

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Prestasi

Prestasi tidak akan diperoleh begitu saja tanpa perjuangan dan pengorbanan serta didukung oleh sarana dan prasarana yang baik. Prestasi itu sendiri adalah merupakan hasil yang dicapai seseorang sampai pada batas kemampuannya, hal ini seperti yang dikemukakan oleh Hourke dan S.Nasution dalam bukunya bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai atau yang diperoleh seseorang yang mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya.¹ Prestasi dalam bidang olahraga dapat dilihat dari dua segi, yaitu dari segi kualitas, meliputi waktu untuk jarak yang ditempuh atlet pada suatu waktu disuatu tempat, serta penilaian apakah bisa atlet yang bersangkutan dilatih untuk mengukir prestasi yang lebih baik, dan segi kuantitas, meliputi perolehan jumlah medali selama satu pertandingan.

Peningkatan kemampuan fisik koordinasi dan kontrol tubuh misalnya peningkatan fungsi-fungsi otot, otak, dan sebagainya. Perkembangan individu mencakup berbagai aspek yang ada dalam dirinya. Perkembangan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri

¹Hourke dan S. Nasution,Olahraga dan Sportifitas (Jakarta: J.B. Wolter,1995), h. 35.

seseorang yang merupakan keturunan atau bakat. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar diri seseorang yaitu berupa pengaruh kondisi lingkungan.

Prestasi menurut Poerwadarminta dikatakan sebagai hasil yang telah dicapai atau dilakukan, dikerjakan dengan seseorang atau tim, sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia adalah hasil baik yang dicapai.² Jadi pengertian prestasi yaitu hasil dari sebuah usaha yang bisa dicapai pada titik tertinggi.

Prestasi itu sendiri sebenarnya setiap orang sanggup untuk mencapai prestasi, tetapi harus melalui latihan yang sungguh - sungguh, hal ini seperti dijelaskan oleh Hourke dan Nasution bahwa terdapat beberapa patokan dalam prestasi antara lain³ :

- a. Setiap orang sanggup mencapai suatu prestasi
- b. Prestasi yang baik hanya dicapai dengan latihan yang sungguh sungguh
- c. Prestasi yang luar biasa hanya dicapai dan didapat oleh beberapa orang saja.

Berdasarkan uraian di atas bahwa setiap orang sanggup untuk mencapai prestasi yang maksimal, hal ini menggambarkan bahwa prestasi itu adalah milik setiap individu atau atlet, akan tetapi harus dengan latihan benar dan bersungguh - sungguh begitu juga dengan pelajar.

²Poerwadarminta, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, (Difa Publisher), h. 670.

³Hourke dan S. Nasution , *Op.cit.*, h. 37.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang diinginkan ada dua faktor yang berpengaruh dalam prestasi olahraga yaitu⁴ :

A. Faktor Internal

M.F. Siregar, dalam bukunya “Ilmu Pengetahuan Melatih” mengatakan diantara unsur-unsur yang mempengaruhi prestasi adalah kondisi kesehatan, bentuk tubuh, kesegaran jasmani, teknik dan pengalaman bertanding.⁵

Faktor Intern secara umum merupakan faktor yang timbul dari diri sendiri yang bisa menyebabkan baik dan buruk perkembangan prestasi atlet tersebut, faktor intern meliputi, kepercayaan diri, penguasaan atau pengontrolan diri, pengalaman, kemampuan dan penampilan atlet.

Menurut M. Sajoto dalam bukunya , “Kekuatan Kondisi Fisik”, kondisi fisik dinyatakan dalam sebagai suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dari peningkatan atau juga pemeliharaan.⁶

Menurut *Jess Jarver*, dalam bukunya “Belajar dan Berlatih Atletik” dikatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi meliputi⁷ :

1. Pelatihan Kekuatan

Tenaga otot yang dihasilkan, atau kemampuan otot untuk mengerut (menjadi pendek) terhadap suatu tekanan. Pelatihan kekuatan secara umum meliputi pelatihan muscle atau otot-otot yang dominan dalam pergerakan

⁴M. F Siregar, Ilmu Pengetahuan Melatih, (Yogyakarta : Kanissius, 1987), h. 28.

⁵Ibid., h. 28.

⁶M.Sajoto, Peningkatan dan pembibitan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, (Semarang : Dahara Prize edisi revisi, 1995), h. 2.

⁷Jess Jarver, Belajar dan Berlatih Atletik, (Bandung : Pionir Jaya, 2008), h.13.

cabang olahraga tertentu, untuk mengembangkan volume otot, memperkuat, memelihara dan meminimalisir cedera.

2. Pelatihan Kecepatan

Kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu, secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan, berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem saraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu yang se singkat-singkatnya⁸. Pelatihan kecepatan secara umum merupakan salah satu komponen biomotor dasar yang dibutuhkan kebanyakan cabang olahraga untuk meningkatkan kemampuan, pelatihan kecepatan meliputi kecepatan bergerak berubah arah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Adapun beberapa ahli berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi meliputi :

a. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan.⁹ Atlet lompat jangkit apabila tidak memiliki daya tahan yang bagus maka ia tidak akan dapat berprestasi maksimal seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto mengutip dari *Bompa*, Apabila daya tahan menurun yang disebabkan kurang sesuainya fungsi peredaran darah dalam melayani kebutuhan otot yang

⁸Ibid., h. 14.

⁹http://jhoni_andika.mywap.com/pengertian-daya-tahan-endurance.xhtml, (Tgl 06-020-2014).

meningkat, maka menurun pula kemampuan teknisnya sehingga lompatan tidak maksimal¹⁰.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut *Jess Jarver* dalam bukunya “Belajar dan Berlatih Atletik” Tenaga otot yang dihasilkan, atau kemampuan otot untuk mengerut (menjadi pendek) terhadap suatu tekanan Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi otot atau atlet dari cedera dan dengan kekuatan otot-otot kaki yang bagus seorang atlet lompat jangkit mampu melakukan gerakan jangkit (*hop*), langkah (*step*) dan gerakan lompat (*jump*).¹¹

c. Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Seperti yang dikemukakan oleh *Tudor O. Bompa* dalam bukunya *Theory and methodology of training*. Daya ledak daya ledak merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan beban atau tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan.¹²

¹⁰M. Sajoto, Op. Cit., h.13.

¹¹Jess Jarver, Loc.Cit., h.14.

¹²Bompa, Teori dan Metodologi Latihan, diterjemahkan *Greogory Haff*, (Jakarta : Copy ke 3, 1994), h. 28

Power atau tenaga ledak (*Muscular Power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik yang eksplosif merupakan pada saat lari awalan, tolakan (*hop*), (*step*), (*jump*).

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Kecepatan dalam berlari dan berirama merupakan penentu untuk mencapai kemenangan. Seperti yang dikemukakan oleh *Ozolin* yang dikutip oleh *Bompa*, Kecepatan diartikan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan atau keahlian dalam waktu yang telah ditentukan yang biasanya tinggi atau dalam waktu yang cepat.¹³ Dalam setiap perlombaan nomor lompat jangkit, pada saat mendekati papan tolakan harus memiliki kecepatan yang tinggi dan itu ditentukan oleh gerakan kaki yang berturut-turut yang dilakukan secara cepat dan kuat untuk mendapatkan dorongan kedepan¹⁴.

e. Koordinasi (*coordination*)

Olahraga Lompat Jangkit merupakan olahraga yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh bawah (*Lower*) dan membutuhkan komponen fisik untuk dapat melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Salah satu

¹³Ibid., h. 96

¹⁴Ibid.,h. 24.

komponen yang dibutuhkan adalah koordinasi. M. Sajoto berpendapat bahwa Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.¹⁵ Teknik yang benar akan membantu tercapainya kecepatan tinggi dan dalam melakukan teknik berlari hendaknya tidak asal cepat namun memperhatikan teknik yang benar. *Running ABC* merupakan dasar koordinasi dalam teknik berlari yang harus dikuasai, contohnya seperti mengangkat lutut dengan cepat, lari kijang, *hopping, step by step*.¹⁶

f. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol *system neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.¹⁷ Selain itu menurut *Ann Thomson*, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal¹⁸. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*).

¹⁵ M. Sajoto, Op.cit.,h.52

¹⁶ Jimmy Carnes, *Sukses Melatih Atlet Atletik* (Yogyakarta: Pustaka Insan Mandiri, 2008)h.15

¹⁷<http://hardyjackson33.blogspot.com/2012/10/pengertian-dan-definisi-dalam-olahraga.html>, (Tgl 05-02-2014).

¹⁸<http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>, (Tgl 05-02-2014).

g. Ketepatan (*accuration*)

Menurut Suharno dalam bukunya “Hakikat Ketetapan Sasaran” Ketepatan adalah Kemampuan seseorang untuk sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya¹⁹. Menurut *Jimmy Carnes* “Sukses Melatih Atletik”²⁰ Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran atau objek langsung harus dikenai dengan salah satu penempatan awalan langka dan penempatan bertolak untuk gerakan jingkat (*hop*), ke gerakan langkah (*step*) dan gerakan lompat (*jump*).

B. Faktor eksternal

Sedangkan menurut *Paulus Pasurney* ada tujuh Faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga yaitu :

- a. Keadaan sarana/prasarana dan peralatan olahraga
- b. Sistem Pembinaan
- c. Keadaan Psikologis atlet
- d. Keadaan konstitusi tubuh atlet
- e. Perekam taktik/strategi
- f. Ketrampilan teknik/*skill* atlet
- g. Kemampuan fisik atlet.

¹⁹Suharno, (Jakarta : HP, 1983), h. 35.

²⁰Jimmy Carnes, Loc.cit., h. 15.

Menurut pendapat *Ivan Parlov, John Watson dan Edward Thorndike* “faktor eksternal dianggap yang paling menentukan perkembangan individu.” (keprilakuan). Sedangkan, menurut *Jean Piaget* faktor internal dan eksternal dianggap sama besarnya dalam mempengaruhi perkembangan individu (kognitif)²¹

Para ahli berpendapat faktor eksternal paling penting adalah faktor pembinaan, salah satu wujud pembinaan yang dilakukan adalah dengan cara menggelar kompetisi intern secara reguler. Jangan diartikan sempit pengertian keadaan kompetisi cabang olahraga di Indonesia. Yang dimaksud dengan keadaan kompetisi cabang olahraga adalah sistem pembinaan terus menerus, berjenjang dan berkesinambungan harus terjadi disemua cabang olahraga. Massa olahraga harus diperbanyak sebagai langkah pertama. Dari kompetisi antar klub atau kejuaraan kelompok umur yang terbatas sampai yang terbuka harus ada kalender kompetisinya. Demikian pula dengan kejuaraan-kejuaraan akbar lainnya, di Indonesia kejuaraan-kejuaraan yang akbar untuk atlet Nasional dari berbagai katagori harus direncanakan dan dilaksanakan secara tetap sehingga bisa mencari bakat potensial-potensial besar yang belum terjaring untuk dibina lebih lanjut.²²

²¹<http://dhaenkpedro.wordpress.com/faktor-eksternal-perkembangan-koognitif/>, (Tgl 06-02-2014).

²²<http://Paulus-Pasurney.wordpress.com/faktor-eksternal/>,(Tgl, 17-02-2013)

Dari uraian di atas, tidak semua bisa menjelaskan peranan faktor prestasi eksternal dari seorang atlet, masih banyak uraian dan contoh yang bisa dijadikan kedua faktor eksternal dalam usaha membina peningkatan prestasi seorang atlet. Katakanlah faktor lingkungan yang selalu tidak dapat dipisahkan dari usaha seorang atlet atau sebuah tim dalam usahanya meraih prestasi. Faktor lingkungan ini dapat berbentuk berbagai macam hal, seperti perhatian masyarakat, sarana dan prasarana latihan, serta *management* olahraga yang baik. Pendapat ahli olahraga di atas jelas bahwa faktor internal dan eksternal sangat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet karena apabila kedua faktor itu berjalan dengan lancar prestasi atlet Indonesia bisa berkembang di tingkat Nasional maupun internasional.²³

2. Hakikat Atlet

Pengertian atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan²⁴. Dalam olahraga seorang atlet akan lebih sering membandingkan prestasinya dengan prestasi yang telah dicapai atlet lain, oleh karena itu untuk dapat maju dan meningkatkan prestasi lebih tinggi lagi maka seorang atlet harus memiliki

²³B. Edward Rahantoknam, Perkembangan Motorik (Jakarta), h.9.

²⁴Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching (Jakarta: Dirjen Depdikbud, 1988), h. 58.

keinginan yang kuat atau memotivasi dirinya dan berusaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. Mempersiapkan seorang atlet perlu ditempuh suatu siklus di dalam kehidupan maupun dalam musim berlatih.

Berkenaan dengan faktor kejiwaan yang demikian seorang atlet daerah atau atlet klub olahraga yang terpilih menjadi atlet Nasional dapat digolongkan ke dalam salah satu dari tiga tipe berikut²⁵ :

- a. Atlet yang memang menggemari olahraga atau yang telah terbiasa dengan dasar-dasar olahraga tersebut sebelum menjalani latihan terpadu. Atlet semacam itu dapat dikatakan bermotivasi secara intrinsik yaitu dari dalam jiwanya sendiri, menyadari manfaat olahraga dan makna menjadi juara.
- b. Atlet yang berlatih hanya ada dorongan dari luar dirinya, misalnya dari pelatih. Walaupun atlet semacam itu menunjukkan tanggapan atau respon yang positif terhadap petunjuk latihan, namun karena bergantung faktor dari luar dirinya maka seringkali terjadi kesenjangan antara petunjuk yang diterima dengan kondisi fisik dan mental atlet yang bersangkutan.
- c. Atlet yang memiliki motivasi dari dalam dirinya secara cukup memadai sering kurang petunjuk dari pelatih, bersikap kurang positif terhadap pembinaan.

Atlet adalah orang yang bersungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat, melempar dan lain-lain²⁶. Setiap atlet punya kebutuhan akan cita-cita yang ingin dicapai. Berdasarkan keterangan di atas bahwa seorang atlet harus mempunyai motivasi dan sungguh-sungguh dalam berlatih agar terciptanya prestasi yang setinggi-tingginya.

²⁵ Ibid., h. 64.

²⁶ Gerry A. Carr, Atletik Untuk Sekolah, diterjemahkan Eri Desmarini, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1997), h. 40.

3. Hakikat Lompat Jangkit

Pengertian atlet menurut Kamus besar Bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan.²⁷

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor perlombaan atletik resmi yang dilombakan seperti kejuaraan Atletik yang diadakan oleh PB.PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) atau kejuaraan yang diadakan oleh IAAF (*International Asosiation Athletic Federation*). Lompat jangkit dalam Olimpiade pertama kali pada tahun 1987, dan sejak saat itu banyak sekali mengalami perubahan yang drastis.

Tujuan lompat menurut menurut R. Krempel adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin dan memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin.²⁸

Dalam lompat jangkit untuk menjangkau jarak lompatan horizontal sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturu-turut. Bagi seorang pelompat jangkit harus mempunyai kecepatan lari yang ber irama. Kekuatan lompatan yang sama pentingnya dengan kecepatan, untuk menopang prestasi harus diimbangi koordinasi kaki dan keseimbangan²⁹.

Di lihat dari pendekatan biomekanik, lompat jangkit termasuk keterampilan melontarkan sebuah objek atau tubuh sendiri untuk mencapai

²⁷Ibid., h. 42.

²⁸R. Krempel, *Atletik I*, alih bahasa, soeparmo, (Jakarta : Rosda Jaya Putra, 1987), h. 221.

²⁹U. Jonath, *Atletik* diterjemahan Soeparmo, (Jakarta : Rosda Jaya Putra, 1987),h. 225.

jarak horizontal maksimal. Prestasi lompat jangkit diukur dengan menggunakan standar ukuran panjang akan jauhnya lompatan yaitu jarak dari balok tolakan ketika anggota badan yang paling dekat dengan sisi balok tolakkan. Setiap pelompat jangkit akan berusaha dengan segala kemampuannya untuk dapat melompat sejauh mungkin dalam usaha membawa tubuh sendiri agar mencapai jarak horizontal maksimal.

Menurut *Ted King* dalam bukunya “Lompat Jangkit”, Teknik lompat jangkit dapat diuraikan menjadi tahap - tahap berikut:

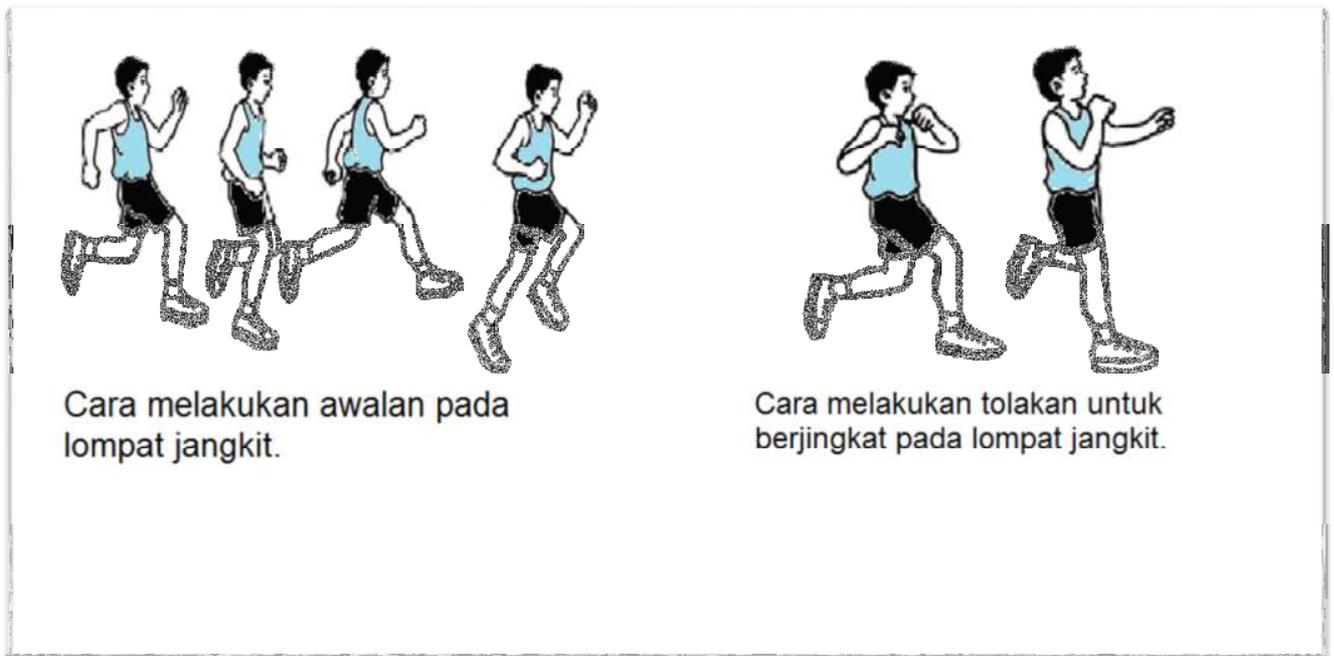
- A. Lari awalan (*approach*)
- B. Lompatan pertama (jingkat, *hop*)
- C. Lompatan ke dua (langkah, *step*)
- D. Lompatan ke tiga (lompat, *jum*³⁰)

1. Lari awalan atau ancang - ancang

Lari awalan dalam lompat jangkit untuk mencapai kecepatan *maximum* pada lari awalan, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus ditingkatkan dari posisi badan condong ke depan sedikit demi sedikit ditegakan dan berlari dengan lutut diangkat tinggi untuk mencegah overstriding dalam posisi badan tegak pada 3 sampai 6 langkah terakhir,

³⁰ Ibid.,h. 226.

panjang langkah harus dikurangi dan frekuensi langkah ditingkatkan persiapan untuk bertolak atau bertumpu.³¹



Gambar 2.1 : Tahap awal pada (lompat jangkit)

Sumber : <http://sinauwerno-werno.blogspot.com/2012/09/teknik-dasar-lompat-jangkit-awalan.html>

Ted King menjelaskan dalam melakukan lompat jangkit anda harus mulai dengan memperoleh pengertian akan³² :

- a. Pembentukan dan pemeliharaan kecepatan horizontal.
- b. Susunan gerakan event itu dan variasinya.

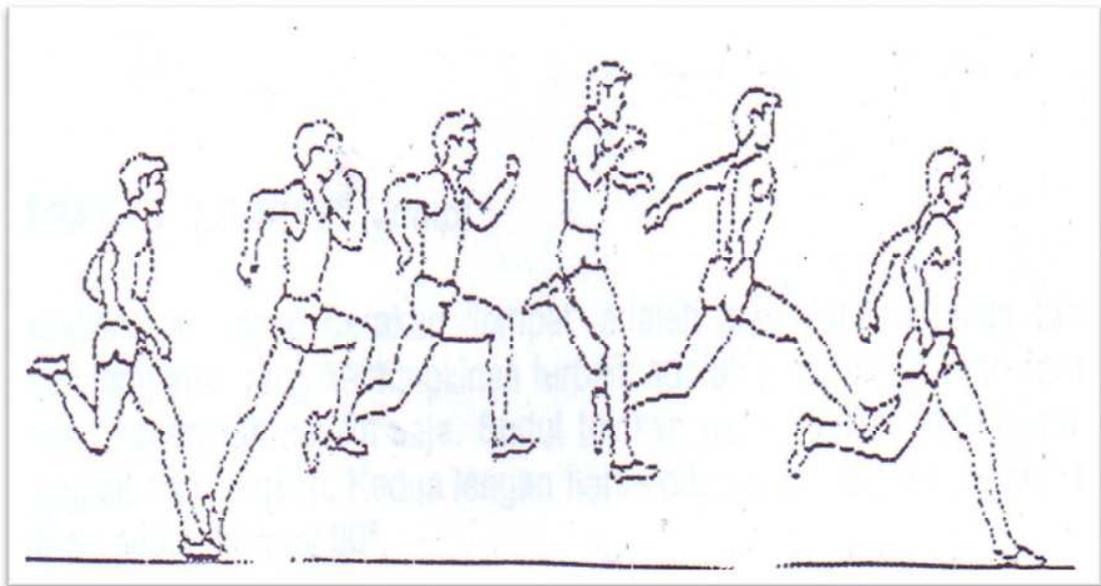
³¹ *Ted King*, Lompat Jangkit diterjemahkan Staf Set –IAAF RDC Jakarta (Jakarta : Senayan , 1997), h. 30.

³² *Ibid.*, h. 32.

2. Jingkat atau *hop*

Ted King menjelaskan dalam melakukan jingkat atau *hop*, para atlet lompat jangkit, dapat diiktisarkan sebagai berikut³³ :

- a. Berlatihlah melakukan *hop* setelah lari pada jarak pendek. Perhatian hendaknya di terapkan pada gerakan melingkar kaki yang *take off*. Gerakan *Lending* hendaknya dilakukan dengan tumit dulu yang menyentuh pasir.
- b. Setelah menguasai *hop* belajarlah untuk melakukan serangkain *hop* di atas kaki *take off* setelah lari menempuh jarak yang pendek.
- c. Hindarkan *hop* dengan kaki terlentang lururs, dengan gerakan berasal dari pinggul. Fokuskan konsentrasi pada gerakan sirkulasi dari kaki yang *take off*.



Gambar 2.2 : Figur Gerakan Jingkat atau *Hop*.
Sumber : Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik, PASI, 1994

³³Ibid., h. 33.

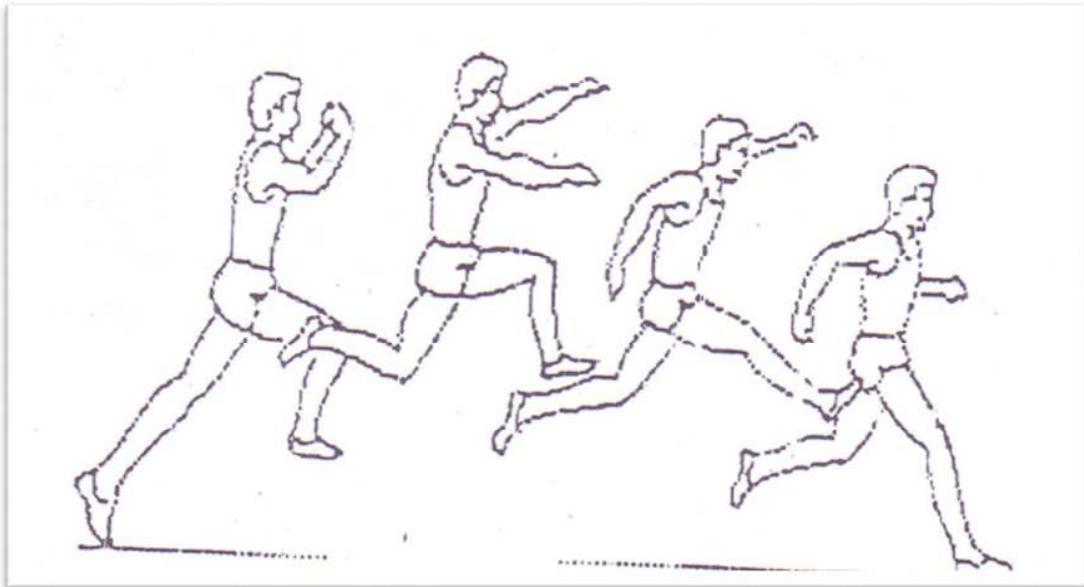
3. Langkah atau *step*

Ted King menjelaskan urutan pengajaran dalam memantapkan *step*, bagi para atlet lompat jangkit, dapat diikhtiarkan sebagai berikut³⁴ :

- a. Berlatihlah melakukan *step* ini dengan lari dengan lari pada jarak pendek, diikuti dengan lompatan hop pendek.
- b. Berlatihlah melakukan serangkaian *step* ini. Usahakan untuk melakukan serangkaian langkah panjang.

Tolakan untuk gerakan langkah yang paling kuat dari ketiga tolakan dalam lompat jangkit sudut tolakan harus sama seperti gerak jingkat suatu kecondongan badan bagian atas ke depan saat bertolak membantu memelihara momentum ke depan. Dorongan lutut dari kaki yang bebas mengarah lebih banyak kekuatan ke bawah dan membantu untuk mendorong badan ke depan dan membawahi tumit kaki yang bebas mendekat ke pantat selama melayang menambah jangkauan gerak dan power kekuatan yang dapat dibangkitkan ke dalam tahap persiapan lompat atau *jump*.

³⁴Ibid., h. 35.



Gambar 2.3 : Figur Gerakan Langkah atau *Step*.

Sumber : Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik, PASI,1994.

4. Lompat atau *jump*

Aip Syarifuddin menjelaskan bahwa Lompat adalah mendorong tubuh dengan daya tolakan dari kaki menggunakan 1 atau 2 kaki. Melompat dan berlari hampir sama penjelasannya, walau dalam praktek terlihat jelas perbedaannya, perbedaan antara melompat dan berlari adalah Berlari, daya tolakan sebagian besar mengarah ke depan dan jeda layang di udara tidak terlalu lama juga tidak terlalu tinggi. Melompat, daya tolakan dapat ke depan, atas, belakang dan jeda layang di udara lebih lama juga lebih tinggi. melompat biasanya terdapat proses menekukkan sendi daerah engkel dan lutut yang lebih tinggi derajatnya dibandingkan dengan berlari. Gerakan lompat sama seperti lompat jauh untuk memperoleh jarak lompatan yang terbaik.³⁵

Pada lompat jangkit untuk mendapatkan sudut tolakan yang harus sedikit lebih tajam dari pada tahap gerak jangkit dan langkah. Kedua lengan harus dibawah ke depan dan lutut kaki bebas harus di dorong sampai

³⁵Aip Syarifuddin, Loc.Cit.,h. 80.

maxsimal Pada tahap melayang kaki dibawah kedepan diluruskan lagi pada saat lengan di dorong kedepan dan di ikuti membawah tubuh.³⁶ Pada waktu yang sama lengan diangkat seleruh badan diluruskan dalam posisi sedikit melekung. Ini adalah sifat khas gaya gantung, yang ditentukan untuk meredam gerak rotasi ke depan yang tidak diinginkan sebagai akibat darongan tolakan dan membantu angkatan kaki yang baik untuk membentuk posisi pendaratan yang efektif.



Gambar 2.4 : Figur Gerakan Lompat atau *Jump*.

Sumber : Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik, PASI,1994.

Menurut *Gunter* suatu pendaratan yang baik dipersiapkan dan ditentukan dalam fase melayang sebelumnya. Keterampilan dan syarata-

³⁶Aip Syarifuddin, Loc.Cit.,h. 82.

syarat yang diperlukan (tenaga atau kekuatan otot perut), memungkinkan untuk memegang sikap tegak selama mungkin. Suatu otot perut yang kekurangan tenaga, selanjutnya mengakibatkan kaki terlalu cepat menurun dan suatu pendaratan yang terlalu dini. Jadi kekuatan otot perut sangat diperlukan untuk membawa tungkai jauh ke depan.³⁷

Pendaratan yang baik hendaknya merupakan lanjutan dari pola melayang pusat gaya berat. Tentunya harus terletak sejauh mungkin, yaitu pada jarak horizontal terbesar antara tumit dan pusat gaya berat tubuh. Jadi pada saat sebelum menyentuh pasir, kedua kaki atau tungkai diluruskan atau dijulur kedepan dan badan membengkok ke depan.³⁸ Pada saat seperti ini tentu saja diperlukan kelentukan togok ke depan yang baik untuk melakukan pendaratan yang baik pula sehingga akan diperoleh hasil lompatan yang jauh. Setelah tumit menyentuh pasir, kedua lutut segera ditekuk dan biarkan badan condong terus ke depan.

Pada dasarnya , perbedaan gaya pada lompat jangkit hanya terletak pada saat pelompat berada di udara setelah melakukan gerakan vertikal. Lompat jangkit merupakan hasil perpanduan dari kedua gerakan atau dalam kata lain lompat jangkit merupakan hasil akumulasi dari kecepatan horizontal menjelang tolakan dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada tolakan terakhir.

³⁷ *Bernhard Gunther*, Loc.Cit.,h. 13.

³⁸ *Jess Jarver*, Op.Cit.,h. 48.

B. Kerangka Berpikir

Untuk mendapatkan lompat yang jauh, kecepatan memiliki hubungan yang erat dengan daya. Dimana semua gerakan tersebut tidak bisa dipisahkan karena saling keterkaitan antara yang satu dengan yang lain. Dari uraian di atas, maka dalam lompat jangkit tidak cukup mengandalkan kecepatan saja, karena masih banyak faktor-faktor yang menunjang dalam menentukan keberhasilan suatu teknik dalam lompat jangkit, yaitu daya dorong.

Bakat dan latihan merupakan persyaratan mutlak yang harus dipenuhi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dan memungkinkan untuk dapat berkarir dalam bidang atletik khususnya nomor lompat jangkit. Selain kondisi fisik dan mental yang baik peran serta pelatih dan sangatlah penting. Pencarian bibit dan bakat dalam sekolah, perkumpulan dan pembinaan olahraga yang berkesinambungan amatlah diperlukan untuk memajukan olahraga atletik di Tanah Air.

Dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin di capai. Tetapi untuk pencapaian prestasi tersebut atlet harus berlatih secara teratur, terus menerus dan secara sistematis. *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan, disamping itu atlet tersebut harus dapat mengembangkan berbagai faktor mendasar yang harus dimilikinya, diantaranya adalah kemampuan kondisi fisik

diantaranya kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan atau fleksibilitas. Akan tetapi untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi serta sarana dan prasarana yang memadai. Nomor lompat jangkit adalah nomor yang menuntut awalan yang cepat dan tolakan yang kuat untuk mencapai prestasi yang baik. Awalan atau ancang-ancang ini merupakan salah satu gerakan yang sangat menentukan momentum jarak dorongan ke depan.