MAKALAH AKTIVITAS LOMPAT JAUH DAN LOMPAT TINGGI

Dibuat untuk memenuhi tugas penjas

DISUSUN OLEH :

NAMA : FAKHRAINI AMELIA

KELAS : X MIA 6

SMA NEGERI 3 MEDAN

**JL. BUDI KEMASYARAKATAN NO.3, PULO BRAYAN KOTA,
KECAMATAN MEDAN BARAT, KOTA MEDAN, SUMATERA UTARA.**

Bab 1

PENDAHULUAN

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik dimana atlet mengkombinasikan kecepatan, kekuatan dan kelincahan untuk melemparkan dirinya sejauh mungkin dari titik mula. Sedangkan lompat tinggi adalah acara trek dan lapangan di mana pesaing harus melompat tanpa bantuan di atas bilah horizontal yang ditempatkan pada ketinggian yang diukur tanpa mencabutnya.

Bab 2

PENJELASAN

A. Lompat Jauh

□ *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. Tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan yang sejauh jauhnya. Untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur – unsur pokok pada lompat jauh.

□ *Sejarah lompat jauh*

Awal mula sejarah lompat jauh sejak 13 abad silam. Olahraga tersebut sudah ada dari tahun 708 Masehi saat ada Olimpiade Kuno di negara Yunani. Lompat jauh juga termasuk satu-satunya event olahraga lompat yang telah dilombakan pada Olimpiade Kuno. Berdasarkan catatan, ketika itu, lompat jauh pernah dijalankan peserta Sparta yang panjang lompatannya hingga 7,05 meter.

Mulanya, seluruh event yang diadakan pada Olimpiade Kuno dimaksudkan untuk bentuk latihan para militer perang. Kemunculan olahraga ini dipercaya sebagai latihan ketangkasan prajurit perang untuk melompati rintangan yang beda, misalnya parit ataupun jurang. Ketika itu, teknik serta cara lompat jauh sangat beda dengan yang sekarang diterapkan. Pada zaman dulu dibuat dengan bentuk jamak. Pada event ini juga, pelompat cuma diperkenankan memakai start lari pendek.

□ **Teknik lompat jauh**

Teknik lompat jauh ada empat jenis, yakni :

a. Awalan (approach).

Awalan merupakan suatu gerakan pada lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat-cepatnya untuk memperoleh kecepatan setinggi-tingginya sebelum mencoba tolakan. Awalan juga bisa diartikan sebagai usaha memperoleh kecepatan horizontal setinggi-tingginya hingga kemudian akan dirubah kedalam kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan.

b. Tolakan (take of).

Tolakan ialah perpindahan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang sangat cepat dan kuat guna mengangkat tubuh sampai ke atas melayang ada di udara (1998 : 45). Pada olahraga lompat jauh, umumnya melakukan tolakan terkuat menggunakan kaki yang dibantu oleh ayunan kaki serta ayunan kedua tangan pada arah depan atas.

Bila pelompat bisa menggabungkan kecepatan awal dan kekuatan tolakan kaki, maka dia bakal membawa beban seluruh tubuh berada ke atas arah depan yang melayang di udara. Sehingga si pelompat bisa membawa titik berat tubuh ke atas, dan melayang ke depan di udara dalam waktu yang lama. Beberapa hal dibawah ini harus anda perhatikan ketika melakukan tolakan:

- A. Tolakan dilakukan menggunakan kaki yang kuat. Sementara bagian telapak kaki terkuat untuk bertumpu ialah bagian tumit lebih dulu kemudian berakhir di bagian ujung kaki.
- B. Jika akan bertumpu, maka sikap badan sedikit condong ke belakang
- C. Adapun bertumpu sebaiknya tepat di papan tumpuan
- D. Ketika bertumpu, maka kedua lengan juga harus ikut diayun ke depan arah atas.
- E. Di bagian kaki yang di ayunkan angkat ke depan sampai setinggi pinggul dengan posisi lutut yang ditekuk.

c. Sikap Badan di Udara (flight).

Menurut pendapat (Drs. Eddy Suparman, 1995) mengkhususkan gaya jongkok untuk penelitian teknik badan ketika di udara sesudah kaki kiri bertumpu. Dengan begitu, kaki kanan diayun sangat cepat menuju arah depan. Ketika mencapai titik tertinggi, maka sikap badan, dan kaki seperti pada posisi duduk ataupun jongkok. Sesudah bergerak turun, maka kedua kaki harus dijulurkan ke depan, lalu posisi badan condong ke depan perhatian harus tertuju pada tempat pendaratan.

Cara melakukannya dengan tahap dibawah ini:

- Secara bersamaan melakukan tolakan, kemudian kaki diayun arah depan atas.
- ketika badan melayang ke udara, maka kaki diturunkan. Bersamaan pada peristiwa tersebut, pinggul harus didorong ke depan, lalu kepala ditengadahkan, dan dada dibusungkan lalu kedua tangannya ke atas belakang.
- Ketika akan mendarat, bagian kedua kakinya harus diayun ke depan, lalu posisi badannya dibungkukkan dengan kepala yang ditundukkan siap melakukan pendaratan.

d. Pendaratan (landing).

Proses pendaratan adalah tahap akhir gerakan lompat jauh. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan berdasarkan pendapat (Drs. Eddy Suparman, 1999) diantaranya:

- Harus dilakukan secara sadar supaya gerakan yang tak perlu bisa dihindari.
- Guna menghindari rasa sakit ataupun cedera ketika pendaratan sebaiknya anda lakukan menggunakan kedua kaki sejajar dengan tumit lebih dulu mendarat pada pasir yang posisinya mengepit.
- Tapi sebelum tumit kaki anda menyentuh pasir, maka kedua kaki juga harus diluruskan/dijulurkan ke depan. Upayakan supaya jarak kedua kaki tidak terlalu jauh. Sebab semakin lebar jarak kedua kaki, artinya semakin mengurangi jarak jauh lompatan tersebut.
- Guna menghindari supaya tidak jauh duduk di pantat, sebaiknya sesudah tumit berpijak pada pasir, lalu kedua lututnya harus segera ditekuk dengan badannya tetap condong terus jauh di depan
- Sesudah melakukan pendaratan, janganlah keluar ataupun kembali di tempat awalan dalam melewati/menginjak wilayah pendaratan pada papan tumpuan.
- Pada teknik ini, atlet juga harus berusaha mendarat sebaik mungkin. Hindari badan ataupun lengan jatuh di belakang. Pendaratan di bak lompat dimulai pada posisi kedua tumit dan kakinya agak rapat. Adapun gerakan-gerakan ketika pendaratan juga harus dilakukan menggunakan kedua kaki. yang harus anda perhatikan ketika mendarat ialah kedua kaki

mendarat bersamaan, diikuti oleh dorongan pinggul didepan. Dengan begitu, badan tak akan jatuh ke belakang sehingga bisa berakibat fatal.

□ ***Macam – macam gaya yang umum digunakan :***

1. Gaya jongkok atau Truck (kauer).
2. Gaya berjalan diudara atau Lauf (walking/running in the air).
3. Gaya menggantung atau melenting atau schnepper/hang.

□ ***Hal – hal yang perlu dihindari :***

1. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
2. Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
3. Badan miring jauh kedepan atau kebelakang.
4. Fase yang tidak seimbang.
5. Gerak kaki yang premature.
6. Tak cukup angkatan kaki pada pendaratan.
7. Satu kaki turun mendahului kaki lain pada darat.

□ ***Hal – hal yang harus diperhatikan/dilakukan :***

1. Pelihara kecepatan sampai saat menolak.
2. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dan balok tumpuan.
3. Rubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
4. Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik
5. Capailah jangkauan gerak yang baik.
6. Gerak akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
7. Latihan gerakan pendaratan.
8. Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan pada saat menyentuh matras atau bak pasir.

B. Lompat tinggi

□ *Pengertian lompat tinggi*

Lompat tinggi merupakan salah satu dari jenis olahraga cabang atletik dimana atlet lompat tinggi tersebut harus melompat setinggi-tingginya. Guna untuk melewati mistar tanpa bantuan alat. Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi –tingginya. Pada lompat tinggi sama halnya dengan lompat jauh, yaitu memerlukan :

1. Awalan yaitu dengan gerakan langkah dengan kecepatan yang konstan 3 langkah, 5 langkah dan 7 langkah dan sebagainya, serta langkah yang terakhir panjang dan berat badan dibelakang.
2. Sikap badan saat berada di atas mistar. disesuaikan dengan gaya/style yang digunakan.
3. Sikap badan saat waktu jatuh dan mendarat jika menggunakan matras yang standar maka mendarat tidak membahayakan si pelompat/atlit, tetapi apabila mendarat pada bak pasir harus diperhatikan cara mendarat yang benar agar tidak terjadi cedera.

□ *Sejarah lompat tinggi*

Lompat tinggi tercatat pertamakali diadakan pada olimpiade di Skotlandia pada abad ke 19. Pada saat itu tercatat lompatan tertinggi yang dilakukan oleh atlet adalah 1,68 m dengan gaya gunting. sekitar abad ke 20, gaya lompat tinggi telah dimodernisasi oleh seorang warga Irlandia – Amerika bernama Michael Sweeney.

□ *Teknik lompat tinggi*

Teknik dasar lompat tinggi terbagi menjadi empat, yaitu :

a. Teknik Awalan

Teknik awalan menjadi salah satu kunci keberhasilan atlet untuk mendapatkan momen tolakan yang tepat. Pada teknik ini, berlarilah terlebih dahulu untuk mendapatkan momentum yang cukup sebelum melakukan tolakan. Namun kecepatan larinya tidak sekencang awalan lompat jauh.

Berikut cara melakukan teknik dasar awalan lompat tinggi :

- A. Gunakan awalan berlari dengan kecepatan sedang menuju mistar dengan sudut yang tepat, sesuai dengan gaya yang akan digunakan.
- B. Ambil langkah sekitar 9 hingga 15 langkah sebelum melakukan tolakan.
- C. Gunakan kaki terkuat untuk melakukan tumpuan.

Setiap gaya lompat tinggi memiliki sudut awalan yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan momentum sebelum melakukan tolakan atau lompatan.

b. Teknik Tolakan atau Tumpuan

Teknik tolakan merupakan gerakan yang dilakukan untuk mendapatkan momentum lompatan yang besar. Saat akan melakukan tolakan, usahakan menggunakan kaki yang terkuat agar mendapatkan hasil lompatan yang paling tinggi.

Untuk titik tolakan atau tumpuan, sebaiknya juga diperhitungkan. Hal ini bertujuan agar ketika melompat maupun melayang di udara, anggota tubuh tidak ada yang menyentuh mistar.

Berikut cara melakukan teknik dasar tolakan lompat tinggi :

- A. Gunakan kaki terkuat dan dominan ketika melakukan tolakan.
- B. Saat akan melakukan tolakan, condongkan badan sedikit kebelakang (tidak untuk gaya flop).
- C. Lakukan tolakan dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan momentum lompatan yang besar.
- D. Agar lompatan yang dihasilkan maksimal, ayunkan lengan saat tolakan untuk menambah daya dorong tubuh.

c. Teknik Melayang

Teknik melayang merupakan gerakan melayang di udara setelah melakukan tolakan, dengan tujuan agar dapat melewati mistar. Setiap gaya pada lompat tinggi, memiliki tekniknya sendiri agar dapat melewati mistar tanpa menyentuhnya.

d. Teknik Pendaratan

Teknik pendaratan merupakan salah satu teknik dasar lompat tinggi dengan tujuan untuk mendarat di atas matras dengan sempurna.

Sebenarnya teknik pendaratan ini bukanlah poin utama dalam cabor lompat tinggi, karena yang menjadi penilaian yaitu lompatan setinggi-tingginya tanpa menyentuh tiang mistar yang disediakan.

Meski demikian, pendaratan yang dilakukan setelah melakukan lompatan haruslah sempurna agar atlet tersebut tidak mendapatkan cedera saat mendarat.

□ *Macam macam gaya pada lompat tinggi*

1. Gaya Gunting (Scissors)

Gaya gunting atau gaya Swenney. 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:

- A. Pelompat mengambil awalan dari tengah.
- B. Bila si pelompat pada saat akan melompat, memakai tumpuan kaki kiri (bila ayunan kaki kanan), maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki lagi.
- C. Pada saat melayang 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 jatuhnya pun kaki kanan hanya beda awalan, bisa dari tengah tapi dari samping.

3. Gaya Guling (Straddle)

Cara melakukan :

- A. Pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9, langkah: Tergantung ketinggian yang pentung dalam mengambi awalan langkahnya ganjil.
- B. Pada saat akan melompat langkah yang terakhir panjang.
- C. Menumpu pada kaki kiri atau kanan, maka ayunan kaki kiri/kanan kedepan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat badan balikkan, hingga sikap badan diatas mistar telungkup. Pantat usahakan lebih tinggi dari kepala, jadi kepala induk.

- D. 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 dan berakhir dengan cepat.

4. Gaya Fosbury Flop

Cara melakukannya :

- A. Awalan harus dilakukan dengan cepat dan menikung/agak melingkar, dengan langkah untuk awalan tersebut kira – kira 7-9 langkah.
- B. Tolakan, Untuk tolakan kaki hampir sama dengan lompat tinggi yang lainnya. Yakni harus kuat dengan bantuan ayunan kedua tangan untuk membantu mengangkat seluruh badan. Bila kaki tolakan menggunakan kaki kanan, maka tolakan harus dilakukan disebelah kiri mistar. Pada waktu menolak kaki bersamaan dengan kedua tangan keatas disamping kepala, maka badan melompat keatas dan membuat putaran 180 derajat dan dilakukan bersama – sama.
- C. Sikap badan diatas mistar, Hendaknya sikap badan diatas mistar terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dan dagu agak ditarik ke dekat dada dan punggung berada diatas mistar merupakan busur yang melenting.
- D. Cara mendarat, mendarat pada karet busa dengan ukuran(ukuran 5 x 5 meter dengan tinggi 60 cm lebih) dan di atasnya ditutup dengan matras sekitar 10 – 20 cm, dan yang mendarat pertama kali adalah punggung dan bagian belakang kepala.

☐ ***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. Melewati mistar dalam posisi duduk.
- 7. Membuat lengkung badan terlalu awal.
- 8. Gerak terlambat dari gerak angkat kaki akhir.

☐ ***Hal – hal yang harus diutamakan :***

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 vertikal 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.

Bab 3

KESIMPULAN

Penjelasan diatas, adalah bukti begitu banyaknya cara kita untuk mempelajari dengan menggunakan permainan yang intinya dari permainan itu berfungsi untuk menghibur dan melatih secara tak langsung, karena disuatu sisi mereka tidak sadar atas latihan-latihan dasar dari atletik.

Karena mereka merasa keasyikan dalam menjalankan permainan tersebut yang dapat menghilangkan kejenuhan dan kebosanan yang terjadi pada diri mereka dan kita sebagai pembimbing juga bisa melihat bakat-bakat atlet tersebut dari aktivitas mereka di permainan tersebut.

Banyak cara yang bisa kita lakukan untuk mengelola permainan menjadi suatu bahan latihan, maka dari itu kita yang mungkin akan menjadi pelatih ini akan selalu dituntut untuk menjadi seorang pelatih yang kreatif yang tujuannya agar anak didik kita tidak mudah merasa jenuh atas program latihan yang kita beri.

Bab 4

PENUTUP

Diatas merupakan makalah yang saya kerjakan dengan sebenar-benarnya dan saya mengerjakannya dengan sungguh-sungguh. Dan

apabila terjadi kesalahan pengetikan mohon di maklumkan karena saya masih belajar.

Demikianlah makalah ini saya buat dengan cermat dan teliti dan bila ada salah kata atau salah penjelasan mohon di maklumkan karena saya sudah berusaha sebisa saya.

Bab 5

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.ruangguru.co.id/lompat-jauh-pengertian-sejarah-dan-teknik-lompat-jauh-terlengkap/>

<http://niikenrahmayanti.blogspot.com/2014/11/makalah-olahraga-lompat-tinggi-dan.html?m=1>

<https://www.yuksinau.id/lompat-tinggi/>