

**B**uku ini menjelaskan tentang sejarah singkat lompat jauh, mulai dari awal mula terselenggaranya perlombaan lompat jauh hingga mengetahui catatan-catatan sejarah yang pernah di raih pada atlet lompat jauh dari masa ke masa. Beberapa topik juga menjelaskan tentang beberapa pandangan ahli terhadap lompat jauh serta fasilitas apa saja yang digunakan dalam melakukan lompat jauh.

Isi materi yang terdapat pada buku ini juga menjelaskan beberapa teknik dasar dan strategi yang harus diketahui oleh para *jumper* serta memberikan beberapa program latihan khusus yang dapat digunakan dalam membuat program latihan pada cabang olahraga lompat jauh, yang diambil berdasarkan beberapa pandangan ahli. Tidak hanya itu buku ini juga dilengkapi dengan beberapa model latihan dengan metode bermain yang berasal dari hasil *research* yang sudah dilakukan oleh penulis.

Buku ini sangat cocok untuk pemula dan sebagai bahan media untuk melakukan pembelajaran di sekolah. Poin-poin yang dijelaskan pada buku ini berasal dari berbagai sumber yang dapat dipertanggungjawabkan kesahihannya. Dengan demikian, hasil buku ini dapat dijadikan sumber yang terpercaya untuk menambah daftar *referensi* pembaca. Terimakasih !!!



Dr. Rolly Afrinaldi, M.Pd.



## LOMPAT JAUH DAN PERMAINANNYA

LOMPAT JAUH DAN PERMAINANNYA



Dr. Rolly Afrinaldi, M.Pd.

# LOMPAT JAUH DAN PERMAINANNYA



## LOMPAT JAUH DAN PERMAINANNYA

Dr. Rolly Afrinaldi, M.Pd.

ISBN: 978-602-51763-8-8

**Editor:**

Apta Mylsidayu  
Ririn Nurcholidah

**PENERBIT CAKRAWALA CENDEKIA**

📍 Nirvana Bulak Kapal Blok A5 Jalan Mawar Putih  
RT. 04 RW. 01 Aren Jaya, Bekasi Timur, Kota Bekasi 17111  
☎ 0858 1102 3105  
✉ [cakrawalacendekia17@gmail.com](mailto:cakrawalacendekia17@gmail.com)

Cetakan 1, September 2020  
x + 82  
14,8 x 21 cm

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi sebagian  
atau seluruh isi buku ini, serta memperjual belikannya  
tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit.

Anggota IKAPI (316/JBA/2018)

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002  
TENTANG HAK CIPTA PASAL 72 KETENTUAN PIDANA  
SANKSI PELANGGARAN

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengemukakan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara.

## KATA PENGANTAR

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya buku dengan judul **"Lompat Jauh dan Permainannya"** ini dapat diterbitkan. Buku ini merupakan wujud dari hasil kajian yang dikutip dari beberapa ahli. Buku ini diharapkan menjadi langkah awal untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di cabang olahraga atletik.

Tujuan dari ditulisnya buku ini adalah sebagai wadah dalam mengumpulkan gagasan-gagasan, dan ide-ide agar dapat tersalurkan menjadi sebuah karya ilmiah yang berguna bagi Bangsa dan Negara. Akhirnya, selaku penulis saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga buku ini dapat diterbitkan tepat waktu. Semoga buku ini dapat menjadi pedoman dan bermanfaat untuk para pelatih, penulis, guru, dosen, dan juga atlet.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, September 2020  
Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Sejarah Singkat Lompat Jauh .....	1
<b>BAB II LOMPAT JAUH (<i>LONG JUMP</i>)</b> .....	4
A. Pandangan Ahli Terhadap Lompat Jauh .....	4
B. Fasilitas dan Keamanan Pada Lompat Jauh .....	5
C. Teknik Dasar Lompat Jauh .....	8
D. <i>Training Programs</i> .....	22
<b>BAB III BENTUK LATIHAN LOMPAT JAUH</b> .....	28
A. Permainan <i>Squat Jump Ball (Split Squat Jump)</i> .....	28
B. Permainan <i>Bottle Jump (Split Squat Jump)</i> .....	30
C. Permainan <i>Sprint Jump Bottle (Split Squat Jump)</i> .....	32
D. Permainan <i>Fight Jump Bottle (Split Squat Jump)</i> ....	34
E. Permainan <i>Jump Estafet (Hip Flexor/Quad Stretch)</i> .....	35
F. Permainan <i>Long Jump Ball (Stand Long Jump)</i> .....	37
G. Permainan <i>Sprint Up Ball (Up Hill)</i> .....	39
H. Permainan Bangau Mematok Orang (Lompat Berpindah Arah).....	41
I. Permainan Bangau Kodok (Lompat Berpindah Arah) .....	43
J. Permainan <i>Throw Ball (Up Hill)</i> .....	45

K. Permainan <i>Run Up To Enter The Bottle (Up Hill)</i> .....	47
L. Permainan <i>Sprint Down Ball (Down Hill)</i> .....	49
M. Permainan <i>Sprint Jumping</i> (Gerakan Meniti Titian).....	51
N. Permainan <i>Shooting Jump</i> (Gerakan Meniti Titian).....	53
O. Permainan <i>Throw Ball Down (Down Hill)</i> .....	55
P. Permainan <i>Run Down To Enter The Bottle (Down Hill)</i> .....	57
Q. Permainan <i>Squat Focus</i> (Berdiri Dengan Satu Kaki Jongkok).....	58
R. Permainan Meniti Kelereng (Gerakan Meniti Titian).....	60
S. Permainan <i>Obstacle Sprint (Fartlek)</i> .....	62
T. Permainan <i>Sprint Parents (Interval Stride/ Langkah Cepat)</i> .....	64
U. Permainan <i>Sprint Parents Bottle (Interval Stride/ Langkah Cepat)</i> .....	66
V. Permainan <i>Step Wide</i> (Langkah Lebar).....	68
W. Permainan <i>Step Wide Bottle</i> (Langkah Lebar).....	70
X. Permainan <i>Happy Ball</i> (Lari Segala Arah Dengan Komando).....	72
Y. Permainan <i>Frog Jumping</i> (Lompat Katak).....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>77</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>80</b>