

ATLETIK

Oleh:
Margono
Fakultas Ilmu Keolahragaan - UNY

Disampaikan:

di Forum MGMP Penjasorkes SLB se-DIY
Yogyakarta, 16 Oktober 2010

ATLETIK

- “Athletiek isde Moeder der Sporten”(!)
- “Athletic isMother of Sport” (X)
- Atletik (di Indonesia): Nomor-nomor Lari, Lompat, Lempar → = Trackand Field (Barat/Inggris, AS)
- Athletic(Barat) → = Olahraga (secara umum) = Sport

Nomor-Nomor di Atletik

→ Nomor Lari:

Lari & Jalan Cepat

→ Nomor Lompat:

L. Tinggi +L. Jauh +L. Jangkit,L.T. Galah

→ Nomor Lempar:

Tolak Peluru + Lempar Cakram +
Lempar Lembing + Lontar Martil

SEJARAH

- *Athlon/Atletha* (Yunani) → perlombaan/pertandingan
- Nomer-nomer 'atletik' sudah banyak dilakukan pada bangsa-bangsa kuno (India, China, Mesir, Persia).

SEJARAH(lanjutan)

- Yunani (Olympiade kuno) → 776 BC - abad ke-4 AD
- Nomor yang populer:
 - Stade* (lari 200yards)
 - Diaulos* (lari dua kali stade)
 - Dolichos* (lari jarak jauh)
 - Hopliterace* (lari membawa senjata)
- Ada nomor 'atletik', seperti:
 1. lembing, 1. cakram, tolak peluru, 1. jauh.
- Orang I, namanya tercatat dalam sejarah, juara lari stade di Olympiade (kuno): *Coroebus*.

Nomor Lari

- **Ciri/Sifat Nomer Lari :**
- ~ Sprint/jarak pendek dan lari gawang : neuro-muscular.
- ~ Jarak menengah dan jarak jauh : cardiorespiratori.
- ~ Prestasi berdasarkan kekuatan dan daya tahan (anaerobik dan aerobik).
- Semua event tersebut dilarikan di atas lintasan, kecuali lari Marathonyang start dan finishnya di lintasan, tetapi selebihnya dilarikan di jalan raya.

Nomor lari (lanjutan)

- **Faktor-faktor yang Mempengaruhi :**
 - ~ Kecepatan gerak langkah :
Kapasitas neuro-musculair (100, 200, 400, dan 800 m.)
 - ~ Kekuatan (daya dan kecepatan):
Kapasitas neuro-musculair (100, 200, 400, dan 800 m.)
 - ~ Panjang langkah:
Daya kelenturan dan kekenyalan.
(100, 200, 400, 800, 1500, 5000 m.)
 - ~ Daya tahan (endurance) :
Kemampuan fisiologis, untuk semua jarak lari.
 - ~ Teknik (koordinasi):
Pemanfaatan energi secara maksimal untuk jarak sampai 800 m. Tenaga/usaha yang ekonomis, untuk jarak 1500 m ke atas.

Nomor Lompat

- **Ciri/Sifat Nomor Lompat :**

- ~ Lebih banyak neuro-musculair (untuk koordinasi, kecepatan bereaksi, kekuatan, power).
- ~ Dengan usaha/tenaga kompetitif, singkat/pendek dan besar, serta tiap atlet melakukannya secara individu.
- ~ Persiapannya didasarkan atas kesiapan otot daripada faktor organik.
- ~ Penekanannya ada pada teknik gerakan yang benar (secara otomatis).
- ~ Sangat membutuhkan adanya sarana dan prasarana yang cukup.

- **Unsur-unsur Penting :**

- ~ Kecepatan horizontal (kecepatan lari awalan/ancang-ancang).
- ~ Kecepatan vertikal (kecepatan saat bertolak).
- ~ Lintasan perjalanan titik gravitasi (*trajectory centre of gravity*).
- ~ Tahap melayang.

Nomor Lempar

- **Ciri/Sifat Nomor Lempar :**

- ~ Lebih banyak neuro-musculair (untuk koordinasi, kecepatan bereaksi, serta power).
- ~ Dengan usaha/tenaga kompetitif, singkat/pendek dan besar, serta tiap atlet melakukannya secara individu.

- **Faktor-faktor Penting :**

- ~ Tahap persiapan (gerak percepatan yg lancar meningkat).
- ~ Tahap percepatan (penerapan kekuatan).
- ~ Arah perjalanan alat lempar/*trajectory* (sudut lepasnya alat).



Penutup

Orandum est ut sit:
Mens Sana In Corpore Sano

Matur nuwun awit kawigatosanipun.
Nyuwun pangapunten mbok menawi wonten
KAlepatAN.