



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 1, Tahun 2024, pp 57-62
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penerapan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Psikologi

**Raffly Henjilito^{1*}, Didik Widianoro², M. Fransazeli Makorohim³, Insani Zikri⁴,
Iqmal Maulana⁵**

Universitas Islam Riau^{1,2,3,4,5}

Email : rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id¹, didikwidianoro@psy.uir.ac.id²,
mfransazeli@edu.uir.ac.id³, insanizikri22@gmail.com⁴, iqmalmaulana@student.uir.ac.id⁵

Abstrak

Siswa SD 010 Batu Sasak belum sepenuhnya mengetahui terkait teknik dasar lompat jauh baik teori maupun praktek karena olahraga lompat jauh ini diajarkan hanya sebatas melakukan lompatan di bak lompat saja dan emosional siswa juga belum stabil pada saat beraktivitas gerak dalam olahraga khususnya saat melakukan lompat jauh. Pelaksanaan teknik lompat jauh ini memerlukan keterampilan yang khusus, terutama untuk anak sekolah dasar. Dimana teknik dasarnya terdiri dari awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Siswa sekolah dasar harus memahami bagaimana melakukan awalan yang harus berlari kencang sampai kepada balok tumpuan. Setelah sampai ke tumpuan bagaimana siswa sekolah dasar harus pas tumpuan kaki dibalok tumpuan sehingga bisa melakukan tolakan sekuat – kuatnya. Lalu siswa melakukan melayang diudara dan mendarat dengan ke dua kaki dengan baik. Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis siswa sekolah dasar juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan minat dan semangat siswa dalam mempraktekkan lompat jauh. Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Psikologi

Abstract

Students at SD 010 Batu Sasak do not fully know the basic long jump techniques, both theory and practice, because the long jump sport is taught only to do jumps in a jump tank and students are also emotionally unstable when carrying out sports activities, especially when doing long jumps. Implementing this long jump technique requires special skills, especially for elementary school children. Where the basic technique consists of starting, focusing, flying and landing. Elementary school students must understand how to do the start which requires running fast to the support beam. After arriving at the pedestal, the elementary school students must fit their feet onto the pedestal block so they can push off as hard as possible. Then the students float in the air and land on both feet properly. The use of Sports Psychology is an absolute requirement to overcome the psychological problems of elementary school students as well as how handling this psychological aspect can increase students' interest and enthusiasm in practicing the long jump. Sports Psychology is a science that studies human behavior in the context of improving sports performance

Keywords: Long Jump, Psychology

PENDAHULUAN

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi, (Bakar, 2007); Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam atletik yang dilombakan. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi 4 (empat) bagian, yaitu awalan (approach run), tolakan/tumpuan (take off), sikap badan saat di udara (action in the air), dan sikap mendarat (landing). (Mukholid, 2006)

Dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung pada tenaga loncat. Peloncat jauh yang baik harus secepat pelari, mempunyai daya sprint peloncat tinggi dan irama pelari gawang. Lompat jauh juga merupakan suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya memabwa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. 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.

Keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan saat mendarat. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat gaya saat di udara dan pendaratan yang bagus pula menyebabkan lompatan sempurna. Lompatan yang jauh di perlukan awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya saat di udara yang bertujuan menambah kecepatan bada. Maka dari itu lompat jauh membutuhkan kemampuan sprint yang sangat baik dan kekutan kaki selain itu juga di perlukan beberapa teknik saat melayang di udara agar jarak lompatnya maksimal.

Teknik dasar lompat jauh sangatlah di butuhkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Lompat jauh juga termasuk olahraga yang selalu di perlombakan dan ajang prestasi. Lompat jauh bisa digunakan bermacam variasi gerak terutama yaitu gerakan awalan, tolakan , melayang dan mendarat. Teknik dasar lompat jauh ada 4, yaitu (Bramantha, 2017) : 1) awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. 2) Tolakan atau tumpuan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal kegerakan vertical yang dilakukan secara cepat. 3) Sikap badan di udara yaitu sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan jarak dan jarak yang ditempuh. 4) Sikap mendarat yaitu gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh kurang maksimal.

Teknik dasar dalam melakukan lompat jauh terdiri dari bebrpa fase, yaitu:

1. Fase Awalan

- a. Tujuan : untuk mengetahui kecepatan maksimal yang terkontrol, (Dikdik, 2010)

Guna awalan atau ancap ancap pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan, panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter.

b. Karakteristik Teknik:

Panjangnya awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atletik kelas atas), Teknik lari sama dengan teknik sprinter, Kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan tolakan

2. Fase Bertolak

- a. Tujuan : Guna memaksimalkan kecepatan vertical dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horozonal.

Tumpuan atau tolakan kakiharus kuat agar tercapai tingginya lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju, kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat abdan sedikit didepan titik tumpuan

b. Karakteristik Teknik:

Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan kebawah dan kebelakang, Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu, Paha tungkai bebas didorong keposisi horizontal, Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan secarasepenuhnya.

3. Fase Melayang di Udara

- a. Teknik Duduk Lucur (Sail), Teknik ini sangat cocok bagi pemula Tujuan : persiapan

untuk mendarat yang efisien,

Gaya yang digunakan dapat mempengaruhi hasil lompatan. Teknik saat di udara dalam keadaan seimbang dan cara skap di udara dalam lompat jauh dapat dilakukan dalam berbagai gaya yaitu gaya jongkok, gaya melenting, dan gaya berjalan di udara.

- b. Karakteristik Teknik:
 - a) Dalam posisi menolak (take off) tungkai bebas dipertahankan
 - b) Badan tetap tegak keatas vertical
 - c) Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang
- d) Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan keatas mendekati akhir gerak melayang
- e) Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan kedepan untuk mendarat.

4. Fase Melayang

a. Tujuan : memperkecil hilangnya jarak lompatan. Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar. Jika terjadi kelasalahn maka akan merugikan pelompat sendiri. Pendaratan yang baik yaitu ketika jauh menggunakan kedua kaki dan tangan kedepan, jangan sampai badan atau tangan jatuh kebelakang karena dapat membahayakan bagi pelompat itu sendiri.

b. Karakteristik teknik :

Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan, Togok dibengkokkan kedepan, Kedua tangan di tarik kebelakang, Pinggang di dorong kedepan menuju titik sentuh tanah..

Pengulasan Peran Psikologi Dalam Olahraga Lompat jauh

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. (Effendi, 2016) Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata. (Sumarjo, 2017)

Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain. (Effendi, 2016) Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40 % ditentukan oleh aspek psikologis. (Anshel, 2003)

METODE

A. Tahapan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa (Insani Zikri dan Iqmal Maulana) akan melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD 010 Batu Sasak. Adapun hal-hal yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini adalah:

- a) Rapat Persiapan
- b) Persiapan ATK
- c) Persiapan Media (Laptop, Proyektor, Materi)
- d) Menyusun Jadwal Kegiatan Pengabdian
- e) Membuat Spanduk

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:

- a) Mempersiapkan materi pelatihan yang meliputi menggiring, mengoper, menangkap bola serta menembak, baik teori maupun praktek.

Pada tahap pelaksanaan ini, Tim PkM yang diwakili oleh Dr. Raffly Henjilito M, S.Pd., M.Pd, dan Dr.M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd memberikan materi terlebih dahulu kepada

siswa berkaitan tentang teknik dasar lompat jauh. Pemateri menjelaskan pengertian, teknik dasar tentang olahraga lompat jauh. Setelah memberikan pengetahuan kepada siswa, Tim PkM dan dibantu oleh UPT SD 010 Batu Sasak Firman Edi S.Pd.I akan mensosialisasikan dan mengimplementasikan gerakan teknik dasar lompat jauh. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan permainan lompat jauh.

b) Pengulasan peran psikologis dalam permainan petanque

Kegiatan ini akan dilaksanakan oleh Didik Widiatoro S.Psi., M.Psi, menggunakan pendekatan bersifat persuasif-edukatif dengan metode ceramah, persentasi dan diskusi. Sebelum semua kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu Tim Pkm dan Mahasiswa akan melakukan tes awal (pre-test), untuk melihat pengetahuan awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

3) Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswa SD 010 Batu Sasak Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih dengan melakukan tes akhir (post-test), hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan, pembuatan draft luaran wajib dan tambahan PkM serta laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

B. Partisipasi Mitra

1) Menyediakan ruang tempat pengabdian dan proyektor.

2) Bersedia mengisi angket keberhasilan kegiatan.

C. Keberlanjutan Program

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan, meliputi:

1) Melihat aktivitas siswa dalam bermain (lompat jauh)

2) Melihat implementasi ilmu dan bagian psikologi yang telah diberikan dan dilatih

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Tindakan

Pengabdian masyarakat merupakan tugas wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap dosen, pelaksanaan tugas wajib ini dimanfaatkan oleh dosen Penjaskesrek dan dosen psikologi Universitas Islam Riau dengan memperkenalkan Teknik dasar lompat jauh melalui psikolgi di Sekolah Dasar 010 Batu Sasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu, Kabupaten Kampar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Aula dan Lapangan SD 010 Batu Sasak, pada hari sabtu tanggal 22 Agustus 2023.

Dalam sambutan Kepala sekolah, mengucapkan selamat datang kepada Dosen Penjaskesrek dan Dosen Psikologi Universitas Islam Riau (UIR) yang telah memilih SD 010 Batu Sasak sebagai tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat, kami harap kedepannya sekolah kami selalu menjadi tempat pilihan dari bapak-bapak dan sekaligus dapat memotivasi siswa kami terutama dalam olahraga khususnya pada atletik nomor lompat jauh.

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pada saat kegiatan berlangsung dengan menarik dan lancar. Sasaran pengabdian ini adalah siswa di sekolah dosar 010 batu sasak. Untuk Teknik dasar lompat jauh merupakan sesuatu yang harus diterapkan dengan baik sehingga tidak ragu-ragu dalam melakukan teknik dasar lompat jauh, Pada saat melakukan Gerakan lompat jauh, ada 4 rangkaian atau tahapan yang akan dilalui oleh siswa, diantaranya awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Jadi setiap rangkaian itu memiliki cara tersendiri seperti awalan, dimaan siswa haru berlari secepat mungkin untuk bisa mendapatkan kecepatan yang bagus, terkadang siswa apalagi yang perempuan malu – malu untuk melakukan awalan lari dengan cepat, alasan mereka ada yang malu dilihat oleh temannya ada yang tidak mau berlari dengan cepat dan sebagainya.

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SD 010 Batu Sasak, Kabupaten Kampar, antusias para siswa yang mengikuti praktek Teknik dasar lompat jauh melalui psikologi sangat tinggi. Manfaat utama kegiatan ini adalah siswa bisa memahami apa saja kesalahan – kesalahan yang dilakukan pada saat mempraktekkan Teknik dasar lompat jauh,

Copyright: Raffly Henjilito, Didik Widiatoro, M. Fransazeli Makorohim, Insani Zikri, Iqmal Maulana

sehingga siswa bisa dengan mudah dan senang dalam mempraktekannya dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan suatu pengetahuan dan pemahaman tentang salah satu nomor dari induk olahraga yang ada dilingkungan masyarakat. Bagi peserta yang mengikuti kegiatan ini mempunyai antusias yang luar biasa di karenakan nomor atletik lompat jauh ini merupakan olahraga yang selalu dipraktekkan disekolah SD 010 Batu Sasak, Kabupaten Kampar terutama dalam pemahaman akan kesalahan – kesalahan dalam mempraktekkan Teknik dasar dalam Gerakan lompat jauh dan diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan setiap tahunnya di kabupaten yang berbeda.

Setelah awal ini baru tahapan berikutnya adalah tumpuan, jadi siswa harus menggunakan salah satu kaki untuk bertumpu. Biasanya ketepatan untuk menumpu di balok tumpuan itu yang tidak pas, sehingga ada yang ragu – ragu dalam melakukan tolakan dan terkadang melewati balok tumpuan sehingga membuat siswa gagal dalam melakukan lompatan. Setelah itu tahapan melompat / melayang, dengan adanya tolakan yang kuat diharapkan lompatan siswa bisa laju kedepan, namun juga harus diperhatikan ayunan lengan dan langkah kai sehingga harus bersinergi untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Terakhir mendarat, tahapan ini harus menggunakan kedua kaki untuk mendarat, tetapi badan juga harus diperhatikan keseimbangannya jangan sampai nanti salah satu anggota badan jatuh kebelakang, karena yang di hitung jaraknya adalah tanda yang terdekat dengan balok tumpuan.

Sehingga dengan 4 tahapan ini siswa tidak bisa dengan tenang melakukannya banyak kesalahan – kesalahan yang dilakukan baik pada saat awalan, tumpuan, melayang ataupun mendarat. Sehingga melalui Pkm ini kami berikan pemahaman kepada siswa bagaimana melakukan lompat jauh dengan baik dan benar disertai dengan semangat yang tinggi dengan mentalnya yg kuat. Kepada siswa – siswa yang aktif diharapkan mentalnya terus bagus sehingga tidak ragu – ragu dalam mencoba untuk melakukan teknik dasar lompat jauh dan memiliki mental yang kuat untuk bisa melakukan Gerakan keseluruhan dalam lompat jauh.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SD 010 Batu Sasak, Kabupaten Kampar, antusias para siswa yang mengikuti praktek Teknik dasar lompat jauh melalui psikologi sangat tinggi. Manfaat utama kegiatan ini adalah siswa bisa memahami apa saja kesalahan – kesalahan yang dilakukan pada saat mempraktekkan Teknik dasar lompat jauh, sehingga siswa bisa dengan mudah dan senang dalam mempraktekannya dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan suatu pengetahuan dan pemahaman tentang salah satu nomor dari induk olahraga yang ada dilingkungan masyarakat. Bagi peserta yang mengikuti kegiatan ini mempunyai antusias yang luar biasa di karenakan nomor atletik lompat jauh ini merupakan olahraga yang selalu dipraktekkan disekolah SD 010 Batu Sasak, Kabupaten Kampar terutama dalam pemahaman akan kesalahan – kesalahan dalam mempraktekkan Teknik dasar dalam Gerakan lompat jauh dan diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan setiap tahunnya di kabupaten yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada pihak yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar A. Pengaruh Pembelajaran Langsung Koorporatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Murid Kelas IV SD Inpres Bertingkat Mamajang II Makasar. J Phys Educ Sport Rection. 2007;
- Eddy P. Dasar - Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta. Alfabedia; 2011. 25 p.
- Sukirno. Belajar dan Berlatih Atletik. Depok. Arya Duta; 2008. 36 p.
- Fred M. Dasar - Dasar Atletik. Bandung. Angkasa; 2008. 15 p.
- Sahadi A. Latihan Dasar Atletik. Jakarta TI. PT. Wadah Ilmu; 2011. 12 p.
- Giri W. Atletik. Yogyakarta. Graha Ilmu; 2013. 9 p.
- Dikdik ZS. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung. PT Remaja Rosdakarya; 2010. 10–11 p.
- Ely Yulianan. Pengemabangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. J

Cerdas Sifa. 2013;2(2):114.

Mukholid A. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Timur: Yudistira; 2006.

Racmat F. Kenapa Atletik Disebut Induk Semua Cabang Olahraga. Jakarta Se. Buana Cipta Pustaka; 2009. 7 p.

Carr GA. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada; 2003. 163 p.

Winendra A. Seri Olahraga Atletik Lari, Lempar dan Lompat. Yogyakarta. Pustaka Insan Madani; 2008. 20 p.

Bramantha H. Penerapan Modifikasi Media Kardus Dalam Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. J Kejora. 2017;2(2).

Handayani SG. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. Gelangg Olahraga J Pendidik Jasm dan Olahraga. 2019;2(2):1-12.

Sumarjo S. Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. J War. 2017;53(9):1689-99.

Effendi H. Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. Nusant (Jurnal Ilmu Pengetah Sos. 2016;1:27.

Anshel M. Sport Psychology. San Francisco: Benjamin Cummings.; 2003.