

# E-MODUL

## PEMBELAJARAN ATLETIK



Ipa Sari Kardi

### Lari Sprint



Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu keolahragaan  
Universitas Cenderawasih

# Kata Pengantar

Bidikmisi "Menggapai Asa Memutus Mata Rantai Kemiskinan"

LPDP "Indonesia Aku Siap Mengabdikan"

***Alhamdulillahirabbil'aalamin, segala puji penulis haturkan kepada Allah SWT karena atas ridho dan karunia-Nya, pembuatan E-Modul MK Atletik nomor Lari Sprint ini dapat terselesaikan. E-Modul ditulis berdasarkan hasil pengamatan dan pengalaman penulis dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari sprint. E-Modul ini dibuat sebagai media pembelajaran dan acuan mahasiswa dalam belajar dan memahami gerakan lari sprint yang benar dan tepat. Melalui E-Modul ini akan dibahas teknik-teknik dasar lari sprint.***

**Meskipun penulis telah berusaha secara dalam menyusun E-Modul ini, penulis menyadari bahwa E-Modul ini memiliki kekurangan atau kelemahan. Oleh karenanya, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap E-Modul ini dapat berguna sebagai media pembelajaran atletik yang membantu proses memahami gerakan.**

# Daftar Isi

## Sampul

Kata Pengantar..... i

Daftar Isi..... ii

Peta Konsep..... iii

Glosarium..... iv

## Pendahuluan

A. Deskripsi Mata Kuliah..... 1

B. Capaian Pembelajaran..... 1

C. Petunjuk Penggunaan Modul..... 1

D. Kegunaan Modul..... 2

## Materi Pembelajaran Lari Sprint

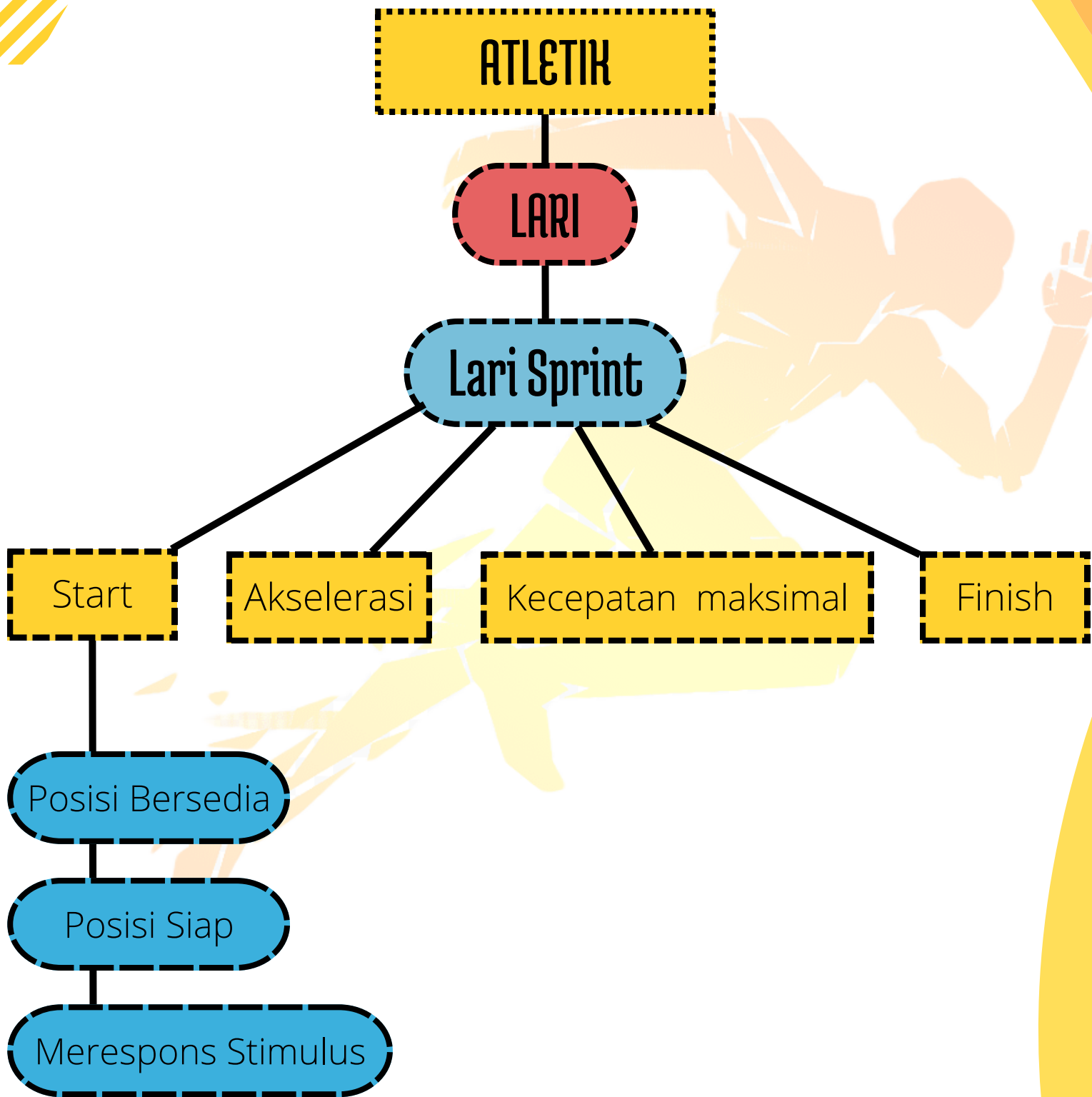
A. Definisi Lari Sprint Start..... 3

B. Teknik Lari Sprint..... 4

C. Fase Lari Sprint..... 15

Daftar Pustaka..... 19

# Peta Konsep



# Glosarium

**Akselerasi** adalah lari yang dilakukan dengan percepatan yang bertahap, mulai lari lambat, kemudian semakin cepat.

**Athlon** adalah istilah Atletik dalam bahasa Yunani.

**Atlet** adalah individu yang menggeluti salah satu cabang olahraga untuk mencapai prestasi.

**Atletik** adalah olahraga tertua di dunia yang terdiri atas nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

**Cooling-down** gerakan melemaskan atau merilekskan otot tubuh yang sebelumnya sudah melakukan aktivitas olahraga.

**Decelerasi** adalah fase perlambatan kecepatan yang dialami oleh sprinter saat mendekati garis finish.

**Estafet** cabang olahraga lari yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri atas empat orang, biasa disebut lari sambung.

**Finish** adalah fase akhir dalam perlombaan. Sehingga, atlet berlomba-lomba untuk melewatinya dan meraih juara.

**Kecepatan** adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain yang dilakukan dengan waktu secepat mungkin.

**Kekuatan** adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu

**Lari** adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang.

# Glosarium

**Lintasan lari** adalah jalur yang harus dilalui pelari, khusus untuk lintasan lari berjarak 400 meter yang terdiri atas jalur lurus dan jalur tikungan

**Motorik** adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia.

**Postur** adalah posisi ketika seseorang dapat menahan tubuh dengan baik dan benar saat berdiri dan duduk.

**Recovery** adalah mengembalikan kondisi tubuh setelah pertandingan.

**SKS (Satuan Kredit Semester)** adalah beban studi atau bobot tiap-tiap mata kuliah.

**Sprint** adalah lari jarak pendek dengan jarak 100, 200 dan 400 meter.

**Sprinter** adalah atlet yang khusus menggeluti lari sprint (lari jarak pendek).

**Start** adalah posisi mengawali lomba lari.

**Starblock** adalah pijakan start dari atlet ketika akan melakukan start dalam lomba lari sprint.

**Stimulus** adalah sesuatu yang menghasilkan suatu tindakan jawaban (respons) pada suatu makhluk hidup

**Waktu reaksi** adalah salah satu parameter fisiologi yang penting untuk mengetahui seberapa cepat respon motorik seseorang terhadap suatu stimulus.

**Warming-up** adalah pemanasan yang merupakan tahap awal sebelum melakukan olahraga.

# Pendahuluan



## A. Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah TP. Atletik I membahas tentang, sejarah, teori dan praktik meliputi teknik dasar cabang olahraga atletik, falsafah, peraturan dan ketentuan sarana dan prasarana olahraga atletik.

Mata kuliah TP. Atletik terdiri atas 2 SKS (1 SKS teori dan 1 SKS praktik) dengan 16 pertemuan yang meliputi 14 tatap muka, 1 kali UTS, dan 1 kali UAS. Dalam E-Modul ini membahas materi pada pertemuan minggu ke-2 dan minggu ke-3



## B. Capaian Pembelajaran

Mahasiswa mampu memahami teori dan menerapkan praktik cabang olahraga atletik nomor lari sprint dengan benar dan tepat.



## C. Kegunaan Modul

E-Modul ini dapat digunakan sebagai bahan referensi, acuan pembelajaran MK TP. Atletik, dan bahan tutorial bagi mahasiswa atau praktisi terkait.

# Pendahuluan



## D. Petunjuk Penggunaan E-Modul

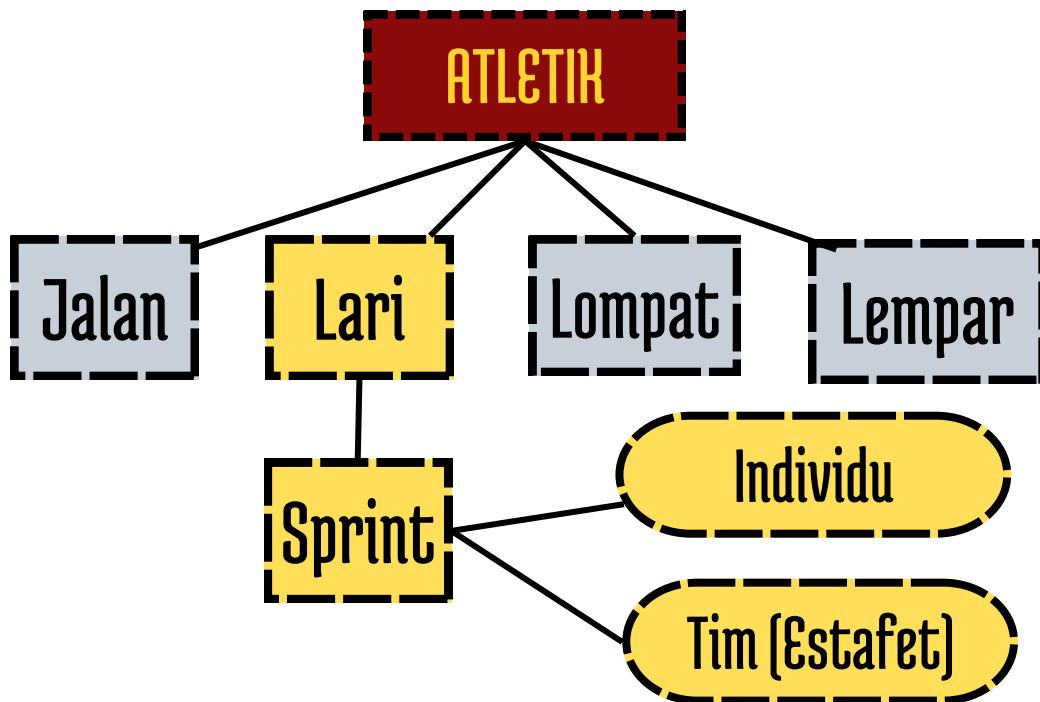
Kebermanfaatan E-Modul ini bergantung sepenuhnya dari cara pembaca menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka perlu membaca dan memahami petunjuk penggunaan E-Modul ini secara cermat:

1. Pelajari E-Modul ini secara berurutan setiap tahapan lari sprint. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan E-Modul ini sebelum menguasai setiap teknik gerakan.
2. E-Modul ini dapat dipelajari secara mandiri atau berkelompok, diluar jam perkuliah melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab.
3. Pelajari E-Modul ini dengan membaca, melihat, mengamati, dan mempraktikkan sesuai contoh-contoh dari gambar dan video yang disajikan.
4. Sebelum meparktikkan setiap teknik, disarankan untuk melakukan warming-up terlebih dahulu dan akhiri dengan cooling-down.

# Materi Pembelajaran Atletik

## A. Definisi Atletik Nomor Lari Sprint

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu kata *athlon* yang dapat diartikan berlomba. Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas beberapa nomor lomba yaitu jalan, lari, lompat dan lempar, (Kardi, et al, 2022).



Lari *sprint* terdiri atas lari jarak 100 meter, 200 meter, 400 meter dan event estafet dengan jarak tersebut. Lari jarak pendek (sprint) adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal (Hilman, 2014). Atlet yang menekuni lari *sprint* disebut *sprinter*.

## B. Teknik Lari Sprint

1

### Teknik Start

- Start berkaitan erat dengan proses percepatan, oleh karenanya keterampilan start harus dikembangkan dalam hubungannya dengan kondisi fisik atlet.
- Posisi start terbaik bertujuan untuk menyiapkan fase dorongan dengan power optimal.

2

### Teknik Melewati Tikungan

- Lari sprint 200 meter dan 400 meter melewati tikungan/lintasan berbelok, oleh karenanya disarankan untuk memasang startblock di bagian luar lajur dan mengarahkan startblock ke tepi bagian dalam lajur kira-kira 20 cm di luar garis lajur dalam.
- Saat atlet berlari dengan kecepatan tinggi di tikungan, terjadi kemiringan/condong ke dalam.
- Gerakan lengan sedikit berbeda saat berlari di lintasan lurus.
- Melewati tikungan merupakan keterampilan yang harus dikembangkan, terus dilatih, dan merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan ketika memilih pelari estafet 4 x 100 meter.

3

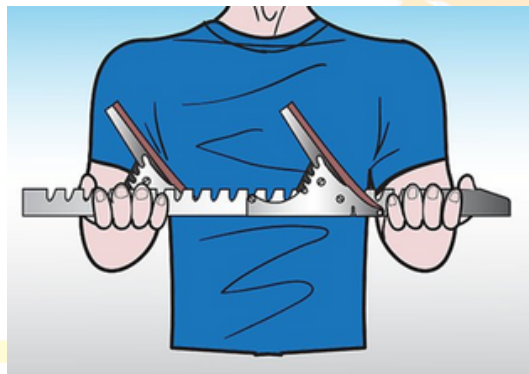
### Teknik Melewati Garis Finish

- Atlet finish ketika salah satu bagian batang tubuh menyentuh atau melewati garis finish.
- Mencondongkan badan saat mendekati garis finish sangat membantu, tetapi hanya jika waktunya tepat.
- Salah satu teknik finish yaitu memutar lengan bahu yang sedang bergerak maju ke dalam garis.
- Finish merupakan teknik yang harus dilatihkan kepada atlet.

4

## B. Teknik Lari Sprint

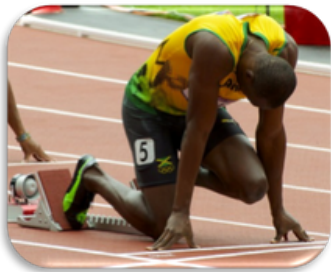
Sebelum mempelajari teknik lari sprint yang meliputi teknik, start, teknik melewati tikungan, dan teknik melewati garis finish. seorang atlet harus mampu memasang startblock dengan tepat. Hal tersebut karena lari sprint menggunakan start jongkok yang dalam pelaksanaannya menggunakan startblock, dimana penempatan startblock disesuaikan dengan postur tubuh .



## B. Teknik Lari Sprint

### 1. Teknik Start

Start merupakan salah satu bagian yang sangat penting bagi pelari jarak pendek, karena dengan melakukan start yang baik seorang atlet berkesempatan untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penampilan atlet.



#### 1. Posisi Bersedia



#### 2. Posisi Siap

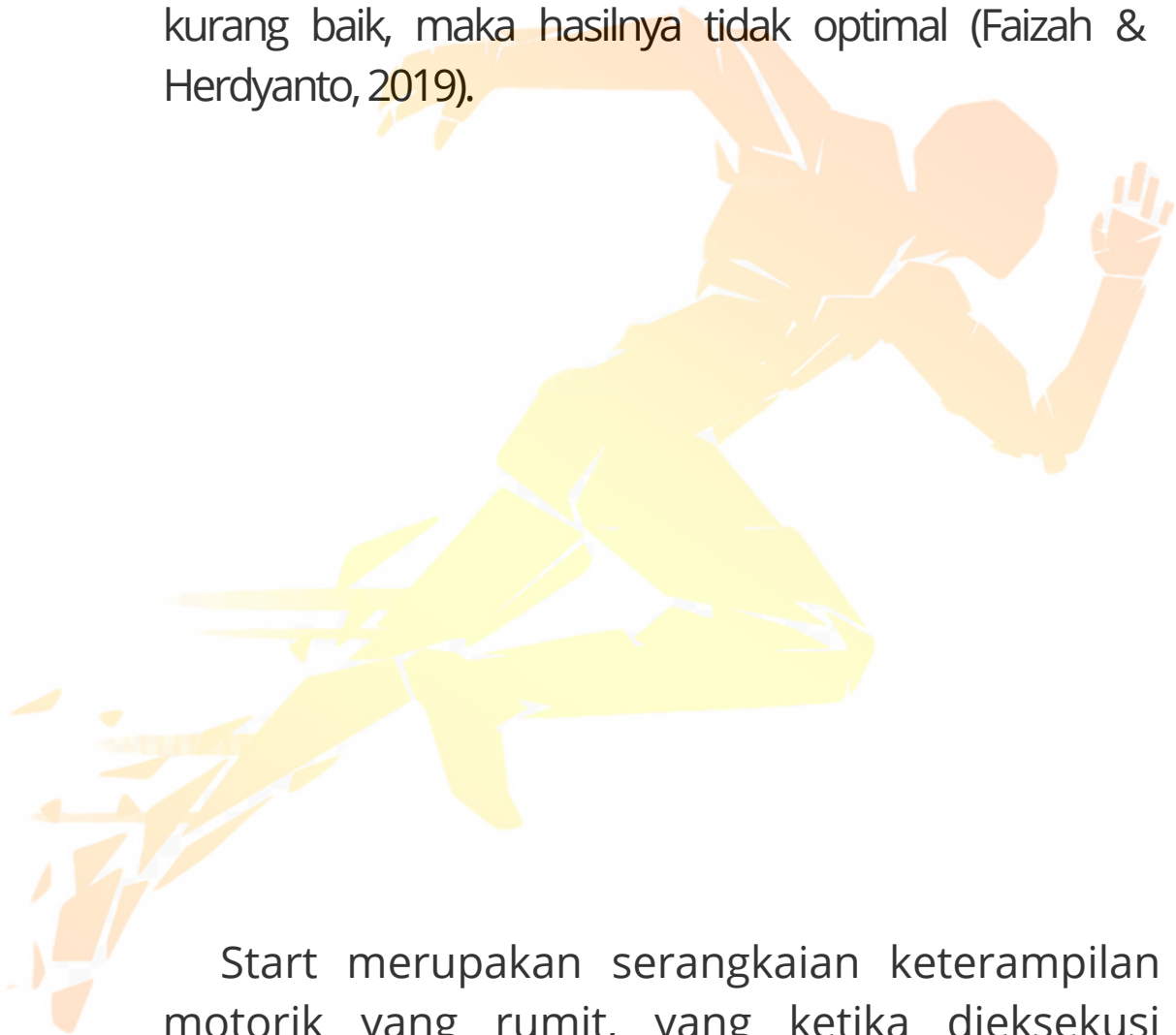


#### 3. Merespons Stimulus (Aba-aba "Ya" atau Bunyi Pistol")

## B. Teknik Lari Sprint

### 1. Teknik Start

Start merupakan salah satu bagian yang sangat penting bagi pelari sprint, karena dengan melakukan start yang baik seorang atlet berkesempatan mendapatkan hasil yang optimal dalam performanya. Sebaliknya, jika seorang atlet melakukan start yang kurang baik, maka hasilnya tidak optimal (Faizah & Herdyanto, 2019).



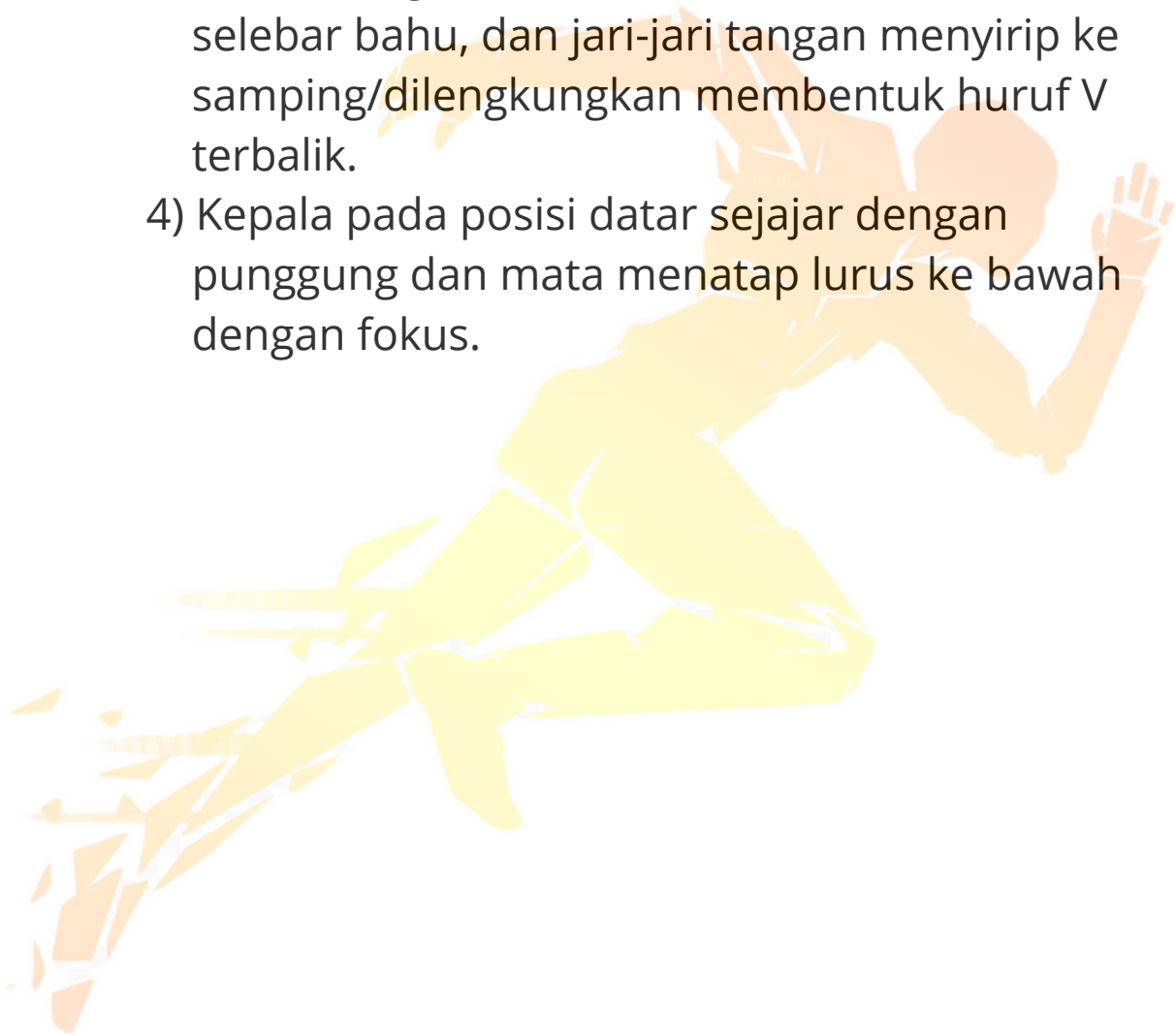
Start merupakan serangkaian keterampilan motorik yang rumit, yang ketika dieksekusi dengan benar, akan menghasilkan kekuatan, sehingga memungkinkan atlet untuk mengatasi inersia dan mulai akselerasi, sering terjadi dalam waktu kurang dari satu detik, start termasuk waktu reaksi.

# 1. Teknik Start

## a. Posisi Bersedia

Ada beberapa hal teknis yang perlu diperhatikan pada posisi bersedia antara lain:

- 1) Kedua kaki menyentuh lintasan.
- 2) Lutut kaki bagian belakang menyentuh lintasan.
- 3) Kedua tangan diletakkan di lintasan, diletakkan selebar bahu, dan jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan membentuk huruf V terbalik.
- 4) Kepala pada posisi datar sejajar dengan punggung dan mata menatap lurus ke bawah dengan fokus.

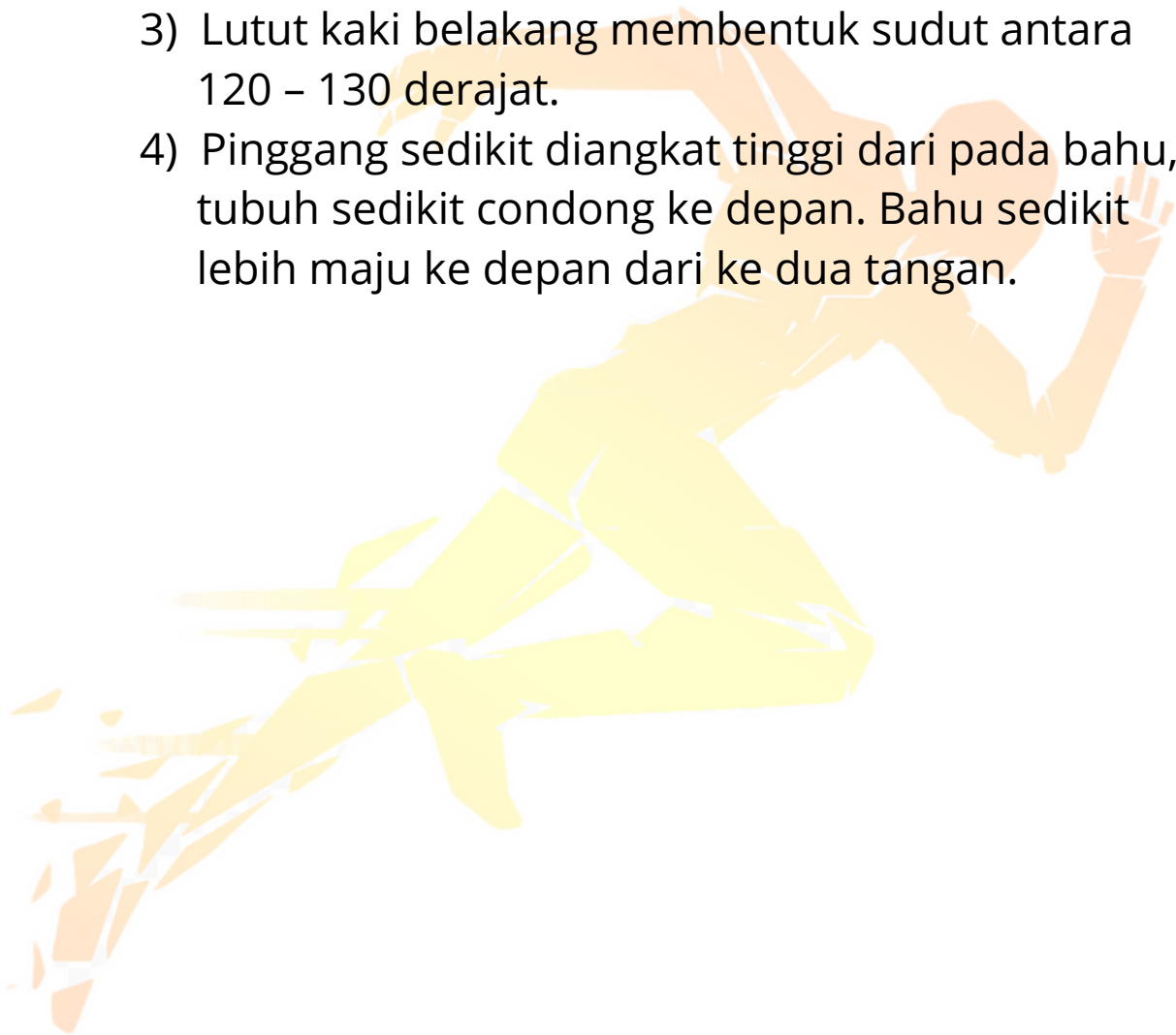


# 1. Teknik Start

## b. Posisi Siap

Ada beberapa hal teknis yang perlu diperhatikan pada posisi siap antara lain:

- 1) Lutut ditekan ke belakang.
- 2) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut 90 - 95 derajat.
- 3) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120 - 130 derajat.
- 4) Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan. Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

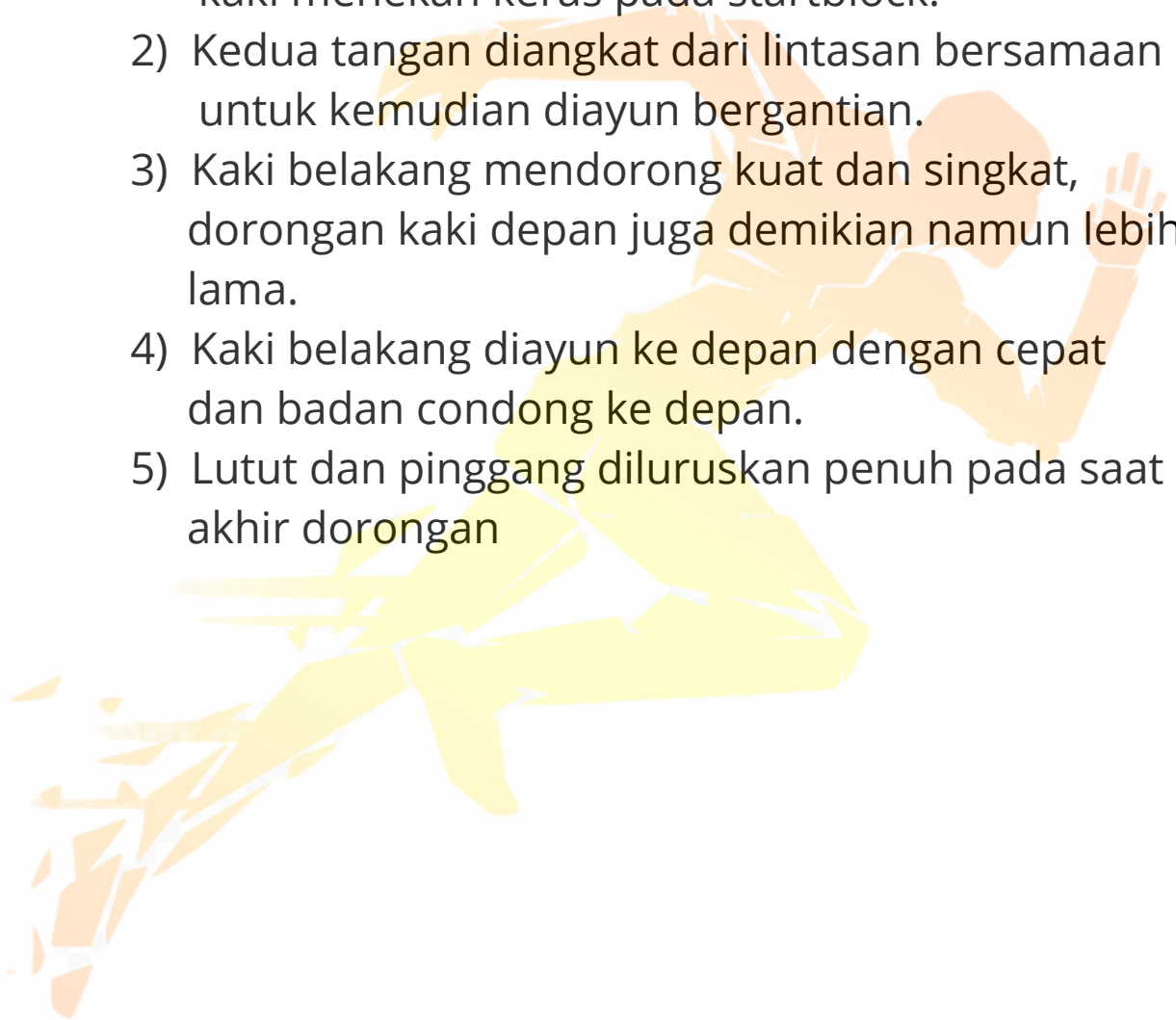


## 1. Teknik Start

### c. Merespons Stimulus (Aba-Aba "YA" atau Suara Pistol)

Ada beberapa hal teknis yang harus diperhatikan pada gerakan merespons stimulus, antara lain:

- 1) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada startblock.
- 2) Kedua tangan diangkat dari lintasan bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- 3) Kaki belakang mendorong kuat dan singkat, dorongan kaki depan juga demikian namun lebih lama.
- 4) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan.
- 5) Lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

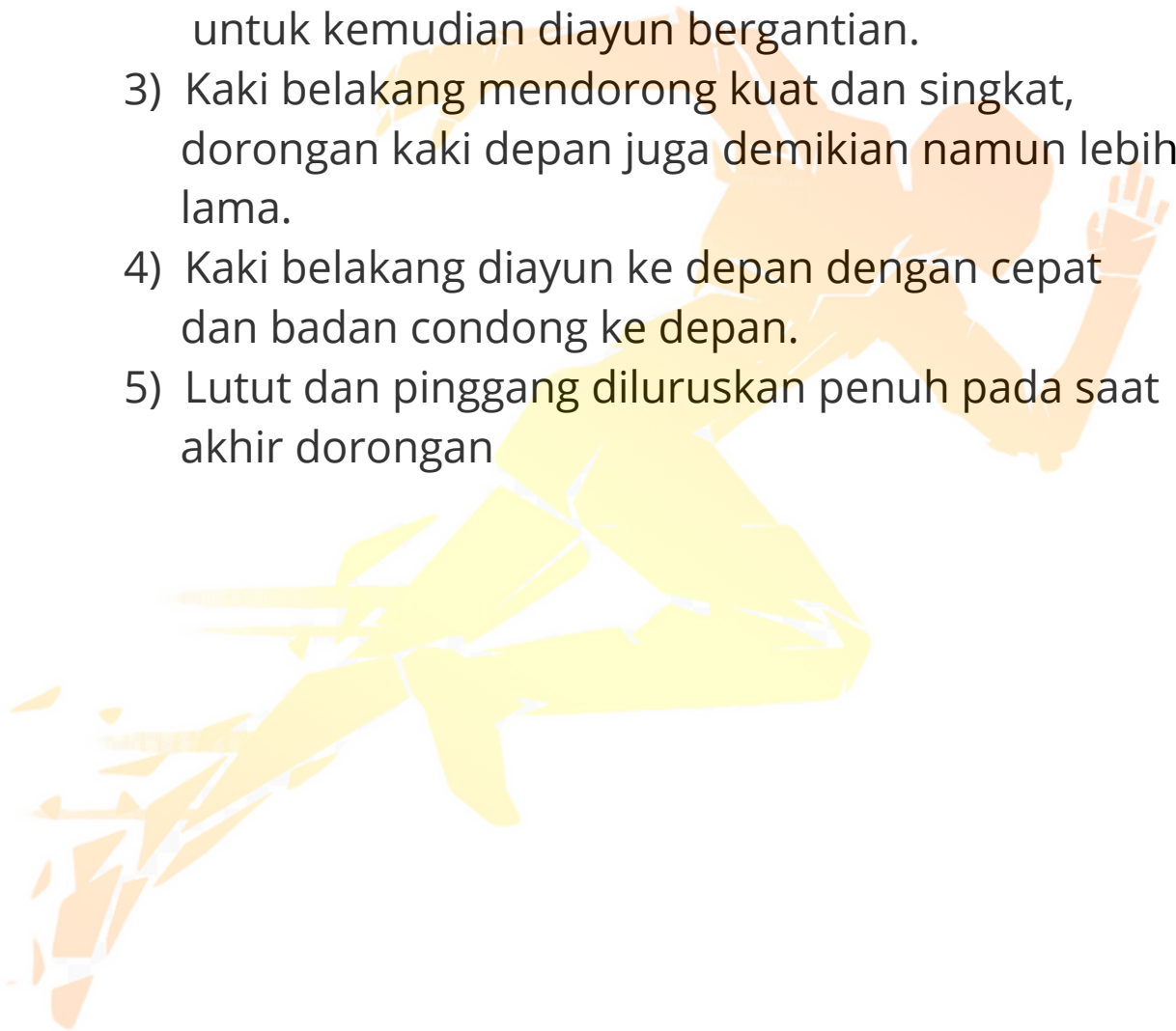


## **2. Teknik Lari**

### **a. Fase Topang**

Ada beberapa hal teknis yang harus diperhatikan pada gerakan merespons stimulus, antara lain:

- 1) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada startblock.
- 2) Kedua tangan diangkat dari lintasan bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- 3) Kaki belakang mendorong kuat dan singkat, dorongan kaki depan juga demikian namun lebih lama.
- 4) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan.
- 5) Lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

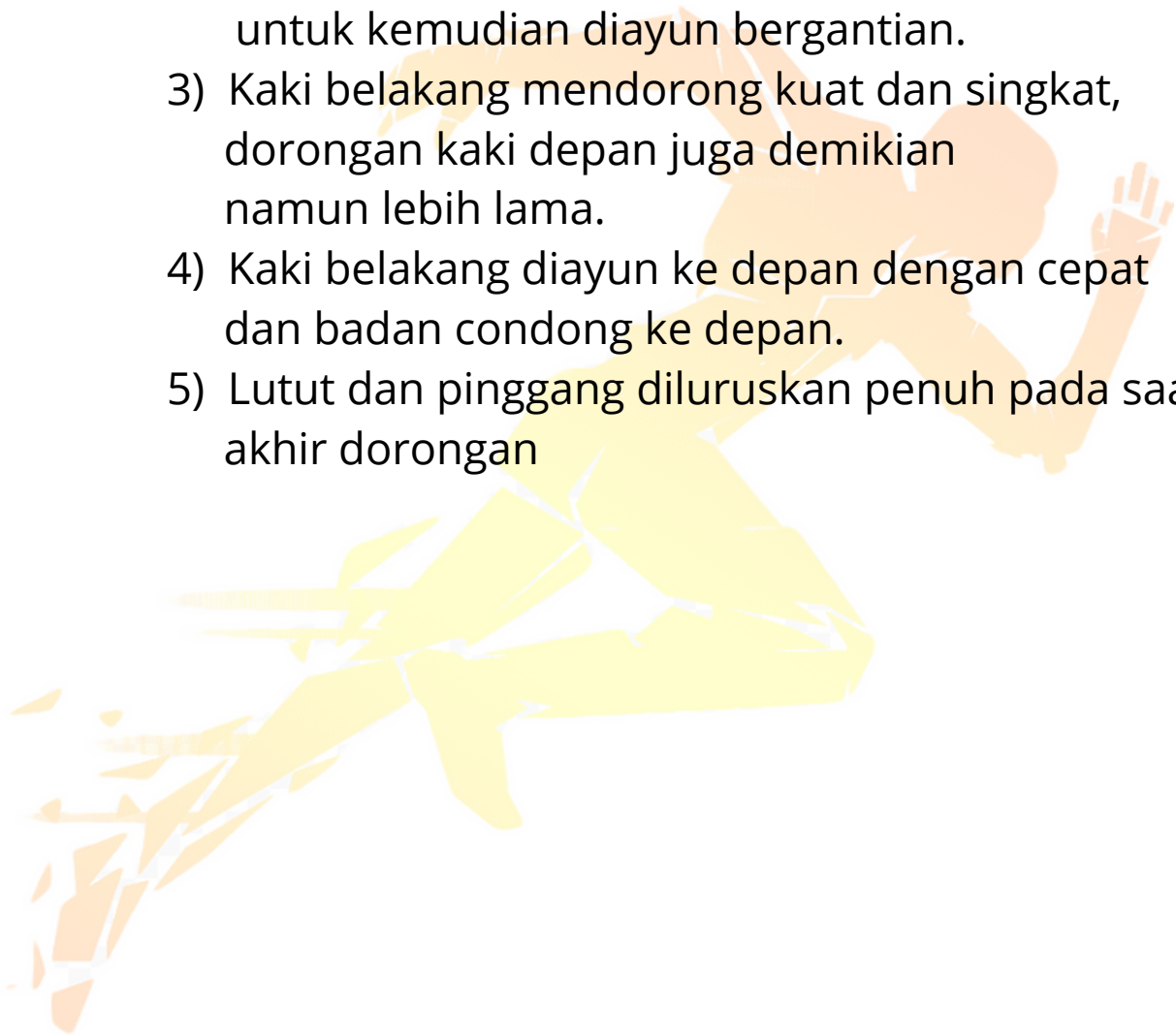


## 2. Teknik Lari

### b. Fase Layang

Ada beberapa hal teknis yang harus diperhatikan pada gerakan merespons stimulus, antara lain:

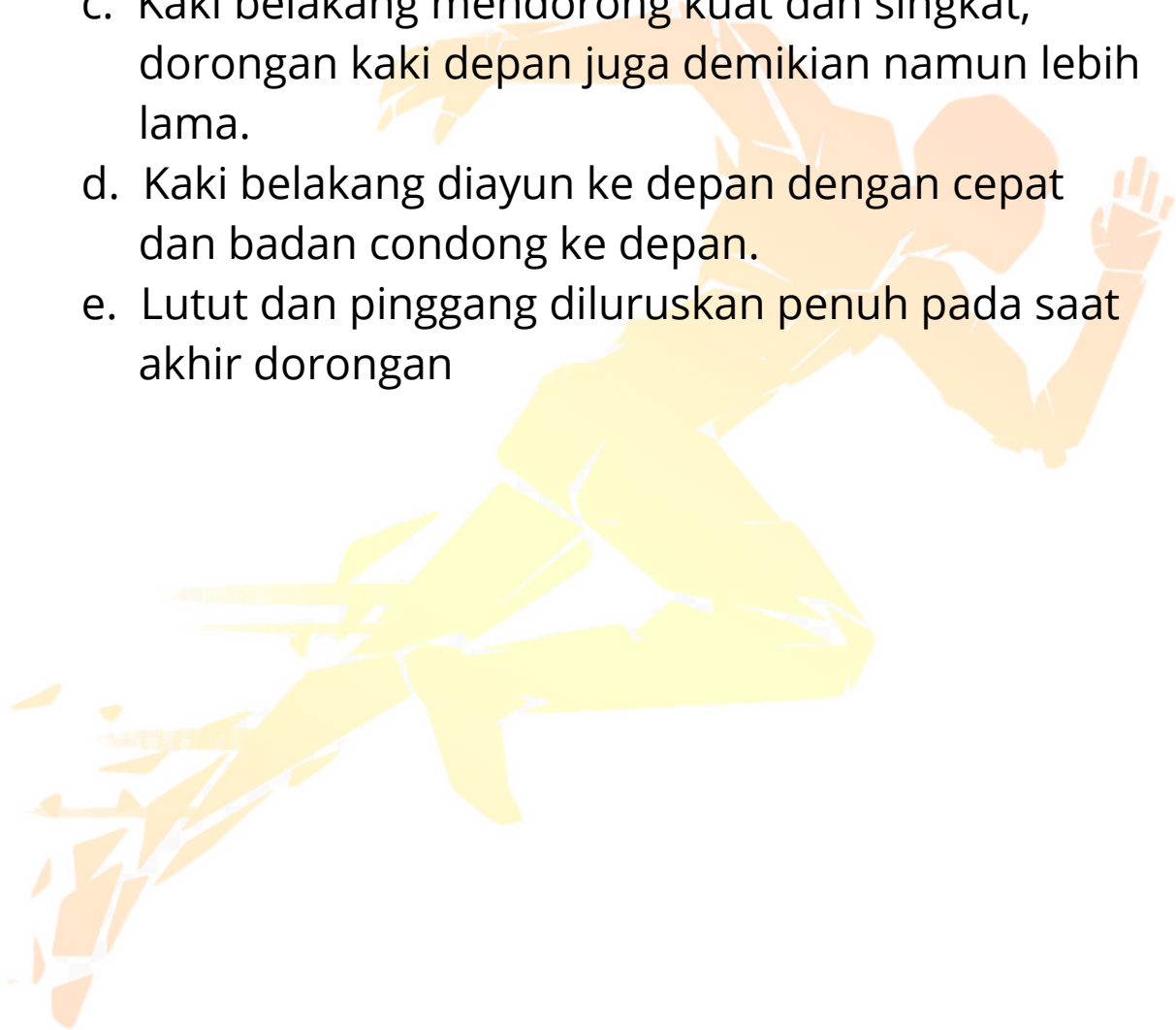
- 1) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada startblock.
- 2) Kedua tangan diangkat dari lintasan bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- 3) Kaki belakang mendorong kuat dan singkat, dorongan kaki depan juga demikian namun lebih lama.
- 4) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan.
- 5) Lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan



### **3. Teknik Melewati Lintasan Tikungan**

Ada beberapa hal teknis yang harus diperhatikan pada gerakan merespons stimulus, antara lain:

- a. Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada startblock.
- b. Kedua tangan diangkat dari lintasan bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- c. Kaki belakang mendorong kuat dan singkat, dorongan kaki depan juga demikian namun lebih lama.
- d. Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat dan badan condong ke depan.
- e. Lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan



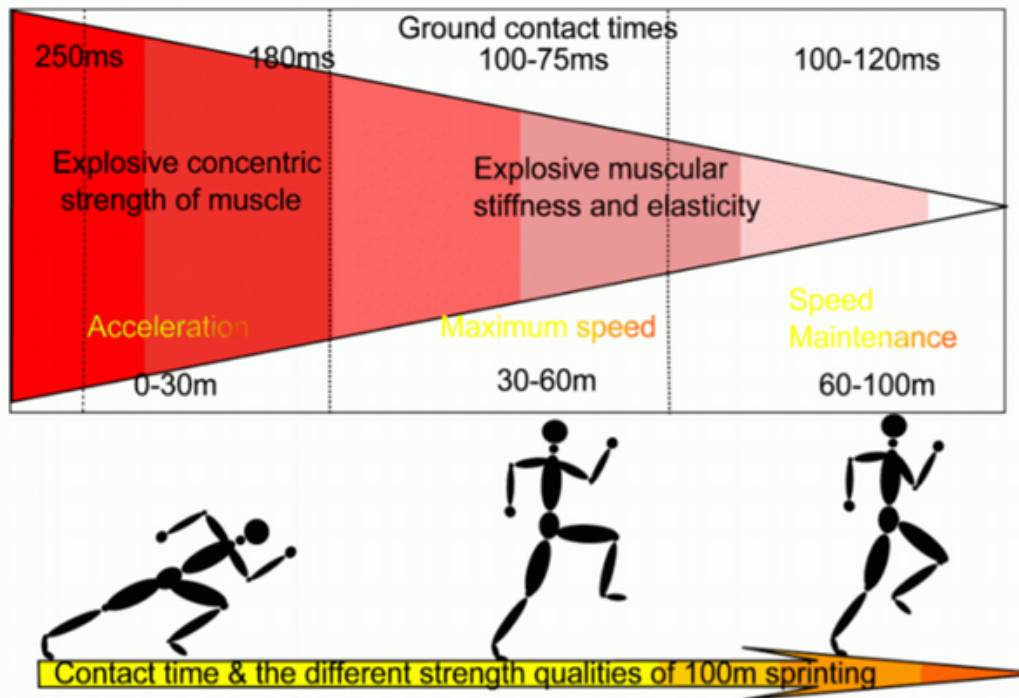
## **4. Teknik Finish**

Ada beberapa hal teknis yang perlu diperhatikan menjelang finish, yaitu:

- a) Membedungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.
- b) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.



## C. Fase Lari Sprint



1

### Fase Akselerasi

- Fase akselerasi atau fase dorongan mencerminkan perubahan lari cepat dari nol ke kecepatan maksimal.
- Jumlah percepatan terbesar terjadi pada langkah pertama saat meninggalkan startblock.

2

### Fase Kecepatan Maksimal

Kecepatan maksimum lari sprint secara logis dimulai pada titik di mana tidak ada lagi percepatan yang dapat dicapai atau ditingkatkan. Biasanya, kecepatan maksimal dicapai antara 50 dan 60 meter untuk atlet tingkat tinggi yang bugar.

3

### Fase Decelerasi

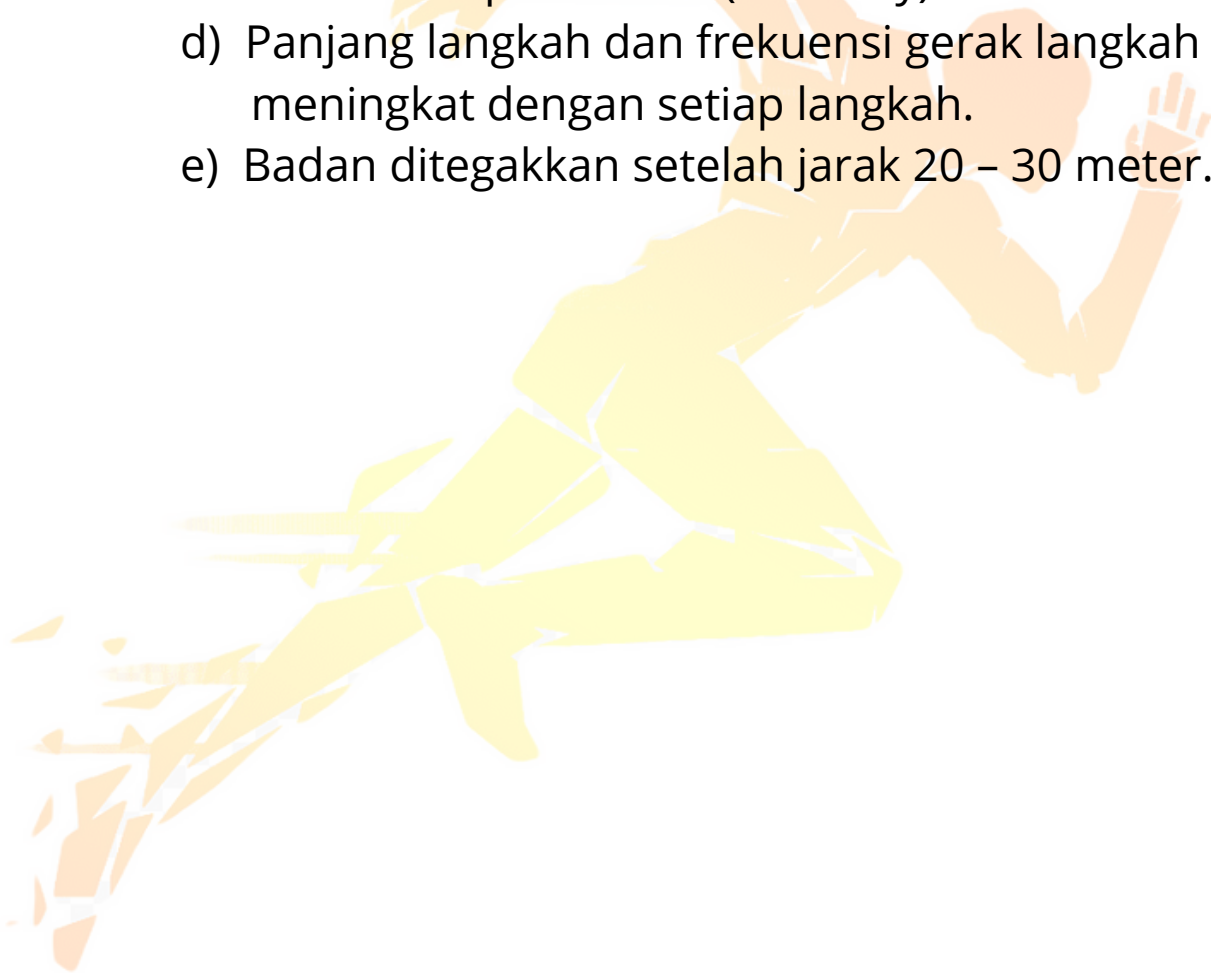
Fase perlambatan didefinisikan sebagai waktu di mana upaya kecepatan maksimal tidak lagi mungkin untuk dipertahankan. Deselerasi terjadi akibat kelelahan, Kelelahan dapat dimanifestasikan sebagai peningkatan waktu kontak kaki dengan lintasan.

## C. Fase Lari Sprint

### 1. Fase Akselerasi

Ada beberapa hal teknis yang perlu diperhatikan pada fase akselerasi yaitu:

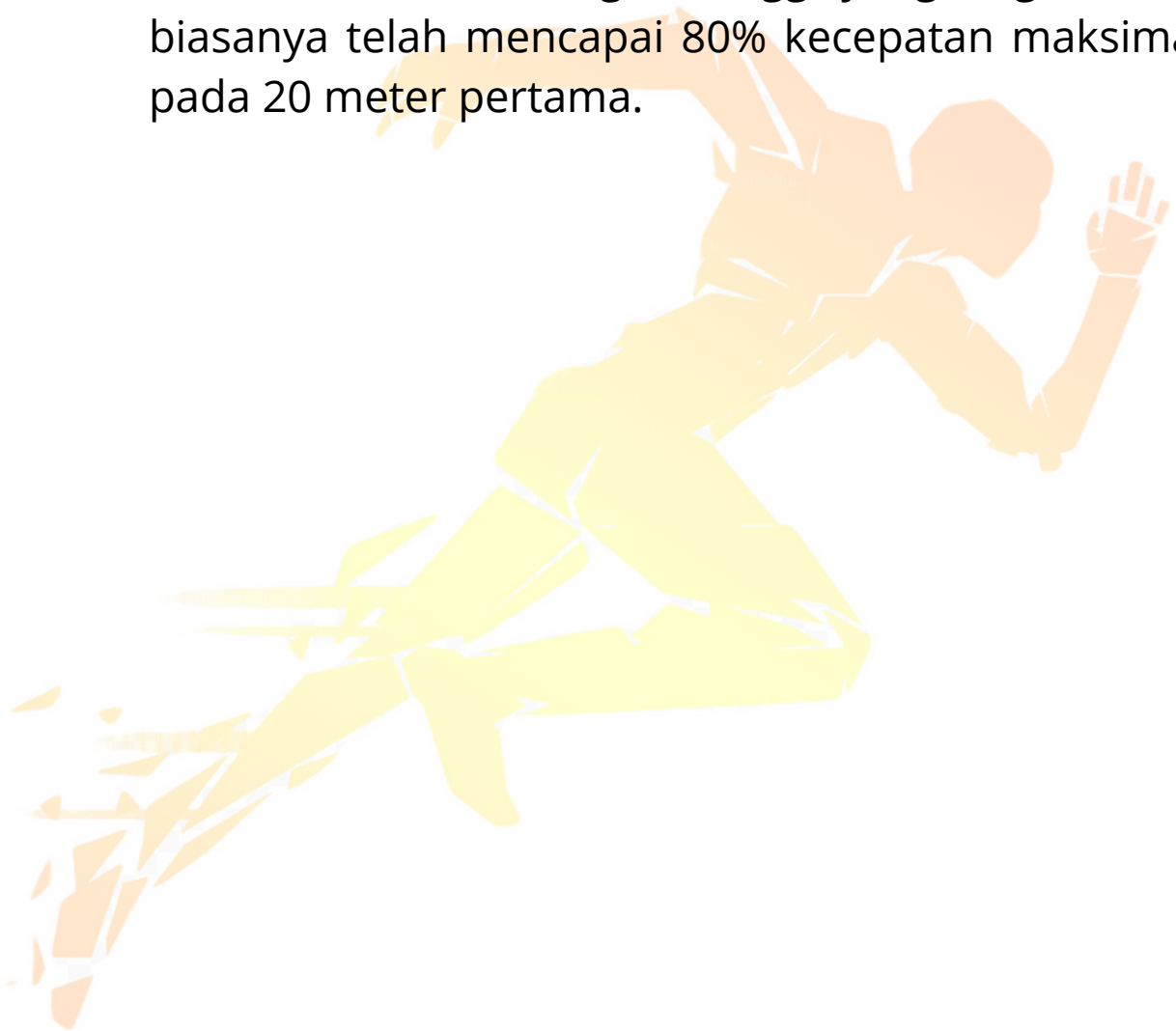
- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- e) Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30 meter.



## **C. Fase Lari Sprint**

### **2. Fase Kecepatan Maksimal (Maximal Velocity)**

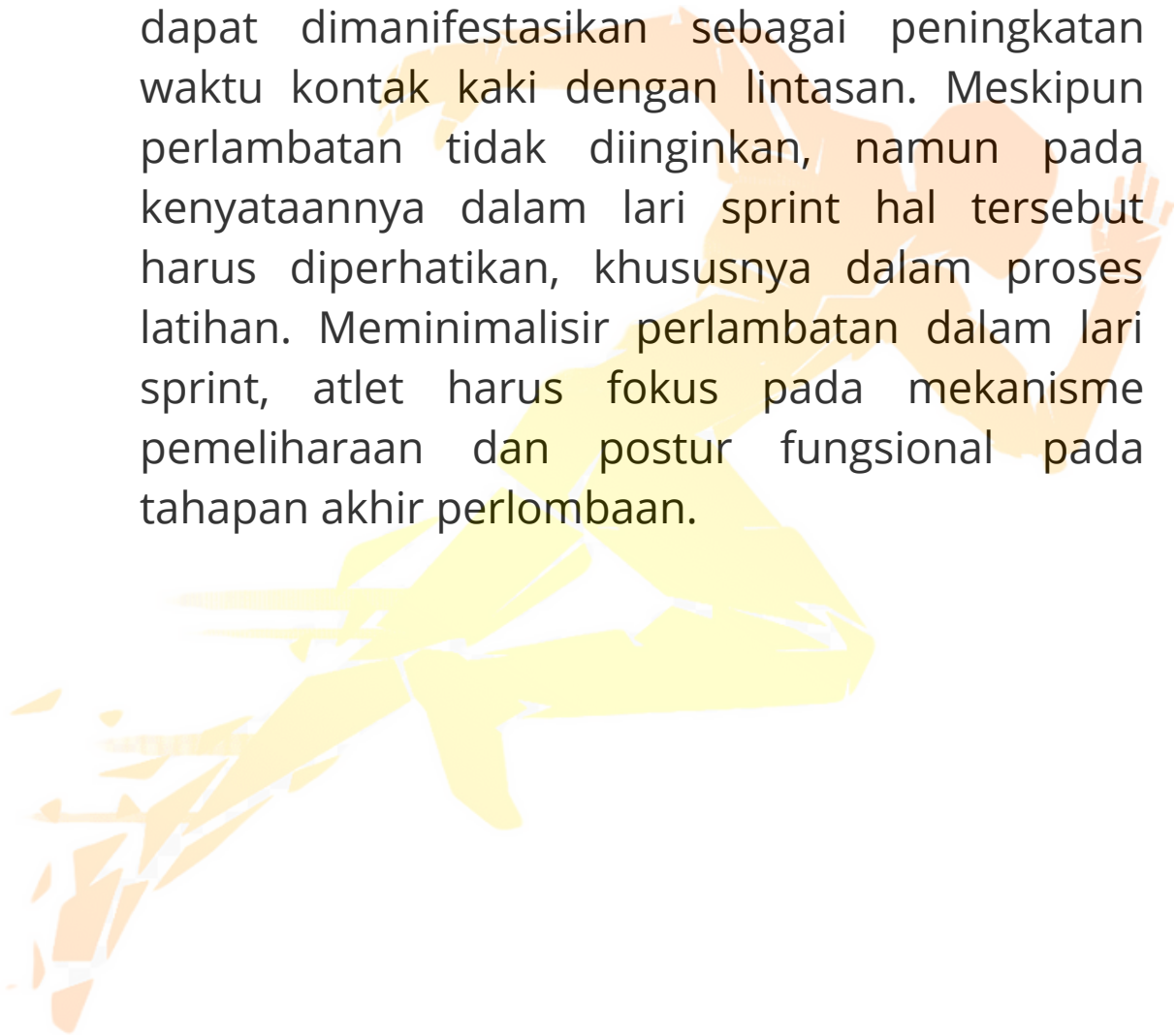
Kecepatan maksimum lari sprint secara logis dimulai pada titik di mana tidak ada lagi percepatan yang dapat dicapai atau ditingkatkan. Biasanya, kecepatan maksimal dicapai antara 50 dan 60 meter untuk atlet tingkat tinggi yang bugar. Atlet biasanya telah mencapai 80% kecepatan maksimal pada 20 meter pertama.



## **C. Fase Lari Sprint**

### **3. Fase Deceleration**

Pada dasarnya deselerasi terjadi akibat kelelahan. Fase perlambatan didefinisikan sebagai waktu di mana upaya kecepatan maksimal tidak lagi mungkin untuk dipertahankan (Freeman et al, 2015). Kelelahan dapat dimanifestasikan sebagai peningkatan waktu kontak kaki dengan lintasan. Meskipun perlambatan tidak diinginkan, namun pada kenyataannya dalam lari sprint hal tersebut harus diperhatikan, khususnya dalam proses latihan. Meminimalisir perlambatan dalam lari sprint, atlet harus fokus pada mekanisme pemeliharaan dan postur fungsional pada tahapan akhir perlombaan.



# Daftar Pustaka

- Faizah, A., & Herdyanto, Y. (2019). Analisis Gerak Akselerasi Sprint 100 Meter (Studi pada Atlet Lari Sprint 100 Meter Putra Pelatnas B, Ditinjau dari Aspek Biomekanika). *Jurnal Prestasi Olahraga Vol 1, No. 1* (2019). Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26463/24236>.
- Freeman, W. (2015). *Track & Field Coaching Esentials*. USA. Human Kinetics.
- Fritzgerald. B. (2014). *Sprint Start Analysis*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LuV9LxlhaU0>.
- Gloria, JP. (2019). *BREAKDOWN: The FASTEST Sprinter in the World (Usain Bolt)*. <https://www.youtube.com/watch?v=82zT2FzOMK0>.
- Hilman, N. U. (2014) *Hubungan Kemampuan Lari Kecepatan Maksimal dengan Kemampuan Cadence pada Atlet Sprint: Studi Deskriptif pada Atlet Sprinter PPLM dan UKM Atletik UPI Bandung*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/14190/>
- Kardi, et al. (2022). *Atletik "Kajian Mendalam untuk Mengoptimalkan Prestasi Lari Sprint"*. Yogyakarta: Bintang Pustaka.
- Karnadi, E. (2021). *world class!! startblock for sprinter*. Youtube: Sahabat Tawon.
- Styffe. N. (2017). *How to Use Starting Blocks*. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=-\\_6nCqCo1Ts&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=-_6nCqCo1Ts&t=1s)