



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 3

Berlari Berprestasi

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA



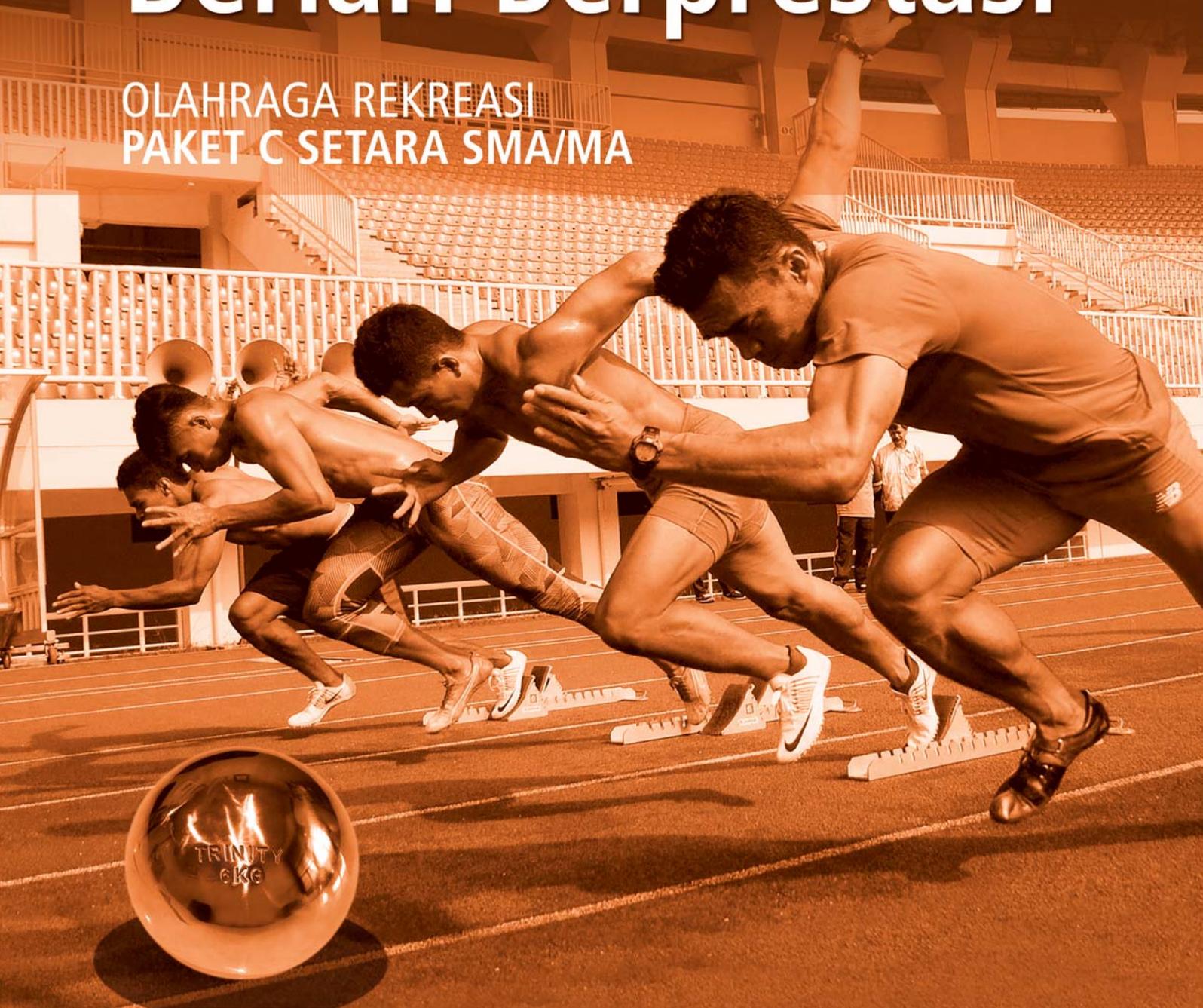


Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 3

Berlari Berprestasi

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA



Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Judul Modul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Petunjuk Penggunaan Modul	iv
Kompetensi Dasar	iv
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	v
Pengantar Modul	v
Pembelajaran	vi
Unit 1: Prinsip Gerak Lari	1
1. Uraian Materi	1
2. Rangkuman	4
3. Penugasan 1	4
4. Penugasan 2	5
Unit 2: Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	7
1. Uraian Materi	7
2. Rangkuman	14
3. Penugasan 1	14
4. Penugasan 2	15
Unit 3: Lari Jarak Jauh	17
1. Uraian Materi	17
2. Rangkuman	22
3. Penugasan	22
Daftar Pustaka	25
Sumber Gambar	25

Berlari Berprestasi



Petunjuk Penggunaan Modul

1. Bacalah keseluruhan modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami secara jelas.
2. Praktikkan teknik-teknik yang ada serta cara berlatih yang dipaparkan dalam modul sehingga Anda betul-betul memahaminya dengan benar.
3. Lakukan penugasan sesuai petunjuk yang ada..
4. Setelah melakukan latihan beberapa kali ukur tingkat kemampuan Anda dengan mengukur waktu tempuh lari secara pereodik untuk mengetahui prestasi.
5. Perbanyak porsi/frekuensi latihan untuk lari jarak pendek atau jarak jauh sesuai dengan minat Anda.



Kompetensi Dasar

Modul ini disusun berdasarkan kompetensi dasar untuk mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi tingkatan V Program Paket C setara dengan Kelas X dan XI SMA/MA, yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator
3.5 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	3.5.1 Menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/literatur.
	3.5.2 Menelaah modifikasi pada aturan gerak jalan cepat, lari, lompat dan lempar melalui berbagai media/literatur.

4.5 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.5.1 Mengkomunikasikan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif
	4.5.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasiteknik/keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif setempat.
3.6 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.6.1 Menelaah teknik/keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar yang sudah dipraktikkan sebagai bahan evaluasi.
	3.6.2 Menelaah aturan jalan, lari, lompat, dan lempar yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/referensi.



Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

1. Mampu menelaah perbedaan prinsip gerak jalan dan lari
2. Mampu menelaah perbedaan prispip gerak lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh.
3. Mampu menunjukkan teknik/keterampilan gerak lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh.yang efektif
4. Mampu memperbaiki kesalahan gerak lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh..
5. Mampu menentukan kesesuaian keterampilan gerak lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh.dengan peraturan pertandingan yang berlaku.
6. Mampu meningkatkan prestasi lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh.



Pengantar Modul

Lari adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lari, berdasarkan nomor lomba ada tiga jenis yakni lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Secara teknis gerakan antara lari jarak menengah dan lari jarak jauh tidak berbeda, tetapi sangat jauh berbeda jika dibandingkan dengan lari jarak pendek. Modul ini akan membahas tentang lari jarak pendek dan lari jarak jauh untuk dapat dipelajari dan menjadi pedoman dalam berlatih olahraga lari dengan benar.

Mempelajari modul ini tidak cukup hanya dengan membaca, tetapi harus dengan mempraktikkan, serta melaksanakan penugasan-penugasan yang ada. Mempelajari teknik gerak lari dengan benar dan berlatih secara rutin dengan frekuensi yang tinggi gerakan akan semakin konsisten, semakin halus tanpa usaha keras dan semakin rutin dan otomatis. Pada hakekatnya belajar berolahraga tidak sekedar mengetahui secara teoritis, tetapi yang terpenting adalah olahraga apapun jenisnya dapat dilakukan dan menjadi bagian dan mendukung aktivitas kehidupan sehingga memberikan dampak dan manfaat secara nyata. Dampak dan manfaat tersebut adalah meningkatnya derajat kebugaran, bahkan mungkin meningkatkan prestasi.

Oleh karena itu pelajari modul ini dengan membaca secara lengkap, mempraktikkan teknik-teknik serta cara berlatih seperti yang dipaparkan, serta lakukan penugasan-penugasan secara serius. Setelah Anda selesai mempelajari modul ini, dan menguasai teknik lari jarak pendek dan lari jarak jauh, selanjutnya Anda menentukan pilihan apakah lari jarak pendek atau lari jarak jauh yang akan Anda tekuni secara khusus sesuai dengan potensi Anda sendiri. Ukur potensi Anda sendiri dengan evaluasi diri atau dengan meminta pendapat teman serta tutor Anda. Jika Anda memiliki bakat kekuatan dan kecepatan tetapi kurang memiliki daya tahan, maka Anda dapat memilih untuk menekuni latihan lari jarak pendek. Jika Anda tidak memiliki kecepatan maka tekuni berlatih lari jarak jauh. Tidak mungkin seorang atlet dapat berprestasi optimal pada dua jenis lari tersebut.

Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran modul ini mencakup tiga unit pembelajaran yakni:

Unit 1 Prinsip Gerak Lari;

Unit 2 Lari Jarak Pendek (Sprint);

Unit 3 Lari Jarak Jauh.

UNIT 1

Prinsip Gerak Lari



1. Uraian Materi

a. Perbedaan Jalan dan Lari

Apakah perbedaan jalan dan lari? Kebanyakan orang mungkin akan menjawab lari lebih cepat daripada jalan, jalan tidak dapat secepat lari. Benarkah demikian? Jawaban tersebut tidak sepenuhnya benar. Karena pada kasus tertentu bisa jadi jalan lebih cepat daripada lari. Contoh: dua orang yang beradu cepat untuk menempuh jarak 5000 meter, satu orang dengan berjalan satu orang dengan berlari, orang yang berjalan melakukan dengan konstan tanpa berhenti dan sampai di tujuan akhir 60 menit. Sedangkan orang yang berlari karena tidak terlatih, maka berusaha lari dengan cepat mengerahkan tenaga maksimal dari awal tanpa mengatur ritme. Baru menempuh jarak 500 meter sudah mulai kehabisan tenaga dan daya tahan dan larinya mulai pelan dan cenderung berjalan pelan kemudian tidak mampu berlari dan hanya berjalan itupun dengan kecepatan yang sangat rendah, sehingga pada akhirnya sampai di titik akhir 5.000 meter lebih dari 60 menit. Itu satu contoh belum tentu orang berjalan lebih lambat dari berlari. Bahkan jika jalan dilakukan dengan cepat misalnya oleh seorang atlet jalan cepat, kecepatan berjalannya hampir sama dengan lari santai dan memiliki daya tahan melakukan jalan dengan konstan kecepataannya, waktu tempuhnya jauh lebih cepat dari berjalan normal. Jadi bahwa berlari lebih cepat daripada berjalan belum tentu benar.

Secara awam gerakan jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah kaki secara bergantian. Jadi pengertian lari juga sama dengan jalan yaitu gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Lalu apakah yang membedakan lari dengan berjalan? Untuk membedakannya secara tepat dapat dilihat dari perbedaan prinsip gerak. Perbedaan yang signifikan jalan dan lari adalah pada kontak kaki dengan tanah. Perbedaan antara jalan dan lari adalah:

- 1). Jalan, pada gerakan jalan, langkah-langkah kaki yang kita gerakan selalu ada salah satu kaki yang berhubungan atau kontak dengan tanah.

2). Lari, pada gerakan lari, langkah-langkah kaki yang kita gerakan ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah. Artinya pada lari pada saat tertentu kedua kaki melayang di udara.

Itulah yang membedakan antara lari dan jalan, bukan kecepatannya. Pada perlombaan jalan cepat, juri akan mengamati atlet dalam berjalan apakah ketentuan/prinsip gerak berjalan tersebut terpenuhi atau tidak, jika ada saat kedua kaki melayang bersamaan tidak menyentuh tumpuan maka akan diperingatkan dan didiskualifikasi.

b. Perbedaan Prinsip Gerak Lari Jarak Pendek dan Jarak Jauh

Prinsip gerak lari telah dijelaskan di atas tentang perbedaan lari dan jalan. Lari ada beragam jarak yang harus ditempuh, lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek dengan jarak tempuh 400 meter ke bawah, lari jarak menengah dengan jarak di atas 400 m sampai 3000 meter, dan lari jarak jauh dengan jarak 5.000 meter ke atas termasuk lari marathon yang menempuh jarak 42,195 kilometer. Secara prinsip gerak lari jarak menengah dan lari jarak jauh relatif sama. Tetapi lari jarak pendek memiliki prinsip gerak yang berbeda dengan lari jarak menengah dan jauh.

1). Gerak Lari Jarak Pendek

Gerak lari jarak pendek karena dari awal *start* sampai *finish* mengerahkan kecepatan maksimal, gerak kaki diupayakan secepat mungkin sehingga kaki tumpuan lebih banyak telapak kaki bagian depan. Sehingga bagi pelari jarak pendek kekuatan telapak kaki bagian depan sangat penting untuk kesuksesannya.



Gambar: Posisi berlari jarak pendek

Latihan-latihan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot-otot telapak kaki bagian depan sangat penting dilakukan. Termasuk di dalamnya dalam melakukan gerakan *start*, pada lari jarak pendek dengan *start* jongkok tolakan kaki adalah dengan tumpuan bagian depan sehingga untuk menghasilkan tolakan yang kuat dan menghasilkan gerak maju lebih cepat kekuatan dan kecepatan bagian depan kaki tumpu sangat memegang peranan penting.

2). Gerak Lari Jarak Jauh

Gerak lari jarak jauh dan menengah, menggunakan tumpuan kaki hampir seluruh telapak kaki, dan posisi badan relatif tegak. Kekuatan seluruh telapak kaki harus dilatih. Yang terpenting pada lari jarak menengah dan jauh adalah disamping kemampuan teknik gerak lari adalah daya tahan dan stamina untuk berlari dengan konsisten dalam jarak yang cukup jauh. Bahkan bermain-main dengan kecepatan adalah salah satu strategi untuk memenangkan perlombaan, dimana hal tersebut



Gambar: Posisi berlari jarak jauh

tidak dapat dilakukan untuk lomba lari jarak pendek. Bermain-main dengan kecepatan adalah berlari dengan kecepatan yang tidak konstan yakni berlari cepat, berlari lambat, kemudian berlari cepat, berlari dengan kecepatan sedang mempertahankan kecepatan sedang kemudian mendekati garis finish menambah kecepatan sampai garis finish. Bermain-main dengan kecepatan tersebut dapat dilakukan sebagai strategi untuk menguras tenaga lawan, dan hanya dapat dilakukan jika memiliki daya tahan dan stamina yang baik.

2. Rangkuman

Lari dan berjalan memiliki kesamaan yakni gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Perbedaan yang signifikan jalan dan lari adalah pada kontak kaki dengan tanah. Pada gerakan jalan, gerakan langkah-langkah kaki selalu ada salah satu kaki yang berhubungan atau kontak dengan tanah. Pada gerakan lari, langkah-langkah kaki yang digerakkan ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah, artinya pada lari pada saat tertentu kedua kaki melayang di udara.

Berdasarkan jarak, ada lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Secara tekniknya lari jarak menengah dan jauh tidak berbeda, tetapi tidak demikian halnya dengan lari jarak pendek. Dalam perlombaan lari pemenang ditentukan oleh waktu tempuh, pemenangnya adalah pelari yang tercepat mencapai garis finish yang ditentukan. Lari jarak pendek karena jaraknya pendek memungkinkan pelari untuk mengerahkan kecepatan penuh dari awal *start* sampai *finish* atau sering disebut *sprint*. Pada lari jarak jauh tidak mungkin seorang mengerahkan kecepatan penuh dari awal *start* sampai *finish*.

Pada lari jarak pendek, pelari tidak mungkin untuk bermain-main dengan kecepatan lari karena jaraknya sangat pendek. Pada lari jarak jauh, tidak sekedar membutuhkan kecepatan, tetapi yang sangat penting adalah daya tahan untuk laridengan konstan dan memiliki stamina yang cukup. Pelari jarak jauh dapat bermain-main dengan kecepatan sebagai salah satu strategi untuk memenangkan lomba.

3. Penugasan 1

a. Tujuan

Untuk menganalisis perbedaan prinsip gerak jalan dan lari.

b. Media

Lapangan/lintasan lari

c. Langkah-Langkah

- 1). Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a). Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b). Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - c). Lanjutkan dengan gerakan berlari-lari kecil, sedang dan cepat.
 - d). Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.

- 2). Lakukan berjalan biasa dengan jarak kurang lebih 400 meter, sambil merasakan gerakan langkah kaki.
- 3). Lakukan berjalan cepat dengan jarak 400 meter, tetap upayakan prinsip-prinsip berjalan yakni setiap langkah ada saat kedua kaki menumpu bersamaan;

d. Penilaian

1). Soal Tes

Jawablah soal-soal berikut secara singkat!

- a). Jelaskan kesamaan prinsip gerak jalan dan lari!
- b). Jelaskan perbedaan berjalan dan berlari berdasarkan prinsip gerak!

2). Kunci Jawaban

- a). Kesamaan prinsip gerak jalan dan lari adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan cara melangkah kaki secara bergantian.
- b). Perbedaan prinsip gerak antara jalan dan lari adalah: pada gerakan jalan, langkah-langkah kaki selalu ada salah satu kaki yang berhubungan atau kontak dengan tanah. Sedangkan pada gerakan lari, langkah-langkah kaki ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah, pada saat tertentu kedua kaki melayang di udara.

3). Tindak Lanjut

Anda dapat beralih ke penugasan 2 di bawah ini jika berhasil menjawab pertanyaan di atas berdasarkan praktik yang Anda lakukan.

4. Penugasan 2

a. Tujuan

Untuk menganalisis perbedaan prinsip gerak lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh.

b. Media

Lapangan/lintasan lari

c. Langkah-Langkah

- 1). Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih!
 - a). Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki!;
 - b). Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki!;

- c). Lanjutkan dengan gerakan berlari-lari kecil, sedang dan cepat!
 - d). Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit!
- 2). Lakukan latihan lari dengan jarak 800 meter atau dua kali keliling lapangan sepak bola dengan kecepatan sedang, sambil rasakan gerakan dan tumpuan kaki!
 - 3). Lakukan latihan lari dengan jarak 40 meter, sambil merasakan gerakan langkah serta tumpuan kaki! Lakukan berulang-ulang!

d. Penilaian

1). Soal Tes

Jawablah soal-soal berikut secara singkat!

- a). Jelaskan lari jarak pendek juga disebut lari *sprint*!
- b). Jelaskan perbedaan yang menonjol dalam menentukan kesuksesan lari *sprint* dan jarak jauh!
- c). Bagian kaki manakah yang digunakan untuk menumpu pada lari *sprint*?
- d). Bagian kaki manakah yang digunakan untuk menumpu pada lari jarak jauh?

2). Kunci Jawaban

- a). Lari jarak pendek disebut lari *sprint* karena sepanjang jarak yang ditempuh pelari mengerahkan kecepatan maksimal.
- b). Perbedaan yang menonjol dalam menentukan kesuksesan lari *sprint* dan lari jarak jauh adalah: lari *sprint* jarak pendek membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, sedangkan pada lari jarak jauh lebih membutuhkan daya tahan dan stamina.
- c). Ujung telapak kaki bagian depan.
- d). Telapak luar bagian tengah.

3). Tindak Lanjut

Anda dapat beralih mempelajari Unit 2 jika berhasil menjawab pertanyaan di atas berdasarkan praktik yang Anda lakukan.

UNIT 2

Lari Jarak Pendek (*Sprint*)



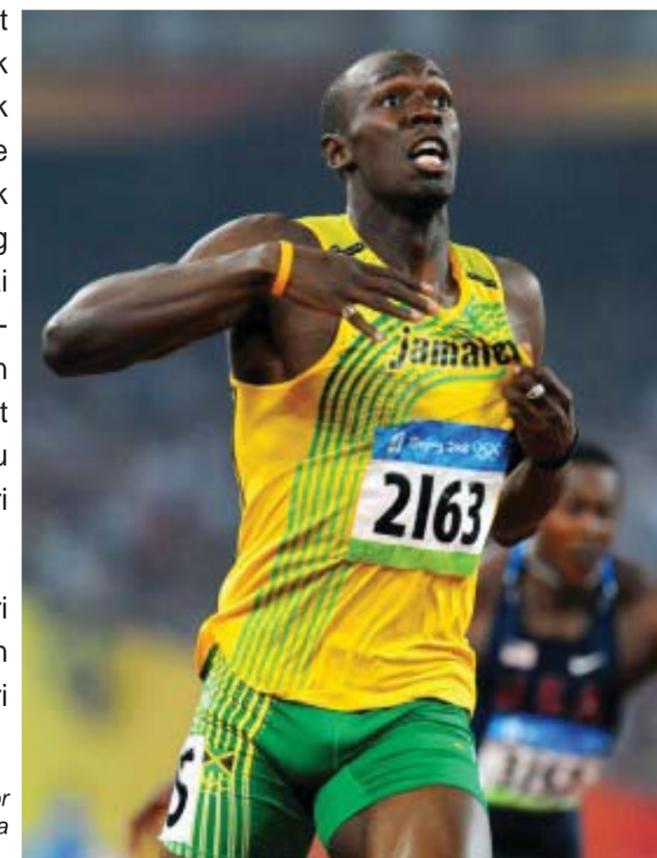
1. Uraian Materi

a. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek atau disebut lari *sprint* adalah lari dengan mengerahkan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Nomor lari dengan jarak 400 meter ke bawah dikategorikan lari jenis ini, karena dengan jarak 400 m ke bawah masih memungkinkan pelari melakukan *sprint* sepanjang jarak tersebut. Untuk perlombaan resmi di lapangan terbuka yang termasuk kategori lari jarak pendek adalah nomor 100 m, 200m, dan 400 m. Perlombaan lari jarak pendek juga sering diperlombakan di kejuaraan *indoor*, dengan nomor yang lebih pendek seperti 80 meter. Pada prinsipnya lari dengan menggunakan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh adalah lari *sprint*, Pelari atau atlet lari jarak pendek disebut *sprinter* atau pelari cepat.

Karena lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh maka lari ini sangat membutuhkan kecepatan otot tungkai untuk dapat melangkah secara cepat. Lari jarak pendek tidak membutuhkan pengaturan ritme dan nafas sebagaimana halnya untuk lari jarak jauh, karena dengan jarak yang pendek yang terpenting adalah secepat mungkin mencapai garis *finish*. Pelari tidak dapat bermain-main dengan ritme berlari cepat kemudian menurunkan kecepatannya dan lari cepat lagi, karena dengan jarak yang pendek jika itu dilakukan pasti akan tertinggal dengan pelari lain yang segera menyentuh garis *finish*.

Pelari-pelari tingkat dunia untuk nomor lari 100 meter putra waktu tempuhnya sudah berada di bawah 10,00 detik, dan untuk putri



Gambar: Usain Bolt (Jamaika) Pemegang Rekor Dunia Lari 100 meter Putra



Gambar: Florence Griffith Joyner (USA) Pemegang Rekor Dunia Lari 100 meter Putri

di bawah 11,00 detik. Rekor dunia lari 100 meter putra saat ini dipegang oleh Usain Bolt dari Jamaika dengan catatan waktu 9,58 detik yang diciptakan pada 16 Agustus 2009. Rekor dunia lari 100 meter putri atas nama Florence Griffith Joyner dari Amerika Serikat dengan waktu 10,48 detik yang dicetak pada 16 Juli 1988. Sedangkan rekor nasional lari 100 meter putra adalah 10,17 detik atas nama Surya Agung Wibowo yang ditorehkan pada tahun 2009. Rekor nasional putri atas nama Irene Joseph dengan torehan waktu 11,77



Gambar: Surya Agung Wibowo, pemegang rekorna lari 100 meter, 10,17 detik

b. Prinsip Gerak Lari Jarak Pendek

Prinsip utama dalam lari jarak pendek adalah kecepatan, sehingga teknik gerak yang dilakukan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal dari titik awal lari (*start*) sampai titik akhir (*finish*). Oleh karena itu teknik *start*, teknik ketika berlari, serta memasuki garis *finish* mesti dilakukan dengan teknik yang benar.

Untuk dapat melakukan teknik dengan benar harus dilatihkan/berlatih berulang-ulang. Keterampilan gerak (olahraga) tidak dapat hanya dilakukan dengan membaca narasi tentang teknik melakukan gerakan, tetapi harus dipraktikkan dan dilatih agar keterampilan gerak tersebut benar-benar dikuasai dan menjadi otomatisasi. Gerakan yang sudah otomatis, dilakukan tanpa harus berfikir lagi bagaimana melakukan gerakan tersebut.

Start dalam lari adalah persiapan awal sebelum melakukan gerakan berlari. Ada 3 (tiga) macam jenis start yakni:

- Start berdiri (*standing start*), digunakan pada lari jarak menengah dan jauh.
- Start melayang (*flying start*), digunakan pada nomor lari estafet oleh pelari 2, 3, dan 4.
- Start jongkok (*crouching start*), digunakan untuk lari jarak pendek.

Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek

Start lari jarak pendek dilakukan dengan *start* jongkok (*crouching start*), yakni *start* yang dilakukan dalam posisi berjongkok di belakang garis *start*. *Start* jongkok dilakukan untuk memperoleh kecepatan optimal sejak awal lari. *Start* jongkok memberikan tolakan kaki dan daya dorong ke depan lebih besar sehingga menghasilkan kecepatan yang lebih maksimal. *Start* jongkok jarang dilakukan oleh seorang pelari untuk lari jarak jauh, karena untuk lari jarak jauh tidak membutuhkan kecepatan maksimal pada saat awal lari.



Gambar: Start lari sprint 100 meter pada sebuah kejuaraan internasional

Ada beberapa teknik start untuk lari jarak pendek yakni: *start* pendek (*bunch start*), *start* menengah (*medium start*), dan *start* panjang (*long start*) berdasarkan posisi awal.

1). Start pendek (*bunch start*)

Kaki kiri berada di depan dan lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start*.

2). Start menengah (*medium start*),

Kaki kiri di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan tumit kaki kiri dengan jarak satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start*.

3). Start panjang (*long start*)

Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan dan di belakang kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start*.

Pemilihan posisi awal start pendek, menengah, atau panjang disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pelari, demikian juga penempatan kaki kiri dan kanan yang di depan. Posisi kaki yang di depan adalah kaki tumpuan untuk melakukan tolakan untuk menghasilkan gerak ke depan yang lebih cepat, sehingga disesuaikan masing-masing pelari mana kaki yang lebih kuat dan nyaman.

1). Gerakan *start*

Aba-aba: "Bersedia ...!"

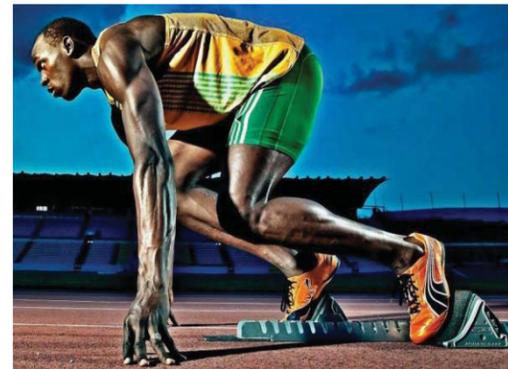
Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis *start*. Pandangan lurus ke depan/lintasan.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: "Bersedia ...!"

Aba-aba: "Siaap ...!"

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis *start*.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: "Siap ...!"

Aba-aba: "Yaaaak ...!" (bunyi pistol atau peluit)

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tumpuan pada *start block* dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat. Langkah pertama kira-kira 45-75 cm di depan garis *start*.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: "Yak ...!"

2). Sikap tubuh ketika berlari

- Setelah aba-aba: "Ya ...!" atau bunyi letupan pistol *start*, pelari melesat ke depan.
- Pendaratan kaki dengan telapak kaki bagian depan;
- Sikap badan condong ke depan, pandangan lurus ke depan;
- Ayunkan lengan dengan kuat ke depan dada, tangan mengepal;
- Otot leher rileks dan menahan nafas pada saat lari.

3). Gerakan *finish*

Ketentuan finish adalah bagian tubuh manapun yang lebih dahulu menyentuh garis *finish*. Ada tiga teknik memasuki garis *finish* yakni:

- Berlari terus menerus dan tidak mengubah sikap lari.
- Posisi dada sedikit dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan dari bawah ke belakang.
- Posisi dada diputar menggunakan ayunan tangan ke depan atas hingga bahu sebelah sedikit maju ke depan.



Gambar: Posisi pelari jarak pendek memasuki garis *finish*

Ketika memasuki garis finish, melakukan gerakan melompat adalah salah, karena dapat berakibat jatuh karena kehilangan keseimbangan dan menimbulkan cedera

c. Nomor Lari Jarak Pendek

Nomor-nomor lari jarak pendek dalam perlombaan resmi tingkat senior adalah:

Putra:

- 100 meter
- 200 meter
- 400 meter
- 4 x 100 meter
- 4 x 400 meter

Putri:

- 100 meter
- 200 meter
- 400 meter
- 4 x 100 meter
- 4 x 400 meter

Untuk perlombaan di lapangan *indoor*, diperlombakan nomor lari 60 meter. Jarak di bawah 100 meter juga dipertandingkan untuk kategori pelajar.

d. Berlatih Start Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Untuk dapat melakukan *start* lari jarak pendek, diperlukan latihan berulang-ulang hingga dapat diperoleh kenyamanan dalam melakukan gerakan maupun juga hasil kecepatan maksimal. Hanya latihan dengan frekuensi dan intensitas tinggi dapat diperoleh hasil seperti itu.

Berlatih *Start* Lari Jarak Pendek

- 1). Ambil posisi awal start pendek (*bunch start*) seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: "Siaaap ...!" angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: "Ya...!" dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!
- 2). Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 3). Ambil posisi awal start menengah (*medium start*) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: "Siaaap ...!" angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: "Ya ...!" dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!
- 4). Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 5). Ambil posisi awal start panjang (*long start*) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba "siap" angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: "Ya...!" dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat

tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!

- 6). Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 7). Bandingkan kenyamanan dalam melakukan tiga jenis start tersebut, dan pilihlah yang dirasakan paling nyaman!
- 8). Berlatihlah secara intensif hanya dengan posisi *start* yang dipilih dan nyaman tersebut!

e. Berlatih Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek (*sprint*) membutuhkan kemampuan bergerak secara cepat. Untuk dapat dapat melakukan gerak cepat tersebut dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai dan kaki. Untuk itu latihan-latihan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot kaki sangat mutlak diperlukan.

Bagi pemula atau yang belum terlatih, berlari dengan jarak 100 meter mungkin sudah bukan *sprint* lagi, karena tanpa latihan tidak mungkin berlari dengan kecepatan maksimal untuk jarak tersebut. Otot-ototnya belum terlatih dan memiliki daya tahan untuk bergerak dengan kecepatan maksimal sejauh itu. Untuk dapat berlari *sprint* dengan jarak tertentu diperlukan latihan secara rutin, frekuensinya serta intensitasnya juga cukup. Perlu diketahui bahwa latihan akan berarti jika latihan dengan memperhatikan frekuensi, lama waktu, serta intensitasnya. Jika latihan yang dilakukan tidak memenuhi syarat tersebut maka latihan yang dilakukan tidak atau kurang berarti bahkan hanya untuk sekedar menjaga kebugaran jasmani, apalagi untuk prestasi. Latihan untuk prestasi harus lebih intensif daripada sekedar untuk meningkatkan kebugaran.

Berikut ini cara berlatih lari jarak pendek.

- 1). Gerak mengayun kedua lengan di tempat dengan sikap berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2). Gerak mengayun tangan dan kaki di tempat dan pendaratan kaki menggunakan ujung kaki. Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- 3). Gerakan lari cepat dengan langkah lebar dan secepat mungkin. Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- 4). Latihan lari dirangkai dengan latihan memasuki garis finish. Lakukan ketika berlatih lari cepat, tentukan garis akhir dan lakukan teknik memasuki garis finish dengan benar yakni dengan mencondongkan badan ke depan. Lakukan setiap kali Anda berlatih *sprint* diakhiri dengan gerakan memasuki garis finish.

2. Rangkuman

Lari jarak pendek adalah lari menempuh dengan jarak 400 meter ke bawah. Lari jarak pendek juga disebut lari sprint, karena pelari berlari dengan kecepatan penuh dari *start* hingga *finish*. Lomba lari jarak pendek, pelari menggunakan *start* jongkok (*crouching start*) agar mencapai kecepatan maksimal se awal mungkin.

Nomor-nomor perlombaan resmi untuk kejuaraan resmi untuk lari jarak pendek adalah: 100 meter putra/putri, 200 meter putra/putri, 400 meter putr/ putri, estafet 4 x 100 meter putra/putri, estafet 4 x 400 meter putra/putri. Untuk kejuaraan yang dilaksanakan di gelanggang tertutup diperlombakan nomor yang lebih pendek yakni 60 meter.

Pelari jarak pendek atau sering disebut *sprinter*, harus memiliki otot-otot tungkai yang kuat dan cepat atau memiliki *power* yang tinggi, sehingga latihan-latihan yang dilakukan adalah untuk mendapatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai agar mencapai kecepatan maksimal. Teknik *start*, kecepatan berlari serta, teknik memasuki garis *finish*, sangat menentukan keberhasilan peserta. Karena jarak tempuh yang pendek, catatan waktu sepersekian detik sangat menentukan urutan pemenang. Oleh karena itu ketiga unsur tersebut harus mendapat porsi seimbang dalam berlatih.

3. Penugasan 1

a. Tujuan

- 1). Melatih kemampuan gerakan start jongkok (*crouching start*).
- 2). Melatih kecepatan lari jarak pendek (*sprint*)

b. Media

Pelaksanaan tugas membutuhkan media berupa:

- Lapangan/lintasan lari
- *Start block* (balok tumpuan start) jika ada
- Garis start

c. Langkah-Langkah

- 1). Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a). Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b). Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - c). Lanjutkan dengan gerakan berlari-lari kecil, sedang dan cepat.
 - d). Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.
- 2). Praktikkan pengambilan posisi awal posisi start jongkok dengan start pendek (*bunch start*), start menengah (*medium start*), dan start panjang (*long start*) dan

lanjutkan sampai aba-aba: “Siap ... !” dan “Yak ...!” dan berlari beberapa meter secara bergantian. Rasakan kenyamanan dalam melakukan start dengan tiga posisi berbeda tersebut untuk kemudian Anda pilih yang merasa paling nyaman dan menjadi pilihan start Anda!

- 3). Latihan berulang-ulang dengan jenis start pilihan Anda!
- 4). Lakukan berulang-ulang sampai menempuh jarak 10- 20 meter!
- 5). Berlatihlah bersama teman Anda, dan minta teman Anda untuk menilai teknik gerakan yang Anda lakukan!

d. Penilaian

Penilaian menjadi satu dengan penilaian Penugasan 2.

4. Penugasan 2

a. Tujuan

Melatih kecepatan lari jarak pendek (*sprint*)

b. Media

Pelaksanaan tugas membutuhkan media berupa:

- Lapangan/lintasan lari
- *Start block* (balok tumpuan start) jika ada
- Garis start
- *Stopwatch*
- *Bendera start*

c. Langkah-Langkah

- 1). Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a). Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b). Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - c). Lanjutkan dengan gerakan berlari-lari kecil, sedang dan cepat.
 - d). Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.
- 2). Lakukan latihan lari ditempat selama sepuluh detik diawali lari ditempat dengan pelan! Ulangi beberapa kali!
- 3). Lakukan latihan lari dengan gerakan cepat tetapi dengan langkah yang pendek diawali dengan lari di tempat pelan-pelan! Lakukan beberapa kali!
- 4). Lakukan lari pelan-pelan sekitar 20-30 meter kemudian lari sprint 20-30 meter! Ulangi beberapa kali!

- 5). Lakukan berulang-ulang lari dengan jarak 30 - 40 meter yang diawali dengan pengambilan posisi start yang benar!
- 6). Berlatihlah bersama teman Anda, dan minta teman Anda untuk menilai teknik gerakan yang Anda lakukan.
- 7). Berlatih dengan jarak tempuh bervariasi divariasikan 40 meter, 60 meter, 80 meter, atau atau sesekali 100 meter! Untuk menambah semangat berlatih sesekali simulasi lomba dengan teman-teman Anda.

d. Penilaian

1). Test

- Tes kecepatan lari 100 meter.

2). Kategori keberhasilan

Tabel kategori nilai berdasarkan catatan waktu tes.

Putra

Catatan Waktu	Kategori Nilai
< 14,00 detik	Istimewa
14,00 - < 16,00 detik	Sangat Baik
16,00 - < 18,00 detik	Baik
18,00 - < 20,00 detik	Cukup
➤ <u>20 detik</u>	Kurang

Putri

Catatan Waktu	Kategori Nilai
< 16,00 detik	Istimewa
16,00 - < 19,00 detik	Sangat Baik
19,00 - < 21,00 detik	Baik
21,00 - < 24,00 detik	Cukup
➤ 24,00 detik	Kurang

3). Tindak lanjut

Jika Anda memiliki catatan waktu dalam kategori istimewa maka Anda memiliki peluang untuk berprestasi di nomor lari sprint. Sebaiknya Anda menekuni latihan lari *sprint* dan berlatihlah serius dengan bimbingan pelatih.

Jika memiliki catatan waktu dalam kategori nilai kurang, berlatihlah lebih tekun untuk mencapai hasil yang lebih baik.

UNIT 3

Lari Jarak Jauh



1. Uraian Materi

a. Prinsip lari jarak jauh

Lari jarak jauh berbeda dengan lari jarak pendek (*sprint*), meski lari jarak jauh juga membutuhkan kemampuan *sprint* yakni pada akhir ketika akan menjelang finish. Teknik *sprint* pada lari jarak jauh juga berbeda dengan lari jarak pendek. Demikian halnya dengan pengambilan posisi *start*, lari jarak jauh menggunakan start berdiri, karena pada lari jarak jauh start tidak dilakukan dengan mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal mengingat jarak yang ditempuh jauh dan pengerahan kekuatan dan kecepatan maksimal di awal lari termasuk pada saat start justru merugikan dan dapat menjadi bumerang karena akan cepat menguras stamina, sehingga melakukan start jongkok dengan tolakan kaki yang sekuat tenaga tidak diperlukan.

Lari jarak jauh membutuhkan stamina dan daya tahan yang tinggi sehingga ritme dan teknik lari yang efektif dan tidak menguras energi penting diperhatikan. Oleh karena itu latihan untuk meningkatkan stamina dan daya tahan sangat penting sehingga dapat bertahan lari dengan kecepatan konstan dan tidak kehabisan tenaga sampai garis *finish*.



Gambar: Atlet-atlet Pelari Kenya berlatih keras di Pemusatan Latihan

Postur atlet lari jarak jauh kebanyakan kurus kering, tetapi memiliki daya tahan dan stamina yang kuat. Berbeda dengan atlet pelari sprint yang memiliki otot-otot yang kuat dan cepat. Pada kejuaraan-kejuaraan internasional, nomor lari jarak jauh banyak dikuasai oleh pelari-pelari dari benua Afrika, seperti Kenya atau Ethiopia, negara yang dikenal memiliki kondisi alam yang keras dan panas. Keadaan alam tersebut yang telah melatih para pelari dari negara tersebut memiliki daya tahan yang tinggi, sehingga secara alami telah terlatih dengan kondisi tersebut. Kemampuan alami tersebut ditunjang dengan latihan keras membawa atlet-atlet Afrika memborong berbagai kejuaraan.

Melalui lari atlet-atlet tersebut dapat memperoleh penghasilan baik dari hadiah sebagai juara maupun dari sponsor. Hadiah kejuaraan yang besar menjadi motivasi tersendiri bagi para atlet di negara tersebut yang menjadi salah satu pilihan untuk keluar dari kemiskinan. Prestasi lari membawa mereka melanglang buana ke berbagai negara untuk mengikuti berbagai kejuaraan memburu hadiah. Pelari adalah profesi bagi mereka, sehingga ditekuni dengan berlatih keras.

Rekor nasional lari 10000 meter (10K) jalan raya atas nama Eduardus Nabunome dengan catatan waktu 29 menit 25 detik yang telah bertahan cukup lama yakni sejak tahun 1989. Untuk nomor 5000 meter putra rekor nasional adalah 14 menit 04,29 detik atas nama Agus Prayogo. Putri atas nama Triyaningsih dengan catatan waktu 15 menit 54,32 detik.

b. Teknik Dasar Lari Jarak Jauh

Teknik lari jarak jauh berbeda dengan lari jarak pendek. Lari jarak jauh tidak membutuhkan kecepatan maksimal dengan mengerahkan kekuatan penuh dalam berlari. Keberhasilan lari jarak jauh lebih ditentukan oleh daya tahan dan stamina pelari.

Teknik gerakan berlari pada lari jarak jauh adalah:

- 1). Kecepatan gerakan lari jarak jauh tidak dilakukan maksimal baik kecepatan langkah maupun panjang langkah kaki;
- 2). Kecondongan badan kurang lebih 10 derajat;
- 3). Ayunan lengan beberapa centimeter di atas pinggang secara santai;
- 4). Pendaratan kaki menggunakan sisi luar telapak kaki bagian tengah.

Teknik Start Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh menggunakan start berdiri. Start berdiri digunakan karena pada lari jarak jauh tidak membutuhkan kecepatan maksimal pada awal start. Meski demikian teknik yang benar dalam melakukan start tetaplah penting.

Teknik start berdiri:

- 1). Persiapan (Hitungan 1), berdiri sikap melangkah ke arah gerakan, Kedua lutut direndahkan, pandangan ke depan;
- 2). Gerakan: (Hitungan 2), memindahkan berat badan ke kaki bagian depan, kedua lengan siap gerakan berlari;
- 3). (Hitungan 3), mengayun kaki belakang ke depan dan menolakkan kaki depan.

Teknik Pernapasan Lari Jarak Jauh

- 1). Bernapas dari mulut.

Bernapas dari mulut memungkinkan lebih banyak oksigen yang masuk dan karbon dioksida yang keluar daripada bernapas dari hidung. Hal ini menyebabkan otot-otot wajah lebih rileks, sehingga berlari menjadi lebih santai. Jika sudah merasa kehabisan nafas, perlambat laju lari.

- 2). Sering menggunakan pernafasan perut

Bernapaslah dari perut atau diafragma bukan dari dada. Cara berlatih, berbaring telentang dan lihat gerakan perut pada saat bernafas. Jika benar maka setiap kali bernafas perut naik dan dada turun.

- 3). Mengambil napas pendek dan dangkal.

Napas pendek dan dangkal mempermudah dalam mengatur napas. Pengambilan napas yang dalam dan panjang membuat orang tidak mampu berlari jauh dan lama.

- 4). Lakukan napas teratur dan berirama

Melakukan pengambilan dan pengeluaran napas secara tertatur, konsisten sesuai irama lari.

- 5). Dengarkan napas

Menggunakan telinga untuk mengontrol pernapasan. Jika mendengar napas terengah-engah maka kurangi kecepatan lari, jika suara napas sudah stabil tingkatkan kecepatan lari.

c. Nomor lari jarak jauh

Nomor-nomor lari jarak jauh yang sering diperlombakan adalah lari 5.000 meter dan 10.000 meter, serta marathon dengan jarak 42,195 km yang biasanya dilakukan di jalan raya.

Pada kejuaraan resmi seperti Pekan Olahraga Nasional, SEA Games, Asian Games, Olimpiade, peserta kejuaraan adalah resmi dari perwakilan negara. Tetapi banyak



Gambar: Lomba lari jarak jauh

kejuaraan di luar itu yang pesertanya terbuka dan dapat diikuti oleh siapapun. Kejuaraan lari 10000 meter paling sering diselenggarakan karena banyak panitia penyelenggara menggunakannya sebagai *event* untuk mempromosikan sesuatu produk atau promosi wisata. Contohnya di Indonesia pernah ada Borobudur 10 K, atau Bali 10 K sebagai ajang promosi wisata. Atau perusahaan-perusahaan mengadakan dalam rangka merayakan ulang tahun sekaligus sebagai media promosi.

Kejuaraan/lomba lari jarak jauh yang diselenggarakan banyak sambutan masyarakat untuk mengikutinya. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang berpartisipasi, bagi pelari profesional keikutsertaannya adalah untuk meraih kejuaraan dan mendapatkan hadiah uang (*prize money*) yang jumlahnya sangat menarik dan bagi atlet profesional keikutsertaannya adalah sebagai pekerjaan. Tetapi banyak pula peserta yang keikutsertaannya untuk rekreasi ataupun mengukur kemampuan diri terhadap hasil latihan yang dilakukan.

d. Berlatih lari jarak jauh

Latihan Start Berdiri:

- 1). Ambil posisi persiapan start berdiri, kemudian aba-aba: “Hap ...! atau “Ya...! Melakukan *start* berlari beberapa langkah ke depan!
- 2). Lakukan latihan di atas sendiri atau berkelompok!
- 3). Ketika berlatih lari dengan jarak tertentu awali dengan pengambilan posisi start yang benar seperti di atas!

Elemen penting dalam lari jarak jauh adalah melatih daya tahan tubuh untuk dapat bertahan berlari dalam jarak yang jauh dengan kecepatan yang konstan. Latihan yang harus dilakukan adalah:

- 1). Lari lurus dengan jarak tertentu, atau mengitari lapangan untuk mengukur dan melatih lebar langkah berlari secara konsisten. Latihan ini dapat dilakukan sendiri atau bersama teman-teman Anda.
- 2). Latihan berlari berkelompok (kelompok kecil 5 – 7 orang) berbanjar, secara bergantian pelari yang paling belakang lari ke paling depan untuk jarak tertentu secara bergantian. Lakukan lari dengan kecepatan sedang dan atur pengambilan dan pengeluaran napas melalui mulut dan pernapasan perut.
- 3). Berlatih lari dengan jarak yang cukup misalnya 3000 – 5000 meter sesuai dengan kemampuan, dan latih pernapasan.
- 4). Berlatih secara rutin dengan frekuensi yang cukup. Berlatih 3 sampai 4 kali seminggu.
- 5). Jika Anda sudah merasa nyaman, tingkatkan jarak tempuh dan waktu tempuhnya secara perlahan.
- 6). Selingi latihan dengan jarak yang lebih pendek tetapi dengan menambah kecepatan.
- 7). Selingi pula latihan dengan memainkan ritme lari yakni berlari dengan kecepatan sedang, kecepatan tinggi, kecepatan sedang, kemudian kecepatan tinggi, dalam satu sesi latihan.
- 8). Ketika sudah merasa nyaman cobalah melakukan latihan dengan jarak tempuh tertentu misalnya dengan jarak 10000 meter dan catat waktu tempuhnya. Penting kiranya Anda mengetahui rekor waktu tempuh untuk nasional, atau daerah jika ada sebagai pembandingan untuk mengukur kemampuan.
- 9). Jika waktu tempuh masih sangat jauh upayakan untuk meningkatkan frekuensi berlatih, lama waktu berlatih, maupun intensitas.
- 10). Berlatih dengan meningkatkan intensitas latihan dapat dilakukan dengan:

- a). Berlatih pada medan/jalan yang menanjak;
- b). Berlatih pada waktu panas terik;
- c). Berlatih untuk mencapai catatan waktu yang lebih baik secara periodik.

2. Rangkuman

Lari jarak jauh adalah lari dengan menempuh jarak diatas 5.000 meter. Jarak lari jarak jauh yang sering diperlombakan adalah nomor 5.000 meter, 10.000 meter, dan lari marathon 42.195 meter. Teknik lari jarak jauh berbeda dengan teknik lari jarak pendek (*sprint*). Lari jarak jauh lebih banyak ditentukan oleh kemampuan daya tahan dan stamina. Tumpuan kaki pada lari jarak jauh adalah pada telapak kaki luar bagian tengah.

Start lari jarak jauh menggunakan start berdiri. Meski tidak sepenting start pada lari jarak pendek, start berdiri pada lari jarak jauh tetap harus dilakukan dengan benar.

Teknik pernapasan pada lari jarak jauh memegang peran vital, oleh karena itu latihan mengatur pernafasan ketika lari sangat penting. Teknik pernapasan lari jarak jauh adalah:

- a. Bernapas dari mulut;
- b. Sering menggunakan pernapasan perut;
- c. Mengambil napas pendek dan dangkal;
- d. Bernapas teratur dan berirama;
- e. Mengontrol pernapasan dengan mendengarkan suara napas.

3. Penugasan

a. Tujuan

Menganalisis kemampuan teknik gerak lari jarak jauh.

b. Media

- 1). Lintasan lari/ruas jalanan
- 2). Stopwatch

c. Langkah-Langkah

- 1). Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a). Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b). Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian

atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;

- c). Lanjutkan dengan gerakan berlari-lari kecil, sedang dan cepat.
- d). Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 10 sampai 15 menit.
- 2). Pada tahap awal lakukan latihan lari menempuh jarak minimal 5000 meter secara rutin 2 kali per minggu dan terapkan teknik yang Anda pelajari dengan benar!
- 3). Kemudian secara perlahan tingkatkan frekuensinya menjadi 3 sampai 4 kali perminggu.
- 4). Secara progresif tingkatkan kecepatan lari Anda sesuai kemampuan dan catat waktunya setiap kali latihan.
- 5). Targetkan secara periodik catatan waktu Anda lebih baik.

d. Penilaian

- 1). Test
 - Tes kecepatan lari 5.000 meter.
- 2). Kategori keberhasilan

Tabel kategori nilai berdasarkan catatan waktu tes.

Putra

Catatan Waktu	Kategori Nilai
< 20,00 menit	Istimewa
20,00 - < 24,00 menit	Sangat Baik
24,00 - < 28,00 menit	Baik
28,00 - < 32,00 menit	Cukup
➤ <u>32 menit</u>	Kurang

Putri

Catatan Waktu	Kategori Nilai
< 22,00 menit	Istimewa
22,00 - < 27,00 menit	Sangat Baik
27,00 - < 32,00 menit	Baik
32,00 - < 37,00 menit	Cukup
➤ <u>37 menit</u>	Kurang

e. Tindak lanjut

- 1). Jika Anda memiliki catatan waktu dalam kategori Istimewa maka Anda memiliki peluang untuk berprestasi di nomor lari jarak jauh. Sebaiknya Anda menekuni latihan lari jarak jauh dan berlatihlah serius dengan bimbingan pelatih.
- 2). Jika memiliki catatan waktu dalam kategori nilai kurang, berlatihlah lebih tekun untuk mencapai hasil yang lebih baik.
- 3). Ikuti kejuaraan lari yang diselenggarakan di daerah Anda untuk menambah semangat berlatih, mengasah mental, mencari pengalaman, serta mengukur hasil latihan Anda!

Daftar Pustaka

Anne Nelistya. (2008). *Menjadi Juara Atletik. Be Champion*. Jakarta.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X Jilid 1*. Erlangga. Jakarta

Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

----- (2008). *Buku Pintar Atletik*. Media Pusindo. Jakarta.

<https://www.satujam.com/teknik-lari-jarak-jauh/>

https://id.wikipedia.org/wiki/Suryo_Agung_Wibowo

<https://www.who2.com/bio/usain-bolt/usain-bolt-3/>

<http://int.search.tb.ask.com/search/AJimage.http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

<http://artikelolahraga89.blogspot.co.id/2014/03/artikel-olahraga-lari.html>

<https://www.jawapos.com/read/2017/08/05/148971/dari-iten-kenya-kuasai-pentas-lari-jarak-jauh-dunia>

Sumber Gambar

Gambar: Posisi berlari jarak pendek

Sumber: <https://www.satujam.com/teknik-lari-jarak-jauh/>

Gambar: Posisi berlari jarak pendek

Sumber: <https://www.satujam.com/teknik-lari-jarak-jauh/>

Gambar: Posisi berlari jarak pendek

Sumber: <https://www.satujam.com/teknik-lari-jarak-jauh/>

Gambar: Usain Bolt (Jamaika) Pemegang Rekor Dunia Lari 100 meter Putra

Sumber: <https://www.who2.com/bio/usain-bolt/usain-bolt-3/>

Gambar: Florence Griffith Joyner (USA) Pemegang Rekor Dunia Lari 100 meter Putri.

Sumber: <http://int.search.tb.ask.com/search/AJimage.jhtml?&n=&p2=%>

Gambar: Surya Agung Wibowo, pemegang rekorna lari 100 meter,10,17 detik

Sumber: <https://sports.sindonews.com/read/1239599/53/inilah-deretan-pelari-indonesia-yang-pernah-mendunia-1505372737>

Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Siap ...!”

Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Yak ...!”

Sumber gambar: <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

Gambar: Posisi pelari jarak pendek memasuki garis finish

Sumber: <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

Sumber gambar: <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

Gambar: Start lari sprint 100 meter pada sebuah kejuaraan internasional

Sumber: <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Bersedia ...!”

Sumber gambar: <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2016/10/teknik-lari-jarak-pendek-sprint.html>

Gambar: Atlet-atlet Pelari Kenya berlatih keras di Pemusatan Latihan

Sumber: <https://www.jawapos.com/read/2017/08/05/148971/dari-iten-kenya-kuasai-pentas-lari-jarak-jauh-dunia>