

# PERTEMUAN 1

## HANDOUT

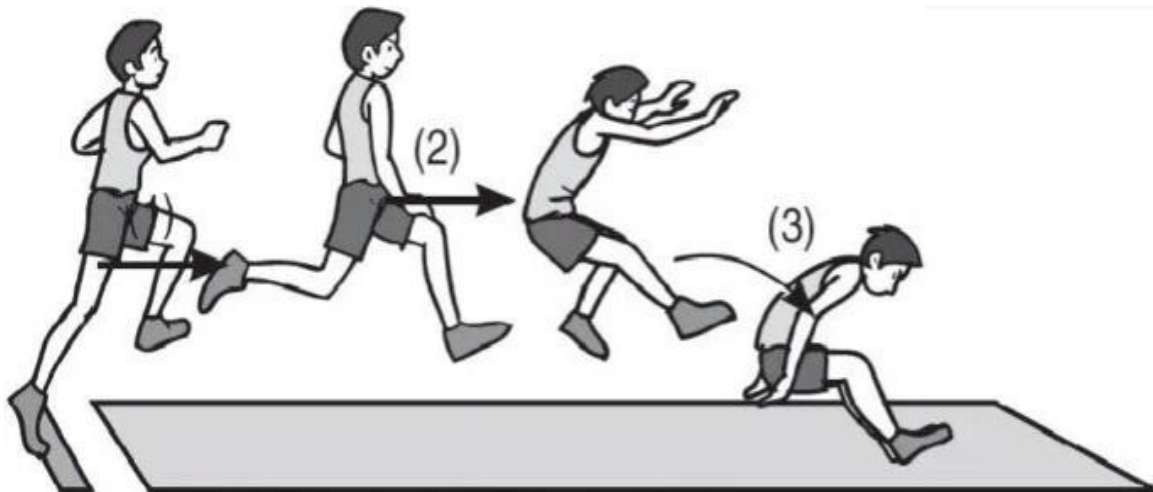
### Tujuan Pembelajaran

- Memahami dan menjelaskan gerakan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh
- Memahami dan menjelaskan sarana dan prasarana lompat jauh
- Memahami dan menjelaskan peraturan lompat jauh
- Mempraktikkan gerakan variasi dan kombinasi lompat jauh

## LOMPAT JAUH

**Lompat Jauh** adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir.

### Teknik Dasar Lompat Jauh



Lompat jauh mempunyai teknik-teknik dasar. Teknik-teknik yang harus dipejari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh diantaranya adalah:

- Teknik awalan
- Teknik tumpuan
- Teknik melayang dan
- Teknik mendarat

a) Teknik awalan

#### a) Teknik Awalan

*Pelompat* melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (*gerak horizontal*) menuju tolakan/loncatan (*gerak vertikal*).

#### b) Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat. Ketika melakukan tolakan,

kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

#### c) **Teknik Melayang**

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang. diantaranya:

- Menjaga keseimbangan badan.
- Berusaha melayang diudara selama mungkin
- Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.

#### d) **Teknik Pendaratan**

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.

Untuk mengasah 4 teknik lompat jauh diatas, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan, diantaranya:

1. Mementukan jarak ancang-ancang yang tepat
2. Menentukan irama lari awalan
3. Mengasah dan mencoba beragam teknik tolakan, melayang dan juga pendaratan

### **Macam-Macam Gaya Lompat Jauh**

#### **a. Gaya Jongkok / Gaya Mengambang**

Gaya ini merupakan gaya lompat jauh tertua, gaya jongkok mudah dilakukan karena pelompat hanya harus menekuk kedua kaki mirip seperti posisi jongkok ketika melayang di udara.

#### **b. Gaya Berjalan di Udara**

Bila gaya jongkok adalah gaya lompat jauh tertua. Gaya berjalan di udara atau walking in the air adalah gaya terpopuler para pelompat jauh Profesional, karena, gaya ini sangat efektif untuk menghasilkan lompatan terjauh dibandingkan gaya lainnya.

Teknik lompat jauh berjalan di udara dimulai dari saat kaki tumpu melakukan tolakan atau loncatan. Ketika tubuh melayang di udara lakukan gerakan seperti melangkahkan kaki atau seperti anda sedang berjalan.

#### **c. Gaya Menggantung**

Teknik lompat jauh menggantung adalah teknik dimana ketika tubuh melayang posisi dada dibusungkan ke depan. kedua tangan diangkat keatas sedangkan kedua kaki ditekuk kebelakang. Hal ini untuk membuat tubuh selama mungkin berada di udara.

## Ukuran Lapangan Lompat Jauh



Untuk membuat arena olahraga lompat jauh, ada ukuran dan standar sendiri dalam olahraga ini.

### A. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan standar yang digunakan jumper untuk melakukan ancang-ancang minimum sekitar 40 meter (131 kaki) dengan lebar 1,22 m sampai 1,25 m. disamping kanan dan kiri lintasan kemudian diberi garis putih selebar 5 cm.

### B. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat warna putih. Papan tolakan ditanam tak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m.

Papan tolak ditanam ditanah dan bagian tanahnya rata dengan tanah lintasan. Di belakang garis tolakan/loncatan tersebut kemudian dipasang papan plastisin atau bahan lainnya yang akan membuat tanda apabila jumper meloncat melewati garis loncatan.

### C. Tempat Pendaratan

Lebar dari tempat pendaratan lompat jauh minimal 2,175 meter. Bak pendaratan ini diisi dengan pasir yang lembut halus dan sedikit basah. dan juga permukaannya harus rata dengan permukaan garis loncat.