

round 1

by Fitri Widyasari Fitri Widyasari

Submission date: 16-Apr-2020 11:05AM (UTC+0700)

Submission ID: 1298888644

File name: Fitri_Widyasari_173141074_Penjaskes.docx (1.98M)

Word count: 12812

Character count: 73713

BAB IV

VARIASI GERAK DASAR JALAN DAN LARI

19

Apa yang dibahas dalam bab ini ?

Apakah kamu pernah melakukan olahraga berjalan dan berlari ? Tahukah kamu macam-macam variasi gerak dasar berjalan dan berlari ? Didalam bab ini kita akan mempelajari tentang variasi gerak dasar berjalan dan berlari.

Amatilah gambar dibawah ini !



Gambar 4.1 Muhammad Zohri (indosport.com)

Siapakah atlet yang ada pada gambar disamping ? Muhammad Zohri adalah seorang pelari muda dengan prestasi mengagumkan yang juga berhasil mengharumkan nama Indonesia di usia yang masih muda. Pria kelahiran Lombok, Nusa Tenggara Barat ini telah berpartisipasi dalam berbagai kompetisi tingkat dunia, misalnya seperti IIAF World U20 Championships pada tahun 2018 yang lalu. Zohri juga berhasil menempati finis ketiga pada bulan Mei yang lalu di ⁵⁰ Seiko Golden Grand Prix 2019 di Osaka, Jepang, yang membuatnya lolos untuk ikut dalam olimpiade di Tokyo tahun 2020 mendatang.

Selain ada Muhammad Zohri, masih ada banyak lagi atlet-atlet Indonesia yang mendapatkan kejuaraan. Salah satunya seperti atlet yang ada pada gambar disamping ini. Siapakah atlet yang ada pada gambar disamping ? Salah satu atlet atletik Indonesia yang bersinar di Sea Games 2017 adalah Hendro Yap. Turun di nomor 20 ribu meter jalan



Gambar 4.2 Hendro Yap (www.idntimes.com)

32

1

cepat putra, Hendro merebut medali emas sekaligus memecahkan rekor Sea Games yang sudah bertahan selama 18 tahun. Hendro menorehkan rekor dalam cabang olahraga jalan cepat dengan mencatat hatrnick emas selama tiga kali berturut-turut pada SEA Games 2013, 2015 dan 2017. Sebagai seorang atlet, Hendro memiliki mimpi besar untuk bisa berkontribusi bagi Indonesia. Sebab, jalan cepat lah yang sudah mengubah hidupnya.

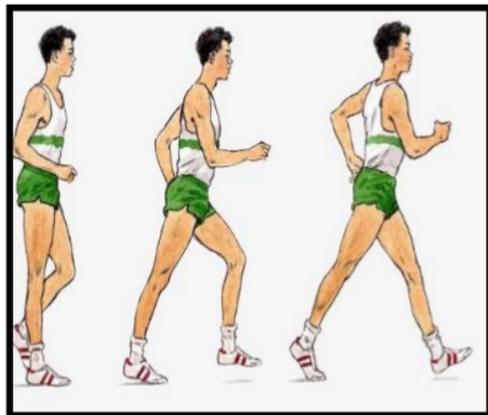
Ayo Belajar !

Di Indonesia banyak atlet-atlet yang meraih kejuaraan olahraga. Contohnya seperti Muhammad Zohri dan Hendro Yap. Muhammad Zohri adalah atlet olahraga lari dan Hendro Yap adalah atlet olahraga jalan cepat. Setelah kita mengenal kedua atlet tersebut, kita akan mempelajari olahraga jalan dan lari. Sekarang kita akan belajar tentang variasi gerak dasar berjalan dan berlari. Apa saja variasi gerak dasar berjalan dan berlari itu ? Ikutilah pembahasan berikut ini !

A. Olahraga Berjalan

Berjalan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan seseorang. Berjalan adalah gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya atau dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Gerakan berjalan dapat diartikan menggerakkan kaki maju kedepan secara bergantian. Gerakan berjalan bisa dilakukan oleh banyak orang di seluruh dunia. Olahraga berjalan bisa membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga berjalan adalah sebagai berikut :

1. Berjalan ke depan



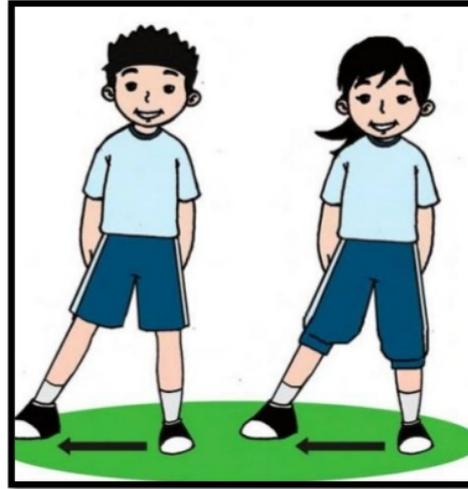
Gambar 4.3 Berjalan Kedepan (rumussoal.com)

Berjalan ke depan merupakan gerakan berpindah tempat dengan melangkahkan kaki kedepan secara bergantian. Dalam melakukan gerakan berjalan ke depan ini, kita harus melangkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut sedikit di tekuk, posisi badan atau tubuh yang tegak, dada terbuka, kepala tegak dan

pandangan lurus ke depan.

2. Berjalan ke samping

Berjalan ke samping merupakan gerakan berpindah tempat dengan melangkahkan kaki ke sebelah kanan atau kiri secara bergantian. Dalam melakukan gerakan berjalan ke samping ini, kita harus mengambil posisi tegak lalu menggerakkan kaki kanan ke sebelah kanan dengan cepat dan diikuti kaki kiri untuk menutup, begitupun sebaliknya.

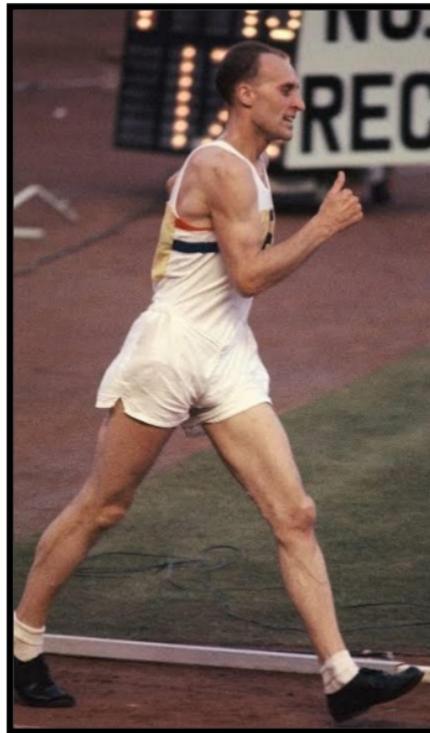


Gambar 4.4 Berjalan Kesamping (rumussoal.com)

B. Olahraga Jalan Cepat

Tahukah kamu darimana olahraga ini muncul ? Olahraga jalan cepat muncul dari kebudayaan Inggris. Pada abad ke-19, jalan cepat atau racewalking menjadi olahraga yang cukup populer di seluruh dunia. Perlombaan yang khas ini terdiri dari pembalap yang mencoba berjalan 100 mil dalam waktu kurang dari 24 jam. Pembalap lain akan bertahan lebih dari 40 hari, dimana pembalap akan mencoba berjalan satu mil setiap jamnya. Perlombaan ini akhirnya menjadi bagian dari Olimpiade. Pada tahun 1908, lomba jalan cepat menjadi salah satu pertandingan Olimpiade untuk pria, serta butuh waktu 84 jam lagi bagi wanita untuk dapat berpartisipasi dalam perlombaan Olimpiade ini.

Beberapa pejalan kaki yang paling berkesan dalam sejarah adalah Ken Matthews yang memenangkan acara



Gambar 4.5 Ken Matthews (wikipedia.org)



Gambar 4.6 Olahraga Jalan Cepat (infoana.com)

sepanjang 20 kilometer di Olimpiade 1960. Sejak 2003, IAAF telah menyelenggarakan IAAF Race Walking Challenge, sebuah seri kompetisi tahunan di seluruh dunia dimana atlet elit mengumpulkan poin untuk hak bersaing di Final Race Walking Challenge IAAF dan membagikan hadiah uang lebih dari 200.000 USD. Di Indonesia

sendiri perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978.

Jalan cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dan resmi dilombakan dalam kejuaraan atletik baik secara nasional maupun internasional. Jalan cepat atau Race Walking adalah sebuah gerakan maju atau bergerak kedepan dimana kaki akan melangkah dengan hubungan yang tidak terputus dengan tanah sehingga seseorang dapat melakukannya dengan cepat. Perbedaan jalan cepat dengan lari adalah pada gerakan kakinya. Saat melangkah, kaki satu harus berada ditanah, kaki harus lurus, lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Jalan cepat selalu ada gerakan kaki yang selalu kontak dengan tanah. Sedangkan untuk gerakan lari ada saat melayang pada waktu melangkah yang artinya kaki tidak menyentuh atau menginjak tanah.



Gambar 4.7 Olahraga Jalan Cepat (medium.com)

Dalam perlombaan resmi, olahraga jalan cepat memakai lintasan sepanjang 5 dan 10 km untuk putri sedangkan 20 dan 50 km untuk putra. Pelaksanaan perlombaan jalan cepat diawali dengan start dan diakhiri dengan melewati garis finish.

Macam-macam gerak dasar dari olahraga jalan cepat adalah sebagai berikut :

1. Gerakan Kaki

Gerak kaki jalan cepat terdiri dari beberapa gerakan seperti berikut.

- a. Fase topang tunggal merupakan fase menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Pada fase ini dapat dilakukan dua cara sebagai berikut :
 - 1) Gerak topang depan yaitu penempatan kaki depan aktif dengan gerak persiapan ke belakang, fase penambahan sesingkat mungkin, lutut tungkai depan diluruskan, tungkai diayunkan melewati tungkai topang depan dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah.
 - 2) Gerak topang belakang yaitu tungkai topang tetap lurus, tungkai topang tetap diluruskan selama mungkin, kaki dari tungkai topan mengarah ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki, tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah, kaki depan diletakkan pada tumit.
- b. Gerak topang ganda yaitu perlunya mempertahankan kontak dengan tubuh setiap saat, dengan prinsip dasar gerakan sebagai berikut : kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit sedangkan kaki belakang posisi tumit diangkat. Kedua lengan berayun secara bergantian.

2. Gerakan Pendaratan Telapak Kaki

Pendaratan telapak kaki jalan cepat sebagai berikut. Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan, sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki, dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.

3. Gerakan Pinggul

Gerakan pinggul jalan cepat adalah menggerakkan pinggul secara wajar dengan berjalan cepat untuk menempatkan kaki dan panjang langkah secara optimum. Gerakan pinggul kesamping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan, fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting. Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan.

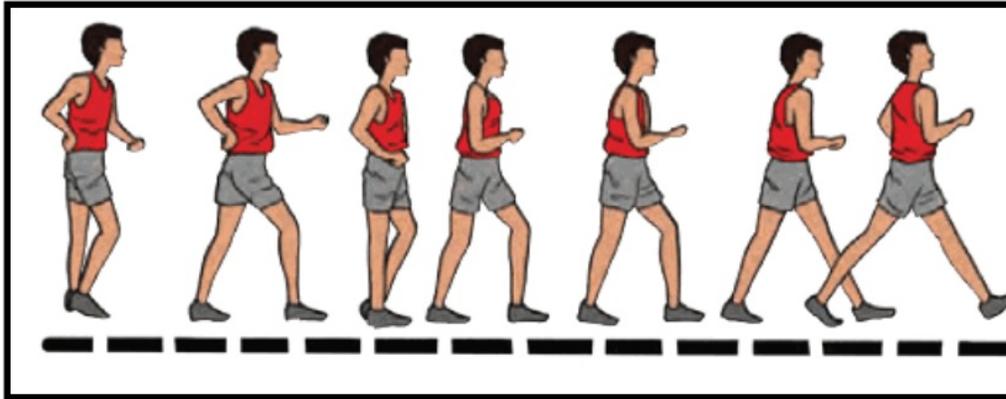
4. Gerakan Lengan

Gerakan lengan jalan cepat bertujuan untuk mempertahankan momentum kedepan dan menjaga keseimbangan. Saat lengan digerakkan, badan bagian atas harus tetap rileks, bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya pinggul

yang berlawanan, sudut siku kurang lebih 90 derajat dan dipertahankan dekat dengan badan. Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.

Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga jalan cepat adalah sebagai berikut :

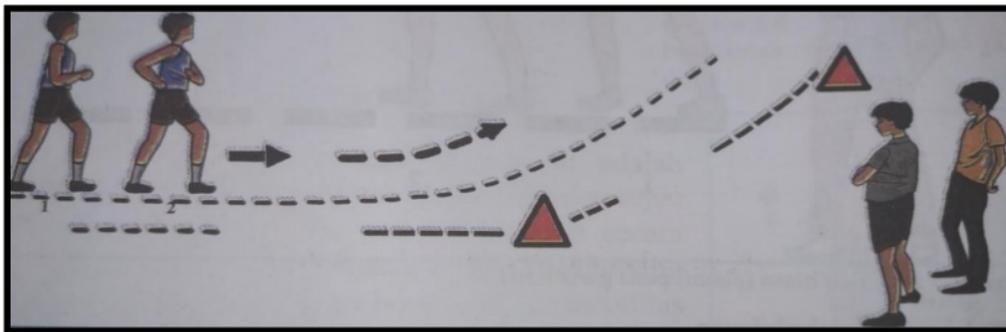
1. Berjalan Cepat Pada Garis Lurus



Gambar 4.8 Berjalan Cepat Pada Garis Lurus (hoethealth.blogspot.com)

Tahapan pembelajaran :

- a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
 - b. Lakukan seperti contoh peragaan.
 - c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
 - d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
 - e. Fokuskan perhatian pada kaki.
- ### 2. Berjalan Cepat Pada Tikungan



Gambar 4.9 Berjalan Cepat Pada Tikungan

5 Tahapan pembelajaran :

- a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
- b. Lakukan seperti contoh peragaan.
- c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
- e. Fokuskan perhatian pada kaki.

C. Olahraga Lari Jarak Pendek

1 Lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenang lomba ini ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Untuk bisa menang, atlet lari jarak pendek (sprinter) harus memiliki reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, teknik berlari yang



Gambar 4.10 Olahraga Lari Jarak Pendek (salamadian.com)

1 efisien, ketepatan sewaktu melakukan start dan mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis akhir. Dalam pertandingan resmi lari jarak pendek dibagi menjadi beberapa kategori lomba, diantaranya adalah lari jarak pendek 100 meter (short sprint), lari jarak pendek 200 meter (medium sprint) dan lari jarak pendek 400 meter (long sprint).

1 Olahraga lari sudah dikenal sejak zaman dahulu dan menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade Kuno yang diadakan di Yunani pada tahun 776 SM. Olahraga lari pada olimpiade tersebut dipertandingkan sebagai penghormatan kepada seorang prajurit Yunani yang berlari sejauh 40 km dengan membawa pesan kemenangan perang. Sesampainya di Athena dan mengabarkan kemenangan Yunani atas Persia, prajurit tersebut meninggal.

1 Cabang olahraga lari pendek baru mulai diperlombakan untuk pertama kalinya di ajang Olimpiade Modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Sejak itu, olahraga

lari jarak pendek atau sprint menjadi cabang olahraga tetap yang dipertandingkan setiap kali olimpiade diadakan. Selain itu, banyak juga event lain yang memperlombakan lari jarak pendek. Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang atletik yang sangat terkenal di dunia, termasuk di Indonesia, yang memiliki atlet lari



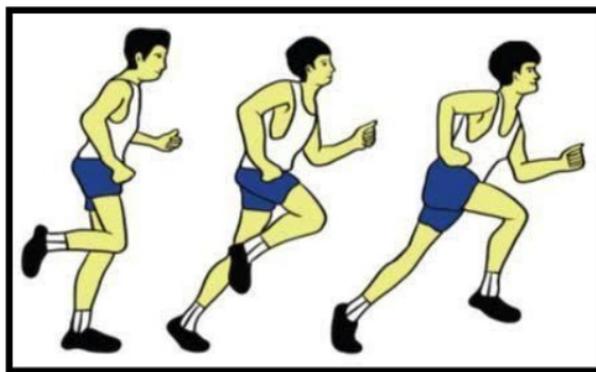
Gambar 4.11 Muhammad Zohri (indosport.com)

1 jarak pendek atau sprinter berbakat yang menorehkan prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional. 10 tahun kemudian, sprinter muda, Lalu Muhammad Zohri, berhasil memecahkan rekor tersebut dengan catatan waktu 10,15 detik.

22
Macam-macam gerak dasar dari olahraga lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

6 1. Gerak Lari Jarak Pendek

- a. Gerakan kaki yaitu kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan pada kaki tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.
- b. Gerakan ayunan lengan yaitu lengan diayun kedepan atas sebatas hidung, sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- c. Gerakan badan yaitu saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan kedepan dan badan condong kedepan.



Gambar 4.12 Gerak Lari Jarak Pendek (docplayer.info)

2. Gerak ¹² Start Jongkok

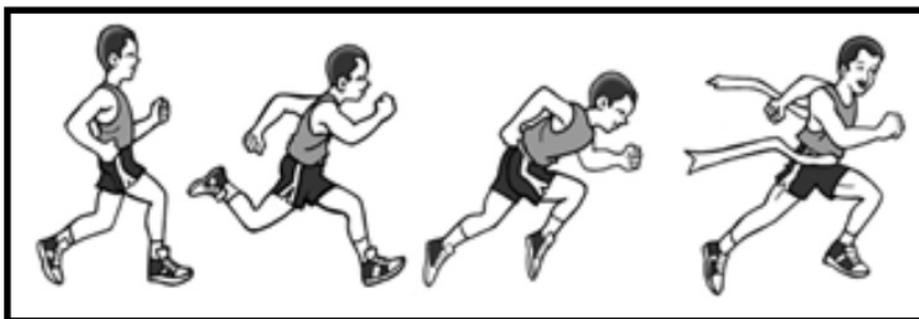
- a. Aba-aba “bersedia” (*on your marks*) yaitu posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah atau lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
- b. Aba-aba “siap” (*set*) yaitu lutut yang menempel pada tanah atau lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c. Aba-aba “ya” (*go* atau bunyi tembakan pistol) yaitu dorongan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakkan kedepan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat kedepan atas).



Gambar 4.13 Start Jongkok (mikirbae.com)

3. Gerak Finish Lari Jarak Pendek

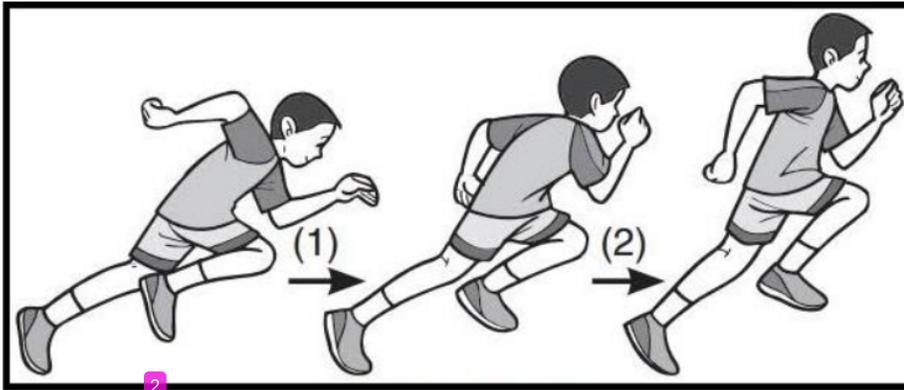
Dalam gerakan finish, pelari terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa



Gambar 4.14 Gerak Finish Lari Jarak Pendek (sporteducations.wordpress.com)

mengubah sikap lari, membusungkan dada kedepan, ²⁹ kedua lengan ditarik kebelakang dan menjatuhkan salah satu bahu kedepan.

Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga lari jarak pendek adalah sebagai berikut :



² Gambar 4.15 Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar (garudasports.co.id)

⁵ 1. Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar

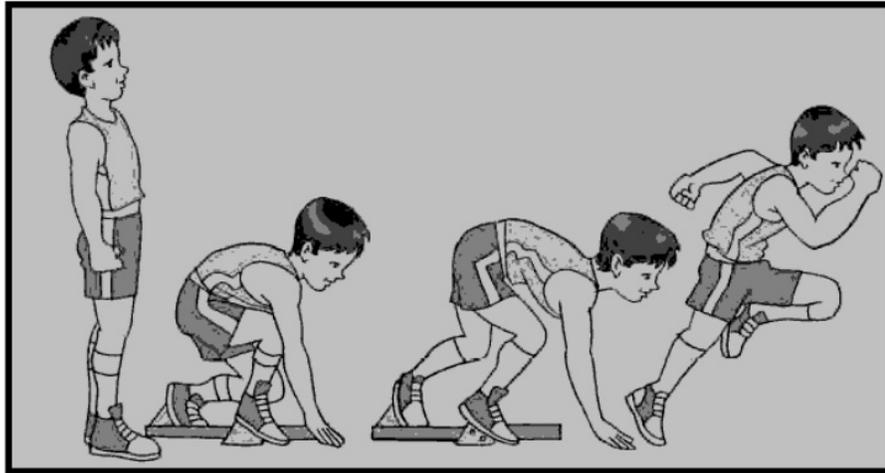
Tahapan pembelajaran :

- Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
- Lakukan seperti contoh peragaan.
- Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
- Fokuskan perhatian pada pengangkatan kaki.

² 2. Gerak Start dari Jongkok dengan Hitungan

Dengan ketentuan :

- Hitungan 1, berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus disamping badan, pandangan kedepan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.
- Hitungan 2, lakukan posisi jongkok, kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang (bertumpu pada start block), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan kedepan.
- Hitungan 3, pinggul diangkat keatas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, dan pandangan kedepan.
- Hitungan 4, kaki belakang diayun kedepan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun kedepan, kaki kiri dengan kuat menolak padastart block.



Gambar 4.16 Gerak Start dari Jongkok dengan Hitungan (pendidikanmu.com)

- 5 Tahapan pembelajaran :
- Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
 - Lakukan seperti contoh peragaan.
 - Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
 - Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
 - Fokuskan perhatian pada reaksi gerak.

D. Olahraga Lari Jarak Menengah

13 Apakah kamu tahu olahraga lari berasal darimana ? Lari bermula dari bangsa Yunani yang sedang dilanda peperangan antara kaum Yunani dan Persia di kota Marathonas Pulau Egina Yunani. Pasukan Persia mengalami kekalahan dan pasukan



Gambar 4. 17 Olahraga Lari Jarak Menengah (contohsoal.co.id)

Yunani yang memenangkan perang, memerintahkan salah seorang pasukannya untuk membawa pesan. Untuk mengabarkan pesan kemenangan, ditunjuklah seseorang untuk membawa pesan. Ia berlari ke Athena sepanjang 40,8 km (25.4 miles) dalam sehari,

13

sesampainya di kota ia berteriak sambil berlari, namun akhirnya pingsan dan meninggal dunia. Untuk mengenang kemenangan perang tersebut dan menghormati si pembawa pesan maka beberapa periode diadakan lomba lari dan semakin berkembang menjadi olah raga prestasi modern dan terpecah menjadi berbagai cabang lari.

Setelah mengalami berbagai event dan waktu, lomba ini berubah menjadi Olimpiade dan pada periode selanjutnya mendapat julukan olimpiade modern. Olah

raga ini pun berkembang menjadi beberapa cabang yang dibagi dalam jarak tempuh tertentu. Lari

jarak menengah merupakan cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tertentu.

82

Lari jarak menengah ini sedikit berbeda dengan lari jarak pendek,

perbedaannya yaitu dari

22

cara kaki menapak pada permukaan lintasan. Cara menapak pada lari jarak menengah yaitu menggunakan ujung kaki-tumit dan menolak dengan ujung kaki tersebut, sedangkan pada lari jarak pendek menggunakan ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh permukaan. Dalam olahraga lari jarak menengah seorang pelari harus mampu mengaturnya secara bertahap agar tidak kelelahan sebelum sampai pada garis finish, karena lintasannya yang cukup panjang. Nomor lari jarak menengah meliputi jarak 800 s.d 1500 m sedangkan 3000 m merupakan lari khusus jarak menengah dan dalam lomba menggunakan halang rintang.



Gambar 4.18 Olahraga Lari Jarak Menengah (pastiguna.com)

11

Faktor-faktor penting dalam lari jarak menengah adalah sebagai berikut :

1. Gaya (style) yaitu gerak tubuh yang terpadu sehingga gerakan kaki terlaksana secara kompak dan harmoni.
2. Daya tahan tubuh (stamina) yaitu dasar dari kekuatan untuk menempuh jarak.
3. Kecepatan (speed) yaitu faktor utama untuk menempuh jarak dalam waktu seminimal mungkin.
4. Pertimbangan langkah (space judgement) yaitu perasaan yang dapat mempertimbangkan langkah yang sedang berjalan.

5. Kepemimpinan (leadership) yaitu kemampuan menggunakan strategi dan taktik berlari.

Petunjuk dalam melakukan lari jarak menengah adalah sebagai berikut :

1. Badan harus selalu kendur selama lari.
2. Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi.
3. Badan condong kedepan kira-kira 150 derajat dari garis vertikal.
4. Langkah tetap lebar, dengan tekanan pada ayunan kaki kedepan lebar, langkah harus sesuai dengan panjang tungkai.



Gambar 4.19 Olahraga Lari Jarak Menengah (penjaskes.co.id)

5. Penguasaan pada kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.
6. Usahakan berlari dengan kecepatan tetap mulai dari start sampai kurang 200 meter dari garis finish dan mulailah dari sini berusaha untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.

Teknik lari jarak menengah adalah sebagai berikut :

1. Gerak Keseluruhan

Lengan dan tungkai harus mengayun secara ritmis dan halus kedepan serta kebelakang, tidak dipaksakan atau ditegakkan. Seluruh gerakan tersebut diarahkan kedepan lurus, kaki menunjuk kedepan, bahu dan panggul tidak terlalu jauh bergerak dari pusatnya. Lengan mengayun sedikit melintas tubuh untuk membantu memperoleh keseimbangan dan gerakan kedepan. Ayunan panggul yang besar akan bagus untuk memperlebar langkah, tetapi akan merusak efisiensi gerak.

2. Posisi Tubuh

Pada umumnya posisi tubuh terfokus pada pandangan yang ditujukan pada titik yang tepat, sehingga sudut kecondongan tubuh pun akan mengikuti secara otomatis.

3. Ayunan Lengan

Gerakan lengan merupakan suatu ayunan yang rileks dan ritmis yang berpangkal pada sendi bahu. Ketegangan dan penambahan yang berlebihan akan berakibat pada kehilangan keseimbangan dan efisiensi gerak. Gerakan lengan tersebut adalah bagian dari aksi seluruh tubuh. Posisi dan gerakan lengan pada saat berlari adalah menjatuhkan lengan disamping badan dan rileks sepenuhnya. Jari-jari dibuka, tetapi sebagian mengepal. Angkat kedua tangan setinggi pinggul atau dibawahnya, namun keduanya tetap rileks. Biarkan lengan mengayun dari gelang bahu.

4. Kontak Kaki

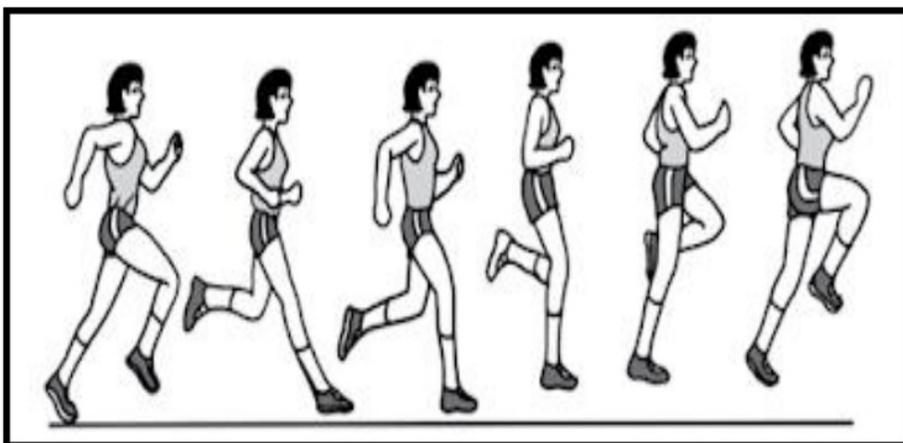
Penempatan kaki akan bergantung pada kecepatan lari. Gaya lari yang dikembangkan secara individual. Kecepatan dan jarak lari disetiap langkahnya. Namun pada tiga jarak lari menengah 800 m, 1500 m, 3000 m perkenaan atau kontak kaki dengan tanah harus terjadi pertama kali pada kaki.

5. Panjang Langkah

Panjang langkah kaki memungkinkan untuk menghemat tenaga, tidak terlalu panjang juga tidak terlalu pendek, disesuaikan dengan panjang langkah kaki si pelari.

6. Teknik Melewati Garis Finish

Teknik untuk melewati garis finish pada lari jarak menengah sama seperti pada lari jarak pendek. Tujuannya adalah untuk menjaga bila ada beberapa pelari yang bersamaan.



Gambar 4.10 Teknik Olahraga Lari Jarak Menengah (spotsindonesia.blogspot.com)

Tugas Individu

1. Bacalah materi bab IV tentang variasi gerak dasar berjalan dan berlari. Kemudian ringkaslah menggunakan bahasamu sendiri.
2. Bertanyalah kepada guru olahragamu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
3. Setelah selesai meringkas materi bab IV tentang variasi gerak dasar berjalan dan berlari, mintalah guru olahragamu untuk mengoreksinya.

Tugas Kelompok

1. Buatlah kelompok yang beranggotakan 4 orang.
2. Carilah biografi atlet-atlet dari olahraga berjalan, jalan cepat, lari jarak pendek dan lari jarak menengah pada buku atau internet.
3. Cetaklah biografi atlet tersebut dalam kertas HVS ukuran A4.
4. Buatlah kliping sekreatif mungkin bersama kelompokmu.

Latihan

Kerjakan latihan di bawah ini ke dalam buku latihanmu !

1. Sebutkan manfaat yang kita peroleh dari olahraga berjalan !
2. Apa yang kamu ketahui tentang olahraga jalan cepat ?
3. Bagaimanakah gerakan finish pada olahraga lari jarak pendek ?
4. Sebutkan faktor-faktor penting dalam olahraga lari jarak menengah!

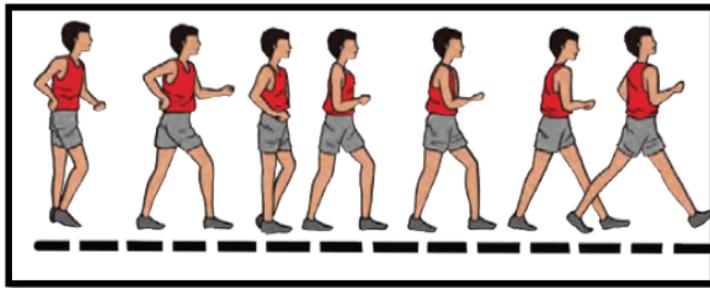
Rangkuman

1. Berjalan adalah gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya atau dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga berjalan adalah berjalan kedepan dan kesamping.
2. Jalan cepat atau Race Walking adalah sebuah gerakan maju atau bergerak kedepan dimana kaki akan melangkah dengan hubungan yang tidak terputus dengan tanah sehingga seseorang dapat melakukannya dengan cepat. Macam-macam gerak dasar dari olahraga jalan cepat adalah gerakan kaki, pendaratan telapak kaki, pinggul, dan lengan. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga jalan cepat adalah berjalan cepat pada garis lurus dan pada tikungan.
3. Lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Macam-macam gerak dasar dari olahraga lari jarak pendek adalah gerak lari jarak pendek, gerak start jongkok, dan gerak melewati finish. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga lari jarak pendek adalah lari cepat dengan langkah kaki lebar dan gerak start dari jongkok dengan hitungan.
4. Lari jarak menengah merupakan cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tertentu yaitu gaya, stamina, kecepatan, pertimbangan langkah dan kepemimpinan. Nomor lari jarak menengah meliputi jarak 800 m, 1500 m, dan 3000 m. Teknik lari jarak menengah meliputi gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, kontak kaki, panjang langkah dan teknik melewati garis finish.

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

1. Gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya atau dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian disebut ...
 - a. Berjalan
 - b. Berlari
 - c. Berdiri
 - d. Melompat
2. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga berjalan adalah ...
 - a. Berjalan kedepan
 - b. Berjalan-jalan
 - c. Berjalan kaki
 - d. Berjalan lalu berlari
3. Gerakan berpindah tempat dengan melangkahkan kaki ke sebelah kanan atau kiri secara bergantian disebut ...
 - a. Berjalan mundur
 - b. Berjalan kesamping
 - c. Berjalan kedepan
 - d. Berjalan-jalan
4. Olahraga berjalan bisa membuat tubuh kita menjadi ...
 - a. Sakit
 - b. Pegal
 - c. Sehat
 - d. Lemas
5. Gerakan berpindah tempat dengan melangkahkan kaki kedepan secara bergantian disebut ...
 - a. Berjalan mundur
 - b. Berjalan kesamping
 - c. Berjalan-jalan
 - d. Berjalan kedepan

6. Race Walking adalah nama lain dari olahraga ...
a. Jalan cepat
b. Jalan lambat
c. Jalan santai
d. Gerak jalan
7. Olahraga jalan cepat muncul dari kebudayaan ...
a. Brunei darussalam
b. Inggris
c. Thailand
d. India
8. Di Indonesia, perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik pada tahun ...
a. 1999
b. 1987
c. 1978
d. 1990
9. Dalam perlombaan resmi, olahraga jalan cepat memakai lintasan panjang ... dan ... km untuk putri sedangkan 20 dan 50 km untuk putra.
a. 1 dan 5 km
b. 5 dan 10 km
c. 5 dan 15 km
d. 10 dan 15 km
10. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar diatas merupakan variasi gerak dasar dari olahraga jalan cepat yaitu ...

- a. Berjalan cepat pada garis lurus
b. Berjalan cepat pada tikungan

- c. Berjalan cepat pada tanjakan
 - d. Berjalan cepat pada turunan
- 41
11. Yang termasuk nomor lari jarak pendek adalah ...
- a. 100 m, 200 m, 400 m
 - b. 100 m, 200 m, 800 m
 - c. 200 m, 400 m, 800 m
 - d. 200 m, 300 m, 400 m
- 24
12. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ...
- a. Start melayang
 - b. Start berdiri
 - c. Start jongkok
 - d. Start duduk
- 11
13. Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah ...
- a. Melompat ke depan garis finish
 - b. Tidak ada ketentuan
 - c. Berhenti mendadak
 - d. Membusungkan dada ke depan
- 1
14. Jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish adalah ...
- 36
- a. Lari jarak menengah
 - b. Lari jarak pendek
 - c. Lari jarak jauh
 - d. Lari jogging
- 3
15. Posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah atau lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu merupakan start jongkok dengan aba-aba ...
- 76
- a. Bersedia
 - b. Berjalan
 - c. Siap
 - d. Ya
- 36
16. Nomor lari jarak menengah adalah ...
- a. 800 m, 1500 m, 3000 m
 - b. 800 m, 1000 m, 1600 m

- c. 800 m, 1500m, 2000 m
 - d. 2000 m, 3000 m, 4000 m
17. Cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tertentu yaitu gaya, stamina, kecepatan, pertimbangan langkah dan kepemimpinan adalah ...
- a. Lari jarak menengah
 - b. Lari jarak pendek
 - c. Lari jarak jauh
 - d. Lari jogging
18. Posisi dan gerakan lengan pada teknik lari jarak menengah adalah ...
- a. Badan kaku
 - b. Lengan dibelakang badan
 - c. Menjatuhkan lengan disamping badan dan rileks sepenuhnya
 - d. Diam ditempat
19. Posisi badan dalam melakukan lari jarak menengah adalah ...
- a. Badan membungkuk
 - b. Badan kaku
 - c. Badan digoyangkan
 - d. Badan condong kedepan kira-kira 150 derajat dari garis vertikal
20. Yang bukan merupakan faktor-faktor penting dalam lari jarak menengah adalah ...
- a. Gaya
 - b. Stamina
 - c. Sepatu
 - d. Kecepatan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Sebutkan dan jelaskan macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga berjalan !
2. Apakah yang dimaksud dengan olahraga jalan cepat ?
3. Bagaimanakah aba aba dalam start jongkok pada olahraga lari jarak pendek ?
4. Sebutkan petunjuk dalam melakukan olahraga lari jarak menengah !
5. Sebutkan perbedaan lari jarak pendek dan jarak menengah !

Pengayaan

1. Kunjungi perpustakaan sekolahmu. Carilah buku-buku terkait olahraga berjalan, jalan cepat, lari jarak pendek dan lari jarak menengah. Ringkaslah materi tersebut dan tanyakan kepada gurumu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
2. Lakukan dan praktekan olahraga berjalan, jalan cepat, lari jarak pendek dan lari jarak menengah sesuai dengan materi yang telah kamu pelajari. Mintalah guru olahragamu untuk mengoreksi praktekmu.

Kunci Jawaban Uji Kompetensi 4

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. A | 11. A | 16. A |
| 2. A | 7. B | 12. C | 17. A |
| 3. B | 8. C | 13. D | 18. C |
| 4. C | 9. B | 14. B | 19. D |
| 5. D | 10. A | 15. A | 20. C |

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Ada 2 macam yaitu berjalan kedepan dan kesamping. Berjalan ke depan merupakan gerakan berpindah tempat dengan melangkahkkan kaki kedepan secara bergantian. Berjalan ke samping merupakan gerakan berpindah tempat dengan melangkahkkan kaki ke sebelah kanan atau kiri secara bergantian.
2. Olahraga jalan cepat atau Race Walking adalah sebuah gerakan maju atau bergerak kedepan dimana kaki akan melangkah dengan hubungan yang tidak terputus dengan tanah sehingga seseorang dapat melakukannya dengan cepat.
3. Aba-aba dalam start jongkok pada olahraga lari jarak pendek adalah sebagai berikut :
 - a. Aba-aba "bersedia" (*on your marks*) yaitu posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah atau lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
 - b. Aba-aba "siap" (*set*) yaitu lutut yang menempel pada tanah atau lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
 - c. Aba-aba "ya" (*go* atau bunyi tembakan pistol) yaitu dorongan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakkan kedepan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat kedepan atas).
4. Petunjuk dalam melakukan lari jarak menengah adalah sebagai berikut :
 - a. Badan harus selalu kendur selama lari.
 - b. Lengan diayunkan dan tidak terlalu tinggi.
 - c. Badan condong kedepan kira-kira 150 derajat dari garis vertikal.

- d. Langkah tetap lebar, dengan tekanan pada ayunan kaki kedepan lebar, langkah harus sesuai dengan panjang tungkai.
- e. Penguasaan pada kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.
- f. Usahakan berlari dengan kecepatan tetap mulai dari start sampai kurang 200 meter dari garis finish dan mulailah dari sini berusahalah untuk mengejar lawan atau meninggalkan lawan dan melakukan lari cepat terakhir kira-kira 50 meter menjelang finish.

5. Perbedaan lari jarak pendek dan jarak menengah adalah :

Perbedaan	Lari Jarak Pendek	Lari Jarak Menengah
Nomor lari	100 m, 200 m, 400 m	800 m, 1500 m, 3000 m
Cara kaki menapak pada permukaan lintasan	Cara menapak pada lari jarak pendek yaitu menggunakan ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh permukaan.	Cara menapak pada lari jarak menengah yaitu menggunakan ujung kaki-tumit dan menolak dengan ujung kaki tersebut.

BAB V

VARIASI GERAK DASAR LOMPAT DAN LEMPAR

19

Apa yang dibahas dalam bab ini ?

Apakah kamu pernah melakukan olahraga melompat dan melempar ? Tahukah kamu macam-macam variasi gerak dasar melompat dan melempar ? Didalam bab ini kita akan mempelajari tentang variasi gerak dasar melompat dan melempar.

93

Amatilah gambar dibawah ini !

Siapakah atlet yang ada pada gambar di samping ? Apakah kamu mengenalnya ? Atlet pertama adalah Rizky Ghusyafa Pratama. Rizky merupakan atlet dari cabang olahraga lompat tinggi. Rizky mendapatkan medali perunggu. Percobaan pertama, Rizky dengan mudah melewati tiang setinggi 2 meter. Berikutnya, lompatan 2,05 pun dilahap tanda kendala olehnya. Kesulitan mulai terasa di catatan ketinggian tiang



Gambar 5.1 Rizky Ghusyafa Pratama (JPNN.com)

2,1 meter. Rizky baru berhasil menaklukkan angka tersebut di percobaan ketiganya. Lompatan di angka 2,16 yang gagal sekaligus menjadikan catatan terbaik Rizky hanya berada di angka 2,1 meter.



Gambar 5.2 Maria Natalia Londa (www.indosport.com)

Selain Rizky masih ada lagi atlet dari atletik lompat lainnya. Salah satunya adalah Maria Natalia Londa. Maria merupakan seorang atlet atletik pada cabang lompat jauh. Prestasi yang membanggakan bagi Indonesia adalah ketika secara mengejutkan Maria berhasil menciptakan sejarah baru di cabang atletik Indonesia. Ia

23

berhasil meraih medali emas nomor lompat jauh putri di Asian Games 2014 Incheon, Korea Selatan. Ini adalah medali emas pertama Indonesia dari nomor lompat jauh Asian Games. Ia juga menjadi atlet pertama Indonesia yang memenangkan medali emas di cabang olahraga atletik sejak 1998. Pada SEA Games Malaysia 2017 Maria sukses meraih 2 medali perak di nomor lompat jauh dengan berkibarnya bendera merah putih di ajang Asia Tenggara tersebut.

Atlet pada gambar disamping adalah Sulastri. Atlet lempar cakram Sulastri menyumbangkan satu medali emas untuk kontingen Jawa Timur dari nomor lempar cakram senior putri pada Kejuaraan Nasional Atletik U-18, U-20 dan Senior 2019 di Stadion Pakansari, Cibinong, Bogor, Jawa Barat. Sulastri meraih prestasi terbaik mencatatkan lemparan sejauh 47.25 meter.



Gambar 5.3 Sulastri (jatim.antaranews.com)

Atlet selanjutnya adalah Eki Febri Ekawati. Eki menjadi atlet tolak peluru putri terbaik di Kejuaraan Nasional (Kejurnas) Atletik 2019. Eki mewakili Jawa Barat tampil di final tolak peluru putri senior di Stadion Atletik Pakansari, Cibinong, Bogor. Dari enam kesempatan tolakan, Eki membuat tolakan terjauh yakni 14,39 meter. Angka itu pula yang mengantarkan dia meraih medali emas di Kejurnas.

Gambar 5.4 Eki Febri Ekawati (m.detik.com)

Ayo Belajar !

Pada bab sebelumnya kamu telah mengenal atlet cabang olahraga jalan dan lari. Pada bab ini kamu akan diperkenalkan atlet-atlet dari cabang olahraga lompat dan lempar. Contohnya seperti Rizky Ghusyafa Pratama, Maria Natalia Londa Maria, Sulastri, dan Eki Febri Ekawati. Atlet dari cabang olahraga lompat yaitu Rizky Ghusyafa Pratama atlet dari cabang olahraga lompat tinggi dan Maria Natalia Londa Maria atlet dari cabang olahraga lompat jauh. Sedangkan atlet dari cabang olahraga lempar adalah Sulastri atlet dari cabang

olahraga
cakram dan
Febri
Ekawati
dari cabang
olahraga
peluru.
Setelah kita
mengetahui
atlet



lempar
Eki
atlet
tolak
atlet-

tersebut, sekarang kita akan belajar tentang variasi gerak dasar melompat dan melempar. Apa saja variasi gerak dasar melompat dan melempar itu ? Ikutilah pembahasan berikut ini !

A. Lompat Jauh

Tahukah kamu ? Awal mula sejarah lompat jauh bermula sejak 13 abad silam. Olahraga tersebut sudah ada dari tahun 708 Masehi saat ada Olimpiade Kuno di negara Yunani. Lompat jauh juga termasuk satu-satunya event olahraga lompat yang telah dilombakan pada Olimpiade Kuno. Berdasarkan catatan, lompat jauh pernah dijalankan peserta Sparta yang panjang lompatannya hingga 7,05 meter. Mulanya, seluruh event yang diadakan pada Olimpiade Kuno dimaksudkan untuk bentuk latihan para militer perang. Kemunculan olahraga ini dipercaya sebagai latihan ketangkasan prajurit perang untuk melompati rintangan yang beda, misalnya parit ataupun jurang.

Pada catatan sejarah, seorang atlet olimpiade kuno paling populer bernama Chionis telah berhasil menciptakan suatu lompatan melewati 7 meter lebih 5 sentimeter. Saat ini lompat jauh telah menjadi bagian dari kompetisi Olimpiade dari pertama kali kemunculan lomba ini pada tahun 1896. Pada akhirnya tahun 1914, Dr. Harry Eaton Stewart telah merekomendasikan agar dibuat *running broad jump* distandarkan untuk atlet perempuan agar mereka

Gambar 5.5 Olahraga Lompat Jauh (seputarilmu.com)

pun dapat mengadakan kompetisi olahraga lompat jauh ini. Akhirnya rekomendasi tersebut dipertimbangkan serta diterapkan. Dengan begitu, atlet perempuan pun bisa ikut kompetisi lompat jauh di level Olimpiade. Walaupun olahraga ini bagian dari Olimpiade Kuno, namun baru di tahun 1896 ketika Olimpiade modern pertama, olahraga lompat jauh ini dilombakan dengan resmi, sementara bagi para wanita baru dimulai di tahun 1948.

Lompat jauh merupakan salah satu jenis cabang olahraga atletik yang dimana seseorang melompat

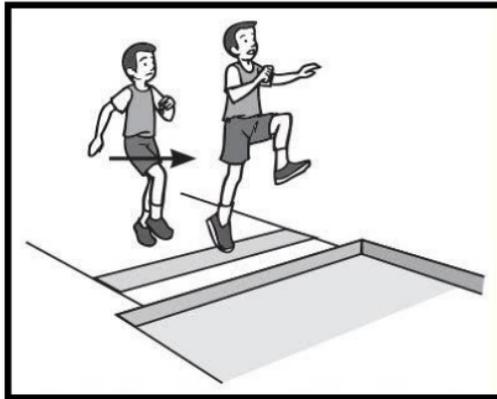


dan mendarat sejauh yang dia bisa lakukan dari tempat awal melompat. Lompat jauh bisa diartikan gerakan melompat kedepan yang dilakukan dengan cepat dan melakukan tolakan yang kuat pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik

pendaratan. Macam-macam gerak dasar dari olahraga lompat jauh adalah sebagai berikut :

1. Gerak Awalan

Awalan atau anjang-ancang adalah faktor pertama dari rangkaian teknik lompat jauh yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya ke arah



papan tumpuan, tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan sehingga dapat diperoleh kecepatan maksimal. Kecepatan lari pada awalan memberikan pengaruh dorongan kecepatan yang lebih besar saat melayang di udara.

Gambar 5.6 Gerak Awalan Lompat Jauh (DocPlayer.info)

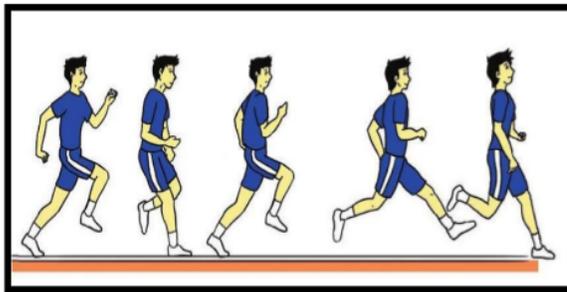
Pelompat harus

berkonsentrasi mempercepat larinya yaitu pada 4 atau 5 langkah terakhir.

Beberapa petunjuk saat akan mengambil awalan yaitu :

a. Berdiri dibelakang tanda titik awalan yang telah ditentukan, kemudian pusatkan perhatian atau berkonsentrasi.

b. Mulailah berlari dengan kecepatan dan irama yang tetap menuju ke balok.



c. Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok, konsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan.

d. Saat akan menumpu pada balok tumpuan badan agak condong ke belakang.

Gambar 5.7 Gerak Tolakan Lompat Jauh (OlahragaPedia.com)

2. Gerak Tolakan

Tolakan lompat jauh atau tumpuan yang sering disebut melompat atau lepas tapak adalah faktor kedua dalam lompat jauh yang dilakukan setelah melakukan gerak awalan. Pada waktu melakukan tolakan harus kuat, tolakan dihentak dari sol tumit dengan pinggang sedikit ke depan dan lutut kaki sedikit bungkuk, kemudian

melewati kaki tolak. Hentakan kaki pada saat bertolak haus terjadi pada sol kaki dengan tumit menyentuh ke tanah. Pinggang sedikit kedepan dan kaki penolak sedikit bengkok, kemudian diluruskan dengan cepat dan kuat saat titik gravitasi melewati di atas kaki tumpu. Pandangan mata tetap lurus ke depan agak ke atas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan. Pelompat jauh yang baik adalah mereka yang memiliki kepercayaan diri yang besar pada diri sendiri akan kemampuan saat ia hendak menumpu dan ketepatan menumpu pada balok tumpuan.

3. Gerak Saat di Udara

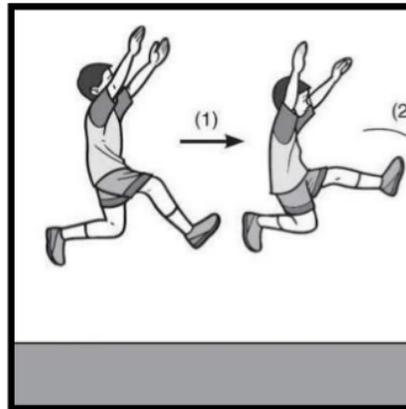
Sikap badan saat melayang adalah suatu bentuk sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Usaha untuk membuat sikap atau gerakan untuk menambah jangkauan lompatan dalam gerak lompat jauh disebut gaya. Gerakan melayang atau saat di udara bertujuan untuk menjaga keseimbangan badan dan untuk persiapan mendarat. Teknik melompat terdapat 3 gaya yang dikenal yaitu :

- a. Gaya jongkok (sit down style)
- b. Gaya lenting (schenepper atau hang style)
- c. Gaya jalan di udara (walking in the air)

Gambar 5.8 Gerak Saat di Udara (infoana.com)

Pada materi lompat jauh ini kita akan membahas gaya jalan di udara (walking in the air). Begitu pelompat lepas landas, alihkan pandangan dari papan tolak jauh ke depan, pusatkan perhatian agar dada dan lutut diangkat tinggi-tinggi. Pada lepas landas, tungkai ayun diangkat setinggi pinggul, diikuti oleh kaki tolak atau kaki ayun. Sedangkan kedua kaki berada pada posisi terlentang di depan.

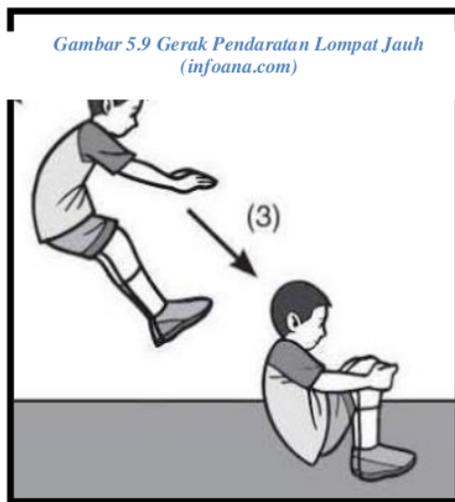
Ketika mendarat angkat daya dorong ke depan. Jangan jatuh terlentang dan meninggalkan bekas di belakang kaki pelompat. tangan harus menggapai kedepan diatas kaki dan kaki harus direntangkan hampir mendatar ke depan. Pelompat harus menjejak pasir dengan tumit serta kepala dan bahu ditundukkan kesebelah



depan lutut untuk membantu mengalihkan daya dorong ke depan. Seorang pelompat harus mendarat dengan tangan serta lututnya.

4. Gerak Pendaratan

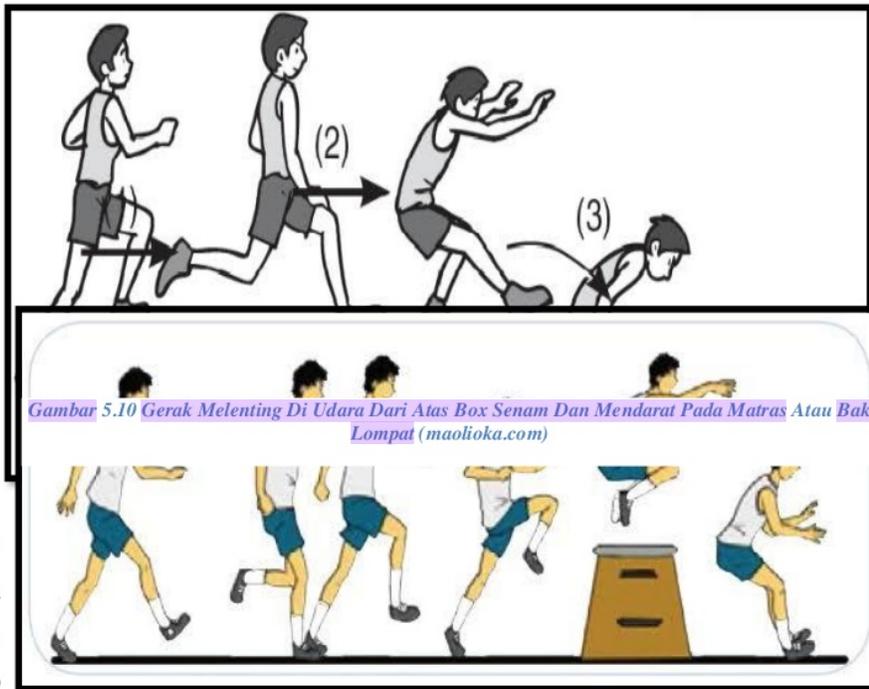
Pendaratan tumit untuk teknik lompat jauh ditandai sikap yang khas yaitu menyentuh bak pasir atau bak lompat dengan dua telapak kaki. Posisi mendarat yang benar dan baik merupakan suatu lanjutan dari pola melayang, sehingga pada posisinya yang horizontal tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai dilempar lurus ke depan. Tangan yang terletak di belakang tubuh bagian atas yang harus setegak mungkin dengan tungkai di lempar lurus ke depan. Tangan yang terletak dibelakang sebelum mendarat harus diayunkan kedepan. Hal ini bertujuan untuk memberi bantuan dorongan badan ke depan agar waktu akan mendarat badan tidak jatuh ke belakang. Begitu kedua kaki akan menyentuh bak pasir, kedua tangan dan kepala di bawa maju ke depan, bersamaan dengan itu



pelompat jauh memegang lututnya dan menggeserkan pinggangnya ke depan. Mendarat yang baik serta lebih efisien bila sikap badannya hampir duduk.

Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga lompat jauh adalah sebagai berikut :

1. Gerak Melenting Di Udara Dari Atas Box Senam Dan Mendarat Pada Matras Atau Bak Lompat



Gambar 5.10 Gerak Melenting Di Udara Dari Atas Box Senam Dan Mendarat Pada Matras Atau Bak Lompat (maolioka.com)

a
h
a
p

an pembelajaran :

- 5
 - a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
 - b. Lakukan seperti contoh peragaan.
 - c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
 - d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
 - e. Fokuskan perhatian pada sikap di udara dan mendarat.

2. Gerak Rangkaian Lompat Jauh

Tahapan pembelajaran :

- 5
 - a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
 - b. Lakukan seperti contoh peragaan.
 - c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
 - d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
 - e. Fokuskan perhatian pada sikap di udara dan mendarat.

Gambar 5.11 Gerak Rangkaian Lompat Jauh (12sports.net)

B. Lompat Tinggi

Tahukah kamu ? Lompat tinggi pertama kali diadakan di Olimpiade pada abad ke 19. Saat itu, lompatan tertinggi dihasilkan oleh seorang atlet dengan tinggi 1,68 meter menggunakan gaya gantung. Gaya lompat tinggi telah dikembangkan dan diadaptasi oleh warga Irlandia-Amerika bernama Michael Sweeney. Pada tahun 1895, ia berhasil melakukan lompatan setinggi 1,97 meter dengan gaya potongan timur seperti gaya gantung. Lalu ada seorang atlet bernama George Horine yang mengembangkan teknik lompat dengan lebih efisien. Teknik itu dikenal dengan teknik Western Roll. Melalui teknik ini ia berhasil mencapai lompatan 2,1 meter pada tahun 1912. Atlet

Cornelius Johnson berhasil mencapai lompatan 2,03 meter di Olimpiade Berlin pada tahun 1936. Teknik tersebut dikenal dengan Teknik straddle yang dirintis oleh Charles



Gambar 5.12 Olahraga Lompat Tinggi (JPNN.com)

Dumas. Teknik yang digunakan untuk mencapai keberhasilan 2,13 meter pada tahun 1956. Atlet John Thomas asal Amerika mendapatkan lompatan 2,23 meter pada tahun 1960. Dan terakhir atlet Valery Brumel dengan lompatan setinggi 2,28 pada tahun 1964. Oleh karena itu, ia mendapatkan hadiah emas di olimpiade di masa itu. Lewat

Valery Brumellah, para atlet belajar teknik lompat tinggi dan selalu berusaha untuk mengembangkannya.

Lompat tinggi adalah salah satu cabang olahraga yang dimana seseorang harus melompat setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat dengan menggunakan berbagai gaya yang diperbolehkan oleh aturan. Tujuan dari lompat tinggi adalah agar pelompat dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.



Gambar 5.13 Lompat Tinggi (contohsoal.co.id)

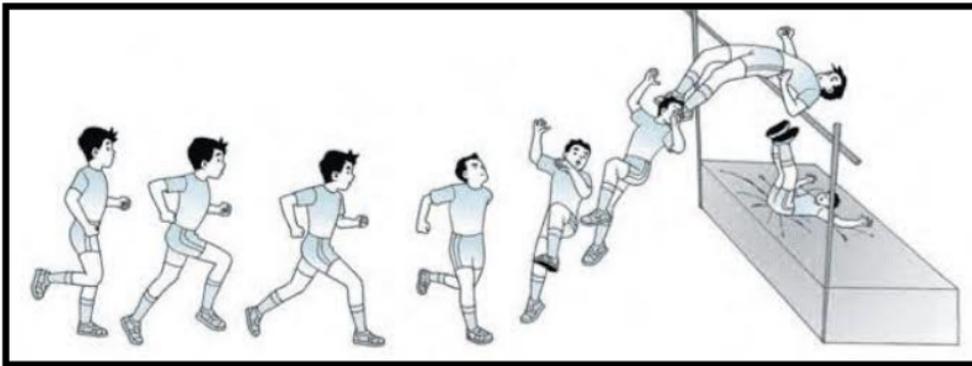
Yang harus dihindari dalam melakukan lompat tinggi ini adalah memperpendek langkah akhir dan kecondongan badan ke depan. Macam-macam gaya pada lompat tinggi adalah gaya stradle atau guling perut, gaya flop, gaya gunting, gaya western roll, dan gaya scot. Didalam materi lompat tinggi ini kita akan membahas lompat tinggi dengan gaya stradle.

Lompat tinggi gaya straddle disebut juga gaya guling merupakan salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah. Gaya straddle menempatkan titik berat badan sedikit diatas mistar, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi titik berat badan harus diangkat, semakin besar tenaga yang dibutuhkan. Perbedaan gaya straddle dengan gaya-gaya lainnya adalah dilihat dari pelaksanaannya saat melewati mistar yang mengharuskan kaki dibuka lebar hingga sebelum pelaksanaan pendaratan, pada gaya straddle yang pertama kali digunakan untuk mendarat adalah kaki ayun.



Gambar 5.14 Lompat Tinggi (shawless.net)

Teknik dasar lompat tinggi gaya straddle dapat dibagi menjadi 4 yaitu :



Gambar 5.15 Teknik Lompat Tinggi Gaya Straddle (aanwijzing.com)

1. Awalan

Awalan lompat tinggi gaya straddle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan matras pendaratan. Sudut yang disarankan adalah sekitar 20 sampai 30 derajat dari garis lurus matras, tetapi dapat juga awalan tersebut terbentuk lengkungan dengan sudut 45 sampai 55 derajat terhadap letak mistar.

Kecepatan dalam melakukan awalan diperlukan untuk memberi momentum terhadap badan untuk melewati mistar. Oleh sebab itu, awalan dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi. Panjang awalan sebanyak delapan langkah yang terdiri dari empat langkah terakhir lebih lebar daripada empat langkah yang pertama. Agar selalu bertumpu pada titik tumpu yang tepat dianjurkan menggunakan tanda-tanda kalau tumpuan dilakukan dengan kaki kiri, maka awalan dimulai dari sebelah kiri bak lompat.

2. Tolakan

Tolakan pada saat melakukan tumpuan dilakukan dengan kuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimum. Untuk mencapai ini, langkah terakhir agak lebih lebar dengan sikap badan agak menengadah disertai gerakan ayunan ke atas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

Sikap badan yang agak menengadah menyebabkan sudut tumpuan yang besar, sehingga akan mempermudah gerakan mengayun kaki yang juga membantu gerakan ke atas. Gerakan kaki ayun dalam keadaan lurus tetapi tidak laku.

Setelah kaki kanan diayunkan ke atas dan badan terangkat dengan kaki tumpu lepas dari tanah, kaki ayun tersebut tidak lurus lagi. Ayunan kaki lebih tinggi

daripada kepala dan melewati mistar lebih dahulu dari bagian badan yang lain dan diusahakan agar lengan kiri tidak sampai menyentuh mistar.

3. Saat Melewati Mistar

Setelah mencapai titik tinggi maksimum, badan diputar ke kiri penuh dengan kepala mendahului lewat mistar. Perut dan dad menghadap ke bawah, kaki tumpuan yang semula menggantung, ditarik dalam sikap kangkang pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat.

4. Mendarat

Setelah melewati mistar, pelompat dapat langsung jatuh bertumpu pada panggung yang tidak membahayakan. Tetapi kalau tempat pendaratan terbuat dari bak pasir, pendaratan dilakukan dengan kaki kanan dan dibantu oleh kedua tangan. Kalau badan akan dijatuhkan, yang terlebih dahulu adalah pundak bagian kanan kemudian terus terguling.

C. Lempar Cakram

Tahukah kamu ? Lempar cakram ini adalah salah satu cabang olahraga atletik yang sudah dikenal dari zaman prasejarah dulu dan juga telah diketahui sejak zaman Yunani kuno. Didalam suatu buku berjudul Odyssey menceritakan tentang gerakan-gerakan dasar dari atletik adalah jalan, lari, melompat, dan melempar yang telah dikenal pada zamannya dahulu yaitu pada zaman prasejarah. Pada zaman prasejarah gerakan seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar sesuatu lebih dominan digunakan untuk memperjuangkan kelangsungan hidup mereka. Apabila seorang manusia pada zaman prasejarah tidak mampu bertahan hidup dengan berbagai cara serta tidak memiliki keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut bisa dipastikan bahwa hidupnya dapat terancam oleh binatang buas.

Dan dari sejarah yang telah ada, cabang olahraga atletik sendiri salah satunya



Gambar 5.16 Lempar Cakram (jatim.antaranews.com)

adalah lempar cakram yang telah tercatat didalam sejarah baru yang telah terjadi pada

zaman purba sekitar 1000 tahun sebelum masehi yang lalu. Kamu dapat menemukan dalam sebuah buku karangan pujangga yang berasal dari Yunani yang telah ditulis oleh seseorang yang bernama



Gambar 5.17 Lempar Cakram (essay.co.id)

Homerus dimana buku

tersebut isinya menceritakan tentang petualangan Odysseus. Dimana pada suatu ketika seorang Odysseus telah terdampar pada sebuah pulau dimana pulau tersebut bernama Phaeacia, dan pulau tersebut memiliki seorang raja yang memiliki nama raja Alcinaus. Setelah itu karena Odysseus terdampar, dia dibawa ke hadapan baginda untuk menghadapnya dan beliau mengadakan sebuah penyambutan yang sangat meriah untuk Odysseus. Dan dalam acara penyambutan tersebut disuguhkanlah beberapa macam perlombaan, para pemuda dari Phaeacia mempertunjukkan berbagai macam keahliannya dalam berlari cepat, bergulat, melompat-lompat, bertinju, dan



Gambar 5.18 Lempar Cakram (rumus.co.id)

terakhir adalah lempar cakram. Tidak sampai disitu saja, setelah semua peragaan dan perlombaan selesai raja meminta Odysseus untuk mencoba dan mendemonstrasikan lempar cakram itu sendiri.

Pada awalnya ketika sang baginda raja meminta untuk

mendemonstrasikan melempar cakram, Odysseus menolak permintaan itu dengan halus dan sopan. Tetapi raja berikeras dan mendesak Odysseus dengan baiknya untuk mendemonstrasikan lempar cakram kepada para pemuda-pemudanya agar mengetahui bagaimanakah cara melempar cakram yang benar dan sempurna.

Kemudian Odysseus meminta izin ke baginda raja tanpa melepaskan pakaian perangnya, dan menuju ke arena gelanggang dan mengambil cakram terberat lalu

melakukan lemparan terhadap cakram tersebut dengan menggunakan gaya terbaik. Cakram meluncur dengan pesatnya, dan cakram pun jatuh dengan jarak yang sangat jauh dari jarak yang telah dicapai oleh pada pemuda Phaeacia sebelumnya.

Lemparkan cakram adalah salah satu cabang olahraga dimana seorang atlet harus melemparkan cakram sebanyak 3 kali dalam setiap perlombaan. Pada lempar cakram awalnya bukan dengan berlari akan tetapi dengan putaran. Persyaratan bagi pelempar cakram hampir sama dengan penolak yaitu makin tinggi dan makin besar orangnya makin baik, lengan pelempar makin panjang makin baik juga. Disamping itu, pelempar harus memiliki kekuatan, kecepatan dan keterampilan. Lempar cakram memiliki 2 gaya yaitu lempar cakram gaya menyamping dan gaya membelakangi. Di dalam materi ini kita akan membahas lempar cakram dengan menggunakan gaya membelakangi. Sebelum itu, kita harus mengenal dahulu alat dan lapangan yang dipakai dalam olahraga lempar cakram.

Cakram adalah alat yang digunakan dalam lempar cakram. Cakram terbuat dari bahan kayu yang dikelilingi dengan bingkai logam sebagai penguat sisi cakram. Berat cakram untuk putra 2 kg dan putri 1 kg. Diameter cakram untuk putra 22 cm dan putri 18 cm. Diameter bulatan logam tengah untuk putra dan putri sama yaitu 5,5 cm. Tebal bagian tengah untuk putra 4,5 cm dan putri 3,75 cm. Tebal bagian tepi untuk putra dan putri sama yaitu 1,2 cm.

Lapangan pada olahraga lempar cakram berbentuk lingkaran dengan diameter 2,5 m untuk melempar. Kelanjutan garis tengah 0,75 cm. Sudut skor lemparan 40derajat. Tebal semu garis 5 cm. Lingkaran lemparan terbuat dari besi yang tebalnya 6 mm dan tingginya 2 cm dipasang rata dengan tanah pada bagian luarnya.

Teknik dalam lempar cakram terbagi menjadi 2 yaitu :

1. Cara Memegang Cakram

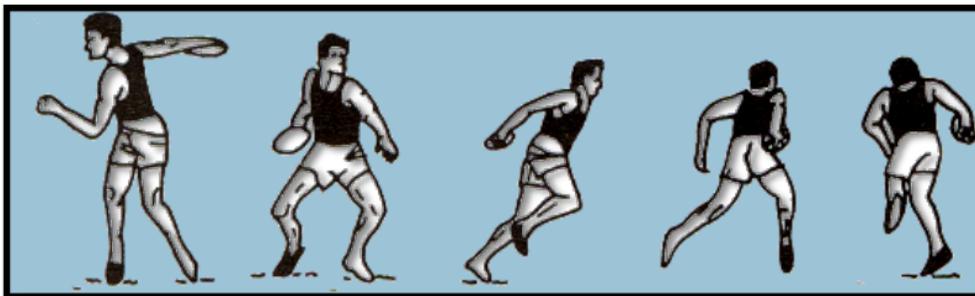


Gambar 5.19 Cara Memegang cakram (elearning.ponpes-smksa.sch.id)

55 Cara memegang cakram bergantung dari lebarnya tangan dan panjangnya jari-jari. Beberapa cara memegang cakram adalah sebagai berikut :

- a. Bagi tangannya yang cukup besar atau lebar cara memegangnya adalah dengan melekatkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya. Jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya. Makin panjang jarinya memegang cakram akan lebih mudah dan cakram dapat di pegang erat-erat.
- b. Cara memegang cakram untuk orang yang memiliki tangan lebar atau tangan yang panjang dan besar adalah jarak antara jari-jari sama semua, jari telunjuk dan jari tengah menjadi satu. Maka kalau pada cara pertama, pengerahan tekanan oleh jari-jari terbagi sama, pada cara kedua tekanan terutama oleh kedua jari yang berhimpitan.
- c. Cara memegang cakram bagi yang jari-jarinya pendek adalah posisi jari-jari sama dengan cara yang pertama, hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung-ujung jari. Dengan sendirinya pegangan pada cakram tidak terlalu erat dan telapak tangan berada ditengah-tengah cakram.

2. Melempar Cakram dengan Awalan Membelakangi



Gambar 5.20 Melempar Cakram dengan Awalan Membelakangi (WordPress.com)

- a. Fase Awal
 - 1) Mengambil sikap di belakang lingkaran dengan punggung mengarah ke arah sektor lemparan.
 - 2) Kemudian membuat beberapa kaki ayunan untuk membiasakan lengan dalam keadaan yang seimbang, tubuh dan lengan lainnya juga ikut dalam gerakan ini.
 - 3) Selama gerakan ini kaki berputar atau berporos pada satu tumit yang lain diangkat pada saat berat badan dipindahkan ke kaki yang lain.

- 4) Bila cakram telah mencapai titik ayun terjauh dibelakang (tubuh berputar ke kanan), maka gerak berputar dan menyilang lingkaran dimulai.
 - 5) Putaran dimulai dari bagian bawah, kaki kiri berputar membawa lutut berputar dalam satu arah.
 - 6) Pada saat yang sama mulailah gerak rotasi tubuh yang akan diikuti oleh lengan dan cakramnya.
 - 7) Sekarang gerak melintang lingkaran dimulai, kaki kanan pertama sekali meninggalkan tanah dan kemudian kaki kiri mendorong ke arah lemparan sedangkan kaki kanan sedikit bengkok bergerak melengkung dalam lingkaran dari kanan ke kiri dan ke depan.
 - 8) Pada waktu bergerak melintang lingkaran pinggang bergerak lebih dahulu dari bahu sehingga terjadilah puntiran antara badan bagian atas dan bawah.
 - 9) Lengan pelempar diikuti lengan yang lain dalam posisi setengah dibengkokkan, dan dilipat didepan dada setinggi bahu, tetapi kepala dan pandangan mengarah pada tujuan lemparan.
 - 10) Kaki kanan meneruskan gerak putarannya, sedangkan kaki yang lain segera datang di tanah pada sol kaki dan sedikit ke kiri dari garis lemparan.
- b. Fase Akhir
- 1) Fase ini dimulai ketika kedua kaki berada ditanah.
 - 2) Tubuh masih sedang berputar dan condong ke belakang sedikit.
 - 3) Sampai disini, kedua kaki tetap dibengkokkan, namun sejak kaki kiri menyentuh tanah tungkai hampir sepenuhnya diluruskan.
 - 4) Sementara itu, lutut kanan dan pinggang terus berputar cepat ke arah lemparan, menarik badan bagian atas berputar bersamanya.
 - 5) Pada saat ini, tangan kiri mulai membuka ke samping dan lengan kanan diayun dengan cepat dalam lengkungan lebar dan secara bersamaan ketika ditarik sedikit keatas.
- c. Lemparan
- 1) Kaki yang telah memulai mendorong, sekarang telah sepenuhnya lurus, sedangkan pinggang bergerak ke depan dan tubuh serta bahu menyelesaikan putaran ke depan.
 - 2) Lengan kiri dan bahu memanjang untuk menahan lengan kuat, sedangkan lengan kanan dicambukkan melingkar dengan tarikan bahu kanan dan selesainya pelurusan kaki.

- 3) Akhirnya kaki kiri di ayun kebelakang dan kaki-kakinya bertukar sama lain dalam rangka tetap menjaga keseimbangan badan dalam lingkaran.

D. Tolak Peluru

Tahukah kamu ? Tolak peluru (*the shot put*) telah dikenal sejak 2000 tahun yang lalu, yaitu sejak masa Kerajaan Yunani kuno, tetapi dengan tata cara dan peraturan yang berbeda.

Menurut Homer, pada zaman dahulu tolak peluru dikenal dengan nama lempar beban atau *weight throwing*. Tolak peluru menjadi salah satu bentuk latihan perang yang dilakukan para prajurit dari Troya dan kemudian dipertandingkan antar prajurit.



Gambar 5.21 Tolak Peluru (Perpustakaan.id)

Catatan sejarah tentang olahraga tolak peluru yang berhasil ditemukan adalah tentang diadakannya kompetisi di Skotlandia pada abad pertama. Kemudian, pada abad ke-16, Raja Henry VII dari Inggris menyelenggarakan pertandingan yang sama,



Gambar 5.21 Tolak Peluru (3emezing.blogspot.com)

yaitu lempar palu dan lempar beban. Saat itu, kompetisi di kalangan masyarakat Inggris diadakan sebagai cara untuk menguji kekuatan para pria. Peluru yang digunakan ketika itu masih terbuat dari batu bukan logam seperti sekarang.

Pertandingan pertama yang menggunakan alat seperti tolak peluru masa kini adalah kompetisi yang diadakan pada era pertengahan. Pertandingan tersebut diselenggarakan oleh kalangan militer dan diikuti para prajurit perang. Mereka berlomba melempar bola besi sejauh-jauhnya. Ide tersebut berawal

dari kebiasaan para tentara perang yang sering mengadakan lomba melempar cannon balls sejauh mungkin. Saat itu, meriam besi dan cannon balls (peluru meriam) merupakan salah satu senjata yang paling mematikan.

Pertandingan tolak peluru yang berhasil didokumentasikan pertama kali adalah kompetisi yang diadakan pada tahun 1866 di Skotlandia. Namun, kejuaraan yang diadakan pada tahun 1866 itu masih bersifat amatir dan menjadi salah satu dari The British Amateur Championships. Sejak saat itu, tolak peluru makin digemari di negara-negara di daratan Eropa. Tiga puluh tahun kemudian, barulah tolak peluru diperlombakan secara resmi di Olimpiade Athena, Yunani. Salah satu catatan penting dari sejarah tolak peluru terjadi pada tahun 1950, yaitu ketika Parry O'Brien memperkenalkan

teknik lemparan tolak peluru. Pada metode O'Brien, pelempar memulai tolakan dengan menghadap bagian belakang ring.

Karena merupakan cabang olahraga atletik, induk organisasi



Gambar 5.22 Tolak Peluru (JawaPos.com)

1 tolak peluru menjadi satu dengan induk olahraga atletik. International Amateur Athletic Federation (IAAF) adalah wadah olahraga atletik (termasuk tolak peluru) seluruh dunia. Indonesia mengenal olahraga tolak peluru melalui pemerintah kolonial Belanda yang memasukkannya dalam kurikulum pelajaran di sekolah-sekolah milik Belanda. Namun, tolak peluru hanya dimainkan oleh para siswa bangsawan Belanda sehingga kaum pribumi tidak terlalu mengenal olahraga ini. Seiring berjalannya waktu, tolak peluru kemudian juga menjadi bagian dari kurikulum di sekolah-sekolah pribumi sehingga semakin dikenal di kalangan orang Indonesia. Karena belum memiliki wadah sendiri, tolak peluru berada di bawah organisasi NIAU yang bertanggung jawab mengadakan kejuaraan atletik.

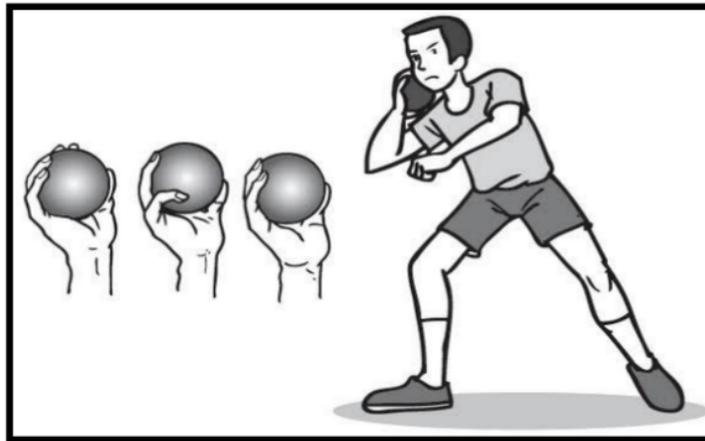
Kepopuleran tolak peluru kemudian melahirkan berbagai perkumpulan olahraga tolak peluru di Jawa dan Sumatra. Sumatera Atletik Bond (SAB) di Medan

menyelenggarakan kompetisi atletik yang diikuti MULO, HBS, dan sekolah lainnya. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah tolak peluru. Meski keberadaan tolak peluru (dan cabang olahraga atletik lainnya) sudah dikenal sejak masa penjajahan Belanda, Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) baru terbentuk pada tanggal 3 September 1990. Dengan adanya PASI, olahraga atletik, termasuk tolak peluru, makin berkembang. Kegiatan pertama yang dilaksanakan PASI adalah pemilihan duta-duta atletik yang akan mewakili Indonesia di ajang SEA Games. Selanjutnya, Indonesia juga rutin mengirimkan delegasi untuk mengikuti kejuaraan regional dan internasional serta terus melakukan pembinaan atlet tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga lempar dalam atletik. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang dimana seseorang melakukan olahraga tersebut dengan cara menolak atau mendorong peluru atau bola yang terbuat dari logam sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Tujuan dari tolak peluru adalah mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Ukuran peluru dalam olahraga tolak peluru adalah 7,26 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri. Peluru terbuat dari besi berbentuk bulat. Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran dengan diameter 2,135 m, perpanjangan garis diameter kanan dan kiri 0,75 m dan sudut sektor 40 derajat.

Macam-macam gerak dasar dari olahraga tolak peluru adalah sebagai berikut :

1. Gerak Memegang Peluru

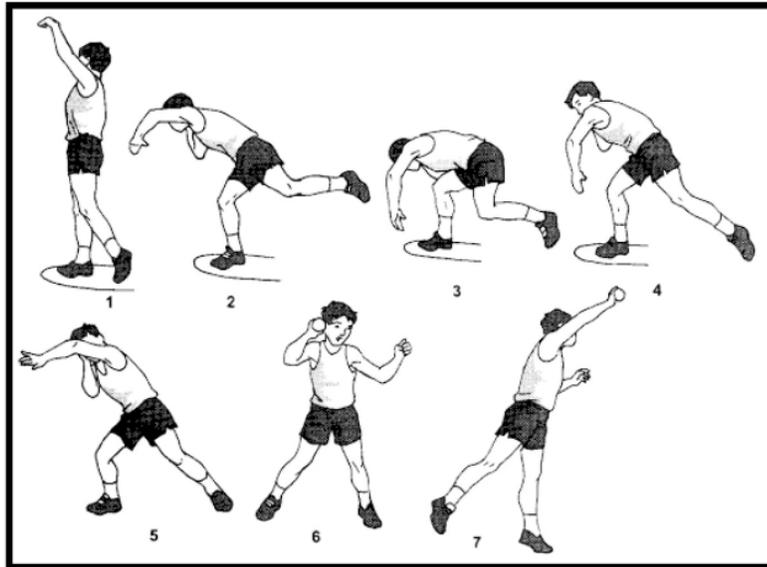


Gambar 5.22 Cara Memegang Peluru (wahyu-praz.blogspot.com)

Peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking di belakang peluru. Tangan yang memegang peluru diletakkan dibawah telinga. Berdiri arah menyamping lemparan.

3

2. Gerak Menolak Peluru Gaya Membelakang



Gambar 5.23 Gerak Menolak Peluru Gaya Membelakangi (sinauwerno-werno.blogspot.com)

2

a. Posisi Awal

Berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan), kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah, tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan bawah.

b. Gerakan

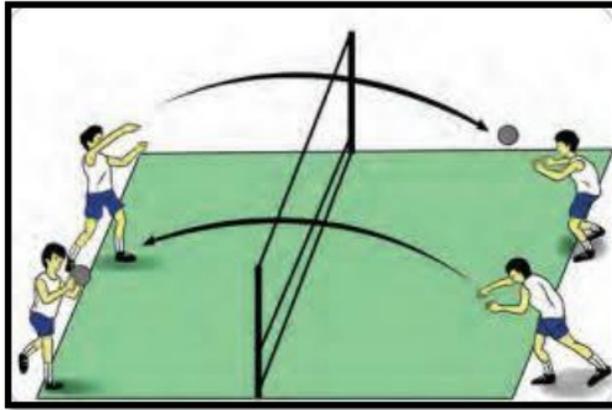
Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh kebelakang, pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat dan disusul mendaratnya kaki kiri jauh dibelakang, putar badan ke arah kiri dengan cepat pada saat dada terbuka menghadap ke arah depan, tolakan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut 45 derajat, lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus).

c. Akhir Gerakan

Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri, hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan, badan condong ke depan, kaki kiri dibelakang badan tergantung rileks dengan lutut tertekuk, pandangan ke arah tolakan.

Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga tolak peluru adalah sebagai berikut :

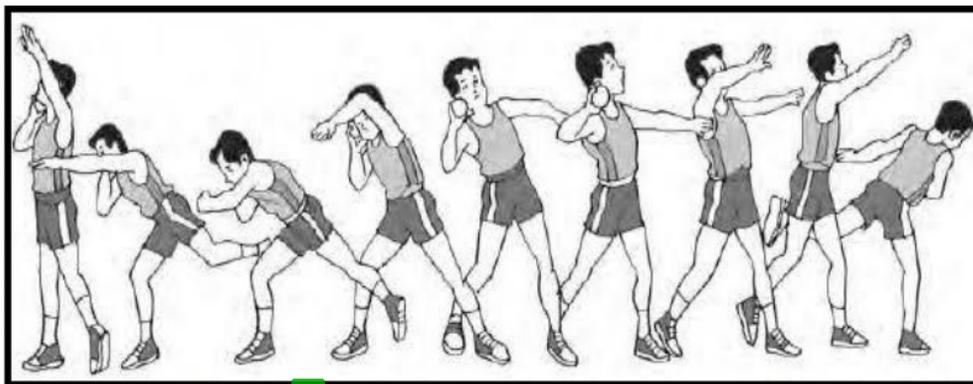
1. Tolak Peluru Setinggi dan Sejauh-Jauhnya Melewati Net Atau Tali



Gambar 5.24 Tolak Peluru Melewati Net (pustakamadani.com)

Tahapan pembelajaran :

- a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
 - b. Lakukan seperti contoh peragaan.
 - c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
 - d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
 - e. Fokuskan perhatian pada gerak menolak peluru.
2. Tolak Peluru Dari Sikap Membelakangi Arah Tolakan



Gambar 5.25 Tolak Peluru dari Sikap Membelakangi Arah Tolakan (Penjaskes.co.id)

Tahapan pembelajaran :

27

- a. Amati contoh peragaan aktivitas gerakan oleh guru dan lihat gambar.
- b. Lakukan seperti contoh peragaan.
- c. Rasakan saat melakukan gerakan tersebut, bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan contoh aktivitas gerakan oleh guru.
- d. Gerakan mana yang mudah kamu lakukan ?
- e. Fokuskan perhatian pada putaran pinggang dan tolakan.

Tugas Individu

1. Bacalah materi bab V tentang variasi gerak dasar melompat dan melempar. Kemudian ringkaslah menggunakan bahasamu sendiri.
2. Bertanyalah kepada guru olahragamu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
3. Setelah selesai meringkas materi bab V tentang variasi gerak dasar melompat dan melempar, mintalah guru olahragamu untuk mengoreksinya.

Tugas Kelompok

1. Buatlah kelompok yang beranggotakan 4 orang.
2. Carilah gambar lapangan olahraga lompat jauh, lompat tinggi, lempar cakram, pada buku atau internet.
3. Gambarlah lapangan tersebut pada kertas karton dan hiaslah sekreaitiv mungkin.

Latihan

Kerjakan latihan di bawah ini ke dalam buku latihanmu !

1. Jelaskan awalan atau ancang-ancang dalam melakukan olahraga lompat jauh !
2. Apa yang membedakan gaya straddle dengan gaya-gaya lainnya pada olahraga lompat tinggi ?
3. Bagaimanakah cara memegang cakram yang benar ?
4. Apa yang kamu ketahui tentang olahraga tolak peluru ?

Rangkuman

1. Lompat jauh bermula sejak 13 abad silam. Olahraga tersebut sudah ada dari tahun 708 Masehi saat ada Olimpiade Kuno di negara Yunani. Lompat jauh adalah gerakan melompat kedepan yang dilakukan dengan cepat dan melakukan tolakan yang kuat pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Macam-macam gerak dasar dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerak awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga lompat jauh adalah gerak melenting di udara dari atas box senam dan mendarat pada matras atau bak lompat dan gerak rangkai lompat jauh.
2. Lompat tinggi pertama kali diadakan di Olimpiade pada abad ke 19. Lompat tinggi adalah salah satu cabang olahraga yang dimana seseorang harus melompat setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat dengan menggunakan berbagai gaya yang diperbolehkan oleh aturan. Lompat tinggi gaya straddle disebut juga gaya guling merupakan salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah. Teknik dasar lompat tinggi gaya straddle dapat dibagi menjadi 4 yaitu awalan, tolakan, saat melewati mistar, dan mendarat.
3. Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga dimana seorang atlet harus melemparkan cakram sebanyak 3 kali dalam setiap perlombaan. Cakram terbuat dari bahan kayu yang dikelilingi dengan bingkai logam sebagai penguat sisi cakram. Teknik dalam lempar cakram terbagi menjadi 2 yaitu cara memegang cakram dan melempar cakram.
4. Tolak peluru (*the shot put*) telah dikenal sejak 2000 tahun yang lalu, yaitu sejak masa Kerajaan Yunani kuno. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang dimana seseorang melakukan olahraga tersebut dengan cara menolak atau mendorong peluru atau bola yang terbuat dari logam sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Macam-macam gerak dasar dari olahraga tolak peluru adalah gerak memegang peluru dan gerak menolak peluru gaya membelakangi. Macam-macam variasi gerak dasar dari olahraga tolak peluru adalah tolak peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati net atau tali dan tolak peluru dari sikap membelakangi arah tolakan.

5
Uji Kompetensi 5

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

1. Awal mula sejarah lompat jauh bermula sejak ... abad silam.
a. 13
b. 14
c. 15
d. 16
2. Maria Natalia Londa Maria adalah atlet olahraga ...
a. Lompat jangkit
b. Lompat tinggi
c. Lompat jauh
d. Lompat galah
3. Teknik lompat jauh yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan, tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan sehingga dapat diperoleh kecepatan maksimal disebut ...
a. Tolakan
b. Awalan
c. Akhiran
d. Gaya
4. Gerak melenting di udara dari atas box senam dan mendarat pada matras atau bak lompat merupakan macam dari variasi gerak dasar olahraga ...
a. Lompat jangkit
b. Lompat tinggi
c. Lompat galah
d. Lompat jauh
5. Gaya jalan di udara pada olahraga lompat jauh disebut juga ...
a. Gaya jongkok
b. *Sit down style*
c. *Schenepper atau hang style*
d. *Walking in the air*
6. Lompat tinggi pertama kali diadakan di Olimpiade pada abad ke ...
a. 19

b. 18

c. 17

d. 16

68
7. Lompat tinggi gaya straddle disebut juga ...

a. Gaya bantal

b. Gaya guling

c. Gaya jongkok

d. Gaya berdiri

5
8. Yang harus dihindari dalam melakukan lompat tinggi adalah ...

a. Memperpanjang langkah akhir

b. Memperpendek langkah akhir

c. Istirahat

d. Duduk

52
9. Salah satu cabang olahraga yang dimana seseorang harus melompat setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat dengan menggunakan berbagai gaya yang diperbolehkan oleh aturan disebut ...
73

a. Lompat galah

b. Lompat jauh

c. Lompat tinggi

d. Lompat tali

10. Perhatikan gambar dibawah ini !



Olahraga yang dilakukan atlet pada gambar diatas adalah olahraga ...

60
a. Lompat tali

b. Lompat jauh

- c. Lompat galah
 - d. Lompat tinggi
11. Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga dimana seorang atlet harus melemparkan cakram sebanyak ... kali dalam setiap perlombaan.
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
12. Pada olahraga lempar cakram gerak awalan bukan dengan berlari akan tetapi dengan ...
- a. Putaran
 - b. Jongkok
 - c. Duduk
 - d. Berlari
13. Lapangan pada olahraga lempar cakram berbentuk ...
- a. Lingkaran
 - b. Segitiga
 - c. Persegi
 - d. Persegi panjang
14. Berat cakram untuk putra ... kg dan putri ... kg.
- a. 1 dan 2
 - b. 2 dan 1
 - c. 3 dan 2
 - d. 2 dan 3
15. Diameter cakram untuk putra ... cm dan putri ... cm.
- a. 22 dan 17
 - b. 22 dan 23
 - c. 18 dan 24
 - d. 22 dan 18
16. Tolak peluru (*the shot put*) telah dikenal sejak 2000 tahun yang lalu, yaitu sejak masa Kerajaan ...
- a. Yunani kuno
 - b. Agung sejagat
 - c. Sunda empire

- d. Mesir
17. Ukuran peluru dalam olahraga tolak peluru adalah ... kg untuk putra dan ... kg untuk putri.
- a. 7 dan 4
 - b. 7, 26 dan 4
 - c. 4 dan 5
 - d. 5 dan 6
18. Tujuan dari tolak peluru adalah
- a. Berjalan sejauh-jauhnya
 - b. Melempar sedekat-dekatnya
 - c. Mendapatkan peluru
 - d. Mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya
19. PASI adalah singkatan dari ...
- a. Persatuan Rakyat Indonesia
 - b. Sumatera Atletik Bond
 - c. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
 - d. Persatuan Anak Sekolah Indonesia
20. Salah satu cabang olahraga dimana seseorang melakukan olahraga tersebut dengan cara menolak / mendorong peluru atau bola yang terbuat dari logam sejauh mungkin disebut ...
- a. Tolak peluru
 - b. Lempar cakram
 - c. Lempar lembing
 - d. Tolak bola

2
B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Sebutkan macam-macam gaya yang ada pada olahraga lompat jauh !
2. Bagaimanakah teknik mendarat pada olahraga lompat tinggi ?
3. Apakah yang kamu ketahui tentang olahraga lempar cakram ?
4. Bagaimanakah cara memegang peluru pada olahraga tolak peluru ?
5. Gambarkan lapangan tolak peluru !

Pengayaan

1. Kunjungilah perpustakaan sekolahmu. Carilah buku-buku terkait olahraga lompat jauh, lompat tinggi, lempar cakram dan tolak peluru. Ringkaslah materi tersebut dan tanyakan kepada gurumu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
2. Lakukan dan praktekkan olahraga lompat jauh, lompat tinggi, lempar cakram dan tolak peluru sesuai dengan materi yang telah kamu pelajari. Mintalah guru olahragamu untuk mengoreksi praktekmu.

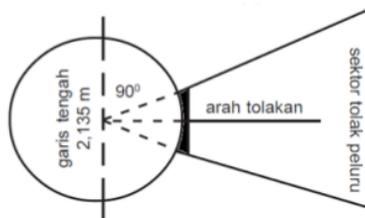
Kunci Jawaban Uji Kompetensi 5

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. A | 11. C | 16. A |
| 2. C | 7. B | 12. A | 17. B |
| 3. B | 8. B | 13. A | 18. D |
| 4. D | 9. C | 14. B | 19. C |
| 5. D | 10. D | 15. D | 20. A |

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Gaya yang ada pada olahraga lompat jauh yaitu :
 - a. Gaya jongkok (sit down style)
 - b. Gaya lenting (schenepper atau hang style)
 - c. Gaya jalan di udara (walking in the air)
2. Setelah melewati mistar, pelompat dapat langsung jatuh bertumpu pada panggung yang tidak membahayakan. Tetapi kalau tempat pendaratan terbuat dari bak pasir, pendaratan dilakukan dengan kaki kanan dan dibantu oleh kedua tangan. Kalau badan akan dijatuhkan, yang terlebih dahulu adalah pundak bagian kanan kemudian terus terguling.
3. Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga dimana seorang atlet harus melemparkan cakram sebanyak 3 kali dalam setiap perlombaan. Pada lempar cakram awalnya bukan dengan berlari akan tetapi dengan putaran. Lempar cakram memiliki 2 gaya yaitu lempar cakram gaya menyamping dan gaya membelakangi.
4. Peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking di belakang peluru.
5. Gambar lapangan tolak peluru adalah sebagai berikut :



BAB VI

SENI BELADIRI

Apa yang dibahas dalam bab ini ?

Apakah kamu pernah melakukan olahraga seni beladiri ? Masih ingatkah kamu tentang gerak lokomotor dan non lokomotor ? Didalam bab ini kita akan mempelajari tentang gerak lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Amatilah gambar dibawah ini !



Gambar 6.1 Hanifan Yudani Kusumah (lifestyle.okezone.com)

Siapakah atlet yang ada pada gambar disamping ini ? Apakah kamu mengenalnya ? Atlet yang ada pada gambar di samping adalah Hanifan Yudani Kusumah. Hanifan lahir di Bandung Jawa Barat pada 25 Oktober 1997. Hanifan adalah seorang pesilat Indonesia. Hanifan memenangkan medali perunggu di SEA Games 2017 dan medali emas di Asian Games 2018. Hanifan juga sebagai pembawa bendera Indonesia dalam upacara penutupan Asian Games. Hanifan sudah dilatih pencak silat sejak di kelas 2 SD karena ayahnya merupakan seorang pesilat dan telah ikut dalam pelatnas 2005. Hanifan bergabung pada Perguruan Silat Tadjimalela. Hanifan memenangkan medali perak dalam kompetisi antar siswa Tadjimalela di Banten pada tahun 2010. Pada tahun itu juga, Hanifan memenangkan kejuaraan dunia silat di Denpasar.

Ayo Belajar !

Pada bab sebelumnya kamu telah mengenal gerak lokomotor dan non lokomotor. Pada bab ini, kamu sudah mengenal atlet seni beladiri Hanifan Yudani Kusumah. Setelah kita mengenal atlet dari seni beladiri tersebut, sekarang kita akan belajar tentang gerak lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. Apa saja gerak lokomotor dan non lokomotor dalam gerak dasar seni beladiri itu ? Ikutilah pembahasan berikut ini !

A. Pengenalan Seni Beladiri

Seni beladiri muncul karena adanya upaya manusia untuk mempertahankan dirinya dari serangan manusia lain dan hewan buas. Gerakan dalam seni beladiri merupakan hasil kreasi dari meniru gerakan binatang seperti kera, harimau, ular, burung elang, dll. Seni beladiri pencak silat menyebar ke kepulauan nusantara pada abad ke-7 masehi. Pendekar-pendekar yang menguasai ilmu beladiri terdapat pada kerajaan-kerajaan besar di nusantara seperti Sriwijaya dan Majapahit.



Gambar 6.2 Pencak Silat (econochannelfeunj.com)

Perkembangan pencak silat mulai tercatat pada abad ke-14. Penyebarannya banyak dipengaruhi oleh agama Islam karena pada saat itu pencak silat diajarkan bersamaan dengan pelajaran agama di masjid ataupun di pesantren.

Seni beladiri atau pencak silat adalah sistem yang terdiri atas sikap atau posisi



Gambar 6.3 Seni Beladiri Pancak Silat (Liputan6.com)

dan gerak-gerak atau pergerakan.

Ketika seseorang bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti

perubahan posisi lawan secara

berkelanjutan. Seni beladiri atau

pencak silat berasal dari Indonesia.

Seni beladiri ini secara luas dikenal

di Indonesia, Malaysia, Brunei

Darussalam, Singapura, Thailand,

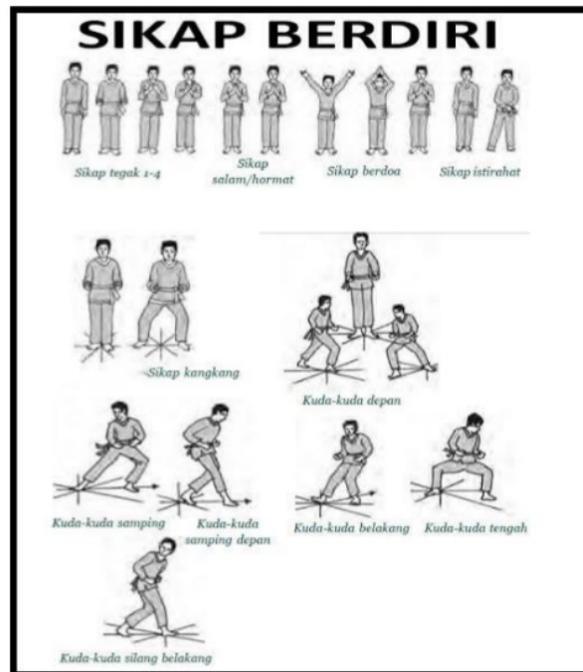
3 dll. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat) yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. 28 Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga di pertandingkan dalam SEA GAMES sejak tahun 1987. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat Indonesia.

B. Gerak Dasar Seni Beladiri

25 1. Sikap Dasar Pencak Silat

a. Sikap Berdiri

- 1) Berdiri Tegak 17
- 2) Berdiri Kangkang (sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda)
- 3) Berdiri Kuda-Kuda (melakukan serangan dan bela)



Gambar 6.4 Sikap Berdiri (walpaperhd99.blogspot.com)

b. Sikap Duduk

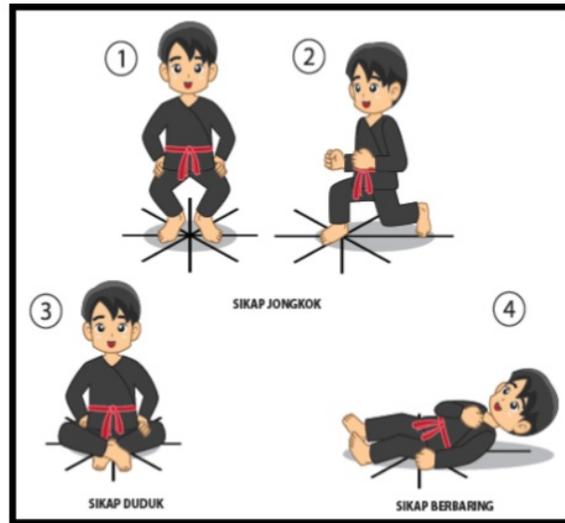
Badan tegak dan pandangan ke depan, pantat rapat dengan lantai, kedua tungkai dan lutut ditekuk sehingga tonjolan lutut mengarah ke depan, kedua tangan di depan badan dengan siku bengkok.

c. Sikap Berbaring

Sikap berbaring dilakukan untuk menjatuhkan diri dan merupakan sikap pembelaan.

d. Sikap Jongkok

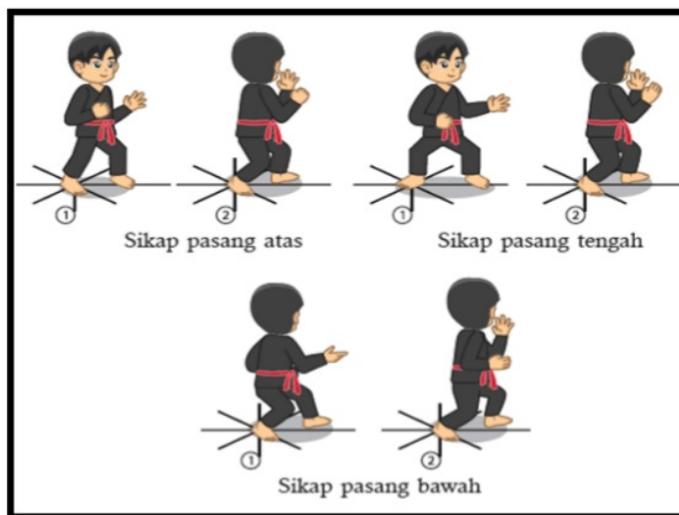
Sikap jongkok dapat dibagi menjadi dua yaitu sikap jongkok dan sikap jengkeng.



Gambar 6.5 Sikap Duduk, Berbaring dan Jongkok (Mikirbae.com)

e. Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan sikap siaga untuk melakukan pembelaan atas serangan berpola dan dilakukan pada awal atau akhir rangkaian kegiatan. Sikap pasang terdiri dari sikap pasang atas, tengah dan bawah.

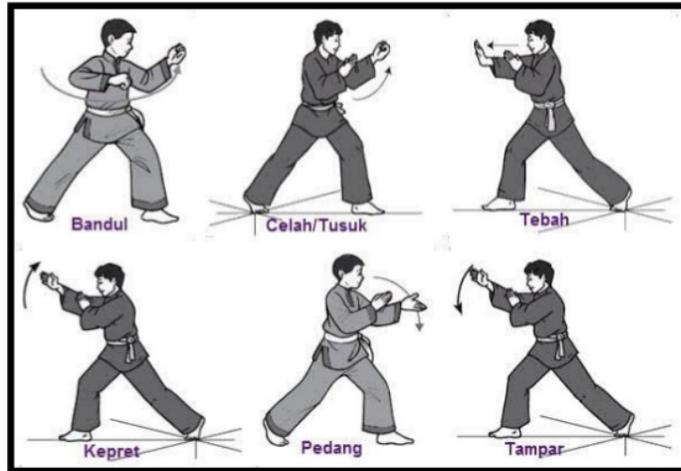


Gambar 6.6 Sikap Pasang (Mikirbae.com)

2. Gerak Dasar Serangan

a. Serangan Lengan

1) Serangan Tangan



Gambar 6.7 Serangan Tangan (Mikirbae.com)

51

a) Serangan tangan arah depan meliputi : tebak (menggunakan pukulan telapak tangan), sodok (menggunakan telapak tangan telentang), tinju (menggunakan tangan dikepalkan), bandul (mengayun kepalan), dan dorong (menggunakan dua telapak tangan).

6

b) Serangan tangan arah bawah meliputi : bantul / catok (upper cut dalam tinju), sanggah (menggunakan pangkal telapak tangan / serangan ke dagu) dan colok / tusuk.

c) Serangan tangan arah atas meliputi : tumbuk, tebak dan pedang.

30

d) Serangan tangan arah samping meliputi : pedang (menggunakan sisi telapak tangan), tampar (menggunakan telapak tangan), bandul (dari samping) dan kepret (menggunakan punggung tangan).

2) Serangan Siku

Pada serangan siku, jarak lawan harus dekat. Serangan dengan menggunakan siku dapat dilakukan dengan beberapa arah serangan, antara lain :

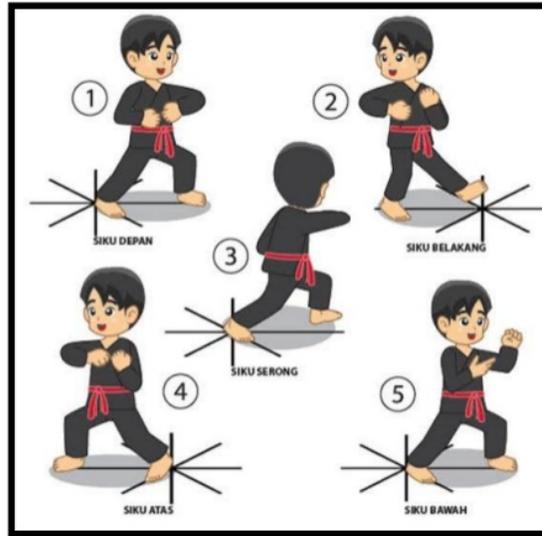
51

a) Arah Serangan Depan

b) Arah Serangan Serong

c) Arah Serangan Samping

- d) Arah Serangan Atas
- e) Arah Serangan Belakang
- f) Arah Serangan Bawah

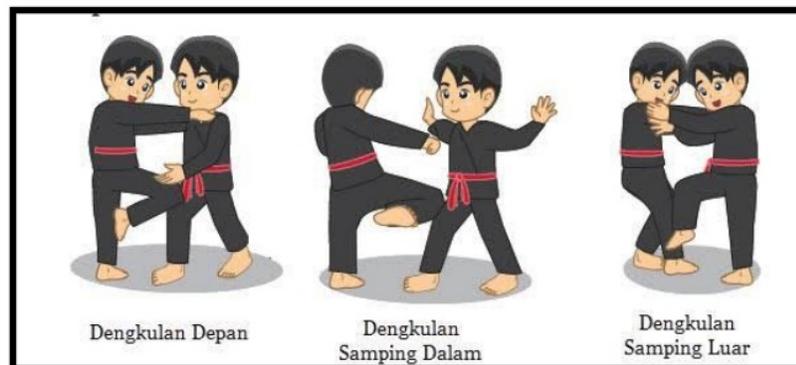


Gambar 6.8 Serangan Siku (Mikirbae.com)

b. Serangan Kaki

1) Serangan Lutut

Seperti halnya dalam serangan siku, lutut pun dapat digunakan untuk menyerang, yaitu dengan mendengkul perut dari bawah ke atas pada posisi miring pinggang lawan dapat diserang dengan lutut dengan posisi menyamping sehingga serangan lutut dapat dilakukan melalui bawah dan samping. Bisa juga dari depan, samping dalam dan samping luar.

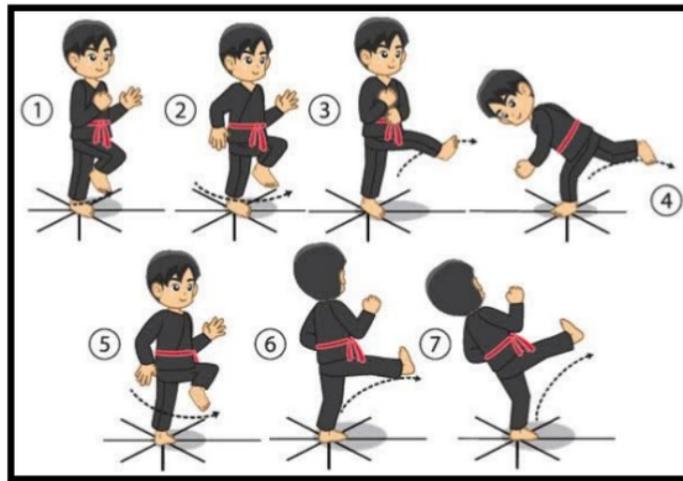


Gambar 6.9 Serangan Lutut (Mikirbae.com)

2) Serangan Tungkai

Teknik serangan dengan menggunakan tungkai melalui tendangan dapat dilakukan dari berbagai posisi, antara lain :

- a) Posisi Tendangan Depan
- b) Posisi Tendangan Samping
- c) Posisi Tendangan Belakang
- d) Posisi Tendangan Busur



Gambar 6.10 Serangan Tungkai (Mikirbae.com)

3. Gerak Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung bertujuan untuk mengalihkan serangan dari lintasannya dan membendung atau menahan serangan. Jika terpaksa, sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu tangan, sikut, dua lengan dan kaki.

a. Tangkisan Satu Lengan

- 1) Tangkisan luar yaitu dari dalam ke luar.
- 2) Tangkisan dalam yaitu dari luar ke dalam.



Gambar 6.11 Tangkisan Dalam, Luar, Atas, dan Bawah (Pinterest.com)

- 18
- 3) Tangkisan atas yaitu dari bawah ke atas.
 - 4) Tangkisan bawah yaitu dari atas ke bawah.

b. Tangkisan Siku

- 1) Tangkisan siku dalam meliputi siku dalam tinggi dan rendah.
- 2) Tangkisan siku luar meliputi siku luar tinggi dan rendah.



Gambar 6.12 Tangkisan Siku (Brainly.co.id)

30

c. Tangkisan Dua Lengan

- 1) Sejajar dua tangan atau lengan atas.
- 2) Belah tinggi atau rendah.
- 3) Selang tinggi atau rendah.
- 4) Buang samping.

d. Tangkisan Kaki

- 1) Tangkisan kaki tertutup samping
- 2) Tangkisan kaki tutup buang luar.
- 3) Tangkisan kaki tutup depan.
- 4) Tangkisan kaki busur luar atau dalam.

4. Gerak Tendangan

Tendangan adalah taktik serangan untuk jarak jangkauan yang jauh dan sedang. Macam-macam tendangan meliputi :

a. Tendangan Lurus

- 26
- 1) Sikap kuda-kuda silang.
 - 2) Gerakan salah satu kaki untuk menendang ke arah depan dengan kedua tangan silang di depan dada.



- 3) Dengan gerakan melangkah, tendangan dilanjutkan dengan bergantian kaki.

Gambar 6.13 Tendangan Lurus (Brainly.co.id)

b. Tendangan Sabit



- 1) Sikap kuda-kuda silang.
- 2) Gerakkan salah satu kaki untuk menendang.

Gambar 6.14 Tendangan Sabit (Brainly.co.id)

- 3) Kedua tangan silang di depan dada.

c. Tendangan Belakang

- 1) Sikap kuda-kuda silang.
- 2) Gerakan menendang ke depan dengan memutar tubuh dan membelakangi lawan.



72

3) Kedua tangan silang di depan dada.

5. Gerak Menghindar

Gambar 6.15 Tendangan Belakang (setiakawan-belitung.blogspot.com)

25
Hindaran adalah suatu

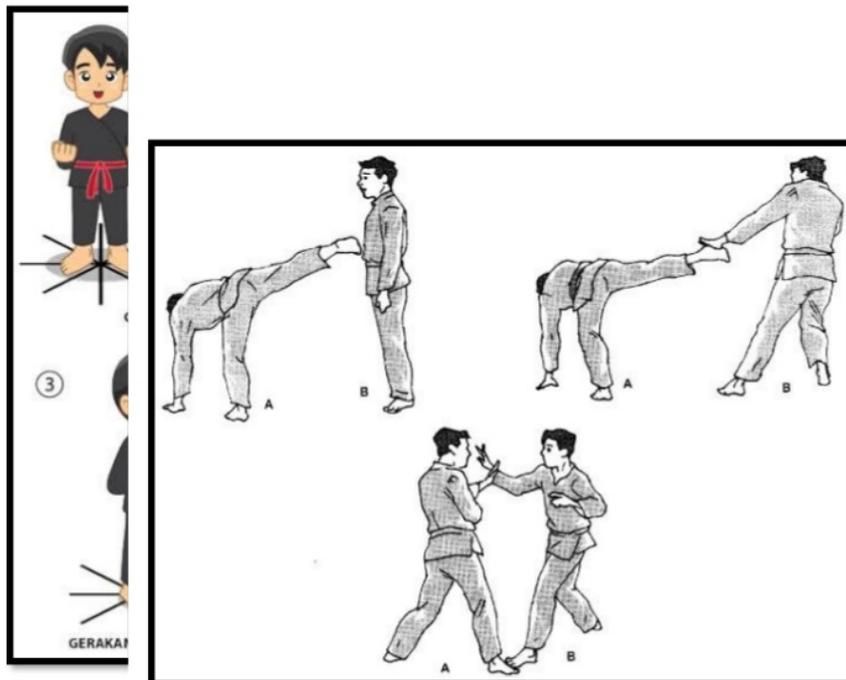
usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Bentuk-bentuk hindaran tersebut adalah :

- a. Hindar hadap yaitu menghindar dengan memindahkan kaki sehingga posisi tubuh menghadap lawan.
- b. Hindar sisi yaitu menghindar dengan memindahkan kaki, sehingga posisi tubuh menyamping lawan.
- c. Hindar angkat kaki yaitu menghindar dengan cara angkat kaki.
- d. Hindar kaki saling yaitu menghindar dengan memindahkan kaki secara menyilang.

6. Gerak Mengelak

66
Elakan dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi 7 yaitu :

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| a. Elakan hadap | e. Elakan bawah |
| b. Elakan samping | f. Elakan angkat kaki |
| c. Elakan belakang | g. Elakan kaki sila |
| d. Elakan atas | |



Gambar 6.16 Gerak Elakan (Mikirbae.com)

C. Variasi Teknik Dasar Seni Beladiri Secara Berpasangan

1. A menyerang dan B menghindar

Gambar 6.17 Siswa A Menyerang dan Siswa B Menghindar (sdngingilkradenanblora.wordpress.com)

a. Gerakan A

- 1) Tangan kanan A (menempel) memukul ke arah ulu hati B, sambil kaki kanan maju selangkah. Telapak kaki kanan maju selangkah.
- 2) Jatuhkan pukulan pada sasaran, bersamaan waktu dengan jatuhnya telapak kaki di atas lantai, sehingga berat badan dapat menambah beratnya pukulan.
- 3) Tangan kiri melintang di dada, telapak tangan terbuka, dan jari-jari rapat.

b. Gerakan B

- 1) Badan menghindar ke kiri dengan memindahkan kaki kiri selangkah ke samping kiri.
- 2) Tangan kiri B menangkis pukulan A ke dalam atas.

¹⁴
3) Tangan kanan B mengepal lurus ke bawah, untuk melindungi kemaluan dan badan bagian depan.

2. A menangkis dan B menyerang

a. Gerakan A

1) Kedua belah tangan menahan serangan. Telapak tangan terbuka dan jari rapat.

2) Kaki kanan dipindahkan ke samping kanan kaki kiri, dengan jarak satu langkah, dan badan berputar ke kiri setengah putaran menghadapi serangan.

b. Gerakan B

1) Tangan kanan (mengepal) memukul lurus ke depan ke arah rahang A, bersama kaki kanan maju dua langkah sambil badan berputar ke kiri seperempat putaran dan condong ke depan.

2) Tangan kiri di dada.

D. Tujuan dan Manfaat Melakukan Seni Beladiri

1. Tujuan

a. Pengembangan

Pendidikan Mental
Spiritual

Pengembangan
n mental ⁴⁸ spritual
yaitu mewujudkan
budi pekerti luhur
pada setiap
pengikutnya. Beladiri
bukan hanya sebagai



¹⁵
pembinaan pelajaran saja tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan watak luhur, kepribadian, karakter, sikap percaya diri, dan takwa terhadap Tuhan YME.

b. Pengembangan Aspek Beladiri

⁴⁸
Mengembangkan aspek beladiri dalam bentuk keterampilan, sikap, kepribadian, serta rasa kebangsaan. Hal ini dimaksudkan agar seseorang ⁴⁸ terbentuk secara jasmani dan rohani.

c. Pengembangan Seni

Beladiri sebagai pengembangan seni atau kebudayaan daerah berarti juga adanya tujuan pengembangan keterampilan dalam gerakan yang serasi, unik, serta menarik yang didasarkan pada kecintaan terhadap budaya bangsa.

d. Pengembangan Olahraga

Gerakan dalam beladiri bertujuan untuk mengembangkan kesehatan jasmani maupun rohani. Karena beladiri menggunakan otot-otot tubuh serta keseimbangan dan kemampuan dalam mengambil keputusan dalam waktu singkat namun tepat.

e. Pengembangan Pendidikan

Beladiri dapat mengembangkan pendidikan yaitu dapat meningkatkan pengetahuan, pembentukan sikap yang lebih positif, membantu pembentukan



keterampilan, dan meningkatkan fungsi organ tubuh.

2. Manfaat

- a. Sebagai sarana membela diri dari perampokan, pembunuhan, pembegalan dan tindak kejahatan lainnya.
- b. Membuat tubuh sehat dan bugar karena otot akan terlatih untuk bergerak.

Gambar 6.19 Seni Beladiri Pencak Silat (Pantau.com)

- c. Meningkatkan rasa percaya diri dan berani.
- d. Melatih kesabaran, kedisiplinan, dan penguasaan diri.
- e. Mengembangkan motorik halus dan kasar pada anak karena anak terus menggunakan tangan dan kakinya.

- f. Disiplin dan tanggungjawab karena terdapat instruksi-instruksi yang diberikan setiap tekniknya dan dalam belajar ilmu beladiri selalu terselip nilai-nilai kehidupan yang penting.
- g. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi yang baik karena kita akan selalu memiliki teman yang satu minat pada ilmu beladiri. Di setiap latihan akan bertemu dengan banyak orang sehingga kemampuan bersosialisasi akan terasah dengan baik.

Tugas Individu

1. Bacalah materi bab VI tentang seni beladiri. Kemudian ringkaslah menggunakan bahasamu sendiri.
2. Bertanyalah kepada guru olahragamu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
3. Setelah selesai meringkas materi bab VI tentang seni beladiri, mintalah guru olahragamu untuk mengoreksinya.

19

Tugas Kelompok

1. Buatlah kelompok yang beranggotakan 4 orang.
2. Buatlah poster dengan tema “Seni Beladiri” pada kertas karton.
3. Mintalah guru olahragamu untuk menilai hasil pekerjaanmu.

19

Latihan

Kerjakan latihan di bawah ini ke dalam buku latihanmu !

1. Apa yang dimaksud seni beladiri ?
2. Apa saja sikap dasar dalam seni beladiri pencak silat ?
3. Sebutkan bentuk-bentuk hindaran !
4. Sebutkan manfaat melakukan seni beladiri !

Rangkuman

1. Seni beladiri muncul karena adanya upaya manusia untuk mempertahankan dirinya dari serangan manusia lain dan hewan buas. Seni beladiri pencak silat menyebar di kepulauan nusantara pada abad ke-7 masehi. Perkembangan pencak silat mulai tercatat pada abad ke-14. Seni beladiri atau pencak silat adalah sistem yang terdiri atas sikap atau posisi dan gerak-gerak atau pergerakan. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Thailand, dll.
2. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat).
3. Gerak dasar seni beladiri meliputi sikap dasar pencak silat, serangan, tangkisan, tendangan, menghindar dan mengelak. Variasi teknik dasar seni beladiri dapat dilakukan dengan cara berpasangan yaitu A menyerang B menghindar dan A menangkis B menyerang.
4. Tujuan dalam melakukan seni beladiri adalah mengembangkan pendidikan mental spiritual, aspek beladiri, seni, olahraga dan pendidikan.
5. Manfaat dalam melakukan seni beladiri adalah sarana membela diri, membuat tubuh sehat dan bugar, percaya diri dan berani, melatih sabar, disiplin dan penguasaan diri, mengembangkan motorik halus dan kasar, tanggungjawab, dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi.

5

Uji Kompetensi 6

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Seni beladiri pencak silat menyebar di kepulauan nusantara pada abad ke ... masehi.
a. 7
b. 8
c. 9
d. 10
2. Perkembangan pencak silat mulai tercatat pada abad ke ...
a. 13
b. 14
c. 15
d. 16
3. Sistem yang terdiri atas sikap atau posisi dan gerak-gerak atau pergerakan disebut
a. Seni
b. Seni karawitan
c. Seni beladiri
d. Olahraga
e. Kesenian
4. Seni beladiri atau pencak silat berasal dari ...
a. India
b. Myanmar
c. Irlandia

- d. Indonesia⁷⁰
5. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ...
- a. IPSI
 - b. IPA
 - c. IPS
 - d. API
6. Organisasi³ yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah ...
- a. Persilat
 - b. IPSI
 - c. Sea Games
 - d. Pekan Olahraga Nasional
7. Yang tidak termasuk dalam sikap berdiri pencak silat adalah ...⁵
- a. Berdiri Tegak
 - b. Berdiri Kangkang
 - c. Berdiri Kuda-Kuda
 - d. Berdiri Ditempat
8. Yang tidak termasuk gerak dasar seni beladiri adalah ...⁶¹
- a. Serangan
 - b. Tangkisan
 - c. Tendangan
 - d. Berlari
9. Mendengkul perut dari bawah ke atas pada posisi miring pinggang lawan dapat diserang dengan lutut dengan posisi menyamping sehingga serangan mulut dapat dilakukan melalui bawah dan samping merupakan bentuk ...⁶
- a. Serangan lutut
 - b. Serangan tangan
 - c. Serangan siku
 - d. Serangan lengan
10. Pencak silat juga di pertandingkan dalam SEA GAMES sejak tahun ...⁷⁷
- a. 1999
 - b. 1987
 - c. 1978
 - d. 1990

11. Setiap ...²⁹ tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional.
- a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
12. Usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan disebut ...
- a. Hindaran
 - b. Pukulan
 - c. Tangkisan
 - d. Sikap dasar
13. Pada serangan siku, jarak lawan harus ...⁸⁴
- a. Jauh
 - b. Sedang
 - c. Dekat
 - d. Dibelakang
14. Yang tidak termasuk manfaat dalam melakukan seni beladiri adalah ...
- a. Sarana membela diri
 - b. Membuat tubuh sakit
 - c. Percaya diri
 - d. Berani
15. Suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki disebut ...²⁵
- a. Hindaran
 - b. Pukulan
 - c. Tangkisan
 - d. Sikap dasar
16. Yang tidak termasuk dalam gerakan megelak adalah ...⁴²
- a. Elakan hadap
 - b. Elakan jauh
 - c. Elakan belakang
 - d. Elakan atas
17. Yang tidak termasuk tujuan dalam melakukan seni beladiri adalah ...

- a. Mengembangkan pendidikan mental ³¹ spiritual
 - b. Mengembangkan aspek beladiri
 - c. Mengembangkan seni
 - d. Mengembangkan badan
18. Beladiri bukan hanya sebagai pembinaan pelajaran saja tetapi ¹⁵ juga bertujuan untuk mengembangkan watak luhur, kepribadian, karakter, sikap percaya diri, dan takwa terhadap Tuhan YME merupakan ³¹ tujuan beladiri pada aspek ...
- a. Mengembangkan pendidikan mental ³¹ spiritual
 - b. Mengembangkan aspek beladiri
 - c. Mengembangkan seni
 - d. Mengembangkan olahraga
19. Beladiri sebagai pengembangan ¹⁵ seni atau kebudayaan daerah berarti juga adanya tujuan pengembangan keterampilan dalam gerakan yang serasi, unik, serta menarik yang didasarkan pada kecintaan terhadap budaya bangsa merupakan tujuan beladiri pada aspek ...
- a. Mengembangkan pendidikan mental ³¹ spiritual
 - b. Mengembangkan aspek beladiri
 - c. Mengembangkan seni
 - d. Mengembangkan olahraga
20. Mengembangkan aspek beladiri dalam bentuk keterampilan, sikap, kepribadian, serta rasa kebangsaan merupakan tujuan beladiri pada aspek ...
- a. Mengembangkan pendidikan mental ³¹ spiritual
 - b. Mengembangkan aspek beladiri
 - c. Mengembangkan seni
 - d. Mengembangkan olahraga

⁵⁹

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Apa yang kamu ketahui tentang seni beladiri pencak silat ?
2. Apa saja gerak dasar dalam seni beladiri ?
- ¹⁹ 3. Apakah yang dimaksud dengan tangkisan dan hindaran ?
4. Sebutkan tujuan dari adanya seni beladiri !
5. Sebutkan manfaat melakukan seni beladiri !

Pengayaan

1. Kunjungilah perpustakaan sekolahmu. Carilah buku-buku terkait olahraga beladiri pencak silat. Ringkaslah materi tersebut dan tanyakan kepada gurumu apabila ada materi yang belum kamu pahami.
2. Lakukan dan praktekan gerak dasar olahraga beladiri pencak silat sesuai dengan materi yang telah kamu pelajari. Mintalah guru olahragamu untuk mengoreksi praktekmu.

Kunci Jawaban Uji Kompetensi 6

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d !

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. A | 11. B | 16. B |
| 2. B | 7. D | 12. C | 17. D |
| 3. C | 8. D | 13. C | 18. A |
| 4. D | 9. A | 14. B | 19. C |
| 5. A | 10. B | 15. A | 20. B |

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar dan tepat !

1. Seni beladiri muncul karena adanya upaya manusia untuk mempertahankan dirinya dari serangan manusia lain dan hewan buas. Seni beladiri pencak silat menyebar di kepulauan nusantara pada abad ke-7 masehi. Perkembangan pencak silat mulai tercatat pada abad ke-14. Seni beladiri atau pencak silat adalah sistem yang terdiri atas sikap atau posisi dan gerak-gerak atau pergerakan. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Thailand, dll.
2. Gerak dasar seni beladiri meliputi sikap dasar pencak silat, serangan, tangkisan, tendangan, menghindar dan mengelak.
3. Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.
4. Tujuan dalam melakukan seni beladiri adalah mengembangkan pendidikan mental spiritual, aspek beladiri, seni, olahraga dan pendidikan.

5. Manfaat dalam melakukan seni beladiri adalah sarana membela diri, membuat tubuh sehat dan bugar, percaya diri dan berani, melatih sabar, disiplin dan penguasaan diri, mengembangkan motorik halus dan kasar, tanggungjawab, dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi.

Keterangan

Nama : Fitri Widyasari

Kelas : PGMI 6 C

NIM : 173141074

KD 1

- 6
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan atau olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional.
- 4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan atau olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional.

KD 2

- 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.
- 4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

round 1

ORIGINALITY REPORT

60%

SIMILARITY INDEX

59%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

24%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

salamadian.com

Internet Source

7%

2

www.scribd.com

Internet Source

4%

3

docplayer.info

Internet Source

4%

4

sporteducationsmansatembilahan.blogspot.com

Internet Source

4%

5

id.scribd.com

Internet Source

3%

6

eprints.uny.ac.id

Internet Source

3%

7

khafas05.blogspot.com

Internet Source

3%

8

faaizdharmawan.blogspot.com

Internet Source

2%

9

www.ruangguru.co.id

Internet Source

2%

10	adoc.tips Internet Source	2%
11	danangpoenya.blogspot.com Internet Source	1%
12	dezemba.blogspot.com Internet Source	1%
13	duniattgolahraga.blogspot.com Internet Source	1%
14	goeroendesofiles.wordpress.com Internet Source	1%
15	olahragapedia.com Internet Source	1%
16	kampus-pjok.blogspot.com Internet Source	1%
17	vdocuments.mx Internet Source	1%
18	www.mikirbae.com Internet Source	1%
19	Submitted to IAIN Surakarta Student Paper	1%
20	mandremaulanaa.wordpress.com Internet Source	1%
21	atletikspendagrezz.blogspot.com Internet Source	1%

22	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
23	atlet.id Internet Source	1%
24	pt.scribd.com Internet Source	1%
25	faira170509.blogspot.com Internet Source	1%
26	fungsi.web.id Internet Source	1%
27	bse.mahoni.com Internet Source	1%
28	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
29	id.123dok.com Internet Source	1%
30	smart-diligent.blogspot.com Internet Source	<1%
31	bsd.pendidikan.id Internet Source	<1%
32	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
33	ipa2-angkatan10-sman4berau.blogspot.com	

Internet Source

<1%

34

www.tintapendidikanindonesia.com

Internet Source

<1%

35

hoethealth.blogspot.com

Internet Source

<1%

36

anjartaz.blogspot.com

Internet Source

<1%

37

fennim.blogspot.com

Internet Source

<1%

38

kuliahpendor.blogspot.com

Internet Source

<1%

39

www.ilmuwiki.com

Internet Source

<1%

40

hisham.id

Internet Source

<1%

41

smagasmagetan.blogspot.com

Internet Source

<1%

42

maalikhwan.blogspot.com

Internet Source

<1%

43

id.wikipedia.org

Internet Source

<1%

44

ra-dewisekarmelati.blogspot.com

Internet Source

<1%

45 riskaperwati.blogspot.com <1 %
Internet Source

46 sumaryotomario.wordpress.com <1 %
Internet Source

47 Submitted to Universitas Muhammadiyah
Surakarta <1 %
Student Paper

48 Submitted to Universitas Negeri Surabaya The
State University of Surabaya <1 %
Student Paper

49 mafiadoc.com <1 %
Internet Source

50 issuu.com <1 %
Internet Source

51 nuttigekennis.blogspot.com <1 %
Internet Source

52 www.degroenewelvaart.nl <1 %
Internet Source

53 vdocuments.site <1 %
Internet Source

54 penasorkes-bjn.blogspot.com <1 %
Internet Source

55 infolahraga2.blogspot.com <1 %
Internet Source

56	docobook.com Internet Source	<1%
57	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
58	nicedream-armada.blogspot.com Internet Source	<1%
59	dokumen.tips Internet Source	<1%
60	setiadipw.blogspot.com Internet Source	<1%
61	es.scribd.com Internet Source	<1%
62	melatibangsaku.blogspot.com Internet Source	<1%
63	indriwidaryati.files.wordpress.com Internet Source	<1%
64	soalterbaru.com Internet Source	<1%
65	nanimtk sma.blogspot.com Internet Source	<1%
66	zh.scribd.com Internet Source	<1%
67	sahabatolahraga.com Internet Source	<1%

<1%

68

fr.scribd.com

Internet Source

<1%

69

media.neliti.com

Internet Source

<1%

70

smpn2-bdl.sch.id

Internet Source

<1%

71

prodip-stan.info

Internet Source

<1%

72

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1%

73

www.soalprediksi.com

Internet Source

<1%

74

emaelani.blogspot.com

Internet Source

<1%

75

e-campus.fkip.unja.ac.id

Internet Source

<1%

76

olahragaancha.blogspot.com

Internet Source

<1%

77

Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri
Malang

Student Paper

<1%

www.riefawa.com

78

Internet Source

<1%

79

farhandirgaworld.blogspot.com

Internet Source

<1%

80

www.ayobelajar.web.id

Internet Source

<1%

81

geowarto.blogspot.com

Internet Source

<1%

82

www.materiolahraga.com

Internet Source

<1%

83

beritaaktualterpercaya.blogspot.com

Internet Source

<1%

84

ahmad-n10tangsel.blogspot.com

Internet Source

<1%

85

www.lpmdimensi.com

Internet Source

<1%

86

violaputriputri146.blogspot.com

Internet Source

<1%

87

ummiahaddiyah.blogspot.com

Internet Source

<1%

88

inspiring.id

Internet Source

<1%

89

yukkitabelajarsejarah.blogspot.com

Internet Source

<1%

90 blog-infobola.blogspot.com <1%

Internet Source

91 eprints.uns.ac.id <1%

Internet Source

92 stella-teknik.blogspot.com <1%

Internet Source

93 Submitted to Universitas Muria Kudus <1%

Student Paper

94 auliarachman123.blogspot.com <1%

Internet Source

95 Submitted to Tunas Muda International School <1%

Student Paper

96 Submitted to Syiah Kuala University <1%

Student Paper

97 Submitted to Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo <1%

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off