**MAKALAH ATLETIK**



**Nama: Muhammad Rifki Sumarna**

**Kelas: XI TKJ 1**

**Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yakni Athlon yang artinya berlomba atau bertanding. **Atletik** adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu di antara olahraga paling umum yang dimainkan di berbagai penjuru dunia. Di sisi lain, Atletik dianggap sebagai olahraga yang sederhana karena tidak membutuhkan banyak perlengkapan dan peralatan yang rumit. Atletik juga tidak membutuhkan banyak biaya jika ingin menekuninya. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan kemampuan biomotorik lainnya.

**Jenis Olahraga Atletik Jalan**

**Jalan cepat**

Jalan cepat adalah cabang olahraga atletik yang sangat umum ditemui. Jalan cepat biasanya diadakan di jalan raya atau lintasan lari. Jarak umum perlombaan jalan cepat berkisar dari 3.000 meter hingga 100 kilometer.

Jalan cepat berbeda dengan berlari karena satu kaki harus selalu terlihat menyentuh tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

## Jenis Cabang Olahraga Atletik Berlari

Berlari adalah bergerak maju cepat ke depan yang mana pada saat tertentu posisi kaki berada di udara dan tidak menyentuh tanah.

Cabang olahraga lari juga dibagi menjadi beberapa nomor lari, antara lain:

**Lari jarak pendek**

Lari jarak pendek merupakan satu di antara cabang olahraga atletik yang menuntut peserta untuk berlari dengan secepat dan sekuat mungkin jika ingin memenangkan suatu pertandingan. Adapun jarak tempuh lari jarak pendek, yaitu 100 m, 200 m, dan 400 m.

**Lari jarak menengah**

Lari jarak menengah adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan cara berlari pada jarak tempuh 800 m, 1500 m, dan 3000 m. Dalam cabang olahraga lari tersebut mengharuskan peserta dapat mengatur kecepatan, stamina, serta napas pada saat berlari.

**Lari jarak jauh**

Lari jarak jauh merupakan satu di antara nomor lari yang mengharuskan para pelari memiliki stamina yang banyak serta kecepatan dalam berlari dengan jarak tempuh 5.000 m, 10.000 m, dan 42.195 km.

**Lari estafet**

Lari estafet merupakan satu di antara nomor lari yang mana beberapa pelari dalam satu tim akan berlari secara bergantian atau beranting.

**Lari gawang**

Lari gawang merupakan satu di antara jenis keterampilan lari cepat sambil melewati rintangan (gawang) dalam ketinggian tertentu (1,067 m).

## Jenis Cabang Olahraga Atletik Melempar

Dalam atletik olahraga melompat dibagi menjadi beberapa jenis. Berikut ini penejelasan singkatnya:

**Lompat jangkit**

Lompat jangkit adalah lompat tiga atau bisa disebut triple jump karena pelompat harus melakukan gerakan hop, step, dan jump.

**Lompat jauh**

Lompat jauh merupakan olahraga yang mengharuskan atlet melompat ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara). Olahraga tersebut harus dilakukan dengan cepat saat melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh mungkin.

**Lompat galah**

Lompat galah adalah melompat setinggi-tingginya dengan sebuah alat berupa tongkat.

**Lompat tinggi**

Lompat tinggi merupakan olahraga yang mengharuskan atlet melompat ke atas dengan mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi dan secepat mungkin.

### **Cabang olahraga atletik lompat**

Lompat dalam olahraga atletik sangat membutuhkan kecepatan dan daya ledak otot kaki untuk meraih jarak atau ketinggian tertentu. Selain itu, seorang atlet juga memerlukan kelenturan tubuh dan ketangkasan penggunaan alat pada cabang lompat tertentu.

#### **Lompat tinggi**

Lompat tinggi atau *high jump* membutuhkan tolakan pada satu kaki untuk melompat, mengatur titik berat tubuh di udara, dan melewati mistar tanpa menjatuhkannya. Sebagai awalan, seorang atlet harus berlari pada jalur sepanjang kurang lebih 15 meter.

#### **Lompat jauh**

#### Lompat Jauh atau Long Jump adalah suatu teknik melompat untuk membawa titik berat tubuh selama mungkin di udara untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Gerakan lompat ini sangat dipengaruhi kecepatan lari sebagai awalan, daya ledak kaki saat melakukan tolakan, sikap badan di udara, dan keahlian saat mendarat di bak pasir.

#### **Lompat galah**

Sama halnya seperti lompat tinggi, lompat galah atau *pole vault* bertujuan untuk melewati mistar tanpa menjatuhkannya pada ketinggian tertentu. Cabang olahraga atletik ini menggunakan bantuan sebuah galah panjang dan fleksibel.

Seorang atlet akan membawa galah saat awalan. Kemudian galah tersebut akan ditancapkan ke papan henti atau *stop board* yang membantu mereka melompat ke atas melewati mistar.