

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kitapanjatkankehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atasrahmat dan karunia-Nya, penulisan makalah ini dapat diselesaikan dengan baik. Makalah ini disusun untuk memenuhi salah satu tugas dalam bidang olahraga, khususnya mengenai **nomor lompat** dan **nomor lempar** dalam cabang olahraga atletik, yang meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit, lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantudalam penyusunan makalah ini, terutama kepada sumber-sumber yang memberikan informasi dan pengetahuan yang sangat berharga dalam menyusun makalah ini. Semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi yang tertarik dalam dunia olahraga atletik.

Akhir kata, semoga makalah ini dapat memberikan wawasan dan kontribusi positif dalam dunia olahraga, khususnya atletik.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan .....	2
<b>BAB II. PEMBAHASAN</b> .....	<b>3</b>
A. Nomor Lompat .....	3
B. Nomor Lempar .....	5
<b>BAB III. PENUTUP</b> .....	<b>9</b>
A. KESIMPULAN. ....	9
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>

# BAB I PENDAHULUAN

## A. LATAR BELAKANG

Olahragamerupakanaktivitaspentingdalamkehidupanmanusia, tidakhanyauntukmenjagakebugaranfisiktetapi juga untukmembentukkarakter, disiplin, dan sportivitas. Salah satucabangolahraga yang sangat fundamental dan menjadidasaradiberbagaicabangolahragalainnyaadalah**atletik**.

Atletikterdiriatasbeberapanomorutama, yaitulari, lompat, lempar, dan jalancepat. Di antaranomor-nomortersebut, **nomorlompat dan nomorlempar**menjadibagianpenting yang mengujikekuatan, kecepatan, kelincahan, sertakemampuankoordinasitubuhsecaramenyeluruh.

Nomorlompat dan lempartelahmenjadibagiandarikompetisiolahragasejak zaman kuno, terutama pada Olimpiadepertama yang digelar di Yunani. Hinggasaatini, keduanomortersebutmasihmenjadibagianutamadalamsetiapkejuaraanatletik, baik di tingkatsekolah, daerah, nasional, maupuninternasional. Popularitas dan pentingnyanomorinimenunjukkanbahwaolahragaatletiktidakhanyasekadarkegiatanfisik, tetapi juga merupakanasaranpengembangandiribagipesertadidik, khususnya di lingkunganpendidikan formal.

Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah, pemahamanterhadapnomorlompat dan lempar sangat diperlukan. Hal inikarenasiswadiharapkantidakhanyamampumelakukangerakansecarateknis, tetapi juga memahamimakna dan manfaatdariolahragatersebutdalamkehidupansehari-hari. Selain itu, latihan nomorlompat dan lempardapatmeningkatkan kemampuan motorik siswa, membentukposturtubuh yang baik, sertamelatihdayatahan, ketepatan, dan keberanian.

Lebihlanjut, setiapjenis nomorlompat dan lemparmemilikikarakteristik dan teknikdasar yang berbeda. Misalnya, dalam nomorlompat, terdapatcabangseperti**lompatjauh, lompattinggi, dan lompatjangkit**, yang menuntutketepatan tolakan dan kontrol tubuh di udara. Sedangkandalam nomorlempar, seperti**lemparlembing, lemparcakram, dan tolakpeluru**, kekuatan dan teknikgerakmemegangperananpentinguntukmendapatkanhasilterbaik. Oleh karenaitu, pentinguntukmengenal dan memahami masing-masing nomorsecaralebih rinci agar dapatmengapresiasisetiapusaha dan keterampilanatlet yang terlibat.

Makalah inidisusununtukmemberikanpemahaman yang lebihkomprehensif tentang nomorlompat dan lempar, baikdarisegipengertian, teknikdasar,

hingga peraturan yang berlaku. Diharapkan dengan adanya makalah ini, pembaca dapat memahami pentingnya nomor-nomor tersebut dalam dunia olahraga, khususnya atletik, dan mampu menerapkannya dalam pembelajaran maupun praktik sehari-hari.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana Nomor Lompat pada Atletik ?
2. Bagaimana Nomor Lempar pada atletik ?

## **C. TUJUAN**

1. Untuk mengetahui Bagaimana Nomor Lompat pada Atletik
2. Untuk mengetahui Bagaimana Nomor Lempar pada atletik

## BAB II

### LATAR BELAKANG

#### A. NOMOR LOMPAT

Nomor lompat dalam cabang olahraga atletik merupakan jenis perlombaan yang mengutamakan kemampuan atlet untuk melakukan lompatan sejauh atau setinggi mungkin. Setiap jenis lompat memiliki teknik dan aturan yang berbeda-beda. Berikut adalah tiga jenis nomor lompat yang umum dipertandingkan:

##### 1. Lompat Jauh



Lompat jauh adalah cabang atletik yang menguji kemampuan atlet melompat sejauh mungkin dari titik tolakan hingga titik pendaratan di bak pasir. Lompat jauh menggabungkan unsur kecepatan, kekuatan, ketepatan, dan koordinasi.

##### a. Tahapan dalam lompat jauh:

- **Awalan:** Atlet berlari dengan kecepatan tinggi di lintasan menuju papantolan.
- **Tolakan:** Atlet menolak dengan satu kaki di papantolan untuk menghasilkan lompatan.
- **Melayang di udara:** Atlet mempertahankan posisi tubuh di udara dengan ayatan tertentu, seperti gaya menggantung, jongkok, atau berjalan di udara.

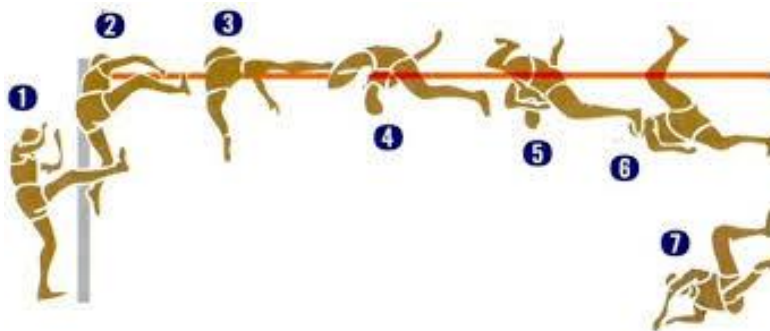
- **Pendaratan:** Atlet mendarat dengan kedua kaki di bak pasir, diusahakan pamenyentuh bagian belakang tubuh terlebih dahulu.

**b. Tujuan utama:**

Tujuan

utama dari lompat jauh adalah untuk memperoleh lompatan sejauh mungkin dengan teknik yang sah. Atlet harus melompat dari papan tolakan ke arah depan dan mendarat di bak pasir. Hasil lompatan diukur dari papan tolakan hingga titik terdekat yang tersentuh oleh bagian tubuh atlet saat mendarat.

**2. Lompat Tinggi**



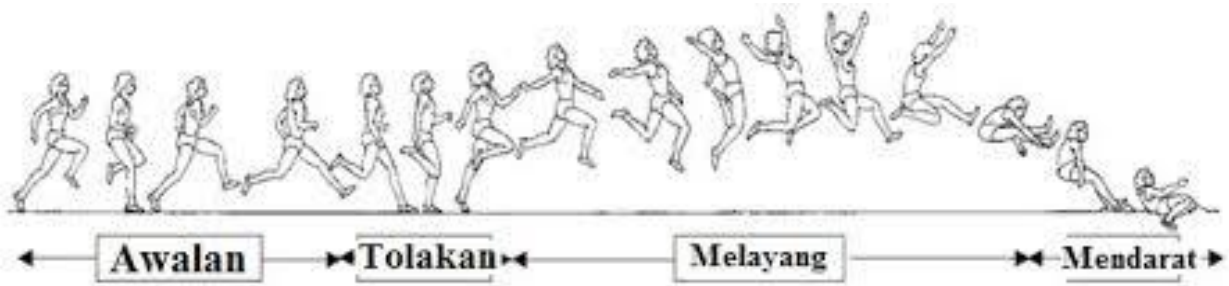
Lompat tinggi merupakan nomor atletik yang menguji kemampuan atlet dalam melompat mistar atau palang dengan ketinggian tertentu pamenjatuhkannya. Atlet harus melompat mistar dengan teknik yang efisien dan menggunakan tolakan dari satu kaki.

**a. Tahapan dalam lompat tinggi:**

- **Awalan:** Berlaridenganarahmelengkungmenujititiktolakan.
- **Tolakan:** Atletmenolakdengansatu kaki untukmengangkattubuhkeatas.
- **Melewati mistar:** Menggunakan teknik yang sesuai, sepertigayagunting, gaya straddle, ataugaya Fosbury Flop (yang paling umumdigunakan).
- **Pendaratan:** Atlet mendarat di matras dengan punggung atau sisi tubuh, bergantung pada gaya yang digunakan.

**b. Tujuan utama:** Melewati mistar pada ketinggian setinggi mungkin tanpa menyentuh atau menjatuhkannya.

### 3. Lompat Jangkit (Triple Jump)



Lompat jangkit atau *triple jump* adalah nomor lompat dalam atletik yang terdiri dari tiga tahap lompatan secara berurutan, yaitu **jangkit (hop)**, **langkah (step)**, dan **lompat (jump)**.

#### a. Tahapan dalam lompat jangkit:

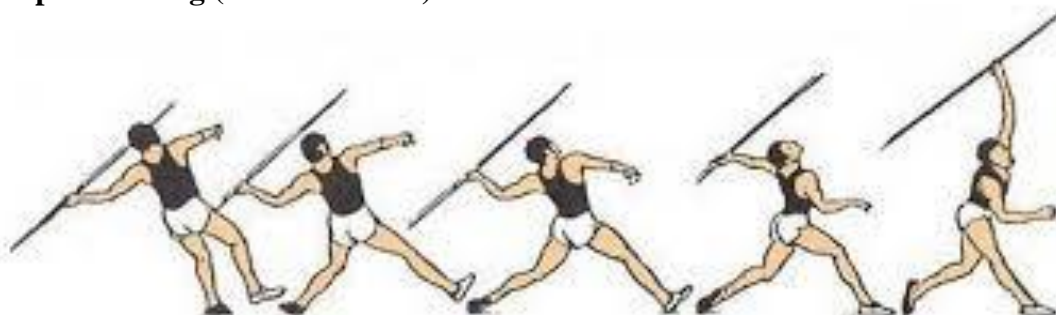
- **Awalan:** Atlet berlari untuk memperoleh kecepatan sebelum melakukan lompatan.
- **Jangkit (hop):** Tolakan dilakukan dengan satu kaki, kemudian mendarat pada kaki yang sama.
- **Langkah (step):** Kaki yang mendarat pada tahap hop digunakan untuk menolak dan mendarat pada kaki yang berbeda.
- **Lompat (jump):** Kaki yang mendarat pada tahap step digunakan untuk tolakan terakhir ke arah bak pasir.
- **Pendaratan:** Atlet mendarat dengan kedua kaki di bak pasir.

**b. Tujuan utama:** Mencapai jarak sejauh mungkin dari awalan sampai pendaratan terakhir di bak pasir melalui tiga tahap lompatan.

## B. NOMOR LEMPAR

Nomor lempar merupakan salah satu cabang atletik yang menekankan pada penggunaan kekuatan, teknik, dan koordinasi tubuh dalam melempar alat olahraga dengan jarak yang sejauh mungkin. Pada bagian ini akan dibahas tentang nomor lempar yang umum dipertandingkan dalam atletik, yaitu lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru.

### 1. Lempar Lembing (Javelin Throw)



Lempar lembing adalah nomor atletik yang menggunakan alat berupa tombak panjang yang terbuat dari bahan ringan, seperti karbon atau aluminium. Atlet harus melakukan lari awalan untuk memperoleh kecepatan, kemudian melempar lembing dengan teknik yang benar sehingga mencapai jarak jauh.

**a. Tahapan dan teknik dasar lempar lembing:**

- **Pegangan dan Awalan:**

Atlet memegang lembing dengan posisi yang ergonomis dan melakukan lari awalan untuk menghasilkan momentum. Posisi tubuh diatur untuk memastikan keseimbangan dan kekuatan saat melakukan lemparan.

- **Posisi Tolakan:**

Pada akhir lari, atlet mengatur langkah terakhir agar tubuh dalam kondisi optimal untuk melakukan tolakan.

Tolak dilakukan dengan mengarahkan energi ke seluruh tubuh—khususnya lengan, bahu, dan pinggul—untuk menyalurkan energi ke lembing.

- **Pelepasan:**

Lembing dilepaskan pada sudut yang ideal (umumnya antara 30° sampai 36°) agar jarak lompatan dapat dimaksimalkan. Teknik ini membutuhkan koordinasi antara momentum lari dan kekuatan lempar.

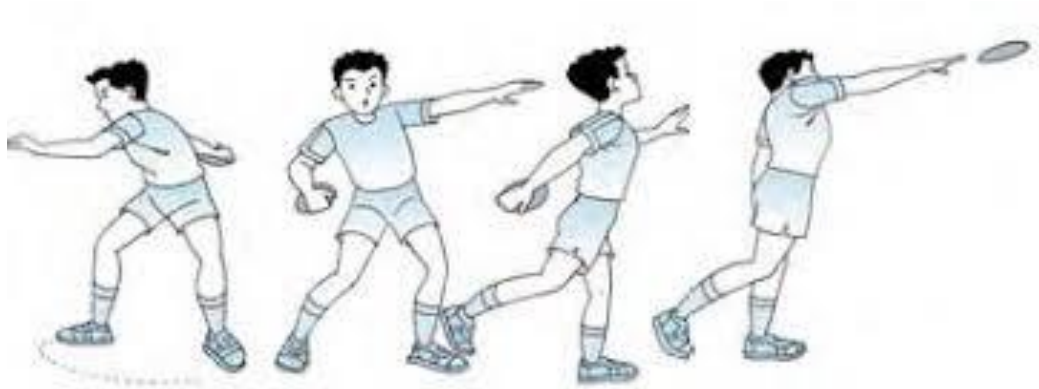
- **Follow Through:**

Setelah pelepasan, atlet melakukan gerakan penyelesaian (follow through) untuk membantu menjaga keseimbangan dan menghindari cedera. Pergerakan ini juga berfungsi sebagai indikator teknik yang baik dalam penyaluran tenaga.

**b. Tujuan utama:**

Menghasilkan lemparan sejauh mungkin melalui kombinasi kecepatan, kekuatan, dan teknik yang tepat dalam pengoperasian lembing.

## 2. Lempar Cakram (Discus Throw)



Lempar cakram menggunakan alat yang berbentuk cakram datar dan bundar, terbuat dari material seperti kayu, plastik, atau logam. Nomor ini menekankan pada kecepatan putaran dan koordinasi untuk melepaskan cakram dengan optimal.

### a. Tahapan dan teknik dasar lempar cakram:

- **Pegangan:**

Atlet memegang cakram dengan telapak tangan terbuka dan jari-jari yang mendukung agar cakram tetap stabil saat dilakukan putaran.

- **Awalan dan Putaran:**

Teknik dasar dalam lempar cakram melibatkan pergerakan memutar di dalam lingkaran lempar. Atlet melakukan putaran penuh untuk menghasilkan momentum sentrifugal. Selama putaran, pusat gravitasi tubuh dijaga agar tetap berada di garis tengah.

- **Lemparan:**

Pada posisi yang tepat, atlet melepaskan cakram dengan memanfaatkan kecepatan rotasi dan kekuatan lengan. Sudut pelepasan yang optimal sangat penting untuk mencapai jarak lempar yang maksimal.

- **Pendaratan:**

Setelah dilepaskan, cakram terbang melalui ruang udara dengan lintasan yang ditentukan oleh kecepatan dan sudut pelepasan. Atlet harus menjaga posisi agar tidak melanggar aturan lingkaran lempar.

### b. Tujuan utama:

Menggabungkan kecepatan putaran dan ketepatan dalam pelepasan untuk menghasilkan lemparan cakram yang jauh.

### 3. Tolak Peluru (Shot Put)



Tolak peluru merupakan nomor atletik yang menggunakan bola besi (peluru) sebagai alatnya. Berbeda dengan lemparan pada alat lain, tolak peluru menekankan pada teknik dorong (push) daripada lemparan. Teknik yang digunakan bertujuan untuk menghasilkan tenaga dorong maksimal dari bagian tubuh, terutama otot dada, lengan, dan kaki.

#### a. Tahapan dan teknik dasar tolak peluru:

- **Posisi Awal (Glide atau Spin):**

Ada dua teknik dasar dalam tolak peluru, yaitu teknik glide dan teknik spin.

- **Glide:** Atlet bergerak dengan langkah menyilang yang sederhana untuk menghasilkan momentum.
- **Spin:** Atlet melakukan rotasi penuh di dalam lingkaran lempar untuk mendapatkan momentum tambahan.

- **Posisi Tolakan:**

Peluru ditempatkan di bahu, dengan tubuh bersandar ke belakang sebelum melakukan tolakan.

Posisi ini memungkinkan atlet untuk mengumpulkan tenaga dari seluruh tubuh secara maksimal.

- **Tolakan:**

Dengan menggunakan satu tangan, atlet mendorong peluru ke depan secara eksplosif.

Teknik

tolak peluru menuntut penggunaan kekuatan dari seluruh tubuh dalam satu gerakan yang harmonis.

- **Follow Through:**

Setelah tolakan, atlet tetap bergerak untuk menjaga keseimbangan dan mencegah cedera, serta memastikan posisi tubuh tetap stabil.

**b. Tujuan utama:**

Mendorong peluru sejauh mungkin dengan menggunakan teknik dorong yang tepat, mengintegrasikan kekuatan tubuh secara menyeluruh.

## **BAB III PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Nomor lompat dan nomor lempar merupakan bagian penting dalam cabang olahraga atletik yang masing-masing mengandalkan kombinasi antara kekuatan, teknik, kecepatan, dan koordinasi tubuh.

Pada **nomor lompat**, seperti lompat jauh, lompat tinggi, dan lompatjangkit (triple jump), atlet dituntut untuk melakukan tolakan dan pendaratan dengan teknik yang benar guna mencapai jarak atau ketinggian maksimal. Setiap jenis lompat memiliki tahapan dan gaya tersendiri yang memerlukan latihan dan penguasaan teknik secara konsisten.

Sementara itu, **nomor lempar** seperti lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru mengutamakan kekuatan otot, kecepatan gerakan, serta ketepatan sudut dan momentum untuk menghasilkan lemparan sejauh mungkin. Setiap nomor lempar memerlukan teknik khusus dalam pegangan, ayunan, tolakan, dan penyelesaian gerakan.

Melalui latihan yang rutin, pemahaman teknik yang benar, serta pembinaan fisik dan mental yang optimal, atlet dapat meningkatkan performanya dalam setiap nomor.

Dengan begitu, prestasi dalam cabang atletik khusus nomor lompat dan nomor lempar dapat terus berkembang dan bersaing di tingkat nasional maupun internasional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Modul PJOK SMP Kelas VIII - Atletik*. Diakses dari: <https://guru.kemdikbud.go.id>
- Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2017). *Buku Siswa PJOK SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diakses dari: <https://buku.kemdikbud.go.id>
- Prawira, H. (2021). *Teknik Dasar dalam Nomor Lompat dan Lempar Atletik*. Diakses dari: <https://www.kompas.com/skola/read/2021/02/10/130000569/teknik-dasar-dalam-nomor-lompat-dan-lempar-atletik>
- Supriyadi, B. (2022). *Pengertian dan Teknik Dasar Tolak Peluru, Lempar Cakram, dan Lempar Lembing*. Diakses dari: <https://www.tribunnewswiki.com>
- Andika, R. (2020). *Macam-Macam Nomor Atletik dan Penjelasannya*. Diakses dari: <https://www.gramedia.com/literasi/nomor-atletik/>

