



Sehat-Bugar untuk Tua-Muda (Atletik Jalan dan lari)

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017



Sehat-Bugar untuk Tua-Muda (Atletik Jalan dan lari)

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

■ **Penulis:** Haryadi Iswanto

■ **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018

iv+ 32 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

ttd

Harris Iskandar

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

| | |
|---|-----|
| Halaman Sampul | i |
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi | iv |
| Pengantar Modul | 1 |
| Petunjuk Penggunaan Modul..... | 2 |
| Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul | 2 |
| UNIT 1 ASAL USUL ATLETIK JALAN DAN LARI | 3 |
| A. Sejarah Atletik di Indonesia dan Dunia | 3 |
| B. Sejarah Atletik di Dunia | 4 |
| C. Sejarah Atletik Jalan dan Lari | 6 |
| D. Manfaat Jalan dan Lari | 7 |
| Penugasan 1 | 10 |
| Penugasan 2 | 10 |
| UNIT 2 LANGKAH BUGAR DENGAN JALAN DAN LARI | 11 |
| A. Macam-macam Olahraga Atletik Jalan dan Lari | 11 |
| B. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan | 13 |
| C. Teknik Gerak Dasar Olahraga Jalan Cepat dan Lari Jarak Pendek, Menengah dan Jauh | 14 |
| D. Sarana Prasarana Latihan Olahraga Jalan Cepat dan Lari | 22 |
| E. Olahraga Jalan dan Lari dengan Aturan Baku | 23 |
| Penugasan 1 | 24 |
| Penugasan 2 | 24 |
| UNIT 3 LOMBA JALAN CEPAT DAN LARI | 25 |
| A. Gerak Dasar dan Variasi Jalan Cepat dan Lari | 25 |
| B. Pembelajaran Permainan untuk Melatih Kecepatan Lari ... | 27 |
| Penugasan 1 | 30 |
| Penugasan 2 | 30 |
| Penugasan 3 | 30 |
| Rangkuman | 31 |
| Daftar Pustaka | 32 |
| Profil Penulis | 32 |



SEHAT BUGAR UNTUK TUA DAN MUDA

Pengantar Modul

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Dalam nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek, jarak sedang dan jarak jauh.

Atletik dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya (Tamsir Riyadi, 1985: 4). Hal ini karena sejak jaman purba, manusia telah melakukan gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang semua itu merupakan gerak alami yang dilakukan sehari-hari.

Atletik juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat dalam atletik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi dan lain-lain. Atletik yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "Ibu" atau induk dari semua cabang olahraga. Dewasa ini olahraga atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat, yang termasuk cabang atletik meliputi tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lari jarak jauh, lari estafet, lari jarak pendek

Modul ini fokus membahas pada olahraga atletik nomor jalan dan lari, diharapkan peserta didik Program Paket B dapat mempelajari dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari agar memperoleh kebugaran jasmani dan rohani.



sumber: asiangames2018



Petunjuk Penggunaan Modul

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah:

1. Mempelajari modul mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tingkatan III Derajat Terampil I Kelas VII sampai dengan VIII.
2. Menggunakan alat dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
3. Menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
4. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
5. Mampu mempraktekkan tugas yang diberikan.



Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tingkatan III Derajat Terampil I Kelas VI sampai dengan VIII.

Peserta didik memahami :

1. Sejarah atletik di Indonesia atau di dunia
2. Sejarah atletik jalan dan lari serta manfaatnya
3. Macam-macam olahraga atletik jalan dan lari menurut jarak tempuh (jalan cepat, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh/marathon)
4. Sarana prasarana latihan olahraga jalan cepat dan lari (lapangan, alat/sarana permainan)
5. Olahraga jalan dan lari dengan aturan baku.
6. Aturan baku (nasional/internasional) olahraga jalan cepat dan lari (jumlah pemain, ketentuan permainan, dll)
7. Sarana dan prasarana untuk olahraga jalan cepat dan lari yang diperlukan

Peserta didik dapat mengetahui dan mempraktekkan

1. Permainan tradisional dengan olahraga jalan dan lari
2. Pemanasan sebelum memulai latihan
3. Teknik gerak dasar olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek, menengah dan jauh
4. Teknik gerak dasar dan variasi jalan cepat dan lari jarak pendek, menengah dan jauh
5. Pemanasan sebelum bertanding
6. Praktik olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek, menengah, dan jauh dengan mengikuti aturan

UNIT 1

ASAL USUL ATLETIK JALAN DAN LARI



A. Sejarah Atletik di Indonesia dan Dunia

Di Indonesia atletik dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Namun demikian atletik tiada dikenal secara luas. Yang mendapat kesempatan melakukan latihan-latihan atletik hanyalah sekolah-sekolah dan kemiliteran saja, itupun sekadar untuk melengkapi kebutuhan pendidikan jasmani saja. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada Zaman Belanda adalah Nederlands Indisehe Atletiek Unie yang disingkat NIAU yang dalam bahasa Indonesia berarti : Perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917. Propaganda untuk men yebarkan atletik memang ada tetapi usaha untuk mendirikan perkumpulan-perkumpulan atletik atau cabang dari NIAU hanya dapat terlaksana di beberapa kota besar yang mempunyai sekolah-sekolah lanjutan dan yang ada tangsi-tangsi militernya, antara lain Jakarta, Bandung, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Solo, dan Medan.

Pada zaman itu tiap tahun diadakan perlombaan/kejuaraan atletik di Jakarta yang penyelenggaraannya bertepatan dengan penyelenggaraan Pasar Gambir (semacam *Jakarta Fair* sekarang) pada akhir bulan Agustus atau awal September. Atlet yang menonjol prestasinya pada zaman penjajahan Belanda itu antara lain: Mohammad Noerbambang, pelari 100 m yang konon pernah mencapai 10,8 detik dan Harun Alrasyid pelompat tinggi yang pernah melewati mistar mencapai 1,80 m dan lompat jauhnya mendekati 7,00 m. Pada zaman pendudukan Jepang selama tiga setengah tahun mulai awal tahun 1942 sampai Agustus 1945 , keolahragaan pada umumnya mengalami perkembangan. Semua pelajar mahasiswa melalui siaran radio yang dikenal dengan 22nama Radio Taiso menyelenggarakan latihan-latihan dari berbagai cabang olahraga, termasuk senam dan atletik. Atletik mendapat perhatian yang cukup baik.

Hampir setiap menjelang tutup tahun ajaran diadakan pertandingan-pertandingan olahraga dengan atletik sebagai nomor utamanya, baik yang berbentuk pertandingan antar kelas, antar sekolah atau antar kota. Pada tahun 1943 di Solo diselenggarakan perlombaan atletik segitiga antar pelajar sekolah menengah Bandung, Yogya, dan Solo. Pelajar-pelajar dari Bandung di bawah panji-panji GASEMBA (Gabungan Sekolah Menengah Bandung) dari Yogya GASEMMA (Gabungan Sekolah Menengah Mataram) dan dari Solo GASEMBO (Gabungan Sekolah Menengah Solo). Perlombaan atletik untuk umum juga sering diadakan. Lari jarak jauh dan lari jarak pendek dengan membawa beban adalah yang paling sering diperlombakan. Dalam bidang organisasi



sumber: Frans Mendur/repro IPPHOS

Gambar 1. Cabang atletik PON I di Solo, 9-12 September 1948.

selama masa pendudukan Jepang ini juga nampak ada kemajuan. Perhimpunan-perhimpunan atletik juga bermunculan di beberapa kota besar, antara lain IKADA (Ikatan Atletik Djakarta), GABA (Gabungan Atletik Bandung), IKASO (Ikatan Atletik Solo) IPAS (Ikatan Perhimpunan Atletik Surabaya) dan lain-lain. Pada tahun 1949 oleh ISI (Ikatan Sport Indonesia) diselenggarakan pekan olahraga di lapangan IKADA yang diikuti oleh sejumlah atlet dari seluruh Jawa. Atlet-atlet yang menonjol pada pendudukan Jepang antara lain : Soetantio, pelari 100 m yang mencapai 11,00 detik. Soetrisno, atlet pancalomba dan Bram Matulessi, pelempar Lembing.

B. Sejarah Atletik di Dunia

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu Cabang olahraga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olahraga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai unsur gerakan se-

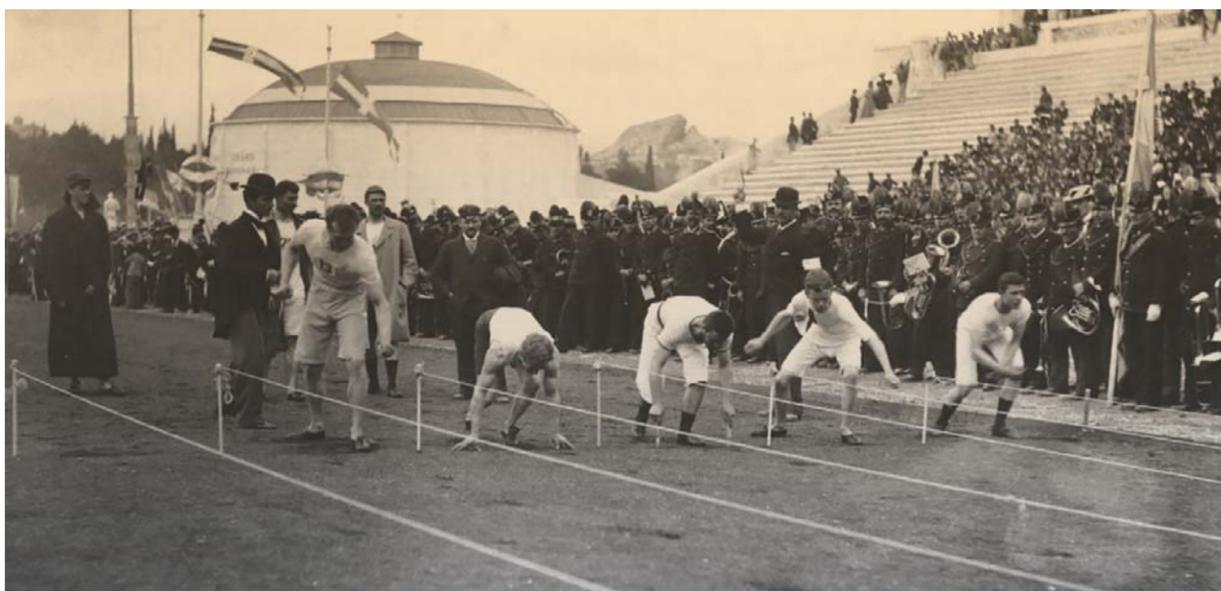
hari-hari. Pada zaman Primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *Athletic*, dalam bahasa Perancis *Ateletique*, dalam bahasa Belanda *Atletiek*, dalam bahasa Jerman *Athletik*. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

Berdirinya Organisasi Atletik

Awal abad XIX merupakan mas menggeloranya kembali semangat berolahraga dikalangan masyarakat luas, termasuk berkembangnya olahraga atletik. Perkumpulan-perkumpulan atletik mulai dibentuk. Perlombaan-perlombaan atletik banyak diselenggarakan. Di Inggris pada tahun 1817 didirikan perkumpulan atletik yang pertama oleh Captain Mason dengan nama Necton Guild. Pada tahun 1834 syarat minimum untuk mengikuti perlombaan ditetapkan oleh badan/komite, misalnya syarat minimum untuk lari 440 yards = 60 detik, 1 lari 1 mil = 5 menit.

Pada tahun 1855 untuk pertama kalinya diterbitkan buku mengenai lari cepat (*sprint*) Inggris menyelenggarakan perlombaan antarnegara di Eropa, terutama antara Inggris dengan Perancis. Pada tahun 1860 perkumpulan atletik yang pertama di Amerika Serikat didirikan di San Fransisco dengan nama Olympic Club. Kejuaraan atletik di Amerika Serikat baru diselenggarakan pada tahun 1868 oleh New York Athletic Club. Setelah itu sering diadakan perlombaan-perlombaan atletik antara Amerika Serikat dengan negara-negara Eropa. Persatuan atletik yang menghimpun perkumpulan-perkumpulan atletik mulai dibentuk.

- **1880** di Inggris berdiri British Amateur Athletic Board.
- **1887** di New Zealand berdiri New Zealand Amateur Athletic Association.
- **1899** di Belgia berdiri Ligue Royale d'Athletime dan di Canada Track and Field Association.
- **1885** di Afrika selatan berdiri South African Amateur Athletic Union dan Swedia berdiri Svenska Fri-Idrotts Forbunder.
- **1896** di Norwegia berdiri Norges Fri-Idrettsfor-bund.
- **1897** di Australia berdiri The Amateur Athletic Union of Australia, di Czechoslovakia berdiri Ceskoslovensky Athleticky Svanz, di Yunani berdiri Association Haenengue d'Athletikai Szovetse.
- **1911** di Belanda berdiri Koninklijke Nederlandeseh Athleriek Unie.



sumber: olympic.org

Gambar 2. Cabang atletik pada olimpiade pertama di Yunani tahun 1896.

Sampai saat ini tidak kurang dari 170 negara telah membentuk organisasi atletik yang menjadi induk perkumpulan-perkumpulan atletik di setiap negara. Perlombaan atletik telah sering diselenggarakan, demikian pula perlombaan antar negara tetapi belum ada peraturan perlombaan yang seragam sehingga sering timbul perselisihan paham dalam menentukan pemenang. Baru pada 17 Juli 1912, tiga hari setelah selesainya perlombaan atletik pada olimpiade Modern V di Stockholm tokoh-tokoh atletik dari 17 negara yang mengikuti olimpiade dari Amerika Serikat, Australia, Austria, Belgia, Canada, Chili, Denmark, Finlandia, Hungaria, Inggris, Jerman, Mesir, Norwegia, Perancis, Rusia, Swedia dan Yunani, berdiskusi untuk membentuk suatu badan internasional atletik yang membuat peraturan-peraturan dan penyelenggaraan perlombaan atletik yang lengkap.

Badan tersebut didirikan dengan nama International Amateur Athletic Federation (IAAF), sebagai ketua adalah J. Sigfrit Edstrom dengan sekretaris Jendral merangkap Bendahara (*Honorary Secretary-Treasurer*): Kristian Henstrom keduanya dari Swedia. Peraturan teknis untuk perlombaan internasional yang pertama disahkan pada kongres ketiga tahun 1914 di Lyon Perancis. Sejak terbentuknya IAAF ini penyelenggaraan perlombaan-perlombaan atletik semakin baik, terutama dalam segi pengorganisasian.

C. Sejarah Atletik Jalan dan Lari

Tidak sama dengan sejarah atletik yang sudah banyak dituliskan dalam sejarah, sejarah jalan dan lari justru tidak banyak diketahui banyak orang. Jalan dan lari ini lahir merupakan salah satu fase perkembangan manusia. Karena merupakan fase perkembangan manusia, lari menjadi

tidak istimewa dan dianggap biasa saja. Tidak jelas bagaimana lari ini menjadi sebuah ajang perlombaan dan bukannya hanya aktifitas manusia.

Sejarah lari memang tidak tertulis secara terinci dan terdokumentasi sejak kapan manusia berlari untuk kebugaran atau meraih prestasi, Sejak manusia ada, sebenarnya telah melakukan berjalan dan berlari dalam rangka kegiatan berburu atau kegiatan berpindah tempat guna mempertahankan hidupnya.

Ada versi yang mengatakan 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 Yunani yang memenangkan perang memerintahkan salah seorang pasukanya untuk membawa pesan. Pembawa pesan berlari ke Athena sepanjang 40,8 km dalam sehari untuk mengabarkan kemenangannya, sesampai di kota sambil berteriak yang 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 olahraga prestasi modern dan terpecah menjadi berbagai cabang lari. Konon kabarnya cabang olahraga lari marathon pertama kali dilombakan dalam dalam olimpiade yang diadakan di kota Athena dimenangkan oleh Eucles dan pada lomba berikutnya dimenangkan oleh Philipides. Setelah mengalami berbagai even dan waktu, lomba ini berubah menjadi Olimpiade dan pada periode selanjutnya mendapat julukan olimpiade modern. Olahraga inipun berkembang menjadi beberapa cabang yang dibagi dalam jarak tempuh tertentu.



D. Manfaat Jalan dan Lari

Selain untuk meraih prestasi olahraga jalan dan lari kalau dilakukan dengan rutin sebagai bagian dari latihan olahraga atau rehabilitasi fungsi anggota tubuh. Ada banyak manfaat berolahraga dengan berlari (jogging), berikut beberapa diantaranya.

1. Meningkatkan Fleksibilitas Tubuh

Lari sangat bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas tubuh atau kelenturan tubuh adalah membuat gerakan dan jangkauan lebih lebih maksimal. Hal ini dapat mengurangi resiko pengroposan tulang dan persendian saat melakukan aktivitas fisik berat.

2. Melancarkan Sirkulasi Darah

Lari membantu melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh sehingga mengurangi gangguan kesehatan karena masalah sirkulasi darah seperti tekanan darah tinggi maupun tekanan darah rendah serta serangan jantung.

3. Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi

Melakukan latihan dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi sehingga

membuat gerakan lebih gesit dan tidak mudah jatuh. Hal ini sangat bermanfaat terutama bagi olahragawan dan pekerja seni gerak yang mengutamakan gerak sendi.

4. Meningkatkan Kemampuan Fisik

Aktivitas yang umum dilakukan oleh olahragawan sebelum berlatih atau bertanding. Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan otot agar siap melakukan kontraksi secara maksimal.

5. Meningkatkan Kebugaran Tubuh

Membantu melatih otot agar lebih kuat sehingga otot tidak mudah capek saat melakukan aktivitas fisik tertentu anpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga otot sendi masih bisa menerima beban yang lain.

6. Mengurangi Resiko Nyeri

Nyeri kaki bagian bawah atau atas dapat disebabkan otot yang kaku di sekitar lutut dan paha bagian bawah. Mengurangi resiko nyeri punggung bagian bawah.

7. Mengurangi Stress

Olahraga ringan seperti peregangan dapat membantu melancarkan sirkulasi darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak serta membantu mengendurkan ketegangan syaraf.

Permainan tradisional yang ada hubungannya dengan olahraga jalan dan lari

1. Lari balok

Permainan tradisional yang ada hubungannya dengan jalan dan lari salahsatunya adalah lari balok, Lari balok merupakan cabang permainan atau olahraga tradisional yang peraturan permainannya telah disusun secara nasional, dapat dimainkan secara beregu atau perorangan dan dimainkan di atas lapangan berukuran panjang minimum 15 m, lebar 7,5 m dibagi lima garis lintasan masing-masing 1,5 m. Balok tersebut dari bahan kayu dengan ukuran panjang 23 cm, lebar 9 cm, tinggi/ tebal 4 cm, berat balok sekitar 50 gram- 100 gram. Permainan yang dilakukan dengan cara lari diatas lintasan dua balok dari empat balok yang tersedia untuk masing- masing pelari.

Lari Balok adalah permainan tradisional yang sering dilombakan pada perayaan kemerdekaan Republik Indonesia. Bentuk permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dab begitu selanjutnya. Permainan ini menuntut kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi gerak yang baik atau konsentrasi.

2. Permainan Hitam – Hijau

Buat dua kelompok (A = Hitam dan B = Hijau) berdiri saling berhadapan dengan jarak 1 me-



sumber: youtube.com

Gambar 3. Permainan tradisional bentengan

ter. Mereka masing-masing kelompok dengan posisi start berdiri dan sambil mendengarkan aba-aba Hitam atau Hijau. Jika di sebut Hitam, maka kelompok A (Hitam) cepat balik arah terus lari cepat sampai batas yang sudah ditentukan. Kelompok B (Hijau) cepat mengejar dan menangkap A (Hitam). Kemudian kembali lagi ke tempat semula, siap melakukan perlombaan. Sebaliknya, jika disebut Hijau maka kelompok Hijau balik arah terus lari sampai batas yang ditentukan, kelompok Hitam (A) mengejar dan menangkapnya. Begitulah perlombaan itu dilakukan. Bahkan kegiatan itu dapat di variasikan mulai dari posisi jongkok terus berdiri dan lari cepat.

3. Permainan Benteng

Adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai 'benteng'.

Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih 'benteng' lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakkan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan 'menawan' seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang berhak menjadi 'penawan' dan yang 'tertawan' ditentukan dari waktu terakhir saat si 'penawan' atau 'tertawan' menyentuh 'benteng' mereka masing-masing.

PENUGASAN 1

Lakukan studi pustaka dan carilah informasi tentang sejarah dan manfaat olahraga jalan dan lari. Buatlah tulisan dan bukukan dengan cantik.

PENUGASAN 2

1. Carilah informasi tentang permainan tradisional dengan olahraga jalan dan lari
2. Praktekkan permainan tradisional dengan olahraga jalan dan lari tersebut bersama teman-temanmu. Ungkapkan yang kamu rasakan setelah melakukan permainan tersebut.

UNIT 2

LANGKAH BUGAR DENGAN JALAN DAN LARI

A. Macam-macam Olahraga Atletik Jalan dan Lari

1. Jalan

Olahraga jalan kaki cepat merupakan salah satu jenis olahraga aerobik yang terpopuler. Ini mungkin karena gampang dilakukan, tidak butuh peralatan khusus, dan dapat dilakukan di mana saja. Untuk mendapatkan manfaat sepenuhnya, Anda harus melakukannya dengan benar—dengan kecepatan yang cukup membuat daya tahan jantung dan paru-paru lebih baik.

Jalan dibagi dua: Jalan santai dan jalan cepat

2. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek ini dengan jarak sepanjang 50 sampai 400 meter. Siapa yang nantinya tercepat mendekati garis finish menjadi pemenang. Lari ini mempunyai tujuan agar mampu memaksimalkan kecepatan secara horizontal. Kunci seorang atlet harus berlari di langkan dan frekuensi langkah yang dimiliki. Ada beberapa tahap untuk jangka pendek seperti *drive*, percepatan tahap dan fase reaksi. Fase transisi dengan sebuah tahap pada kecepatan maksimum dan pemeliharaan sebuah kecepatan fase hingga selesai. Berikut nomor lari yang digunakan pada umumnya :

Lari jarak pendek sekitar 100 , 200 dan 400 meter

a. Putra: 100 m, 200 m, dan 400 m

b. Putri; 100 m, 200 m, dan 400 m

3. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah merupakan lari dengan jarak sepanjang 800 hingga 1500 meter. Sebelum berlari , para peserta harus menempelkan telapak tangan di tanah. Pandangan mata lurus ke de-



Gambar 4. Lalu Muhammad Zohri pelari jarak pendek

sumber: tirta.co.id

pan. Mengayunkan lengan dengan seperlunya. Kemudian peserta menyondongkan badan kedepan sebelum adanya peluit dimulainya perlombaan.

Peserta juga harus mengayunkan paha kearah depan dan disesuaikan dengan panjang tungkai sambil bergerak untuk mengangkay lutut yang lebih tinggi. Lari jarak menengah dengan kaki menapal bal hell-ball, dimana tumit dan ujung kaki harus menolak tanah. Tepat di hitungan ketiga harus di lakukan dengan cara berdiri. Salah satu point yang paling penting adalah dengan lari dengan jarak menengah yaitu berlari dengan apaadanya. Jika dirasa tubuh tidak kuat berlari dengan kecepatan maksimal sebaiknya jangan memaksakan diri. Ketika mendekati sebuah garis finish , pastikan kecepatan lari harus lebih di percepat.

Lari jarak menengah dengan jarak 800 s/d 1500 meter

- a. Putra : 800 m, 1500 m
- b. Putri: 800 m, 1500 m.

4. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh atau yang sering disebut juga lari marathon merupakan cabang olahraga lari yang dilakukan dalam lintasan yang luas dan jauh, biasanya berjarak 3000m, 5000m, 10.000m, dan di atasnya, lari jarak jauh ini berbeda dengan lari estafet, akan tetapi jarak keduanya sebenarnya mirip. Pada lari jarak jauh ini sebenarnya tekniknya tidaklah jauh berbeda, yang membedakannya adalah jarak lintasan tempuh pelari.

Berikut ini ada pengelompokan dalam lari jarak jauh,di bagi menjadi dua kelompok, yaitu:

a. Pengelompokan pada umur

Nah, lomba ini bisa dibagi menjadi beberapa kelompok usia, yaitu antara lain :

- 1) Kelompok junior I yaitu usianya di bawah 20 tahun
- 2) Kelompok junior II yaitu usianya 17-18 tahun
- 3) Kelompok junior III yaitu usianya 15-18 tahun
- 4) Kelompok pemula yaitu usianya 13-14 tahun
- 5) Kelompok veteran putra usia sekitar pada 40 tahun
- 6) Kelompok veteran putri usia sekitar pada 35 tahun

b. Pengelompokan pada jarak lari

Berikut ini pengelompokan berdasarkan pada jarak lari yang ditempuh peserta:

- 1) Jarak 12 km peserta putra dewasa
- 2) Jarak 6 km peserta putra dewasa
- 3) Jarak 8 km peserta putra junior
- 4) Jarak 4 km peserta putra junior



B. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Sebelum melakukan olahraga jalan dan lari perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari cedera, pemanasan yang dianjurkan meliputi; lari atau olahraga lain ke-siapan fisik dan mental yang harus disiapkan secara bertahap. Salah satu persiapan itu adalah pemanasan. Sebelum memulai, pastikan tubuh cukup cairan dengan minum air. Sebaiknya, Anda makan sedikit terlebih dahulu sebagai sumber energi saat berlari.

Setelahnya, awali pemanasan dengan peregangan. Saat lari, Anda lebih banyak menggunakan tubuh bagian bawah sehingga Anda bisa melakukan peregangan mulai dari telapak kaki terlebih dahulu. Perlu Anda ketahui, pemanasan sebelum berlari tidak cukup kaki saja. Anda tetap bisa cedera jika tidak melakukan pemanasan di bagian tubuh lainnya. Setelah bagian kaki sudah, Anda bisa mulai ke pinggang dengan gerakan memutar pinggang, miringkan ke kiri dan ke kanan.

Setelah itu, mulailah dengan melakukan *jogging* kecil. Anda bisa mengombinasikan gerakan seperti *high knees*, yaitu gerakan melangkah sambil mengangkat lutut setinggi mungkin. Gerakan ini melatih otot *quadriceps* dan berfungsi untuk melatih kecepatan serta meningkatkan fleksibilitas Anda. Ini dibutuhkan saat Anda melakukan *sprint*. Selain itu, gerakan lain yang dapat Anda lakukan adalah *butt kicker*, gerakan berlari kecil dengan mengangkat tumit, seperti menyepak ke belakang, hingga menyentuh bokong.



sumber: 123RF.com

Gambar 5. Pemanasan sebelum olahraga

Lamanya pemanasan umumnya lima menit, tergantung dari masing-masing individu. Semakin profesional, pemanasan semakin lama karena harus meliputi semua aspek pemanasan sebelum memulai latihan. Jika semua aspek sudah dilengkapi, otot-otot akan mampu melakukan gerakan selama latihan.

Tubuh Anda akan memberikan peringatan jika pemanasan yang Anda lakukan belum maksimal. Jika Anda merasakan ada yang sakit dan rasa sakit tersebut tidak berkurang atau bahkan bertambah, sebaiknya Anda berhenti. Jika Anda mengalami hal itu, perbaiki pemanasan Anda di latihan selanjutnya dengan memperbanyak gerakan pada titik tempat Anda merasa sakit.

Jika pada saat itu tidak ada yang sakit, namun pada malam harinya badan Anda terasa sakit, maka ada kesalahan pada program latihan Anda. Apakah intensitas kita terlalu tinggi, durasi terlalu lama atau kecepatan kita lebih tinggi dari biasanya.

Kesalahan yang biasa ditemukan adalah, orang hanya berlatih lari ke arah depan. Jarang yang berlatih lari ke belakang atau ke samping. Padahal, pada saat lomba, Anda harus mendahului orang itu dengan bergerak ke samping. Karenanya, latihlah kemampuan berlari ke samping kanan-kiri. Lakukan *zig-zag*, termasuk pemanasan dengan lari mundur ke belakang. Dengan demikian otot-otot secara keseluruhan siap untuk masuk latihan inti.

C. Teknik Gerak Dasar Olahraga Jalan Cepat dan Lari Jarak Pendek, Menengah dan Jauh

1. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

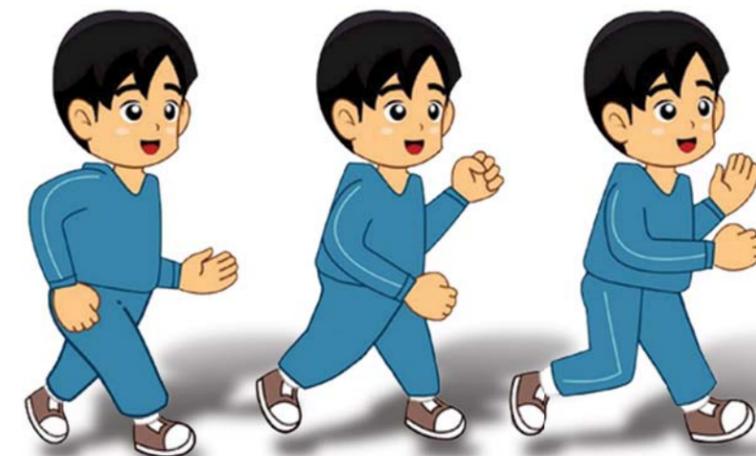
Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis finish, maka untuk gerakan jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan start, jalan cepat, dan melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang coba kamu baca berbagai macam gerakan jalan

cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Kamu harus yakin bahwa kamu bisa melakukannya, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya.

Pembelajaran gerak spesifik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

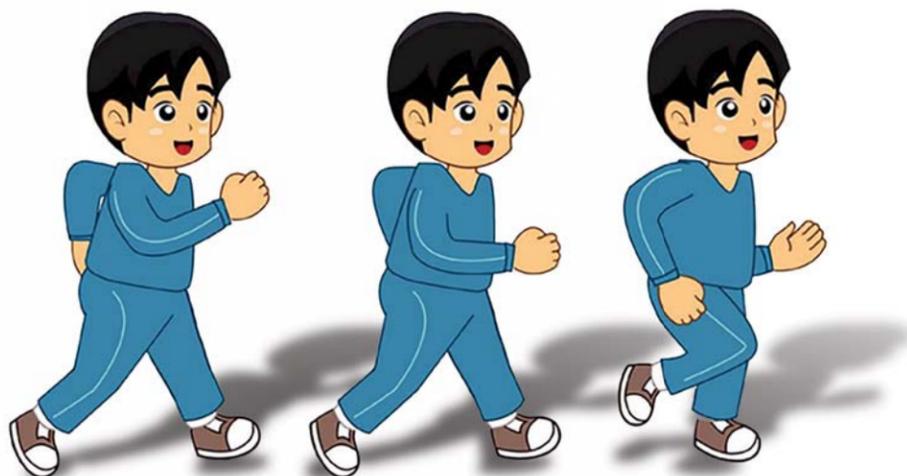
- a. Cara pembelajaran gerak spesifik start pada jalan cepat
Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.
- b. Cara melakukan gerak spesifik gerakan kaki, ayunan lengan, sikap badan, dan pandangan mata jalan cepat
Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut ditekuk, tungkai bergantung ke muka, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
 - 1) Gerak spesifik fase tumpuan dua kaki
Perhatikan gerakan spesifik fase tumpuan dua kaki jalan cepat berikut ini.



Gambar 6. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

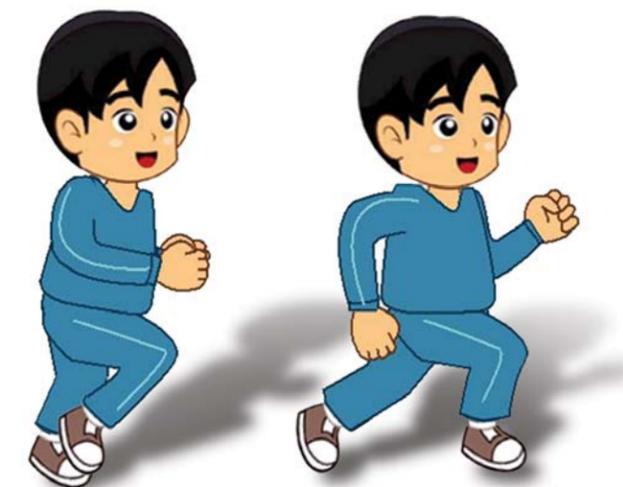
- (a) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
 - (b) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
 - (c) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.
 - (d) Gerakan fase tumpuan dua kaki dilakukan berulang-ulang.
- 2) Gerak spesifik fase tarikan kaki
Yang perlu diperhatikan gerakan spesifik fase tarikan kaki jalan cepat adalah.

- (a) Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
- (b) Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
- (c) Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
- (d) Gerakan fase tarikan kaki dilakukan berulang-ulang.

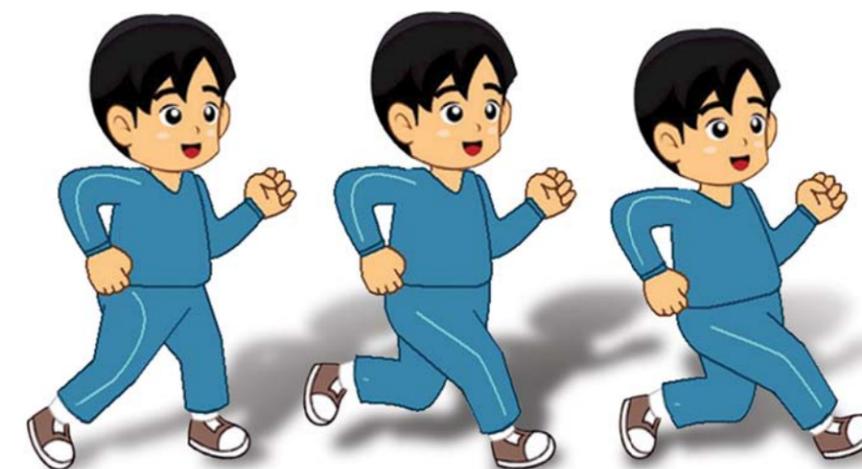


Gambar 7. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

- 3) Gerak spesifik fase relaksasi
Gerakan spesifik fase relaksasi jalan cepat adalah sebagai berikut ini.
- (a) Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
 - (b) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
 - (c) Lengan vertikal dan paralel di samping badan.
 - (d) Gerakan fase relaksasi dilakukan berulang-ulang.
- 4) Gerak Spesifik Fase Dorongan Kaki
Gerakan spesifik fase dorongan kaki jalan cepat sebagai berikut.
- (a) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.



Gambar 8. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi



Gambar 9. Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

- (b) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
 - (c) Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
 - (d) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
 - (e) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.
- 5) Gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat
Pembelajaran jalan cepat memasuki garis finish menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengu-langan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

Hal-Hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat

- a) Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat
 - 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
 - 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
 - 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
 - 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
 - 5) Langkah terlalu pendek.
- b) Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat
 - 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
 - 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
 - 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
 - 4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
 - 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

2. Lari Jarak Pendek

a. Pengertian lari jarak pendek

Lari jarak pendek adalah olahraga atletik lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh, yang dilakukan pada lintasan yang jaraknya dapat terbilang tidak jauh. Nomor lari yang terdapat disini antara lain yaitu 100, 200, dan 400 meter. Pada umumnya pada olahraga ini menggunakan start jongkok yang sama. Namun yang membedakannya dengan yang lain adalah pada jarak tempuh yang dicapai.

b. Teknik-teknik pada lari jarak pendek

Tentu pada olahraga ini ada teknik-teknik khususnya, dan mungkin anda sudah pernah mendengarnya, berikut ini adalah teknik-tekniknya yang akan dijelaskan secara jelas.

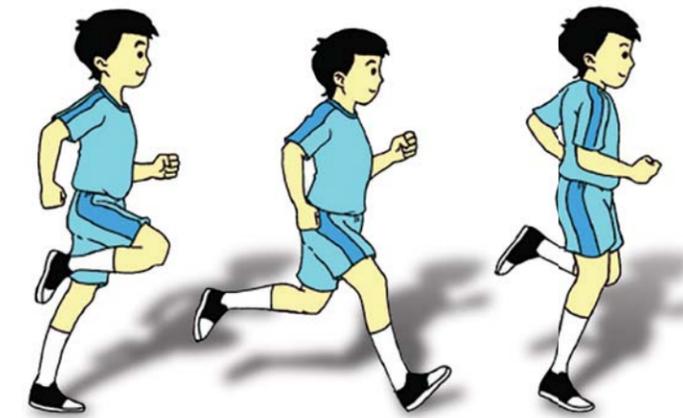
1) Teknik start

Teknik start ini di bagi menjadi tiga teknik, yaitu:

- Start jongkok
- Start berdiri
- Start melayang

Teknik start dilakukan dengan gerakan gerakan seperti berikut:

- Letak kedua tangan selebar bahu, kemudian jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik, lalu bahu diposisikan condong ke arah depan, terakhir lengan dalam posisi yang lurus
- Atur posisi kepala anda hingga leher tidak tegang, lalu pandangan mata lurus ke lintasan kira-kira sejauh kurang lebih 2m atau pandangan di antara kedua lengan menghadap garis start.



Gambar 10. Pembelajaran lari jarak pendek

- Atur agar tubuh menjadi rileks.
 - Pikiran fokus pada aba-aba berikutnya oleh panitia.
 - Jarak antara kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap yang dipegunakan dalam jarak lari yang dilombakan.
- 2) Gerakan pada aba-aba Siap
Angkat pinggul keatas hingga berada sedikit lebih tinggi dari bahu Anda, selanjutnya posisi punggung dibuat menurun kedepan, kemudian tumpukan berat badan dibuat lebih kedepan, lalu jaga keseimbangan sampai aba-aba bunyi pistol sebagai tanda bahwa sudah dimulai. Kepala pada posisi rendah, lalu leher tetap rileks dan pandangan tetap ke arah garis start berada diantara tangan bagian bawah. Lengan tetap pada posisi lurus kedepan. Pada saat pinggul di angkat ikuti dengan menarik nafas dalam-dalam. Ingat tetap konsentrasi penuh pada bunyi pistol atau bunyi lainnya yang disepakati bersama.
 - 3) Gerakan pada saat aba-aba 'ya' atau bunyi pistol
Ayunkan lengan kiri ke depan berbarengan dengan lengan kanan ke belakang sekuat-kuatnya (gerakan lengan harus seimbang dengan gerak kaki). Kaki kiri menolak sekuat-kuatnya sampai posisi kaki lurus. kaki kanan melangkah secepat mungkin hingga kecepatan batas yang bisa anda lakukan, pada langkah pertama lakukan serendah mungkin mencapai tanah. Berat badan harus meluncur lurus kedepan, dari sikap jongkok hingga menuju ke sikap lari, harus naik sedikit demi sedikit hingga posisi tegak, hindarilah gerakan ke samping. Lakukan langkah lari yang semakin lama semakin menjadi lebar.
 - 4) Gerakan finis
Ada beberapa cara melakukan finish, yaitu lari terus tanpa perubahan apapun. Dada dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan. Jarak

20 meter terakhir sebelum garis finis merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, jangan melompat, dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finis.

3. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari-pelari itu boleh masuk ke dalam lintasan pertama. Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari.

Teknik dasar lari jarak menengah tidak sama dengan lari jarak pendek. Karena dalam lari jarak menengah jarak yang harus ditempuh lebih jauh, pelari jarak menengah harus pandai mengatur strategi agar dapat memenangkan perlombaan. Pelari jarak menengah harus pandai menghemat tenaga agar tidak sampai mengalami penurunan stamina pada saat perlombaan berlangsung. Berikut ini Kami sajikan teknik dasar lari jarak menengah:

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh atlet pelari jarak menengah:

- Langkah kaki, Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.
- Posisi tubuh, Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.
- Ayunan Lengan, Lengan mengayun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

Teknik Start Berdiri untuk Lari Jarak Menengah (1.500 m)

- Aba-aba “bersedia”. Melangkah maju ke depan, berdiri tegak di belakang garis start.
- Aba-aba “siap”. Mengambil sikap kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, tidak menginjak garis start, badan condong ke depan.
- Aba-aba “ya”. Mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal melainkan cukup setengah atau tiga perempat dari kecepatan maksimal.

Teknik Gerakan lari Jarak Menengah

- Kepala dan badan tidak terlalu condong.
- Sudut lengan antara 100 –110 derajat
- Pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki
- Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerak kaki
- Mengayunkan lutut kedepan namun tidak melebihi tinggi pinggul
- Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi



sumber: www.marinerathletics.com

Gambar 11. Teknik start berdiri pada lari jarak menengah

Teknik Lari Jarak Menengah Saat Melewati Tikungan:

- Berusahalah berlari sedekat mungkin dengan garis lintasan sebelah kiri
- Putarkan kedua bahu ke kiri, kepala juga miring ke kiri
- Sudut lengan kanan usahakan lebih besar daripada lengan kiri

Teknik Gerakan Memasuki Garis Finish

a. Cara memasuki garis finish

- Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- Dada maju, kedua tangan lurus ke belakang
- Salah satu bahu maju ke depan (dada diputar ke salah satu sisi)
- Kepala ditundukkan, kedua tangan di ayun ke belakang

b. Hal-hal yang perlu diperhatikan Saat memasuki garis finish

- Frekuensi kaki dipercepat, langkah diperlebar
- Jangan melakukan gerakan melompat pada saat memasuki garis finish
- Perhatian di pusatkan pada garis finish
- Apabila ada pita jangan berusaha meraih dengan tangan
- Setelah melewati garis finish jangan berhenti mendadak

4. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh atau yang sering disebut juga lari marathon merupakan cabang olahraga lari yang dilakukan dalam lintasan yang luas dan jauh, biasanya berjarak 3000m, 5000m, 10.000m,

dan di atasnya, lari jarak jauh ini berbeda dengan lari estafet, akan tetapi jarak keduanya sebenarnya mirip. Pada lari jarak jauh ini sebenarnya tekniknya tidaklah jauh berbeda, yang membedakannya adalah jarak lintasan tempuh pelari.

Berikut ini ada pengelompokan dalam lari jarak jauh, di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu:

a. Pengelompokan pada umur

Nah, lomba ini bisa dibagi menjadi beberapa kelompok usia, yaitu antara lain :

- Kelompok junior I yaitu usianya di bawah 20 tahun
- Kelompok junior II yaitu usianya 17-18 tahun
- Kelompok junior III yaitu usianya 15-18 tahun
- Kelompok pemula yaitu usianya 13-14 tahun
- Kelompok veteran putra usia sekitar pada 40 tahun
- Kelompok veteran putri usia sekitar pada 35 tahun

b. Pengelompokan pada jarak lari

Berikut ini pengelompokan berdasarkan pada jarak lari yang ditempuh peserta:

- Jarak 12 km peserta putra dewasa
- Jarak 6 km peserta putra dewasa
- Jarak 8 km peserta putra junior
- Jarak 4 km peserta putra junior

c. Persiapan dalam lari jarak jauh

Dalam hal ini ada beberapa faktor penting yang harus dipersiapkan sejak awal, yaitu:

- Kesehatan pelari, hal ini harus dan bahkan wajib dilakukan oleh semua atlet olahraga. karena dapat menyebabkan kurangnya stamina dan kemungkinan resiko sakit sebelum pertandingan.
- Stamina, ini bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh si pelari agar tidak mudah lelah pada saat berlari, juga menghindari adanya kelelahan yang dapat menyebabkan tidak fokus.
- Kondisi tubuh, hal ini dapat dilakukan pada sebelum pertandingan dimulai, yaitu dengan melakukan peregangan agar terhindar dari resiko yang bermacam macam dan mungkin akan terjadi. Yang umum terjadi adalah keram dan cedera.

D. Sarana Prasarana Latihan Olahraga Jalan Cepat dan Lari

1. Lintasan lari

Lintasan ini lebar keseluruhan tidak boleh kurang dari 9,76 meter dan lebar setiap lintasan adalah 1,22 meter terbagi dalam 8 lintasan. Garis start dan garis finish di tandai dengan garis putih selebar 5 cm yang tegak lurus pada garis lintasan di sisi dalam. Bila garis start terse-



sumber: www.aacsports.com

Gambar 12. Lintasan lari

but berada di tikungan, harus dibuat garis start pada setiap lintasan sehingga setiap peserta lomba menempuh jarak yang sama. Lintasan lari bisa terbuat dari bermacam-macam bahan yaitu lintasan yang terbuat dari gravel, tanah liat dan yang standar yaitu yang terbuat dari karet atau sintetis.

2. Tiang finish

Tiang finish ini terbuat dari bahan yang kuat yang di cat putih yang di tancapkan 30 cm dari lintasan tepi. Tiang ini mempunyai ketinggian 1,4 meter, lebarnya 8 cm dan tebalnya 2 cm.

3. Balok start

Balok start harus terbuat dari bahan yang kokoh dan kuat, serta mudah di stel atau di pasang maupun di bongkar, tetapi tidak boleh ada perlengkapan atau alat yang membantu memberi percepatan atau pengaruh lari.

E. Olahraga Jalan dan Lari dengan Aturan Baku

Lari jarak jauh

1. Jarak yang sudah baku untuk lari di jalan raya putra/ putri: 15 km, 20 km, 21.100 km (setengah jarak marathon) 25 km, 30 km, 42.195 km, estafet jalan raya.
2. Setiap pelari dalam satu regu/tim jarak dapat diatur dengan; untuk pelari pertama jarak yang ditempuh 5 km, pelari kedua jarak tempuh 10 km, pelari ketiga jarak tempuh 5 km, pelari keempat 10 km, pelari kelima 5 km, pelari keenam jarak tempuh 7,195.

3. Pengukuran rute agar memakai metode sepeda yang berkaliberasi untuk menghindari jalur yang kependekan pada waktu pengukuran. Maka diperhitungkan di dalam pengukuran sebesar 0,1% artinya jika pengukur 1 km maka akan dapat diperoleh 1001 meter.
4. Keamanan peserta lomba terjamin selama pelaksanaan perlombaan berlangsung.
5. Peserta dalam keadaan sehat dan layak mengikuti perlombaan oleh tim dokter. Pos minum, pos penyegar, pos guyur tersedia di tempat start dan finis dengan jarak interval 3 km, jika lomba lebih dari 10 km pos-pos disediakan setelah 5 km pertama.

PENUGASAN 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek, menengah, jauh, estafet dan lari gawang. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

PENUGASAN 2

1. Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian praktikan teknik gerak dasar olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek/menengah/jauh bersama teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik gerak dasar olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek/menengah/jauh
3. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali olahraga jalan cepat dan lari (Penugasan 1), saat kedua kalinya olahraga jalan cepat dan lari (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali olahraga jalan cepat dan lari (Penugasan 2).

UNIT 3

LOMBA JALAN CEPAT DAN LARI



A. Gerak Dasar dan Variasi Jalan Cepat dan Lari

Untuk peserta didik program paket B, pelaksanaan pelajaran gerakan berjalan, antara lain dapat dilakukan dengan cara:

1. Berjalan Biasa

Berjalan dengan ujung kaki, berjalan sambil mengangkat lutut tinggi-tinggi, langkah pendek, langkah panjang. Mula-mula dilakukan pelan-pelan, kemudian cepat (coba pelajari kembali pada pembentukan gerakan dasar dalam pengembangan kemampuan jasmani).

2. Gerakan Dasar Berjalan dalam Atletik

Secara alamiah setiap orang dikatakan normal apabila dapat berjalan atau lari tanpa mengalami kesulitan dalam kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, sikap dan gerakan berjalan yang benar perlu dipelajari dan dilatihkan sejak anak masih kecil dan ini merupakan kebiasaan melakukan gerakan berjalan yang benar akan memberikan efisiensi tenaga sehingga tidak cepat mengalami kelelahan.

Teknik berjalan secara benar dapat Anda paparkan sebagai berikut.

- a) Secara keseluruhan posisi badan harus tegak, susunan tulang belakang harus lurus, kepala tegak, tengkuk bahu lurus segaris dengan badan dagu sedikit ditarik, pandangan tetap kedepan.
- b) Dada ditarik terbuka, agar pernafasan dilakukan dengan perut, pandangan mata rata kedepan.
- c) Lengan mengayun bergantian secara wajar, tidak kaku dan ayunan dimulai dari persediaan bahu dan persendian siku.
- d) Kaki melangkah kedepan bergantian dengan kaki terkadang tumit terangkat, menolak pada pangkal jari.
- e) Kaki ayun diangkat kedepan dengan lutut sedikit ditebuk, menapak pada tumit, telapak dan ujung jari kaki yang arahnya lurus ke depan (tidak serong ke luar atau serong ke dalam)
- f) Kaki yang semula menjadi kaki tumpu, ganti menjadi kaki ayun.

Demikianlah gerakan langkah kaki berlangsung susul-menyusul bergantian disertai dengan ayunan lengan yang serasi dengan gerak kaki, pandangan mata rata ke depan

3. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga tanpa ada-nya hubungan terputus dengan tanah, setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Pada periode melangkah di mana salah satu kaki harus berada di tanah maka kaki tersebut harus lurus pada posisi lurus/lutut tidak bengkok dan kaki tumpu ini dalam keadaan posisi tegak lurus. Dengan kata lain, pada perlombaan jalan cepat, sewaktu berjalan salah satu kaki harus selalu kontak menginjak tanah/jalan. Perhatikan sikap jalan cepat yang benar pada gambar di bawah ini.

Pada waktu bergerak maju ada kecenderungan untuk lebih condong ke depan atau ke belakang oleh karenanya mempertahankan badan sebegitu rupa sehingga tegak dan pundak jangan terangkat pada waktu lengan mengayun yang akibatnya akan cepat melelahkan anggota badan bagian atas.

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan cepat di antara kedua ujung kaki dipertahankan segaris, tidak ke luar atau ke dalam pada saat menumpu tumit harus mendarat lebih dulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

Gerakan bahu dan lengan mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90 derajat. Kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan serta mengayun rileks.



sumber: www.tempo.com

Gambar 13. Atlet jalan cepat

Untuk teknik gerakan jalan cepat yang harus dikuasai oleh anak SMP sewaktu berjalan cepat, terutama pada waktu melangkah kaki yaitu: usahakan agar melangkah secepat mungkin tetapi kaki tumpu harus tetap kontak dengan tanah sebelum kaki belakang yang akan dilangkahkan (kaki ayun) mendarat di tanah. Cara melakukannya antara lain seperti dibawah ini.

Bersamaan dengan mengangkat paha kaki kanan kedepan, tungkai kaki kanan dan tangan kiri diayunkan ke depan, diikuti dengan badan dicondongkan ke depan. Pada saat kaki kanan mendarat (kontak dengan tanah), secepatnya paha kaki kiri angkat ke depan yang bersamaan mendarat (kontak dengan tanah), secepatnya paha kaki kiri angkat kedepan yang bersamaan dengan tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan kedepan, demikian seterusnya.

Perlu Anda perhatikan perbedaan antara jalan cepat dengan lari!

Hal yang menjadi permasalahan sekarang, bagaimana Anda menerapkan Atletik di SMP? Coba diskusikan dengan teman-teman Anda, apakah sesuai dengan tingkatan dan kemampuan anak-anak SMP diberikan pelajaran jalan cepat?



B. Pembelajaran Permainan untuk Melatih Kecepatan Lari

Latihan kecepatan dalam lari cepat ditekankan pada reaksi, perbaikan koordinasi dan akselerasi. Anak-anak dilatih reaksi secara visual, pendengaran dan isyarat yang dapat dirasakan dan diraba. Beberapa bentuk permainan yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan adalah permainan kejar-kejaran, berlari ulang alik, dan lari sambung. Permainan kecepatan ini dapat diarahkan pada aspek kompetisi. Berikut adalah beberapa contoh permainan yang diarahkan untuk membentuk kecepatan lari sprint. Anda dapat melakukannya secara acak yang menurut Anda mudah untuk dilakukan.

1. Sarana Prasarana Lomba

- Lintasan
- Nomor dada
- Sepatu
- Baju dan celana

2. Pemanasan

Lari atau olahraga lain kesiapan fisik dan mental yang harus disiapkan secara bertahap. Salah satu persiapan itu adalah pemanasan. Sebelum memulai, pastikan tubuh cukup cairan dengan minum air. Sebaiknya, Anda makan sedikit terlebih dahulu sebagai sumber energi saat berlari.

Setelahnya, awali pemanasan dengan peregangan. Saat lari, Anda lebih banyak menggunakan tubuh bagian bawah sehingga Anda bisa melakukan peregangan mulai dari telapak

kaki terlebih dahulu. Perlu Anda ketahui, pemanasan sebelum berlari tidak cukup kaki saja. Anda tetap bisa cedera jika tidak melakukan pemanasan di bagian tubuh lainnya. Setelah bagian kaki sudah, Anda bisa mulai ke pinggang dengan gerakan memutar pinggang, miringkan ke kiri dan ke kanan.

Setelah itu, mulailah dengan melakukan *jogging* kecil. Anda bisa mengombinasikan gerakan seperti *high knees*, yaitu gerakan melangkah sambil mengangkat lutut setinggi mungkin. Gerakan ini melatih otot *quadriceps* dan berfungsi untuk melatih kecepatan serta meningkatkan fleksibilitas Anda. Ini dibutuhkan saat Anda melakukan *sprint*. Selain itu, gerakan lain yang dapat Anda lakukan adalah *butt kicker*, gerakan berlari kecil dengan mengangkat tumit, seperti menyepak ke belakang, hingga menyentuh bokong.

Lamanya pemanasan umumnya lima menit, tergantung dari masing-masing individu. Semakin profesional, pemanasan semakin lama karena harus meliputi semua aspek pemanasan sebelum memulai latihan. Jika semua aspek sudah dilengkapi, otot-otot akan mampu melakukan gerakan selama latihan.

Tubuh Anda akan memberikan peringatan jika pemanasan yang Anda lakukan belum maksimal. Jika Anda merasakan ada yang sakit dan rasa sakit tersebut tidak berkurang atau bahkan bertambah, sebaiknya Anda berhenti. Jika Anda mengalami hal itu, perbaiki pemanasan Anda di latihan selanjutnya dengan memperbanyak gerakan pada titik tempat Anda merasa sakit. Jika pada saat itu tidak ada yang sakit, namun pada malam harinya badan Anda terasa sakit, maka ada kesalahan pada program latihan Anda. Apakah intensitas kita terlalu tinggi, durasi terlalu lama atau kecepatan kita lebih tinggi dari biasanya.

Kesalahan yang biasa ditemukan adalah, orang hanya berlatih lari ke arah depan. Jarang yang berlatih lari ke belakang atau ke samping. Padahal, pada saat lomba, Anda harus mendahului orang itu dengan bergerak ke samping. Karenanya, latihlah kemampuan berlari ke samping kanan-kiri. Lakukan *zig-zag*, termasuk pemanasan dengan lari mundur ke belakang. Dengan demikian otot-otot secara keseluruhan siap untuk masuk latihan inti.

3. Praktik Lomba

Pilih rencana lomba. Ambil rencana terbaik berdasarkan kemampuan dan tujuan latihan. Kalau Anda belum pernah lari sebelumnya, rutinitas pelatihan akan berbeda dari para juara lari jarak pendek yang bertekad memenangkan 5K di bawah 25 menit. Periksa sumber daya lomba secara daring untuk melihat jadwal lari mana yang cocok buat Anda.

Setelah memilih rencana lomba, tuliskan ini ke jadwal pribadi agar tahu apa yang dilakukan setiap hari selama delapan bulan berikutnya.

Sisihkan dua hari dalam seminggu untuk istirahat. Jangan memaksa diri berlatih dan lari setiap hari. Ambil jatah dua hari yang berjarak cukup jauh dalam seminggu, untuk istirahat.

Sesuaikan dengan jadwal. Hari istirahat yang dipilih biasanya setiap Senin dan Jumat.

Sisihkan waktu melakukan lintas latihan selama setidaknya satu hari dalam seminggu. Idealnya Anda harus melakukan lintas latihan sekali atau dua hari per minggu. Lintas latihan bentuknya bervariasi mulai dari bersepeda atau berenang sampai latihan senam eliptikal di gym.

Masukkan dua hari untuk melakukan lintas latihan dalam rutinitas Anda, namun ambil satu hari dari salah satunya untuk istirahat, kalau perlu.

Janga lupa melakukan perenggangan sebelum atau setelah pelatihan. Perenggangan akan memaksimalkan kinerja sekaligus mencegah cedera.

Secara bertahap membangun stamina sampai akhirnya mampu lari 5K di akhir setiap minggu. Larilah dalam jarak yang sama selama 2 hari dalam seminggu, misalnya setiap hari Senin dan Kamis, lalu bangun stamina berlari ke jarak yang sedikit lebih jauh di hari lari panjang Anda, yaitu setiap hari Sabtu atau Minggu. Seperti ini penampakan jadwal latihan Anda jika mampu berlari satu mil sebelum mulai berlatih:

- Berlari 1,6 kilometer pada hari Selasa dan Kamis di minggu pertama, dan 2,4 kilometer di Sabtu pertama minggu itu.
- Di minggu kedua, berlari 2,4 kilometer di hari Selasa dan Kamis, lalu 2,8 kilometer di hari Sabtu, dan seterusnya.
- Di akhir minggu ketujuh, mestinya Anda sudah mampu berlari 3 atau 4 kilometer di hari Selasa dan Kamis, juga 4 kilometer di hari Sabtu.
- Di minggu terakhir, Anda dapat berlatih selama seminggu itu kalau mau, namun harus istirahat di hari sebelum lomba. Jangan lakukan lari jarak jauh.
- Secara daring, cari tahu berapa panjang jalan-jalan yang ada di kota Anda. Ukur jarak ini di treadmill kalau mau, namun berlari secara langsung di jalanan tentunya lebih baik.

Usahakan tetap fleksibel. Meski memang hebat jika mampu melakukan apa yang niat untuk dilakukan selama 8 atau bahkan 12 minggu berturut-turut, realitanya Anda akan terpaksa melakukan beberapa penyesuaian, entah karena kena flu, ada urusan lain yang harus diselesaikan, atau karena badan kelewat capek melakukan apa pun pada hari itu.

- Jika memang harus bolos latihan sehari, usahakan memenuhi jadwal sisanya. Jika Anda kelewatan melakukan lintas latihan dan harus berlari panjang di hari selanjutnya, diulang saja di hari lari berikutnya. Jangan merubah atau menggeser seluruh jadwal hanya karena kelewatan satu hari.
- Jika terpaksa kehilangan seminggu latihan karena demam atau cedera kecil, tak usah cemas. Biarkan tubuh pulih ketimbang memaksa diri dan malah makin parah. Berusahalah kembali ke jadwal semula sesegera mungkin.

PENUGASAN 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik gerak dasar olahraga jalan cepat dan lari dengan berbagai variasi. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

PENUGASAN 2

1. Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah tim individu dan kelompok. Praktikkan teknik variasi dengan aturan baku pada olahraga jalan cepat dan lari bersama tim teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan/lomba ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik dasar dan variasi olahraga jalan cepat dan lari.
3. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali latihan/lomba (Penugasan 1), saat kedua kalinya latihan/lomba (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali latihan/lomba jalan cepat dan lari dengan praktik teknik dasar dan variasi serta aturan permainan baku olahraga jalan cepat dan lari (Penugasan 2).

PENUGASAN 3

1. Ajaklah teman-temanmu di PKBM untuk membentuk tim individu dan kelompok untuk olahraga jalan cepat dan lari. Carilah lawan pertandingan/perlombaan. Lakukan pertandingan/perlombaan olahraga jalan cepat dan lari jarak pendek, menengah dan jauh antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.
2. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat melakukan pertandingan/ perlombaan jalan cepat dan lari antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.

RANGKUMAN

1. Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Dalam nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek, jarak sedang, dan jarak jauh.
2. Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar.
3. Ada banyak manfaat berolahraga dengan berlari (jogging), berikut beberapa diantaranya.
 - a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - b. Melancarkan sirkulasi darah
 - c. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi
 - d. Meningkatkan kemampuan fisik
 - e. Meningkatkan kebugaran tubuh
 - f. Mengurangi resiko nyeri
 - g. Mengurangi stress
4. Macam-macam olahraga atletik jalan dan lari
 - a. Jalan dibagi dua: jalan santai dan jalan cepat
 - b. Lari jarak pendek
 - 1) Putra: 100 m, 200 m, dan 400 m
 - 2) Putri: 100 m, 200 m, dan 400 m
 - c. Lari Jarak Menengah
 - 1) Putra : 800 m, 1500 m
 - 2) Putri: 800 m, 1500 m.
 - c. Lari jarak jauh biasanya berjarak 3000m, 5000m, 10.000m, dan di atasnya,

