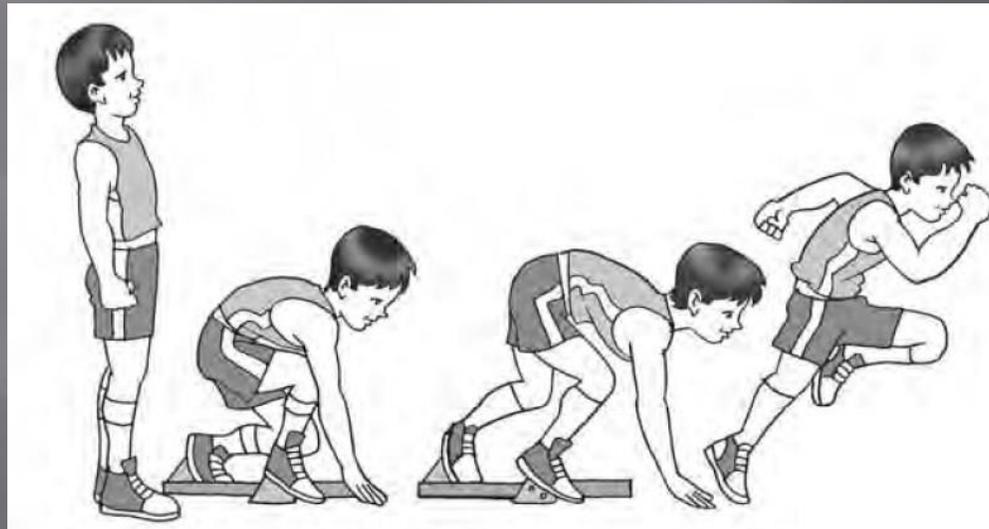


PJOK

LARI JARAK PENDEK

Teknik Start



Pengertian

Lari cepat atau sprint adalah perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan dan kekuatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, dari start hingga finish. Lari jarak pendek ada 3 kategori. Yakni, jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Berikut adalah beberapa pengertian dari lari cepat atau sprint menurut beberapa tokoh :

- ▣ Menurut Mujahir, sprint / lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.
- ▣ Menurut Syarifudin dan Muhadi, lari jarak pendek / lari cepat (sprint) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish).
- ▣ Menurut Adisasmita, lari jarak pendek/sprint adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh.
- ▣ Menurut Muhtar, lari jarak pendek (sprint) merupakan suatu cara untuk berlari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Teknik Lari

A. Fase Start

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari. Tujuan utama dari start dalam lari jarak pendek adalah mengoptimalkan pola lari cepat (Purnomo 2007: 23). Ada 3 urutan dalam melakukan start menurut aba – abanya, yaitu :

- Aba – aba Bersedia.

Pelari akan menempatkan kedua kakinya menyentuh blok depan dan belakang, kemudian lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu. Jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata tetap menatap lurus ke bawah.

- Aba – Aba Siap

Lutut pelari ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku - siku 90 derajat, sedangkan kaki belakang pelari membentuk 120-140 derajat. Dan posisi pinggang sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu agak maju ke depan dari dua tangan.

- Aba – aba Yak

Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak pada start blok, dan kedua tangan diangkat dari tanah, kemudian diayunkan bergantian. Kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki depan sedikit demi sedikit, namun tidak lama, kaki belakang diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

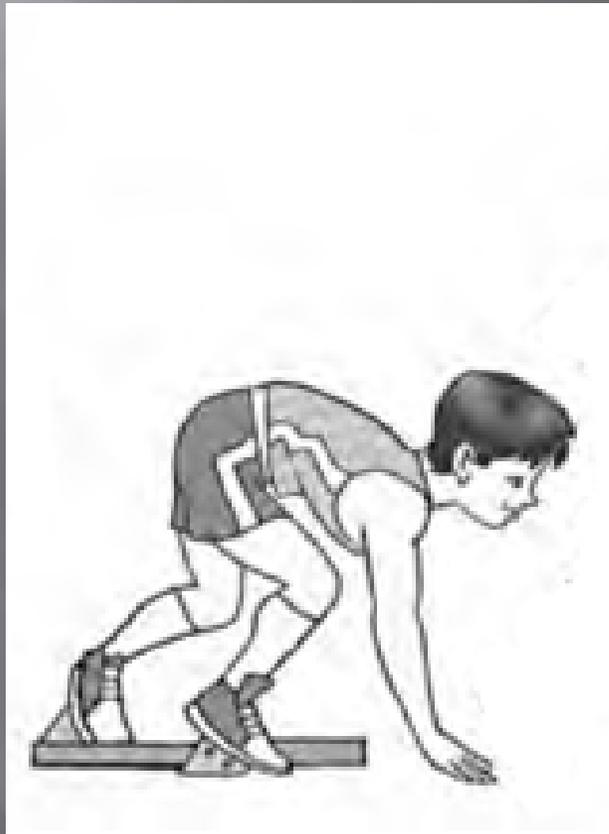
ABA ABA BERSEEDIA



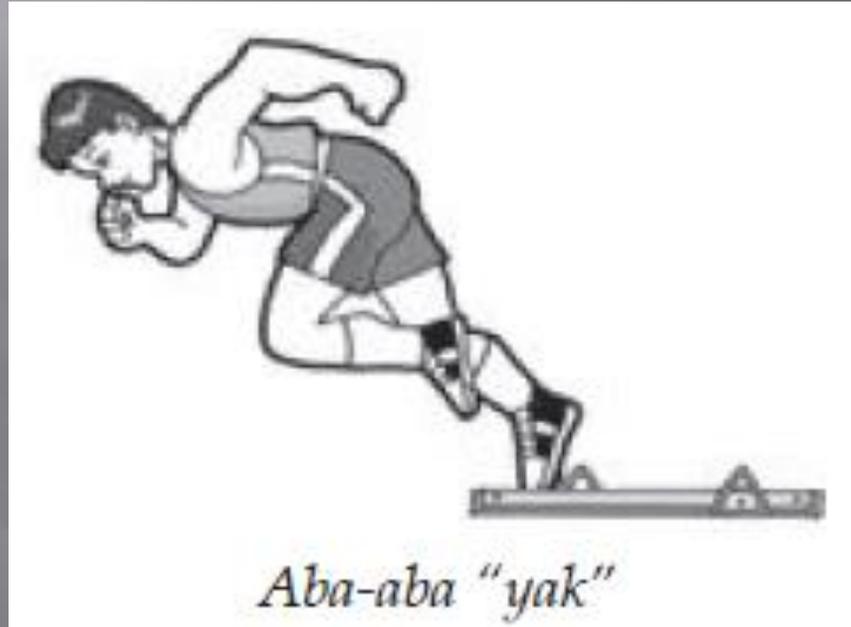
LINK
YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=vloQf9urzqQ>

ABA ABA SIAP
PANDANGAN MENGARAH KE DEPAN



**ABA ABA YA
BERLARILAH SEKENCANG KENCANGNYA**



Video Pembelajaran Lari Jarak Pendek Teknik Start





Thank You