

## MATERI SINGKAT TENTANG ATLETIK

### A. Pengertian Atletik

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis [olahraga](#) yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi [lari](#), [lempar](#), dan [lompat](#). Kata ini berasal dari [bahasa Yunani](#) "athlon" yang berarti "kontes / berlomba". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada [olimpiade](#) pertama pada [776 SM](#).

Induk organisasi untuk olahraga atletik di [Indonesia](#) adalah [PASI](#) (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dalam Olimpiade, atletik merupakan salah satu olahraga yang paling banyak menyediakan medali emas. Setiap pemecahan rekor dalam cabang olahraga atletik merupakan suatu catatan sejarah di setiap olimpiade.

### B. Istilah dalam Atletik

ATLETIK : Berarti olahragawan  
DOPING : Penggunaan obat untuk menambah selama pertandingan.  
DISKUALIFIKASI : Pernyataan tidak sah apa yang dilakukan dalam suatu perlombaan  
LOMPAT : dilakukan tumpuan dengan satu kaki  
LONCAT : dilakukan tumpuan dengan dua kaki  
RECORD : hasil prestasi tertinggi atau terbaik secara terukur  
KWALIFIKASI : Babak penyaringan, penyisihan atau pendahuluan.  
JOGGING : Berlari dengan langkah kecil, tetap dan pelan  
MARATHON : Berlari 40,195km di jalan raya, start & finish dilaksanakan di stadion.  
FARTLEK : Lari dengan kecepatan tidak menentu  
STEIGERUNG : Lari yang dimulai dari pelan, makin cepat, diakhiri lari pelan.  
INTERVAL TRAINING : Bentuk latihan dimana antara pembebanan kerja diselingi istirahat.  
CROSS-COUNTRY : Lari lintas alam.

### C. Macam-macam Olahraga Atletik

#### 1. Lari

Macam-macam lari :

- Jarak pendek
- Jarak Menengah
- Jarak Jauh.
- Halang Rintang
- Estafet

##### 1. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek (sprint) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m.

Secara teknis sama, yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak tenaga yang harus dibutuhkan.

#### Teknik Start dalam Lari Jarak Pendek

Start berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi 3 macam yaitu:

- a. Start Pendek (The Short Start/Bunch Start)
- b. Start Menengah (The Medium Start)
- c. Start Panjang (The Long Start)

Teknik start (awalan)

#### 1) Aba-aba "bersedia"

- a) Lutut kaki belakang diletakkan/ditempatkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan.
- b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan letakkan di belakang garis start, dengan pinggiran jari telunjuk dan ibu jari menapak di tanah.
- c) Pandangan lurus ke depan kira-kira 2,5 m. Usahakan badan tetap rileks, berat badan berada di kedua belah tangan.

## 2) Aba-aba “siap”

- a) Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang, sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
- b) Berat badan lebih ke depan, kepala rendah leher tetap kendur, pandangan ke bawah, lengan tetap lurus dan siku tetap lurus.
- c) Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam.
- d) Pusatkan perhatian pada aba-aba “ya”.

## 2. Lari Jarak Menengah

Gerak lari jarak menengah (800 m- 1500 m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek. terletak pada cara kaki menapak. Lari jarak menengah, kaki menapak ball heel-ball, ialah menapakkan pada ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung kaki. Star dilakukan dengan cara berdiri.

Yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah:

- >>badan harus selalu rileks atau santai.
- >>Lengan diayun dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek
- >>Badan condong ke depan kira-kira 15° dari garis vertical.
- >>Panjang langkah tetap dan lebar tekanan pada ayunan paha ke depan, panjang langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Angkat lutut cukup tinggi (tidak setinggi lari jarak pendek).

## Taktik dan Strategi

Taktik yang baik dalam lari jarak menengah adalah upaya memaksimalkan teknik berlari dengan sempurna agar dapat memenangkan pertandingan secara sportif. Terdapat beberapa taktik saat melakukan lari jarak menengah, antara lain sebagai berikut. Berikut ini merupakan taktik dan strategi di luar perlombaan lari jarak menengah.

- 1) Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan dilaksanakan.
- 2) Situasi dan kondisi tempat, peralatan, asrama atau mess, dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan pertandingan yang akan dihadapi.
- 3) Perang saraf dengan lawan yang akan dihadapi (media massa: elektronik atau cetak). Biasanya ditujukan untuk melemahkan mental bertanding lawan dan memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi.
- 4) Observasi kekuatan dan kelemahan lawan (melalui pertandingan langsung atau rekaman video) dan menyusun strategi untuk mengalahkan lawan.
- 5) Latihan mengotomatiskan teknik start, irama langkah kaki (*pace*), lintasan lari, akselerasi lari menjelang garis finish, dan teknik menggapai garis finish.
- 6) Pelatih dan *official* biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi perlombaan atau pertandingan.

Adapun taktik dan strategi saat perlombaan antara lain sebagai berikut:

1. Berlari di lintasan bagian dalam.
2. Tidak menyusul lawan di tikungan luar.
3. Mengambil posisi di kelompok tengah untuk mengetahui kekuatan lawan.
4. Tidak berlari terlalu kencang di awal perlombaan.

## 3. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh dilakukan dalam lintasan stadion jarak 3000m, ke atas, 5000m, 10.000m, sedangkan marathon dan juga cross-country, harus dilakukan diluar stadion kecuali star dan finis, secara fisik dan

mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki dilakukan sering-seringnya. Makin jauh jarak lari yang ditempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga makin kecil.

#### 4. Halang Rintang

Lari steeple – chase 3000 m termasuk kedalam lari jarak jauh dengan melalui rintangan-rintangan.

Rintangan itu ada dua macam;

1. Rintangan Gawang
2. Rintangan Air dengan Gawang didepannya (water jump)

Pelari steeple – chase harus memiliki kecepatan seperti pelari 1500m, tetapi juga harus memiliki daya tahan seperti pelari 5000 meter, dan harus memiliki kemahiran khusus dalam melewati rintangan-rintangan tersebut.

#### 5. Estafet

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya.

## 2. Lompat

Macam-macam lompat :

### 1. Lompat Tinggi

#### 1. Sejarah

Kompetisi pertama lompat tinggi tercatat berlangsung pada awal abad ke-19 di Skotlandia dengan ketinggian hingga 1,68 meter. Pada abad ke-19, peserta lompat tinggi melompat dan mendarat di atas tanah yang berumput dengan menggunakan gaya gunting, yaitu dengan cara membelakang.

#### 2. Gaya dalam Lompat Tinggi

- a. Gaya Fosbury Flop
- b. Gaya Gunting (Scissors)
- c. Gaya Guling Sisi (Western Roll)
- d. Gaya Guling (Straddle)

### 2. Lompat Galah

Lompat yang memakai tongkat, Tiang galah adalah sebuah acara di lapangan atletik yang menggunakan orang yang panjang, fleksibel sebagai tiang bantuan melompat ke atas sebuah bar. Tiang jumping kompetisi yang dikenal dengan Yunani kuno, serta Cretans dan Celt. Sudah penuh medali di event Olimpiade sejak 1896 untuk laki-laki dan perempuan sejak 2000.

### 3. Lompat jauh

Lompat Jauh adalah suatu aktivitas yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Ada tiga cara sikap melayang di udara dalam lompat jauh :

1. Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
2. Gaya lenting/gaya menggantung (waktu di udara badan dilentangkan)
3. Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan)

### Teknik Dasar Lompat Jauh

#### 1. Awalan atau Ancang-ancang

Bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar.

#### 2. Tumpuan atau Tolakan

Merupakan suatu gerak yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna.

#### 3. Melayang di udara

Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara.

4. Mendarat Sikap mendarat Saat akan mendarat kedua kaki diluruskan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan ke depan.

### **Taktik dan Strategi**

Berikut merupakan taktik dan strategi dalam lompat jauh:

- 1) Strategi dipersiapkan sebelum perlombaan lari dilaksanakan.
- 2) Situasi dan kondisi tempat, peralatan, asrama atau mess, dan makanan agar disesuaikan dengan pertandingan yang akan dilakukan.
- 3) Memompa semangat atlet atau kontingen agar berprestasi dengan memperhatikan berbagai video keberhasilan mereka.
- 4) Latihan mengotomatiskan teknik start (awalan), teknik irama, dan akselerasi berlari, gerakan tolakan, teknik saat di udara, dan teknik mendarat.
- 5) Pelatih dan official biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi bertanding/berlomba.

### **3. Lempar**

Macam-macam Lempar:

- lempar lembing
- lemparcakram

#### **1. Lempar Lembing**

Lembing yang digunakan terbuat dari logam untuk Putra beratnya 800 gram dengan panjang 2,70 m, sedangkan Putri beratnya 600 gram dengan panjang 2,30 m.

2. Lembing terbuat dari bambu dengan mata lembing terbuat dari logam

- a. Untuk putra panjang 260 cm, berat 800 gr
- b. Untuk putri panjang 200 cm, berat 600 gr

#### **3. Cara memegang lembing**

- a. Dipegang di atas bahu, ujung lembing ke atas
- b. Dipegang di depan dada, ujung lembing ke bawah
- c. Dipegang di belakang, menempel pada tangan yang memegang lembing diluruskan

#### **4. Hak melempar**

- a. Mempunyai hak melempar 3 kali
- b. Melempar harus dengan 1 tangan

#### **5. Diskualifikasi**

- a. Lembing tidak dipegang pada pembalutnya
- b. 2 menit dipanggil belum melempar
- c. Menyentuh besi batas lemparan sebelah atas
- d. keluar lewat garis sektor lempar setelah melempar
- e. Lembing jatuh di luar garis sektor lempar
- f. Ujung lembing tidak membekas pada tanah

#### **2. Lempar Cakram**

Lempat cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempat cakram diperlombakan sejak olimpiade I tahun 1896 di Athena, Yunani.

#### Cara memegang cakram

Pegang dgn buku ujung jari2 tangan, ibu jari memegang samping cakram, kemudian pergelangan tangan ditekuk sedikit ke dalam Mengayunkan cakram

Ayunkan cakram dgn ring ke depan dan ke belakang di samping tubuh. pada saat mengayunkan cakram, tangan yg memegang cakram direntangkan sampai lurus. jangan sampai lepas

#### Gerakan lempat cakram

Ada 3 tahap dalam melempat cakram

1. persiapan
2. pelaksanaan
3. penutup

#### **Tolak**

##### 1. Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin

Teknik-teknik Tolak peluru.

#### Cara memegang:

Peluru harus terletak pada akar jari-jari tangan. Jari pertama, kedua dan ketiga (telunjuk, jari tengah dan kelingking) merupakan titik-titik utama untuk membantu melontar. Jari-jari berdekatan. Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar peluru tidak tegeser ke samping. Peluru harus tetap berada di posisi di bawah rahang.

Latihan Yang pertama, gerakan menolak dari lengan. Peluru harus didorong dari tempatnya bertopang di leher. Pada waktu menolak, siku harus setinggi mungkin dan mengikuti terus di belakang peluru, ketika peluru sudah dilepaskan, jangan sekali-kali membiarkan lengan tertuju di bawah peluru atau terburu-buru ditarik. kedua kaki sejajar berdampingan, menghadap ke arah sasaran lemparan dan jarak antara kaki ini lebih lebar sedikit dari lebar pinggul. Berat peluru:

Untuk senior putra = 7.257 kg

Untuk senior putri = 4 kg

Untuk yunior putra = 5 kg

Untuk yunior putri = 3 kg