Makalah
Lompat Jauh & Lompat Tinggi

Disusun oleh :

Nama : Icha Saputri

Kelas : X Mia 6

SMA NEGERI 3 MEDAN

Jl. Budi Kemasyarakatan No3, Pulo Brayon Kota, Kecamatan Medan

Barat , Kota Medan, Sumatra Utara 20238

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang maha esa, karena atas berkat dan limpahan rahmatnyalah maka kami boleh menyelesaikan sebuah makalah dengan tepat waktu.

Berikut ini penulis mempersembahkan sebuah makalah dengan judul “**Lompat jauh dan lompat tinggi**”, yang menurut kami dapat memberikan manfaat yang besar bagi kita untuk mempelajari nya.

Melalui kata pengantar ini penulis lebih dahulu meminta maaf dan memohon permakluman bila mana isi makalah ini ada kekurangan dan ada tulisan yang kami buat kurang tepat atau menyinggung perasaan pembaca.

Dengan ini kami mempersembahkan makalah ini dengan penuh rasa terima kasih dan semoga allah SWT memberkahi makalah ini sehingga dapat memberikan manfaat.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 :2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan Athleta (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

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.

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

- Bagaimana sejarah lompat jauh dan lompat tinggi?
- Jelaskan pengertian dari lompat jauh dan lompat tinggi !

- Sebutkan macam-macam gaya lompat jauh dan lompat tinggi ?
- Bagaimana teknik lompat jauh ?
- Bagaimana peraturan permainan lompat jauh ?
- Sebutkan hal hal yang harus dihindari dan dilakukan saat permainan lompat jauh !
- Sebutkan langkah langkah dalam lompat tinggi !

C. Tujuan Penulisam

- Agar mengetahui sejarah lompat jauh dan lompat tinggi
- Agar mengetahui teknik teknik lompat jauh
- Mengetahui macam macam gaya lompat jauh dan lompat tinggi
- Agar lebih mengetahui hal hal yang harus dihindari dan dilakukan dalam lompat jauh
- Agar lebih mengetahui apa yg dimaksud dengan lompat jauh dan lompat tinggi

PEMBAHASAN

A. Lompat Jauh

1. 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

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).

2. Pengertian lompat jauh

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.

3. Macam-macam gaya lompat jauh

- Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodox)
- Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)
- Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)

4. Teknik Lompat Jauh

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.

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.

5. Hal - Hal yang perlu dihindari dan dilakukan dalam lompat jauh

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, baertujuan 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

1. 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.

2. Pengertian lompat tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu cabang olahraga yang melakukan gerakan lompatan untuk mencapai lompatan yang setinggi-tingginya. 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.

3. Macam-Macam Gaya Dalam Lompat Tinggi

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.

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

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.

Gaya Fosbury Flop

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

4. Langkah-langkah pada lompat tinggi

a. Untuk Awalan

- Daerah awalan panjangnya tidak terbatas minimum 15 m
- Daerah tumpuan harus datar dan tingkat kemiringanya 1 : 100

a. 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.

b. Bilah Lompat

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

- Panjang mistar lompat 3,98 – 4,02 m dan berat maksimal mistar adalah 2,00 kg

- 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
- Lebar penopang bilah 4 cm dan panjang 6 cm

c. 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.

PENUTUP

Kesimpulan

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.

Secara umum, ada 3 jenis gaya yang dapat dilakukan pada saat melakukan olahraga lompat jauh, yaitu: Lompat Jauh Gaya Jongkok (Tack Style/Gaya Ortodock), Lompat Jauh Gaya Menggantungkan (Gaya Schnepfer), Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air). Teknik Lompat jauh Ada 4 teknik yang harus dilakukan dalam melakukan olahraga lompat jauh, yaitu: Teknik Awalan, Teknik Menumpu, Teknik Melayang, Teknik mendarat.

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.

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.

Macam-Macam Gaya Dalam Lompat Tinggi yaitu : Gaya Gunting (Scissors), gaya guling sisi (Western Roll), Gaya Straddle, Gaya Fosbury Flop.

Saran

Saran Makalah yang sederhana ini hendaknya dijadikan motivasi belajar bagi pembaca untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan lompat jauh dan lompat tinggi 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 olahraga lompat jauh dan lompat tinggi.