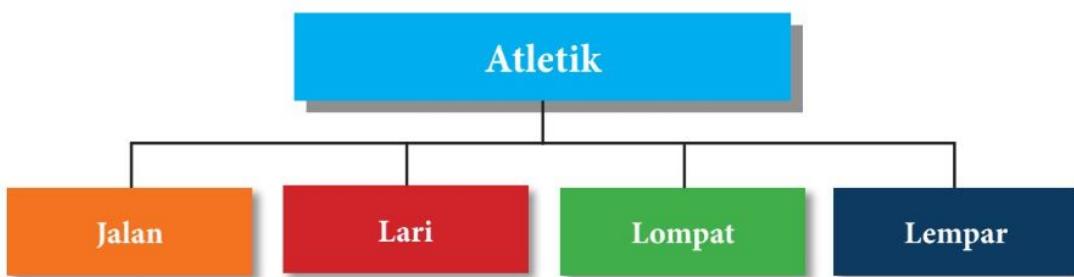


Bab III

Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lompat, Lempar



Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang, karena gerakan – gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari – hari.

A. Analisis Keterampilan Gerak Jalan

1. Analisis Aktivitas Olahraga Jalan

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menempu dalam posisi tegak lurus atau vertikal.

1) Perbedaan Jalan dan Lari

Jalan = sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara.

Lari = sewaktu kita melakukan lari, badan kita ada saat melayang di udara.

2) Yang harus diperhatikan dalam jalan/jalan cepat :

a) Perhatikan togok

Saat bergerak maju badannya cenderung lebih condong ke depan atau ke belakang oleh karenanya untuk mempertahankan badan tetap tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang berakibat anggota badan bagian atas terasa cepat lelah.

b) Posisi kepala

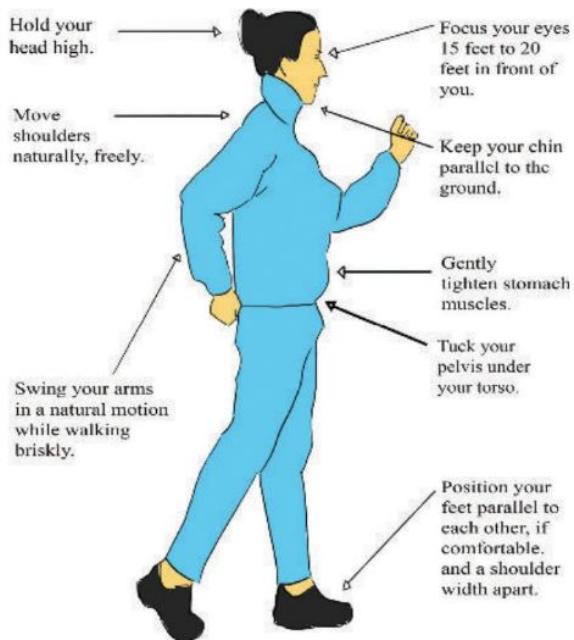
Saat gerakan maju seorang pejalan cepat sebagian besar menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan. Namun gerakan tersebut hendaknya tidak mengganggu lajunya gerak jalan tersebut.

c) Kaki waktu melangkah

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan/garis khayal di antara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

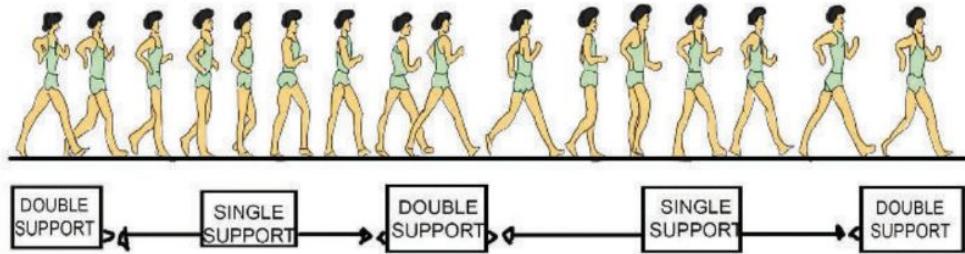
d) Gerakan lengan dan bahu

Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan siku ditekuk tidak kurang dari sembilan puluh derajat kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks.



Gambar 3.1 Gerak Langkah Jalan Cepat

2. Analisis Keterampilan gerak olahraga jalan cepat



Gambar 3.2 Rangkaian Gerakan Langkah Jalan Cepat

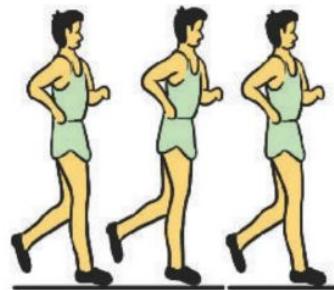
1) Melakukan teknik jalan cepat

Berikut tahap-tahap keterampilan teknik yang digunakan pada jalan cepat:

a) Fase Tumpuan dua kaki

Ini terjadi pada suatu saat yang sangat pendek pada saat kedua kaki berada/menyentuh tanah, pada saat akhir fase dorong bersama dengan awal fase tarikan. Fase tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan pilin/berlawanan antara bahu dan pinggul.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tumpuan dua kaki jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, lutut nekuk, masih terlihat lari/ada saat melayang di udara, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.3 Fase Tumpuan Dua Kaki Jalan Cepat

b) Fase Tarikan

Segera setelah fase terdahulu selesai, gerak tarikan mulai. Ini dilakukan oleh kaki depan akibat dari kerja tumit dan inersia dari titik gravitasi badan. Fase ini selesai apabila badan ada di atas kaki penopang.

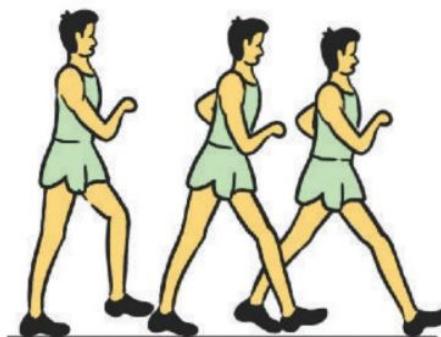
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase tarikan jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, langkah kecil-kecil, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.4 Fase Tarikan Jalan Cepat

c) Fase Relaksasi

Ini adalah fase tengah antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu sedang lengan adalah vertikal dan paralel di samping badan.



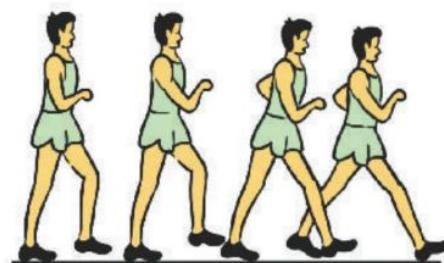
Gambar 3.5 Fase Relaksasi Jalan Cepat

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan fase relaksasi jalan cepat adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, masih terlihat lari, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

d) Fase Dorongan

Bila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu, kaki yang baru saja menyelesaikan gerak tarikan mulai mengambil alih gerak dorongan, sedang kaki yang lain bergerak maju dan mulai diluruskan, ada jangkauan gerak yang lebar dalam mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan fleksibilitas yang besar, dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki, dan lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris berlawanan dengan kaki.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan jalan cepat adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, ada saat melayang di udara, kontak dengan tanah tidak terpelihara, dan tidak ada gerak lanjutnya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari jalan cepat tersebut.



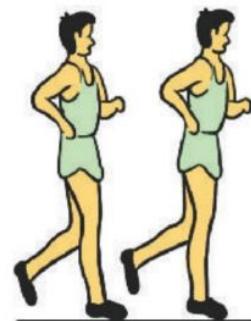
Gambar 3.6 Fase dorongan jalan cepat

2) Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat.

Guru memberikan penjelasan tentang teknik jalan cepat melalui informasi secara lisan, gambar, mengenalkan gerakan dan peserta didik mengamati, memperhatikan penjelasan dan demonstrasi gerakan. Coba Anda lakukan aktivitas belajar keterampilan jalan cepat melalui aktivitas sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran latihan pertama : Belajar Natural/Alami

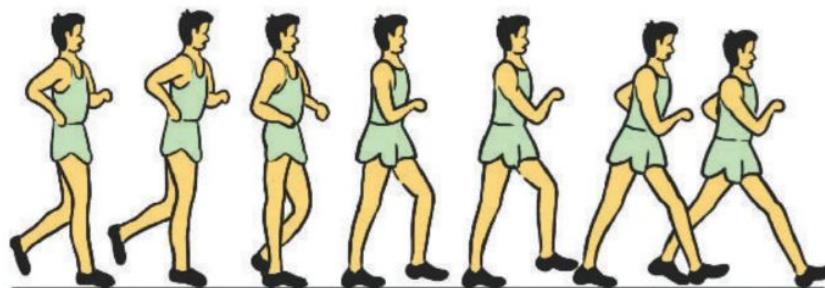
- (1) Mengenal peraturan dan suatu model teknis kasar.
- (2) Berjalan dengan tempo semakin meningkat, jangan berubah menjadi berlari.
- (3) Melangkah dengan nyaman dan berjalan tinggi dengan suatu irama yang halus minimal 100 m.
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk memperkenalkan gerak berjalan.



Gambar 3.7 Berjalan alami

b) Aktivitas pembelajaran latihan kedua : Lomba Jalan Cepat.

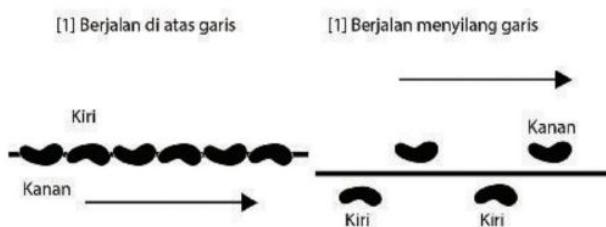
- (1) Seperti pada latihan 1, tetapi dorongan lebih besar dari kaki belakang, meregangkan pinggang dan kaki ke depan pada tiap langkah
- (2) Pertahankan kontak dan lutut lurus, mendarat dengan jari-jari kaki menunjuk ke atas.
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan : untuk mengembangkan dorongan kaki belakang yang lebih kuat dan menambah pangjang langkah.



Gambar 3.1 Latihan lomba jalan cepat

c) Aktivitas pembelajaran latihan ketiga : Berjalan Di Atas Garis

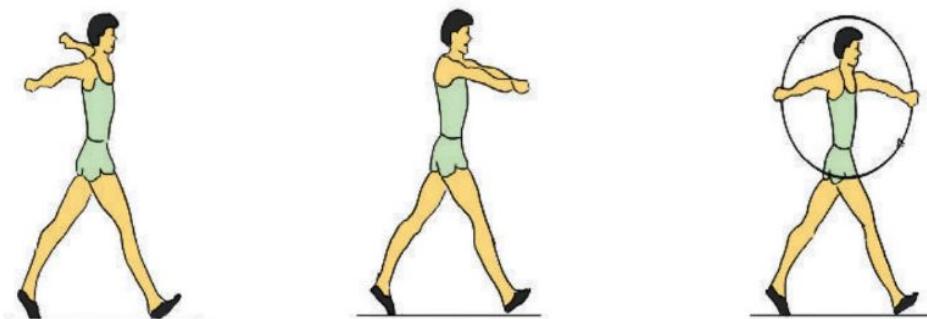
- (1) Seperti latihan 2, namun berjalan di atas garis sehingga setiap langkah adalah pada garis.
- (2) Melangkah menyilang garis (menyebakan pemindahan berat ke atas pinggang penopang setelah kehilangan kontak dengan tanah).
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan : untuk mengembangkan gerak rotasi pinggang yang sempurna.



Gambar 3.9 Latihan berjalan di atas garis

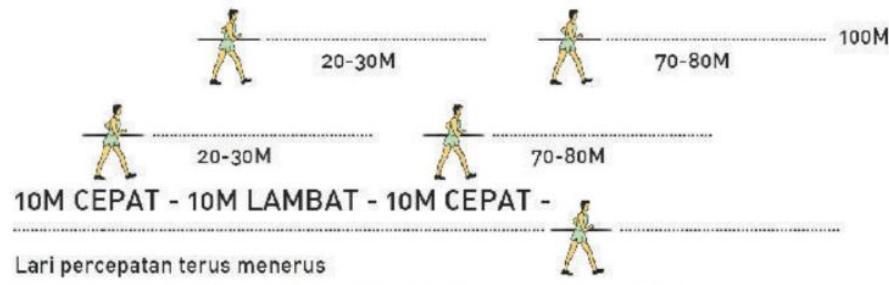
d) Aktivitas pembelajaran latihan keempat : Latihan-Latihan Mobilitas Khusus

- (1) Jalan-cepat dengan kecepatan sedang dengan lengan lengan direntang ke samping, ke depan, dalam gerakan baling-baling.
- (2) Kombinasikan latihan di atas, termasuk menyilang garis.
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan : mengembangkan fleksibilitas bahu dan pinggang.



Gambar 3.10 Latihan-latihan mobilitas khusus

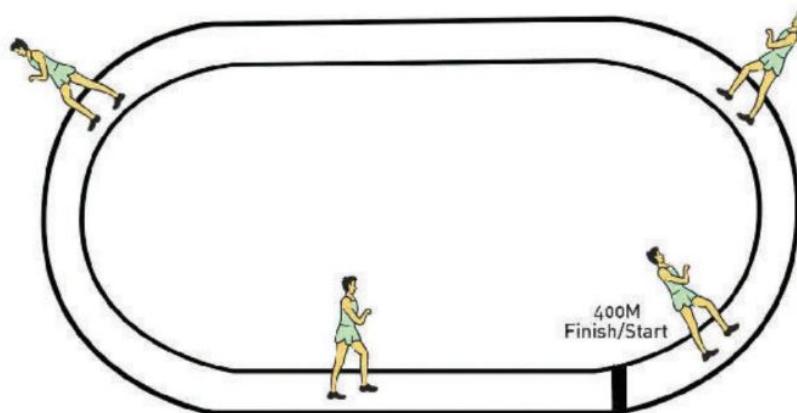
e) Aktivitas pembelajaran latihan kelima : Jalan Cepat yang Divariasikan



Gambar 3.11 Latihan jalan cepat yang divariasikan

- (1) Langkah bervariasi dengan jarak 100 m.
- (2) Dikombinasikan posisi lengan yang berbeda-beda (misal: 20-30 m lengan ke depan, kemudian lengan digunakan dengan benar).
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan :untuk mengadaptasi/membiasakan teknik dengan tingkat kecepatan yang berbeda-beda.

f) Aktivitas pembelajaran latihan keenam : Jalan-Cepat Jarak-Jauh.



Gambar 3.12 Latihan jalan cepat jarak jauh

- (1) Jalan-cepat minimal di atas 400 m.
- (2) Berkonsentrasilah untuk memelihara teknik yang sah dari pada kecepatan.
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan : guna memelihara teknik di bawah kondisi kelelahan.

3. Ringkasan

Pengertian jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Atau dalam periode satu langkah di mana satu kaki harus berada di tanah, maka kaki itu harus diluruskan (tidak bengkok pada lutut) dan kaki menempati dalam posisi tegak lurus atau vertikal. Bedanya kalau jalan yaitu sewaktu kita melakukan jalan, badan kita tidak ada saat melayang di udara, sedangkan saat lari, badan kita ada saat melayang di udara.

4. Penilaian

1) Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep dan prinsip pembelajaran jalan cepat.

2) Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran jalan cepat akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi sportivitas, tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

3) Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja keterampilan jalan cepat yang meliputi (1) persiapan awalan, (2) fase tumpuan ganda, (3) fase tarikan/dorongan, (4) fase istirahat dan (5) hasil jalan cepat.

B. Analisis Keterampilan Gerak Lari

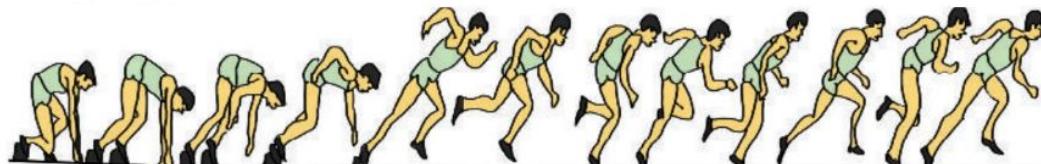
1. Analisis keterampilan gerak Lari jarak Pendek

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 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.

Dalam belajar lari jarak pendek/*sprint*, beberapa hal yang harus dipelajari tahap-tahapnya yaitu:

a. Analisis Gerak *Start jongkok*

Gambar tahap-tahap *start* jongkok yang harus diketahui adalah sebagai berikut:

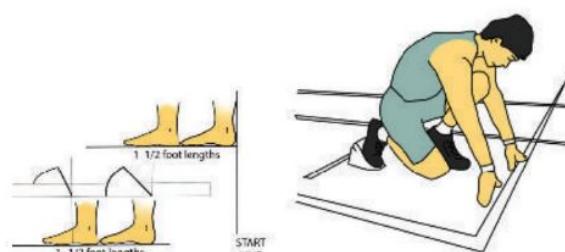


Gambar 3.13 Phase lari jarak pendek

Lari jarak pendek dibagi dalam empat *phase* :

1) Posisi “ BERSEDIA”

Dalam posisi “Bersedia” pelari telah siap di *start* blok dan mengambil sikap/posisi awal.



Gambar 3.14 Penempatan kaki pada *start* blok

Tujuan : untuk memasang/menempatkan *start*-blok disesuaikan dengan ukuran perawakan dan kemampuan pelari.

Sifat – sifat teknis :

- Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis *start*.
- Blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan.
- Blok depan biasanya dipasang lebih datar.
- Blok belakang biasanya dipasang lebih curam.

Posisi “BERSEDIA”

Tujuan : mengambil sikap *start* posisi-awal yang layak.

Sifat – sifat teknis :

- Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah .
- Lutut kaki belakang terletak di tanah.

- c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.
- d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.



Gambar 3.15 Posisi aba-aba “BERSEDIA”

Kesalahan yang sering terjadi ketika *start* jongkok lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah, kaki ayun maupun tumpu lurus semua atau ditekuk semua, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *start* jongkok lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

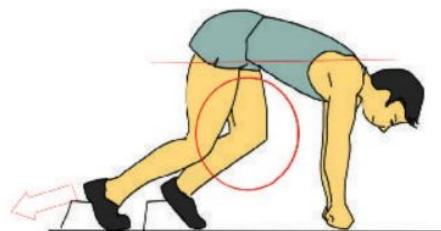
2) Posisi “SIAAAP”

Dalam posisi “Siaap” pelari telah bergerak ke suatu posisi *start* yang optimal.

Tujuan : untuk bergerak masuk ke posisi *start* yang optimal dan dipertahankan.

Sifat – sifat teknis :

- a) Lutut-lutut ditekan ke belakang.
- b) Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku
- c) Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.
- d) Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.



Gambar 3.16 Posisi aba-aba “SIAAAP”

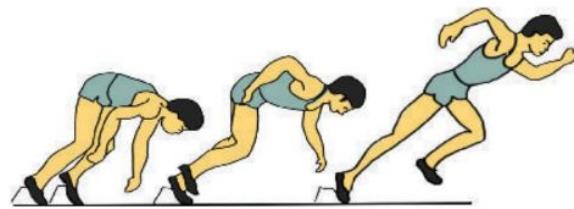
3) Gerakan/ *Phase dorongan (drive)*. Saat aba-aba “YAA” atau bunyi pistol.

Dalam tahap dorongan, pelari meninggalkan *start*-blok dan melakukan/membuat langkah pertama lari.

Tujuan : untuk meninggalkan *start*-blok dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama.

Sifat – sifat teknis :

- a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start*-blok.
- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- c) Kaki belakang mendorong kuat/ singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
- d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

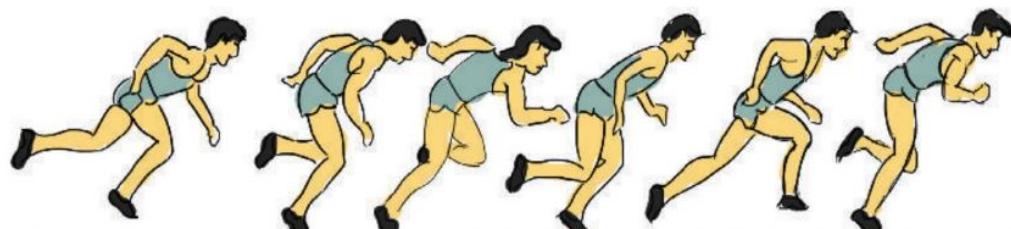


Gambar 3.17 Posisi aba-aba “YAA”

Kesalahan yang sering terjadi ketika *start* jongkok lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah, kaki ayun maupun tumpu lurus semua atau diteukuk semua, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *start* jongkok lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

4) Phase Lari percepatan/akselerasi

Dalam *phase* lari percepatan, menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari.



Gambar 3.18 Phase lari percepatan

Tujuan : untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari.

Sifat – sifat teknis :

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (*recovery*).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- e) Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter.

b. Analisis Gerak Lari



Gambar 3.19 Phase deskripsi

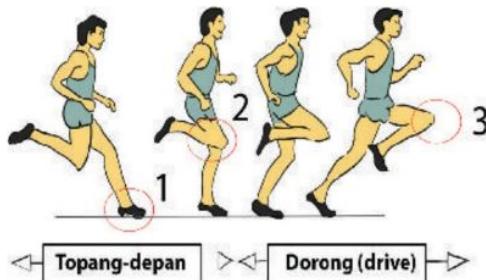
Tiap langkah terdiri dari suatu *phase* topang (yang dapat dirinci menjadi satu *phase* topang depan dan satu *phase*-dorong) dan suatu *phase* layang (yang dirinci menjadi *phase*-ayun-depan dan satu *phase* pemulihan).

Dalam *phase* topang badan pelari adalah diperlambat (topang-depan) kemudian dipercepat (*phase* dorong/*drive*).

Dalam *phase*-layang, kaki bebas mengayun mendahului badan *sprinter* dan diluruskan untuk persiapan sentuh tanah (ayunan ke depan) sedangkan yang paling akhir kaki topang dibengkokkan dan diayun ke badan *sprinter* (pemulihan/*recovery*).

1) *Phase* Topang Depan dan Dorong (*drive*)

Tujuan : untuk memperkecil hambatan saat sentuh-tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan.

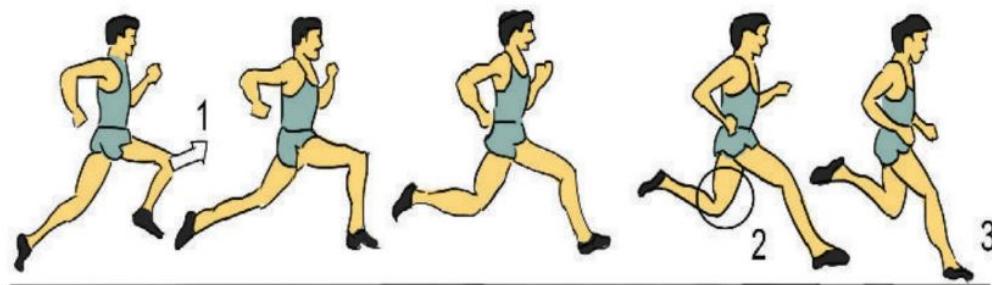


Gambar 3.20 *Phase* topang depan dan dorong

Sifat – sifat teknis :

- a) Mendarat pada telapak kaki (1).
- b) Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipecepat (2).
- c) Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).

2) *Phase Layang*



Gambar 3.21 *Phase layang*

Tujuan : Untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah.

Sifat – sifat teknis :

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).
- b) Lutut kaki topang bengkok dalam pada *phase* pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).
- c) Ayunan lengan aktif namun rileks.
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).

3) Gerakan langkah kaki :

- a) Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
- b) Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.
- c) Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, menapak sampai telapak kaki dan tumit, kaki ayun maupun tumpu kurang konstan gerakannya, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

c. Analisis Gerak Memasuki Garis *Finish*

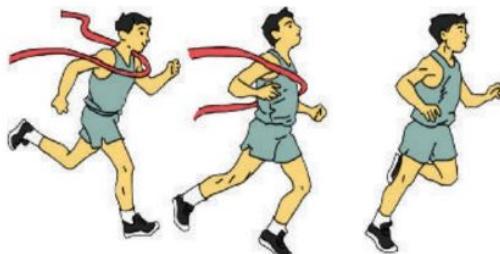
Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

Teknik memasuki garis *finish* :

- 1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Yang dilarang adalah :

- 1) tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish*,
- 2) tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan, dan
- 3) tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish*.



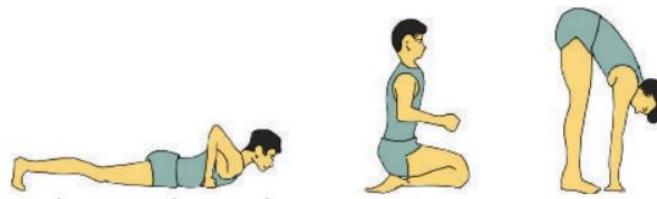
Gambar 3.22 Saat memasuki garis *finish*

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, meloncat, mengurangi kecepatan, tangan berusaha meraih pita, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

d. Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Lari

Setelah peserta didik menerima penjelasan tentang teknik gerak lari melalui informasi secara lisan, gambar, demonstrasi gerakan, berikutnya silahkan lakukan beberapa aktivitas berikut ini:

1) Aktivitas pembelajaran pertama : *Start*, dari Posisi yang Berbeda-beda.



Gambar 3.23 Latihan *start* dengan variasi

- a) Dari posisi di atas dilanjutkan bergerak ke posisi lari dan melakukan lari percepatan (akselerasi)
- b) Dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu atlet mengejar atlet lain).
- c) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- d) Tujuan : untuk meningkatkan konsentrasi dan akselerasi.

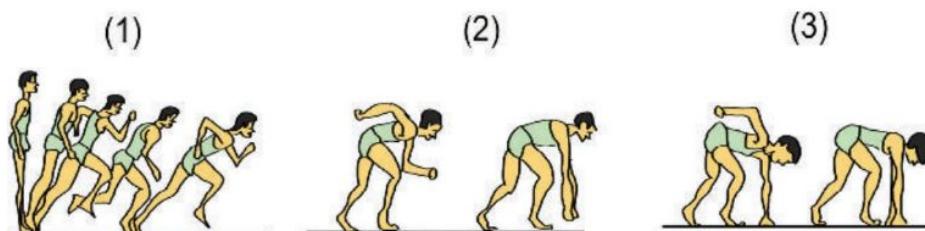
2) Aktivitas pembelajaran kedua : *Start* berdiri dengan suatu tanda



Gambar 3.24 Latihan *start* berdiri

- a) Gunakan suatu variasi tanda-tanda *start* : bisa lewat pendengaran (*audible*), lewat pandangan (*visual*) dan bisa lewat sentuhan/rabaan (*tr tactile*)
- b) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- c) Tujuan : untuk mengembangkan konsentrasi dan reaksi.

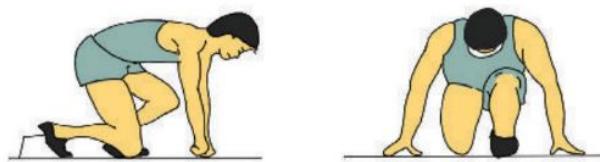
3) Aktivitas pembelajaran ketiga : *Start* berdiri dengan Variasi



Gambar 3.25 Latihan *start* berdiri dengan variasi

- a) *Start* menjatuh tanpa aba – aba (1).
- b) *Start* berdiri dari suatu posisi badan condong ke depan (2).
- c) *Start* berdiri dari berdiri satu tangan ke atas satu tangan di bawah (3).
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : melatih mengangkat badan dan lari akselerasi.

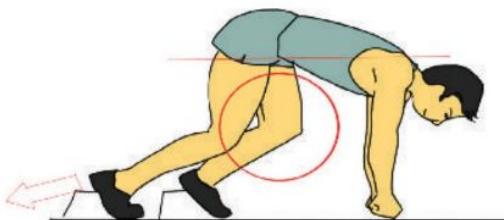
4) Aktivitas pembelajaran keempat : Posisi “ Bersediaaa”



Gambar 3.26 Latihan posisi bersedia

- Tempatkan dan pasang *start-blok*.
- Jelaskan dan demontrasikan unsur-unsur kunci dari posisi awal.
- Latihan dengan dikoreksi oleh guru atau teman.
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan : untuk memperkenalkan posisi “ bersediaa ”.

5) Aktivitas pembelajaran kelima : Posisi “ Siaaap”



Gambar 3.27 Latihan posisi siaaap

- Jelaskan dan tunjukan posisi “Siaaap” pada *start* itu.
- Latihan perubahan antara posisi “Besediaaa” dan “Siaaap” tanpa melakukan lari (*start*).
- Koreksi oleh guru atau teman.
- Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- Tujuan : Mengenalkan posisi “Siaaap” pada *start*.

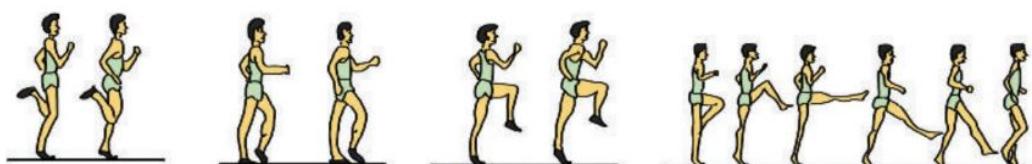
6) Aktivitas pembelajaran keenam : Urutan Gerak Keseluruhan.



Gambar 3.28 Latihan gerak keseluruhan

- a) Lakukan *start* dan lari *sprint* 10-30 m dengan aba-aba dan tanpa aba-aba
- b) Gunakan lintasan yang berbeda-beda, lurus, tikungan, dengan dan tanpa lawan lari.
- c) Atur variasi, lama waktu antara “siaap” dan tembakan pistol.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk merangkaikan *phase-phase* sebagai suatu urutan gerak keseluruhan (penuh).

7) Aktivitas pembelajaran ketujuh : Latihan – Latihan Dasar.

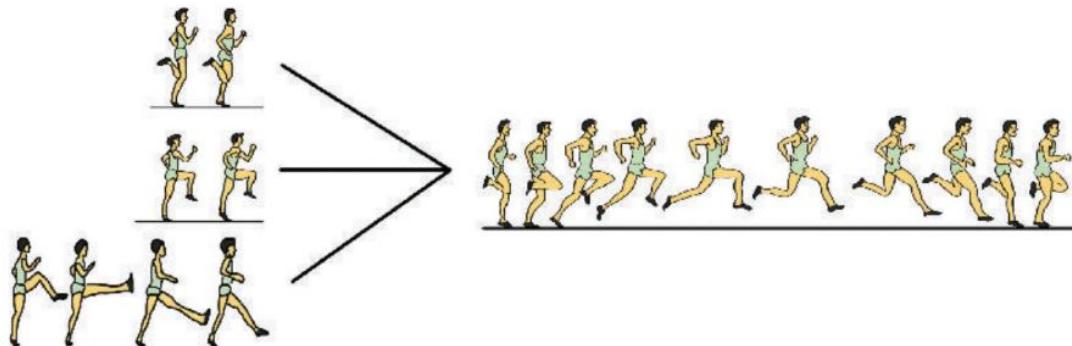


Gambar 3.29 Latihan dasar lari

Gunakan latihan-latihan dasar untuk menyelesaikan latihan-pemanasan:

- a) Tumit tendangan pantat
- b) Berjingkat-jingkat.
- c) Lutut angkat tinggi-tinggi.
- d) Lutut angkat tinggi kaki diluruskan.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- f) Tujuan : Mengembangkan ketangkasan dasar lari.

8) Aktivitas pembelajaran kedelapan : Latihan/*Drill-Drill* Dasar.



Gambar 3.30 Latihan dasar drill

- a) Latihan-latihan kombinasi dan variasi
- b) Latihan transisi dan latihan kombinasi (lihat gambar).
- c) *Drill* gerakan lengan.
- d) Latihan ‘*ins* dan *out*’ (masuk dan keluar).
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- f) Tujuan : untuk mengembangkan kecakapan *sprint* dan koordinasi.

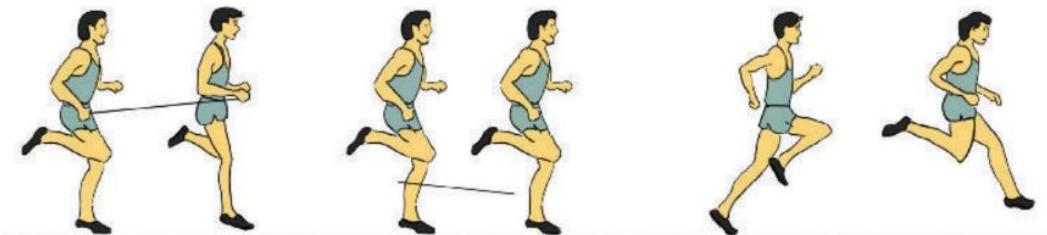
9) Aktivitas pembelajaran kesembilan : Lari-lari dengan Tahanan



Gambar 3.31 Lari-lari dengan Tahanan

- a) Gunakan tahanan dari mitra-latih atau suatu alat penahan.
- b) Jangan melebih-lebihkan tahanan.
- c) Pastikan kaki-topang diluruskan sepenuhnya dan kontak (dengan tanah) sesingkat mungkin.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk mengembangkan *phase dorong* dan kekuatan khusus.

10) Aktivitas pembelajaran kesepuluh : Lari Mengejar

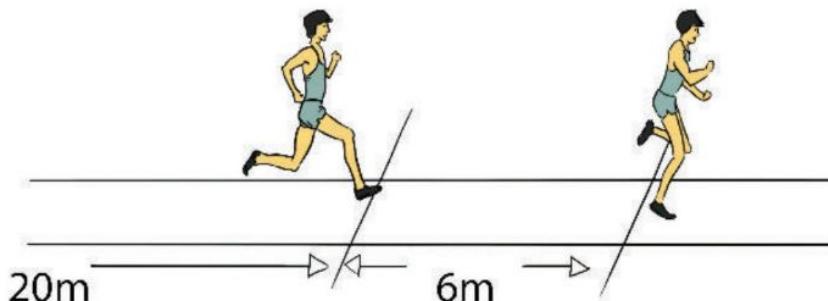


Gambar 3.32 Lari Mengejar

- a) Gunakan sepotong tongkat atau tali (1,5 m).
- b) Berlarilah *jogging* sebaris.

- c) Pelari depan melepaskan tongkat/tali untuk memulai pengejaran.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari.

11) Aktivitas pembelajaran kesebelas : Lari Percepatan



Gambar 3.33 Lari Percepatan

- a) Buatlah marka untuk menandai *zona 6 m*.
- b) Satu teman belajar menunggu di ujung *zona*.
- c) Percepatan lari bila pelari yang datang mencapai *zona*.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum.

12) Aktivitas pembelajaran keduabelas : Start - Lari Layang Sprint 20 M.



Gambar 3.34 Start Layang Lari Sprint

- a) Tandailah *zona 20 m* .
- b) Gunakan lari awalan 20-30 m.
- c) Lari menembus *zona* dengan kecepatan maksimum.
- d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- e) Tujuan : untuk mengembangkan kecepatan maksimum.

2. Analisis keterampilan gerak Lari jarak Menengah

a. Mengenal aktivitas lari jarak menengah

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, dan 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Akan tetapi, pada garis besarnya perbedaan ini terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Adapun pada lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga.

Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan *startnya* dilakukan dengan menggunakan *start* berdiri, yang aba-abanya hanya “bersedia” dan “ya”. Dikatakan *start* berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri.

- Hal-hal penting yang harus diperhatikan dalam lari jarak menengah:
 - 1) Badan harus selalu rileks selama lari.
 - 2) Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi seperti pada lari jarak pendek.
 - 3) Badan condong ke depan.
 - 4) Langkah tetap dengan tekanan pada ayunan kaki ke depan.
 - 5) Penguasaan pada kecepatan lari, kondisi fisik serta daya tahan.
 - 6) Latihan terus-menerus (teratur, terukur, maju berkelanjutan) untuk mengembangkan daya tahan umum dan regenerasi/pemulihian.
 - 7) Latihan interval extensif dan intensif. Ekstensif latihan menekankan pada daya tahan umum sedangkan intensif latihan menekankan pada daya tahan khusus.
 - 8) Latihan *fartlek (speed play)* adalah latihan yang dilaksanakan di alam terbuka, peserta didik bebas untuk bermain-main dengan kecepatan kita sendiri, serta memvariasikan kecepatan tempo larinya.
- Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak menengah yaitu :
 - 1) Melakukan kesalahan *start* lebih dari 3 kali
 - 2) Memasuki lintasan pelari lain
 - 3) Mengganggu pelari lain
 - 4) Keluar dari lintasan
 - 5) Terbukti memakai obat perangsang
- Petunjuk-petunjuk dalam lari jarak menengah:
 - 1) Berlarilah di sisi lintasan yang paling dalam dari lintasan.
 - 2) Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan

- 3) Kalau ingin melampaui lawan lakukanlah secepatnya.
 - 4) Usahakan berlari dengan kecepatan yang “tetap” mulai dari *start* sampai kurang 200 m dari garis *finish*, dan berusaha untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan, serta melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang *finish*.
 - 5) Dalam keadaan yang terjepit, misalnya di muka dan di samping tertutup oleh lawan perlambat sedikit menjelang sampai di bagian yang lurus, dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira 5 meter di depannya sampai garis *finish*.
- Petugas atau juri dalam lomba lari jarak menengah terdiri atas :
 - 1) *Starter*, yaitu petugas yang memberangkatkan perlari
 - 2) *Recall Starter* yaitu petugas yang mengecek atau memanggil para pelari
 - 3) *Timer* yaitu petugas pencatat waktu
 - 4) Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan dan pelanggaran
 - 5) Juri kedatangan yaitu petugas pencatat kedatangan pelari yang pertama sampai dengan terakhir dan menentukan ranking/urutan kejuaraan
 - 6) Juri pencatat hasil yaitu petugas pencatat hasil setelah pelari memasuki garis *finish*

b. Analisis Keterampilan gerak *start* berdiri lari jarak menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan gaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan. Teknik lari yang akan dibahas adalah teknik *start*, teknik lari dan teknik memasuki garis *finish*.

1) Aktivitas pembelajaran gerak *start* berdiri

Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah *start* berdiri.

Cara melakukan *start* berdiri sebagai berikut :

- a) Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba “bersedia”, pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kaki depan di belakang garis *start*.
- b) Badan condong ke depan.
- c) Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan.
- d) Pada waktu aba-aba “ya” atau bila dalam perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka pelari berlari secepat-cepatnya dengan

menolakan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.



Gambar 3.35 Sikap *start* berdiri lari jarak menengah

Kesalahan yang sering terjadi ketika *start* berdiri lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *start* berdiri lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Aktivitas pembelajaran *start* berdiri lari jarak menengah dalam bentuk bermain.

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan *start* berdiri lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

- a) Peserta didik berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- b) Salah satu peserta didik memberi aba-aba *start* berdiri lari jarak menengah
- c) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan *start* berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar *start* berdiri lari jarak menengah dengan benar.
- d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan *start* berdiri lari jarak menengah.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

c. Analisis Keterampilan gerak lari jarak menengah

1) Aktivitas pembelajaran lari jarak menengah

Gerakan teknik lari jarak menengah pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun, pada lari jarak menengah, pelari pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama.

Cara melakukan lari jarak menengah sebagai berikut :

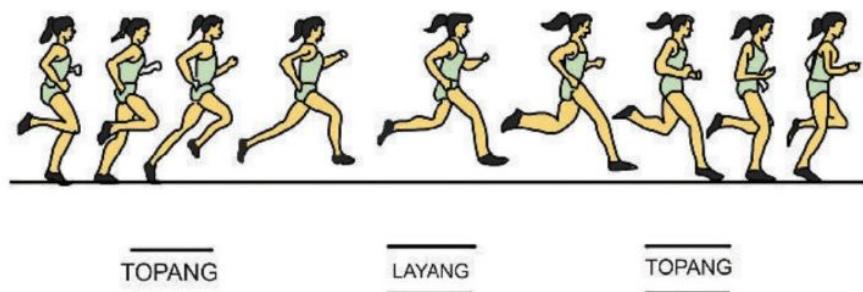


Gambar 3.36 Gerak langkah kaki jarak menengah

- a) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari terlalu cepat atau terlalu lambat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan lari jarak menengah tersebut.
- b) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibanding dengan lari jarak pendek.
- c) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek dan dengan langkah konstan (jangkauan langkah tetap) terkoordinasi.



Gambar 3.37 Gerak kaki terkoordinasi lari jarak menengah



Gambar 3.38 Gerak langkah kaki lari jarak menengah

- d) Lengan digerakan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
- e) Posisi badan agak condong ke depan, tetapi jangan kaku (rileks) dan pandangan ke depan.
- f) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Kesalahan yang sering terjadi ketika teknik lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari teknik lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Aktivitas pembelajaran keterampilan lari jarak menengah dalam bentuk bermain.

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi gerakan teknik lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

- a) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 orang atau secukupnya
- b) Salah satu peserta didik memberi aba-aba *start* berdiri lari jarak menengah
- c) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan *start* berdiri dan yang lainnya memberi aba-aba untuk belajar teknik lari jarak menengah menempuh jarak jangan terlalu jauh.
- d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan teknik lari jarak menengah.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

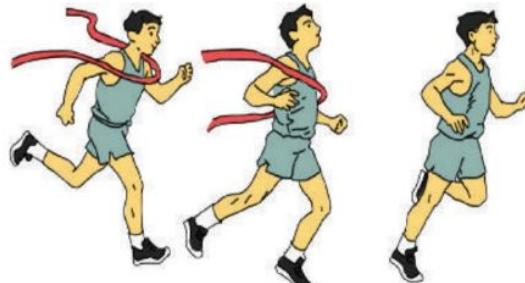
d. Analisis Keterampilan gerak memasuki garis *finish* lari jarak menengah

1) Aktivitas pembelajaran cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah yaitu:

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses dalam lari. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

Cara melakukan gerakan memasuki garis *finish* lari jarak menengah sebagai berikut :

- a) Lari terus tanpa mengubah sikap lari.
- b) Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang rileks.
- c) Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi).
- d) Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang
- e) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- f) Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar.
- g) Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis *finish*.
- h) Perhatian dipusatkan pada garis *finish*.
- i) Apabila ada pita *finish* jangan berusaha meraih dengan tangan.
- j) Jangan berhenti mendadak setelah melewati garis *finish*.
- k) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.



Gambar 3.39 Saat memasuki garis *finish*

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis *finish* lari jarak menengah adalah sikap badan kaku, memperlambat kecepatan, meloncat, tangan berusaha meraih pita garis *finish*, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) **Aktivitas pembelajaran cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah dalam bentuk bermain.**

Coba lakukan aktivitas belajar simulasi cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah sesuai kondisi yang ada yaitu :

- a) Peserta didik saling berkelompok dengan anggota 3-5 peserta didik atau secukupnya
- b) Salah satu peserta didik memberi aba-aba cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah
- c) Dua kelompok saling bergantian yang satu melakukan cara memasuki garis *finish* dan yang lainnya mengoreksi gerakan.
- d) Dan seterusnya saling merasakan dan melakukan cara memasuki garis *finish* lari jarak menengah.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

3. Ringkasan

Lari jarak menengah termasuk salah satu nomor lari dalam atletik. nomor lari yang termasuk lari jarak menengah adalah lari menempuh jarak 800 m, 1500 m, dan 3000 meter. Nomor ini dipertandingkan baik dalam event daerah, regional, nasional, maupun internasional. Nomor lari ini menggunakan *start* berdiri. Beberapa keterampilan yang perlu untuk diketahui dan dikuasai adalah keterampilan dalam melakukan *start*, keterampilan dalam lari, serta keterampilan dalam memasuki garis *finish*.

4. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui, tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep, dan prinsip lari jarak menengah.

b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran lari jarak menengah akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran lari jarak menengah yang meliputi (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

C. Analisis Keterampilan Gerak Lompat

1. Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita efektif, efisien dan bermanfaat kita perlu mempelajarinya dengan baik dan benar.

a. Mengenal aktivitas olahraga atletik Lompat Jauh

Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Lompat jauh biasanya membutuhkan fasilitas seperti bak lompat jauh berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan, dan tempat pendaratan. Lintasan untuk lari awalan panjang 30-40 m dan lebar 1,22 m harus rata serta tidak licin. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm. Papan tolakan harus dicat putih dan harus rata dengan tanah serta ditanam sekurang-kurangnya 1 m dari depan bak pasir pendaratan. Lebar tempat pendaratan minimum 1,22 m. Jarak garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m. Permukaan tempat mendarat harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.



Gambar 3.40 Lompat Jauh

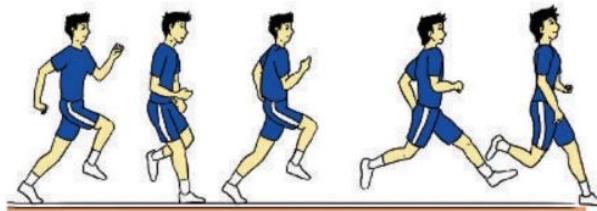
b. Analisis Keterampilan gerak lompat jauh

1) Melakukan teknik lompat jauh

Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*). Peserta didik dapat memilih gaya yang dianggap mudah dan sesuai dengan kemampuan.

a) Tahap Awalan

- (1) Berdiri pada jarak 30 - 40 m dari papan tolakan/bak pasir.
- (2) Berlari cepat mulai dari awal hingga pada saat langkah-langkah akhir, gerakan langkah diperpanjang tanpa mengurangi kecepatan lari untuk persiapan melakukan tolakan.



Gambar 3.41 Lari pada awalan

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, lari tidak dengan kecepatan maksimal, lari belok-belok, mengubah kecepatan lari, menjelang balok tumpuan kecepatan dikurangi, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b) Tahap Tolakan

- (1) Tolakan harus dilakukan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan satu kaki yang terkuat.
- (2) Tumpuan tolakan menggunakan ujung telapak kaki dengan menghentak tanah, lutut sedikit dibengkokkan dengan pinggang sedikit ke depan serta kaki mengayun ke depan.
- (3) Tolakan harus kuat dan cepat saat titik pusat gravitasi melewati kaki.
- (4) Kedua lengan diayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (5) Pandangan mengarah pada tempat pendaratan dalam tolakan.



Gambar 3.42 Tolakan lompat jauh

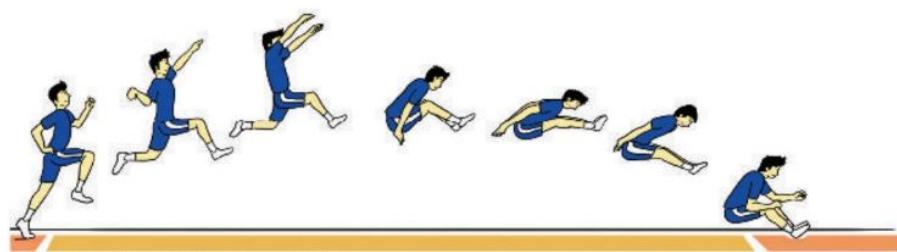
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, menumpu melebihi batas tumpu, menumpu dengan dua kaki, menumpu tidak dengan kaki yang terkuat, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c) Tahap sikap saat melayang di udara

Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Gaya yang digunakan tergantung pada pelompat. Sikap saat melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

(1) Gaya jongkok

- (a) Posisi badan jongkok agak sedikit ke depan dan pandangan ke tempat pendaratan.
- (b) Kedua lengan lurus ke depan, sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.
- (c) Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap bawah.

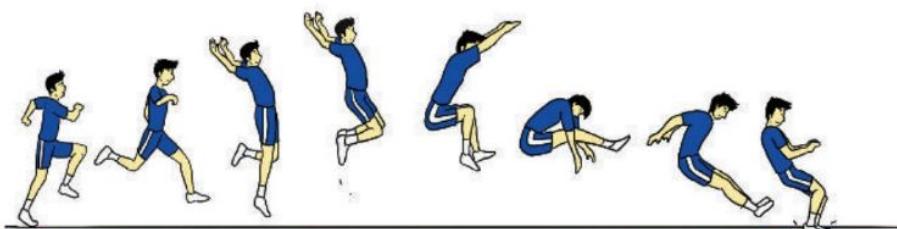


Gambar 3.43 Gerakan gaya jongkok

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(2) Gaya menggantung (*hang style*)

- (a) Pandangan ke arah pendaratan.
- (b) Kedua lengan mengarah ke atas.
- (c) Kedua kaki dalam sikap menggantung.



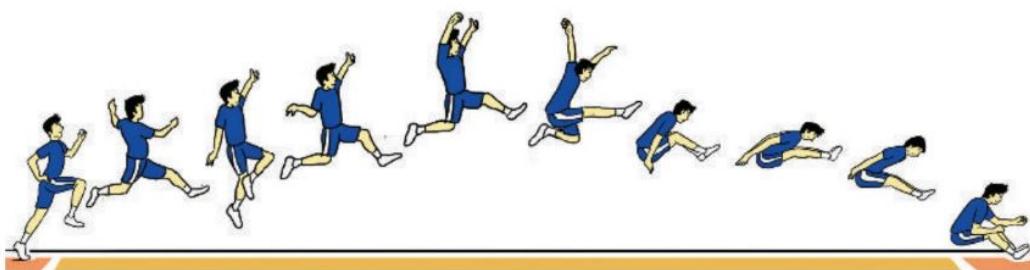
Gambar 3.44 Gerakan gaya menggantung

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(3) Gaya berjalan di udara

Gaya ini agak sulit untuk dipelajari, tetapi akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik daripada gaya lainnya. Cara melayang di udara dalam gaya berjalan adalah sebagai berikut.

- (a) Tolakan yang kuat dan dinamis setelah tolakan kaki ayun dibawa ke depan, ke bawah, dan ke belakang.
- (b) Kaki tolak membuat gerak yang berlawanan ke depan
- (c) Langkah jalan yang khas.
- (d) Lengan kiri mengikuti irama kebalikannya dengan gerak kaki sebagai persiapan.
- (e) Kaki ayun, dibawa ke belakang, kaki ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian berayun ke depan mendekati kaki lainnya.
- (f) Kaki bagian bawah diangkat untuk dapat mendarat secara bersama-sama.

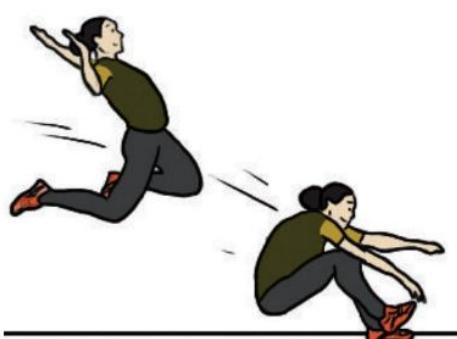


Gambar 3.45 Gerakan berjalan di udara

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, melayang terlalu tinggi, gayanya tidak jelas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

d) Tahap Mendarat

- (1) Kedua kaki diluruskan ke depan rapat, lutut agak ditekuk, dan telapak kaki mengarah ke pendaratan.
- (2) Posisi badan dibawa ke depan, dan pandangan ke tempat pendaratan.
- (3) Kedua lengan lurus ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- (4) Kedua kaki mendarat secara bersamaan dalam posisi seimbang dan mengeper.

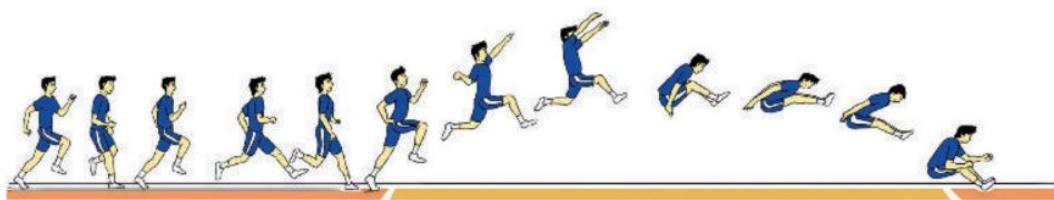


Gambar 3.46 Gerakan mendarat

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat jauh adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, mendarat tidak dengan dua kaki, badan tidak ter dorong ke depan setelah mendarat, setelah mendarat kembali ke balok tumpu melewati bak pasir, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

e) **Melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan**

Peserta didik melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan mulai dari awalan (ancang-ancang), tolakan, sikap melayang di udara, dan mendarat. Peserta didik boleh memilih gaya melayang di udara sesuai dengan kemampuannya masing-masing.



Gambar 3.47 Rangkaian gerakan lompat jauh secara keseluruhan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat jauh adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak melebihi balok tumpu, menolak dengan dua kaki, gerakan melayang tidak kombinasi ke depan dan ke atas, mendarat dengan satu kaki, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan lompat jauh tersebut.

2) **Aktivitas pembelajaran lompat jauh.**

Coba Anda lakukan pembelajaran keterampilan lompat jauh melalui aktivitas sebagai berikut:

- a) Sikap badan siap dan rileks di lintasan awalan.
- b) Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- c) Dilakukan bergantian di lapangan berumput atau di bak pasir untuk lompat jauh.
- d) Lakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan) secara bergantian, atau sesuai sesuai aba-aba menurut hitungan.
- e) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil lompat jauh sesuai tujuan/aturan.
- f) Lakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan) secara bergantian, dengan gaya jalan di udara, gaya jongkok, gaya tegak.

- g) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

c. Ringkasan

Lompat jauh bertujuan untuk melompat sejauh-jauhnya. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang selama mungkin di udara hingga ke pendaratan. Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*).

d. Penilaian

1) Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep dan prinsip pembelajaran lompat jauh.

2) Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran lompat jauh akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi sportivitas, tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, Menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

3) Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja keterampilan lompat jauh yang meliputi (1) awalan, (2) tumpuan, (3) sikap melayang di udara, (4) mendarat, dan (5) hasil lompatan.

2. Analisis Keterampilan Gerak Lompat Tinggi

Melompat adalah gerakan-gerakan yang sering kita lakukan setiap hari. Baik itu lompat jauh maupun lompat tinggi untuk jarak yang sempit/rendah maupun melompat untuk jarak yang lebar/tinggi. Agar gerakan-gerakan melompat yang kita lakukan dapat efektif, efisien dan bermanfaat kita perlu menguasai/mempelajarinya dengan baik dan benar.

a. Mengenal aktivitas olahraga atletik lompat tinggi

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Alat dan perlengkapan yang berhubungan dengan nomor lompat tinggi adalah lintasan awalan, mistar, tiang lompat, dan tempat mendarat/matras/kasur tebal/spon. Lintasan awalan lari panjangnya minimal 15 m, harus rata dan tidak licin. Mistar dapat dibuat dari kayu, metal atau fiber yang berbentuk bulat atau segitiga dan berdiameter minimal 25 mm - 30 mm dengan permukaan datar atau rata. Kedua ujung berguna untuk meletakkan pada tiang penopang. Panjang mistar minimal 3,64 m dan maksimal 10 m. Beratnya minimal 2,2 kg. Kedua tiang yang digunakan untuk penopang mistar harus kuat dan kukuh serta cukup tinggi dan dapat digunakan untuk mistar dengan jarak 5-10 cm. Tempat mendarat berukuran 4 x 5 m dan dapat ditutup dengan matras atau karet busa sebagai alas pendaratan.

b. Analisa Keterampilan gerak lompat tinggi

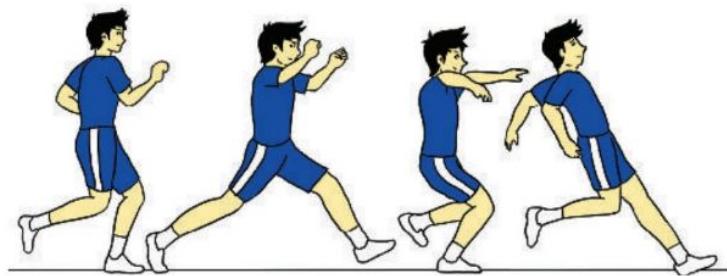
1) Melakukan teknik lompat tinggi

Ada beberapa gaya lompat tinggi, yaitu gaya berguling, gaya telentang/*flop*, dan gaya gunting. Ketiga gaya itu memiliki gerakan yang sama, tetapi berbeda pada saat tubuh berada di atas mistar. Pada kesempatan ini peserta didik belajar gerakan lompat tinggi dengan menggunakan gaya berguling. Berikut tahapan gerakannya:

a) Tahap Awalan (ancang-ancang)

Awalan yang digunakan dalam lompat tinggi adalah lari dengan langkah ganjil 7, 9, dan 15. Langkah-langkah itu harus aktif dan terkontrol. Tujuan awalan adalah untuk membentuk kecepatan optimum dan menempatkan badan siap untuk bertumpu/bertolak. Berikut gerakan tahap awalan (ancang-ancang):

- (1) Gerakan ancang – ancang 7 – 9 langkah progresif dan percepatan terkontrol.
- (2) Arah awalan lari bisa dari depan mistar atau agak menyerong.
- (3) Hentakan kaki untuk langkah pertama adalah telapak kaki.



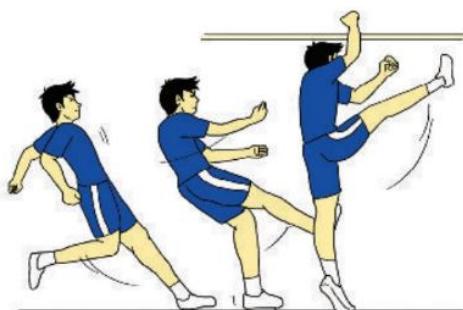
Gambar 3.48 Awalan lari (ancang-ancang)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lari awalan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, lari terlalu cepat, awalan terlalu jauh atau dekat, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

b) Tahap Persiapan

Pada langkah-langkah terakhir titik pusat badan (*centre of gravity*) direndahkan dengan pembengkokan kaki dalam-dalam langkah panjang dengan lincah dan pasti. Kaki yang dibengkokkan pada langkah sebelum terakhir memungkinkan gerak maju kaki tolak. Berikut gerakan persiapan:

- (1) Titik pusat badan diturunkan secukupnya dalam langkah kedua dan terakhir dengan bantuan kaki dibengkokkan.
- (2) Frekuensi langkah ditingkatkan terus-menerus.
- (3) Kaki bebas ditarik ke belakang.
- (4) Kaki penolak/penumpu ditarik ke depan-atas kemudian diluruskan ke depan guna mempersiapkan untuk sentuh-tanah/ pendaratan.
- (5) Badan dipertahankan agar tetap tegak.



Gambar 3.49 Persiapan tolakan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan persiapan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, tergesa-gesa, masih bingung menempatkan kaki ayun dan kaki tumpu, awalan terlalu jauh, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c) Tahap Tolakan kaki

Kaki tolak didorong kuat ke depan dengan mengajukan pinggang. Dari sinilah gerak mengangkat dimulai dengan titik berat badan melewati atas kaki penolak, sedangkan kaki ayun bergerak ke depan dan kaki tolak mulai mengayunkan gerak ke atas dengan meluruskan lutut. Saat titik berat badan berada di atas kaki penopang dan kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal, lengan diayunkan ke atas dengan ketinggian sebahu dan menarik tubuh ke atas. Berikut gerakan tolakan kaki:

- (1) Hentakan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerak ke bawah dan ke belakang.
- (2) Kaki penolak didorong kuat ke depan pada tumit, jadi memajukan pinggang dan menghasilkan badan condong ke belakang dengan lengan berada jauh di belakang.
- (3) Titik berat badan melewati atas kaki penolak.
- (4) Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak ke depan kaki penolak.
- (5) Gerak kaki ayun ke atas yang kuat dengan tendangan kaki meluruskan lutut.
- (6) Kaki penolak diluruskan ke depan secara vertikal.
- (7) Lengan diproyeksikan ke depan atas dan di cek ketinggian bahu dengan menarik tubuh ke atas.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolakan kaki lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, menumpu tidak dengan kaki terkuat, menumpu dengan dua kaki, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.50 Gerakan tolakan kaki

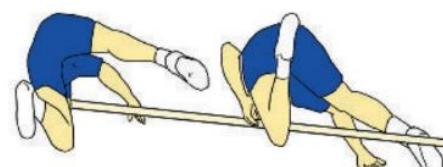
d) Tahap melayang di atas mistar

Pada saat berada di atas mistar, kaki depan sedikit dibengkokkan dan mulailah gerak penutupan (*draping action*) dengan lengan bahu, dan kepala bersama-sama menuik saat memutar pinggang dan kaki penolak dibuka ke belakang dan ke atas berikut gerakan melayang di atas mistar dengan menggunakan gaya guling (*straddle*)

(1) Kaki depan dibengkokkan sedikit.

(2) Gerak penutupan menggunakan lengan sesuai bersama-sama dengan menuiknya bahu dan kepala.

(3) Pada saat bersamaan pinggang memutar dan kaki penolak dibuka ke belakang dan atas.



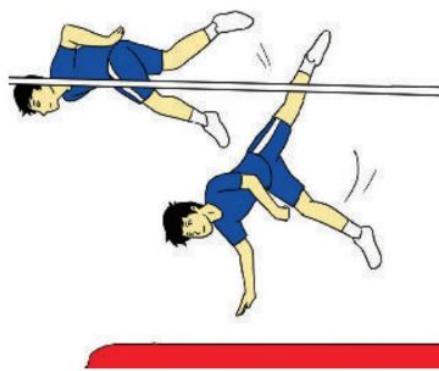
Gambar 3.51 Gerakan melayang di atas mistar dengan gaya guling

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan melayang di atas mistar lompat tinggi adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, tergesa-gesa, kaki belakang tidak segera diangkat setelah kaki depan melewati mistar, tangan menyentuh mistar, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

e) Tahap Pendaratan

Pendaratan dimulai pada sisi kanan tubuh mengguling dengan bahu. Tujuannya adalah untuk menghindari cidera. Pendaratan dilakukan pada sisi tubuh dan mengguling terhadap bahu.

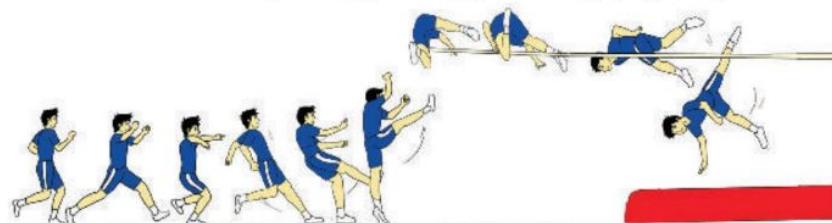
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pendaratan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, tergesa-gesa, kaki belakang tidak diangkat tinggi sehingga bisa menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari lompat tinggi tersebut.



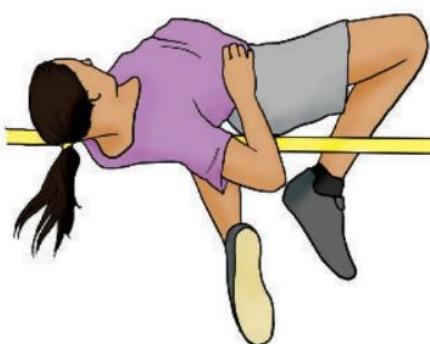
Gambar 3.52 Gerakan pendaratan

f) Melakukan gerakan lompat tinggi secara keseluruhan

Peserta didik melakukan gerakan lompat tinggi secara keseluruhan mulai dari tahap awalan (ancang-ancang), persiapan, tolakan kaki, melayang di atas mistar, dan pendaratan. Peserta didik menggunakan gaya guling ketika tahap melayang di udara. Berikut gerakan secara keseluruhan lompat tinggi menggunakan gaya guling.



Gambar 3.53 Gerakan lompat tinggi gaya guling secara keseluruhan



Gambar 3.54 Gaya *flop* posisi di atas mistar

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan lompat tinggi adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, menolak tidak dengan kaki terkuat, menolak dengan dua kaki, saat di atas mistar kaki ayun tidak diangkat dengan cepat sehingga menyentuh mistar, mendarat dengan tangan, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan analisa gerak dan tujuan dari melakukan lompat tinggi tersebut.

2) Aktivitas pembelajaran lompat tinggi.

Coba lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan lompat tinggi melalui aktivitas sebagai berikut:

- Kedua kaki dibuka selebar bahu (depan dan belakang) rileks.
- Peserta didik berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- Lakukan lompat tinggi secara bergantian, atau sesuai aba-aba.
- Boleh tidak dengan mistar dulu atau penekanan pada cara menolak, mengangkat kaki ayun, dan posisi di atas mistar serta pendaratan. Dilakukan di atas lapangan rumput, mendarat di bak pasir atau dengan matras spon yang tebal.
- Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil lompat tinggi sesuai tujuan tolakan itu dengan baik dan benar.

- f) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

c. Ringkasan

Lompat tinggi bertujuan untuk melompat setinggi-tingginya dengan menggunakan cara yang benar. Gerakan lompat tinggi dengan menggunakan gaya berguling sisi, gaya gunting dan gaya *flop* dapat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : awalan lari (ancang-ancang), persiapan, tolakan kaki, melayang di atas mistar, dan pendaratan.

d. Penilaian

1) Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep dan prinsip pembelajaran lompat tinggi.

2) Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran lompat tinggi akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi sportivitas, tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

3) Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja keterampilan lompat tinggi yang meliputi (1) persiapan awalan, (2) tolakan kaki, (3) melayang di atas mistar, (4) pendaratan, dan (5) hasil lompatan.

D. Analisis Keterampilan Gerak Lempar

1. Analisis Keterampilan Gerak Lempar Lembing

Lempar lembing adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lempar lembing adalah mengukur hasil lemparan sejauh mungkin sesuai tatacara tertentu.

Gerak Lempar lembing dirinci menjadi tahap-tahap berikut ini :

a. Cara memegang lembing

Cara memegang lembing pada pegangannya agar dapat memegang dengan kuat dan nyaman.

b. Cara membawa lembing

Cara membawa lembing ketika sikap siap akan melempar lembing.

c. Lari ancang – ancang

Dalam tahap ancang-ancang, pelempar dan lembing dalam gerakan dipercepat/akselerasi.

d. Lima langkah berirama

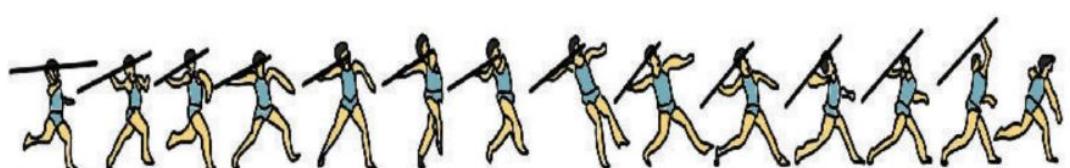
Dalam tahap gerak ‘5 langkah berirama’ pelempar dalam gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahap pelepasan lembing.

e. Melepas lemparan (adalah bagian dari 5 langkah berirama)

Dalam tahap pelepasan lembing dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepada lembing sebelum dilepaskan.

f. Pemulihan (*recovery*)

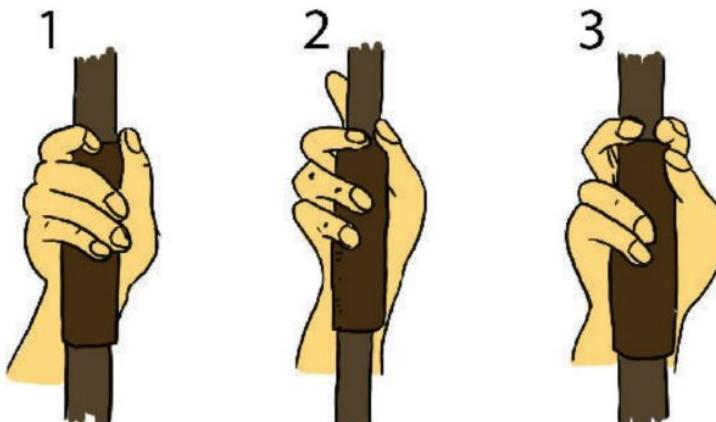
Dalam tahap pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.



Gambar 3.55 Phase Lepas Lembing

Secara lebih lengkapnya sebagai berikut :

1) Analisis Cara Memegang Lembing



Gambar 3.56 Cara memegang leming

Tujuannya untuk memegang leming dengan kuat dan nyaman. Lembing terletak secara diagonal di tangan. Telapak tangan menghadap ke atas dan tangan memegang leming dalam keadaan rileks.

a) Pegangan dengan ibu jari dan telunjuk (gambar 1).

Cara Finlandia: Pertama leming diletakkan pada telapak tangan dengan ujung atau mata leming serong hampir menuju arah badan. Kemudian jari tengah memegang tepian atau pangkal ujung dari tali bagian belakang (dilingkarkan, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan leming. Jari telunjuk harus lemas ke belakang membantu menahan badan leming. Sedangkan jari-jari yang lainnya turut memegang lilitan pegangan di atasnya dalam keadaan lemas. Dengan cara Finlandia ini, jari tengah dan ibu jari yang memegang peran penting untuk mendorong tali pegangan pada saat melempar.

b) Pegangan dengan ibu jari dan jari-jari tengah (gambar 2).

Cara Amerika: Pertama leming diletakkan pada telapak tangan, dengan ujung atau mata leming serong hampir menuju ke arah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang leming, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan leming serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali leming. Jadi dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peran mendorong tali pegangan leming pada saat melempar

c) Pegangan dengan telunjuk dan jari-jari tengah (gambar 3).

Cara Menjepit: Caranya hanya menjepitkan lembing di antara dua jari tengah dan jari telunjuk, sedangkan jari-jari lainnya memegang biasa.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang lembing adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Analisis Cara Membawa Lembing

Yaitu cara membawa lembing ketika sikap siap akan melempar lembing.

a) Membawa lembing di atas pundak

Lembing dipegang di atas pundak di samping kepala dengan mata lembing serong ke atas, siku tangan dilipat atau ditekuk menuju depan. Cara ini digunakan oleh para pelempar yang menggunakan awalan gaya jangkit (hop-step) pada waktu akan melempar.



Gambar 3.57 Cara Membawa lembing di atas Pundak

b) Membawa lembing di bawah

Membawa lembing di bawah adalah dengan lengan kanan lurus ke bawah, mata lembing menuju serong ke atas dan ekornya menuju serong ke bawah hampir dekat dengan tanah.



Gambar 3.58 cara membawa lembing
di bawah/ samping badan

c) Membawa lembing di depan dada.

Mata lembing menuju serong ke bawah sedangkan ekornya menuju serong ke atas melewati pundak sebelah kanan.

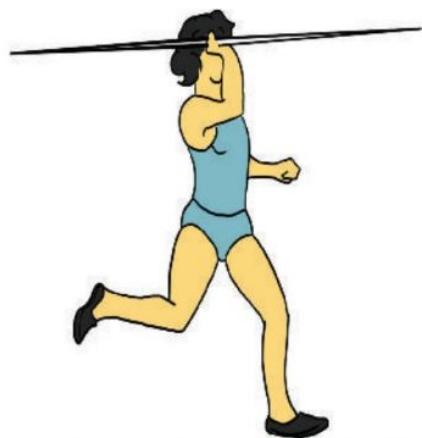


Gambar 3.59 cara membawa lembing di depan dada

Kesalahan yang sering terjadi ketika membawa lembing adalah tidak membawa dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari membawa lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

3) Analisis Sikap Awalan

Lari Ancang-Ancang/awalan. Tujuannya untuk mempercepat gerakan pelempar dan lembing. Dalam lempar lembing ada dua macam awalan yang sering digunakan, yaitu : awalan silang (*cross-step*) dan awalan jangkit (*hop-step*). Lempar lembing yang mempergunakan awalan silang (*cross-step*) lebih dikenal dengan lempar lembing gaya silang, sedangkan lempar lembing yang mempergunakan awalan jingkat (*hop-step*) lebih dikenal dengan lempar lembing gaya jingkat.



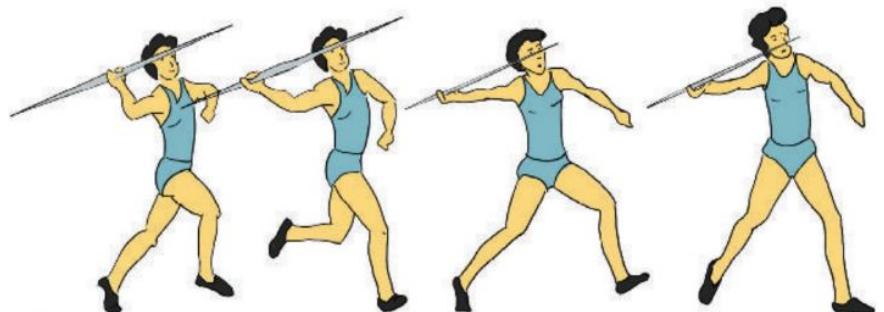
Gambar 3.60 Sikap Lari Awalan Lempar Lembing

- a) Lembing dipegang horisontal/mendatar di atas bahu.
- b) Bagian atas lembing adalah setinggi kepala.
- c) Lengan diupayakan tetap tenang-stabil (tidak bergerak kemuka ke belakang)
- d) Lari-percepatan adalah relax, terkontrol dan berirama (6-12 langkah)
- e) Lari percepatan sampai mencapai kecepatan optimum, dipertahankan atau ditingkatkan dalam lari ‘lima-langkah berirama’.

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari awalan membawa lembing adalah tidak membawa dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lari awalan membawa lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

4) Analisis Lima Langkah Berirama

- a) *Phase Lari 5 Langkah Berirama (Penarikan)*. Tujuannya guna menempatkan lembing dengan betul untuk dilempar.



Gambar 3.61 Lima langkah berirama lempar lembing

Sifat-sifat teknis :

- (1) Penarikan (lembing) dimulai pada saat kaki kiri mendarat.
- (2) Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, lengan kiri ditahan di depan untuk keseimbangan
- (3) Lengan yang melempar diluruskan ke belakang pada waktu langkah 1 dan 2.
- (4) Lengan pelempar setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan.
- (5) Ujung/mata-lembing dekat dengan kepala.

- b) *Phase Lari ‘5 Langkah Berirama’ (Langkah Impuls)*. Tujuannya untuk menempatkan dan mempersiapkan badan untuk pelepasan lembing (*delivery*).



Gambar 3.62 Lima langkah berirama (*langkah impuls*)

Sifat-sifat teknis :

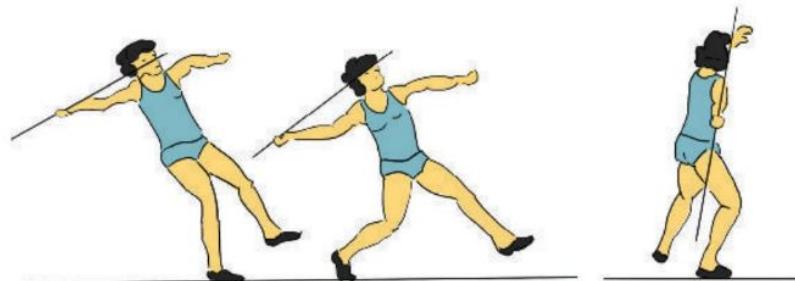
Dorongan adalah aktif dan datar dari telapak kaki kiri (tidak kehilangan kecepatan).

- (1) Lutut kanan diayunkan ke depan (bukan ke atas).
- (2) Badan condong ke belakang : kaki dan badan menyusul lembing.

- (3) Bahu kiri dan kepala menghadap arah lemparan.
- (4) Poros lengan pelempar dan poros bahu adalah paralel.
- (5) Langkah impuls adalah lebih panjang dari pada langkah pelepasan

c) **Phase Pelepasan (Delivery) Lembing.** Tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari kaki-kaki ke badan.

Bagian 1 : Transisi



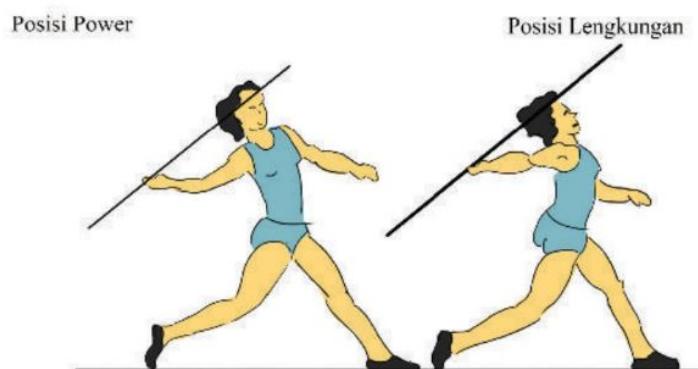
Gambar 3.63 Phase pelepasan (transisi) lempar lembing

Sifat-Sifat Teknis :

- (1) Kaki kanan ditempatkan datar pada suatu yang akut ke arah lemparan.
- (2) Kaki-kaki telah menyusul badan.
- (3) Poros-poros bahu, lembing dan pinggang adalah paralel.
- (4) Lutut kanan dan pinggang didorong ke depan secara aktif.
- (5) Lengan pelempar tetap diluruskan.

d) **Phase Pelepasan Lembing.** Tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari badan ke bahu.

Bagian 2 : Posisi Power



Gambar 3.64 Phase pelepasan (posisi power) lempar lembing

Sifat-Sifat Teknis :

- (1) Penempatan kaki kiri adalah aktif dan solid/kokoh

- (2) Sisi kiri diseimbangkan
- (3) Badan diangkat dan ada gerakan memutar melingkari kaki kiri.
- (4) Otot-otot pada bagian depan badan dibuat pra-tegang yang kuat dalam ‘posisi lengkung’
- (5) Bahu tangan pelempar didorong ke depan
- (6) Siku lengan pelempar berputar ke dalam, telapak tangan tetap ke atas.

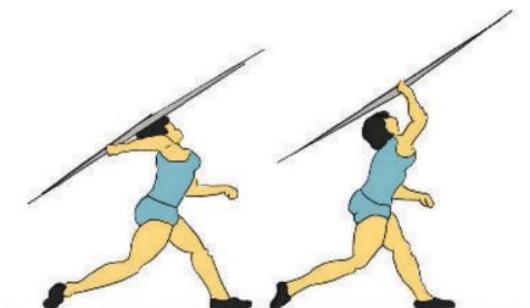
Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melepas lembing adalah tidak melepas dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, melepas dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melepas lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

5) Analisis Gerakan Lempar

a) Phase Pelepasan/*delivery*

Tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari bahu/lengan ke lembing.

Bagian 3 : Gerakan Lengan Akhir



Gambar 3.65 Phase pelepasan (gerak lengan akhir) lempar lembing

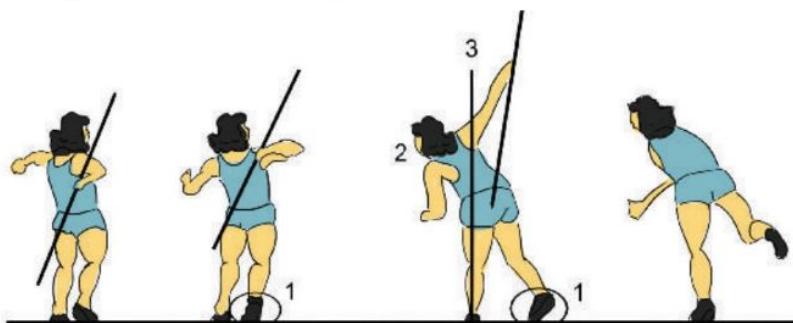
Sifat-Sifat Teknis :

- (1) Siku kanan ditarik ke depan dan ke atas di samping kepala.
- (2) Badan bergerak ke depan.
- (3) Siku lengan pelempar diluruskan secara *explosif*.
- (4) Sisi kiri badan dihalangi dengan kaki kiri yang kokoh dan siku yang dibengkokkan dekat dengan badan.
- (5) Kaki kanan memelihara kontak dengan tanah sampai lembing dilepaskan.

b) Phase Pelepasan/delivery.

Tujuannya untuk mentransfer kecepatan dari bahu/lengan ke lembing.

Bagian 3 : Gerakan Lengan Akhir



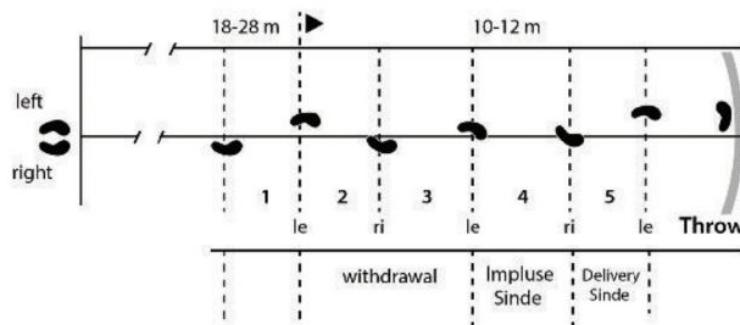
Gambar 3.66 Phase pelepasan (gerakan lengan akhir) lempar lembing

Sifat-sifat teknis :

- (1) Kaki kanan memutar pada sisi luarnya dan ditarik ke belakang (1)
- (2) Badan sedikit miring ke kiri, bahu kanan langsung di atas kaki kiri (2) (3)
- (3) Lengan pelempar harus sedekat mungkin vertikal pada saat lembing dilepaskan (3).

c) Phase Lari ‘5 Langkah Berirama’ (Penempatan Kaki)

Tujuannya untuk menciptakan kecepatan dan memindahkannya ke lembing.



Gambar 3.67 Phase 5 langkah berirama (penempatan kaki) lempar lembing

Sifat-sifat teknis :

- (1) Lari ‘5 langkah berirama’ : - penarikan, - langkah impuls, - pelepasan.
- (2) Kecepatan meningkat sampai tingkat optimum (tergantung atas kemampuan individu).

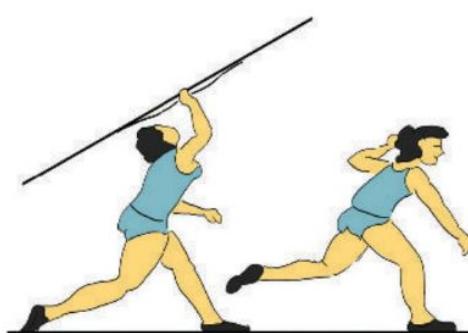
Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melempar lembing adalah tidak melempar dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, melempar dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

6) Analisis Sikap Akhir

Phase Pemulihan (Recovery). Tujuannya untuk menghentikan gerakan badan ke depan dan menghindari berbuat kesalahan.

Sifat-Sifat Teknis :

- a) Kaki-kaki ditukar dengan cepat setelah pelepasan lembing.
- b) Kaki kanan dibengkokkan.
- c) Badan bagian atas diturunkan.
- d) Kaki kiri diayun ke belakang.
- e) Jarak antara kaki dari kaki penahan ke garis batas lempar adalah 1,5 – 2 meter.



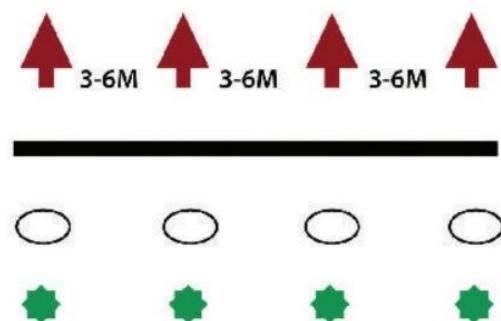
Gambar 3.68 *Phase pemulihan*

Kesalahan yang sering terjadi ketika akan melempar lembing adalah tidak melempar dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, lembing masih goyang ke kanan kiri atau ke atas bawah, melempar dengan sudut terlalu besar atau kecil, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melempar lembing tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

7) Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Lempar Lembing

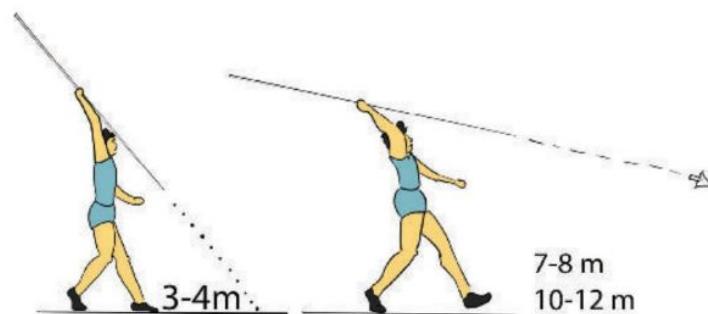
Guru memberikan penjelasan tentang teknik lempar lembing melalui informasi secara lisan, gambar, demonstrasi gerakan dan peserta didik mengamati, memperhatikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan.

Formasi untuk latihan keterampilan melempar:



Gambar 3.69 Formasi aktivitas latihan lempar lembing

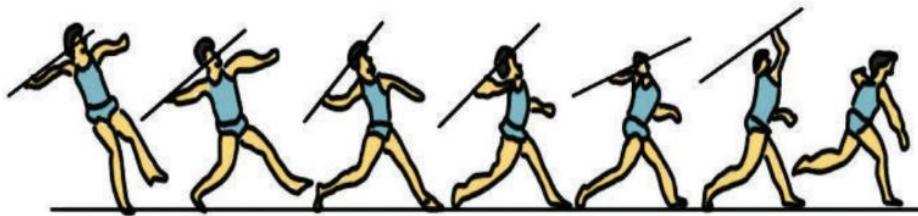
a) Aktivitas pembelajaran Latihan pertama : Lepmar Depan



Gambar 3.70 Formasi aktivitas latihan lempar depan

- (1) Perkenalkan lembing, pegangan/grip dan tindakan keamanan
- (2) Cara menarik lembing, memegang tinggi di atas kepala, menunjuk ke atas tanah dengan usaha suatu sudut dangkal.
- (3) Condong badan ke belakang, menambah jarak , ujung dari lembing yang menancap harus menunjuk ke pelempar.
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk mempercepat lembing sepanjang suatu jalur lurus.

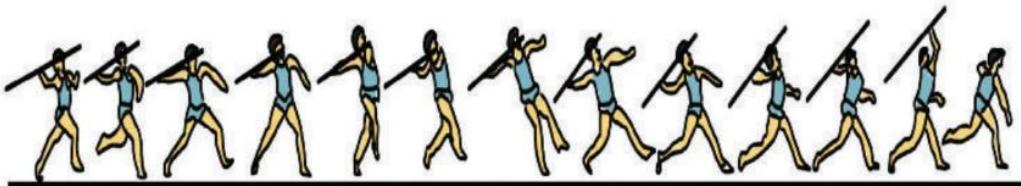
b) Aktivitas pembelajaran Latihan kedua : Lempar Dengan Berdiri



Gambar 3.71 Formasi aktivitas latihan lempar dengan berdiri

- (1) Berdiri kaki terpisah 60-90 cm, kaki-kaki menunjuk ke arah lemparan
- (2) Tarik lembing, pertahankan telapak berada di atas tinggi bahu
- (3) Angkat sedikit kaki kiri untuk mengawali gerakan, pertahankan berat badan pada kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk melempar dari posisi *power*.

c) Aktivitas pembelajaran Latihan ketiga : Lari ‘3 Langkah Berirama’ dan Lempar



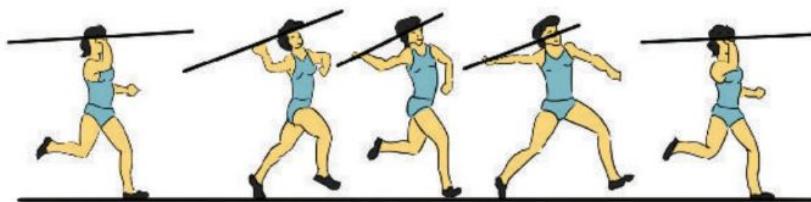
Gambar 3.72 Formasi aktivitas latihan 3 langkah berirama dan lempar

- (1) Mulailah dengan kaki kanan ke depan dan lembing ditarik.
- (2) Melangkah dengan kaki kiri ke kiri (seluruh telapak) dan doronglah ke langkah impuls kaki mempercepat satu sesudah yang lain) dan diteruskan dengan lemparan.
- (3) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (4) Tujuan : Untuk memperkenalkan langkah impuls dan rangkaikan dengan posisi *power*.

d) Aktivitas pembelajaran Latihan keempat : Lari ‘ 5 Langkah ’ dan Melempar

- (1) Mulailah dengan berdiri kaki tertutup dengan lembing dalam ditarik, langkah pertama dengan kanan.
- (2) Mulai dengan 2 langkah jalan (nanti 2 langkah lari) dan 3 langkah berirama.
- (3) Gunakan marka antara untuk tanda *start* dan hitung irama : 1 – 2 – 3 4/5
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk mengembangkan gerakan ‘ 5 langkah berirama’

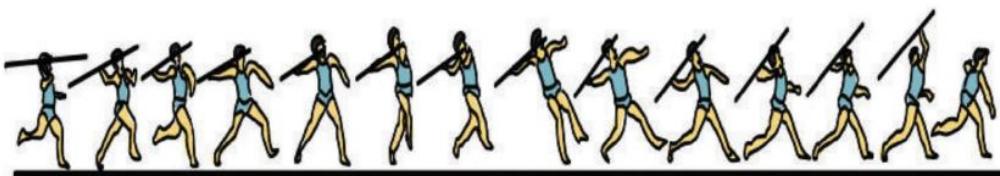
e) Aktivitas pembelajaran Latihan kelima : Lari Ancang-Ancang dan Penarikan



Gambar 3.73 Formasi Aktivitas Latihan Lari Ancang-ancang dan Penarikan

- (1) Berlatih penarikan lembing dengan berjalan kemudian dengan lari-kecil/*jogging*.
- (2) Gunakan titik observasi/pengamat dari samping dan belakang guna mengontrol posisi lembing.
- (3) Tetaplah lari ancang-ancang dengan marka *start* dan marka antara, tambahkan 5-langkah berirama kemudian.
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk memperkenalkan penarikan lembing dan diimbangi dengan lari ancang-ancang dengan lari 5-langkah berirama.

f) Aktivitas pembelajaran Latihan keenam : Urutan Gerak Keseluruhan



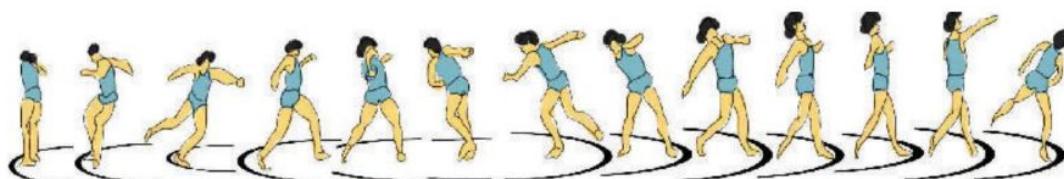
Gambar 3.74 Formasi Aktivitas Latihan Lembing Gerak Keseluruhan

- (1) Sempurnakan urutan pengontrolan dan mengoreksi posisi *power*.
- (2) Sempurnakan urutan dengan sebuah lembing ringan.
- (3) Sempurnakan urutan dengan menggunakan alat berbeda (misal: 200 – 600gr bola lempar/batu)
- (4) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (5) Tujuan : untuk merangkaikan *phase - phase* ke dalam suatu gerakan yang lengkap sempurna

2. Analisis Keterampilan Gerak Lempar Cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Tujuan lempar cakram adalah mengukur hasil lemparan sejauh mungkin sesuai tatacara tertentu.

Secara umum gerakan lempar cakram terbagi dalam lima tahap : cara memegang cakram, ayunan, putaran, melepas cakram dan pemulihian.



Gambar 3.75 Phase lempar cakram

a. Analisis Cara Memegang Cakram

Untuk dapat melempar cakram yang sesungguhnya diperlukan cara memegang yang baik dan benar, yakni:

1) Cara Pertama

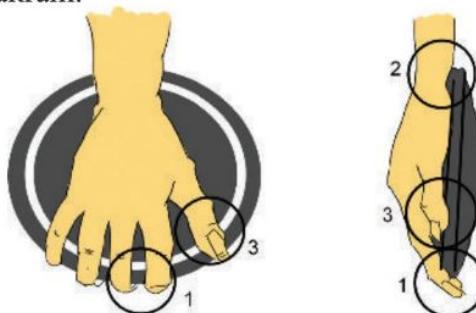
Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, ruas-ruas ujung jari menekuk menutupi pinggiran cakram, sedangkan ibu jari letaknya bebas pada cakram.



Gambar 3.76 Cara memegang cakram

2) Cara Kedua

Cakram dipegang dengan empat jari, jari telunjuk dan tengah dirapatkan, ruas-ruas ujung jari menekuk pinggiran cakram, sedang ibu jari letaknya bebas pada cakram.



Gambar 3.77 Cara memegang cakram

Tujuan : Memegang cakram kokoh-kuat untuk gerak percepatan dan menanamkan gerak rotasi yang benar pada saat cakram dilepaskan.

Sifat-sifat teknis :

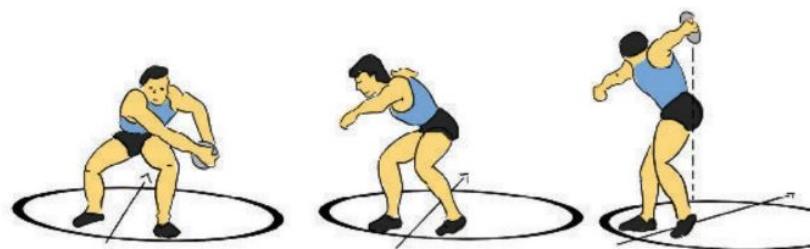
- Cakram dipegang pada sendi akhir dari jari-jari. (1)
- Jari-jari dibuka/sebar pada pinggiran cakram.
- Pergelangan-tangan rilex dan lurus. (2)
- Cakram bersandar pada dasar telapak tangan. (2)
- Ibu jari menempel pada cakram. (3)

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang cakram adalah tidak memegang dengan cara yang baik dan nyaman, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

b. Analisis Sikap Awalan

1) Phase Ayunan

Dalam tahap ayunan, gerakan dimulai dan si pelempar bergerak masuk ke posisi untuk memutar.



Gambar 3.78 Phase ayunan lempar cakram

Tujuan : Untuk mempersiapkan gerakan putar dengan memutar dan untuk memberi pra-tegangan pada badan, bahu dan lengan.

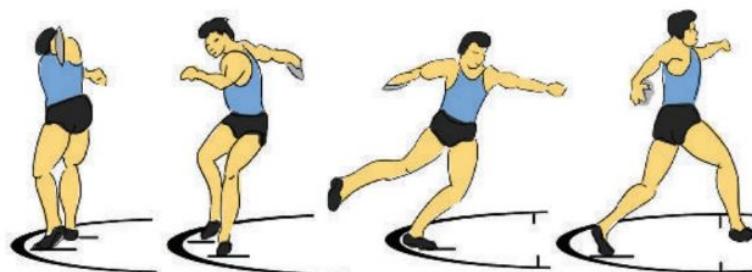
Sifat-sifat teknis :

- (a) Punggung menghadap arah lemparan.
- (b) Kaki-kaki terpisah selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (c) Berat-badan pada telapak kedua kaki.
- (d) Cakram diayun ke belakang dan di belakang naik sampai proyeksi vertikal dari tumit kiri.
- (e) Badan diputar pada waktu yang sama.
- (f) Lengan diupayakan agar berada tetap setinggi bahu.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan ayunan cakram adalah tidak mengayun dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari mengayun cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Phase Memutar (bagian 1)

Dalam tahap memutar, gerakan-gerakan dipercepat dan badan bagian bawah berputar mendahului bagian atas badan, menghasilkan pra-tegangan.



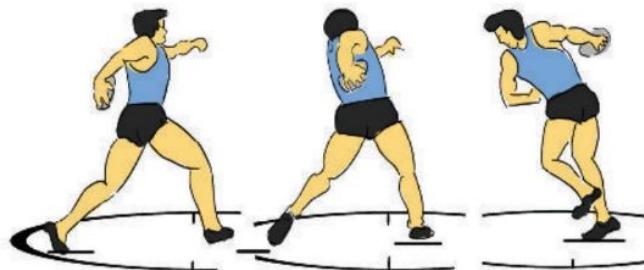
Gambar 3.79 Phase memutar lempar cakram

Tujuan: Untuk mempercepat gerakan pelempar dan cakram dan untuk mempersiapkan untuk bagian yang tanpa pendukung.

Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Lutut kiri, lengan dan telapak kaki diputar secara aktif dan serentak searah dengan lemparan.
- (b) Berat badan dipindahkan di atas kaki kiri yang ditekuk.
- (c) Bahu pelempar diupayakan ada di belakang badan.
- (d) Kaki kanan diayun rendah dan lebar melewati lingkaran-lempar

3) Phase Memutar (bagian 2)



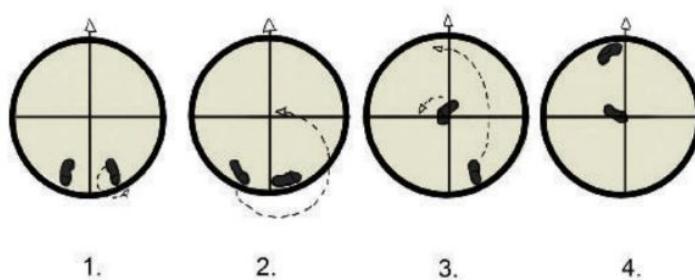
Gambar 3.80 Phase memutar lempar cakram

Tujuan : Untuk mempercepat pelempar dan cakram serta membangun pra-tegangan di dalam badan.

Sifat-sifat teknis :

- (a) Kaki kiri mendorong ke depan ketika jari-jarinya menunjuk ke arah lemparan.
- (b) Lakukan lompatan datar dengan pelurusan yang tak penuh dari pendorong.
- (c) Lengan pelempar ada di atas setinggi pinggang dan di belakang badan.
- (d) Kaki kanan mendarat dengan aktif pada telapak kaki, memutar ke dalam seperti biasa.
- (e) Lengan kiri ditahan menyilang dada.
- (f) Kaki kiri melintas melewati lutut kanan dalam perjalanan ke lingkaran-lempar bagian depan.

4) Phase Memutar (penempatan kaki)



Gambar 3.81 Phase memutar lempar cakram

Tujuan: Untuk menyediakan dukungan bagi posisi badan yang benar.

- (a) Kaki-kaki ditempatkan lebih lebar dari bahu, putaran ke kiri pada telapak kaki (1)
- (b) Kaki kanan berayun keluar menuju ke pusat lingkaran (2).
- (c) Kaki kanan ditempatkan pada kaki pusat lingkaran, kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan. (3)

(d) Posisi *power* meliputi sejauh dari lingkaran (Posisi Tumit Jari-jari) (4).

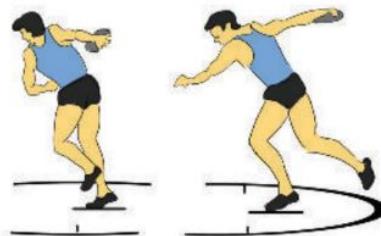
Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan phase memutar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari memutar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

c. Analisis Gerakan Lepas

1) Phase Melepaskan Cakram

Dalam tahap melepas cakram diperoleh tambahan kecepatan dan yang dipindahkan ke cakram sebelum dilepaskan.

Bagian 1 : Transisi



Gambar 3.82 phase melepaskan cakram

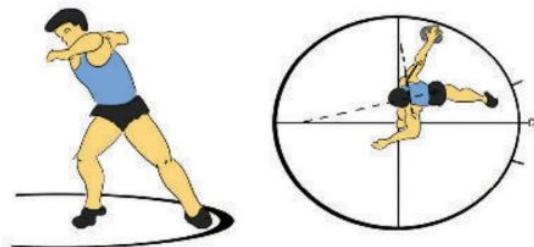
Tujuan: Untuk memelihara momentum dan memulai gerak percepatan akhir cakram.

Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Kaki kanan ditekuk.
- (b) Kaki kanan diputar segera ke arah lemparan.
- (c) Lengan kiri menunjuk ke arah belakang lingkaran-lempar .
- (d) Cakram ada setinggi kepala.
- (e) Kaki kiri mendarat segera setelah kaki kanan.

2) Phase Melepaskan Cakram

Bagian 2 : Posisi *Power*



Gambar 3.83 Phase melepaskan cakram

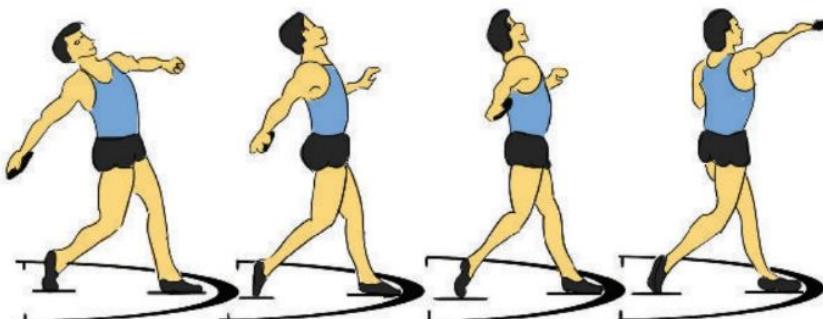
Tujuan: untuk memulai gerak percepatan akhir.

Sifat-Sifat Teknis :

- (a) Berat badan ditumpukan kaki kanan yang bengkok/ditekuk.
- (b) Poros bahu ada di atas kaki kanan.
- (c) Kaki-kaki ada dalam posisi tumit-jari-jari.
- (d) Cakram terlihat di belakang badan (dari pandangan samping)

3) *Phase Melepaskan Cakram*

Bagian 3 : Percepatan Utama



Gambar 3.84 Phase melepaskan cakram

Tujuan: untuk memindahkan kecepatan dari pelemparan ke cakram.

Sifat-sifat teknis :

- (a) Kaki kanan diputir/dipilin dan diluruskan secara explosif.
- (b) Pinggang kanan memutar ke arah depan lingkaran-lempar.
- (c) Sisi kiri badan dihalangi oleh pelurusan kaki kiri dan memasang siku kiri yang ditekuk rapat dengan badan.
- (d) Berat badan digeser dari kanan ke kiri.
- (e) Lengan pelempar ditarik setelah kedua kaki membuat kontak dengan tanah dan pinggang telah berputar.
- (f) Cakram meninggalkan tangan pada atau sedikit di bawah ketinggian bahu (bahu adalah paralel)

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *phase* melepaskan cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar, pegangan kurang kuat, kaki dan tangan tidak menjaga keseimbangan dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari melepaskan cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

d. Analisis Sikap Akhir

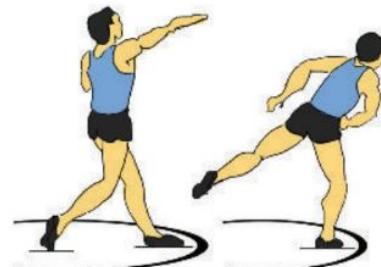
Phase Pemulihan (Recovery)

Dalam tahap pemulihan, si pelempar menahan dan menghindari perbuatan pelanggaran.

Tujuan: Untuk menyeimbangkan pelempar dan mencegah perbuatan kesalahan.

Sifat-sifat teknis :

- 1) Kaki-kaki ditukar dengan cepat setelah cakram lepas.
- 2) Kaki ditekuk.
- 3) Badan bagian atas diturunkan.
- 4) Kaki kiri diayun ke belakang.



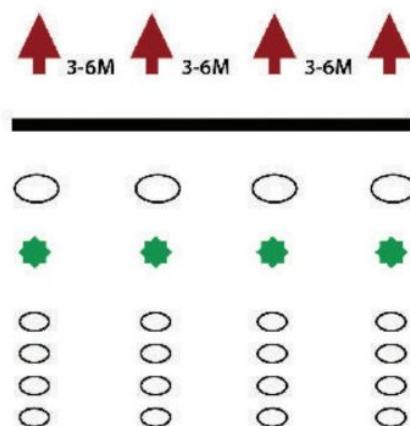
Gambar 3.85 Phase Pemulihan

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *phase* pemulihan lempar cakram adalah tidak memutar dengan cara yang benar dan baik, pegangan kurang kuat, tidak bisa menjaga keseimbangan, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari *phase* pemulihan lempar cakram tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

e. Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Lempar Cakram

Guru memberikan penjelasan tentang teknik lempar cakram melalui informasi secara lisan, gambar, demonstrasi gerakan dan peserta didik mengamati, memperhatikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan.

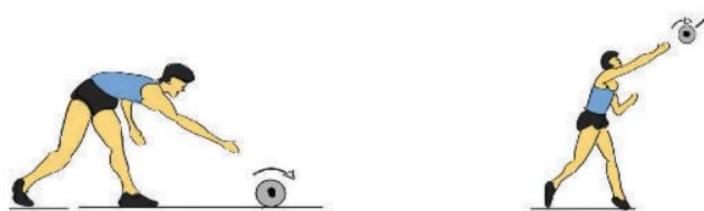
Formasi untuk Berlatih Melempar



Gambar 3.86 Formasi latihan lempar cakram

1) Aktivitas pembelajaran pertama : Perkenalan

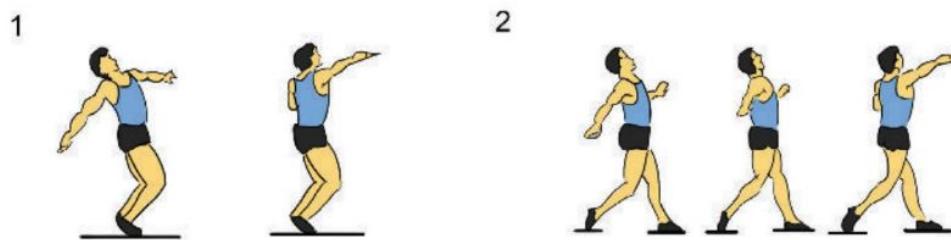
- (a) Mengenal cakram, cara memegang/*grip* dan tindakan keamanan
- (b) Gulingkan cakram di tanah ke mitra-latih/pasangannya, melepaskannya dengan telujuk.
- (c) Robah cara menggulingkan dengan melemparkannya ke udara.
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan: untuk membiasakan dengan cakram dan belajar memutarnya dengan benar.



Gambar 3.87 Latihan perkenalan cakram

2) Aktivitas pembelajaran kedua : Lemparan Ke Depan dari Berdiri

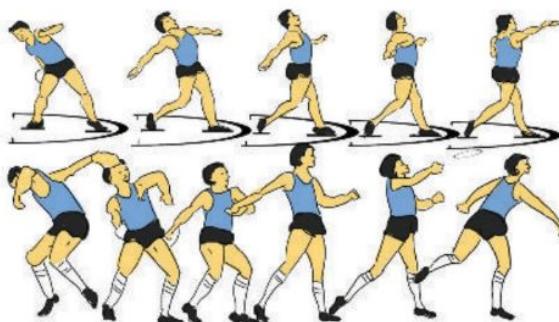
- (a) Mulailah dengan kaki paralel (1) atau dari posisi kangkang.
- (b) Memutar ke belakang, menggunakan kaki untuk percepatan, berhenti memutar dan melempar.
- (c) Gunakan alat yang lain (ring, bola-medis ringan), melempar ke sasaran.
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan: untuk belajar melempar lurus dari suatu gerak percepatan memutar/rotasi.



Gambar 3.88 Lemparan ke Depan dari Berdiri

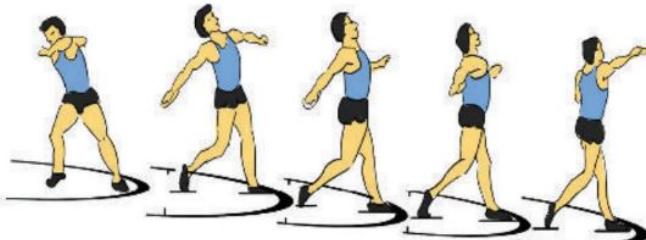
3) Aktivitas pembelajaran ketiga : Lemparan Berdiri Menyamping

- (a) Mulailah dengan bahu kiri menuju arah lemparan, kaki terpisah 1,5 lebar bahu.
- (b) Ayun cakram ke belakang, berputar dengan poros kaki kanan.
- (c) Putar tumit kanan ke luar sambil mendorong pinggang kanan ke depan, halangi dengan kaki kiri.
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan: belajar menggunakan kaki kanan, aktivitas pinggang dan gerakan menghalangi.



Gambar 3.89 Lemparan berdiri menyamping

4) Aktivitas pembelajaran keempat : Lemparan Berdiri dari Posisi Power

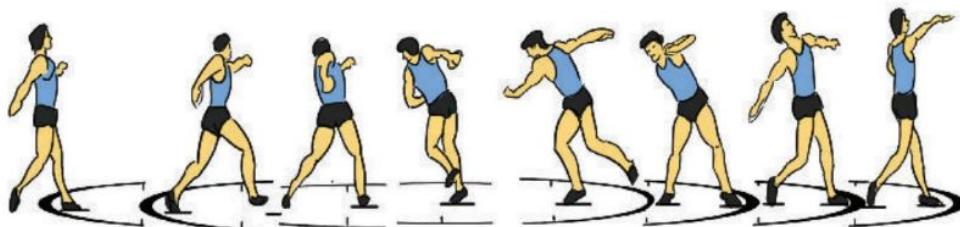


Gambar 3.90 Lemparan berdiri

- (a) Mulailah dengan punggung menghadap ke arah lemparan.
- (b) Awalilah lemparan dengan gerakan yang kuat dari pinggang kanan yang memutar ke depan.
- (c) Ayunkan cakram ke belakang, ke atas dengan telapak tangan ke bawah (gerakan ini jangan diputus)
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan : untuk belajar aktivitas dari kaki kanan, pemutaran kaki, pinggang dan bahu.

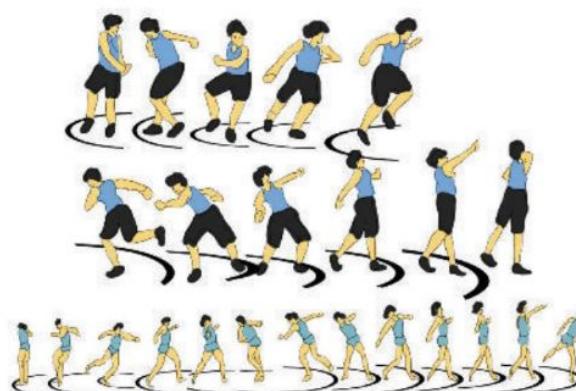
5) Aktivitas pembelajaran kelima : Lemparan Satu Putaran

- (a) Mulailah dari luar lingkaran menghadap ke arah lemparan dengan cakram di belakang badan.
- (b) Melangkah masuk lingkaran dengan putaran kaki kiri ke dalam (menunjuk ke kiri).
- (c) Putarlah ke depan pada kaki kiri, teruskan dengan kaki kanan aktif ke dalam posisi *power*, dan lempar.
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan: untuk memperkenalkan satu putaran penuh.



Gambar 3.91 Lemparan satu putaran

6) Aktivitas pembelajaran keenam : Urutan Gerak Keseluruhan



Gambar 3.92 Latihan gerak keseluruhan

- (a) Lakukan urutan gerak yang lengkap dengan mengontrol dan mengoreksi posisi *power*.
- (b) Lakukan dengan cakram yang lebih ringan.
- (c) Lakukan dengan alat berbeda (misal: ring, bola medis, ban motor bekas).
- (d) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- (e) Tujuan: untuk merangkaikan *phase-phase* ke dalam suatu gerakan yang lengkap sempurna.

3. Analisis Keterampilan Gerak Tolak Peluru

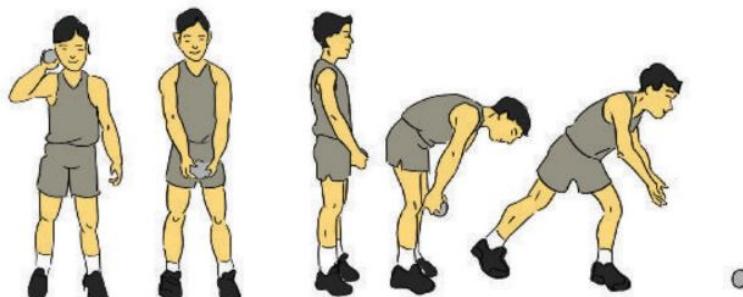
a. Mengenal aktivitas olahraga atletik tolak peluru

Meskipun cabang olahraga ini termasuk event atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru” tetapi “tolak peluru”. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam Bahasa Inggrisnya adalah *the short put*.

Dalam pembelajaran tolak peluru di lapangan terlebih dahulu peserta didik diperkenalkan dengan cara sebagai berikut :

1) Pengenalan peluru dalam pembelajaran :

- Peluru dipegang dengan satu tangan dan dipindahkan ke tangan yang lain.
- Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar.
- Peluru dipegang oleh tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan.



Gambar 3.93 Pengenalan peluru

Kesalahan yang sering terjadi ketika pengenalan tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

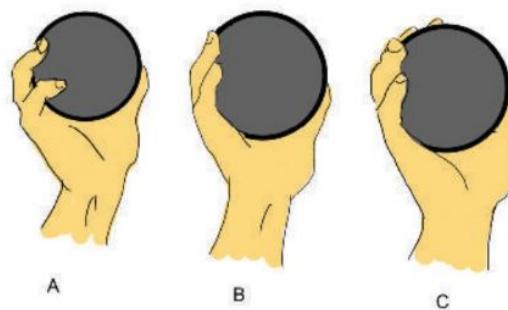
2) Pengenalan cara memegang peluru dalam pembelajaran

a) Cara memegang peluru

Peluru diletakkan pada ujung telapak tangan. Jari-jari tangan terbuka menutupi peluru, ibu jari tangan menjaga peluru agar tidak tergelincir ke dalam, dan kelingking menjaga peluru agar tidak tergelincir keluar.

Cara memegang peluru ada tiga macam, yaitu :

- (1) Jari-jari agak renggang. Jari kelingking ditekuk berada di samping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang-panjang (seperti gambar A).
- (2) Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking selain berfungsi untuk menahan jangan sampai peluru mudah bergeser, juga ditolakkan. Cara ini lebih banyak dipakai dari pada cara pertama (seperti gambar B)
- (3) Bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari-jarinya pendek, dapat menggunakan cara ketiga ini, yaitu jari-jari seperti pada cara yang kedua tetapi lebih renggang. Kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut menolak peluru, ibu jari untuk menahan geseran ke samping. Oleh karena tangan pelempar kecil dan berjari-jari pendek, peluru diletakkan hampir pada seluruh lekuk tangan (seperti gambar C).



Gambar 3.94 Cara memegang peluru

Kesalahan yang sering terjadi ketika memegang peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

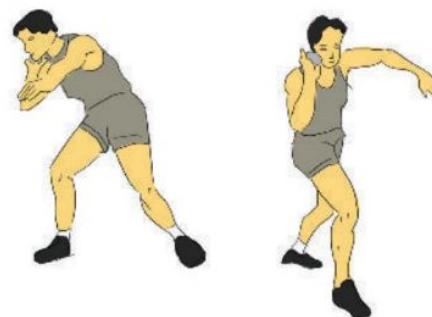
b) Cara menempatkan peluru pada bahu

Sebuah peluru yang sudah dipegang ditempatkan di antara tulang selangka dengan rahang bagian bawah. Peluru bagian atas sedikit menempel tulang rahang bawah.

(1) Peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang.

(2) Posisi siku tangan membentuk sudut 90 derajat dengan badan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika meletakkan peluru di bahu adalah sikap badan kaku, langkah kaki/footwork yang kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tangan tidak siku, meletakkan peluru tidak di pangkal bahu tapi terlepas dari bahu, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.95 Cara Meletakkan Peluru di Bahu

b. Analisa Keterampilan gerak tolak peluru gaya menyamping

Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping dan membelakangi/gaya O'Brian. Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan dengan menggunakan satu tangan.

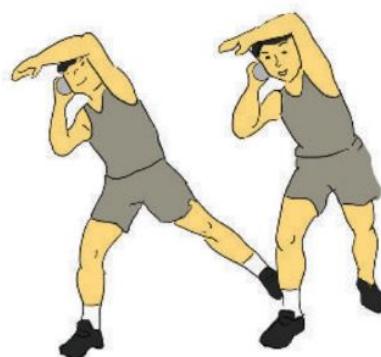
1) Analisis Tolak peluru gaya menyamping

a) Melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping

Cara menolak peluru dengan awalan penyamping (*Ortodoks*) adalah sebagai berikut :

(1) Sikap permulaan

Dalam gaya menyamping, arah sasaran dengan bahu kiri menghadap ke samping, ke arah sasaran. Kedua kaki dibuka selebar bahu, tangan kanan memegang peluru dan menempelkannya antara tulang rahang dan selangka siku yang mengarah ke samping bawah, dan lengan kiri mengimbanginya dalam posisi yang wajar.



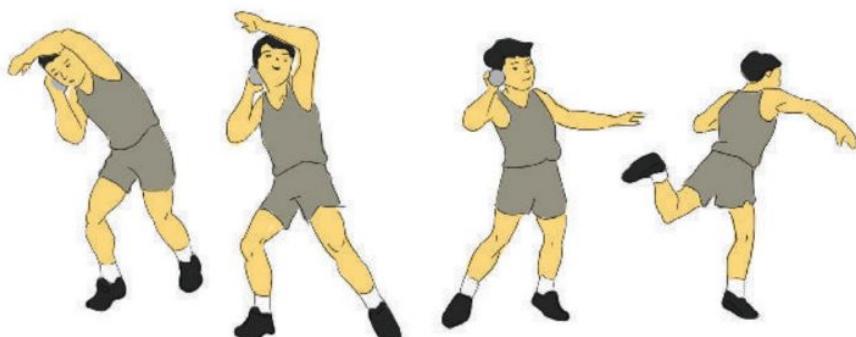
Gambar 3.96 Sikap Awal Akan Menolak

Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

(2) Gerakan tolakan

Lakukan gerak pendahuluan dengan kaki kiri. Gerak pendahuluan dilakukan dengan kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri secara bersamaan dengan men”jingkrak”kan kaki kanan. Gerakan “jingkrak” serendah-rendahnya segaris dengan arah tolakan dan mendarat dengan kaki kanan lebih dahulu setelah kaki kiri mendarat dengan cepat dan kuat dengan tekukan lutut kaki kanan diluruskan yang disertai sedikit putaran badan ke arah kiri, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih sedikit ditekuk. Tangan kanan mulai diluruskan ke arah tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

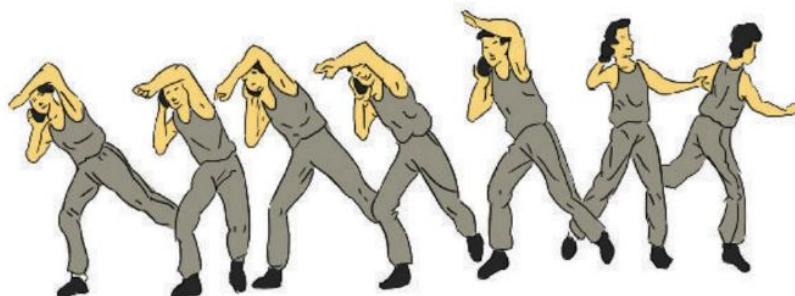
Kesalahan yang sering terjadi ketika sikap awal akan dan setelah menolak tolak peluru adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* kurang pas, memegang peluru kurang hati-hati, masih ada gerakan melempar peluru, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 3.97 Sikap akan menolak dan sikap setelah menolak

(3) Sikap akhir

Kaki kanan langkah pendek dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan lengan kanan. Tolakan mengarah ke depan atas dan dalam sikap rileks.



Gambar 3.98 Cara melakukan tolak peluru gaya menyimpang

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya menyamping adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya menyamping tersebut.

b) Aktivitas pembelajaran tolak peluru gaya menyamping.

Coba lakukan aktivitas belajar keterampilan tolak peluru gaya menyamping melalui aktivitas sebagai berikut:

- (1) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- (2) Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- (3) Lakukan tolak peluru gaya menyamping secara bergantian, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.
- (4) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya menyamping sesuai tujuan tolakan itu dengan baik.
- (5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak tolak peluru gaya menyamping.

c. Analisa Keterampilan gerak tolak peluru gaya membelakangi/gaya O'Brian

1) Melakukan teknik tolak peluru gaya membelakangi/gaya O'Brian.

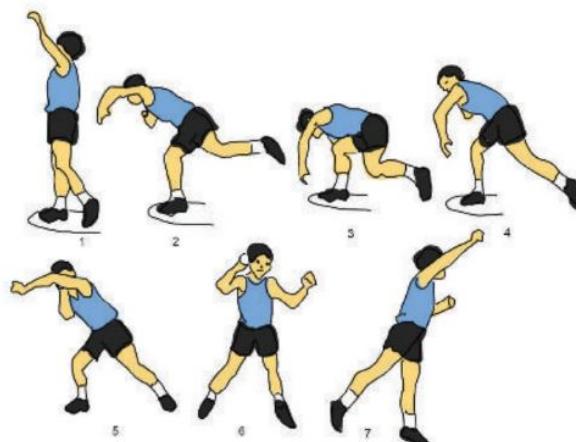
Cara menolak peluru dengan awalan gaya membelakangi/gaya O'Brian adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

Ambil awalan dengan membelakangi arah tolakan, kemudian membungkukkan badan ke depan dan bertumpu pada kaki kanan dan lutut ditekuk, kaki kiri diangkat lurus menuju arah tolakan.

b) Sikap pelaksanaan/menolak peluru gaya membelakangi

- (1) Tarik kaki kanan ke belakang ke arah tolakan secepat-cepatnya, kemudian kenakan kaki kiri pada papan tolakan dengan badan tetap membungkuk serta tangan kiri diluruskan ke atas secara rileks, dan pandangan ke bawah.
- (2) Gerakan meluncur ke belakang dengan diawali penekukan kaki kanan untuk ber"jingkrak" rendah ke belakang yang disertai ayunan sepanjang kaki kiri jauh ke belakang. Ketika sikap badan benar-benar condong ke depan, mulailah pendaratan kaki kanan. Setelah ber"jingkrak", kemudian disusul kaki kiri, badan segera berputar ke kiri serong ke atas, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kiri yang masih ditekuk, dan tangan kanan diarahkan ke sudut tolakan, kemudian peluru dilepaskan dengan dibantu kekuatan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.



Gambar 3.99 Gerak Tolak Peluru Gaya Membelakangi Arah Tolakan

c) Sikap akhir

Kaki kanan diangkat pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan tolak peluru gaya membelakangi adalah sikap badan kaku, *footwork* lambat, tergesa-gesa, peluru tidak pada pangkal bahu, ada gerakan melempar peluru, dan tidak ada gerak lanjutannya. Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan dari melakukan tolak peluru gaya membelakangi tersebut.

2) Aktivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi.

Coba lakukan aktivitas belajar keterampilan tolak peluru gaya membelakangi melalui aktivitas sebagai berikut:

- a) Kedua kaki dibuka selebar bahu (kanan dan kiri) rileks.
- b) Peserta didik baris 2 berbanjar ke belakang atau sesuai jumlah peserta didik yang ada.
- c) Lakukan tolak peluru gaya membelakangi secara bergantian dari depan, atau sesuai aba-aba menurut hitungan.
- d) Kelompok yang berhasil yaitu yang berhasil menolak peluru gaya membelakangi sesuai tujuan tolakan itu dengan baik.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dan lakukanlah keterampilan gerak yang sesuai dengan tujuan gerak dari tolak peluru gaya membelakangi.



Sumber: <http://www.belajaratletik.com>

Gambar 3.100 Tolak Peluru Gaya Membelakangi Arah Tolakan

4. Ringkasan

Pada dasarnya ada dua gaya tolak peluru yang dikategorikan keterampilan gerak dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping dan membelakangi/gaya O'Brian. Tujuan tolak peluru adalah menolakkan peluru sejauh-jauhnya ke depan/ sektor tolakan dengan menggunakan satu tangan. Meskipun cabang olahraga ini termasuk *event* atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan "lempar peluru" tetapi "tolak peluru". Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melepaskan peluru, ialah dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam Bahasa Inggrisnya adalah *the short put*.

5. Penilaian

a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep, dan prinsip tolak peluru.

b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran lari jarak menengah akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjutnya.

c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran lari jarak menengah yang meliputi (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

“Motivator terbaik dalam hidup ini adalah diri sendiri.”

-Bambang Pamungkas

