

LARI JARAK PENDEK

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu, faktor utama yang menentukan lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Nomor-nomor lari jarak pendek yang dilombakan meliputi 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak pendek biasanya disebut lari sprint. Pelari jarak pendek dikenal dengan sebutan sprinter.

Sprinter yang baik harus mampu menerapkan teknik dasar lari jarak pendek. Teknik dasar itu meliputi melakukan start, gerakan kaki saat lari harus mempunyai speed, dan teknik melewati garis finish.

1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Agar kita dapat mencatat waktu yang sekecil-kecilnya maka pelari cepat atau bagi pelari jarak pendek harus menguasai teknik dasar lari jarak pendek. Adapun teknik dasar lari jarak pendek sebagai berikut.

- a. Langkahkan kaki yang lebar dengan tolakan menggunakan ujung kaki.
- b. Posisi tubuh condong ke depan dengan lengan tangan kanan ke arah dagu dan siku tangan ditekuk.

2. Langkah-Langkah Lari Jarak Pendek

Langkah-langkah lari jarak pendek adalah sebagai berikut.

a. Gerakan Start

Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Macam-macam start jongkok adalah sebagai berikut.

1) Start Pendek (Bunch Start)

Kaki kiri di depan dan lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kaki kiri sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis start dengan jari-jari rapat dan ibu jari terpisah.

2) Start Menengah (Medium Start)

Kaki kiri di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan tumit kaki kiri jaraknya sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis start dengan empat jari-jari rapat. Ibu jari terpisah.

3) Start Panjang (Long Start)

Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan di belakang kaki kiri, jaraknya sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis start dengan jari-jari rapat dan ibu jari terpisah. Berikut adalah gambar dari Start pendek, menengah, dan panjang:



b. Sikap Tubuh Saat Berlari

Sikap tubuh saat berlari adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh condong ke depan dengan tolakan kaki yang sekuat tenaga.
- 2) Langkah kaki yang lebar dengan lenggang tangan ke arah dagu.
- 3) Tubuh dalam keadaan rileks, pandangan mata ke depan.
- 4) Gerakan kaki dengan secepat-cepatnya.

Saat melakukan start jongkok harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Pikiran penuh konsentrasi memperhatikan aba-aba dari starter.
2. Perlengkapan, seperti sepatu. Talinya harus diikatkan dengan kuat agar tidak mengganggu selama berlari.
3. Semua organ tubuh seperti kaki harus dalam kondisi fit sehingga akan siap melakukan lari.

3. Sarana dan Peralatan dalam Lari Jarak Pendek

a) Lintasan Lari Jarak Pendek

Perlombaan lari jarak pendek dilakukan di lapangan yang dibuat lintasan atau ban. Lintasan atau ban perlombaan jumlahnya ada 8 buah. Lebar setiap lintasan berukuran 1,22 meter.

b) Peralatan

Alat yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek, misalnya sepatu spikes, start

block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start atau pistol.

4. Teknik Melakukan Lari Jarak Pendek

Pelaksanaan teknik lari jarak pendek yang benar adalah sebagai berikut.

- 1) Gerakan awal, posisi tubuh berdiri di belakang garis start. Kemudian, lakukan sikap start jongkok.
- 2) Selepas melakukan start jongkok, larilah dengan langkah lebar dan cepat. Pendaratan pada ujung telapak kaki dengan lutut dibengkokkan, tangan diayun ke depan terarah dagu dan badan condong ke depan.
- 3) Setelah berlari kurang lebih berjarak 20 meter, langkah lari diperlebar dan kecepatan ditingkatkan sehingga memasuki garis finish.

Teknik-teknik dalam melakukan lari jarak pendek dengan menggunakan start jongkok sebagai berikut.

a. Teknik start (awalan)

- 1) Aba-aba "bersedia"
 - a) Lutut kaki belakang diletakkan/ditempatkan berjarak satu kepala sejajar dengan ujung kaki depan.
 - b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan letakkan di belakang garis start, dengan pinggiran jari telunjuk dan ibu jari menapak di tanah.
 - c) Pandangan lurus ke depan kira-kira 2,5 m. Usahakan badan tetap rileks, berat badan berada di kedua belah tangan.
- 2) Aba-aba "siap"
 - a) Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang, sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
 - b) Berat badan lebih ke depan, kepala rendah leher tetap kendur, pandangan ke bawah lengan tetap lurus dan siku tetap lurus.
 - c) Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam.
 - d) Pusatkan perhatian pada aba-aba "ya".
- 3) Aba-aba "ya"
 - a) Ayun lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
 - b) Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkejang lurus Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah.
 - c) Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan ada gerakan ke samping.
 - d) Langkah lari makin lama makin melebar dengan kecepatan penuh.

b. Teknik badan pada saat lari

Teknik badan pada saat lari sebagai berikut.

- 1) Kaki menolak sekuatnya sampai menegang lurus, lutut diangkat tinggi setinggi panggul, tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.
- 2) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan membentuk sudut 25-30° terhadap

lutut.

3) Lengan di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90o. Tangan menggenggam kendur, gerakan atau ayunan lengan ke muka dan ke belakang harus wajar, gerakan lengan makin cepat berimbang dengan gerak kaki yang makin cepat pula.

c. Teknik badan ketika memasuki garis finish



Teknik badan saat memasuki garis finish sebagai berikut.

- 1) Jangan mengurangi kecepatan.
- 2) Masuk garis finish dengan togok terlebih dahulu.
- 3) Setelah melewati garis finish kira-kira 5 meter, lalu berusaha menghentikan langkah.

KEBUGARAN JASMANI

A. Deskripsi Kebugaran Jasmani

Tubuh yang sehat adalah dambaan setiap manusia. Dengan tubuh yang sehat, setiap orang dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Seseorang yang sehat belum tentu bugar, sedangkan seseorang yang bugar sudah pasti sehat. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka kesehatannya akan terjaga pula. Kebugaran jasmani sangat diperlukan manusia untuk mengembangkan keterampilan gerak, melalui berbagai aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Hasil kerja semakin produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya otot (*muscular power*), daya lentur/kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Upaya peningkatan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara berolahraga secara teratur yaitu dengan latihan kondisi fisik (*physical conditioning*).

B. Bentuk Latihan Fisik Kebugaran Jasmani

a) Kekuatan (*strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan oleh kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera. Latihan untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercise*). Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi dalam tiga kategori yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik dan kontraksi isokinetik.

- a. Kontraksi isometrik atau kontraksi statis merupakan kontraksi sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh. Bentuk latihan dapat berupa mengangkat, mendorong atau menarik benda yang tidak dapat digerakkan seperti mendorong tembok, pohon dan sebagainya.
- b. Kontraksi isotonik atau juga disebut kontraksi dinamik merupakan kontraksi sekelompok otot memanjang (kontraksi eksentrik) dan otot memendek (kontraksi konsentrik).
- c. Kontraksi isokinetik yaitu dimana otot mendapatkan tahanan yang sama melalui seluruh ruang geraknya, sehingga otot bekerja secara maksimal pada setiap sudut persendiannya.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan, antara lain sebagai berikut:

- a. Push up untuk melatih kekuatan otot lengan
- b. Pull up untuk melatih kekuatan otot bahu
- c. Sit up untuk melatih kekuatan otot perut
- d. Back lift untuk melatih kekuatan otot punggung
- e. Squat jump untuk melatih kekuatan otot kaki
- f. Melompat dengan satu kaki, dua kaki dan naik turun tangga/box untuk melatih kekuatan otot kaki
- g. Latihan beban (*weight training*), misalnya menggunakan barbell, dumbbell atau peluru

b) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan kecepatan, antara lain sebagai berikut:

- a. Lari cepat dengan jarak 40-60 meter
- b. Lari akselerasi yaitu lari dengan mengubah-ubah kecepatan mulai lambat makin lama makin cepat.
- c. Lari naik bukit (*up hill*), tujuan latihan ini adalah meningkatkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju atau lapangan rumput.
- d. Lari menuruni bukit (*down hill*), tujuan dari latihan ini adalah melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.
- e. Lari naik turun tangga.

c) Daya Lentur/Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Dengan demikian orang yang fleksibel (lentuk) adalah orang yang tubuhnya mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Ada dua bentuk dalam mengembangkan kelenturan antara lain peregangan statis dan peregangan dinamis.

- a. Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh kemudian mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat, misalnya gerakan mencium lutut dengan 8 hitungan.
- b. Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (*bouncing*), sehingga otot-otot teregang dan terulur.

▪ Manfaat latihan kebugaran jasmani:

- a. Dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang
- b. Dapat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari
- c. Dapat meningkatkan kemampuan kerja fisiknya

▪ Jika kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik
- c. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- e. Respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

C. TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

Untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan mengukur bagian-bagian kesegaran jasmani secara keseluruhan. Cara mengukur bagian-bagian tersebut misalnya dengan mengukur kekuatan otot, daya tahan, bentuk tubuh dan sebagainya.

Fungsi tes kebugaran jasmani:

- a) Mengukur kemampuan fisik
- b) Menentukan status kondisi fisik

- c) Menilai kemampuan fisik
- d) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik
- e) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani

Tujuan tes kebugaran jasmani:

- a) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang
- b) Untuk dikelompokkan pada kondisi yang sama
- c) Untuk menentukan beban latihan selanjutnya
- d) Untuk mengetahui kemajuan perkembangan tingkat kesegaran jasmani seseorang
- e) Untuk membangkitkan motivasi bersaing positif di antara teman-temannya.