

BAB II

PENYUSUNAN NORMA TES ATLETIK UNTUK SISWA PUTRA

A. Deskripsi Teori

1. Sejarah Atletik di Dunia

Atletik memiliki sejarah yang sangat panjang dalam peradaban manusia didunia. Sejarah atletik seakan tidak dapat dibatasi oleh waktu tentang keberadaan manusia dibumi ini. Atletik seakan memiliki umur yang sama dengan keberadaan manusia. Aktivitas manusia yang tidak mampu terlepas dari aktivitas gerak menyebabkan kesetaraan lahirnya atletik dengan manusia. Menurut Rahmat, Z. (2015). Aktivitas dimaksud adalah gerak yang dilakukan manusia dalam keseharian, seperti lari, lompat, dan lempar. Aktivitas gerak pada manusia memang pada awalnya bukan sebagai atraksi olahraga melainkan rutinitas gerakan dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup. Keberadaan hal tersebut senada dengan cabang olahraga atletik yang memiliki nomor lari, lompat, dan lempar. Dengan demikian keberadaan atletik sudah sangat lama sekali bahkan sama dengan usia manusia, namun atletik sebenarnya dipopulerkan sebagai salah satu cabang olahraga pada nomor lari, lompat, dan lempar kira-kira pada abad ke-6 SM. Yunani memiliki peranan yang sangat penting pada perkembangan atletik di dunia, hal ini disebabkan oleh keberhasilan bangsa Yunani dalam melaksanakan kejuaraan atletik pertama oleh di negara Yunani, didukung oleh sebuah karya pujangga Yunani Purba bernama *Homerus*, yang banyak mengupas tentang permasalahan tersebut. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani "*Athios*", artinya lomba. Tidak semata-mata atletik memiliki nama sepopuler sekarang artinya dahulu nama atletik dikenal dengan sebutan *pentathlon* atau panca lomba dan *decathlon* atau dasa lomba. Sebuah buku *Odysus*, karya *Hemerus* menjelaskan sebuah kisah petualangan *Odysus* mengunjungi kepulauan disebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Pergelaran upacara tersebut dibarengi oleh beberapa perlombaan olahraga diantaranya: lari, lempar cakram, tinju, dan gulat. Yunani pada akhirnya mengadakan Olimpiade Pada tahun 776

SM, kemudian juara *pentathlon* atau pancalomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade. Kejadian tersebut seakan membuka mata akan sejarah dunia atletik yang sangat erat memiliki tali ikat terhadap bangsa Yunani. Atletik memiliki nomor lari Marathon yang dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Namun dengan bertambahnya waktu maka pada tahun 1908, jarak Marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Dengan jarak yang lumayan jauh tersebut sehingga olahraga nomor lari Marathon ini menjadi agenda kegiatan puncak sekaligus penutup pada setiap ajang keolahragaan. Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan. Perkembangan cabang olahraga atletik sebenarnya sama dengan cabang olahraga yang lain. Dalam hal ini induk organisasi pasti akan dibentuk setelah olahraga benar-benar dapat diterima oleh masyarakat. Atletik memang sudah ada sejak manusia ada, namun organisasi atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 Juli 1912 pada Olimpiade ke-5 di Stockholm, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Dengan dibentuknya induk organisasi tersebut maka perkembangan atletik dunia seakan tidak terbandung lagi, sehingga mampu bertahan dan berkembang dengan campur tangan pembinaan induk organisasi.

Olympiade Kuno.

Pada tahun 776 SM bangsa Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan "Olympiade Kuno" (*The Ancient Olympic Games*). Tujuan utama pesta olahraga ini adalah sebagai bentuk upacara pemujaan kepada dewa-dewa mereka saat itu di suatu tempat yang khusus. Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam Olympiade kuno itu adalah lomba lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda. Juara pentathlon (nomor lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat) dinobatkan sebagai juara olympiade. Untuk lomba lari cepat diselenggarakan pada suatu lintasan

lurus di tengah stadion. Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari yaitu:

- a. Stade yaitu lari cepat pada jalur lurus sepanjang kurang lebih 185 m dilakukan di dalam stadion.
- b. Diaulos yaitu lomba jarak menengah yang jaraknya kurang lebih dua kali stade.
- c. Dolichos yaitu lomba lari jarak jauh yang jaraknya kurang lebih 7 sampai 24 kali stade, yang dilakukan mengelilingi stadion.

Sampai kini kompleks bekas tempat penyelenggaraan Olympiade kuno tersebut masih terpelihara dengan baik dan orsinil, walaupun hanya berupa puing-puingnya saja. Upaya untuk merehabilitasi peninggalan sejarah itu juga sangat besar, namun lebih besar lagi upaya untuk memelihara keaslian dari peninggalan sejarah tersebut.

Sehingga sampai kini tempat tersebut menjadi kebanggaan masyarakat dunia yang tak pernah sepi dari kunjungan wisata. Yang menarik dari lomba lari cepat ini adalah telah diperkenalkannya start block yang terbuat dari tembok yang berparit dan dipasang permanen di atas lapangan dan sampai kini masih ada.

Untuk memberangkatkan para pelari tersebut, tidak menggunakan aba-aba seperti sekarang ini berupa bunyi pistol atau kibaran bendera start, namun di depan start block itu dipasang sebuah "starting gate" yang dikenal dengan sebutan "Husplex" berfungsi untuk mencegah adanya yang mencuri start. Para pelari berada di atas start block dalam posisi berdiri di belakang starting gate sebelum dibuka (sikap bersedia). Seorang juri atau wasit berada dibelakang para pelari dengan memegang tali yang dihubungkan dengan starting gate tersebut. Manakala tali dilepas maka secara serempak akan membuka kayu penghalang yang ada di depan pelari. Saat pintu terbuka maka secara serempak pula para pelari berlari secepatnya menuju garis akhir.

Pada tahun 186 SM bentuk olahraga atletik sempat dilupakan, pada saat itu yang berkuasa adalah kekaisaran Romawi. Bangsa Romawi lebih banyak

yang menyenangkan “Gladiator”, yaitu olahraga yang memperlihatkan adu kejantanan, adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati. Mulai tahun 1154 Masehi kegiatan olahraga atletik mengalami pasang surut. Kegiatan dan club-club atletik mulai menyebar ke luar Eropa dimulai dari Kerajaan Inggris, terus ke Amerika, New Zealand, Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Hungaria, Finlandia dan ke negara-negara lainnya. Pada tahun 1912 pada saat penyelenggaraan Olympiade Modern yang ke 5, yang di adakan di Stockholm Swedia, diadakan kongres dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia yang kemudian lahirlah Federasi itu dengan nama IAAF (International Athletic Amateur Federation) Sedangkan di Indonesia organisasi atletik untuk pertama kalinya didirikan yaitu pada tanggal 3 September tahun 1950 di kota Semarang yang sekarang disebut PASI.

2. Sejarah Atletik di Indonesia

Menurut Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). Atletik Indonesia disingkat Pasi, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah-sekolah. Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut *Nederlanda Indische Athletiek Unie* (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi *Sumatra Atheletiek Bond* (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi atletik seperti *ISSV Helas* dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya.

Prestasi Atletik di Indonesia (PASI) Prestasi atletik Indonesia dalam periode angkatan pertama sekitar tahun 1960-an mulai diperhitungkan di tingkat Asia, seperti telah tercapainya prestasi oleh Gurnam Singh (atletik lari jarak jauh), Okamona (atletik lompat tinggi), M. Sarengat (atlit lari cepat), I. G. Ngurah Manik (atlit lempar lembing). Kemudian disusul oleh atlit-atlit angkatan kedua yang mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, seperti J. P. Oroh (pelari cepat), Edie Efendy, Usman Efendy (penolak peluru, pelempar cakram dan pelempar lembing). Para atlet wanita juga mampu mempersembahkan prestasi terbaiknya, diantaranya Carolina Reupasa, Emma Tahapari, Juliana Efendi, Yos Mahuse, Ester Summah, Ruwiyati, Supriati Sutono, Tati Ratnaningsih dan Irene.

3. Pengertian atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau *decathlon*. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah "*Leichtatletik*" (Jerman), "*Athletismo*" (Spanyol), "*Olahraga*" (Malaysia), dan "*Track and Field*" (USA)

Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM pembinaan suatu bangsa dipusatkan pada

peningkatan kekuatan fisik mengutamakan pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan gymnastik, gramaika, dan musika. Menurut Ballestros (dalam pamularsi 2014 hal.2) mengemukakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Kegiatan *gymnastik* meliputi gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Kelima gerakan tersebut dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan/membangun kekuatan dan membentuk tubuh yang perkasa. Olahraga atletik terdapat di jaman Yunani yang dipopulerkan oleh *Iccus* dan *Herodicus* pada abad IV. Pada masa tersebut kelima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *Pentathlon* yang berarti lima, sehingga setiap perlombaan selalu menggunakan istilah *Pentathlon* yang berarti lima, maksudnya adalah setiap peserta wajib mengikuti kelima macam perlombaan. *Humeros* adalah seorang pujangga Yunani yang mencatat sejarah atletik pertama di dunia. Salah satu catatan yang menjadi pegangan adalah olahraga atletik sudah dilakukan oleh semua orang pada zaman purba sekitar 100 tahun sebelum masehi.

Olahraga atletik sudah diperlombakan oleh masyarakat Yunani sejak olimpiade kuno. Sebelumnya masyarakat Yunani yang terdiri dari berbagai suku dan sering terjadi peperangan antar suku. Dengan adanya olimpiade kuno ini maka peperangan antar suku semakin jarang. Hal ini dikarenakan masing-masing suku mempersiapkan atlet-atletnya yang akan diterjunkan dalam kegiatan olimpiade kuno tersebut. Tempat arena perlombaan di mana para atlet akan berlomba dan daerahnya dikelilingi oleh tembok yang kuat. Tempat tersebut dinamakan *Palaestra*. Selain bertujuan untuk perdamaian antar suku di olimpiade juga bertujuan untuk upacara keagamaan yaitu menyembah dewa orang Yunani yaitu *Zeus*. Macam-macam perlombaan yang dilaksanakan dalam olimpiade kuno adalah; (1) lomba lari (2) pentathlon (3) lari cepat (4) lompat jauh (5) lempar cakram (6) lempar lembing (7) gulat (8) parcration (9) tinju (10) pacuan kereta kuda. Juara perlombaan pentathlon dinobatkan menjadi raja olimpiade kuno dan diarak keliling kota yang disambut oleh

masyarakatnya yang mengelu-elukan kedatangan sang juara olimpiade. Dengan selalu diadakannya pesta olimpiade, maka masyarakat Yunani termotivasi untuk selalu giat berlatih terutama kaum mudanya dan ini memberikan pengaruh positif bagi ketahanan bangsa.

Kini atletik sudah merupakan salah satu sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “atletik” yang berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata atletik dengan *Track and Field*, Jerman memakai kata *Leicht Athletik*, Belanda dengan *Athletiek*.

4. Makna dan Nilai dalam Atletik

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau bolavoli. Atletik berorientasi bermain Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai mahluk bermain atau “Homo Ludens”, kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih atletik, dalam kegiatan mengajar atau membina atlet atletik. Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya. Dengan demikian maka, atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai

proses belajar keterampilan atletik itu sendiri. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar. Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik. Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat teknik dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar siswa. Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan geraknya. Untuk bermain dalam atletik sebetulnya tidak dikenal batasan tingkat pendidikan. Yang membedakan barangkali adalah jenis permainan, berat ringannya, bobot permainan serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya. Nilai yang terkandung dalam permainan atletik. Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan. Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti dikemukakan Hans Katzenbogner/Michael Medler. (1996)., adalah: 1) Pengembangan dimensi permainan atletik 2) Pengembangan dimensi variasi gerakan atletik 3) Pengembangan dimensi irama atletik 4) Pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan 5) Pengembangan pengalaman atletik. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Banyak guru-guru pendidikan jasmani yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepada siswanya. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar. Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut: 1. Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km 2. Nomor lari dibagi lagi kedalam : a.

Lari lari jarak pendek meliputi : 100 m, 200m, 400 m b. Lari jarak menengah meliputi : 800 m dan 1500 m c. Lari jarak jauh meliputi : 5000 m , 10.000 m, marathon d. Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m e. Lari rintangan meliputi : lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang 3. Nomor lompat meliputi: a. Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara. b. Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop. c. Lompat jangkit d. Lompat tinggi galah 4. Nomor lempar terdiri dari: a. Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar. b. Lempar cakram c. Lempar lembing dan d. Lontar martil.

5. Karakteristik Dan Struktur Gerak Atletik

Tidak bisa dibantah lagi bahwa atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif. Jika atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (close skill). Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik. Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok yaitu : (1) lari, termasuk jalan, (2) lompat) dan (3) lempar. Jika dirinci lebih jauh, maka karakteristik gerak dan struktur gerak atletik dapat diuraikan seperti dalam buku Pedoman Lomba Atletik., (PB PASI, 1996) sebagai berikut: 1. Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan dengan: a) Maju, mundur dan ke samping b) Pada lintasan lurus atau

lintasan berkelok-kelok. c) Cepat dan lambat. d) Suara gaduh atau tanpa suara. e) Mendaki atau menurun. f) Menaiki tangga (tribune) atau menuruni tangga. g) Sendirian, berpasangan atau berkelompok. h) Bersama anak-anak lain atau melawan anak-anak lain i) Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu j) Melewati rintangan k) Menggunakan lapangan rumput, lintasan atau lapangan l) Di hutan, kebun atau jalan. m) Dll. 2. Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan : a) Satu kaki atau dua kaki. b) Ke depan, ke belakang atau ke samping. c) Dari sikap berdiri atau dengan ancang-ancang. d) Di atas rintangan, melewati rintangan atau masuk rintangan e) Menggunakan seutas tali, tongkat, kardus, bangku dll f) Ke arah jauhnya, tingginya, atau jauh-tinggi. g) Sekali lompat atau berulang-ulang h) Berirama atau tidak berirama i) Bentuk lompat jongkok, menggantung atau menggantung j) Sendiri, berpasangan atau berkelompok k) Bersama yang lain atau melawan yang lain l) Dll 3. Gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan : a) Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya b) Ke depan atau ke belakang lewat atas kepala. c) Lemparan atas, bawah atau samping d) Gerak lemparan, tolakan atau lontaran e) Sikap berdiri, berlutut, telentang. f) Jauhnya, tingginya g) Lewat sesuatu, menembus, ke dalam sesuatu h) Menuju sasaran, ke daerah tertentu i) Bola, bola berekor, batu, kayu, ring, lingkaran, bola bandul j) Sebuah peluru, lemping, cakram atau martil k) Bersama teman lain atau melawan lainnya. Berbagai gerak dasar tersebut: lari, lompat dan lempar dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak sekolah. Semakin sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kesegaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman geraknya, pengayaan geraknya dan efisiensi dan efektivitas geraknya serta otomatisasi gerak siswa. Oleh karena itu berikanlah kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak-gerak dasar, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan pola-pola gerak dasar yang diperlukannya kelak.

6. Norma Tes

Norma tes ini dapat dipakai dengan penggunaan dari angka kasar ke angka tabal. Angka tabal dapat diklasifikasikan kembali apakah nilainya termasuk rendah, sedang atau tinggi (Widiastuti, 2011). Norma merupakan ukuran standar yang digunakan untuk mengetahui kedudukan seseorang setelah melaksanakan tes. Skor yang diperoleh dari hasil tes tidak langsung diolah, akan tetapi diperlukan suatu acuan nilai atau yang lebih tepatnya adalah norma penilaian. Tujuan dari norma tersebut yaitu untuk memudahkan pelaksanaan tes bagi siswa memahami dan menafsirkan arti dari hasil tes yang dilakukan, apakah mereka berada pada kategori sangat baik, baik, kurang baik, atau bahkan tidak baik. Tes yang tidak disertai dengan norma biasanya kurang menarik bagi pelaksanaannya terutama bagi siswa, karena tujuan sebuah tes adalah untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan seseorang dalam kelompoknya. Dalam berbagai kondisi keolahragaan, baik yang berhubungan dengan kondisi fisik atau keterampilan cabang-cabang olahraga tidak semua memiliki norma penilaian atau skor yang sudah baku, sehingga siswa kesulitan dalam menginterpretasikan hasil tes yang dilakukan. Harapannya dengan adanya norma tersebut akan lebih mempermudah guru dalam menentukan hasil belajar siswa.

Standar penilaian pendidikan adalah standar nasional bidang pendidikan yang berkaitan dengan prosedur, mekanisme, dan instrumen penilaian proses dan hasil belajar peserta didik. Selain itu, standar penilaian pendidikan sekaligus merupakan standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan penilaian oleh pendidik, satuan pendidikan, dan pemerintah. Untuk itulah pembahasan berikut akan difokuskan pada penilaian pendidikan menurut BSNP. Secara umum badan standar nasional pendidikan (BSNP) mengemukakan bahwa penilaian pendidikan adalah proses rangkaian kegiatan untuk menganalisis dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan sehingga hasil penilaian tersebut dapat menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan.

7. Nomor-Nomor Atletik

a. Atletik Melalui Aktivitas Jalan Cepat

1) Gerak Spesifik Kaki Jalan Cepat

Gerak spesifik kaki jalan cepat, terdiri dari beberapa gerakan berikut:

a) Fase Topang Tunggal

merupakan fase menyiapkan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari tungkai yang bebas. Pada fase ini dapat dilakukan dua cara sebagai berikut.

(1.) Gerak Spesifik Topang Depan

Penempatan kaki depan aktif dengan gerak penyiapan ke belakang, fase penambahan sesingkat mungkin, lutut tungkai depan diluruskan, tungkai ayun melewati tungkai topang depan dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan tetap rendah.

(2.) Gerak Spesifik Topang Belakang

Tungkai topang tetap lurus, tungkai topang tetap diluruskan selama mungkin, kaki dari tungkai topang mengarah ke depan dan menggulir sepanjang sisi luar telapak kaki sampai ujung jari kaki, tungkai bebas melintasi tungkai topang dengan lutut dan tungkai bawah dipertahankan agar tetap rendah, kaki depan diletakkan pada tumit.

b) Fase Topang Ganda

yakni perlunya mempertahankan kontak dengan tubuh setiap saat, dengan prinsip dasar gerakan sebagai berikut. Kaki depan mendarat dengan lembut pada tumit sedangkan kaki belakang posisi tumit diangkat. Kedua lengan berayun secara bergantian.



Gambar 2.1 Gerakan fase topang ganda

(sumber : Fikri, 2016: Pembelajaran jalan cepat kurikulum 2013.)

2) Gerak Spesifik Pendaratan Telapak Kaki

Pendaratan telapak kaki jalan cepat, sebagai berikut. Kedua kaki ditempatkan sebaris dengan jari kaki mengarah ke depan, sentuhan pada tanah dimulai dari tumit menggulir sepanjang sisi luar kaki, dorongan berasal dari bola kaki dan diikuti oleh menggulirnya ke ujung ibu jari kaki.

3) Gerak Spesifik Gerakan Pinggul

Gerak spesifik gerakan pinggul jalan cepat, adalah menggerakkan pinggul secara wajar dengan berjalan cepat untuk menempatkan kaki dan panjang langkah secara optimum. Gerakan pinggul ke samping dapat dilihat, namun tidak harus berlebihan, fleksibilitas pinggul dalam jalan cepat sangat penting. Gerakan turun naik pinggul berlawanan dengan gerakan ayunan lengan.

4) Gerak Spesifik Gerakan Lengan

Gerak spesifik gerakan lengan jalan cepat, bertujuan untuk mempertahankan momentum ke depan dan menjaga keseimbangan. Saat lengan digerakkan, badan bagian atas harus tetap relaks, bahu turun untuk memberi keseimbangan turunnya panggul yang berlawanan, sudut siku $\pm 90^\circ$ dan dipertahankan dekat dengan badan. Gerakan kedua tangan bergerak tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu.

b. Atletik Melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

1) Gerak spesifik Lari Jarak Pendek

Gerak spesifik gerakan kaki yaitu: kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah harus ditendang lurus, dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.

a) Gerak spesifik gerakan ayunan lengan: lengan diayun ke depan atas sebatas hidung, siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90° .

b) Gerak spesifik badan: saat lari rileks dengan kepala segaris punggung, pandangan ke depan, badan condong ke depan.

2) Gerak Spesifik Start Jongkok

- a) Aba-aba “bersedia” (*on your marks*), yaitu: posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
- b) Aba-aba “siap” (*Set*) : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c) Aba-aba “Ya” (*Go*/bunyi tembakan pistol): dorongkan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



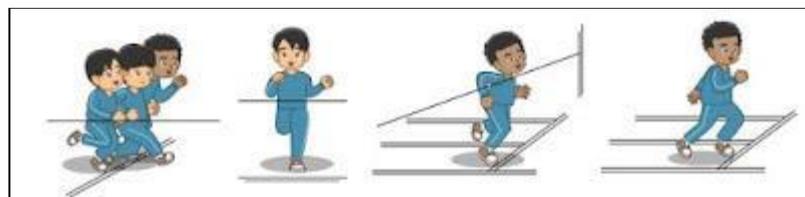
Gambar 2.2 Pelaksanaan start jongkok lari jarak pendek

(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran lari jarak pendek kurikulum 2013)

3) Gerak Spesifik Finish Lari Jarak Pendek

Tahapan Pembelajaran

- a) Terus berlari secepatnya melalui garis finish tanpa mengubah sikap lari
- b) Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang
- c) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.



Gambar 2.3 Cara memasuki garis finish

(sumber:Fikri, 2016: Pembelajaran lari jarak pendek kurikulum 2013 .)

c. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah adalah lari dengan menempuh jarak lebih panjang dari lari jarak pendek dan lebih pendek dari lari jarak jauh. Jarak yang paling umum diperlombakan dalam lari jarak menengah adalah jarak 800m, 1.500 m, dan 3000 m. Perbedaannya dengan gerakan lari cepat, terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung kaki, kemudian tumit, dan menolak dengan ujung kaki. Pada lari jarak cepat, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Cara melakukan lari jarak menengah tidak sama dengan lari jarak pendek terutama dalam hal tenaga. pada lari jarak menengah dilakukan dengan cara lebih ekonomis dalam penghematan tenaga. Untuk itu beberapa hal penting dalam melakukan lari jarak menengah adalah:

- 1) Badan selalu kendor selama lari
- 2) Lengan diayun seenaknya, tidak terlalu tinggi pada saat lari cepat
- 3) Badan condong kedepan kira-kira 15 dari garis vertical
- 4) Langkah tetap lebar,tekanan pada ayunan kaki ke depan sesuai dengan panjang tungkai.

Peraturan dalam Lari Jarak Menengah

Lintasan lari dibuat:

- 1) Satu keliling lintasan lari seharusnya dibuat .agar panjangnya 400 m, dibatasi dengangaris yang dibuat dari semen, kayu atau bahan lain yang lebarnya 5 cm dan tinggi 5cm .
- 2) Untuk perlombaan minimal ada 6 lintasan, idealnya 8 lintasan.
- 3) Lebar lintasan 1,22 m dibatasi garis yang lebarnya 5 cm .
- 4) Kemiringan lintasan tidak melebihi 100.

Kesalahan yang Umum Dilakukan

- 1) Pelari menggunakan jenis lari yang tidak ekonomis.
- 2) Tubuh pelari miring atau condong ke belakang saat berlari.
- 3) Kepala tengadah atau dibiarkan berputar.
- 4) Pelari mengayunkan bahu (dan kepala) ke samping saat berlari.

5) Pelari menggunakan langkah yang buruk saat berlari, yaitu berlari dengan kakitertekuk.

6) Pelari terlihat tegang saat berlari.

Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak menengah yaitu :

1) Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali

2) Memasuki lintasan pelari lain

3) Mengganggu pelari lain

4) Keluar dari lintasan

5) Terbukti memakai obat perangsang

d. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh (Marathon) adalah cabang atletik yaitu lari jarak jauh sepanjang 42,195meter (26 mil dan 385 yard). Lari jarak jauh (Marathon) merupakan cabang atletik tertuadalam sejarah Olimpiade kuno. Acara lari jarak jauh (Marathon) dimulai pada tahun 490 SM, ketika seorang prajurit Yunani berlari membawa berita kemenangan dari peperangan Marathon ke Athena, yang mana jaraknya sejauh 26 mil, yaitu bersamaan 41.8 kilometer.

Lintasan Lari Jarak Jauh

Dalam konteks kejuaran profesional, olahraga lari jarak jauh dilakukan dalam sebuah lintasan khusus dengan jarak 5000-10.000 meter.

Peraturan Lari Jarak Jauh

Peraturan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut:

1) Peraturan yang lintasannya alam

Jalur perlombaan:

a) Jika jalur yang akan ditempuh pelari merupakan alam terbuka atau ladang, harusdiperhatikan dan dijaga supaya tak ada lintasan yang memungkinkan sang atlit bisamemotong jalan.

b) Ketika membuat zona lintasan, seyogyanya harus menghindari area yang bisamembahayakan si atlit seperti jurang terjal, semak belukar yang banyak bintang buas,dsb.

c) Pasanglah tanda penunjuk arah untuk dijadikan pemandu bagi para atlit, dan di kiridan kanan dibuatkan pembatas lintasan.

d) Sebelum melakukan start, jalur perlombaan tersebut harus diumumkan terlebih dahulu kepada para peserta lomba supaya mereka bisa mendapatkan gambaran area yang akan mereka lalui. Jika lintasan dibuat elips atau lingkaran, dianjurkan dalam satu kali putaran tidak kurang dari 2.200 meter.

2) Peraturan Lintasan di jalan raya

Jarak yang sudah ditetapkan dalam aturan internasional adalah sebagai berikut:

- a) Kelas pertama: 15 km, 20 km, 21, 100 km (setengah jarak marathon)
- b) Kelas kedua: 25 km, 30 km, 42,195 km
- c) Untuk kelompok beregu jarak tempuh dapat diatur sebagai berikut: pelari pertamadengan jarak tempuh 5 km, kedua dengan jarak tempuh 10 km, begitu selanjutnyasampai yang terakhir dengan jarak tempuh 7,195 km.

e. Atletik Melalui Aktivitas Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak terputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yangsejauh-jauhnya.Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan padasatu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jaraklompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

1.) Gerak Spesifik Lompat Jauh

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan benar. Teknik lompat jauh terdiri dari empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut.

a) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi bagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak pada balok tumpuan.



Gambar 2.4 Ilustrasi Awalan Lompat Jauh

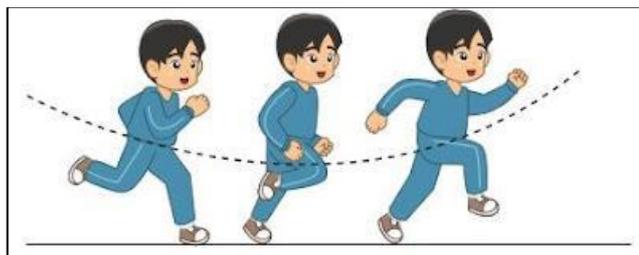
(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran lompat jauh kurikulum 2013)

b) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak horizontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang diudara. Tolakan dilakukan dengan menjejakan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke atas yang benar.

Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih ditegakkan, urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki, gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun ke depan atas.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu jauh berada balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian lompatan.



Gambar 2.5 Tumpuan dalam Lompat Jauh

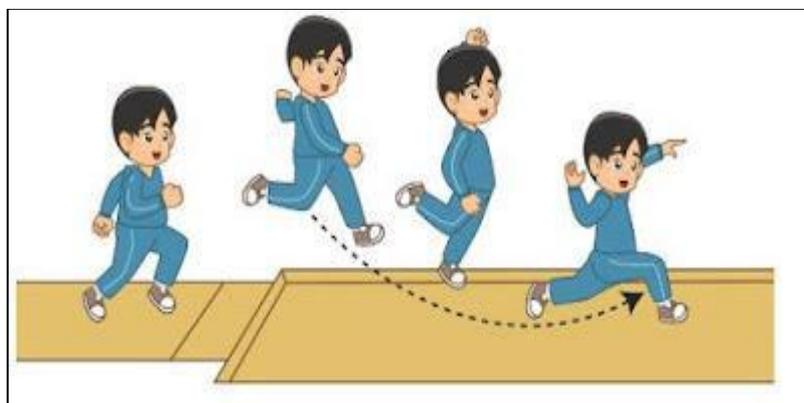
(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran lompat jauh kurikulum 2013)

c) Melayang di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan

yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak kebelakang. Posisi badan saat di udara yaitu melenting ke belakang, kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, kedua kaki hampir rapat di belakang badan.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.



Gambar 2.6 Sikap Melayang di Udara

(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran lompat jauh kurikulum 2013)

d) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat.

Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.



Gambar 2.7 Teknik Pendaratan Lompat Jauh

(sumber: Fikri, 2016: pembelajaran lompat jauh kurikulum 2013)

f. Lompat Jangkit

Lompat jangkit yang disebut juga lompat tiga adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Ketiga gerakan tersebut yaitu jingkat (hop), langkah (step), dan lompat (jump). Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada lompat jauh.

Kesalahan Umum dalam Lompat Jangkit

Dalam lompat jangkit ada beberapa hal yang harus dihindari dan yang harus dilakukan. Tindakan yang harus dihindari adalah melakukan pendaratan dengan tumit dan kaku, take off yang kurang sempurna, gerakan badan yang pendek, mendadak, dan menyilang tubuh serta badan condong terlalu jauh ke depan. Sementara itu, tindakan yang harus dilakukan antaralain mendarat dengan seluruh telapak kaki dan rileks, melakukan dorongan ke depan dan keatas, gerak lengan secara luas namun tetap terkoordinir, dan posisi togok dijaga selalu tegak. Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan. Yaitu Hop-Step-Jump.

Menurut ketentuan si pelompat harus melakukan tiga kali menumpu, menumpu dua kalidengan kaki yang sama yang disebut step dan diakhiri dengan gerakan jump atau lompat. Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara hop, step, jump bervariasi tergantung dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan.

Lari awalan untuk lompat jangkit sama dengan lari awalan untuk lompat jauh. Tujuannya adalah untuk memperoleh kecepatan yang lebih besar yang dapat dikontrol selama fase jump. Kurangnya kemampuan teknik dan kekuatan otot tungkai akan menurunkan jarak dan jumlah kecepatan yang harus digunakan untuk lompatan.

g. Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus dilewati atlet minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi dilakukan tanpa bantuan alat. Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki. Suatu lompatan akan dikatakan batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat, menjatuhkan palang sewaktu membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berhasil melompat. Peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut akan keluar. Seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat menuruskannya lagi mengikut peraturan Ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari atas tanah hingga bagian tengah disebelah atas padang. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin

yang dapat dilakukan. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

Aturan Permainan

Peraturan lompat tinggi telah ditetapkan oleh Federasi Atletik Internasional (IAAF). Dalam pertandingan olahraga Lompat Tinggi (High Jump), mistar akan dinaikkan setelah pesertalompat tinggi berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki Peserta juga boleh mulai melompat di mana ketinggian permulaan yang disukainya. Lompatan atlet lompat tinggi akan dinyatakan batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang pada saat membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat. Peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut akan dikeluarkan dari pertandingan. Seseorang peserta lompat tinggi berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat meneruskannya lagi mengikut peraturan. Ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari atas tanah hingga bahagian tengah disebelah atas padang. Setiap peserta akan diberi peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

Ukuran Lapangan Lompat Tinggi

- 1) Untuk Awala:
 - a) Daerah awalan panjangnya. tidak terbatas minimum 15 m
 - b) Daerah tumpuan harus datar dan tingkat kemiringannya 1 : 1002.
- 2) Tiang Lompat, tiang lompat harus kuat dan kukuh, dapat terbuat dari apa saja asal kuat dan kukuh. Jarak kedua tiang tersebut adalah 3,9 – 4,02 m.3.
- 3) Bilah Lompat, terbuat dari kayu, metal atau bahan lain yang sesuai dengan:

- a) Panjang mistar lompat 3,98 – 4,02 m dan berat maksimal mistar adalah 2,00kg)
 - b) Garis tengah mistar antara 2,50 – 3,00 m, dengan penampang mistar terbentuk bulat dan permukaannya harus datar dengan ukuran 3cm x 15 cm x 20 cm c)
 - c) Lebar penopang bilah 4 cm dan panjang 6 cm⁴.
- 4) Tempat Pendaratan, tempat pendaratan tidak boleh kurang dari 3 x 5 m yang terbuat dari busa dengan ketinggian 60 cm dan di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya 10 – 20cm.

h. Lempar Cakram

Untuk memahami pengertian lempar cakram, terlebih dahulu kita memahami pengertian lempar. Lempat adalah olahraga dengan melempar. Sedangkan cakram sebuah benda kayuyang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Jadi lempar cakram adalah salah satu nomorlomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan.

Peraturan dalam lempar cakram

Lempat cakram harus dimulai dengan sikap berdiri seimbang dengan lingkaran lempat tanpa menginjak garis lingkaran. Pelempat tidak boleh meninggalkan lingkaran lempat sebelum juri mengatakan sah posisi berdirinya melalui setengah lingkaran bagian dalam. pelempat boleh menyentuh dinding bagian dalam dari balok batas lempatan tetapi tidak boleh menyentuh bagian atasnya. Lempatan akan diukur dengan lempatan yang ditarik dari bekas jatuhnya cakram yang terdekat ketepi dalam balok. Bila peserta lebih dari 8 orang, maka peserta akan diberi hak melempat sebanyak 3 kali, kemudian akan ditentukan 8 pelemparter baik untuk mengikuti babak berikutnya (final). Bila peserta lomba 8 orang atau kurang, kesempatan melempat sebanyak 6 kali langsung final. Lingkaran lempatan tersebut terbuat dari besi, baja atau bahan lain yang sesuai. Bagianatasnya dipasang rata dengan tanah diluarnya. Bagian dalam terbuat dari semen, aspal atau bahan lain yang kokoh tetapi tidak licin

permukaannya bagian dalam harus datar lebih rendah 14 mm sampai 26 mm dari sisi atas tepi lingkaran. Ukuran garis tengah sebelah dalam lingkaran lempar adalah 2,5 m, tebal besi lingkaran lempar 6 mm dan harus dicat putih. Garis putih selebar 5 cm harus ditarik dari bagian atas lingkaran besi sepanjang 75 cm pada kedua sisi lingkaran.

i. Atletik Melalui Aktivitas Tolak Peluru

1) Gerak Spesifik Tolak Peluru

Peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking di belakang peluru, gerak spesifik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tanganya kecil. Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. Berdasarkan peraturan yang berlaku, peluru harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Menurut Djumidar (dalam Fendi Achmadi, 2015) “Tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong kemuka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya, pada menolak pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut”. Sedangkan menurut Munasifah (2018: 45) “Tolak peluru adalah suatu kemampuan dalam menolak benda berbentuk peluru, sejauh mungkin dan ada dua gaya tolak peluru yaitu gaya samping (*ortodok*), gaya membelakangi arah tolakan (*Perry O''Braien*)”.

a) Sarana dan prasarana tolak peluru

(1.)Peluru

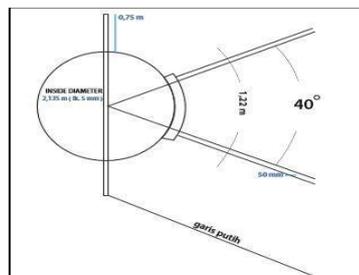
Berat peluru yang digunakan atlet putra dengan atlet wanita berbeda, menurut Munasifah (2018: 45) berpendapat bahwa : pada tingkat Sekolah Dasar berat peluru adalah 3 kg untuk putri dan 4 kg untuk putra. Pada tingkat Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama berat peluru adalah 3 kg untuk putri dan 4 kg untuk putra. Kemudian pada tingkat SMA adalah untuk putra 5 kg dan putri 4 kg, dalam hal lain berat untuk putra adalah 5 kg atau 7,26 kg, dan untuk

putri hanya 4 kg. Selain itu untuk sekolah tinggi, juga kejuaraan umum hingga Olimpiade berat peluru yang standar untuk putra adalah 16 pounds atau 7,26 kg dan untuk putri 4 kg.

(2.) Lapangan

Tolak peluru dilakukan dalam lapangan tertentu yang sesuai dengan ukuran-ukuran sesuai dengan peraturan yang berlaku. Berikut ini ukuran lapangan tolak peluru menurut Soegito (Dalam Ika Artinda):

- (a.) Lapangan tolak peluru memiliki bentuk lingkaran dengan diameter 7 kaki atau 2,13 m. Atlet tolak peluru hanya dapat mengambil awalan seluas lingkaran, dan tidak boleh menyentuh garis tepi lingkaran.
- (b.) Sektor tolakan menggunakan Sudut 40° , dan peluru yang harus ditolak sehingga jatuhnya di dalam dua garis sektor. Apabila peluru yang ditolak jatuh di tanah menyinggung garis sektor atau di luar garis tersebut tolakan dianggap tidak sah.
- (c.) Balok tolakan (stopboard) bagian depan garis lapangan terdapat balok tolakan, yang berukuran: panjang 1,22 m, Lebar 115 mm, tebal 100 mm. yang berguna untuk membatasi kaki atlet.
- (d.) Pada samping kanan dan kiri lingkaran lapangan ada garis sepanjang 0,75 m, sebagai penanda garis tengah lapangan. Yang berguna untuk setiap atlet yang telah melakukan tolakan harus meninggalkan lingkaran melalui bagian belakang setengah garis tengah (tidak boleh ke depan atau kesamping).



Gambar 2.8 Lapangan tolak peluru

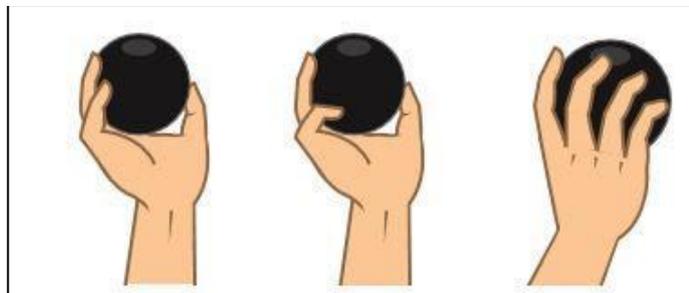
(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran tolak peluru kurikulum 2013)

(3.) Teknik Dasar Tolak Peluru

(a.) teknik memegang peluru

Salah satu hal penting yang harus dapat dikuasai oleh seorang pemain olahraga tolak peluru yaitu cara memegang peluru. Teknik untuk memegang yang baik dan benar tentunya akan mempengaruhi hasil tolakan yang dilakukan, Baik menggunakan gaya *O'Brien* ataupun gaya *Ortodoc*. Karenanya, cara memegang peluru akan memberikan pengaruh pada hasil tolakan. cara memegang peluru dengan baik dan benar dapat dijelaskan sebagai berikut.

- (1.) Jari-jari agak renggang, jari kelingking sedikit ditekuk ke samping peluru yang berfungsi menahan peluru agar tidak jatuh dari tangan. Cara tersebut digunakan bagi yang atlet memiliki jari-jari yang kuat dan panjang.
- (2.) Jari-jari rapat dan ibu jari dibuka ke samping, jari kelingking diletakan di samping bagian depan peluru yang berfungsi untuk menahan peluru agar tidak terjatuh serta membantu menekan waktu peluru ditolakkan.
- (3.) Jari-jari diregangangkan dengan ibu jari berada disamping, berfungsi untuk menahan agar peluru tidak jatuh ke samping, kelingking diletakan 11 dibelakang peluru yang berfungsi untuk menekan peluru pada waktu ditolakkan. Cara ini biasa digunakan bagi atlet yang memiliki jari-jari tangan pendek dan kecil.



Gambar 2.9 Cara memegang peluru

(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran tolak peluru kurikulum 2013)

(b.) Teknik Meletakkan Peluru

pada Bahu Peluru dapat dipegang dengan menggunakan salah satu cara seperti pemaparan diatas, kemudian peluru diletakkan pada bahu dan menempel pada leher dibagian samping. Selanjutnya, siku yang memegang peluru dibuka ke samping dan tangan yang lainnya dirilekskan ke samping.

(c.) Gaya *O'Brien*

Adapun cara untuk menolak peluru dengan gaya membelakangi atau gaya *O'Brien* terbagi menjadi beberapa tahapan seperti yang akan di ulas berikut ini. Peluru dipegang menggunakan teknik yang benar dan diletakan tepat pada pangkal leher menggunakan tangan terkuat.

- i. Mula-mula berdiri membelakangi arah tolakkan. Kemudian kaki dari tangan terkuat menopang tubuh dengan sedikit tertekuk, kaki yang lain terjulur lurus dan rileks ke belakang ujung kaki digunakan untuk memijak. Pandangan melihat ke depan, pada posisi demikian seluruh bagian tubuh rileks dan konsentrasi pada pengaturan pernapasan.
- ii. Pada Waktu bersamaan, badan dicondongkan agak miring kedepan kemudian kaki belakang diangkat rileks mendatar dengan tanah, Sisi lengan tangan yang tidak memegang peluru dirilekskan ke depan lalu ke bawah. Selanjutnya kedua kaki kanan dan kiri sedikit ditekuk, hingga paha kaki yang menumpu tubuh dekat dengan bagian dada. Pada kondisi tersebut, kaki belakang dengan cepat diluruskan, digerakan dan diayunkan secara cepat ke belakang dan bersamaan dengan tolakkan kaki penopang tubuh lutut samping dengan lurus. Tolakkan kaki penopang tubuh ke belakang harus rendah dan sebisa mungkin cepat sehingga meluncur dengan lancar dan tidak melambung. Selama meluncur ke belakang, sebaiknya tubuh tetap terus rendah dan miring ke depan serta dengan tetap membelakangi arah tolakkan.

- iii. Pada akhir tubuh meluncur ke belakang diawali dengan menurunkan ke tanah kaki penopang tubuh terlebih dulu pada pusat lingkaran, lalu dilanjutkan dengan kaki lainnya mendarat di sebelah garis tengah, pada bagian ujungnya kaki bersentuhan dengan balok pembatas. Ketika kaki ini berpijak, maka terjadi sikap untuk siap posisi menolak.
- iv. Dengan posisi tubuh demikian, peluru dapat langsung ditolakkan dengan cara tersebut.



Gambar 2.10. Tolak peluru gaya O'brien

(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran tolak peluru kurikulum 2013)

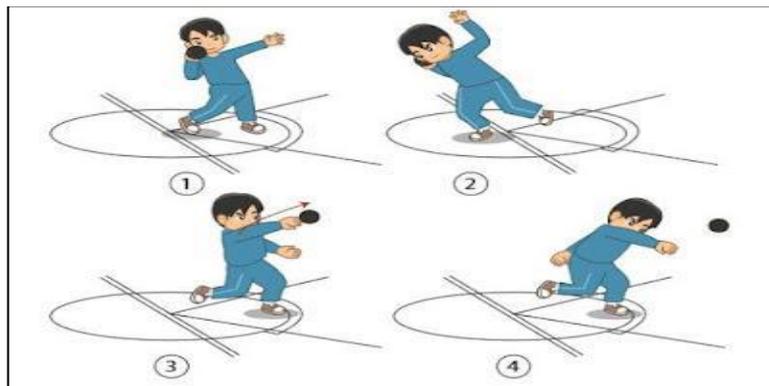
(d.) *Gaya Ortodoks*

Berikut cara melakukan gaya *ortodoks* dalam tolak peluru yang bisa kalian terapkan:

- i. Awalan Memasuki bidang lingkaran yang digunakan untuk menolak dari arah belakang dengan membawa peluru letakan peluru berada di pangkal leher menggunakan salah satu tangan sesuai penggunaan tangan dominan. Kemudian posisikan badan sedikit miring dengan arah tolakan di sebelah samping bersamaan salah satu lutut kaki yang berada di depan untuk menekuk sedangkan kaki yang lain diarahkan menjulur ke arah belakang lurus rileks. Lalu lengan kiri secara rileks diangkat sampai setinggi bahu.

- ii. Tumpuan Lakukan tumpuan kaki menggunakan sebagian besar berat badan bertumpu pada kaki yang berada di depan dengan arah pandangan ke depan sedikit ke arah bawah.
- iii. Tolakan pada saat tubuh telah pada keadaan seimbang dan cukup kuat, maka kaki pada ayunan kaki yang terakhir tersebut tidak mesti didaratkan di tanah. Tetapi akan lebih baik apabila ditarik kekanan sehingga posisi kaki bagian kiri berada di belakang kaki bagian kanan, Kaki kiri diayunkan secara cepat kebagian kiri sambil melakukan tolakan kaki kanan. Tolakan kaki kanan tersebut sebaiknya mendatar dan rendah, bukan melompat atau melambung. Kemudian pada akhir dari gerak tersebut meluncur ke kiri ini, kaki kanan mendarat terlebih dahulu kurang lebih pada pusat lingkaran, kemudian kaki sebelah kiri terus diluruskan jauh ke sisi kiri, saat memijakan kaki di tanah menggunakan ujung kaki yang sedikit menyentuh bidang pada balok penahan (garis pembatas).
- iv. *Follow Through*

Lakukan gerakan lanjutan dengan meluruskan lengan ke arah tolakan kemudian jatuhkan badan ke arah belakang menjauhi batas garis diskualifikasi.



Gambar 2.11 Gambar tolak peluru gaya ortodok

(sumber: Fikri, 2016: Pembelajaran tolak peluru kurikulum 2013)

Ketentuan Diskualifikasi/Kegagalan Peserta Tolak Peluru

- 1) Menyentuh balok batas sebelah atas,
- 2) Menyentuh tanah di luar lingkaran,
- 3) Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah,
- 4) Dipanggil selama 3 menit belum menolak,
- 5) Peluru ditaruh di belakang kepala,
- 6) Peluru jatuh di luar sektor lingkaran,
- 7) Menginjak garis lingkaran lapangan,
- 8) Keluar lewat depan garis lingkaran,
- 9) Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang,
- 10) Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan.

j. Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Lembing adalah alat yang digunakan dalam olahraga ini. Alat ini berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam disalah satu ujungnya. Pada dasarnya lempar lembing berarti melempar lembing dari tangan dengan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak lemparan sejauh mungkin. Berikut ini beberapa peraturan yang diberlakukan dalam perlombaan lempar lembing.

1) Lembing

Lembing terbuat dari bambu dengan bagian ujung runcing yang terbuat dari logam. Lembing terdiri atas tiga bagian, yaitu mata lembing, badan lembing, dan pegangan lembing. Ukuran lembing yang digunakan untuk putra memiliki panjang 2,6 -2,7 meter dan beratnya 800gram. Sementara itu, lembing yang digunakan oleh putri memiliki panjang 2,2 – 2,3 meter dan beratnya 600 gram.

2) aturan melempar

Setiap atlet berhak melempar sebanyak 3 kali. Lemparan dilakukan dengan menggunakan satu tangan. Atlet akan didiskualifikasi karena hal-hal berikut.

1. Lembing tidak dipegang pada pembalutnya.
2. Setelah dipanggil 2 menit belum melempar.
3. Menyentuh besi batas lemparan sebelah atas.
4. Setelah melempar keluar lewat garis sektor lempar.
5. Lembing jatuh di luar garis sektor lempar.
6. Ujung lembing tidak membekas pada tanah.

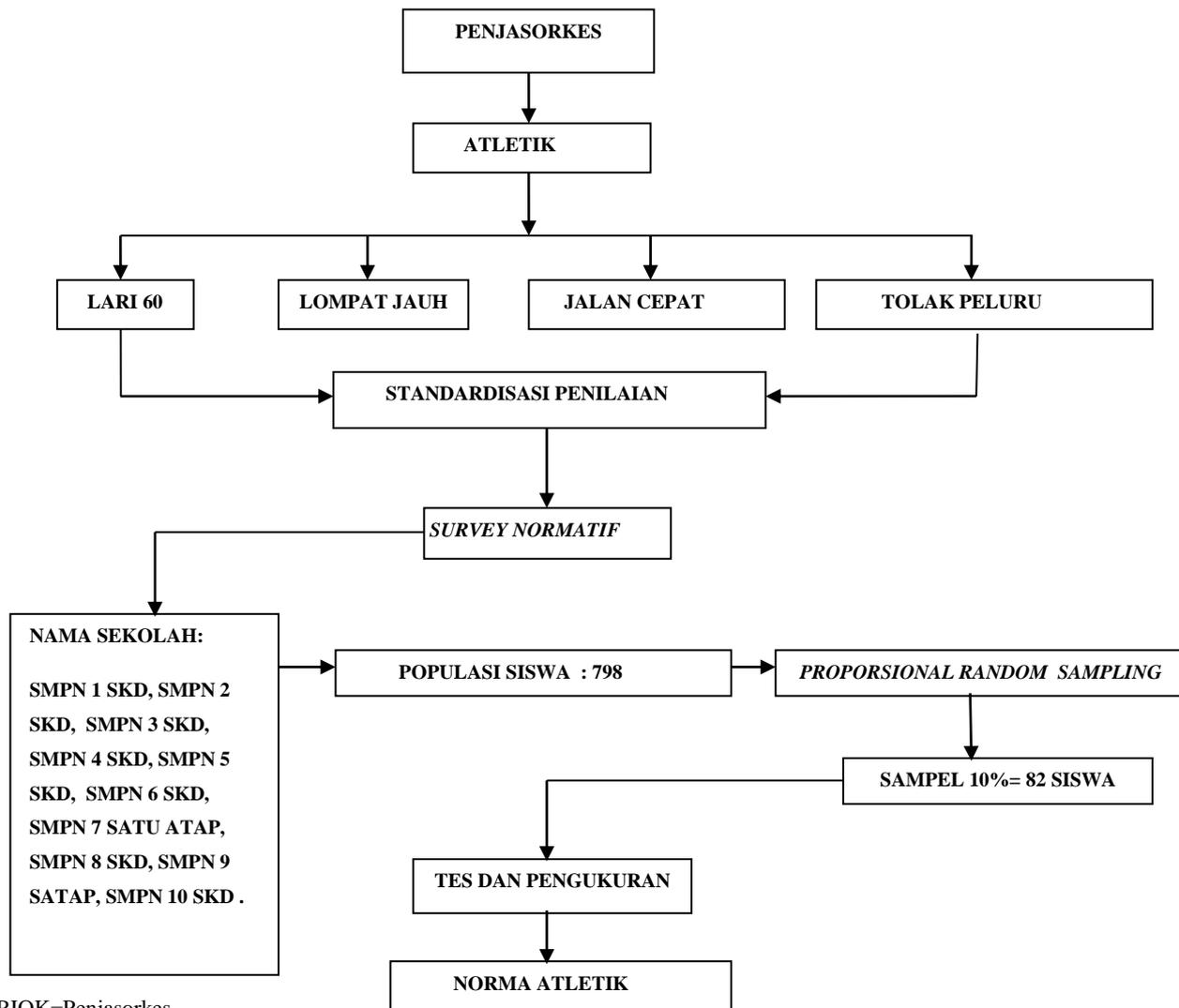
3) Lapangan Lempar Lembing

Berikut ini penjelasan tentang lapangan lempar lembing.

- a) Lintasan awal dibatasi oleh garis 5 cm dan terpisah 4 meter. Panjang lintasan minimal 30m dan maksimal 36,5 m.
- b) Lengkung lemparan dibuat dari kayu atau logam dan dicat putih selebar 7 cm. Lengkungan ini datar dengan tanah dan merupakan busur dari lingkaran yang berjari-jari 8 m. Garis 1,5 m terletak melilit titik pusat gravitasi lembing.
- c) Sudut lemparan dibentuk dari dua garis yang dibuat dari titik pusat lengkung-lemparan dengan sudut 29 derajat memotong kedua ujung lengkung lemparan, dengan tebal garis sektor 5 cm.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut :



PJOK=Penjasorkes
SKD = Sekadau

Gambar 2.12. Skema kerangka pemikiran