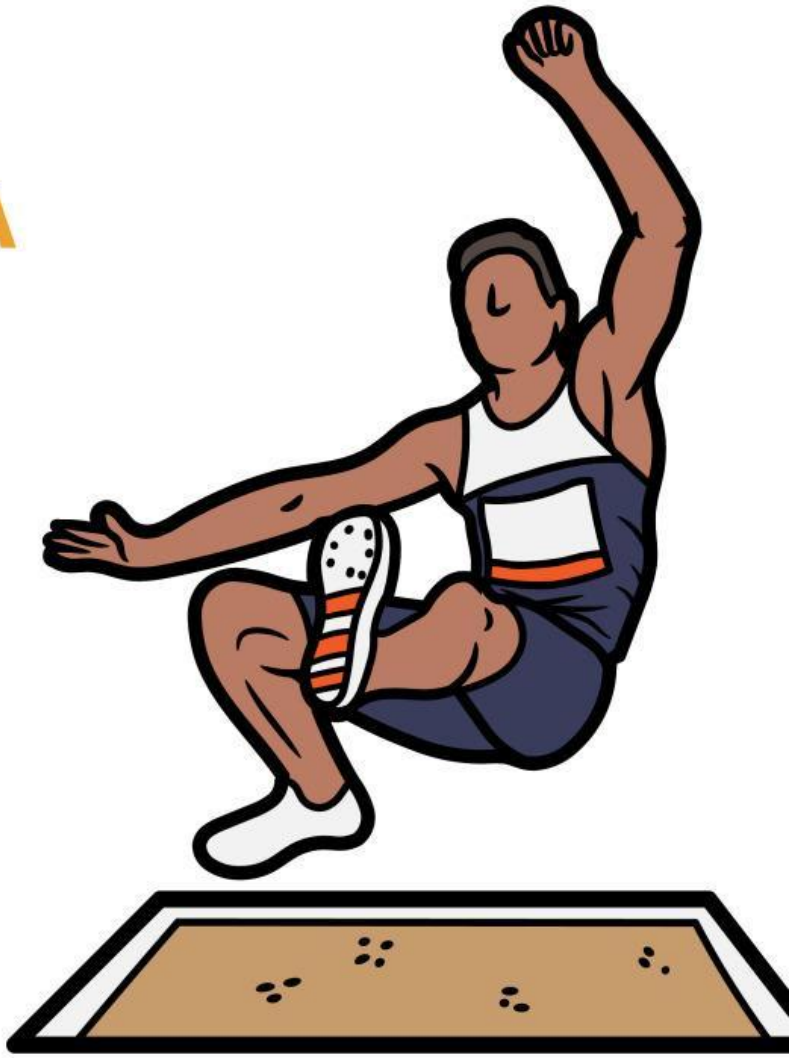
SMK MUHAMMADIYAH 1 PURBALINGGA
SMK PUSAT KEUNGGULAN

ATLETIK
LOMPAT JAUH

Tahun 2023/2024

PJOK
SMK MUSAGA



Dibuat oleh :

Eko Tri Utomo, S.Pd
117637

LIVEWORKSHEETS

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilainilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan seharihari.

KOMPETENSI AWAL

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

PROFIL PELAJAR PANCASILA

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik.

SEJARAH LOMPAT JAUH

TEKNIK LOMPAT JAUH

Peraturan Lompat Jauh



Tujuan Lompat Jauh





LIVEWORKSHEETS

MATERI LOMPAT JAUH

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan 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 sejauh-jauhnya.

TUJUAN LOMPAT JAUH

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya.

Faktor yang mempengaruhi lompat jauh maksimal antara lain panjang tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan lari saat mengambil awalan, tolakan atau take off, sikap badan di udara dan mendarat.

SEJARAH LOMPAT JAUH

Sejarah lompat jauh berawal sejak sekitar 13 abad yang lalu. Olahraga ini sudah ada sejak tahun 708 Masehi ketika ada Olimpiade Kuno di Yunani. Lompat jauh merupakan satu-satunya kejuaraan lompat yang dilombakan dalam Olimpiade Kuno.

Awal pengenalan lompat jauh di zaman modern bertepatan pada saat olahraga ini menjadi bagian dari kompetisi olimpiade tahun 1896. Saat itu, olahraga lompat jauh mulai dilombakan secara resmi, namun baru dilakukan oleh peserta laki-laki.

Kemudian pada 1914, Dr. Harry Eaton Stewart membuat standar lompat jauh bagi perempuan agar perempuan juga bisa mengikuti kompetisi ini pada level olimpiade. Ia merekomendasikan dibuatnya running broad jump.

PERATURAN LOMPAT JAUH

1. Lintasan awalan lebar minimum 1.22 m dan panjang 40 m.
2. Papan tolakan panjangnya harus 1.22 m, lebar 20 cm dan tebal 10 cm. Pada sisi dengan tempat mendarat harus diletakkan papan vlastisin untuk mencatat bekas kaki atlet apabila salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah awalan dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi bak pasir pendaratan.

LIVEWORKSHEETS

3 Tempat mendarat Lebar minimum 2.75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 meter. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi atau datar dengan sisi alas papan tolakan.

4 Ukuran bak lompat jauh yaitu, panjang bak minimal 7-9 meter, lebar 2,75 meter sampai 3.00 meter dan balok tumpuan dengan panjang 1.21-1,22 meter, lebar 1.98-2.02 meter dan tebal 1.00 dm.

TEKNIK LOMPAT JAUH

1 TEKNIK AWALAN

Awalan pada lompat jauh adalah dengan berlari secepat mungkin untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan gerakan tolakan. Awalan biasanya dilakukan sejak 30-45 meter dan lebar lintasan awalan 1,21-1,22 meter. Sebelum awalan biasanya pelompat harus berada pada sikap start. Posisi kaki pada awalan juga tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet lompat jauh. Ada yang awalan dengan kaki sejajar, kaki kanan yang ada di depan atau sebaliknya. Awalan dilakukan dengan berlari pelan saja. Setelah itu kecepatan lari dapat ditambah. Harus diingat kecepatan tersebut harus dipertahankan sampai menjelang tolakan. Saat mendekati 4 langkah akhir sebelum tolakan maka kecepatan lari dijaga tetap konstan tidak dikurangi.

2 TEKNIK TOLAKAN

Tolakan berarti berpindahnya kecepatan vertikal yang didapat dari berlari ke kecepatan horizontal. Paling baik menggunakan kaki yang paling kuat untuk tolakan. Dimulai dari kaki bagian tumit lalu berakhir di ujung jari. Badan sebaiknya dicondongkan sedikit ke depan ketika akan menumpu. Sementara kaki yang berayun diangkat hingga setinggi pinggul dengan posisi lutut menekuk.

3 TEKNIK BADAN DI UDARA

Saat badan melayang di udara ada beberapa cara. Contohnya berjalan di atas udara. Caranya ketika badan sedang melayang, ayunkan kaki belakang dengan kuat ke arah atas. Lalu lakukan gerakan seperti melangkah atau berjalan di udara.

LIVEWORKSHEETS

4 TEKNIK PENDARATAN

Pendaratan merupakan gerakan yang terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh dan merupakan teknik terakhir dari 4 teknik lompat jauh. Sebaiknya pendaratan dilakukan dengan kedua kaki dengan posisi sejajar dan tumit yang lebih dulu mendarat di tempat dengan posisi tumit berhimpitan. Ini untuk mencegah cedera

JENIS / GAYA LOMPAT JAUH

1 GAYA GANTUNG

Gaya gantung sikap di udara seolah-olah sedang menggantung di udara. Dari sikap di udara, kedua lengan luruskan ke depan kedua lutut dan badan dibawa ke depan. Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengepet dan berat badan dibawa ke depan.

2 GAYA JONGKOK

Gaya jongkok (tuck jump) dikenal juga dengan sebutan gaya duduk di udara. Di dalam gaya ini pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah-olah membentuk sikap berjongkok di udara. Badan di udara setelah kaki kiri bertumpu, maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok.

3 GAYA BERJALAN DIUDARA

Lompat jauh gaya berjalan di udara adalah dimana gerakan lompat jauh dengan gaya seolah-olah sedang berjalan di udara, ketika tubuh sedang melayang di udara gerakan kaki seakan berlari atau berjalan di udara. Gerakan itu dilakukan setelah atlet melakukan tolakan dan tubuh sedang melayang di udara kedua kaki digerakkan seperti orang berlari sampai akhirnya landing kaki menyentuh tanah dan tubuh tetap dijatuhkan ke depan agar tidak mengurangi jauhnya lompatan.

LIVEWORKSHEETS

SOAL LATIHAN LOMPAT JAUH

1 Olahraga lompat jauh pertama kali diperlombakan dalam olimpiade pada tahun...

Jawaban :

2 Jauh dekatnya hasil lompatan dipengaruhi oleh faktor...

Jawaban :

3 Hal yang termasuk dalam poin larangan dalam olahraga lompat jauh adalah, kecuali...

Jawaban :

4 Istilah 'walking in the air' merupakan sebutan untuki gaya lompat jauh...

Jawaban :

5 Pada saat mendarat, seorang pelompat melakukan teknik mendarat dengan cara menundukkan kepala mengayunkan lengan dan menggerakan pinggang yang dicondongkan ke arah...

Jawaban :

6 Berapa gaya dalam lompat jauh ...

Jawaban :

7 Cara yang tepat untuk mendarat dengan benar pada lompat jauh adalah ...

Jawaban :

8 Batas jarak awalan pada lompat jauh adalah ...

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS