

PEMBELAJARAN ATLETIK

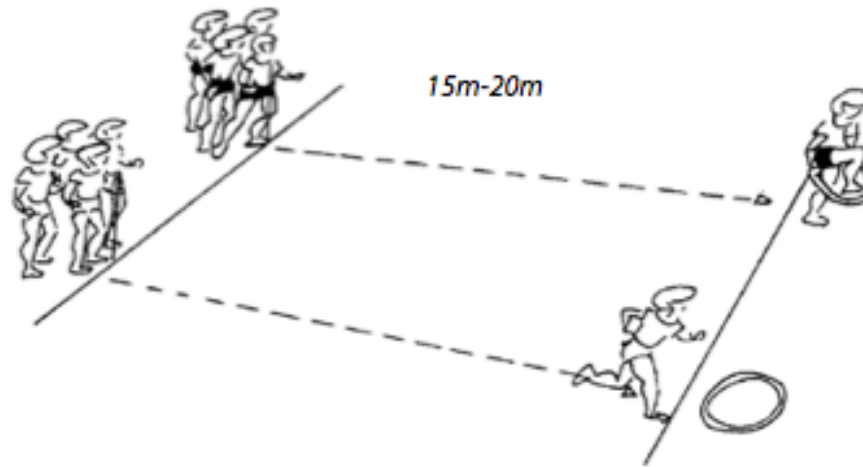
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd



**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Games

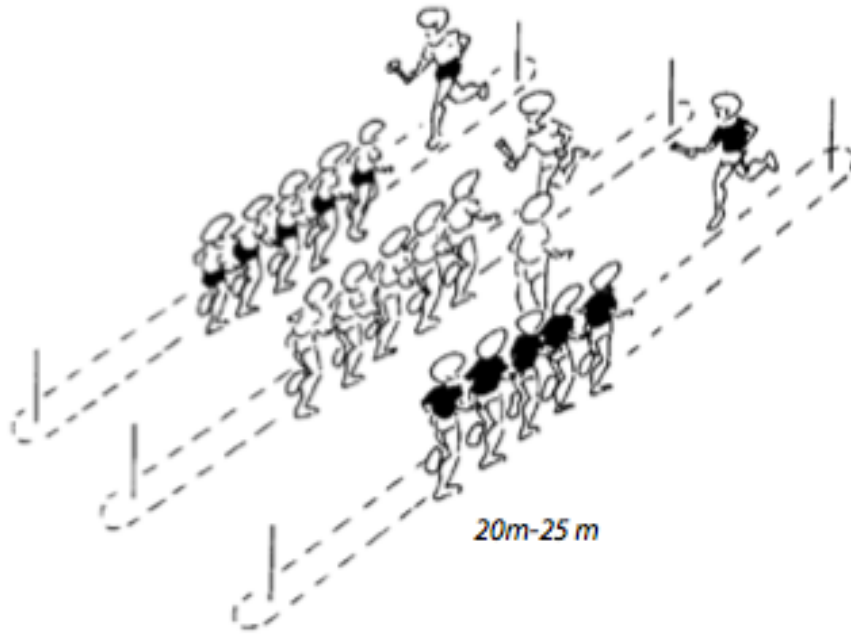
Sprint Game



Ban motor atau *hoop* (simpai) ditempatkan sejauh 15-20 m. Pelari lari cepat (*sprint*) menuju ban/*hoop* dan memasukinya dan kembali, sebelum memulai lagi oleh pelari berikutnya yaitu dengan menepuk tangan/tos.

Variasi: semua pelari memulai secara bersamaan dan memasuki ban/*hopp* sebelum berlari kembali ke titik start lagi secara bersama-sama.

Game



Permainan estafet (*relay game*)

Tim lari dengan santai dalam satu banjar (*file*) di sekitar dua tanda untuk berputar. Pelari pertama dari masing-masing tim membawa tongkat. Dengan sinyal yang telah disetujui pelari berlari dengan cepat sejauh dari seluruh tim dan mengikutinya sampai mencapai pelari terakhir dari timnya. tongkat diserahkan dan melewati pelari yang ada di depannya untuk pemimpin baru, dan seterusnya.

Variasi: Lari dengan musik

Game



Permainan lari gawang

- Setiap tim diberi tumpukan kardus. Tanda akan ditempatkan yang menunjukkan titik dimana kardus harus ditempatkan. Pelari pertama membawa kardus untuk tanda pertama, kembali dan mengirimkannya pelari berikutnya dengan tepuk/tos tangan. Pelari kedua membawa kotak kardus untuk tanda kedua, dst. Dll. Babak pertama selesai ketika semua kotak telah didistribusikan. Di putaran berikut kotak digunakan sebagai rintangan. Estafet bolak-balik sangat dimungkinkan. Pada putaran terakhir kotak dikumpulkan satu per satu dan kembali ke awal.

- Tanda harus diposisikan sedemikian rupa bahwa kotak dapat dilewati di atasnya dengan irama tertentu ("Ritme satu satu langkah", "dua langkah irama" dll).

Variasi:

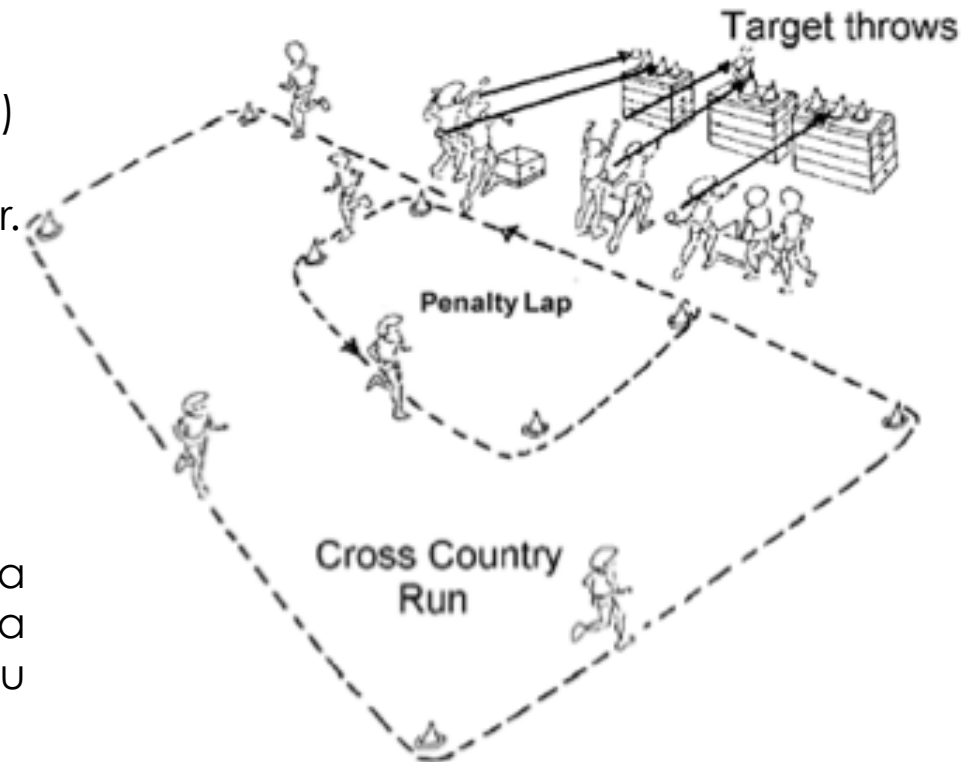
- Kerucut dapat ditetapkan sebagai tanda. Pada putaran pertama pelari menempatkan hoop/cincin di atas kerucut. Di putaran berikutnya pelari lari melewati kerucut / cincin.

Game

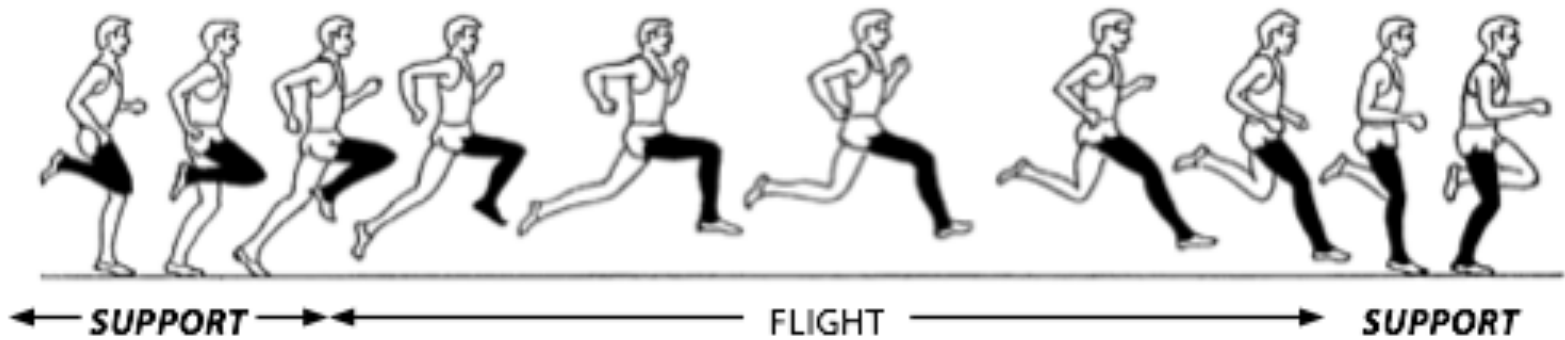
Permainan Daya Tahan

Pelari harus menyelesaikan sejumlah jarak yang ditentukan dari putaran (lap) pada 200-400 meter lari *cross country*. Setiap lap berhenti pada stasiun lempar. Pelari diperkenankan melanjutkan hanya ketika mereka mengenai target. Pelari yang gagal mengenai target setelah tiga lemparan harus berlari 1 putaran/lap penalti.

Variasi: Jalankan dalam tim. Tim hanya dapat melanjutkan bila semua anggota telah mencapai target atau menyelesaikan lap penalti.



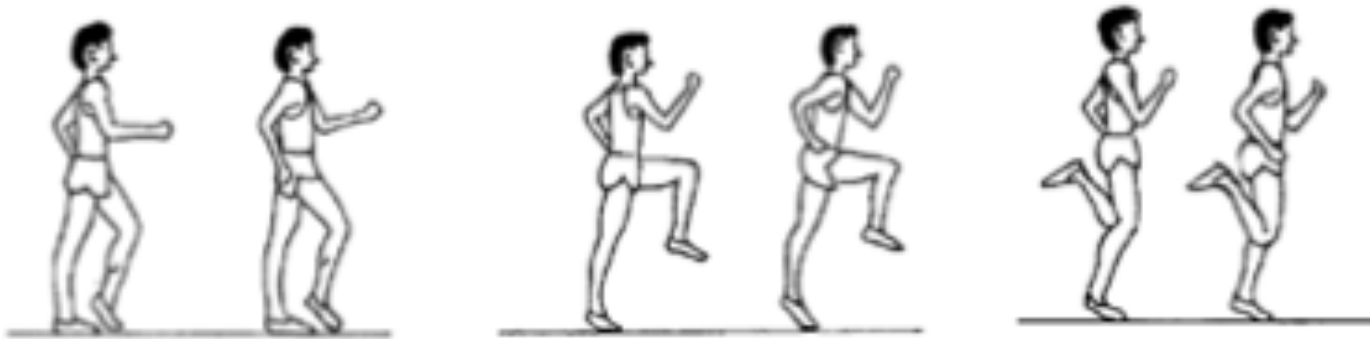
Tahapan Belajar Lari Cepat (*Sprints*)



Sprints – Tahapan Pembelajaran

Tahap 1 Latihan Dasar

Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan dasar keterampilan berlari



TIPS:

- Untuk Angkat lutut tinggi (High Knees) paha sejajar/ paparel dengan tanah.
- Untuk tendangan tumit “ujung kaki naik, tumit naik)
- Fokus kepala lurus dan langkah halus pada akhir drill

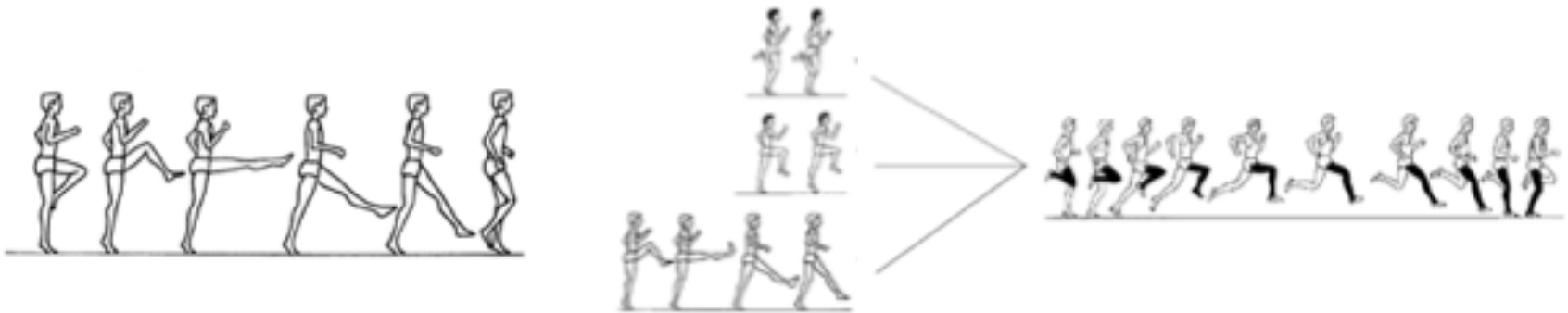
Menggunakan dasar latihan untuk melengkapi pemanasan seperti:

- Engling (ankling)
- Angkat lutut tinggi (High Knees)
- Menendangkan tumit kebelakang (Heel Kick-up)
- Angkat lutut tinggi dengan meluruskan (high Knees with extension)

Sprints – Tahapan Pembelajaran

Tahap 2 Dril Dasar

Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan dasar keterampilan berlari



TIPS:

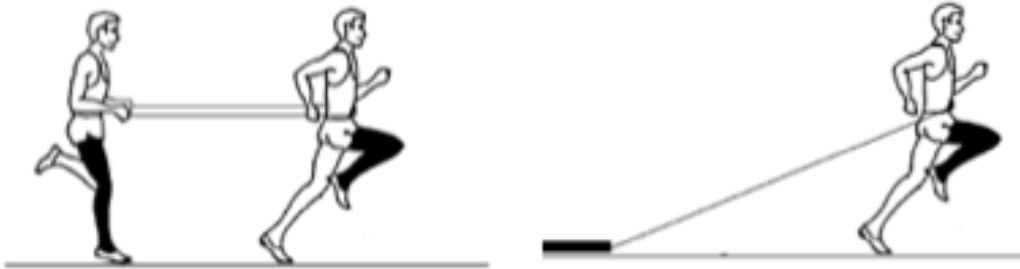
- Jarak berdasarkan umur dan keterampilan
- Berfikir, lengan rileks
- Fokus kepala lurus dan langkah halus pada akhir drill

Kombinasi dan variasi
Kombinasi dan transisi untuk sprint seperti pada gambar
Gerakan lengan

Sprint – Tahapan Pembelajaran

Tahap 3 Dril Dasar

Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan langkah dan kekuatan khusus



TIPS:

- Jangan memberikan beban berlebih.
- Pelari tegap tanpa condong terhadap beban
- Berjalan kebelakang pada semua drill
- Menggunakan beban dengan pasangan atau beban tambahan
- Jangan memberikan beban berlebihan
- Pastikan pelurusan penuh dari tungkai dan kontak yang sebentar dengan tanah

Sprints – Tahapan Pembelajaran

Tahap 4 lari pursuit

Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan percepatan



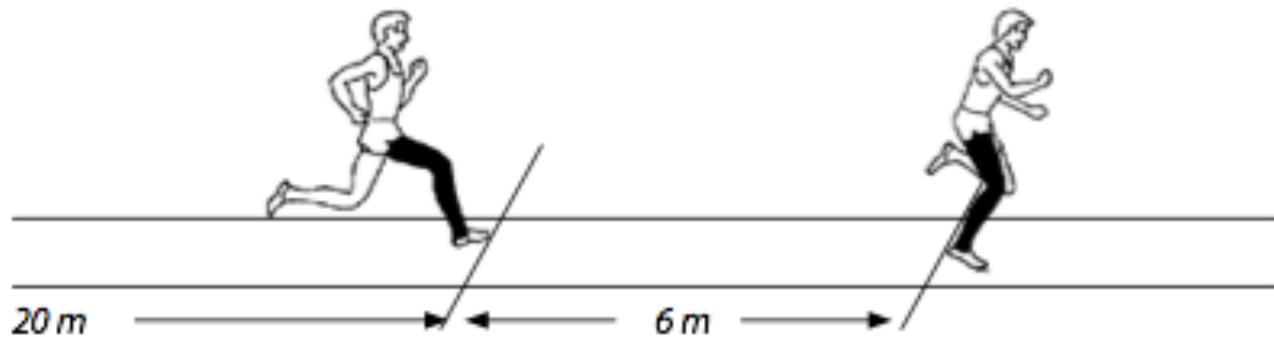
TIPS:

- Pelari depan, percepatan dengan cepat dan halus
- Pelari belakang, fokus merekasi pelari depan
- Varisasikan langkah memulai (start)
- Menggunakan tongkat atau tali (1.5 m)
- Lari pada garis
- Pelari depan melepas tongkat (talai) untuk menginisiasi pursuit

Sprint – Tahapan Pembelajaran

Tahap 5. Percepatan Lari

Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan percepatan dan kecepatan maksimum



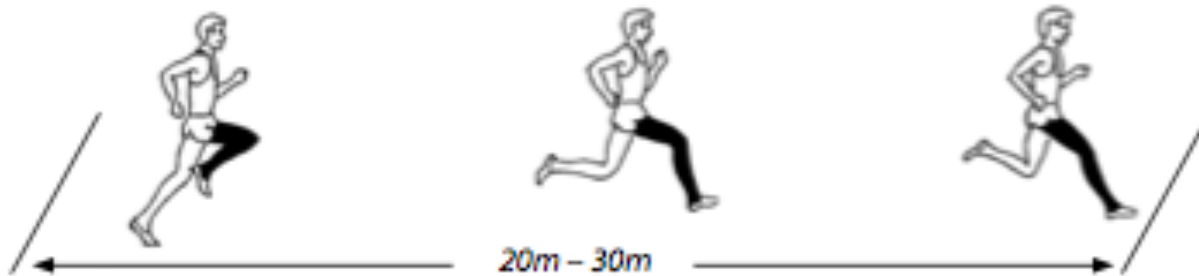
TIPS:

- Pelari yang datang harus lari dengan kuat
- Atlet berikutnya harus mereaksi dengan cepat
- Laukan dengan langkah panjang dengan percepatan.
- Tanda zona 6 m
- Satu partner menunggu pada akhir zona
- Percepatan ketika partner yang datang memasuki zona

Sprint – Tahapan Pembelajaran

Tahap 6 Flying '30'-20 sampai 30 m sprint

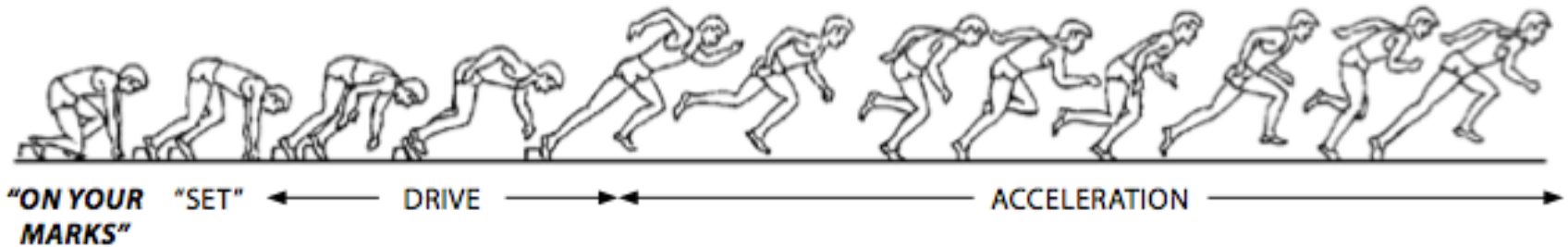
Tujuan (Objectives): Untuk meningkatkan kecepatan maksimum



TIPS:

- Pertahankan frekuensi selama pada zona
- Jaga lengan cepat dan relaks
- Stop practice jika tidak mempertahankan kecepatan
- Tandai zona 20-30 m- berdasarkan umur perkembangan dan pengalaman atlet.
- Selalu menggunakan awalan 30 m dengan percepatan maksimum
- Lari ketika memasuki zona dengan kecepatan maksimum

Tahapan Belajar Start Jongkok (Crouch Start)



Step 1 Start dari posisi yang berbeda

Tujuan (objectives): Untuk meningkatkan konsentrasi dan percepatan



Tips:

- Dengan posisi perasaan terbaik untuk percepatan
- Persiapan untuk sprint dan merekasi dengan cepat
- Jaga badan selaras tanpa melihat melihat keatas terlalu cepat.

- Dengan signal bergerak dengan posisi berlari dan percepatan dengan cepat
- Dapat dilakukan secara individu atau pasangan (satu atlet mengejar atlet yang lain).

Langkah 2 Start berdiri dari signal

Tujuan (objective): Untuk meningkatkan konsentrasi dan reaksi



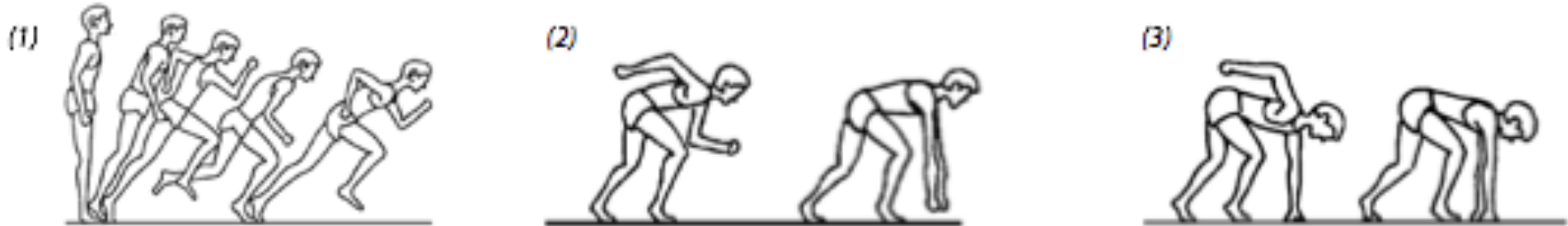
Tips:

- Pindahkan berat badan ke kaki bagian depan
- Bersiap untuk sprint dan reaksi dengan cepat
- Tempatkan tanda untuk akhir dari percepatan (10-30 m)

Gunakan variasi dari signal start: Suara (Audible), Penglihatan (Visual) dan sentuhan (tactile)

Langkah 3 Variasi Start berdiri

Tujuan (objective): Untuk latihan menaikkan tubuh dan percepatan



- Start menjatuhkan tanpa komando (1)
- Start berdiri dari posisi mencondongkan badan kedepan (2)
- Start berdiri dari sikap posisi 3 atau 4 titik

Tips:

- Pindahkan berat badan ke kaki bagian depan
- Bersiap untuk sprint dan reaski dengan cepat
- Tempatkan tanda untuk akhir dari percepatan (10-30 m)

Langkah 4 Posisi Bersedia “on Your Marks

Tujuan (objective): untuk mengenalkan posisi bersedia “**on your mark**”



- Tempatkan dan atur blok start
- Jelaskan dan demonstrasikan elemen kunci dari posisi awal
- Latihan dengan coreksi oleh pelatih atau partner.

Tips:

- Pastikan kaki terkuat untuk didepan
- Tangan pada garis, untuk lomba lurus tempatkan untuk start di tikungan
- Dekat dengan pesaing lainnya

Langkah 5 Posisi Siap “Set”

Tujuan (objective): untuk mengenalkan posisi siap “Set”



- Jelaskan dan demonstrasikan posisi bersedia (“Set Position)
- Latihan dengan bergantian antara posisi “on your mark” dan “Set”
- Koreksi oleh pelatih atau partner.

Tips:

- Jangan terburu-buru bergerak
- Merasakan tekanan di blok
- tidak memegang "mengatur" posisi “set” terlalu lama

Urutan Keseluruhan



Tujuan (objectives):

Untuk menghubungkan fase-fase menjadi urutan yang lengkap

- Start dan sprint 10 m-30 m tanpa perintah dan dengan perintah
- Gunakan lintasan yang berbeda, start lurus dan melengkung, dengan atau tanpa lawan
- Variasikan sedikit waktu antara "set" dan tembakan

Tips:

- Siap untuk sprint, tidak menunggu untuk mendengar tembakan
- Pergi pada "B" dari "Bang"
- Percepatan dengan halus

Daftar Pustaka

- International Association of Athletics Federations (IAAF). 2009. *Run, Jump, Throw*. UK: Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH.