

ATLETIK 1



Mikkey Anggara Suganda, Syifa Nurbait, Fajar Kurniawan, Risa Herdiana Bastian, Dewi Wahyuni, Awal Chaerudin, Suciati Rahayu Widyastuti, Muhammad Dhifan Apriyanto, Mohammad Adam Raditya, Muhamad Raihan Naufal, Hafid Annazili, Izzat Najwa Shihab, Ahmad Faik Al Umam, Mohammad Mustopa, Muhamad Kevin Sanjaya

ATLETİK I

ATLETIK I

Mikkey Anggara Suganda, Syifa Nurbait, Fajar Kurniawan, Risa Herdiana Bastian, Dewi Wahyuni, Awal Chaerudin, Suciati Rahayu Widyastuti, Muhammad Dhifan Apriyanto, Mohammad Adam Raditya, Muhamad Raihan Naufal, Hafid Annazili, Izzat Najwa Shihab, Ahmad Faik Al Umam, Mohammad Mustopa, Muhamad Kevin Sanjaya



ATLETIK I

Mikkey Anggara Suganda, Syifa Nurbait, Fajar Kurniawan, Risa Herdiana Bastian, Dewi Wahyuni, Awal Chaerudin, Suciati Rahayu Widyastuti, Muhammad Dhifan Apriyanto, Mohammad Adam Raditya, Muhamad Raihan Naufal, Hafid Annazili, Izzat Najwa Shihab, Ahmad Faik Al Umam, Mohammad Mustopa, Muhamad Kevin Sanjaya

ANGGOTA IKAPI: 288/JTE/2024

ISBN: 978-634-04-3088-2

Tanggal Terbit: 12 September 2025

EDITOR:

Reza Rahmadi Hasibuan

PENERBIT:

CV. Malik Rizki Amanah

vi + 101 hal., 15,5 x 23 cm

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotocopy, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa seizin tertulis dari Penerbit

CV. MALIK RIZKI AMANAH

Perumahan Kalimasada Residence, Blok Bonang 8,
Kalikidang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas

WA: 081393097916

email: malikrizki1516@gmail.com

SINOPSIS

Buku *Atletik I* disusun untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai dasar-dasar cabang olahraga atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan cepat. Penjelasan materi dalam buku ini disusun secara sistematis dengan bahasa akademik yang mudah dipahami, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam proses pembelajaran maupun pelatihan. Setiap bab menghadirkan pembahasan yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif, guna mendukung perkembangan keterampilan mahasiswa, pelatih, maupun praktisi olahraga. Buku ini juga memuat sejarah, regulasi, hingga konsep pengembangan atletik usia dini melalui program Atletik Kids sebagai fondasi pembinaan jangka panjang.

Pembaca akan mendapatkan wawasan menyeluruh mengenai aspek teknis, biomekanika, serta prinsip latihan dalam setiap nomor atletik yang dibahas. Penyajian buku ini mengintegrasikan teori akademik dengan praktik lapangan, sehingga memberikan keseimbangan antara pengetahuan konseptual dan keterampilan praktis. Kehadiran buku ini diharapkan mampu menjadi rujukan utama dalam mata kuliah atletik, serta mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan olahraga di perguruan tinggi.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I: PENDAHULUAN	1
1.1 Hakikat dan Ruang Lingkup Atletik	1
1.2 Manfaat Atletik bagi Pendidikan Jasmani dan Prestasi	3
1.3 Prinsip Dasar dan Peran Atletik dalam Kehidupan Sehari-hari.....	6
BAB II: SEJARAH ATLETIK.....	9
2.1 Sejarah Atletik di Dunia (Zaman Kuno hingga Modern).....	9
2.2 Perkembangan Atletik di Indonesia	12
2.3 Atletik sebagai Olahraga Internasional (Olimpiade dan Kejuaraan Dunia)	15
BAB III: NOMOR LARI.....	18
3.1 Nomor Lari Jarak Pendek (Sprint).....	18
3.2 Nomor Lari Jarak Menengah dan Jarak Jauh....	21
3.3 Lari Estafet dan Teknik Dasarnya.....	24
BAB IV: NOMOR LEMPAR.....	28
4.1 Lempar Lembing.....	28
4.2 Lempar Cakram	32
4.3 Tolak Peluru.....	39
BAB V: NOMOR LOMPAT.....	45
5.1 Lompat Jauh.....	45
5.2 Lompat Tinggi	49
5.3 Lompat Jangkit.....	53
BAB VI: NOMOR JALAN	57
6.1 Teknik Dasar Jalan Cepat	57
6.2 Peraturan dan Regulasi Jalan Cepat.....	61
6.3 Prestasi dan Perkembangan Jalan Cepat di Dunia dan Indonesia	63

BAB VII: ATLETIK KIDS	67
7.1 Konsep dan Tujuan Atletik Kids.....	67
7.2 Bentuk Kegiatan Atletik Kids (Lari, Lempar, Lompat yang Dimodifikasi).....	72
7.3 Peran Atletik Kids dalam Pembinaan Usia Dini	76
DAFTAR PUSTAKA.....	81
GLOSARIUM	84
TENTANG PENULIS	89
SINOPSIS.....	95

Buku Atletik I disusun untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai dasar-dasar cabang olahraga atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan cepat. Penjelasan materi dalam buku ini disusun secara sistematis dengan bahasa akademik yang mudah dipahami, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam proses pembelajaran maupun pelatihan. Setiap bab menghadirkan pembahasan yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif, guna mendukung perkembangan keterampilan mahasiswa, pelatih, maupun praktisi olahraga. Buku ini juga memuat sejarah, regulasi, hingga konsep pengembangan atletik usia dini melalui program Atletik Kids sebagai fondasi pembinaan jangka panjang.

Pembaca akan mendapatkan wawasan menyeluruh mengenai aspek teknis, biomekanika, serta prinsip latihan dalam setiap nomor atletik yang dibahas. Penyajian buku ini mengintegrasikan teori akademik dengan praktik lapangan, sehingga memberikan keseimbangan antara pengetahuan konseptual dan keterampilan praktis. Kehadiran buku ini diharapkan mampu menjadi rujukan utama dalam mata kuliah atletik, serta mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan olahraga di perguruan tinggi.



CV. MALIK RIZKI AMANAH

Perumahan Kalimasada Residence, Blok Bonang B,
Kalikidang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas

WA : 081393097916

email : malikrizki1516@gmail.com

