

## LEMPAR LEMBING



Lempat lembing merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang sering diperlombakan dalam ajang olahraga tingkat nasional maupun internasional, ada beberapa teknik dasar lempar lembing yang harus dipelajari oleh seseorang dalam melakukan lempar lembing diantaranya : cara memegang lembing, cara membawa lembing, dan cara melakukan awalan. Untuk lebih jelasnya berikut ini akan dijelaskan beberapa teknik dasar lempar lembing tersebut yaitu :

### 1. Lembing

- Konstruksi : Lembing terdiri dari 3 bagian : (1) mata lembing (2) badan lembing dan (3) tali pegangan
- Badan lembing di buat dari metal dan pada ujung depan terpasang kokoh sebuah mata lembing yang runcing
- Tali pegangan (melilit pada badan lembing) berada dititik pusat gravitasi dan tidak melebihi garis tengah badan lembing dari 8 mm. Lilitan tali pegangan lembing harus sama tebal dan bergerigi, tanpa sabuk atau benjolan.
- Panjang lembing untuk putra adalah 2,6 – 2,7 m dan putri adalah 2,2 – 2,3 m. Berat untuk putra 800 gr dan putri 600 gr.

### 2. Jalur Lari Awalan

- Panjang jalur awalan lempar harus tidak lebih dari 36,5 m dan tak kurang dari 30 m dan harus di batasi dengan dua garis paralel selebar 5 cm yang saling terpisah sejauh 4 m.
- Kemiringan kesamping dari jalur lari awalan max 1 : 1.000.

### 3. Garis Lengkung Lemparan

Lemparan harus dilakukan dari belakang garis lengkung lempar atau sebuah busur dengan jari-jari 8 cm. Garis lempar ini terdiri dari garis batas lempar dicat putih selebar 7 cm, atau terbuat dari kayu atau metal dan dipasang rata dengan tanah. Garis lempar ini di perpanjang ke arah kanan dan kiri 75 cm di buat siku-siku atau tegak lurus dengan garis paralel 4 m. Garis perpanjangan inipun dicat putih, lebar 7 cm dan panjangnya 0,75 m.

### 4. Sektor Lemparan

Semua lemparan (lembing) yang di anggap syah harus jatuh di dalam sektor lemparan, suatu daerah yang dibatasi oleh garis 5 cm di sebelah kanan dan kiri garis lempar. Garis 5 cm ini di buat di tanah dari titik A yaitu titik dari busur atau garis lempar, garis itu ditarik melalui titik B dan C pada titik mana busur atau garis lempar itu berpotongan dengan garis 5 cm untuk membentuk sektor lemparan. Sektor lemparan ini boleh atau dapat di beri tanda jarak : 30 cm, 50 cm, 70 cm, dst.

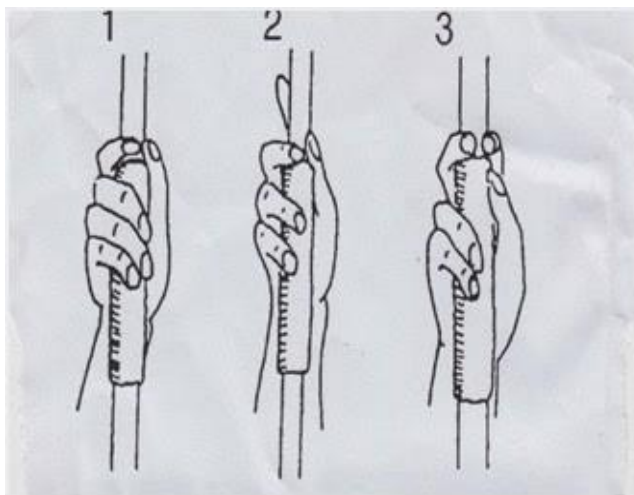
## **Teknik Dasar Lempar Lembing**

Pada awalnya olahraga bercirikan gerakan manusia dan memiliki tujuan yang sangat jelas. Gerak manusia dalam olahraga dapat bercirikan keterampilan, pengerahan tenaga atau kemampuan secara optimal. Lempar lembing bercirikan kemampuan dan pengerahan tenaga yang optimal, karena seorang pelempar lembing harus mempunyai kekuatan dan kecepatan juga irama yang baik dari bagian-bagian gerakan tungkai, tubuh dan lengan. Untuk dapat menguasai gerakan-gerakan lempar lembing yang baik dan benar agar lemparannya yang optimal jauh, maka harus ditekuni melalui kegiatan belajar atau latihan secara terarah, terprogram dan ber- kesinambungan.

Jose Manuel Ballesteros mengatakan dasar lempar lembing: (a) lari awalan, (b) tahap transisi, (c) tahap akhir, (d) lemparan. Beberapa tahap dasar maka harus ada ciri yang dipunyai oleh seorang pelempar lembing adalah: (a) *power*, (b) koordinasi, (c) kecepatan. Pada lempar lembing tidak ditentukan oleh tinggi, dan berat badan atlet, terkecuali dari *power* dan kekuatan khusus lempar atlet. Berat lembing resmi untuk lomba membutuhkan kecepatan khusus dan kekuatan lempar pada otot-otot *extensor* kaki dan lengan yang utamanya pada otot-otot *torso*. Hal ini perlu lembing diselarasikan dengan kecepatan yang tinggi. Kecepatan awalan yang relatif tinggi dan ditambah akselerasi dalam irama langkah membutuhkan kecepatan gerak serta koordinasi yang luar biasa dalam perubahan dari gerakan kaki kegerakan lari langkah menyilang.

## A. Cara Memegang Lembing

Cara memegang lembing yang terdiri dari tiga macam cara, seperti yang terdapat pada gambar di bawah ini:

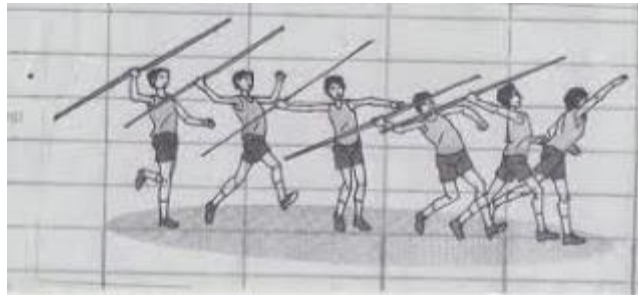


1. Cara Amerika 2. Cara Firlandia 3. Cara pegang Swedia

Di lihat dari gambar (1) Cara Amerika jari telunjuk dan ibu jari memegang dibelakang tali lilitan ikatan lembing, sedangkan jari jari yang lain turut melingkar diatas lilitan bidang lembing. (2) Cara Firlandia pegangan lembing pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sedangkan telunjuk berada sepanjang batang lembing dan agak serong kearah yang biasanya, dan jari-jari lain juga telapak tangan melingkar diatas lilitan batang lembing. (3) Cara pegang Swedia dilakukan dengan cara cengkraman lembing dipegang antara jari telunjuk dan jari tengah, juga jari-jari lain dan telapak tangan ikut melingkar di atas lilitan batang lembing.

Di dalam penekanan pegangan lembing di fokuskan pada: a). pegangan harus kuat terhadap lilitan belakang tali ikatan lembing. b). pegangan harus dibuat sedemikian sehingga lembing terletak memanjang dalam telapak tangan. c). Jari-jari yang tidak memegang lilitan belakan lembing harus menekan *firm* melingkari tali ikatan lembing. d). Tangan pelempar harus tegang keras selama gerakan melepas lembing.

## B. Cara Awalan Lari Lempar lembing.



Awalan adalah gerakan permulaan dalam melempar lembing. Awalan dilakukan dengan cara langkah dan lari menuju ke batas tolakan. Awalan lari merupakan bagian yang pertama guna membangun kecepatan gerak yang diperlukan dalam lemparan.

Awalan lari, pelempar berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan dan telapak menghadap ke atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri dari langkah silang atau sering di sebut dengan "*cross steps*". Panjang lintasan awalan harus tidak lebih dari 36.50 m dan tidak kurang dari 30 m, harus diberi tanda dengan dua garis paralel 4 m terpisah dan lebar garis 5 cm"

Peralihan (*cross steps*), saat kaki kiri diturunkan, kedua bahu diputar berlahan-lahan ke arah kanan, lengan kanan mulai bergerak atau diluruskan ke arah belakang, dan disini secara berlahan-lahan titik pusat gravitasi turun yang sebelumnya meningkat selama melakukan awalan lari. Perputaran bahu dan pelurusan lengan yang membawa lembing ke arah belakang diteruskan tanpa terputus dan bergerak terus hingga melewati atas kaki kiri, dan ini menghasilkan kecondongan tubuh bagian atas ke belakang. Perputaran kedua bahu ke kanan membuat pilinan di antara tubuh bagian atas dan bagian bawah serta meninggalkan lembing dengan baik di belakang badan. Pandangan kedua mata selalu lurus kedepan. Ketika tungkai kanan mendarat dalam posisi setengah ditekuk diakhir langkah silang (*cross steps*), angkatlah tumit kanan saat lutut bergerak maju, dan bukalah kedua tungkai dengan cara melangkahkan kaki kiri selebar mungkin ke depan dan diinjakkan sedikit ke arah kiri. Kedua bahu tetap menghadap ke samping dan pastikan lembing masih dipegang dengan baik di belakang dengan tangan yang membawa lembing tetap berada setinggi bahu. Pergelangan tangan dijaga agar tetap ditekuk dan telapak tangan menghadap atas agar ekor lembing tidak kenak tanah. Selama pergerakan ini lengan kiri dilipat menyilang dada.

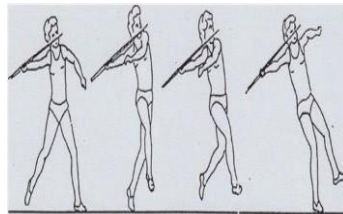
Fase akhir, Ketika kaki kiri di turunkan di posisi akhir lemparan, pemutaran kedua pinggul ke depan dimulai, ditandai oleh sebuah putaran ke dalam kaki kanan dan lutut

dilanjutkan dengan pelurusan tungkai. Segera bahu kiri dibuka, siku kanan diputar ke arah luar atas dan lembing diluruskan di atas lengan dan bahu. Kaki kiri ditekan ke tanah disusul kemudian dengan memutar kaki kanan ke dalam dan meluruskannya sambil lutut kanan turut diluruskan sehingga menghasilkan sebuah posisi membusur dari badan dan meregang kuat bagian otot depan.

### C. Langkah Menyilang

Sejak kaki kiri menginjak tanah dekat *check mark* dan saat kecepatan dipertahankan, kaki kanan melangkah menyilang ke depan kaki kiri. Untuk membantu menggerakkan kaki mendahului badan, memiringkan tubuh dan membawa bahu dan tangan yang memegang lembing sejauh mungkin ke belakang. Tujuan yang paling penting dalam langkah menyilang adalah untuk menciptakan tegangan busur yang optimal. Mengoptimalkan panjang dari langkah penguatan dengan menahan lembing di belakang, suatu transfer pemindahan impuls yang efektif telah diciptakan dalam gerakan pelepasan lembing.

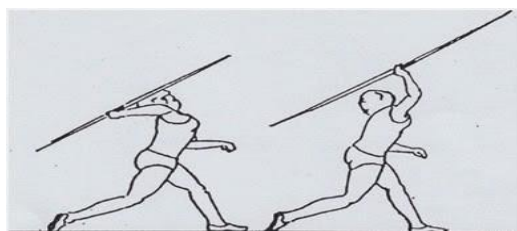
Posisi akhir dari langkah silang kaki kiri melangkah ke luar dengan posisi melempar yang lebar dengan tumit menyentuh permukaan terlebih dahulu. Pinggul berputar kekanan sehingga pinggul kiri diarahkan kelemparan. Kaki yang berada di belakang ditekuk pada lutut. Tubuh didondongkan ke belakang dan tangan yang melempar diluruskan sepenuhnya. Terlihat pada gambar dibawah ini



### D. Lemparan

Lepasan lemparan, lutut kanan diputar dengan kuat ke arah lemparan dan memaksa pinggul bergerak ke arah yang sama. Pinggul diikuti oleh dada, didorong ke depan dengan paksa sehingga tubuh menjadi seperti busur. Tangan yang membawa lembing bertindak

sebagai ujung pecut yang ditarik kedepan pada kecepatan tinggi di atas bahu. Tarikan akhir dari lengan bersamaan dengan berakhirnya tarikan tangan kiri. Tubuh digerakkan ke atas kaki kiri yang lurus, dan lembing dilepaskan dari atas kepala pelempar. Terlihat pada gambar dibawah ini:



### **E. Cara Melepaskan Lembing**

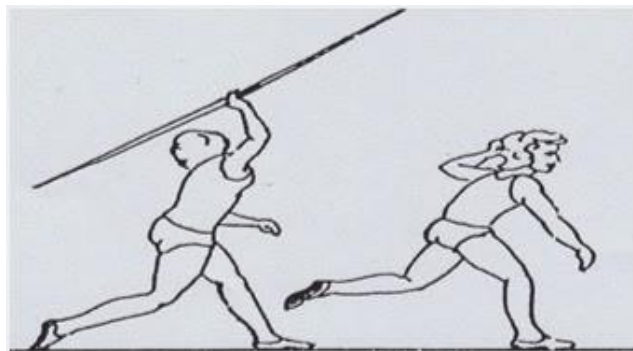
Gerakan pelepasan lembing adalah gerakan penting untuk suatu lemparan yang baik, bahwa bahu, lengan atas, dan tangan bergerak berurutan. Mula-mula bahu melempar secara aktif di bawa kedepan dan lengan pelampar diputar, sedangkan siku mendorong ke atas. Pelepasan lembing itu terjadi di atas kaki kiri, lembing lepas dari tangan pada sudut lemparan kira-kira 45 derajat dengan suatu gerakan seperti ketapel dari lengan bawah tangan kanan. Kaki kanan meluncur di tanah, pada waktu lembing lepas terjadi pada suatu garis lurus dari pinggang ke tangan pelempar yang hanya sedikit keluar garis vertikal, sedangkan kepala dan tubuh condong ke kiri pada saat tahap pelepasan lembing. Lengan kiri ditekuk dan memblok selama pelepasan lembing

### **F. Pelepasan Lembing.**

Saat melempar lembing diperlukan keseimbangan badan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melempar agar tidak terbawa ke depan yang dapat mengakibatkan diskwalifikasi. Tubuh mengupayakan untuk menjaga keseimbangan dengan memusatkannya pada satu kaki tumpuan, keseimbangan dipengaruhi oleh letak segmen-segmen anggota tubuh. Ketika hendak melempar lembing maka moment gaya juga harus kita perbesar sebab semakin besar moment gaya maka gaya yang dihasilkan juga akan semakin besar, sehingga dapat menghasilkan lemparan yang jauh. Semakin besar power kita dalam melempar maka akan semakin besar pula kecepatan benda tersebut.

### **G. Follow Through**

Posisi tubuh setelah lembing lepas, pelempar terus bergerak ke depan dengan membawa kaki kanan ke depan dan menempatkannya di depan kaki kiri. Gerakan akhir tungkai akan menahan gerakan badan ke depan agar keseimbangan badan dapat dipertahankan untuk mencegah atlet melakukan pelanggaran. Terlihat pada gambar dibawah ini:



## JALAN CEPAT



Pada olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturannya, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan. Pertama kali diadakan pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan. Pada tahun-tahun terakhir ini perlombaan jalan cepat mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

### 2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara awam gerakan jalan dengan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke depan dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah sebagai berikut.

**Jalan cepat :** Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu kontak tanah.

**Lari :** Dalam gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyentuh/menginjak tanah.

### 3. Pembelajaran Teknik Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/ vertikal. Di dalam perlombaan jalan cepat yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkah kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah. Akan tetapi mengingat dalam pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (start) dan diakhiri dengan melewati garis finish, maka untuk teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu : teknik start, teknik jalan cepat, dan teknik melewati garis finish. Tanpa

penguasaan teknik tersebut kamu tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Sekarang coba kamu baca berbagai macam teknik jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktekannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar. Kamu harus yakin bahwa kamu bisa melakukannya, dengan catatan kamu serius dan sepenuh hati melakukannya. Teknik jalan cepat akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

### **a. Start**

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba “bersedia”, atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

### **b. Teknik Jalan Cepat**

- 1) Langkah Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
- 2) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
- 3) Amati dan rasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan.
- 4) Temukan pola yang paling sesuai buat dirimu.

### **c. Finish**

Tidak ada teknik khusus untuk finish ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkahlangkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

## **4. Fase-fase Pembelajaran Teknik Jalan Cepat**

### **a. Fase Tumpuan Dua Kaki**

Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat. Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan. Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.



Gambar 3.2 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki



## b. Fase Tarikan

Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan. Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.



Gambar 3.3 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

## c. Fase Relaksasi

Tahap ini berada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki. Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu. Lengan vertikal dan parallel di samping badan.



Gambar 3.4 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

## d. Fase Dorongan

Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu. Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan. Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki. Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.



Gambar 3.5 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

## 5. Pembelajaran Khusus Jalan Cepat

### a. Pembelajaran Jalan Cepat Pada Lintasan Lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.

- 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
- 4) Seperti Pembelajaran (3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
- 5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
- 6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek. Amati dan rasakan koordinasi gerakan kaki, dan temukan pola yang sesuai buat dirimu.

## **b. Pembelajaran Jalan Cepat Pada Tikungan**

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah sebagai berikut :

- 1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut  $\pm 90^\circ$ .
- 2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- 3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- 4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama. Amati dan rasakan koordinasi gerakan kaki, dan temukan pola yang sesuai buat dirimu.

## **6. Jarak-jarak Pembelajaran Jalan Cepat**

### **a. Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 200 Meter**

Pembelajaran untuk jalan cepat terdiri atas pembelajaran teknik dan pembelajaran kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggung secara aktif. Pembelajaran bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan cepat dengan berbagai kecepatan, pembelajaran senam untuk memudahkan gerak pinggung dan bahu, dan untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Start Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut. Pada aba "bersedia", atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.
- 2) Langkah Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke depan, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depan, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
- 3) Kecondongan Badan Sedikit ke Depan dengan Ayunan Lengan Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
- 4) Finish Tidak ada teknik khusus untuk finish ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis

finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkahlangkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul. Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tenaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

### **b. Pembelajaran Jalan Cepat Menempuh Jarak 500 Meter**

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit. Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan finish.



*Sumber: PB PASI*

*Gambar 3.6 Perlombaan jalan cepat*

## **7. Hal-hal yang Perlu Dihindari dan Diutamakan dalam Jalan Cepat**

### **a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat**

- 1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
- 2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
- 3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
- 4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
- 5) Langkah terlalu pendek.

### **b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat**

- 1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
- 2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
- 3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
- 4) Gerakkan kaki pada/di atas garis lurus.
- 5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.