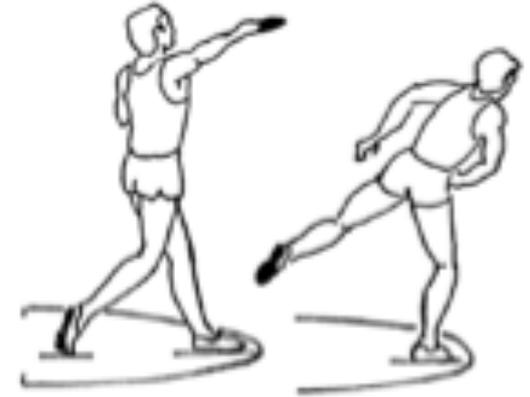
### **Tujuan (objective):**

Untuk mentrasfer kecepatan dari pelempar ke cakram

### **Karakteristik Teknik:**

- Kaki kanan memutar dan diperpanjang eksplosif.
- Pinggul memutar ke kanan ke arah depan lingkaran.
- Sisi kiri tubuh diblokir oleh perpanjangan kaki kiri dan penetapan siku kiri diteguk diadakan dekat dengan Badan.
- Berat badan bergeser dari kaki kanan ke kiri.
- Lengan lempar dilakukan setelah kedua kaki telah membuat kontak dengan tanah dan pinggul telah berubah.
- Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit di bawah tinggi bahu (bahu sejajar!).

# Fase Penyaluran (Delivery Phase) Bagian 1: Posisi Power



## **Tujuan (objective):**

Untuk satbilisasi pelempar dan menghindari kesalahan

## **Karakteristik Teknik:**

- Kaki berubah dengan cepat setelah pelepasan.
- kaki kanan ditekuk.
- Tubuh bagian atas diturunkan.
- Kaki kiri ayunan mundur.

# Daftar Pustaka

- International Association of Athletics Federations (IAAF). 2009. *Run, Jump, Throw*. UK: Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH.