MAKALAH
AKTIFITAS LOMPAT JAUH, AKTIFITAS LOMPAT
TINGGI

DISUSUN OLEH:
NAMA: AZRAH KAMILA
KELAS: X MIA 6

SMA NEGERI 3 MEDAN

2020

KATA PENGANTAR

Kami pannaikkan puji dan syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah- Nya sehinggadapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru kami dengan berhubungan tentang Aktifitas Lompat Jauh, dan Aktifitas Lompat Tinggi. Semoga makalah ini dapat berguna bagi saya, guru, dan pembaca. Namun walaupun makalah ini selesai tentulah masih banyak kekurangan hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan yang dimiliki oelh karena itu kritik dan saran yang mengarah kepada perbaikan isi makalah yang kami harapkan.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (1994 : 143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain. Lompat tinggi termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat tinggi itu sendiri adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Tujuan dari lompat tinggi adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang di capai oleh seorang pelompat terhantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing – masing atlit. Hingga saat ini, ada dua gaya yang di kenal dalam lompat tinggi, yakni gaya guling perut (straddle) dan gaya flop. Gaya Stradle adalah gaya dimana ketika badan melewati mistar dengan cepat diputar dan dibalikkan, sehingga sikap badan di atas mistar telungkup.

B. Rumusan Masalah

- a. Apa pengertian lompat jauh dan bagaimana sejarah lompat jauh?
- b. Bagaimana teknik dan gaya lompat jauh
- c. Bagaimana penilaian dalam lompat jauh?
- d. Apa pengertian lompat tinggi?
- e. Bagaimana sejarah lompat tinggi
- f. Apa saja sarana dan prasarana lompat tinggi dan gaya dalam lompat tinggi?
- g. Peraturan dan tata cara perlombaam dalam lompat tinggi?
- h. Peralatan lompat tinggi?

C. Tujuan

- a. Untuk mengetahui pengertian dan sejarah lompat jauh beserta teknik, gaya, dan penilaian dalam aktifitas lompat jauh
- b. Untuk mengetahui pengertian, sejarah, sarana dan prasarana, peraturan dan tata cara beserta peralatan dalam aktifitas lompat tinggi

PEMBAHASAN

LOMPAT JAUH

A. Pengertian lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

• Sejarah lompat jauh

Lompat jauh adalah salah satu dari peristiwa-peristiwa asli pancalomba Olimpiade di Yunani Kuno. Long Jump adalah satu-satunya dikenal melompat peristiwa dalam Olimpiade Kuno tersebut. Semua peristiwa yang terjadi di Olimpiade pada awalnya seharusnya bertindak sebagai bentuk pelatihan untuk perang. Lompat jauh muncul mungkin karena mencerminkan persimpangan rintangan seperti sungai dan jurang. Setelah menyelidiki penggambaran yang selamat dari peristiwa itu kuno percaya bahwa tidak seperti hari acara modern, atlet hanya diperbolehkan berlari pendek awal. Para atlet membawa beban di masing-masing tangan, yang disebut halteres (antara 1 dan 4,5 kg). Beban ini itu mengayunkan maju sebagai atlet melompat untuk meningkatkan momentum. Hal ini umumnya percaya bahwa baju hangat akan melemparkan berat di belakangnya di udara untuk meningkatkan momentum ke depan, namun diadakan di seluruh halteres durasi melompat. Berayun mereka dan kembali pada akhir melompat atlet akan mengubah pusat gravitasi dan biarkan atlet untuk meregangkan kaki ke luar, meningkatkan jarak. Melompat itu sendiri dibuat dari bater (“apa yang menginjak pada”). Kemungkinan besar papan sederhana ditempatkan di stadion lagu yang telah dihapus setelah kejadian (Miller, 66). Para penerjun akan mendarat dalam apa yang disebut skamma (“menggali-up” area) (Miller, 66). Gagasan bahwa ini adalah sebuah lubang yang penuh pasir adalah salah. Pasir di lubang melompat adalah penemuan modern (Miller, 66). Yang skamma hanyalah daerah sementara untuk menggali kesempatan itu dan bukan sesuatu yang tetap dari waktu ke waktu. Lompat jauh dianggap salah satu yang paling sulit dalam acara yang digelar di Olimpiade sejak banyak keahlian diperlukan. Musik ini sering dimainkan selama Philostratus melompat dan mengatakan bahwa kadang-kadang pipa akan menyertai melompat sehingga dapat memberikan ritme untuk gerakan kompleks dari halteres oleh atlet. Philostratos dikutip mengatakan, “Peraturannya menganggap melompat sebagai yang paling sulit kompetisi, dan

mereka membiarkan jumper untuk diberikan keuntungan dalam irama dengan menggunakan seruling, dan berat dengan menggunakan tali. ” (Miller, 67). Paling menonjol dalam olahraga event kuno adalah seorang pria bernama Chionis, yang dalam mengadakan Olimpiade 656BC melompat, dari 7,05 meter (23 kaki, dan 1,7 inci).

Ada beberapa argumen oleh para sarjana modern di lompat jauh. Beberapa telah berusaha untuk menciptakan kembali sebagai triple jump. Gambar menyediakan satu-satunya bukti untuk tindakan sehingga lebih baik diterima bahwa itu sama seperti hari ini lompat jauh. Alasan utama beberapa ingin menyebutnya triple melompat adalah adanya sumber yang mengklaim sana sekali adalah lima puluh lima kaki melompat kuno yang dilakukan oleh seorang pria bernama Phayllos (Miller, 68).

Lompat jauh telah menjadi bagian dari kompetisi Olimpiade modern sejak lahirnya Olimpiade pada tahun 1896. Pada 1914, Dr Harry Eaton Stewart merekomendasikan “luas berlari melompat” sebagai standar acara trek dan lapangan bagi perempuan. Namun, hal itu tidak sampai 1928 bahwa perempuan diperbolehkan untuk bersaing dalam di tingkat Olimpiade.

B. Teknik Lompat Jauh

Ada 4 teknik yang harus dilakukan dalam melakukan olahraga lompat jauh, yaitu :

- **Teknik Awalan**

Awalan merupakan suatu gerakan dalam atletik lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan. Selain itu, awalan dalam atletik lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk memperoleh kecepatan horizontal maksimal yang kemudian diubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan.

Jarak dari suatu awalan tergantung dari tingkat kematangan dari atlet tersebut dan kemampuan dari atlet tersebut untuk berakselerasi dengan kecepatannya sendiri. Teknik awalan harus dilakukan dengan berlari secepat mungkin dari jarak 40-45 meter pada sebuah lintasan lari. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan awalan dalam cabang atletik lompat jauh, seperti :

- Jarak awalan dalam cabang atletik lompat jauh bergantung pada kemampuan atlet itu sendiri. Bagi para pelompat yang dalam jarak pendek sudah dapat mencapai kecepatan maksimal, jarak awalan cukup pendek atau dekat saja (kurang lebih 30-35 meter atau kurang dari itu). Sementara itu, bagi para atlet lompat jauh yang mencapai kecepatan maksimal dalam jarak relatif jauh, jarak awalan harus lebih jauh (kurang lebih 30-45 meter atau lebih dari itu).
- Posisi ketika berdiri di titik awalan pada lompat jauh yaitu kaki posisi sejajar atau bisa juga salah satu kaki berada di depan, tergantung dari kebiasaan atlet itu sendiri. Cara pengambilan awalan dalam lompat jauh dimulai dari perlahan-lahan dan kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan hingga sesaat sebelum melakukan tumpuan/tolakan.

- Setelah mencapai kecepatan maksimal, sekitar 3-4 langkah terakhir bertumpu (take-off) gerakan lari dilepas secara spontan tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada langkah terakhir ini, konsentrasi dan tenaga fokus untuk melakukan tumpuan di papan atau balok tumpu.

- Teknik Menumpu

Menumpu merupakan gerakan yang penting dalam lompat jauh untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Dalam teknik ini, atlet melakukan tolakan pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan, vertikal.

Pada saat melakukan tumpuan, posisi badan tidak boleh terlalu condong. Tumpuan juga harus kuat, cepat dan aktif. Keseimbangan badan juga harus dipertimbangkan agar tidak goyang. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menambah ketinggian serta menjaga keseimbangan, tubuh.

Ada beberapa unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh, antara lain.

- Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan kaki yang kuat.
- Bagian telapak kaki yang sangat cocok dan kuat untuk bertumpu biasanya terletak di bagian tumit terlebih dahulu dan diakhiri di bagian ujung kaki.
- Sesaat sebelum melakukan tumpuan, usahakan badan condong ke belakang.
- Sebaiknya bertumpulah tepat di papan tumpuan.
- Kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas ketika bertumpu.
- Ayunkan kaki dan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut ditekuk.

- Teknik Melayang

Gerakan melayang dalam lompat jauh dilakukan setelah meninggalkan balok tumpuan. Saat melakukan gerakan melayang, keseimbangan badan harus tetap terjaga. Ayunan kedua tangan bisa membantu atlet dalam menjaga keseimbangan tubuh.

Ada 2 cara dalam melakukan teknik melayang yaitu :

- Dengan sikap jongkok

Dalam sikap ini, saat menumpu, kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya, lalu disusul dengan kaki tumpu. Kemudian sebelum melakukan pendaratan, kedua kaki dibawa ke depan.

- Dengan sikap menggantung

Dalam sikap ini, kaki ayun dibiarkan tergantung lurus pada waktu menumpu. Tubuh diusahakan tegak, disusul oleh kaki tumpu dengan lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan. Lalu, kedua lengan direntangkan ke atas.

- **Teknik Mendarat**

Dalam teknik ini, atlet harus berupaya mendarat dengan sebaik mungkin. Jangan sampai badan atau lengan jatuh ke belakang. Pendaratan pada bak lompat dimulai dengan posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dilakukan dengan kedua-kaki.

Yang perlu diperhatikan saat mendarat dalam lompat jauh adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke depan. Sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang dapat berakibat fatal bagi atlet itu sendiri.

- **Gaya dalam lompat jauh**

Secara umum, ada 3 jenis gaya yang dapat dilakukan pada saat melakukan olahraga lompat jauh, yaitu :

- **Lompat Jauh Gaya Jongkok (Tack Style/Gaya Ortodock)**

Gaya jongkok merupakan jenis gaya lompat jauh yang paling tua dan paling mudah untuk dilakukan. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara, atlet hanya melakukan gerakan menekuk kedua kakinya, sehingga terlihat seperti sedang jongkok.

Saat melakukan gaya ini, tolakan yang dilakukan haruslah tepat dan kuat. Pada saat tubuh berada di udara, posisikan tubuh seperti orang yang sedang berjongkok, dengan posisi badan condong ke depan dan tangan dikibaskan ke belakang tubuh sambil mengatur pendaratan yang benar.

- **Lompat Jauh Gaya Menggantung (Schnepper Style/Hang Style)**

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

1. Lakukan awalan dengan kecepatan maksimal dan lakukan tolakan yang sangat kuat pada papan tolakan.
2. Pada saat badan di udara, usahakan badan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Posisikan kedua lengan di atas kepala, seperti memegang tali saat berayun.
3. Pada saat mendarat, usahakan mendarat dengan sebaik-baiknya, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat merugikan atlet. Mendaratlah dengan posisi kedua kaki dan tangan ke depan.

- **Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)**

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

1. Lakukan awalan dengan cara lari cepat pada lintasan dengan jarak 40-45 meter. Kemudian lakukan tolakan pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat untuk mengubah kecepatan horizontal yang dihasilkan pada saat awalan menjadi kecepatan vertikal.
2. Pada saat badan melayang di udara, ayunkan kaki ayun atau kaki belakang sekuat-kuatnya ke atas. Selanjutnya lakukan gerakan melangkah di udara dengan melangkahkan kaki yang sebelumnya digunakan untuk menolak atau menumpu hingga membuat gerakan berjalan di udara.
3. Lakukan pendaratan yang aman dan tidak menyebabkan cedera. Caranya dengan meluruskan kedua kaki dan tangan bersama-sama ke depan, badan dicondongkan ke depan, dan pada saat tumit menyentuh pasir secara cepat kedua lutut ditekuk.

C. Penilaian Dalam Lompat Jauh

Sistim penilaian pada permainan olahraga ini adalah dengan menggunakan mark. Pengertian mark adalah jarak terdekat yang ditempuh oleh seorang pelompat di ukur dari ujung palang kayu sampai atlit menginjakkan kaki pertama kali di area pasir yang telah disediakan. Penilaian akan dihitung dari jarak unjung palang kayu sampai titik akhir atlit mendarat bukan pada awal lompatan. Pelanggaran atau fouls pada lompat jauh dapat dilihat ketika atlit melakukan lompatan melebihi batas ujung palang kayu.

LOMPAT TINGGI

D. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji ketrampilan meompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus dilewati atlet minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi dilakukan tanpa bantuan alat.

Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki Peserta boleh mulai melompat di mana-mana ketinggian permulaan yang disukainya Sesuatu lompatan akan dikira batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang semasa membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat Peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut (tanpa di ambil kira di aras mana kegagalan itu berlaku) akan terkeluar daripada pertandingan Seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat menuruskannya lagi mengikut

peraturan Ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari aras tanah hingga bahagian tengah disebelah atas padang. Setiap peserta akan diberi peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

E. Sejarah Lompat Tinggi

Meskipun event lompat tinggi diikuti sertakan dalam kompetisi pada olimpiade kuno, kompetisi lompat tinggi tercatat berlangsung pada awal abad ke-19 tepatnya di Skotlandia dengan ketinggian 1,68 meter. Pada masa itu peserta menggunakan metode pendekatan langsung atau teknik gunting. Lompat tinggi tidak dilakukan secara sembarangan. Ada gaya-gaya tertentu yang harus dikuasai agar peserta terhindar dari kecelakaan.

Pada abad ke -19 peserta lompat tinggi mendarat dan jatuh diatas tanah yang berumput dengan gaya gunting, yaitu dengan cara membelakangi . Gaya ini ternyata banyak mengakibatkan cedera bagi para peserta. Sementara kini, lompat tinggi dilakukan dengan mendarat di atas matras sehingga kecelakaan dapat di minimalisir. Atlet lompat tinggi sekarang banyak menggunakan teknik fosbury flop.

F. Sarana, Prasarana dan Gaya Lompat Tinggi

1. Untuk Awalan
 - a) Daerah awalan panjangnya tidak terbatas minimum 15 m
 - b) Daerah tumpuan harus datar dan tingkat kemiringanya 1 : 100
2. Tiang Lompat

Tiang lompat harus kuat dan kukuh, dapat terbuat dari apa saja asal kuat dan kukuh. jarak kedua tiang tersebut adalah 3,98 – 4,02 m.
3. Bilah Lompat

Terbuat dari kayu, metal atau bahan lain yang sesuai dengan :

 - a) Panjang mistar lompat 3,98 – 4,02 m dan berat maksimal mistar adalah 2,00 kg
 - b) Garis tengah mistar antara 2,50 – 3,00 m, dengan penampang mistar terbentuk bulat dan permukaannya harus datar dengan ukuran 3cm x 15 cm x 20 cm
 - c) Lebar penopang bilah 4 cm dan panjang 6 cm
4. Tempat Pendaratan

Tempat pendaratan tidak boleh kurang dari 3 x 5 m yang terbuat dari busa dengan ketinggian 60 cm dan di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya 10 – 20 cm.

- **Gaya Dalam Lompat Jauh**

1. **Gaya Gunting (Scissors)**

Gaya gunting ini boleh dikatakan gaya Swenney, sebab pada waktu sebelumnya (yang lalu) masih digunakan gaya jongkok. Terjadi pada tahun 1880 – permulaan abad ke 20. maka antara tahun 1896 swenny mengubahnya dari gaya jongkok itu menjadi gaya gunting. Karena gaya jongkok kurang ekonomis.

Cara melakukan:

- Si pelompat mengambil awalan dari tengah
- Bila si pelompat pada saat akan melompat, memakai tumpuan kaki kiri (bila ayunan kaki kanan), maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki lagi.
- Di udara badan berputar ke kanan, mendarat dengan kaki kiri, badan menghadap kembali ke tempat awalan tadi.

2. **Gaya guling sisi (Western Roll)**

Pada gaya ini sama dengan gaya gunting, yaitu tumpuan kaki kiri jatuh kaki kiri lagi dan bila kaki kanan jatuhnyapun kaki kanan hanya beda awalan, bdari tengah tapi dari samping.

3. **Gaya Straddle**

Saat di atas mistar posisi badan telungkup atau mistar dekat perut Pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9 langkah Tergantung ketinggian yang penting saat mengambil awalan langkahnya ganjil.

Menumpu pada kaki kiri atau kanan, maka ayunan kaki kiri/ kanan kedepan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat badan dibalikkan, hingga sikap badan diatas mistar telungkup. Pantat usahakan lebih tinggi dari kepala, jadi kepala nunduk. Pada waktu mendarat atau jatuh yang pertama kali kena adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri, lalu bergulingnya yaitu menyusur punggung tangan dan berakhir pada bahu.

4. **Gaya Fosbury Flop**

Posisi badan saat di atas mistar adalah terlentang atau mistar dekat punggung. Mendarat dengan punggung dengan diawali lompatan membelakangi mistar berlari dari samping

Hal – hal yang perlu diperhatikan :

1. Lari awalan yang terlalu cepat
2. Meluruskan kaki penolak terlalu jauh kedepan.
3. Gerak kombinasi kaki yang tidak sempurna.

4. Badan condong mendekati mistar.
5. Posisi tangan pada mistar terlalu tinggi.
6. Posisi tangan pada mistar terlalu tinggi.
7. Membuat lengkung badan terlalu awal.
8. Gerak terlambat dari gerak angkat kaki akhir.

Hal – hal yang harus di utamakan :

1. Lari awalan dengan kecepatan yang terkontrol.
2. Hindari kecondongan tubuh kebelakang terlalu banyak.
3. Capailah gerakan yang cepat pada saat bertolak dan mendekati mistar.
4. Usahakan angkat vertikan pada saat take off/pada saat kaki bertolak meninggalkan tanah.
5. Doronglah bahu dan lengan keatas pada saat take off.
6. Lengkungkan punggung di atas mistar.
7. Usahakan mengangkat yang sempurna dengan putaran kedalam dari lutut kaki ayun (bebas).
8. Angkat kemudian luruskan kaki segera sesudah membuat lengkung

G. Peraturan dan Tatacara Perlombaan Lompat Tinggi

Sebelum perlombaan dimulai, ketua Judge/ Juri harus mengumumkan kepada segenap peserta lomba tentang tinggi mistar permulaan dan tinggi berikutnya, berapa mistar lompat akan dinaikkan pada akhir tiap babak/ ronde, sampai tinggal hanya ada satu orang atlet peserta lomba yang tersisa yang memenangkan perlombaan, atau terjadi hasil sama untuk kedudukan pertama.

- Latihan pemanasan pada Arena Perlombaan

Pada arena perlombaan dan sebelum dimulai event lomba, tiap peserta lomba boleh melakukan latihan praktik lomba (practice trials)

Sekali perlombaan telah dimulai, peserta lomba tidak diizinkan untuk menggunakan sarana dan prasarana untuk maksud-maksud latihan, meliputi:

Jalur ancang-ancang/awalanatau area bertolak atau bertumpu.

H. Peralatan Lompat Tinggi

Tiang lompat. Semua bentuk dan model tiang lompat dapat digunakan, asalkan mereka itu kaku dan kekar. Tiang itu mempunyai penopang yang kokoh untuk mistar lompat. Tiang lompat ini haruslah cukup tinggi untuk melebihi tinggi sebenarnya terhadap mana kistar lompat dinaikkan

dengan minimum 10 cm. Jarak antara tiang lompat harus tidak kurang dari 4 meter juga tidak melebihi dari 4,04 meter.

Tiang lompat atau tiang harus tidak dipindah atau tidak dirubah selama perlombaan berlangsung kecuali jika wasit memikirkan bahwa apakah tempat bertumpu atau bertolak ataukah tempat pendaratan tidak sesuai lagi. Dalam hal ini perubahan harus dilakukan hanya setelah satu ronde atau babak setelah lengkap selesai dilakukan. Penopang dan mistar. Penopang ini harus datar dan segi empat, 4 cm lebar x 6 cm panjang. Ini harus terpasang kokoh pada tiang lompat dan diletakkan saling berhadapan. Ujung mistar lompat harus duduk atau terletak diatas penopang sedemikian rupa, sehingga bila mistar disentuh oleh pelompat ini dengan mudah akan jatuh ketanah baik kedepan maupun kebelakang. Penopang tidak boleh dibungkus dengan karet atau dengan bahan lain yang memiliki efek menambah friksi atau geseran antara mereka dengan permukaan mistar lompat, juga tidak dibenarkan memakai per atau pegas apapun.

KESIMPULAN

Keseluruhan rangkaian gerak teknik lompat jauh terbagi dalam awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Gaya yang terdapat dalam lompat jauh yaitu gaya menggantung, gaya berjalan di udara, dan gaya jongkok.

Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet. adapun gaya straddle dimana ketiga badan melewati mistar dengan cepat diputar atau dibalikkan, sehingga sikap badan di mistar telungkup. Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi – tingginya. Pada lompat tinggi sama halnya dengan lompat jauh, yaitu memerlukan :

Awalan biasanya ancang – ancang itu di pergunakan 3 langkah, 5 langkah dan 7 langkah dan sebagainya, serta langkah yang terakhir panjang dan berat badan dibelakang.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Training voor. Djeugd. Semarang : Dahara Prize.

Carr, Gerry. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Depdikbud. 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bhakti.

1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olah Raga Bagi PelatihOlahragawan Pelajar*. Jakarta.

Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.

Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.

J. Matakupan. 1996. *TeoriBermain*. Jakarta: Depdikbud