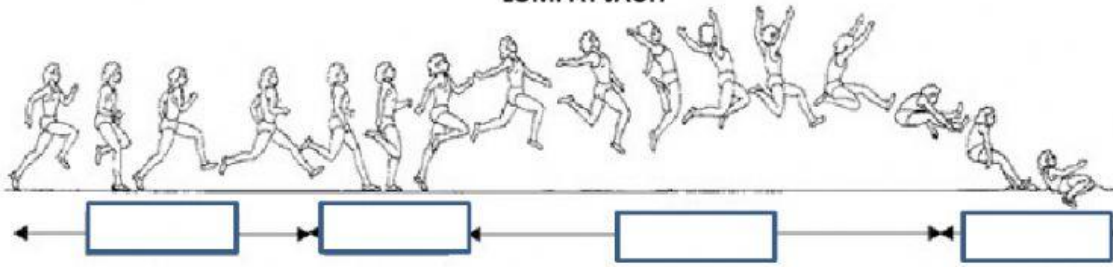


### LOMPAT JAUH



A. Susunlah 4 fase lompat jauh dengan cara memasukkan pilihan di bawah ini ke kotak di atas

4 fase rangkaian lompat jauh

Pendaratan

Awalan

Tolakan

Melayang

B. Masukkanlah gerakan di bawah sesuai dengan fase rangkaiannya

Fase Rangkaian	Gerakan
AWALAN	
TOLAKAN	
MELAYANG	
PENDARATAN	

Tabel Gerakan

Mendaratlah dengan kedua kaki yang sejajar Lutut mengeper untuk mengurangi terjadinya cedera
Ambil jarak kurang lebih 30 m dari bak pasir. Larilah menuju bak pasir dengan cara semakin dekat dengan bak pasir semakin cepat tanpa mengubah langkah
Menolaklah dengan kaki terkuat Ketika menolak, lebih baik badan sedikit di condongkan
Ketika melayang, menyesuaikan gaya yang diajarkan. Terdapat 3 gaya dalam lompat jauh, yaitu, jongkok, melenting, dan berjalan di udara