

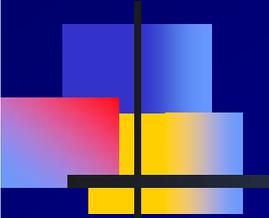


ATLETIK DASAR

Oleh:
DR. Ria Lumintuarso.

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS ATLETIK DASAR PKO – FIK UNY SEM. I



**KURIKULUM/SILABUS:
DASAR-DASAR LOMPAT DAN LEMPAR
SPRINT DAN START
LOMPAT JAUH
LOMPAT TINGGI
LEMPAR LEMBING
TOLAK PELURU**



SPRINT & START

Oleh:
Dr. Ria Lumintuarso.

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



LARI JARAK PENDEK / SPRINT

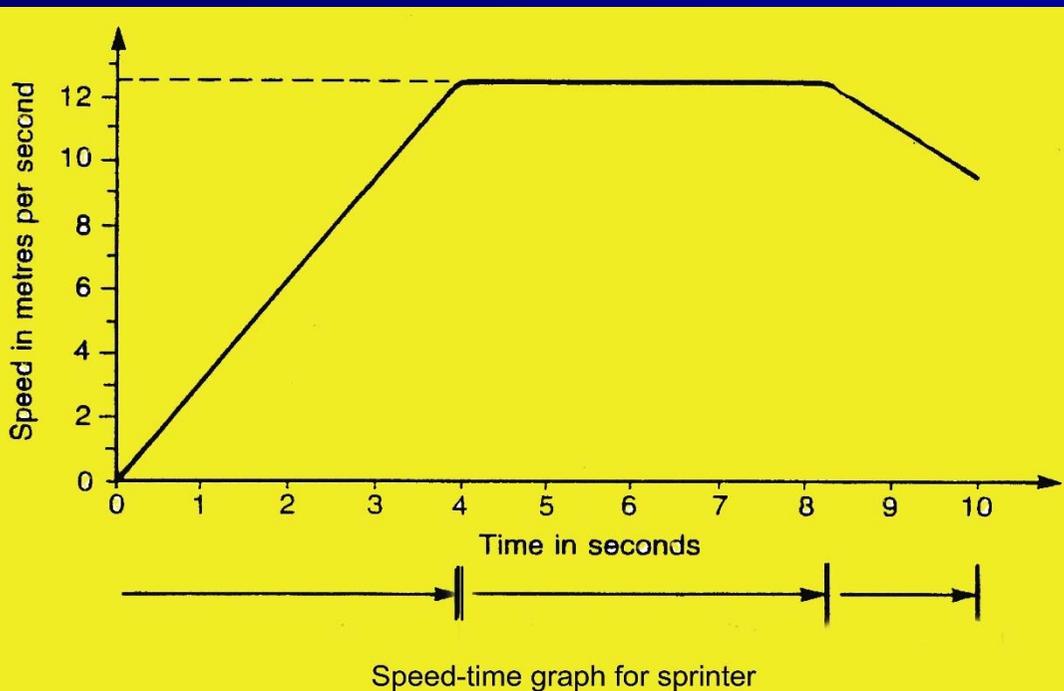
erion Jones



- Lari jarak pendek terdiri dari beberapa nomor dalam atletik sebagaiberikut:
- 1. 100m pa & pi
- 2. 200m pa & pi
- 3. 400m pa & pi
- 4. 4 x 100m estafet pa & pi
- 5. 4 x 400m estafet pa & pi
- 6. 100 m gawang pi
- 7. 110 m gawang pa.



LARI JARAK PENDEK /SPRINT

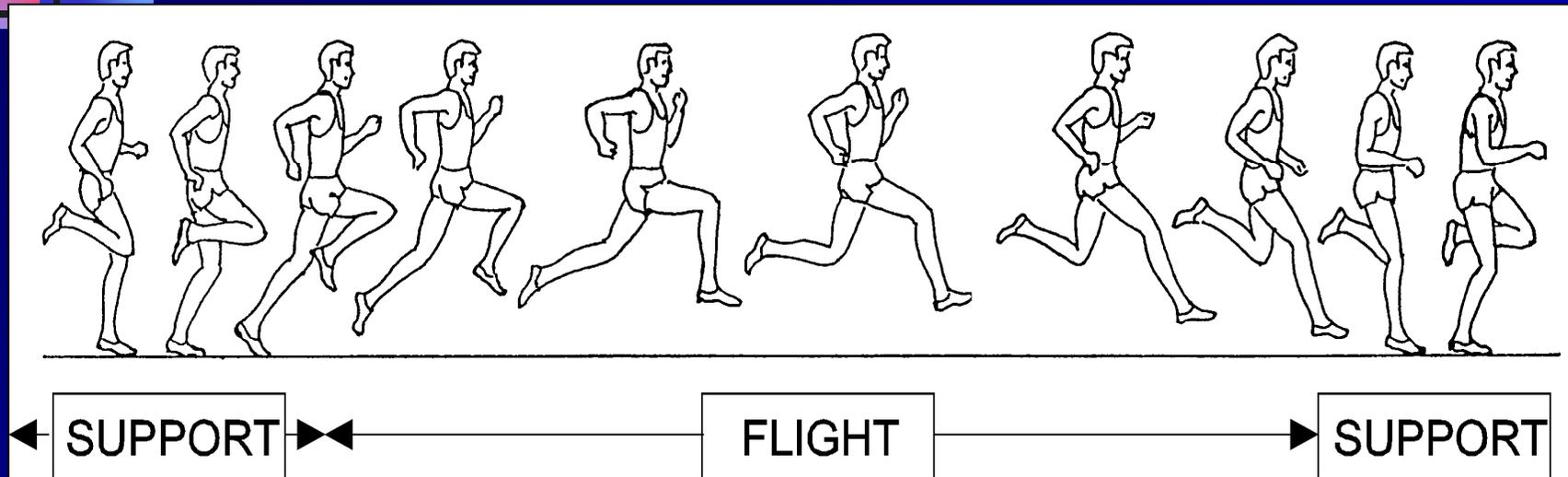


(Sumber : Thompson, 1991)

- Fase gerakan dalam lari jarak pendek terdiri dari fase:
 1. Start
 2. Percepatan
 3. Kecepatan Maksimal
 4. Perlambatan
- (contoh di samping adalah untuk grafik lari 100meter)



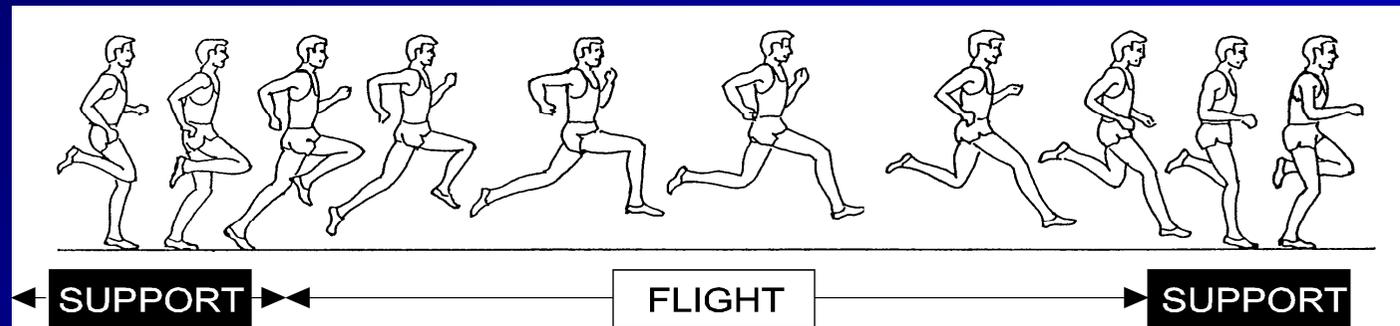
GERAK SPRINT



- Setiap langkah terbagai dalam gerak menumpu dan gerak melayang.
- Pada fase menumpu ke depan atlet mengalami perlambatan sedangkan pada saat mendorong mengalami percepatan
- Pada fase melayang kaki ayun diayun ke depan dan diluruskan saat mau menumpu, sedangkan kaki tumpu ditekuk dan diayun ke depan.



KECEPATAN LARI



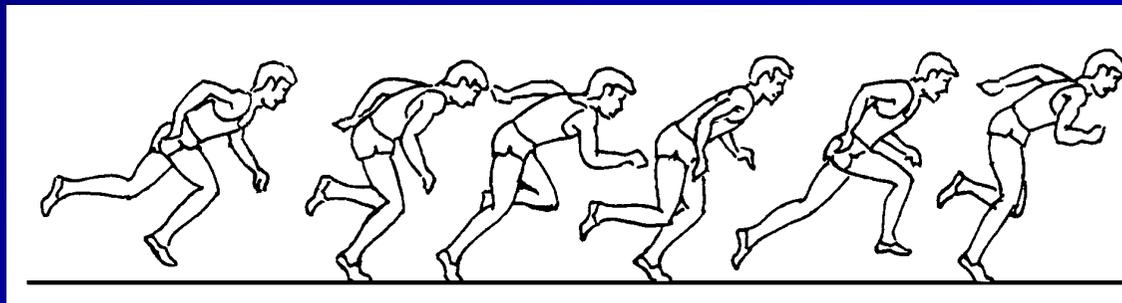
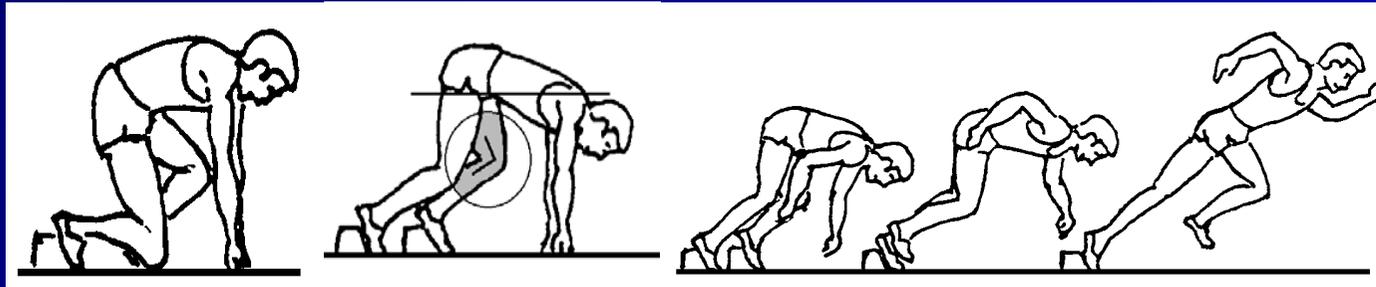
KECEPATAN LARI MERUPAKAN FUNGSI DARI PANJANG LANGKAH DAN FREKUENSI LANGKAH.

$$V = f (PI \times FI)$$

1. PANJANG LANGKAH (JARAK ANTARA TUMPUAN KAKI KIRI DENGAN TUMPUAN KAKI KANAN ATAU SEBALIKNYA)
2. FREKUENSI LANGKAH (JUMLAH LANGKAH SETIAP DETIK)



START - JONGKOK



- TAHAPAN PADA START JONGKOK:
- 1. BERSEDIA (Posisi awal di balok start)
- 2. SIAP (Aba-aba siap, sprinter menuju ke posisi start)
- 3. YA ! (meninggalkan balok start dan lakukan langkah pertama)
- 4. AKSELERASI (Melakukan percepatan menuju gerak sprint)