

## Lompat Jangkit Kelas XI

**Lompat jangkit** yang disebut juga lompat tiga, adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Ketiga gerakan tersebut yaitu *jingkat (hop)*, *langkah (step)*, dan *lompat (jump)*. Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada *lompat jauh*. **Lompat jangkit membutuhkan kecepatan dan kelenturan. Jadi**, selain seorang sprinter yang handal, atlet lompat jangkit juga harus memiliki kekuatan otot dan kelenturan.

### 1 . Teknik Lompat Jangkit

Secara garis besar ada tiga fase gerakan pada *lompat jangkit*, yaitu *awalan*, *tolakan*, dan *pendaratan*. Namun, tolakan ini meliputi tiga hal, yaitu tolakan untuk berjingkat, tolakan untuk melangkah, dan tolakan untuk melompat.

Berikut ini diuraikan langkah-langkah sebagai panduan untuk melakukan *lompat jangkit*.

#### a. Awalan

Jarak lintasan untuk melaksanakan awalan tidak kurang dari 45 meter. Berikut ini cara melakukan awalan pada *lompat jangkit*.

- 1) Lari awalan bervariasi, bergantung pada kemampuan masing-masing siswa.
- 2) Percepatlah lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertolak.
- 3) Turunkan pinggang sedikit pada satu langkah akhir awalan.

#### b. Tolakan

Tolakan kaki harus kuat dan dijaga agar tidak mengurangi kecepatan gerak ke depan. Tiga teknik tolakan berikut ini harus kalian pelajari sehingga kalian dapat menguasai gerakan lompat jangkit secara keseluruhan.

##### 1) Tolakan sebelum berjingkat

- a) Pilihlah kaki terkuat untuk bertolak, lalu mendarat dengan aktif dan siap melakukan dorongan kaki ke depan. Ayunkan paha kaki yang satunya keposisi horizontal.
- b) Lakukan tolakan ke depan dan ke atas.
- c) Tariklah kaki yang bertolak ke arah depan - atas, sedangkan kaki satunya ditarik ke arah bawah - belakang (gerakan jingkat).

##### 2) Tolakan sebelum melangkah

- a) Lakukan tolakan dengan cepat dengan salah satu kaki, dimana posisi mata kaki, sendi lutut dan pinggang diluruskan. Paha kaki satunya diayunkan ke posisi horizontal.
  - b) Gerak langkah akan diikuti oleh gerak lompat. Oleh karena itu, posisi bertolak ketika gerak langkah dipertahankan untuk selanjutnya melakukan lompat.
- Caranya, luruskan kaki yang tidak untuk bertolak ke arah depan dan bawah

##### 3) Tolakan sebelum melompat

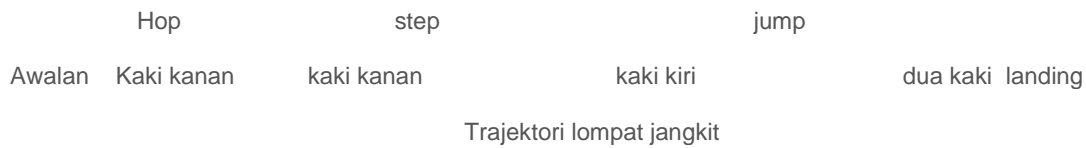
- a) Lakukan tolakan dengan cepat, paha kaki yang tidak untuk bertolak diayunkan ke posisi horizontal.
- b) Ketika fase melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah. Ini untuk lompat yang jauh.
- c) Tariklah posisi badan ke arah depan - bawah sebagai persiapan mendarat, tariklah lengan ke depan.

#### c. Pendaratan

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendarat pada *lompat jangkit*.

- a) Mengangkat kedua kaki lurus ke depan.
- b) Membungkukkan badan ke depan dan memindahkan kedua lengan dari atas ke depan
- c) Ketika mendarat, kedua kaki mengeper, yaitu kedua lutut agak ditekuk.

d) Memindahkan badan ke depan, kepala ditundukkan dan kedua lengan dibawa ke depan.



## 2 . Kesalahan Umum dalam Lompat Jangkit

Dalam lompat jangkit ada beberapa hal yang harus dihindari dan yang harus dilakukan. Tindakan yang harus dihindari adalah melakukan pendaratan dengan tumit dan kaku; take off yang kurang sempurna; gerakan badan yang pendek, mendadak, dan menyilang tubuh; serta badan condong terlalu jauh ke depan. Sementara itu, tindakan yang harus dilakukan antara lain mendarat dengan seluruh telapak kaki dan rileks, melakukan dorongan ke depan dan ke atas, gerak lengan secara luas namun tetap terkoordinir, dan posisi togok dijaga selalu tegak. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, berbagai kesalahan dalam lompat jangkit, seperti yang ditunjukkan oleh Tabel, dapat diminimalisasi.

No	Kesalahan-kesalahan	Perbaikan
1	Langkah dalam run-up (awalan) tersendat-sendat. Run-up tidak teratur.	Berlatih run-up dan memperkirakan penempatan tanda jarak pada run-up.
2	Posisi tubuh terlalu miring ke belakang saat take off.	Berlatih run-up dan take-off, serta mengusahakan take off yang cepat dan datar. Kaki yang melakukan take off agak ditekuk, badan ditegakkan, dan pandangan ke depan. Berkonsentrasi pada lintasan yang rendah dan datar.
3	Gerak berjingkat terlalu tinggi dan jauh. Pelompat “tenggelam” pada akhir gerak dan tidak memiliki daya gerak untuk melangkah dan melompat	Berlatih lompatan, jingkat, dan langkah memantul dengan posisi tubuh tegak atau agak dimiringkan ke depan pada saat take off.
4	Kaki yang melompat dibiarkan menggantung atau menarik saat berjingkat.	Urutan gerakan adalah memantul, melompat, dan melangkah, menekankan pada gerak paha kaki yang melompat ke depan dan atas.
5	Mendarat pada ujung jari kaki pada akhir gerak jingkat atau langkah. Selain itu, pendaratan menimbulkan rasa sakit.	Pendaratan ditekankan dengan telapak kaki yang datar. Melakukan gerakan mencakar dengan kaki “menarik” permukaan ke belakang dengan kaki yang menopang pada akhir gerak jingkat atau lompatan.
7	Langkah sangat pendek dan tidak ada gerakan untuk menambah jarak	Berlatih lompatan berulang dengan tekanan pada gerakan tangan dan kaki yang kuat.

		Caranya, paha digerakkan ke depan atas hingga posisi horizontal.
8	Lompatan menjadi lemah dan pendek setelah fase berjingkat dan melangkah.	Berlatih urutan berjingkat dan melangkah, dengan menggunakan run-up pendek. Tekankan pada kesinambungan kecepatan horizontal.

## Merancang simulasi dan Mempraktikan Lompat Jangkit

**Lompat jangkit** yang disebut juga lompat tiga adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Ketiga gerakan tersebut yaitu *jingkat (hop)*, *langkah (step)*, dan *lompat (jump)*. Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada *lompat jauh*. **Lompat jangkit membutuhkan kecepatan dan kelenturan. Jadi**, selain seorang sprinter yang handal, atlet lompat jangkit juga harus memiliki kekuatan otot dan kelenturan.

### 1. Teknik Lompat Jangkit

Secara garis besar ada tiga fase gerakan pada *lompat jangkit*, yaitu *awalan*, *tolakan*, dan *pendaratan*. Namun, tolakan ini meliputi tiga hal, yaitu tolakan untuk berjingkat, tolakan untuk melangkah, dan tolakan untuk melompat.

Berikut ini diuraikan langkah-langkah sebagai panduan untuk melakukan *lompat jangkit*.

#### a. Awalan

Jarak lintasan untuk melaksanakan awalan tidak kurang dari 45 meter. Berikut ini cara melakukan awalan pada *lompat jangkit*.

- 1) Lari awalan bervariasi, bergantung pada kemampuan masing-masing siswa.
- 2) Percepatlah lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertolak.
- 3) Turunkan pinggang sedikit pada satu langkah akhir awalan.

#### b. Tolakan

Tolakan kaki harus kuat dan dijaga agar tidak mengurangi kecepatan gerak ke depan. Tiga teknik tolakan berikut ini harus kalian pelajari sehingga kalian dapat menguasai gerakan lompat jangkit secara keseluruhan.

##### 1) Tolakan sebelum berjingkat

- a) Pilihlah kaki terkuat untuk bertolak, lalu mendarat dengan aktif dan siap melakukan dorongan kaki ke depan. Ayunkan paha kaki yang satunya keposisi horizontal.
- b) Lakukan tolakan ke depan dan ke atas.
- c) Tariklah kaki yang bertolak ke arah depan - atas, sedangkan kaki satunya ditarik ke arah bawah - belakang (gerakan jingkat).

##### 2) Tolakan sebelum melangkah

- a) Lakukan tolakan dengan cepat dengan salah satu kaki, dimana posisi mata kaki, sendi lutut dan pinggang diluruskan. Paha kaki satunya diayunkan ke posisi horizontal.
- b) Gerak langkah akan diikuti oleh gerak lompat. Oleh karena itu, posisi bertolak ketika gerak langkah dipertahankan untuk selanjutnya melakukan lompat.  
Caranya, luruskan kaki yang tidak untuk bertolak ke arah depan dan bawah

##### 3) Tolakan sebelum melompat

- a) Lakukan tolakan dengan cepat, paha kaki yang tidak untuk bertolak diayunkan ke posisi horizontal.
- b) Ketika fase melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah. Ini untuk lompat yang jauh.

c) Tariklah posisi badan ke arah depan - bawah sebagai persiapan mendarat, tariklah lengan ke depan.

### c. Pendaratan

Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendarat pada *lompat jangkit*.

- a) Mengangkat kedua kaki lurus ke depan.
- b) Membungkukkan badan ke depan dan memindahkan kedua lengan dari atas ke depan
- c) Ketika mendarat, kedua kaki mengeper, yaitu kedua lutut agak ditekuk.
- d) Memindahkan badan ke depan, kepala ditundukkan dan kedua lengan dibawa ke depan.



Trajektori lompat jangkit

## 2 . Kesalahan Umum dalam Lompat Jangkit

Dalam lompat jangkit ada beberapa hal yang harus dihindari dan yang harus dilakukan. Tindakan yang harus dihindari adalah melakukan pendaratan dengan tumit dan kaku; take off yang kurang sempurna; gerakan badan yang pendek, mendadak, dan menyilang tubuh; serta badan condong terlalu jauh ke depan. Sementara itu, tindakan yang harus dilakukan antara lain mendarat dengan seluruh telapak kaki dan rileks, melakukan dorongan ke depan dan ke atas, gerak lengan secara luas namun tetap terkoordinir, dan posisi togok dijaga selalu tegak. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, berbagai kesalahan dalam lompat jangkit, seperti yang ditunjukkan oleh Tabel, dapat diminimalisasi.

No	Kesalahan-kesalahan	Perbaikan
1	Langkah dalam run-up (awalan) tersendat-sendat. Run-up tidak teratur.	Berlatih run-up dan memperkirakan penempatan tanda jarak pada run-up.
2	Posisi tubuh terlalu miring ke belakang saat take off.	Berlatih run-up dan take-off, serta mengusahakan take off yang cepat dan datar. Kaki yang melakukan take off agak ditekuk, badan ditegakkan, dan pandangan ke depan. Berkonsentrasi pada lintasan yang rendah dan datar.
3	Gerak berjingkat terlalu tinggi dan jauh. Pelompat “tenggelam” pada akhir gerak dan tidak memiliki daya gerak untuk melangkah dan melompat	Berlatih lompatan, jingkat, dan langkah memantul dengan posisi tubuh tegak atau agak dimiringkan ke depan pada saat take off.
4	Kaki yang melompat dibiarkan menggantung atau menarik saat berjingkat.	Urutan gerakan adalah memantul, melompat, dan melangkah, menekankan pada gerak paha kaki yang melompat ke depan dan atas.

5	Mendarat pada ujung jari kaki pada akhir gerak jingkat atau langkah. Selain itu, pendaratan menimbulkan rasa sakit.	Pendaratan ditekan dengan telapak kaki yang datar. Melakukan gerakan mencakar dengan kaki “menarik” permukaan ke belakang dengan kaki yang menopang pada akhir gerak jingkat atau lompatan.
7	Langkah sangat pendek dan tidak ada gerakan untuk menambah jarak	Berlatih lompatan berulang dengan tekanan pada gerakan tangan dan kaki yang kuat. Caranya, paha digerakkan ke depan atas hingga posisi horizontal.
8	Lompatan menjadi lemah dan pendek setelah fase berjingkat dan melangkah.	Berlatih urutan berjingkat dan melangkah, dengan menggunakan run-up pendek. Tekankan pada kesinambungan kecepatan horizontal.

#### TUGAS

CARI VIDEO TENTANG TAHAPAN-TAHANAN ATAU TEKNIK DASAR LOMPAT JANGKIT LALU KALIAN DOWNLOAD DAN PELAJARI, SETELAH ITU KALIAN UPLOAD ULANG VIDEO TERSEBUT DI FACEBOOK ATAU INSTAGRAM DENGAN MENANDAI FACEBOOK ATAU INSTAGRAM BAPAK.

FACEBOOK: YOGA AHMAD SAPUTRA

INSTAGRAM: yogaahmads02