



Oleh Cukup Pahalawidi

# LANDASAN

- Pengembangan gerak anak
- Anak bukan orang dewasa kecil
- Usia anak Sekolah Dasar merupakan masa multilateral

# TAHAP PEMBINAAN PRESTASI



# Landasan

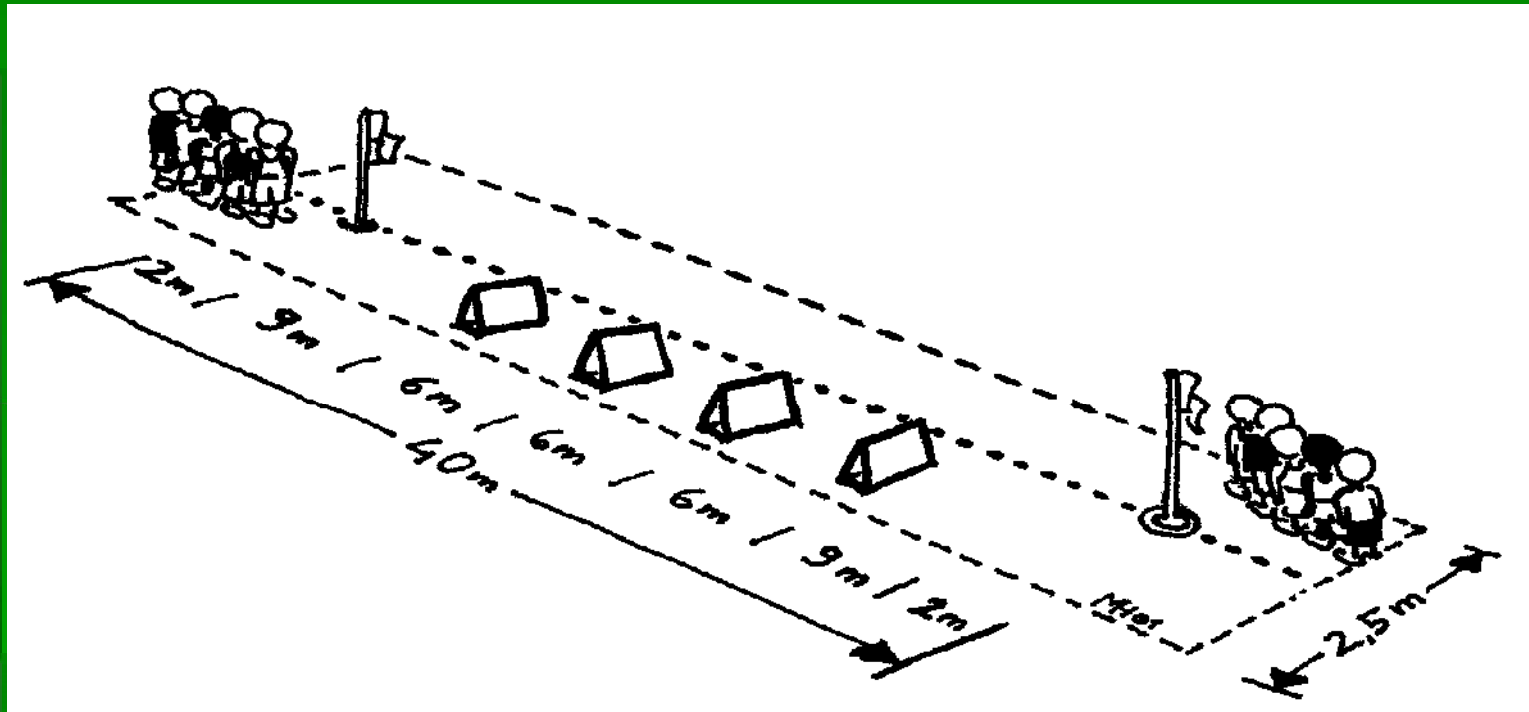
## PERLOMBAAN

- Perlombaan Tingkat Regional (APPSO)
- Perlombaan Tingkat Nasional (OOSN)
- Perlombaan Tingkat Propinsi
- Perlombaan Tingkat Kab/Kota
- Perlombaan Tingkat Kecamatan

# Perlombaan KIDS ATHLETICS

- **Kanga's Escape**
- **Frog Jump**
- **Turbo Throws**
- **Formula 1**

# KANGA'S ESCAPE



## Kanga's Escape

**Deskripsi :** Estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang

**Peralatan:**

*Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut:*

1. 1 stopwatch
2. 1 kartu event/pos.
3. 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang)
4. 2 tanda/tongkat berbendera
5. 1 gelang/tongkat estafet

### Pengaturan Peralatan :

1. Satu tim memerlukan dua lintasan yaitu lintasan lurus dan lintasan dengan gawang
2. Jarak 40 meter
3. Jarak tiang dengan gawang 11 meter dan jarak antar gawang 6 meter



## Prosedur Pelaksanaan :

- Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain disisi seberangnya.
- Peserta pertama dari start berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang.
- Pelari kedua juga start dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang.
- Pelari ketiga lari tanpa gawang.
- Pelari keempat lari melewati gawang.

\*\*\* Penyerahan gelang/Tongkat dibelakang tiang bendera

### Penilaian :

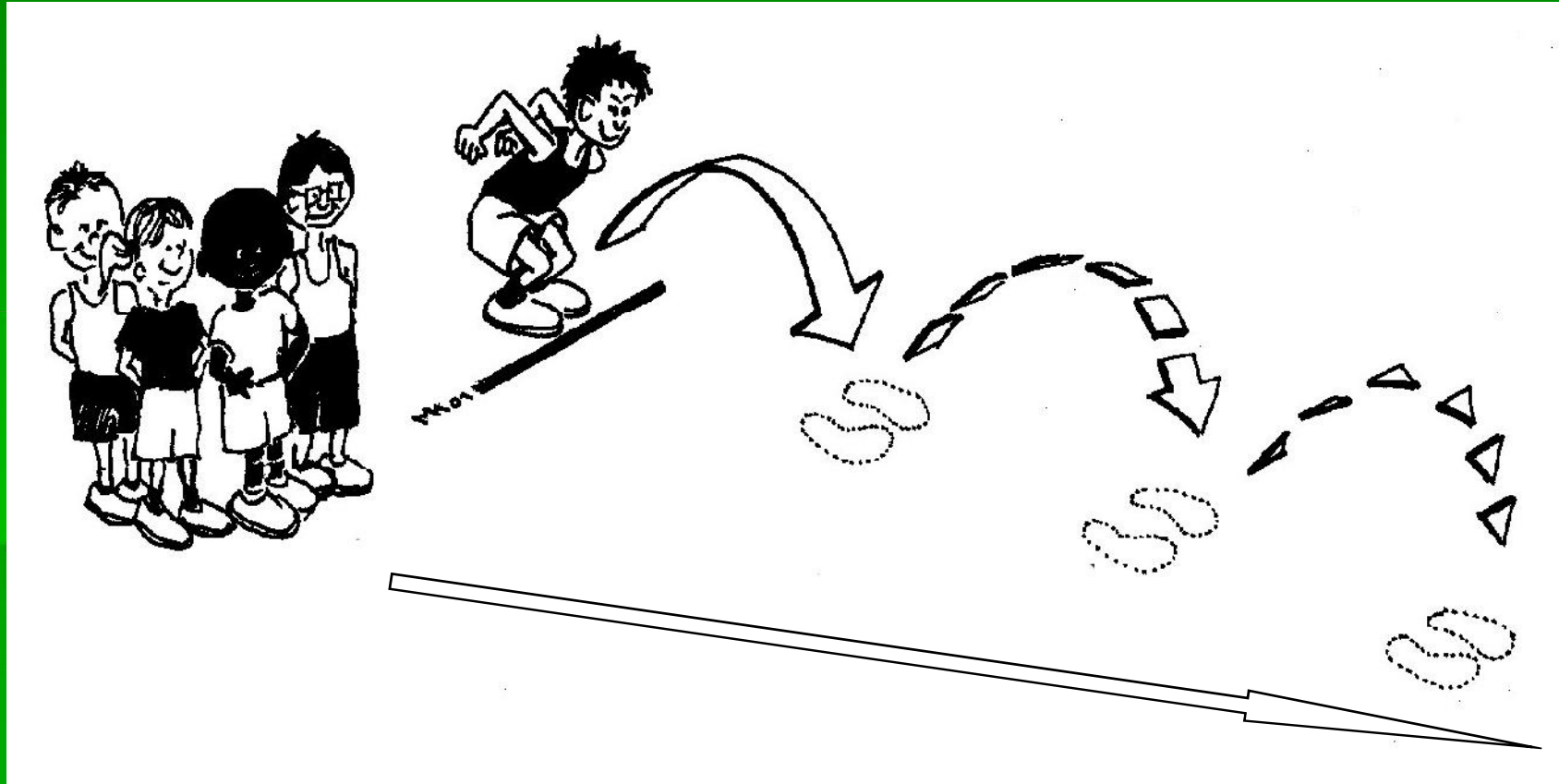
- Ranking dilakukan berdasarkan waktu: Tim pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan lari di atas.
- Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah tim bersamaan tergantung dari jumlah tim dan ketersediaan panitia.

# Kanga's Escape

## BLANGKO 1. SPRINT DAN GAWANG

TIM	WAKTU 1	WAKTU 2	WAKTU TERBAIK

# FROG JUMP



## Frog Jump

**Diskripsi:** Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi squat

**Peralatan :**

1 meteran

Alat penanda

1 kartu lomba

**Pengaturan peralatan :**

Melompat dari belakang garis

## Frog Jump

### Prosedur :

- ❖ Start berdiri dibelakang garis.
- ❖ Dari garis start atlet melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki.
- ❖ Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis start (tumit).
- ❖ Setiap lompatan boleh berhenti dan boleh langsung
- ❖ Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya.

## Frog Jump

### Penilaian :

- Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya.
- Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.

# Frog Jump

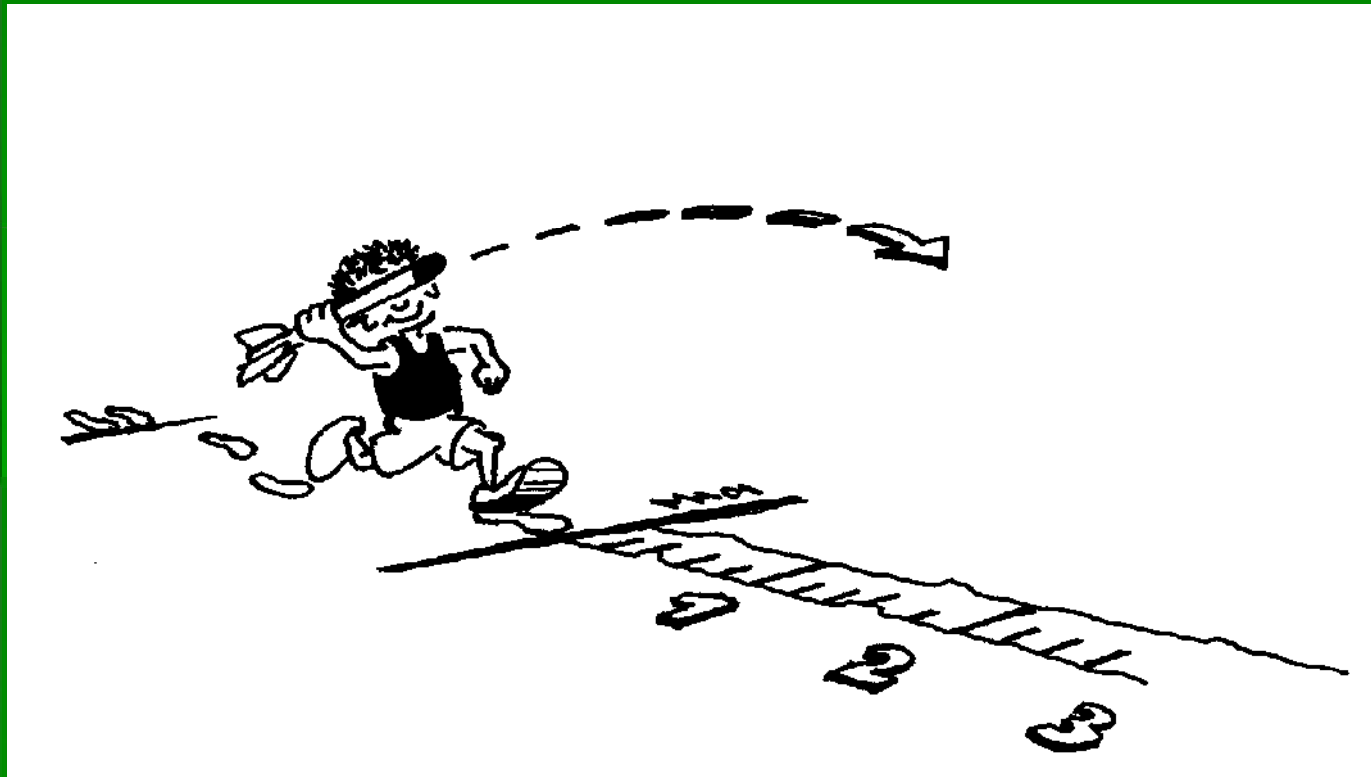
**BLANGKO 2**

**Frog Jump**

<b>TIM</b>	<b>JARAK 1</b>	<b>JARAK 2</b>	<b>JARAK TERBAIK</b>



# Turbo Throw



## Turbo Throw

- **Diskripsi:** Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.
- **Peralatan yang diperlukan:**
  1. 2 lembing anak (Lembing Turbo)
  2. Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran.
  3. Kartu lomba.

## Turbo Throw

### Prosedur:

- Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.
- Keamanan: Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan.
- Sangat terlarang melempar balik lembing kearah batas garis lempar.

## Turbo Throw

### Penilaian :

- Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh diantara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim.

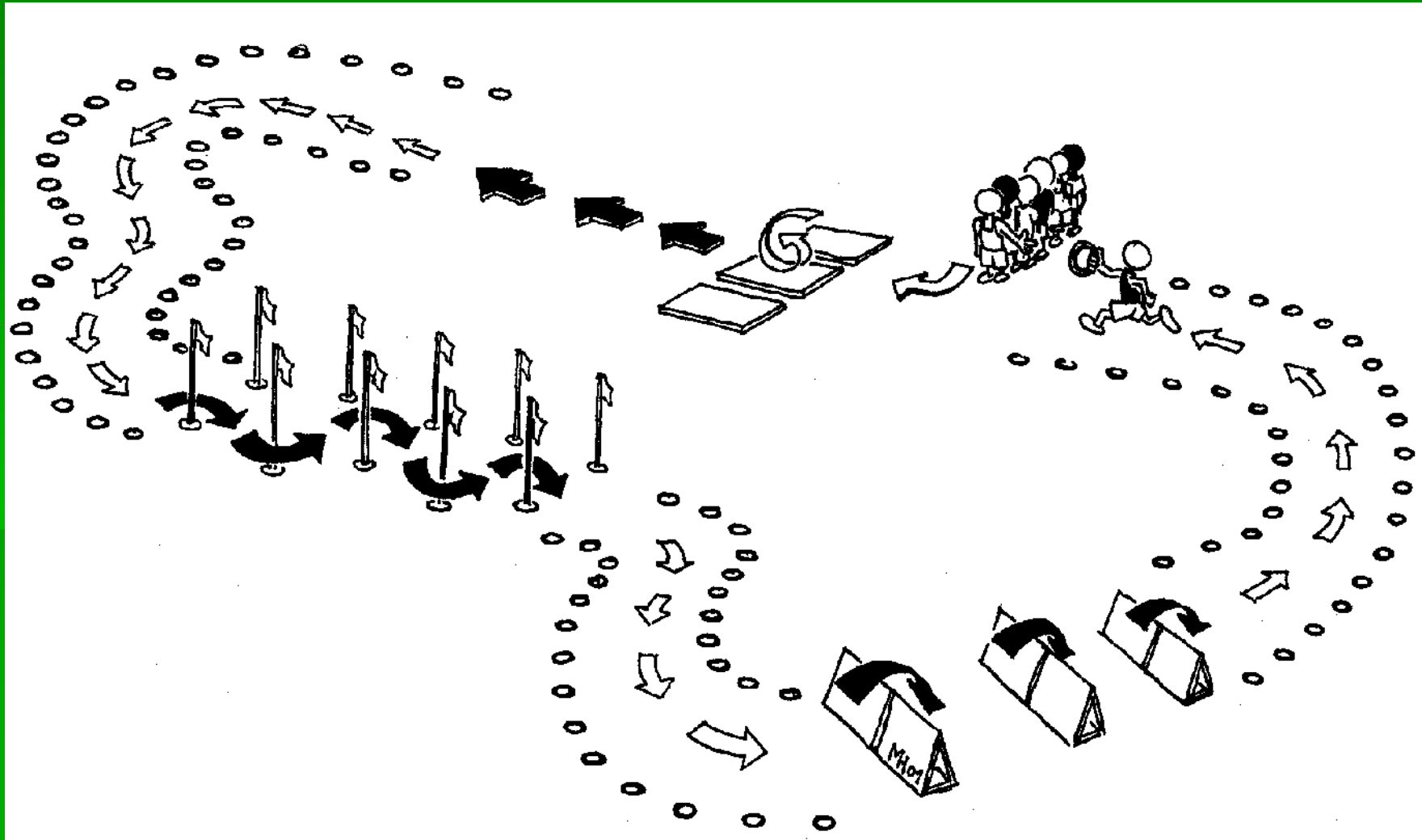
# Turbo Throw

## BLANGKO 3

### Turbo Throw

TIM	HASIL 1	HASIL 2	LEMPARAN TERBAIK

# Formula 1



# Formula 1

**Diskripsi:** Estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom.

**Peralatan yang dibutuhkan:**

1. 9 gawang.
2. 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
3. 3 busa/matras
4. Sekitar 30 kerucut/tanda.
5. 1 stopwatch
6. 1 Kartu lomba.

## Formula 1

### Prosedur :

- Keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang, dan slalom (lihat gambar). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras.
- Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali star dapat dilakukan sampai enam tim bersama-sama.



# Formula 1

- **Penilaian:**

Rangking dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat setiap tim. Demikian juga dengan grup-grup selanjutnya, sesuai dengan rangking waktu.

# Formula 1

Blanko 4

Formula 1

TIM	WAKTU 1	WAKTU 2	WAKTU TERBAIK

