

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Atletik

Pengertian atletik menurut Ballesteros (1993: 1) adalah aktivitas jasmani yang kompetitif dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selanjutnya Aip Syarifudin (1978: 69) mengatakan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. (Muhajir, 1994: 96).

Atletik merupakan olahraga yang banyak pilihannya yang meliputi banyak *events* yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. (Ballesteros, 1993:1).

Selanjutnya Ballesteros (1993: 1) juga menjelaskan bahwa atletik merupakan salah satu unsur penting dari olahraga, dikarenakan atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, perkembangannya yang universal, prestisenya juga karena luasnya lingkup ketangkasan/skills dan mutu yang dituntut atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik, sebagai tambahan peranan olahraga atletik sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani, dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha peningkatan prestasi optimal bagi cabang olahraga lain. Seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga, permainan dan kegiatan olahraga inti. Untuk itu munculah istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar, oleh karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-kanak, hingga ke Perguruan Tinggi.

## **B. Nomor Lompat Jauh**

Dalam IAAF (2000:77) pengertian lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya tolak.

Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh seorang pelompat yang baik.

Menurut IAAF (2000:77) dapat ditinjau dari sudut biomekanika jarak lompatan ditentukan oleh tiga parameter, yaitu: 1). Kecepatan saat bertumpu, 2). Sudut tumpuan, 3). Tinggi titik berat badan saat bertumpu. Tujuan dalam nomor lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya secara maksimal. Secara keseluruhan gerakan pada nomor lompat jauh dibagi dalam empat tahap gerak, yaitu: 1). Awalan, 2). Bertumpu, 3). Melayang (sikap di udara), 4). Mendarat. (Muhajir, 2004:95).

### ➤ Awalan

Awalan dalam lompat jauh panjang lari awalannya itu berbeda-beda yaitu sesuai kemampuan dan kedewasaan si pelompat, bagi pelompat

berpengalaman lari awalan berkisar 34-35 meter yang kira-kira terjadi 21-23 lari langkah lari, sedangkan bagi pelompat pemula kira-kira 13 kali langkah lari. Lari awalan ini secara berangsur dan progresif dipercepat dan pada beberapa langkah terakhir, ada sedikit pinggang di turunkan guna persiapan bagi kaki untuk bertolak. Pengukuran secara tepat terhadap panjang lari awalan terakhir adalah sangat penting. (Ballesteros, 1993:78)

➤ Bertumpu

Bertumpu menurut Ballesteros (1993:78) yaitu di saat menolak kaki dihentakkan pada balok tumpuan dilakukan pada telapak kaki dengan tumit ringan kontak dengan tanah, sedikit mendahului pinggang dan dengan penolak sedikit ditekuk. Kemudian cepat diluruskan pada waktu titik pusat gravitasi melewati di atas kaki penopang. Bertolak dengan kuat tetapi bukan melakukan hentakan keras pada balok tumpuan.

➤ Melayang (Sikap di udara)

Ballesteros (1993:78) menjelaskan langkahnya pada sikap melayang yaitu berakhir dengan kaki bebas pada posisi didepan dan kaki penolak baru saja lepas dari tanah, langkah kedua berakhir dengan posisi ini dibalik dan kemudian untuk yang setengah langkah terakhir, kaki bebas bergabung dengan kaki penolak untuk bersama mendarat. Selanjutnya Muhajir (2004:95) mengungkapkan ada tiga teknik yang berbeda pada saat tahap melayang, yaitu : jongkok, menggantung dan berjalan di udara.

➤ Mendarat

Ballesteros (1993:78) menyebutkan bahwa dari semua teknik melayang tersebut, ada satu ciri untuk persiapan mendarat yaitu posisi kedua tangan bergerak ke atas dan berayun kedepan dan kemudian kedua tangan ke bawah untuk membantu mengangkat kaki mengambil sikap akhir menjelang mendarat. Pada pendaratan, lutut dibengkokkan untuk memungkinkan momentum membawa badan melewati kaki.