

Munasifah

ATLETIK CABANG LARI



PENERBIT
aneha ilmu

Munasifah



Atletik Cabang Lari

 PENERBIT
aneka ilmu

Atletik

Cabang Lari

Penyusun: Munasifah
Editor: Tim Umum
Desain Sampul: Sucipto
Perwajahan & Ilustrasi: Pulung Sulistyono
Layout: M. Ali Nursalim

Penerbit:
CV. Aneka Ilmu
Jln. Raya Semarang - Demak Km. 8,5
Telp. (024) 6580335, 6582901, Fax. (024) 6582902
Cetakan: Juni 2008
ISBN: 978-979-736-973-6

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG



Kata Pengantar

Uji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada kita semua, khususnya nikmat kesehatan jasmani dan rohani, sehingga kita dapat melakukan aktivitas yang bermanfaat.

Tubuh kita ini harus selalu dijaga dan dirawat agar tetap sehat dan prima, sehingga dalam beraktivitas tidak ada kendala. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat kita harus makan dengan menu dan gizi yang seimbang serta makan yang teratur. Selain itu, olahraga yang teratur juga sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengingat jiwa yang kuat terdapat pada tubuh yang sehat, tubuh yang sehat akan dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Dengan terbitnya buku ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh. Dengan olahraga atletik cabang lari yang

disertai penguasaan teknik yang baik, maka hasilnya akan meraih prestasi yang gemilang.

Akhirnya, penyusun menyadari sepenuhnya bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharap kritik dan saran yang membangun. Dan tidak lupa kami ucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan buku ini.

Semarang, Juni 2008

Penyusun



Daftar Isi

| | |
|---|-----|
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| BAB II SEJARAH ATLETIK | 4 |
| BAB III LARI | 9 |
| A. Event dalam Lomba Lari | 10 |
| B. Cabang Lari | 13 |
| BAB IV LARI ESTAFET | 29 |
| A. Pengertian | 29 |
| B. Jarak Lari Estafet | 29 |
| C. Tongkat dan Daerah Pergantian | 30 |
| D. Kesalahan dalam Memberikan Tongkat | 35 |
| E. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan | 36 |
| F. Penempatan Atlit yang Berkualitas | 37 |
| G. Lintasan dan Lapangan | 39 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| BAB IV LARI GAWANG | 41 |
| A. Ukuran Gawang | 41 |
| B. Jarak Lari Gawang | 42 |
| C. Cara Melakukan Lari Gawang | 42 |
| D. Pengaturan dalam Lari Gawang | 44 |
| E. Kesalahan dalam Lari Gawang | 45 |
| F. Usaha Perbaikan Kesalahan | 46 |
| | |
| BAB V START DAN FINISH | 48 |
| A. Start | 48 |
| B. Finish | 56 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |

BAB

1



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Di dalam penyelenggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam



aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pembinaan olahraga yang dilakukan melalui jalur sekolah dapat dilaksanakan di dalam dan di luar jam pelajaran. Dalam kurikulum pembinaan olahraga dilakukan pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Sedangkan di luar jam pelajaran disebut kegiatan ekstra-kurikuler di mana tujuan dari pembinaan tersebut adalah menyalurkan bakat dan hobi yang dimiliki oleh seluruh siswa. Kegiatan tersebut merupakan kegiatan-kegiatan yang positif, terencana, dan terarah sebagai upaya untuk pembinaan prestasi bagi para siswa di sekolah.

Pembinaan olahraga melalui kegiatan di sekolah dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi ini adalah untuk menjaring siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal dan dapat dilakukan secara berjenjang. Penjaringan siswa sebagai bibit-bibit ini akan lebih efektif dan efisien karena dilakukan secara meluas dan merata pada setiap jenjang satuan pendidikan dan pada semua wilayah di Indonesia. Penjaringan bibit-bibit yang dilakukan melalui perlombaan secara nasional ini juga dapat menumbuhkan motivasi bagi siswa untuk berprestasi, sehingga memudahkan dalam pembinaan lebih lanjut.





SEJARAH ATLETIK

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Cabang olahraga atletik ini meliputi lari, loncat, dan lempar. Ketiga cabang ini adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan sepanjang kehidupan manusia.

Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama ditahun 776 sebelum Masehi di mana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau *stade*. Ada beberapa “Games” yang digelar selama era klasik Eropa, antara lain sebagai berikut.

1. *Panhellenik Games*.
2. *The Pythian Games* (dimulai 6 sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap 2 tahun.



3. *The Isthmian Games* (dimulai 523 sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap 2 tahun.
4. *The Roman Games*, berasal dari Yunani. Roman Games biasa memakai olahraga lari dan melempar. Tidak seperti lomba kereta kuda dan bergulat, olahraga ini memakai pertempuran gladiator (bertempur sampai mati, yang masih hidup dialah yang menang). Olahraga ini dimulai 527 sebelum Masehi yang digelar 4 tahun sekali di Delphi.
5. *The Nemean Games* (dimulai 51 sebelum Masehi dengan memakai panggung).

Pada zaman Yunani, kegiatan berlari bukan saja kegiatan keagamaan tetapi juga dipertarungkan untuk memperoleh hadiah dari Sang Raja. Bahkan untuk mencapainya bukan saja melalui kemenangan, tetapi kadang-kadang juga kematian bagi yang kalah.

Yunani yang terkenal kebudayaan tinggi itu, mulai merubah dan menata peraturan demi pertumbuhan olahraga tersebut. Akhirnya, pertandingan tidak lagi harus berakhir secara tragis. Peserta lomba menjunjung tinggi sportivitas, baik yang menang (juara) maupun yang kalah, tetap bersahabat sesuai dengan peraturan pertarungan tersebut.

Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti Celtic, Teuton, dan Goths yang juga digemari orang Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Di masa abad pertengahan, anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung, dan bergulat. Selain itu, ada tambahan berkuda, memanah, dan pelatihan senjata. Kontes antarlawan dan sahabat sudah umum di arena ini.



Di abad 19, organisasi formal dari event modern dimulai. Ini termasuk dengan olahraga reguler dan latihan di rezim sekolahan. Royal Millitary College di Sandhurst mengklaim pelaksanaan olahraga ini pertama kali di tahun 1812 dan 1825, tetapi tanpa bukti yang nyata. Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury, Shropshire di 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt. Ada sumber yang menyatakan bahwa seri pertemuan tersebut sudah ada 60 tahun yang lalu. Kemudian C.T Robinson menjadi murid dari sana pada tahun 1838 sampai 1841. Sedangkan Royal Military Academy di mana Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisir pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford dari 1850.

Khusus untuk maraton, olahraga berlari ini telah dimulai sejak 490 tahun sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama maraton, sekitar 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang dipertandingkan dalam Olimpiade tahun 1896 di Athena.

Kemudian baru pada tahun 1908 jarak maraton dibakukan dengan jarak 42,195 km. Sejak saat itu, cabang olahraga maraton selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga, termasuk dalam Olimpiade Seoul.

Pada pertengahan abad 19, Inggris telah mengembangkan berbagai cabang olahraga ini ke seluruh dunia. Bahkan beberapa perguruan telah menyelenggarakan pertandingan atletik. Seperti Exter College pada tahun 1850 di Cambridge tahun 1855.



Di Amerika Serikat, untuk pertama kalinya dipertandingkan cabang atletik adalah pada tahun 1876. Itu pun terbatas antarperguruan tinggi. Munculnya Athletic Club pada tahun 1870 di New York adalah sebagai pertanda bahwa pertandingan olahraga ini sangat menggembirakan dan club inilah yang pertama kali mengadakan perlombaan atletik.

Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400 m di trek di hampir semua event yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk di dalam Olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya. Kemudian wanita pertama kali diperbolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam event Olimpiade tahun 1928.

Sebuah badan pengelola atletik internasional (IAAF) dibentuk pada tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor di tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, Pan-American Games dan Common-wealth Games. Sebagai tambahan, ada sirkuit Liga Emas professional, diakumulasi dalam IAAF World Athletics Final dan kejuaraan dalam ruangan seperti World Indoor Championship. Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade.

AAU (Amateur Athletic Union) adalah badan pengelola di Amerika Serikat sampai runtuh di bawah tekanan profesionalisme pada akhir tahun 1970. Sebuah badan baru bernama The Athletic Congress (TAC) dibentuk, dan akhirnya dinamai USA Track and Field (USATF atau USA T&F). Sebuah tambahan, organisasi dengan struktural yang lebih



kecil, Road Runner Club of America (RRCA) juga ada di USA untuk mempromosikan balap jalanan. Di masa modern, atlet sekarang bisa menerima uang dari balapan, mengakhiri sebutan “amatirisme” yang ada sebelumnya.

Di Indonesia tercatat sejak tahun 1930-an, di mana pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas olahraga tersebut.

Kalangan penjajah kemudian membentuk NIAU (Nederlands Indische Athletiek Unie), sebuah organisasi yang menyelenggarakan pertandingan-pertandingan atletik. Di Medan muncul SAB (Sumatra Athletiek Bond) yang menyelenggarakan pertandingan antara Mulo, HBS, dan perguruan swasta lainnya. Demikian halnya di pulau Jawa, mulai bermunculan berbagai organisasi penyelenggara pertandingan atletik.

Akhirnya perkembangan atletik memunculkan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) pada tanggal 3 September 1990, di Semarang. Kegiatan pertama tercatat, pada akhir tahun itu juga menyelenggarakan pertandingan atletik di Bandung. Pertandingan ini sekaligus memilih duta-duta atletik untuk Asian Games pertama di New Delhi tahun 1951.

Sederetan nama-nama atletik Indonesia mulai bermunculan menghiasi dunia atletik. Dan kini berkembang dengan pesat dalam berbagai cabang yang diperlombakan. Baik lari, lompat tinggi, lompat jauh, lari gawang, lari estafet serta melempar cakram dan tolak peluru. Atletik telah menjadi olahraga yang digemari.

BAB

3



LARI

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes.” Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (International Amateur Athletic Federation). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Dalam bab ini, akan dijelaskan lari menurut jarak yang ditempuh yaitu jarak pendek, menengah, dan jauh.



A. Event dalam Lomba Lari

Dalam lomba lari ada beberapa event/perlombaan yang dapat dipertandingkan, antara lain sebagai berikut.

1. Event lari yang diperlombakan dalam Olympiade dan Pekan Olahraga Nasional (PON), terdiri dari:
 - a. Kategori Pria, yang diperlombakan antara lain:
 - 1) Lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m, dan Marathon 42.105 m.
 - 2) Lari gawang 110 m, 400 m.
 - 3) Lari rintangan 3000 m.
 - 4) Lari sambung (estafet) 4 x 100 m, 4 x 400 m.
Lari ini mulai diperlombakan dalam PON ke-VII di Surabaya pada tahun 1969. Dalam Olimpiade di Mexico tahun 1968 belum diperlombakan.
 - b. Kategori Wanita, yang diperlombakan antara lain:
 - 1) Lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m.
Lari 1500 m untuk wanita baru disyakan pada tahun 1969. Dalam Olimpiade 1968 belum diperlombakan
 - 2) Lari gawang 110 m.
Lari gawang 1100 m baru disahkan pada tahun 1969. Dalam Olimpiade di Mexico tahun 1968 masih diperlombakan lari gawang 80 m dengan 8 gawang. Dalam PON VII di Surabaya pada tahun 1969 sudah diperlombakan lari gawang dengan jarak 100 m dengan 10 gawang.



- 3) Lari sambung (estafet) 4 x 100 m, 4 x 400 m.
Lari ini mulai diperlombakan dalam PON VII di Surabaya pada tahun 1969. Dalam Olympiade di Mexico tahun 1968 belum diperlombakan.
2. Event lari lain yang tidak diperlombakan dalam Olimpiade dan Pekan Olahraga Nasional (PON), antara lain sebagai berikut.
 - a. Lari padang luas (*cross country*), yaitu melalui rintangan-rintangan di alam terbuka.
Jarak yang ditempuh dalam lari ini diklasifikasikan menurut umur, antara lain:
 - 1) Senior;
 - berumur lebih dari 18 tahun pada saat lomba,
 - jarak yang ditempuh tidak kurang dari 8 km, sedangkan untuk kejuaraan nasional tidak kurang dari 14,5 km;
 - 2) Yuniior;
 - berumur lebih dari 18 tahun dan kurang dari 21 tahun pada saat lomba,
 - jarak yang ditempuh tidak lebih dari 10 km, sedangkan untuk perlombaan internasional tidak kurang dari 8 km.
 - 3) Remaja;
 - berumur lebih dari 16 tahun dan di bawah 18 tahun pada saat lomba,
 - jarak yang ditempuh tidak lebih dari 5 km.



- 4) Wanita senior, jarak 2000 m, dan 5000 m.
Wanita junior, jarak 1500 m atau 1 mil.
3. Event lari lain yang dapat disahkan sebagai rekor dunia menurut IAAF handbook tahun 1969/1970, sebagai berikut.
- a. Pria
 - 1) Lari 100 yard, 200 yard, 440 yard, 800 yard, 1 mil, 2 mil, 3 mil, 6 mil, 10 mil, 15 mil.
 - 2) Lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, 20.000 m, 25.000 m, 30.000 m.
 - 3) Lari 1 jam.
 - 4) Lari 3000 m steeple - chase.
 - 5) Lari gawang 120 yard, 220 yard, 440 yard, 110 m, 200 m, 400 m.
 - 6) Lari sambung 4 x 110 yard, 4 x 220 yard, 4 x 440 yard, 4 x 880 yard, 4 x 1 mil.
 - 7) Lari sambung 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1500 m.
 - b. Wanita
 - 1) Lari 110 yard, 220 yard, 440 yard, 880 yard, 1 mil.
 - 2) Lari 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m.
 - 3) Lari gawang 100 m, 200 m (dengan 10 gawang).
 - 4) Lari sambung 4 x 110 yard, 4 x 200 yard, 4 x 400 yard, 4 x 800 yard.
 - 5) Lari sambung 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m.

B. Cabang Lari

Cabang olahraga lari menurut jarak yang ditempuhnya terbagi menjadi 3 kelompok yaitu jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh (marathon). Adapun lari yang lainnya adalah lari estafet (lari yang dilakukan secara bersambung dan menggunakan tongkat), lari gawang (lari yang dilakukan dengan menggunakan gawang sebagai rintangan).

1. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. Sprint merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*).



Sumber: www.bolanews

Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Adapun jarak yang ditempuh adalah 100 m, 200 m, dan 400 m. Biasanya lari ini diikuti oleh pria dan wanita.



Kelangsungan gerak pada sprint, baik lari 100 m, 200 m, maupun 400 m, secara teknis semua sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Semakin jauh jarak yang harus ditempuh, maka semakin membutuhkan keuletan atau daya tahan. Lari dengan jarak 400 m membutuhkan daya tahan yang besar, maka ada yang menamakannya dengan istilah “*endurance sprint*”, artinya lari cepat disertai dengan daya tahan.

Kelangsungan gerak sprint dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu start, gerakan sprint, dan gerakan finish.

a. Start

Suatu hal yang perlu diperhatikan oleh atlit sebelum start adalah melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan sebaik-baiknya dengan pelepasan dan relaksasi pada otot-otot tubuh. Sebab gerakan start merupakan gerakan yang dilakukan dengan eksploitasi, di mana otot-otot harus melakukan kontraksi secara mendadak dengan kekuatan penuh. Hal ini bertujuan untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera.

b. Gerakan Sprint

Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan sprint.



Adapun cara melakukan sprint adalah sebagai berikut.

- 1) Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkadang lurus. Lutut diangkat tinggi-tinggi, setinggi panggul. Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar. Lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai.
- 2) Usahakan badan tetap rilek. Badan condong ke depan dengan sudut antara 25° - 30° . Hal ini hanya dapat terlaksana bilamana gerakan lengan tidak terlalu berlebihan.
- 3) Lengan bergantung di samping badan secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90° . Tangan menggenggam kendur. Gerakan atau ayunan lengan ke depan dan ke belakang secara wajar, gerakan lengan makin cepat berimbang dengan gerak kaki yang makin cepat pula.
- 4) Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
- 5) Pandangan lurus ke depan.
- 6) Pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi dan langkah selebar mungkin. Kecepatan kaki harus tidak mengurangi panjang langkah.

Makin cepat larinya maka makin panjang langkahnya. Dalam kecepatan yang tinggi, panjang langkah dapat mencapai 2,30 meter, tergantung panjang tungkai langkah. Lari cepat harus menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak. Tumit hanya sedikit saja menyentuh tanah pada permulaan dari tolakan kaki. Berat badan harus selalu berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak.



Ada beberapa kesalahan yang mungkin terjadi pada gerakan sprint, antara lain:

- 1) Tolakan kaki kurang penuh, biasanya juga disertai dengan kurang tingginya angkatan lutut.
- 2) Gerakan lengan yang terlalu bernafsu sehingga bahu akan terangkat ke atas dan menjadikan badan tegang, tidak dapat rilek. Yang condong bukan badannya, tetapi hanya kepala dan lehernya saja yang membungkuk ke depan.
- 3) Tolakan kaki yang tidak ke arah depan, tetapi ke atas. Ini biasanya disebabkan karena kaki yang kurang menolak keras dan badan yang tegak. Meskipun frekuensi gerakan sprint tinggi, tetapi langkahnya kurang lebar sehingga mengurangi kecepatan lari.

Usaha-usaha perbaikan yang dapat dilakukan ialah dengan latihan-latihan sebagai berikut.

- 1) Melatih lari dengan “jinjit” setinggi mungkin.
Caranya: Lari di tempat dengan ujung kaki, jinjit setinggi mungkin. Lari seperti itu, diteruskan dengan condongkan badan ke depan dan terus lari tetap dengan jinjit. Kembalinya berjalan ke tempat semula dengan tetap jinjit. Usahakan pada waktu jinjit tumit terangkat serenggang mungkin dengan tanah.
- 2) Melatih angkatan lutut dan ayunan kaki.
Lari di tempat, angkat lutut tinggi-tinggi; bergerak lurus ke depan lambat-lambat, kembalinya berjalan, dan diulang-ulang. Lari di tempat, angkat lutut tinggi-tinggi



bergerak maju dengan ayunan kaki melangkah lebar ke depan, diulang-ulang.

3) Melatih ayunan lengan.

Lari di tempat dengan sikap dan ayunan lengan yang betul. Makin cepat gerakan lengan, makin cepat pula gerakan kaki dan makin tinggi angkatan lutut. Kecepatan gerakan lengan jangan sampai menimbulkan ketegangan badan.

4) Latihan condong ke depan.

Berdiri dengan kaki rapat, condongkan badan ke depan mulai dari tumit sampai mencapai sudut kira-kira 30° diteruskan lari. Condong ini dipertahankan terus selama lari dengan punggung yang tetap lurus segaris dengan kepala. bukan hanya kepala saja yang tunduk, tetapi badan malah tegak. Ini dilakukan berulang-ulang.

Sebagai akhir dari semua latihan, lakukan lari dengan menggunakan tenaga 9/10 kekuatan. Dengan mengutamakan teknik yang betul, usahakan agar dapat lari dengan serilek mungkin. Lagi “Steigerung” merupakan latihan lari yang sangat baik untuk melatih gerakan sprint yang betul dan untuk mengembangkan kecepatan. Caranya adalah sebagai berikut.

- 1) Lari di tempat sebentar, terus bergerak maju dan memperbesar kecepatan sedikit demi sedikit sampai tercapai $3/4$ kecepatan pada jarak 30 meter.
- 2) Kecepatan dipertahankan sejauh 30 meter, lalu diperlambat sampai berhenti. Jarak yang harus ditempuh dalam latihan “steigerung” ini kira-kira 100 meter.



c. Gerakan Finish

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish:

- 1) Lari terus tanpa perubahan apa pun.
- 2) Dada dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang, di Amerika lazim disebut “the lunge” (merebahkan diri).
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut “the shrug.”

Jarak 20 meter terakhir dari garis finish adalah merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan lari. Kalah atau menang ditentukan di sini. Maka perlu diperhatikan hal-hal di bawah ini:

- 1) Percepat dan lebarkan langkah, tetapi harus tetap rilek.
- 2) Pusatkan pikiran untuk mencapai finish.
- 3) Jangan melakukan gerakan secara bernafsu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi lebar langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
- 4) Jangan menengok lawan.
- 5) Jangan melompat.
- 6) Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finish.

Sprinter harus menggunakan kekuatan dan tenaganya seefisien mungkin dalam usaha mencapai kecepatan maksimum. Kalau terdapat perbedaan antara lari 100 m, 200 m, dan 400 m,



perbedaan itu terletak pada penghematan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Perbedaan lainnya ialah bahwa pada lari 200 m dan 400 m, pelari harus lari pada tikungan.



Sumber: images.nbc.com

Pada lari 200 m, penggunaan tenaga dapat dikatakan tidak banyak berbeda dengan lari 100 m. Ini dapat dibuktikan dengan rekor dunia untuk lari 100 m : 9,9 detik, sedangkan untuk lari 200 m : 19,8 detik, ternyata bahwa waktu dari lari 200 m tepat dua kali lipat waktu dari lari 100 m. Dapat dikatakan bahwa untuk lari 200 m diperlukan kecepatan yang sama dengan kecepatan untuk lari 100 m, sedangkan jarak yang ditempuh adalah dua kali lipat lebih jauh. Pada lari 200 m diperlukan gerakan lari yang lebih rileks dan dengan berirama. Teknik lari yang demikian ini yang lazim disebut “*the float*”. Lari di tikungan juga memerlukan teknik khusus. Pelari harus melakukan gerakan floating dengan sedikit condong ke kiri, ayunan lengan kiri sedikit masuk, tolakan kaki kiri juga lebih kuat karena berat badan sedikit tergeser ke kiri berhubung dengan condong badan ke kiri.



Sebagai pedoman pengaturan tenaga untuk lari 200 m adalah sebagai berikut.

- 1) Jarak 60 m pertama lari dengan kecepatan penuh.
- 2) Jarak 90 m berikutnya ditempuh dengan floating.
- 3) Sisa jarak 50 m ditempuh dengan kecepatan maksimal.

Lari 400 m memerlukan pembagian penggunaan tenaga yang lebih cermat. Juga diperlukan daya tahan yang sangat besar. Gerakan lari harus dilakukan dengan rileks dan berirama. Lutut diangkat sedikit lebih rendah. Hal ini akan menghemat tenaga. Condong badan sedikit kurang bila dibandingkan dengan lari 100 m dan 200 m. Pernafasan dilakukan secara wajar. Pedoman pembagian tenaga untuk lari 400 m adalah 100 m pertama 90%, 200 m 85 %, dan 100 m yang terakhir dengan tenaga penuh.

Di bawah ini tabel pengaturan tenaga dengan kecepatan waktunya yang dapat dijadikan pedoman sebagai berikut.

| 200 m Pertama | 200 m Kedua | 200 m Rata-rata | 400 m |
|---------------|-------------|-----------------|------------|
| 28,0 detik | 32,0 detik | 30,0 detik | 60,0 detik |
| 27,2 detik | 30,8 detik | 29,0 detik | 58,0 detik |
| 26,3 detik | 29,7 detik | 28,0 detik | 56,0 detik |
| 25,4 detik | 28,6 detik | 27,0 detik | 54,0 detik |
| 24,5 detik | 27,5 detik | 26,0 detik | 52,0 detik |
| 23,6 detik | 26,4 detik | 25,0 detik | 50,0 detik |
| 22,6 detik | 25,4 detik | 24,0 detik | 48,0 detik |

Sumber: *Tuntunan Mengajar Atletik, 1979*



Banyak faktor yang memengaruhi pengaturan penggunaan tenaga di dalam perlombaan lari 400 m, di antaranya:

1) Termasuk tipe pelari yang bagaimanakah?

Pelari yang kurang cepat tetapi memiliki daya tahan yang tinggi, harus lari dengan usaha yang keras sejak dari start sampai finish, karena ia tidak memiliki kecepatan yang tinggi menjelang finish dalam perjuangan terakhir. Sedangkan tipe pelari 100 m dan 200 m yang memiliki kecepatan yang baik, akan berhemat tenaga dahulu, dan baru pada saat-saat terakhir menjelang finish melakukan sprint dengan kecepatan maksimal.

2) Kecepatan lari yang sudah direncanakan sebelumnya.

Dalam hal ini pelari 400 m lari dengan kecepatannya sendiri, tidak terpengaruh oleh lawan dan lain-lainnya. Pelari benar-benar telah menguasai kecepatannya dan pengaturan tenaganya secara tetap.

3) Adanya lawan yang dihadapi.

Kalau lawan tidak berat, ia lari dengan asal menang saja. Kalau lawan berat baru ia berusaha lebih keras.

4) Keadaan lintasan.

Lintasan yang basah atau lintasan yang sangat lunak lebih berat dari lintasan yang kering atau lintasan yang keras.

5) Hasil undian lintasan.

Jika mendapat lintasan luar, ia harus lari dengan kecepatannya sendiri, karena lawan-lawan berada di



sebelah belakangnya. Sedangkan kalau mendapat lintasan dalam, maka ada yang dipakai sebagai pedoman untuk mengatur kecepatannya.

6) Jumlah peserta dalam heat.

Jika peserta dalam heat terlalu sedikit, sehingga semua peserta dalam heat itu akan dapat masuk pada babak berikutnya, maka ia tidak perlu menghemat tenaga dengan lari sepenuh tenaga.

7) Babak-babak lari.

Pada babak pendahuluan atau babak sebelum final, pelari masih mungkin berhemat tenaga dengan lari asal dapat ikut pada babak berikutnya. Tetapi pada babak final, pelari harus berjuang sekuat tenaga untuk mencapai kemenangan dan prestasi yang sebaik-baiknya, dengan perhitungan-perhitungan yang cermat.

2. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah (800 m dan 1500 m) gerakannya sedikit berbeda dengan gerakan sprint. Tetapi pada garis besarnya banyak persamaannya. Perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung kaki, tumit, dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan pada lari sprint, kaki menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis, untuk menghemat tenaga.



Pelari 800 m banyak yang melakukan start tidak dengan balok start, karena berpendapat start tidak begitu penting, tetapi banyak pula yang menggunakan balok start.



Sumber: *media.canada.com*

Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan oleh para pelari ketika melakukan lari, antara lain:

1. Badan harus selalu rileks selama lari.
2. Lengan diayun seenaknya dan tidak terlalu tinggi seperti pada sprint.
3. Badan condong ke depan kira-kira 15° dari garis vertikal.
4. Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan paha ke depan. Lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai. Angkatan lutut cukup tinggi, tetapi tidak setinggi angkatan lutut pada sprint.
5. Penguasaan terhadap kecepatan lari dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.

Pada lari jarak 1500 m, gerakan lari harus dilakukan dengan sewajarnya, kaki diayunkan ke depan seenaknya, lebar lang-



kah sedang saja, tidak terlalu lebar, bahu rileks, dan ayunan tidak terlalu tinggi dengan gerakan yang serasi dengan gerakan kaki.

Prinsip yang sangat penting bagi pelari jarak menengah adalah “mengenal diri sendiri”, maksudnya adalah pelari mampu menguasai kecepatan larinya berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Pelari mampu mengatur kecepatannya, kapan harus mengikuti pelari di depannya, kapan harus meninggalkan lawan-lawannya, kalau dengan kecepatan sekian nanti akan sanggup melakukan sprint terakhir apa tidak? Hal ini hanya mungkin tercapai dengan latihan-latihan yang cermat, sistematis, dan terencana.

Di bawah ini dipaparkan tentang pengaturan kecepatan untuk lari jarak 800 m yang dapat dijadikan pedoman, sebagai berikut.

| Rata-Rata 200 m | Pada 200 m | Pada 400 m | Pada 600 m | 800 m |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| 35,0 | 32,0 | 68,0 | 1:44,0 | 2:20,0 |
| 34,0 | 31,0 | 66,0 | 1:41,0 | 2:16,0 |
| 32,5 | 29,5 | 63,0 | 1:36,6 | 2:10,0 |
| 31,0 | 28,0 | 60,0 | 1:32,2 | 2:04,0 |
| 30,0 | 27,0 | 58,0 | 1:29,3 | 2:00,0 |
| 29,5 | 26,6 | 57,0 | 1:27,9 | 1:58,0 |
| 29,0 | 25,8 | 55,2 | 1:25,1 | 1:54,0 |

Sumber: *Tuntunan Mengajar Atletik*, 1979



Sedangkan sebagai pedoman pengaturan kecepatan untuk lari 1500 m adalah sebagai berikut.

| Pada 300 m | Pada 700 m | Pada 1100 m | Rata-Rata 1400 m | 1500 m |
|------------|------------|-------------|------------------|--------|
| 58,0 | 2:19,0 | 3:42,0 | 82,1 | 5:08,0 |
| 56,0 | 2:16,0 | 3:37,0 | 80,0 | 5:00,0 |
| 54,5 | 2:12,5 | 3:31,5 | 77,9 | 4:52,0 |
| 53,5 | 2:09,5 | 3:26,5 | 75,7 | 4:44,0 |
| 52,0 | 2:06,5 | 3:21,5 | 73,6 | 4:36,0 |
| 50,5 | 2:03,0 | 3:15,5 | 71,5 | 4:28,0 |
| 49,5 | 1:59,0 | 3:09,0 | 69,3 | 4:20,0 |
| 48,5 | 1:56,0 | 3:04,5 | 67,2 | 4:12,0 |
| 47,0 | 1:52,5 | 2:58,5 | 65,0 | 4:04,0 |
| 46,5 | 1:51,0 | 2:55,5 | 94,0 | 4:00,0 |
| 46,0 | 1:49,0 | 2:52,5 | 62,9 | 3:56,0 |

Sumber: *Tuntunan Mengajar Atletik*, 1979

Pelari jarak menengah selain harus mampu menguasai kecepatannya sendiri, juga harus “menegal lawan”, yaitu:

1. Bagaimana kecepatan lawan melakukan start dibanding dengan dirinya,
2. Apakah lawan berusaha lari di depan sebagai pelari terdepan atau hanya mengikut di belakang saja.
3. Bagaimana mereka mengatur kecepatannya, apakah mulai dari start, apakah mulai di tengah-tengah atau pada bagian akhir menjelang finish.



4. Bagaimana kemampuan mereka melakukan sprint terakhir. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh para pelari dalam setiap perlombaan, antara lain sebagai berikut.

1. Larilah di sisi yang paling dalam dari lintasan.

2. Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan.

3. Kalau ingin melampaui lawan, lakukanlah secepatnya dan sebaiknya dilakukan di bagian yang lurus, jangan di tikungan.

4. Usahakan lari dengan kecepatan yang stabil mulai dari start sampai kurang 200 m dari finish, dari sini mulailah dan berusaha untuk

mengejar lawan atau meninggalkan lawan, dan melakukan sprint terakhir kira-kira 50 m mendekati garis finish.

5. Dalam keadaan yang terjepit, di depan dan di sampingnya tertutup oleh lawan, perlambat sedikit sampai men-



Sumber: www.godinos.com



jelang bagian yang lurus dan kemudian secepatnya melampaui lawan sampai kira-kira lima meter di depannya, kemudian lari dengan kecepatannya sendiri.

6. Pada waktu mencapai finish, jangan mengurangi kecepatan sampai melewati sekurang-kurangnya lima meter sesudah garis finish, lebih-lebih jika terjadi pelari yang hampir bersamaan mencapai finish.
7. Dalam babak-babak pendahuluan perlu berhemat tenaga, cukup menduduki tempat kedua atau ketiga, asal masuk pada babak selanjutnya.

3. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh adalah lari dengan jarak 3000 m, 5000 m, dan 10.000 meter. **M a r a t o n**, termasuk juga cross-country harus dilakukan dengan



Sumber: *media.canada.com*

gerakan yang sehemat mungkin. Lari dengan rileks baik secara fisik maupun mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki seringan-ringannya. Makin jauh jarak lari yang ditempuh makin rendah lutut diangkat,



dan langkah juga makin kecil. Kaki menapak dengan posisi tumit menyentuh tanah terlebih dulu dan seterusnya menggelincir ke ujung kaki terus menolak.

Dalam keadaan lari yang lebih cepat maka pelari akan menapak seperti pada lari jarak menengah. Pada waktu lari kaki menapak tepat di bawah titik berat badan. Pelari harus mampu menguasai kecepatannya sendiri. Dapat mengatur tenaganya sehingga dapat menempuh seluruh jarak dengan stabil.



BAB

4



LARI ESTAFET

A. Pengertian

Lari estafet adalah lari bersambung/estafet yang dilaksanakan 1 tim pelari misal 3-4 orang. Lari estafet merupakan lari dengan memberikan tongkat kecil (tongkat estafet) yang sambung menyambung antarpelari, yang biasanya ada jarak tertentu untuk memberikannya.

B. Jarak dalam Lari Estafet

Biasanya nomor yang dipertandingkan dalam lari estafet adalah 4 x 100 dan 4 x 400 meter. Artinya tiap-tiap pelari berada pada jarak 100 meter atau 400 meter dan berlari sambil mem-



bawa tongkat estafet. Kemudian tongkat dan diberikan dari pelari ke-1 ke pelari ke-2 dan seterusnya, sampai pada pelari terakhir dan finish.

C. Tongkat dan Daerah Pergantian

Tongkat estafet terbuat dari kayu atau bahan lainnya dengan berat \pm 50 gr. Panjang tongkat antara 28 - 30 cm, dan keliling 12 cm.



Suksesnya lari sambung sangat tergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari sambung yang terdiri dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat menang dalam perlombaan besar jika mampu melaksanakan pergantian tongkat estafet dengan sukses.

Pergantian tongkat dalam lari sambung/estafet biasanya dilakukan dengan dua cara, yaitu sebagai berikut.

1. Dengan tanpa Melihat (*nonvisul atau blind pass*)

Cara ini penerima tongkat estafet tanpa menoleh/melihat ke belakang kepada pemberi tongkat. Cara ini terutama digunakan pada lari sambung 4 x 100 m.

Pergantian tongkat cara non visual untuk 4 x 100 m dapat dilakukan sebagai berikut.

- a. Penerima membuat tanda dengan kertas perekat pada lintasan.



Hal ini dilakukan sebagai pedoman saat yang tepat untuk melakukan start bila mana pemberi tongkat datang. Tanda ini terletak pada tempat kira-kira 15-20 panjang tapak kakinya sendiri dari tempat ia berdiri. Tempat



Sumber: www.cibit

berdiri ini boleh pada garis permulaan daerah pergantian, boleh pada tempat 10 m sebelumnya.

- b. Penerima memperhatikan sungguh-sungguh tanda itu.



Sumber: www.falmouthja.net

Tepat pada saat pemberi sampai pada tanda tersebut, secepatnya ia melakukan start dengan kecepatan



setinggi-tingginya, dengan tanpa menoleh ke belakang. Setelah mendengar teriakan “Ya” atau aba lain yang sebelumnya sudah diatur dari pemberi tongkat estafet, ia mengulurkan tangannya jauh ke belakang dengan tanpa mengurangi kecepatannya.

Kalau pemberi tongkat memberikan dengan tangan kiri, ia menerima dengan tangan kanan dan larinya di sisi kiri dari lintasan. Kalau pemberi tongkat memberikan dengan tangan kanan (berarti pemberi ini lari di sisi kiri lintasan) maka ia menerima dengan tangan kiri dan lari agak di sisi kanan lintasan. Pada saat tongkat telah terasa berada di tangan, tongkat segera dipegang erat-erat jangan sampai jatuh.

Kalau seluruh regu selalu memberikan tongkat ke tangan kirinya maka penerima tongkat dengan tangan kanan. Jika regu tersebut menerima tongkat dengan tanpa memindahkan tongkat maka mereka harus menerima dan memberikan dengan berselang-seling. Misalnya pelari pertama memegang tongkat dengan tangan kanan, pelari kedua harus menerima tongkat dengan tangan kiri, seterusnya pelari ketiga menerima dengan tangan kanan, dan pelari terakhir menerima dengan tangan kiri.

- c. Pergantian tongkat yang terbaik ialah bilamana pergantian tongkat berlangsung dalam keadaan pelari sudah mencapai kecepatan yang tertinggi. Ini terjadi pada kira-kira 18 m setelah garis permulaan dalam daerah pergantian.



2. Dengan Melihat (*visual/sight pass*)

Cara ini penerima tongkat estafet menoleh/melihat ke belakang, melihat kepada pemberi tongkat. Cara ini lazim digunakan pada lari sambung yang jarak tiap pelari lebih dari 100 m, terutama pada jarak 4 x 400 m.

Pergantian tongkat cara visual untuk lari 4 x 400 m dilakukan sebagai berikut.

- a. Penerima melihat kedatangan pelari yang akan memberikan tongkat, memperhatikan keadaan dan kecepatannya baik-baik.
- b. Pada saat pemberi datang, penerima segera melakukan start dengan kecepatan yang disesuaikan dengan kecepatan pemberi sambil mengulurkan tangannya ke belakang untuk menerima tongkat.
- c. Penerima tongkat berlangsung sebelum pelari melampaui jarak 10 m sesudah garis permulaan daerah pergantian.

Ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian dalam lari sambung dengan cara visual ini, yaitu sebagai berikut.

- a. Penerima bertanggung jawab atas gagalnya pergantian tongkat.

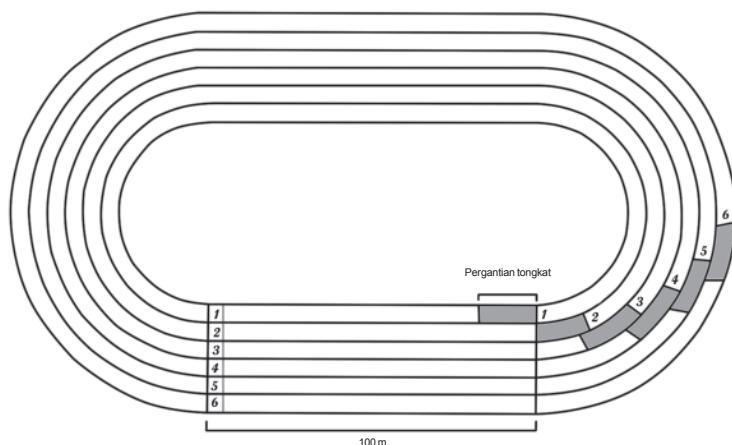


Sumber: www.osaka2007



- b. Lakukanlah start pada saatnya jangan terlambat sehingga ditabrak oleh pemberi tongkat.
- c. Pada lari 4 x 400 m, pelari pertama lari pada lintasannya sendiri-sendiri. Pelari kedua masih lari pada lintasannya sendiri sampai melewati tanda pada bagian lurus, seterusnya bebas. Pelari ketiga dan keempat bebas.

LINTASAN DALAM LARI



Pergantian tongkat harus berlangsung di dalam daerah pergantian yang panjangnya 20 m. Pergantian yang dilangsungkan di luar daerah pergantian akan menyebabkan regu tersebut dinyatakan diskualifikasi atau gugur.

Mana yang lebih baik antara cara menerima tongkat dengan dipindahkan ke tangan kiri dibandingkan dengan cara menerima tongkat tanpa dipindahkan? Masing-masing mempunyai keuntungan dan kekurangan.



D. Kesalahan dalam Memberikan Tongkat

Ada beberapa kesalahan yang mungkin terjadi dalam melakukan pergantian tongkat, yaitu sebagai berikut.

1. Pada Pihak Penerima

- a. Start yang terlambat sehingga cepat terkejar oleh pelari di belakangnya sebelum mencapai kecepatan maksimum. Hal ini merupakan suatu kerugian yang sangat fatal.
- b. Terlalu cepat melakukan start sehingga tidak terkejar oleh pemberi tongkat, atau terpaksa harus mengurangi kecepatannya.
- c. Larinya terlalu ke tengah sehingga mengganggu larinya pemberi tongkat.
- d. Waktu mengulurkan tangan ke belakang, tangan dalam keadaan goyang sehingga sukar menerima tongkat. Ini dapat menyebabkan gagalnya pergantian tongkat.

2. Pada Pihak Pemberi

- a. Kurang berhati-hati dalam memberikan tongkat sehingga gagal dalam pemberian atau tongkat jatuh. Hal ini merupakan tanggung jawab dari pemberi.
- b. Posisi lari waktu memberikan tongkat terlalu menepi dari lintasan sampai berada di belakang pelari atau tidak berada di samping penerima sehingga dapat menumbuk kaki penerima yang berakibat memperlambat atau bahkan bisa terjatuh.



E. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan

Ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian pelaksanaan lari sambung/estafet ini, antara lain sebagai berikut.

1. Pada Pihak Penerima

- a. Pasanglah tanda dengan tepat menurut hasil latihan.
- b. Lakukan start tepat pada waktu pemberi sampai pada tanda, jangan terlambat atau terlalu awal.
- c. Lakukan start secepat-cepatnya agar segera dapat mencapai kecepatan tertinggi.
- d. Waktu mengulurkan tangan ke belakang jangan goyang.
- e. Jika terlalu awal melakukan start dan setelah 10 m belum terkejar, kendorkan sedikit larinya agar sedikit mengurangi kecepatan dan dapat menerima tongkat sebelum melewati batas akhir daerah pergantian. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak.
- f. Untuk menghindari bahaya pergantian tongkat melewati batas, manfaatkan start dari tempat 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.

2. Pada Pihak Pemberi

- a. Jangan sampai gagal dalam memberikan tongkat.
- b. Kalau menerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menumbuknya. Tongkat jangan tergesa-gesa diberikan. Larilah dulu di samping penerima, sampai penerima siap untuk menerima tongkat dengan baik.

- c. Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan, sebelum tongkat telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit dilintasannya sendiri.



Sumber: www.sportgeschiedenis

F. Penempatan Atlit yang Berkualitas

Pertimbangan-pertimbangan lain yang perlu diperhatikan dalam menyusun regu dengan kualitas atlit yang ada, adalah sebagai berikut.

1. Pelari Pertama

- a. Memiliki start yang baik dan dapat melakukan lari di tikungan dengan baik.
- b. Pelari pertama ini hanya memberikan tongkat saja tanpa menerima, lagi pula jarak lari yang ditempuh



dengan kecepatan penuh hanya kira-kira 110 m, maka dapat dipilih pelari yang cepat tetapi kurang memiliki daya tahan dibanding dengan lainnya.

2. Pelari Kedua

- a. Pelari ini mempunyai tanggung jawab sebagai penerima dan pemberi.
- b. Pelari harus memiliki daya tahan lari 120 m/130 m (jika start dimulai dari tanda 10 m sebelum garis batas).
- c. Bagi pelari yang kurang mahir menikung dapat dipilih menjadi pelari kedua.

3. Pelari Ketiga

- a. Memiliki tanggung jawab yang besar, karena harus menerima dan memberi.
- b. Memiliki kemahiran lari di tikungan.
- c. Memiliki daya tahan lari 120 m atau 130 m.

Sebagai pertimbangan lain yang tidak lupa untuk diperhatikan adalah sebagai berikut.



Sumber: www.uni.uiuc



1. Setiap anggota regu harus memiliki daya juang yang besar karena pelari inilah yang akan menentukan menang atau kalahnya regu dalam perjuangan yang terakhir, maka dari itu perlu dipilih pelari yang tercepat.
2. Setiap regu hanya memiliki team spirit yang tangguh dan pelari-pelari cepat yang mudah belajar pergantian tongkat.



Sumber: www.sporting-heroes

G. Lintasan dan Lapangan

Lintasan dan lapangan luar ruangan biasanya dimulai dan diakhiri selama musim semi. Kebanyakan lintasan adalah berbentuk oval untuk keadaan 400 m. Tetapi, beberapa lintasan tua berukuran 440 yard di mana ada beberapa lintasan yang tidak oval dan tidak 400 m/440 yard karena keadaan geografis.

Lintasan modern memakai permukaan yang diberi karet, dan lintasan yang lebih tua memakai pasir atau kerikil. Lintasan normalnya memakai 6-10 jalur dan bisa termasuk



sebuah jalur langkah dan selokan di salah satu belokan. Jalur ini bisa ada di luar atau di dalam lintasan, membuat tikungan yang lebih sempit atau lebar. Sangat umum di mana lintasan itu akan mengelilingi sebuah la-



Sumber: www.wiki

pangan bermain yang dipakai untuk sepak bola. Lapangan ini biasanya dikenal dengan lapangan dalam dan permukaannya memakai rumput atau karpet buatan. Tempat ini biasanya untuk transit tim selama turnamen berlangsung.



BAB

5

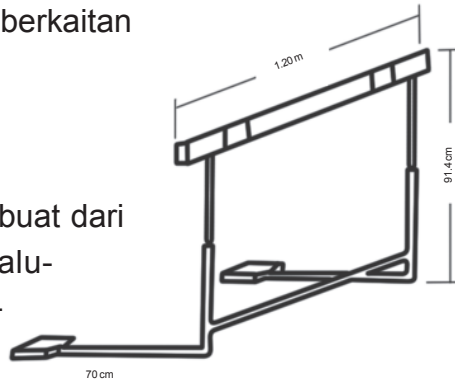


LARI GAWANG

Lari gawang merupakan salah satu cabang atletik yang menggunakan penghalang berupa gawang. Dalam lari gawang ini pelari harus mempunyai keahlian khusus dan persiapan yang matang. Di bawah ini akan diuraikan tentang hal-hal yang berkaitan dengan lari gawang.

A. Ukuran Gawang

Gawang biasanya terbuat dari bahan kayu, besi, atau aluminium dengan berat 3,6 - 4 kg.



Ukuran panjang gawang adalah 1,20 m, tinggi 91,4 m, sedangkan panjang kaki sebagai penyeimbang adalah 70 cm.

B. Jarak Lari Gawang

Jarak yang ditempuh dalam lari gawang untuk pria adalah 110 m, 200 m, 400 m. Sedangkan untuk wanita dengan jarak 100 m dan 400 m. Kemudian jumlah gawang dalam setiap lintasan adalah 10 buah.

Dalam lari gawang ini sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan sprint. Pada waktu pengambilan gawang atau melampaui gawang, gerakan harus dilakukan dengan secara beruntun, lancar dan rileks; harus diusahakan tidak melayang terlalu lama sehingga kecepatan lari dapat tetap dipertahankan. Usahakan agar di atas gawang dalam keseimbangan yang sebaik-baiknya, dengan badan condong ke depan.

C. Cara Melakukan Lari Gawang

Hal-hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan sewaktu melakukan lari gawang adalah sebagai berikut.

1. Bertolak dari jarak 1,95-2,15 m di depan gawang.
2. Ayunan kaki ke depan seperti pada gerakan sprint dengan lutut yang tidak kaku.
3. Lengan diayunkan sewajarnya seperti gerakan sprint, lengan yang di depan didorongkan kedepan setinggi mata lainnya dipergunakan untuk menjaga keseimbangan.



4. Bungkukkan badan ke depan mendekati paha dari kaki yang diayun ke depan, sehingga pada waktu di atas gawang kepala tidak akan lebih tinggi daripada waktu sprint.



Sumber: www.2014halifax

5. Di atas gawang kaki belakang ditarik ke depan dengan gerakan yang beruntun, dalam posisi kaki terlipat, paha terbuka ke samping, telapak kaki diputar ke arah luar, dan rata di atas gawang.

6. Setelah melewati gawang. Kaki depan diturunkan dan mendarat kira-kira 1,05-1,45 m di depan



Sumber: www.newsimg.bbc.co

gawang. Kaki belakang dengan sengaja dibawa ke depan agar langkah tetap lebar. Gerakan ini harus dilakukan dengan badan tetap condong ke depan.



7. Usahakan waktu melampaui gawang titik tinggi berada tepat di atas gawang, tidak di depan/di belakang gawang.
8. Mata memandang ke depan pada bagian atas gawang.

Start dan pengambilan gawang pertama merupakan hal yang sangat menentukan bagi menang atau kalahnya pelari gawang, terutama untuk lari gawang 100 m wanita dan 110 m pria. Start harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dengan tidak mengurangi ketepatan dalam pengambilan gawang pertama dengan sebaik-baiknya. Kelancaran pengambilan gawang selanjutnya tergantung dari kelancaran pengambilan gawang yang pertama ini.

Sikap start lari gawang sama dengan sikap start pada sprint. Hanya pada gerakan start, condong badan sedikit lebih cepat tegak dibanding dengan sprint, pada langkah ketiga condong badan sudah mulai berkurang.

D. Pengaturan Langkah dalam Lari Gawang

Pengaturan langkah pada lari gawang 110 m gerakannya sama seperti sprint. Sedangkan pada lari gawang 200 m dan 400 m, harus lebih menyamai gerakan sprint. Karena gawang yang lebih rendah, maka pengambilan gawang dapat dilakukan dengan cepat dan lebih lancar. Kaki depan dapat diayun lebih jauh ke depan dan lutut lebih lurus rata di atas gawang.

Jumlah langkah dari start sampai gawang pertama dan langkah-langkah pada gawang-gawang selanjutnya dapat diatur sebagai berikut.



| Jarak Lari | Gawang Pertama | Antar Gawang | Finish |
|------------|----------------|--------------|--------|
| 100 m | 8 langkah | 3 langkah | sprint |
| 110 m | 8 langkah | 3 langkah | sprint |
| 200 m | 10 langkah | 7 langkah | sprint |
| 400 m | 24 langkah | 15 langkah | sprint |

Sumber: *Tuntunan Mengajar Atletik, 1979*

E. Kesalahan dalam Lari Gawang

Ada beberapa kesalahan yang sering terjadi pada lari gawang, yaitu sebagai berikut.

1. Start yang tanpa perhitungan sehingga waktu pengambilan gawang pertama langkahnya tidak tepat.



Sumber: *www.thezeal*

2. Tempat menolak terlalu jauh atau kurang jauh sehingga titik tinggi dicapai di depan atau di belakang gawang.
3. Kaki depan yang kaku, kaki belakang yang terlampau cepat ditarik ke depan, sehingga kemudian terpaksa harus menghentikan atau menahan gerakan. Inilah yang biasanya



menyebabkan melayang terlalu lama di atas gawang, sehingga menyerupai gerakan melompat.

4. Badan yang kurang condong ke depan/kurang bungkuk.
5. Ada gerakan-gerakan ke samping yang biasanya dimaksudkan untuk menjaga keseimbangan badan. Pada hal seperti pada sprint, semua gerakan harus lurus maju.
6. Kaki belakang yang kurang jauh melangkah ke depan, sehingga langkah terlalu kecil dan tidak sampai gawang berikutnya dalam tiga langkah. Badan yang terlalu tegak pada waktu kaki depan mendarat, juga menyebabkan langkah yang kecil.



Sumber: www.home.risd41

F. Usaha Perbaikan Kesalahan

Ada beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk perbaikan dari kesalahan-kesalahan tersebut, yaitu sebagai berikut.

1. Start dan pengambilan gawang pertama harus dilatih.
2. Latihan pelepasan dan penguluran otot-otot sendi panggul dan tungkai perlu dilakukan agar dapat melakukan gerakan dengan fleksibel.



3. Untuk melatih kelancaran gerak dalam pengambilan gawang, lakukan secara bertahap dengan gawang-gawang pendek dahulu baru kemudian kalau sudah lancar mening-
kat dengan gawang yang lebih tinggi. Lakukan dengan lima langkah dulu. Kalau sudah lancar ditingkatkan dengan tiga langkah, tetapi belum jarak maksimum, secara ber-
tahap meningkat ke jarak yang sesungguhnya. Misalnya mulai dari jarak 7 m, meningkat 8 m, 8,5 m dan terakhir jarak sesungguhnya 9,14 m.

4. Usahakan agar gera-
kan kaki, le-
ngan bahu,
dan pang-
gul dapat ke
arah depan
lurus seperti
pada gera-
kan sprint.



Sumber: www.fordhamprep

5. Usahakan melompat empat gawang terakhir dengan lari menggunakan kecepatan yang mendekati tertinggi. Ini dapat dikerjakan berulang-ulang dengan tidak terlalu melelahkan.
6. Ingat bahwa lari gawang adalah lari cepat, bukannya melompat-lompat di atas gawang.





START DAN FINISH

A. Start

1. Pengertian

Start merupakan sikap permulaan pada waktu akan melakukan jalan atau lari (terutama dalam suatu perlombaan) dengan kaki atau tangan dan tidak boleh menyentuh garis batas (harus berada di belakang garis batas).

2. Macam-Macam Start

Berbicara mengenai start atau awalan dalam lari, hal ini dapat dikategorikan menjadi 3 macam sesuai dengan jarak yang ditempuh, yaitu start jongkok, melayang, dan berdiri.



a. Start Jongkok

Start jongkok biasa digunakan dalam lari jarak pendek (100 m) yang disebut juga lari cepat atau sprint. Start ini biasa menggunakan balok start.

Gerakan start jongkok (berlutut) dapat dibagi dalam tiga tahap, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sikap start pada aba “Bersedia”.
- 2) Gerakan pada aba “Siap”.
- 3) Gerakan start.



Sumber: www.fotosearch

Secara garis besarnya gerakan-gerakan tersebut dilakukan sebagai berikut.

1) Sikap start pada aba-aba “Bersedia”

Pada aba “Bersedia” pelari maju ke depan garis start. Kemudian melangkah mundur untuk menempatkan kaki bertumpu pada balok start, dan kaki yang kuat ditempatkan di depan.

Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan pada sikap start, yaitu:

- a) Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke de-pan, sedikit di depan tangan, dan lengan lurus.
- b) Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, rahang kendur, mata memandang ke lintasan kira-kira 2 meter di depan garis start.
- c) Tubuh kendur (rileks).



- d) Pusatkan pikiran pada aba berikutnya.
- e) Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start yang dipergunakan, yaitu *Bunch start*, *Medium start*, *Medium elongated start*, dan *Elongated start*.

◆ *Bunch start.*

Letak kaki depan dan belakang terpisah kira-kira 25-30 cm. Ujung kaki belakang ditempatkan segaris dengan tumit kaki muka bila dalam sikap berdiri. Jarak kaki depan dari garis start kira-kira 45 cm, kaki belakang 70 cm, tergantung dari panjang tungkai.

◆ *Medium start.*

Dalam sikap berlutut, letak lutut kaki belakang di samping ujung kaki depan. Jarak kaki depan dari garis start kira-kira 37 cm, kaki belakang 85 cm, tergantung dari panjang tungkai.

◆ *Medium elongated start.*

Dalam sikap berlutut letak lutut kaki belakang di samping tengah-tengah lengkung telapak kaki depan. Jarak kaki depan dari garis start kira-kira 35 cm, kaki belakang 90 cm, tergantung dari panjang tungkai.

◆ *Elongated start.*

Dalam sikap berlutut letak lutut kaki belakang di samping bagian belakang dari tumit kaki depan. Jarak kaki depan dari garis start \pm 32 cm, kaki belakang 100 cm, tergantung dari panjang tungkai.



2) Gerakan pada aba-aba “Siap”

Pada aba-aba “siap” gerakan yang harus dilakukan adalah sebagai berikut.

- a) Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun



Sumber: www.epson.co.jp.

- ke depan. Berat badan lebih ke depan. Ini dipertahankan dengan menjaga keseimbangan sebaik-baiknya dalam waktu kira-kira dua detik, sampai aba-aba berikutnya atau bunyi pistol.
- b) Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah \pm 1-2 meter di depan garis start.
- c) Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok.
- d) Pada waktu mengangkat panggul disertai dengan mengambil nafas dalam-dalam.
- e) Pusatkan pikiran/konsentrasi pada bunyi pistol atau bunyi aba-aba.

3) Gerakan start

Gerakan yang harus dilakukan pada waktu pistol berbunyi atau aba-aba “Ya”, adalah sebagai berikut.



- a) Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
- b) Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkadang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45-75 cm di depan garis start.
- c) Berat badan harus meluncur lurus ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan ada gerakan ke samping.
- d) Langkah lari makin lama makin menjadi lebar. Enam sampai sembilan langkah pertama merupakan langkah peralihan, dari langkah-langkah start ke langkah-langkah lari dengan kecepatan penuh. Secara berangsur-angsur pandangan mata diarahkan ke finish.
- e) Bernafaslah seperti biasa. Menahan nafas berarti akan menegangkan badan.

Ada beberapa kesalahan yang harus dihindari pada waktu melakukan start, khususnya bagi pemula, adalah sebagai berikut.

- a) Mengangkat panggul dengan gerakan yang terlalu cepat dan mendadak sehingga mengganggu keseimbangan badan dan terpaksa harus lebih lama menunggu untuk melakukan gerakan berikutnya. Ini biasanya yang menyebabkan pelari melakukan kesalahan terlalu awal, sebelum aba berikutnya atau bunyi pistol diberikan, dan akan mendahului pelari lain sehingga dinyatakan “start salah.”



- b) Mengangkat panggul ke atas atau terlalu tinggi sehingga pada waktu melakukan gerakan start, terlalu cepat lari tegak dan ini akan mengurangi kecepatan start.
- c) Leher terlalu tegang karena memandang terlalu jauh ke depan. Pada waktu meluncur ke depan terlalu cepat tegak, ini dapat mengurangi lajunya kecepatan start. Gerakan meloncat juga akan menghambat kecepatan start. Kesalahan-kesalahan tersebut dapat diperbaiki dengan banyak latihan dengan melakukan gerakan-gerakan yang betul.
- d) Jangan mencuri start, sebab ini merupakan kebiasaan yang tidak baik. Latihlah dengan memusatkan perhatian pada aba-aba, untuk mempertajam reaksi start.
- e) Sebelum melakukan start, lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan baik dan melakukan “percobaan.” Sebab gerakan start merupakan gerakan yang dilakukan dengan eksplosif, di mana otot-otot harus melakukan kontraksi secara mendadak dengan kekuatan penuh. Hal ini adalah untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera.

b. Start Melayang

Start melayang digunakan dalam lari jarak menengah khususnya lari sambung/estafet terutama pada pelari kedua, ketiga, dan keempat sedangkan pelari pertama menggunakan start jongkok.

Gerakan start melayang ini tidak sesulit start jongkok, hal ini dapat dilakukan sebagai berikut.



- 1) posisi badan berdiri agak condong ke depan,
- 2) pandangan ke depan,
- 3) salah satu kaki di depan dengan berat badan bertumpu pada kaki depan,
- 4) kaki yang belakang (kanan/kiri) sebagai keseimbangan.



Sumber: www.dkimages

c. Start Berdiri

Start berdiri digunakan dalam lari jarak jauh. Start ini biasa dipergunakan dalam lari maraton, dan lari lintas alam. Dalam start berdiri ini merupakan start yang paling mudah dilakukan karena tidak membutuhkan teknik khusus melainkan hanya cukup berdiri, namun tetap konsentrasi.



Sumber: www.budapestmarathon

3. Peralatan Start

Untuk mengetahui kapan dimulainya start, maka pelari harus memperhatikan tanda-tanda start. Adapun peralatan yang dapat digunakan untuk memulai start, di antaranya sebagai berikut.



a. Bendera Start

Bendera start terbuat dari kain yang dipasang pada tongkat dengan panjang dan lebar kurang lebih 1 m persegi. Sedangkan panjang tongkat kurang lebih 160 cm (tongkat pramuka).



Sumber: www.presidentri.go

Start menggunakan bendera biasa digunakan pada perlombaan jalann santai, gerak jalan, lari, balap motor, dan perlombaan lainnya.

b. Pistol

Pistol merupakan salah satu senjata yang biasa digunakan oleh aparat keamanan. Namun pistol ini dapat juga digunakan untuk memberi kode start dalam perlombaan lari. Peluru yang digunakan dalam start ini biasanya menggunakan peluru hampa (kosong). Ledakan atau letusan pistol mulai terdengar pada hitungan ketiga.



Sumber: www.upload.wikimedia

Start menggunakan tanda dengan pistol biasanya digunakan pada perlombaan lari (pendek, menengah, dan jauh), balap motor, dan perlombaan lainnya.



B. Finish

1. Pengertian

Finish merupakan sikap akhir pada suatu perlombaan khususnya jalan atau lari dengan menyentuh garis akhir.

2. Teknik Menyentuh Garis Finish

Dalam memasuki garis finish, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, yaitu dengan kepala, dada, dan kaki.

Teknik menyentuh garis finish menggunakan kepala, dengan menundukkan kepala dan menjulurkannya ke depan. Bila menggunakan dada, yaitu dengan membusungkan dada ke depan. Sedangkan menyentuh garis finish dengan kaki yaitu dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dengan langkah panjang.



Sumber: www.upload.wikimedia

3. Peralatan di Garis Finish

Peralatan yang perlu dipersiapkan oleh petugas di garis finish antara lain, pita sebagai finish, jam atau waktu pelaksanaan, dan catatan waktu. Kemudian peralatan yang perlu dipersiapkan oleh *official*/pendamping yaitu air minum, jaket, peralatan P3K, dan juga tabung oksigen sebagai langkah antisipasi bila ada yang pingsan.



Daftar Pustaka



Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*, Grafindo Media Pratama, Jakarta, 2006.

A. Koesnoen, *Anggar Senapan dan Kelewang*, Sumur, Bandung, 2006.

Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*, Grafindo Media Pratama, Jakarta, 2006.

Muhyi Faruq, *Sehat dan Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*, Grasindo, Jakarta, 2006.

Daan Toch Maar!, Kompas, Jakarta, 2009.

Titi Karyati, dkk., *Aku Cinta Jakarta Pendidikan Lingkungan dan Budaya Jakarta untuk Sekolah Dasar Kelas 3*, Ganeca, Bandung, 2006.

www.presidentri.go

www.upload.wikimedia



