

KETERAMPILAN DASAR ATLETIK

Lompat (Jump)

Abdul Mahfudin Alim, M.Pd



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

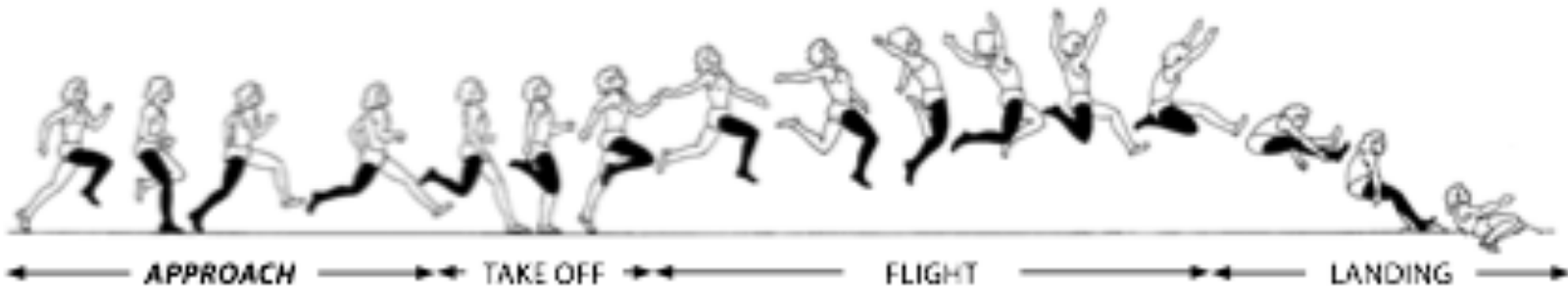
LOMPAT (*JUMP*)

- Lompat Jauh (*Long Jump*)
- Lompat Jungkit (*Triple Jump*)
- Lompat Tinggi (*High Jump*)

Lompat Jauh (*Long Jump*)



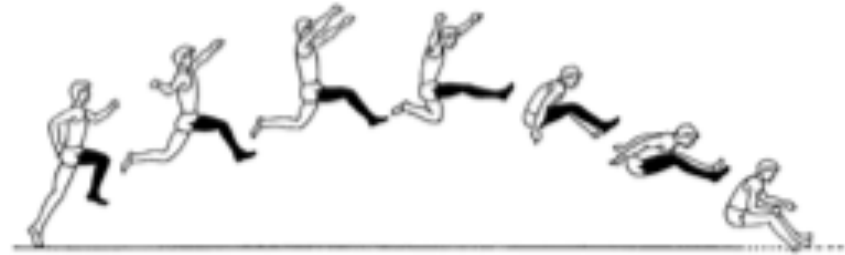
LOMPAT (JUMP)



Lompat jauh dibagi menjadi tahap-tahap berikut: PENDEKATAN, MENGAMBIL OFF, FLIGHT dan LANDING.

- Pada tahap pendekatan jumper berakselerasi ke kecepatan terkendali maksimal.
- Pada tahap melepas jumper menghasilkan kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horizontal.
- Pada tahap penerbangan jumper mempersiapkan untuk mendarat. Tiga teknik yang berbeda dapat digunakan: berlayar, menggantung dan halangan-tendangan.
- Pada tahap pendaratan jumper memaksimalkan jarak potensi jalur penerbangan dan meminimalkan hilangnya jarak di touchdow yang

Fase Melayang: Gaya Melayang (Sail Technique)

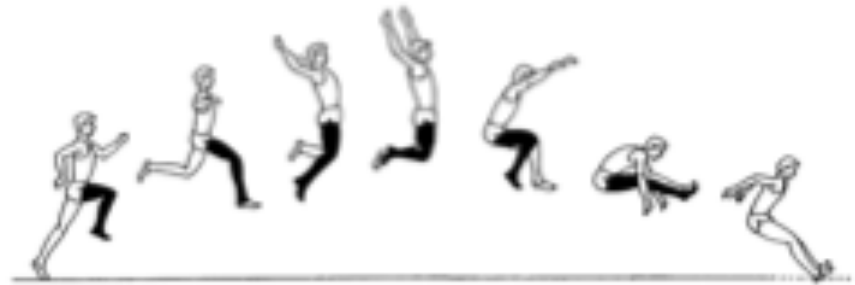


Tujuan (objective): untuk persiapan dari pendaratan yang efisien

Karakteristik Teknik:

- Tungkai bebas yang digunakan untuk tumpuan (take off).
- Batang tubuh tetap tegak dan vertikal.
- Tungkai tumpuan selama mungkin dari posisi melayang tersebut.
- Tumpuan kaki dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas sampai akhir melayang.
- Kedua kaki diperpanjang ke depan untuk mendarat.

Fase Melayang: Gaya Menggantung (Hang Technique)



Tujuan (objective): untuk persiapan dari pendaratan yang efisien

Karakteristik Teknik:

- Kaki terserah diturunkan oleh putaran pada sendi panggul.
- Pinggul didorong ke depan.
- Kaki tumpuan sejajar dengan kaki bebas.
- Lengan berada dalam posisi ke atas-kebelakang.

Fase Melayang: Gaya Berjalan Diudara (Hitch-Kick Technique)

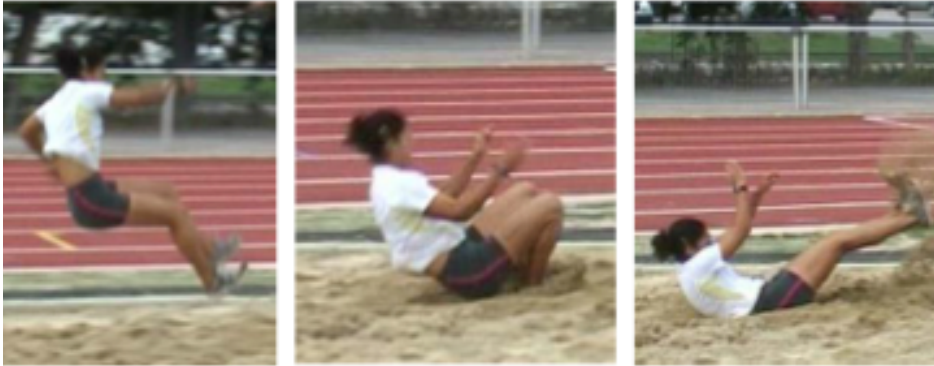


Tujuan (objective): untuk persiapan dari pendaratan yang efisien

Karakteristik Teknik:

- Gerakan lari kontinyu di udara dengan di bantu gerakan ayunan lengan
- Ritme langkah dari awalan tidak dianjurkan untuk berubah
- Aksi gerakan lari harus selesai saat mendarat, dengan menjulurkan kedua tungkai kedepan
- Variasikan $1 \frac{1}{2}$ atau $2 \frac{1}{2}$ atau $3 \frac{1}{2}$ langkah selama melayang

Fase Mendarat



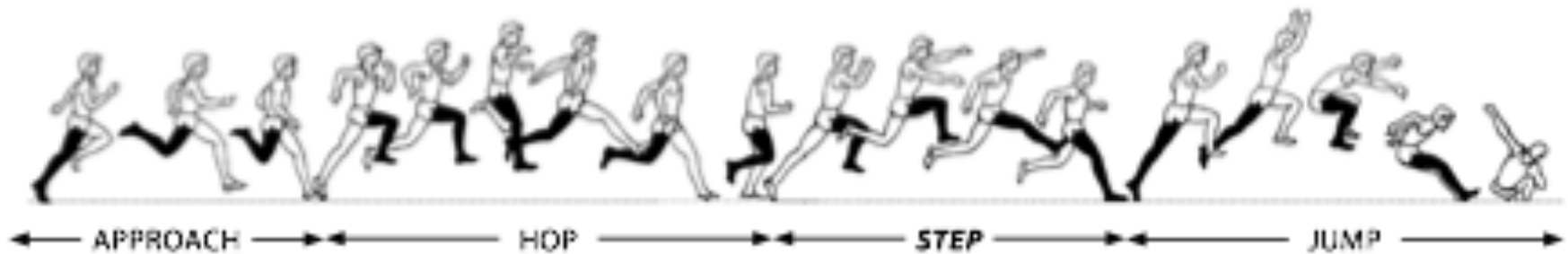
Tujuan (objective):

Untuk meminimalisir kehilangan jarak

Karakteristik Teknik:

- Tungkai hampir dijulurkan dengan penuh
- Badan dibungkukan kedepan
- Lengan bergerak kebelakang
- Pingang mendorong kearah kedepan arah titik pendaratan

LOMPAT JANGKIT (*TRIPLE JUMP*)

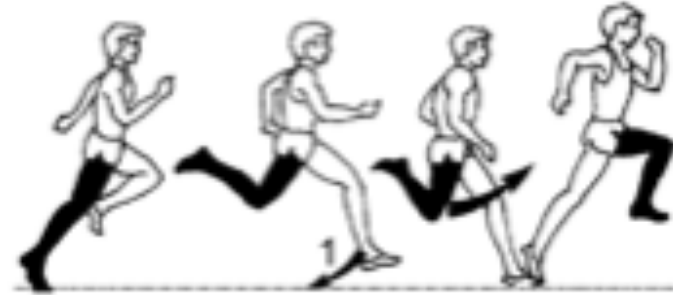


Deskripsi Fase Lompat Jangkit

Lompat jangkit (Triple Jump) dibagi menjadi tahap-tahap berikut: AWALAN/PENDEKATAN, HOP, LANGKAH, dan Lompat (JUMP). Hop, langkah dan melompat tahap masing-masing dapat dibagi ke dalam fase khas untuk melompat: TUMPUAN, MELAYANG (FLIGHT) dan MENDARAT (LANDING).

- Pada tahap pendekatan/awalan jumper mempercepat untuk mendapatkan kecepatan maksimum yang terkontrol.
- Pada tahap hop jumper mengeksekusi gerakan cepat dan tegas, yang mencakup sekitar 35% dari jarak keseluruhan.
- Pada tahap langkah jumper mencakup sekitar 30% dari jarak keseluruhan. Langkah adalah bagian paling penting dari lompat jangkit. durasinya harus sama dengan hop.
- Pada tahap melompat atlet menumpu dengan kaki yang berlawanan dan mencakup sekitar 35% dari jarak keseluruhan.

Fase Awal



Tujuan (objective):

Untuk mencapai kecepatan maksimum dan posisi untuk tumpuan

Karakteristik Teknik:

- Panjang awalan atau pendekatan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) dan lebih dari 20 langkah (untuk yang berpengalaman, jumper elit).
- Teknik lari mirip dengan berlari.
- Frekuensi langkah meningkat pada akhir pendekatan.
- Kecepatan meningkat terus-menerus sepanjang pendekatan.
- Kaki aktif dan cepat dengan 'turun dan kembali' gerak. (1)

Fase Hop



Tujuan (objective):

Untuk mencapai, melayang panjang datar dengan kehilangan minimal kecepatan horizontal.

Karakteristik Teknik:

- Paha kaki yang tidak sebagai tumpuan didorong ke posisi horizontal.
- Arah tumpuan maju, tidak ke atas. (1)
- Tungkai yang tidak sebagai tumpuan ditarik kembali.
- Tumpuan tungkai ditarik ke depan-atas ke depan kemudian diperluas untuk mempersiapkan diri untuk sentuhan (touchdown). (2)
- Batang tubuh dijaga agar tetap tegak.

Fase Langkah (*STEP*)



Tujuan (objective):

Untuk menyamakan dengan durasi hop, yaitu untuk mencapai ketinggian yang sama seperti pada hop

Karakteristik Teknik:

Kaki aktif dan cepat dengan 'turun dan kembali' bergerak.

Tungkai yang didepan hampir sepenuhnya diperpanjang.

Gunakan ayunan kedua lengan, jika memungkinkan.

Paha kaki bebas adalah horisontal, atau lebih tinggi. (1)

Posisi badan tegak.

Kaki yang tidak sebagai tumpuan diperpanjang kedepan-bawah. (2)

Fase Lompatan (*Jump*)



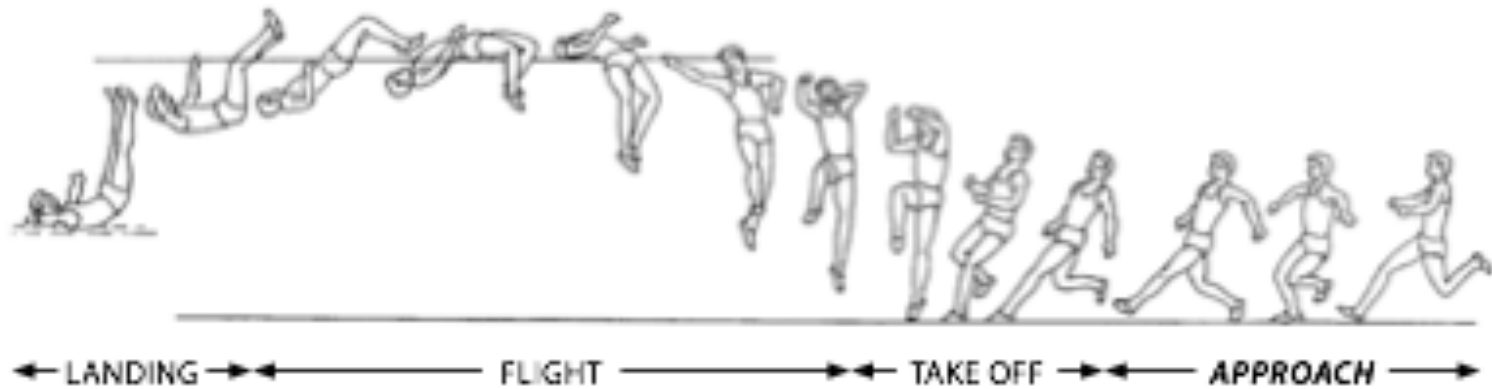
Tujuan (objective):

Untuk tumpuan secara kuat pada optimal sudut tumpuan .(1)

Karakteristik Teknik:

- Kaki tumpuan aktif dan cepat dengan 'turun dan kembali' bergerak.
- Tungkai tumpuan hampir lurus saat take off.
- Gerakan kedua lengan digunakan jika memungkinkan. (2)
- Posisi tubuh tegak.
- Menggantungkan atau teknik berlayar digunakan di udara.
- Kaki hampir sepenuhnya diperpanjang saat pendaratan.

LOMPAT TINGGI (*HIGH JUMP*)

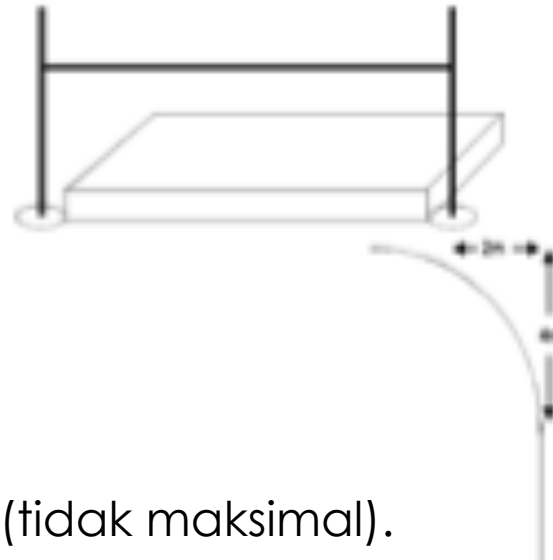


Deskripsi Tahapan

Lompat tinggi dibagi menjadi tahap-tahap berikut: AWALAN/ PENDEKATAN (APPROACH), TUMPUAN (TAKE OFF), MELAYANG (FLIGHT) dan MENDARAT (LANDING)

- Dalam tahap pendekatan jumper berakselerasi dan mempersiapkan untuk tumpuan.
- Pada tahap tumpuan jumper menghasilkan kecepatan vertikal dan memulai rotasi yang diperlukan untuk melewati mistar.
- Dalam fase melayang jumper naik ke mistar dan kemudian melewatinya.
- Pada tahap pendaratan jumper dengan aman melengkapi lompatan.

Fase Awal (*Approach phase*)



Tujuan (objective):

Untuk menghasilkan kecepatan optimum (tidak maksimal).

Karakteristik Teknik:

- Awalan lari adalah berbentuk-J: lurus pada awalnya (3-6 langkah), kemudian melengkung (4-5 langkah).
- Kaki tumpuan untuk langkah pertama adalah pada ujung kaki.
- Tubuh dijondongkan cukup maju untuk langkah pertama.
- Kecepatan meningkat terus-menerus sepanjang pendekatan.

Fase Awal Langkah Terakhir



Tujuan (objective):

Untuk meminimalkan kehilangan kecepatan dan mempersiapkan tumpuan yang efektif.

Karakteristik Teknik:

- Frekuensi langkah meningkat terus.
- Tubuh condong ke dalam, sudut tergantung pada kecepatan pendekatan/awalan.
- Condong ke depan berkurang dan tubuh tegak.
- Pusat massa diturunkan cukup dalam langkah kedua dari belakang.
- drive aktif dari kaki kanan di langkah kedua dari belakang.

Fase Tolakan



Tujuan (objective):

Untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan untuk memulai rotasi yang diperlukan untuk melewati mistar.

Karakteristik Teknik:

- Kaki tumbuan aktif, cepat dan datar dengan 'turun dan kembali' gerak. (1)
- Poin tumpuan kaki menuju daerah pendaratan.
- Waktu sentuhan di tanah dan tekukan dari kaki tumpuan keduanya diminimalkan.
- Lutut kaki yang didorong sampai paha sejajar dengan tanah.
- Tubuh adalah vertikal pada akhir take off. (2)

Fase Melayang (*Flight*)



Tujuan (objective):

Untuk melewati mistar

Karakteristik Teknik:

- Posisi rumpun dilakukan untuk membawa tubuh keatas. (1)
- Lengan yang pertama tidak banyak bergerak atau dibawa keatas, melewati dan diatas mistar.
- Pinggul di bawa keatas mistar dengan melengkungkan punggung dan menurunkan kaki dan kepala.
- Lutut dibuka untuk memungkinkan lebih banyak lengkungan tubuh.

Daftar Pustaka

- International Association of Athletics Federations (IAAF). 2009. *Run, Jump, Throw*. UK: Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH.