

# PJOK

## **Jalan cepat**

Jalan cepat adalah cabang olahraga atletik yang sangat umum ditemui. Jalan cepat biasanya diadakan di jalan raya atau lintasan lari. Jarak umum perlombaan jalan cepat berkisar dari 3.000 meter hingga 100 kilometer.

Jalan cepat berbeda dengan berlari karena satu kaki harus selalu terlihat menyentuh tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

## **Lari jarak pendek**

Lari jarak pendek merupakan satu di antara cabang olahraga atletik yang menuntut peserta untuk berlari dengan secepat dan sekuat mungkin jika ingin memenangkan suatu pertandingan. Adapun jarak tempuh lari jarak pendek, yaitu 100 m, 200 m, dan 400 m.

## **Lari jarak menengah**

Lari jarak menengah adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan cara berlari pada jarak tempuh 800 m, 1500 m, dan 3000 m. Dalam cabang olahraga lari tersebut mengharuskan peserta dapat mengatur kecepatan, stamina, serta napas pada saat berlari.

## **Lari jarak jauh**

Lari jarak jauh merupakan satu di antara nomor lari yang mengharuskan para pelari memiliki stamina yang banyak serta kecepatan dalam berlari dengan jarak tempuh 5.000 m, 10.000 m, dan 42.195 km.

## **Lari estafet**

Lari estafet merupakan satu di antara nomor lari yang mana beberapa pelari dalam satu tim akan berlari secara bergantian atau beranting.

## **Lari gawang**

Lari gawang merupakan satu di antara jenis keterampilan lari cepat sambil melewati rintangan (gawang) dalam ketinggian tertentu (1,067 m).

### **Upsweep**

Seorang pelari yang ingin memberikan tongkat melakukan gerakan mendorong tongkat ke atas dan juga sejauh mungkin ke arah pemain yang akan menerima tongkat.

### **Downsweep**

Merupakan suatu eraka yang mana si pemberi tongkat melakukan erakan mendorong tongkat ke depan bawah pada bagian telapak tangan si penerima tongkat.

---

## **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.

Istilah lain yang menggunakan atletik adalah athletics (bahasa Inggris), atletiek (bahasa Belanda), athletique (bahasa Perancis) atau atletik (bahasa Jerman).

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini.

Kompetisi ini diadakan sekitar 776 SM untuk pertama kalinya.

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**

- Nomor lari dibagi lagi kedalam :

- a. 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 (42,195 km)
- d. Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m
  - Lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat.
  - Panjang tongkat estafet adalah 29,21cm dan beratnya adalah 50 gram
  - Cara pemberian Tongkat estafet dibagi menjadi dua:
    - Visual (Terlihat)
    - Non Visual (Tidak Terlihat)
- e. Lari rintangan meliputi : lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang.
  - Nomor 110 m putra, dengan ketinggian gawang 3 kaki (1,067 m)
  - Nomor 400 m putra, dengan ketinggian gawang 0,914 m.
  - Nomor 100 m putri, dengan ketinggian gawang 0,840 m.
  - Nomor 400 m putri, dengan ketinggian gawang 0,762m

## **2. Start Jongkok**

- Start Jongkok adalah start yang digunakan untuk lari jarak pendek, lari gawang, dan lari estafet. Start ini dibagi lagi kedalam:
  - a. Short Start : Jari-jari kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan
  - b. Medium Start : Lutut segaris dengan ujung jari
  - c. Long Start : Lutut segaris dengan tumit

## **3. Standing Start**

- Standing Start adalah start yang digunakan untuk lari jarak menengah dan jarak jauh

# **LOMPAT**

Lompat tinggi adalah olahraga yang menguji keterampilan untuk melompat ke melewati palang tiang. Tujuan dari latihan ini untuk mendapatkan melompat setinggi melewati bar dengan tiang tinggi tertentu. Tinggi palang harus lulus minimal 2,5 meter, sedangkan panjang bar minimal 3,15 meter.

Saat ingin melakukan lompat tinggi ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, ada 4 tahapan posisi yang harus kita ketahui sebelum melakukan teknik lompat tinggi:

- A. Posisi Awalan adalah dengan gerakan berlari menuju mistar.
- B. Posisi Tolakan adalah dengan gerakan tumpuan kaki pada lantai dasar untuk menaikkan badan menuju mistar.
- C. Posisi Melayang adalah gaya saat posisi badan berada di atas mistar atau di udara.

D. Posisi Mendarat adalah terjatuhnya badan saat di atas matras

### **1. Teknik Straddle (gaya guling)**

Gaya guling (straddle) merupakan gaya dimana badan kita melewati tiang dengan cara diputar dan dibalikkan lagi. Sehingga sikap badan kita saat di atas mistar tertelungkup.

### **2. Gaya Fosbury Flop**

Keunikan dari gerakan FLOP yaitu tubuh berada di atas mistar dengan posisi terlentang dan jatuh menggunakan punggung masih dalam kondisi terlentang. Cara melampaui mistar dengan teknik ini adalah kebalikan dari teknik straddle. Jika pada lompatan straddle berguling di atas mistar dengan posisi perut menghadap ke bawah (dari arah mistar). Sebaliknya jika teknik flop yaitu dengan punggung yang menghadap ke bagian bawah arah agak serong ke kiri, tidak lagi tegak lurus pada mistar.

### **3. Gaya Gunting (scissors)**

Gaya gunting merupakan gaya yang paling klasik dalam lompat tinggi. Gaya ini muncul seiring dengan hadirnya olahraga atletik lompat tinggi di olimpiade Skotlandia di abad 19. Pada gaya ini, sebagaimana dinamai sebagai gaya gunting, posisi kaki yang melompat, mengayun dan melewati mistar tampak seolah-olah seperti gerakan gunting.

> ( Menolak saat lompat tinggi/galah kepala di bawah dan kaki di atas )

> ( Melewati mistar saat lompat tinggi/galah kepala di atas dan kaki di bawah )

> Straddle = Terlengkup

Flop = Terlentang

[Teknik Dasar Lari Estafet \(media learning PJOK\)](#)

[ATLETIK // LARI ESTAFET](#)

[LARI GAWANG | INI LATIHANNYA | ATLETIK](#)

[Lari Jarak Jauh - Materi Pembelajaran Atletik](#)

[Teknik Lari Jarak Pendek // Pembelajaran PJOK](#)

[Pembelajaran Atletik Jalan Cepat Kelas 8 SMP](#)

[Mengenal Teknik Jalan Cepat](#)

[Cara Melakukan Start Jongkok - Short start, medium start, long start lari jarak pendek](#)

[Teknik Dasar Start Jongkok \(Atletik\)](#)

[Lompat Jauh Gaya Menggantung](#)

[LOMPAT JANGKIT - Rangkuman Materi Penjaskes #25](#)

[Video pembelajaran Lompat Tinggi Kelas X](#)

[Penjas Materi Lompat Galah Oleh Pak Nanda Ermadi Kls XII](#)

[PJOK Materi Atletik \( Teknik Dasar Jalan Cepat \) Untuk SD SMP SMA Dan SMK Video Scribe](#)

---

## SILAT

### 1. Gesut

untuk menyerang/menghindar, kurang dari 1 langkah.

Kaki kanan melangkah ke kanan, kaki kiri ditarik ke kanan (gesut kanan).

Kaki kiri melangkah ke kiri, kaki kanan di tarik ke kiri (gesut kiri).

### 2. Melingkar

untuk menghindari jika ada serangan lurus dari belakang.

poros kaki kanan, kaki kiri ditarik lewat depan memutar ke kanan (melingkar kanan)

poros kaki kiri, kaki kanan ditarik lewat depan memutar ke kiri (melingkar kiri)

### 3. Egos

Poros kaki kiri, kaki kanan ditarik ke belakang memutar ke kanan (egos kanan).

Poros kaki kanan, kaki kiri ditarik ke belakang memutar ke kiri (egos kiri).

### 4. Balik Badan

langkah untuk menyerang lawan apabila lawan berada dibelakang dan tidak terlihat.

### **5. Daun Melayang**

lompatan untuk menyerang lawan jika lawan berada dibelakang, atau diluar penjuru dan masih terlihat.

### **6. Lompat kuntul**

Lompatan untuk menghindari serangan.

### **7. Tendangan Gejlik**

Teknik tendangan lurus dengan mempergunakan telapak kaki. sasaran uluhati/dada.

### **8. Tendangan T**

teknik tendangan kesamping dengan menggunakan telapak kaki dengan sasaran uluhati/dada.

### **9. Tendangan Gejuk**

teknik tendangan dengan kesamping dengan menggunakan telapak kaki dengan sasaran lutut/tempurung kaki.

### **10. Tendangan Teratai**

Tendangan dengan mempergunakan mata kaki luar dengan sasaran ulu hati/dada.

### **11. Tendangan Belakang**

teknik tendangan dengan lintasan serangan lurus ke belakang dengan sasaran uluhati/dada.

### **12. Kuda Kuningan**

teknik serangan dengan sasaran pergelangan kaki.

### **13. Pukulan Garuda**

teknik serangan tangan dengan mempergunakan lengan luar antara pergelangan tangan sampai siku dengan jari jari tangan terbuka lebar.

### **14. Tampan Putri**

teknik serangan tangan dengan punggung tangan dan semua jari tangan dalam posisi lemas ( Lentur) serta sasaranadalah muka.

### **15. Pukulan Pendeta tangan dua**

serangan dengan mempergunakan kedua tangan lintasan serangan lurus kedepan dan posisi jari tangan mengepal.

## **16. Pukulan satria**

Adalah serangan tangan dengan mempergunakan punggung tangan dengan lintasan serangan kesamping posisi jari mengepal dengan sasaran pelipis.

## **17. Sikap Pendeta**

Jari tangan mengepal, tangan kiri diperut dan tangan kanan disamping dengan kedua kepalan tangan menghadap keatas (sikap pendeta kiri).

Jari tangan mengepal, tangan kanan diperut dan tangan kiri disamping badan sebelah kiri, kedua tangan menghadap keatas (sikap pendeta kanan).

## **18. Sikap Satria**

Jari tangan mengepal, tangan kanan didepan perut kepalan tangan menghadap kedalam, tangan kiri diatas kepala kepalan tangan menghadap kebawah (satria kanan)

## **19. Sikap Putri Bersedia**

jari tangan terbuka biasa, tangan kiri lurus kebawah didepan As, tangan kanan dibahu kiri (sikap putri bersedia kiri).

## **20. Putri berhias**

Jari tangan terbuka, tangan kiri dibahu kanan tangan kanan disamping kanan dengan posisi kearah lawan (putri berhias kanan)

## **21. Sikap Harimau**

Jari tangan mencengkeram siku kanan melekat di pinggang, tangan kiri disamping kiri sejajar dengan bahu. (harimau kanan)

## **22. Sikap Naga**

Jari tangan membentuk seperti memegang bohlam tangan kanan lurus keatas, tangan kiri lurus kebawah didepan As. (naga kanan)

## **23. Sikap Garuda**

Jari tangan terbuka lebar, tangan kanan melekat dibahu kiri, tangan kiri disamping kepala sebelah kiri. (garuda kanan)

## **24. Pukulan Pendeta**

Maju kaki kanan dengan pukulan lurus kedepan sasaran muka atau uluhati/dada jari tangan mengepal. (pendeta kanan)

## **25. Tabrak**

Serangan menggunakan bahu badan.

## **26. Kilat**

Lompatan untuk menyerang lawan dalam posisi lawan jauh/lebih dari 2 langkah tetapi masih terlihat.

## **27. Hempis**

digunakan untuk menyerang/menghindar, posisi lawan kurang dari 1 langkah.

### **Penjuru/Lintasan Serangan:**

#### **1. Lurus**

tebak harimau arah sasarannya adalah uluhati/dada, pukul pendeta sasarannya adalah uluhati/dada, tendang gejlilig sasarannya adalah uluhati/dada, tusuk meliwis sasarannya adalah mata.

#### **2. Luar**

pukul garuda/garuda gejlilig sasarannya adalah leher, pukul satria sasarannya adalah pelipis, tamparan putri sasarannya adalah muka.

#### **3. Dalam**

pukulan swing, tendang sabit, dan cawuk dalam.

- **Senam Kombinasi 3A dan 3B.**

Senam 3A :

1. Mundur kaki kanan sikap satria kiri menyamping.
2. Kilat pukul satria kiri.
3. Gesut kiri pukul pendeta kanan slewah.
4. Maju kaki kanan kuda kuning.
5. Maju kaki kiri toal luar garuda tangan kanan.
6. Egos kanan sikap naga.
7. Melingkar kiri sikap harimau.
8. Egos kiri pukul pendeta menyamping.

Senam 3B :

1. Gesut kanan sikap pendeta.

2. Egos kanan terbang satria naga kanan.
3. Maju kaki kiri tolak luar bawah pendeta kanan.
4. Egos kanan sikap satria.
5. Gesut kiri pukul pendeta kanan tangan 2.
6. Setempat tendang gejug kanan.
7. Balik badan kiri, pukul garuda kiri.
8. Mundur kiri, gerak roboh kiri.

- **Senam Kombinasi Lanjutan 1 dan 2.**

Kombinasi Lanjutan 1 :

1. Mundur kaki kanan serong sikap minang.
2. Putar badan kekiri bandul dalam kanan.
3. Gesut ke kanan sikap meliwis.
4. Maju kaki kiri tusuk meliwis tangan dua.
5. Mundur kaki kiri sikap kuntul.
6. Gesut kanan tusuk kuntul kanan.
7. Egos kanan sikap garuda.
8. Gesut kiri pukul garuda kiri.
9. Maju kaki kanan sikap harimau mengintai.
10. Putar badan ke kiri lemparan harimau tangan dua.

Kombinasi Lanjutan 2 :

1. Melingkar ke kiri sikap naga kanan
2. Maju kaki kanan pukul naga kanan.
3. Mundur kaki kanan sikap Satria Kiri
4. Gesut kekiri pukul Satria Kiri
5. Balik Badan kekanan Pukul Satria Kanan.
6. Egos kekanan sikap Pendeta
7. Putar badan kiri tolak atas kiri pukul Pendeta kanan
8. Tendang gejuk kanan.
9. Lompat kiri sikap Putri berhias
10. Mundur kiri Putri Bersedia.



