

I. PENDAHULUAN

A. Pengertian

Definisi dari motocross adalah balapan yang digelar di permukaan tanah, berbatu dan berlumpur, terdiri dari rintangan dan gundukan buatan untuk dilompati para kroser. Layout sirkuit motocross juga memanfaatkan lanskap untuk perubahan elevasi, medan dan fitur khas. Motocross adalah bentuk olahraga sepeda motor atau balap kendaraan segala medan diadakan pada sirkuit offroad terbuka atau tertutup. Ini berevolusi dari percobaan, dan disebut mengacak, dan kemudian motorcross, menggabungkan moto Perancis dengan lintas-negara. BMX , atau sepeda motorcross, adalah

olahraga yang setara untuk non-bersepeda motor kotor.

Motocross menempatkan penekanan lebih tinggi pada skill dan kebugaran fisik kroser, dibandingkan performa motor dari kebanyakan olahraga balap lainnya. Tentu saja, set-up motor disesuaikan dengan gaya balap kroser dengan handling dan suspensi yang sangat penting untuk hasil Grand Prix. Namun, faktor paling besar datang dari teknik, kondisi fisik dan kekuatan mental kroser.

B. Tujuan

Panduan pelatihan bertujuan agar para pengendara dapat dengan benar dan relatif aman melalui rintangan-rintangan yang cukup berbahaya. Dirasakan perlu karena sudah

semakin banyaknya minat terhadap olahraga ini, sementara hanya sedikit sekali organisasi bermotor yang berkepentingan untuk memberi panduan.





II. MATERI

Teknik-teknik dasar ini juga dipakai oleh para pemula yang hendak terjun ke olahraga motocross saya coba berbagi dengan rekan-rekan untuk melakukan olahraga roda dua ini dengan teknik yang baik dan sebagaimana mestinya. Dari teknik-teknik dasar ini, nantinya dapat dikembangkan sendiri atau mengikuti pelatihan kembali dalam tingkat yang lebih tinggi. Adapun materi pelatihan :

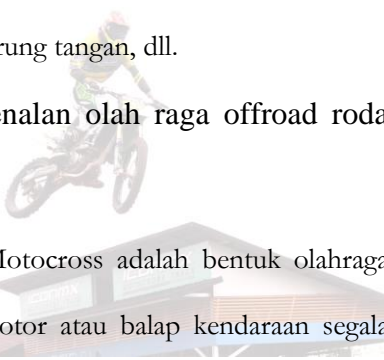
1. Pre riding preparation

a. Kelengkapan pelindung tubuh

Merupakan komponen-komponen yang harus dipenuhi atau dikenakan oleh tubuh saat berkendara agar aman atau

safety. Terdiri dari perlengkapan dasar yaitu helm, google, baju (jersey, celana, gloves), pelindung elbow dan knee (dengkul), dan sepatu. Perlengkapan tambahan seperti neck brace (pelindung leher), body protector, tear offs (pelapis kaca google), pelindung paha, pelapis sarung tangan, dll.

b. Pengenalan olah raga offroad roda dua



Motocross adalah bentuk olahraga sepeda motor atau balap kendaraan segala medan diadakan pada sirkuit offroad terbuka atau tertutup.

2. Bike inspection and warming up

a. Menyiapkan Sepeda motor

Jenis motor yang digunakan dalam motocross pada dasarnya ada dua, yaitu SE (special engine) dan Non SE (seperti grastrack, endure, trail, minimoto, dll). Special engine adalah jenis motor yang digunakan khusus kompetisi sesuai kelasnya seperti SE 50cc, 65cc, 85 cc, 125 cc, 250 cc, 450 cc. SE dilengkapi dengan fasilitas atau komponen yang sudah memadai tanpa perlu lagi tambahan atau modifikasi general (tinggal pake). Non SE adalah motor yang dapat juga melaju seperti SE di off road tetapi tidak memiliki komponen seperti yang dimiliki SE atau membutuhkan tambahan dan modifikasi tertentu. Tetapi non SE juga memiliki kompetisi pula sama seperti SE (grastrak = powertrak, Enduro = endure cross, dll). Tetapi semua kendaraan tersebut pada dasarnya adalah sama.



Non SE



SE

