MAKALAH PENJASKES

LOMPAT JAUH

D

I

S

U

S

U

N

Oleh>Nama: Nelly Astiana Napitupulu

Kelas :X MIA-3

SMAN 3 MEDAN

TAHUN AJARAN 2019/ 2020

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan Puji dan sukur kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru pembimbing kami dengan berhubungan tentang **LOMPAT JAUH**.Semoga makalah ini dapat berguna bagi Kami ,guru pembimbing dan para pembaca pada umumnya. Namun walaupun makalah ini selesai tentulah masih banyak kekurangan,hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan yang kami miliki, oleh karena itu kritik dan saran yang mengarah kepada perbaikan isi makalah ini sangat kami harapkan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar belakang

B.Tujuan

C.Manfaat

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Lompat Jauh

B. Sejarah Lompat Jauh

C. Teknik Lompat Jauh

D. Jenis Jenis Gaya Dalam Lompat Jauh

E. Arena(lapangan) Lompat Jauh

F. Latihan Lompat dan Prinsip-Prinsip Latihan

G. Macam- Macam Gaya Lompat Jauh

H. Peraturan Permainan Lompat Jauh

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

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. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

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 dilentangkan), 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.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung

dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut menurut M. Sajoto (1988 : 15) diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur tehnik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik, seperti pendapat dari Depdiknas (2000 : 101) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan tehnik, taktik dan kemampuan mental.

TUJUAN

Tujuan dibuatnya makalah ini untuk memenuhi tugas mata pelajaran penjaskes.

C. MANFAAT

Makalah ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai masukan bagi guru-guru penjaskes dan pembina maupun pelatih olahraga dalam upaya memberikan latihan fisik khususnya untuk meningkatkan kemampuan power dalam lompat jauh
2. Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses belajar untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Sebagai bahan referensi pada makalah lebih lanjut.

BAB II

PEMBAHASAN

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.

B. 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 biter ("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 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 event di tingkat Olimpiade.

C. Teknik Lompat jauh

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

D. Jenis-Jenis 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.

E. Arena (lapangan) lompat jauh

Panjang lintasan lari hingga papan lompatan atau papan tolak pada umumnya berukuran 40-45 meter dengan lebar lintasan mencapai 1,22 meter. Sementara itu, papan lompatan memiliki panjang 1,22 meter dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm.

Di antara papan lompatan dengan bak lompat terdapat jarak sepanjang 1 meter. Sedangkan bak lompat memiliki panjang 9 meter dengan lebar 2,95 meter. Untuk lebar tempat pendaratan, jaraknya paling sedikit 2,75 meter antara garis tolakan sampai akhir tempat tolakan. Tempat pendaratan diisikan dengan pasir dimana permukaan pasir harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan.

F. Latihan Lompat dan Prinsip-Prinsip Latihan

a. Pengertian Latihan Lompat

Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1982 : 27). Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, Aip Syarifuddin (1992 : 90). Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah. Latihan lompat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan lompat dengan melompati rintangan dan lompat meraih sasaran di atas.

Latihan lompat adalah metode yang terbaik untuk meningkatkan power maksimal pada otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan power maksimal pada kelompok otot tertentu, ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut secara eksplosif atau meledak-ledak. Untuk melatih power otot tungkai dimulai dengan gerakan tungkai kearah yang berlawanan (jongkok) yang disebut sebagai fase pre-regang (pre-stretching phase), kemudian melompat dengan kuat keatas. Setelah mendarat, tanpa adanya masa berhenti, kemudian secepatnya melompat lagi sekuat tenaga keatas, sehingga seakan-akan mendarat pada bara api (KONI, 2000: 27)

b. Prinsip-Prinsip Latihan

1) Prinsip Latihan Beban Bertambah (Overload)

Untuk meningkatkan prestasi atlit prinsip overload harus digunakan. Apabila atlet sudah merasa ringan pada beban yang diberikan maka beban harus ditambah. Menurut M. Sajoto (1988 : 42) dengan berprinsip pada overload, maka kelompok-kelompok otot akan bergabung kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Prinsip overload ini akan menjamin agar system di dalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Apabila tidak diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan lebih atau overload kekuatannya akan bertambah dan apabila kekuatan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban dalam jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif. (M. Sajoto, 1988 : 115).

3) Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran latihan lebih dulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan pengaturan latihan hendaknya diprogramkan sedemikian rupa sehingga tidak terjadi dua bagian otot dalam tubuh yang sama mendapat dua giliran latihan secara berurutan (M. Sajoto, 1988 : 115)

4) Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'shea dalam bukunya M. Sajoto (1988 : 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu Specific Adaptation to Imposed Demands. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperhatikan pula gerak yang dihasilkan, oleh karena itu latihan berbeban hendaknya dikaitkan

dengan latihan peningkatan ketrampilan motorik khusus.

Dengan kata lain latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan. Seperti diketahui bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dalam lompat jauh perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan tersebut dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Menggunakan alat dalam hal ini adalah latihan lompat dengan rintangan dan latihan lompat meraih sasaran di atas.

Selain keempat prinsip yang cukup mendasar untuk program latihan menurut Tohar (2004 : 54) program latihan dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume, intensitas, recovery dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian. Volume menurut Depdikbud (1997 : 31) ialah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan. Intensitas menurut Tohar (2004 : 55) adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan plaiometrik dapat ditingkatkan dengan penambahan beban pada hal-hal tertentu dengan peningkatan ketinggian rintangan-rintangan (bilah) untuk depth jump atau dengan memperlebar jarak dalam longitudinal jump. Recovery dikatakan oleh Tohar (2004 : 55) adalah

waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Menurut

O'Shea yang dikutip oleh M. Sajoto (1988 : 48) mengatakan bila latihan lebih dari satu rangkaian, maka masa istirahat dalam rangkaian adalah antara 1-2 menit. Menurut Bompas yang dikutip oleh M. Sajoto (1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan kekuatan dapat dilaksanakan setelah antara 4-6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Frekuensi menurut Tohar (2004 : 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan per hari atau berapa hari latihan per minggu.

Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang dipakai adalah tiga kali per minggu selama enam minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu tersebut.

G. Macam-Macam Gaya Lompat Jauh

A. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodox)

1) antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan-latihan sprint 10 - 20 meter yang dilakukan berulang-ulang. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan harus selalu sama. Menjelang tiga sampai empat langkah sebelum balok tumpu, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat. Dengan catatan tanpa mengurangi kecepatan.

2) Tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (explosive power) kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana yang lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu badan condong ke depan, titik berat

badan harus terletak agak kedepan, titik berat badan harus terletak agak ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki ayunkan ke arah depan atas. Dengan sudut tolakan berkisar antara 40 – 50 derajat.

3) Melayang (sikap badan saat di udara) adalah setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka dengan posisi badan condong ke depan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku) kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah biasanya yang disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Pada waktu di udara dengan sikap jongkok saat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Keadaan ini supaya dapat dipertahankan sebelum melakukan pendaratan.

4) Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya berat badan harus di bawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir rapat dibantu dengan cara menjulurkan tangan kedepan. Pada waktu pendaratan lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

B. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)

Gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa disebut gaya menggantung, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah; awalan, tumpuan/tolakan, melayang dan mendarat. Tanpa penguasaan teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

1)Awalan adalah gerak awal yang dimulai dengan lari, ini berguna untuk mendapatkankecepatan lari setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tumpuan. Jarak awalan lari,tergantung pada tiap-tiap pelompat. Bagi para pemula mengambil awalan cukup 20 sampai25 meter, tetapi bagi atlet yang sudah mapan, untuk membangun kecepatan maksimum harusmengambil awalan antara 30 sampai 40 meter.

2)Tumpuan/tolakan merupakan perpindahan yang cepat antara lari, awalan dan melayang.Urutan melakukan tumpuan yang benar adalah:

- Tolakan dengan salah satu kaki yang lebih kuat dan dominan.
- Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta tenaga tolakan sangat menentukan hasillompatan.
- Pada saat kaki menumpu pada balok, badan harus agak condong ke depan.
- Titik berat badan harus terletak agak ke muka.
- Gerakan kaki ayun ke arah depan atas.
- Sudut tolakan kurang lebih 45 derajat.

3)Melayang (sikap badan saat di udara) adalah pelompat menumpu pada balok tumpuan, makabadan akan dapat terangkat di udara dengan sikap/gaya menggantung untuk melakukannya.

- Pada saat melayang kaki diayun dan diangkat ke depan.
- Kaki tolak selepas dari tanah diayunkan kembali ke belakang bersamaan atau sejajardengan kaki ayun.
- Sikap badan dibusungkan ke depan atau melenting ke belakang.
- Lengan diayunkan ke atas belakang.
- Kepala tengadah.

4)Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya. Sejauh-jauhnya kemuka serta tidak kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat ini biasanya timbul perasaan, badan akan jatuh ke belakang, untuk mencegahnya titik

beratharus di bawa ke depan dengan jalan membungkukan badan, hingga badan dan lutut hampirmerapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu pendaratan lututdibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa ke depan atas, kakimendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

C.Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)Gaya berjalan di udara

Merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa di sebutgaya berjalan di udara, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yangsedang berjalan. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara adalah; awalan, tumpuan/tolakan, melayang dan mendarat. Tanpa penguasaan teknik yangbaik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

1)Awalan adalah saat melakukan awalan sebaiknya dilakukan pada jarak yang dirasakan cukupmemadai oleh pelompat. Pelompat memiliki naluri yang berbeda antara pelompat yang satudengan yang lainnya. Yang perlu dipahami oleh seorang pelompat jauh adalahpengembangan akselerasi, distribusi energi, dan kecepatan. Agar saat tolakan tepat, guru bisamenggunakan tanda pada lintasan yang akan dilalui pelompat.

2)Tumpuan adalah saat melakukan tumpuan dapat digunakan kaki kiri atau kanan sesuaidengan kebiasaan pelompat. Sebaiknya gunakan kaki yang memiliki kekuatan dominan.Ketika kaki menumpu ke balok badan harus dicondongkan ke depan agar keseimbangan tetapterjaga. Pandangan ke depan dengan kedua lengan berada di samping atas badan.

3)Melayang adalah setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka badan akan dapatterangkat ke udara. Dengan melakukan sikap berjalan di udara kedua kaki saling bergantian mengayuh di udara. Sebelum kaki mendarat upayakan berada dalam posisi di udara selama mungkin, agar menghasilkan lompatan maksimal.

4)Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belatangannya ke depan dan kemudian ditarik ke belakang. Sementara kedua kaki dilujurkan ke depan sejauh mungkin. Daratkan kedua kaki secara bersamaan agar terhindar dari cedera.Jatuhkan berat badan ke depan.

H.Peraturan Permainan Lompat Jauh

1. Hal hal yang perlu diperhatikan untuk meraih hasil maksimal

- Jarak awalan 30-40 dan dilakukan secepat cepatnya
- Menggunakan kaki yang kuat untuk melakukan tolakan.
- Diusahakan melayang selama mungkin
- Waktu mendarat jangan sampai jatuh ke belakang

2. Diskualifikasi

- Dipanggil 3 menit belum melompat
- Menumpu dengan 2 kaki
- Kembali ke arah awalan, setelah melompat
- Mendarat luar bak lompat
- Juri mengangkat bendera merah apabila pelompat gagal
- Juri mengangkat bendera putih jika lompatan benar

BAB III

PENUTUP

A. 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.

B. Saran

Makalah yang sederhana ini hendaknya dijadikan motivasi belajar bagi pembaca untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan lompat jauh yang baik dan benar serta dapat memperluas wawasan tentang pendidikan (atletik) yang lebih jauh dan lebih dalam lagi, sehingga pembaca mengetahui dan mampu membaca keadaan-keadaan / permasalahan yang terjadi dalam olah raga lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh

<https://ultimateofmypower.wordpress.com/2013/11/04/lompat-jauh/>

https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=lompat+jauh

<http://henirahma369.blogspot.com/2013/09/makalahtugas-penjaskes-lompatjauh.html?m=1>