

LOMPAT JANGKIT

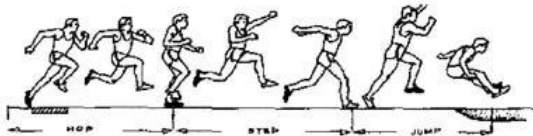


Definisi lompat jangkit :

Lompat jangkit disebut juga lompat-lompat tiga, karena dilakukan dengan tiga lompatan yaitu jingkat (hop), langkah (step), lompat (jump) atau jingkat – langkah – lompat.

Lompat jangkit termasuk salah satu nomor lompat di antara nomor-nomor lompat yang lainnya seperti lompat jauh, lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

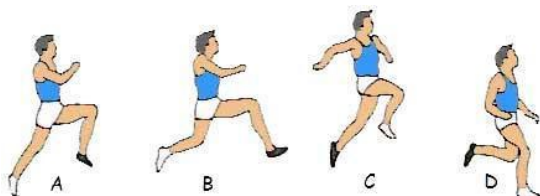
Menurut ketentuan si pelompat harus melakukan tiga kali menumpu, menumpu dua kali dengan kaki yang sama yang disebut Hop dan Step dan diakhiri dengan gerakan Jump atau lompat.



Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara hop, step, jump bervariasi tergantung dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan.

Dalam lompat jangkit ada 3 tahapan yang harus dilaksanakan yaitu :

1. Tahapan Hop (Jingkat)



. Hop adalah tahap pertama dari lompat jangkit, selama fase pelompat lari dari papan lepas landas dengan hop. Tujuan di hop adalah untuk mencapai kecepatan vertikal horisontal (maju dan up) dari tolakan papan, bukan kecepatan horizontal vertikal (atas dan ke depan seperti dalam lompat jauh). Pelompat harus menggunakan kaki terkuatnya untuk tahap hop karena leg hop akan digunakan untuk dua dari tiga melompat. Kecepatan vertikal horisontal (depan dan ke atas) dari mengambil dari papan dilakukan dengan menjaga tubuh tegak tetapi dalam posisi sedikit ke depan. Tumit kaki hop harus memutar tinggi dan di bawah pinggul dan kemudian diperpanjang sejauh mungkin ke depan dengan tubuh bagian atas sedikit di atas kaki di bawah sentuhan. Posisi ini akan membuat atlet merasa seolah-olah ia sedang berjalan dari papan, untuk mengingatkan pelompat supaya tetap tegak dan tidak pernah melihat ke bawah atau bersandar ke depan, karena tubuh secara alami akan bersandar ke depan ketika kedua tangan direntangkan kembali untuk mendarat. Jika atlet bersandar tubuhnya terlalu maju akan sulit untuk membawa kaki yang berlawanan untuk tahap berikutnya

Hal – hal yang harus diperhatikan dalam melakukan Hop.



Gambar : A

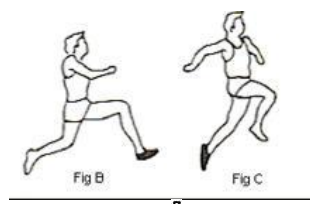
Kaki pelompat harus sepenuhnya diperpanjang di lepas landas, dengan lengan pelompat diperpanjang di depan tubuh ketika menggunakan teknik ganda-lengan atau satu lengan di depan dan yang lainnya di belakang ketika menggunakan teknik lengan tunggal. Kaki yang lurus dari pelompat harus hampir sejajar dengan tanah dan santai di lepas landas. (Gambar : A)



Gambar : B

Ingatlah untuk menyelesaikan lingkaran penuh, Kaki lepas landa harus ditarik ke pantat. (Gambar : B)

Kaki yang lurus dari pelompat juga harus memutar dari depan tubuh ke belakang untuk mempertahankan kecepatan horisontal. (Gambar : B dan C)



Gambar : B C



Gambar : C

Sebuah kaki lepas landas yang agresif mulai menarik ke depan, dengan lengan memperluas belakang (teknik lengan ganda) atau satu lengan di depan dan yang lainnya di belakang

(teknik lengan tunggal). Sebagai kaki lepas landas mencapai paralel,

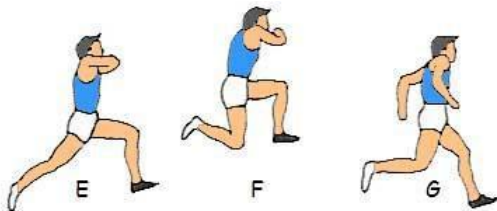
bagian bawah kaki meluas keluar melewati lutut,

dengan kaki sebelumnya tertekuk. (Gambar C)



Setelah kaki diperpanjang, kaki pelompat yang agresif harus mendorong ke bawah kaki, pengaturan pelompat untuk pendaratan aktif (Gambar D). Ingat, lengan pelompat harus selalu kembali pada saat mendarat.

2. Tahap Step (Melangkah)



Sebelum pelompat melengapi tahapan hop, lengan harus ditarik kembali untuk mempersiapkan pelompat ke tahapan langkahnya. Tahap Langkah ini dilakukan dengan membawa kaki ayunan (kebalikan dari kaki hop) dan ke depan. Pelompat harus berusaha untuk mendapatkan kaki tegak lurus atas ke tubuh atau sejajar dengan tanah sekitar 90 derajat. Kedua lengan harus datang ke depan untuk memanfaatkan dua gerakan lengan. Setiap kali aksi kelompok tunggal yang digunakan selama tahap melangkah, lengan yang berlawanan terus maju seperti kelanjutan dari menjalankan tetapi tidak pernah melewati dagu.

Untuk melaksanakan tahapan langkah yang tepat pelompat harus menahan kakinya pada 90 derajat untuk sepersekian detik, maka kaki bagian bawah harus memperpanjang depan lutut sebelum mendarat. Persyaratan untuk menahan posisi ini adalah untuk menjaga batang tubuh diperpanjang dan sedikit ke depan untuk lubang kaki di 90 derajat. Seorang pelompat mempersiapkan untuk sentuhan ke bawah dan kaki diperpanjang untuk sentuhan bawah, pelompat harus memperpanjang tangannya di belakang punggung dalam mempersiapkan

tahapan melompat. Lengan pelompat harus sedikit di depan kaki bebas untuk mengeksekusi tahapan melompat yang benar.

Hal – hal yang harus diperhatikan dalam tahapan melangkah



Gambar : E

Kaki lepas landas sedikit diperpanjang dengan kaki lutut lurus tepat di bawah sejajar dengan tanah. (Gambar E)



Kaki lepas landas tetap diperpanjang belakang tubuh dengan tumit terangkat tinggi. (Gambar F)

Kaki lurus diletakkan sejajar dengan tanah sekitar 90 derajat, Sebelum jari kaki. (Gambar F)

Pada saat ini lengan pelompat harus diperluas keluar sepanjang sisi tubuh pelompat, kemudian terus mengayunkan kembali sebelum berhubungan bawah.

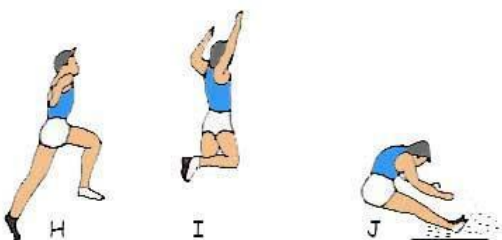
Gambar : F



Gambar : G

Kaki yang lurus meluas dengan pergelangan kaki tertekuk (menciptakan tuas panjang) dan terkunci ke bawah untuk transisi cepat ke tahapan melompat. (Gambar G) Selama waktu itu lengan pelompat harus mulai mengayunkan dan keluar di depan tubuh pelompat.

3. Tahap Melompat



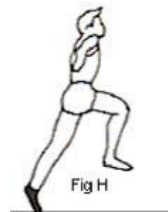
Sebagai pelompat harus mempersiapkan untuk memulai tahap melompat, pertukaran lengan dan jika metode lengan tunggal yang digunakan. Jika lengan ganda digunakan, lengan



keduanya harus kembali pada sentuhan ke bawah dan ditarik lebih cepat, dengan aksi meninju. Pelompat harus menjalankan tahapan melompat dengan gaya menggantung mirip dengan gaya lompat jauh. Tidak ada cukup waktu untuk menjalankan halangan-tendangan.

Pada saat di udara pelompat harus menunda rotasi ke depan untuk menjamin arahan yang lebih baik. Tercapainya lengan dan tindakan bawah-mundur selanjutnya lengan akan membantu dalam menunda rotasi ke depan.

Hal – hal yang harus di perhatikan pada tahap melompat



Selama tahapan melompat kaki lepas landas dari pelompat, yang merupakan kaki lurus di tahap sebelumnya, yang diperpanjang pada saat kontak dengan tanah. (Gambar H)

Gambar : H

Kaki bebas pelompat harus didorong sedikit di atas tingkat pinggang. (Gambar H)



Gambar : I

Lengan yang kemudian didorong ke depan dan ke atas - batang tubuh Pelompat harus dalam keadaan tegak dengan dagu dan mata melihat ke depan Tempat kaki mendarat dan berpindah ke posisi menggantung dengan kedua kaki tepat di bawah batang tubuh, kaki pelompat juga harus membungkuk pada lutut dan lengan harus direntangkan di atas kepala untuk perlambatan rotasi ke depan dari tubuh, dengan tangan pelompat menggapai langit. (Gambar I) Lengan pelompat kemudian harus mendorong maju - dengan kaki berayun ke depan. Pelompat harus memegang posisi itu hingga tumit menyentuh pasir, ketika tumit menyentuh pasir lutut harus ditekuk, yang akan memungkinkan tubuh bagian atas untuk memutar ke depan, ini juga akan memungkinkan pinggul pelompat naik dan memaksa pelompat akan mendarat pada pasir .

Sikap mendarat pada lompat jangkit sama seperti pada lompat jauh.

Cara melakukan pendaratan lompat jangkit adalah sebagai berikut:

1. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan-lurus.
2. Badan dibungkukkan ke depan dan kedua tangan dari atas di bawa ke depan.
3. Kemudian mendarat pada kedua kaki mengeper dengan cara membengkokkan kedua lutut.
4. Berat badan dibawa ke depan supaya jangan terjatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Awalan Dalam Lompat Jangkit

Untuk meningkatkan kecepatan lari dengan tidak menghambat dari tumpuan-tumpuan tersebut, Jarak awalan harus cukup panjang 35 – 40 meter, supaya kecepatan mencapai titik maksimal pada waktu melakukan tumpuan. Gerakan lari konstan dan mampu menempatkan kaki tumpu pada balok dengan tepat.

Ukuran Lapangan Lompat Jangkit

Ukuran untuk Lapangan dari awal lari sampai balok tumpuan \pm 45m, dari balok tumpuan sampai bak lompatan \pm 13m, bak lompat panjang 8 m, lebar 2,75m. kedalaman bak lompat \pm 10-20cm.

KENAKALAN REMAJA

A. Pengertian Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja : adalah suatu perbuatan yang melanggar norma, aturan atau hukum dalam masyarakat yang dilakukan pada usia remaja atau transisi masa anak-anak dan dewasa.

Sedangkan Pengertian kenakalan remaja Menurut Paul Moedikdo,SH adalah :

1. Semua perbuatan yang dari orang dewasa merupakan suatu kejahatan bagi anak-anak merupakan kenakalan jadi semua yang dilarang oleh hukum pidana, seperti mencuri, menganiaya dan sebagainya.
2. Semua perbuatan penyelewengan dari norma kelompok tertentu untuk menimbulkan keonaran dalam masyarakat.
3. Semua perbuatan yang menunjukkan kebutuhan perlindungan bagi sosial.

B. Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja

Perilaku nakal remaja biasa disebabkan oleh faktor dari remaja itu sendiri (internal) maupun dari luar (eksternal)

1. Faktor Intern

Faktor intern adalah faktor yang datangnya dari dalam tubuh remaja sendiri. Faktor intern ini jika mendapatkan contoh-contoh yang kurang mendidik dari tayangan televisi akan menimbulkan niat remaja untuk meniru adegan-adegan yang disaksikan pada isi program televisi tersebut. Khususnya menyangkut masalah pergaulan remaja di zaman sekarang yang makin berani mengedepankan nilai-nilai budaya luar yang tidak sesuai dengan adat budaya bangsa. Akhirnya keinginan meniru tersebut dilakukan hanya sekedar rasa iseng untuk mencari sensasi dalam lingkungan pergaulan dimana mereka bergaul tanpa batas dan norma agar dipandang oleh teman-temannya dan masyarakat sebagai remaja yang gaul dan tidak ketinggalan zaman. Timbulnya minat atau kesenangan remaja yang memang gemar menonton acara televisi tersebut dikarenakan kondisi remaja yang masih dalam tahap pubertas. Sehingga rasa ingin tahu untuk mencontoh berbagai tayangan tersebut yang dinilai kurang memberikan nilai moral bagi perkembangan remaja membuat mereka tertarik. Dan keinginan untuk mencari sensasi pun timbul dengan meniru tayangan-tayangan tersebut, akibat dari kurangnya pengontrolan diri yang dikarenakan emosi jiwa remaja yang masih labil.

2. Faktor Ekstern

adalah faktor yang datang dari luar tubuh remaja. Faktor ini dapat disebut sebagai faktor lingkungan yang memberikan contoh atau teladan negatif serta didukung pula oleh lingkungan yang memberikan kesempatan. Hal ini disebabkan karena pengaruh trend media televisi saat ini yang banyak menampilkan edegan-adegan yang bersifat pornografi, kekerasan, hedonisme dan hal-hal yang menyimpang dari nilai moral dan etika bangsa saat ini. Sepertinya media televisi telah memaksa remaja untuk larut dalam cerita-cerita yang mereka tampilkan seolah-olah memang begitulah pergaulan remaja seharusnya saat ini. Yang telah banyak teradopsi oleh nilai-nilai budaya luar yang kurang dapat mereka seleksi mana yang layak dan yang tidak layak untuk ditiru.

3. Kurangnya perhatian dari orang tua dan lingkungan yang memang menyediakan pergaulan buruk. Maka memberikan dampak buruk pula bagi remaja untuk mudah larut dalam hal-hal negatif. Baik dari tayangan televisi maupun dari pergaulan teman-temannya. Kurangnya perhatian orang tua banyak para remaja mencari perhatian didunia luar. Mereka cenderung melakukan atau mencari kesenangan di lingkungan pergaulannya. Ikut-ikutan dan tak lagi dapat membedakan yang mana baik dan buruk. Rasa takut hilang karena menganggap banyak temannya yang melakukan hal keliru tersebut. Hingga akhirnya ketergantungan dan mereka terus melakukannya berulang kali seperti halnya biasa dan membentuk sebuah budaya yang tak bisa lepas dari hidup mereka. Seperti mengkonsumsi minuman keras, narkoba dan kegiatan lain yang dinilai dapat memberikan kesenangan sesaat. Dan dampak dari kegiatan tersebut akan menciptakan orang-orang yang hedonis.

MASALAH-MASALAH REMAJA

Remaja adalah masa ketika identitas dikembangkan lebih besar (Erikson, 1963). Suatu kelompok anak berumur 11 tahun adalah betul-betul homogen. Bagaimanapun juga, 6 tahun kemudian ada beberapa yang menjadi anak nakal, yang lain menjadi siswa teladan, beberapa menjadi ahli matematika, ada yang pemain drama, dan yang lain lagi ahli mesin. Pengalaman di rumah dan di sekolah sebelum remaja, berperan penting dalam menentukan remaja sebagai individu. Demikian juga pengalaman di SMP dan SMA berperan penting dalam membantu siswa-siswa melalui masa-masa sulit untuk sebagian besar mereka.

Hampir sebagian besar **anak remaja** mengalami suatu konflik emosi (Blos, 1989). Untuk sebagian besar remaja, kekacauan emosi dapat ditangani dengan sukses, tetapi untuk beberapa remaja lari pada obat bius atau bunuh diri.

Kenakalan Remaja

Satu dari masalah yang paling serius dari remaja adalah remaja nakal atau **delinquent**, dan kebanyakan laki-laki. Remaja nakal biasanya berprestasi rendah. Biasanya mereka didukung oleh kelompoknya. Sebab-sebab terjadinya anak nakal atau juvenile delinquency pada umumnya adalah sebab yang kompleks, yang berarti suatu sebab dapat menimbulkan sebab yang lain. Para peneliti melihat banyak kemungkinan penyebab kenakalan remaja. Sedangkan para ahli sosiologi berpendapat bahwa kenakalan remaja adalah suatu penyesuaian diri, yaitu respons yang dipelajari terhadap situasi lingkungan yang tidak cocok atau lingkungan yang memusuhinya.

Gangguan Emosi

Gangguan emosi yang serius sering timbul pada anak-anak remaja. Mereka mengalami depresi, kecemasan yang berlebihan tentang kesehatan sampai pikiran bunuh diri atau mencoba bunuh diri (Mosterson, 1987). Banyak anak remaja yang terlibat dalam kenakalan remaja, bertingkah laku aneh, minum minuman keras, kecanduan obat bius, alkohol, sehingga memerlukan bantuan yang serius. Pendidik-pendidik di sekolah menengah dan sekolah menengah atas harus sensitif terhadap fakta bahwa anak-anak remaja yang sedang mengalami masa-masa sulit dan gangguan emosional merupakan hal yang umum. Oleh karena itu, guru hendaknya mencoba mengetahui bahwa anak-anak remaja bisa mengalami depresi, putus harapan, tingkah laku yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, dan semua ini membutuhkan bantuan. Di sini peranan konselor dan psikolog amat penting.

A. Penyalahgunaan Obat Bius dan Alkohol

Penyalahgunaan obat bius dan alkohol bertambah secara dramatis akhir-akhir tahun ini. Beberapa dari siswa-siswa SMA, terutama di kota-kota besar, menggunakan mariyuana dan minum-minuman keras (bahkan sudah merambat ke desa-desa). Obat bius yang juga disebut sebagai drugs. Drugs terdiri dari *hard drugs* dan *soft drugs*. Obat keras (*hard drugs*) bisa mempengaruhi saraf dan jiwa si penderita secara cepat.

Waktu ketagihannya berlangsung relatif pendek. Jika si penderita tidak segera mendapat jatah obat tersebut, dia bisa meninggal. Sedangkan *soft drugs* bisa mempengaruhi saraf dan jiwa penderita, tetapi tidak terlalu keras. Waktu ketagihannya agak panjang dan tidak mematikan. Gejala siswa yang menggunakan narkoba antara lain: badan tidak terurus dan semakin lemah, tidak suka makan, matanya sayu dan merah, pembohong, malas, daya tangkap otaknya melemah, mudah tersinggung dan mudah marah.

Banyak remaja yang memakai narkoba karena mula-mula iseng, rasa ingin tahu, atau sekadar ikut-ikutan teman. Ada juga remaja yang menggunakan narkoba karena didorong oleh nafsu mendapatkan status sosial yang tinggi, ingin pengakuan atas egonya, serta untuk menjaga gengsi. Beberapa kelompok anak remaja lain menggunakan narkoba karena ingin

lari dan kesulitan hidup dan konflik-konflik batin. Anak remaja merasa menjadi “orang super” jika bisa merokok dan diberi ganja dan diselingi minuman keras atau minum Wie Seng, semacam arak keras yang berkadar alkohol yang sangat tinggi. Segala kesulitan hidup, kesulitan di sekolah, di rumah bisa hilang lenyap diganti dengan rasa nikmat (teler) walaupun sesaat.

Usaha sekolah atau guru untuk menolong remaja yang terlibat dalam narkoba ini adalah mula-mula mencari sumber penyebab remaja menggunakan narkoba, sehingga guru dapat menanggulangi dan sumber tersebut. Usaha lain adalah melakukan tindakan preventif yang lebih praktis dan segera dapat dilakukan. Langkah-langkah yang dapat diambil misalnya melalui lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

B. Kehamilan

Kehamilan dan melahirkan anak bertambah di antara beberapa kelompok gadis remaja, terutama pada masyarakat yang kurang mampu. Jika laki-laki remaja sering bertingkah laku sebagai anak nakal untuk mencoba membuktikan kemandirian mereka dan kontrol orang dewasa, demikian juga bagi gadis remaja. Mereka membuktikannya dalam bentuk seks dan di banyak kasus dengan mempunyai anak, sehingga memaksa dunia melihat mereka sebagai orang dewasa. Sejak melahirkan anak, gadis remaja menjadi sulit untuk melanjutkan sekolah atau mencari pekerjaan. Oleh karena itu, peranan sekolah dalam membantu gadis yang mengalami “kecelakaan” sangat dibutuhkan. Sebaiknya, sekolah tidak mengeluarkan remaja yang hamil di luar nikah. Biarlah mereka tetap diperbolehkan meneruskan sekolah mereka sampai lulus sehingga memudahkan dia mencari pekerjaan.

Mengenali Gejolak Remaja.

Menasihati remaja tidak semudah menasihati anak-anak. Mereka bukan lagi anak TK atau SD yang bisa duduk manis ketika orang tua berbicara. Usia remaja, yang dimulai sekitar 14 tahun, adalah usia di mana manusia mengalami begitu banyak perubahan baik pada organ tubuhnya maupun pada aspek psikologisnya. Mereka yang awalnya anak-anak, kemudian masuk periode puber, disusul ke periode selanjutnya, di mana hormon sangat memengaruhi fisik dan psikisnya, cenderung mengalami beragam gejolak temperamen.

Kenakalan Remaja

Ada yang saat anak-anak pendiam, mendadak menjadi cerewet dan pandai bergaul ketika remaja. Atau kebalikannya, berubah jadi pendiam dan pemalu, padahal waktu anak-anak dulu is sangat pandai bergaul. Kenapa bisa begitu? Sebab memang sejak usia puber, seorang anak akan terus mengalami perubahan karakter. Kondisi ini memhuat orang tua agak kebingungan menghadapinya sebab sifat mereka berubah-ubah sesuai mood.

C. Kecanduan Narkotika Pada Remaja

Bukan sebuah rahasia jika kecanduan narkotika adalah penyakit yang mengerikan, apalagi ketika remaja telah kecanduan narkotika, maka ini merupakan hal yang lebih serius. Narkotika mempengaruhi tubuh remaja dengan cara yang berbeda-beda. Jika remaja telah kecanduan narkotika, maka akan lebih susah untuk mempertahankan gaya hidup bersih dan sadar saat mereka bertambah tua.

Anak-anak telah tersentuh narkotika dalam usia yang semakin dini. Penelitian menunjukkan bahwa saat anak-anak memasuki kelas 8, hampir 35 persen telah mencoba narkotika. Jumlah para remaja yang kecanduan narkotika adalah 20 persen dan itu adalah jumlah yang terlalu besar !

Narkotika membunuh rasa sakit kehidupan duniawi. Narkotika menghilangkan sakit fisik dan emosional dengan merubah persepsi pecandu terhadap kenyataan. Narkotika membuat pecandu kebal terhadap rasa sakit, keputus-asaan atau kesepian yang mereka rasakan di kehidupan.

Berikut ini adalah tanda-tanda umum remaja anda kecanduan narkotika:

- Perubahan dramatis terhadap sikap dan perilaku
- Muram, mata berkaca-kaca
- Sering merasa kelelahan
- Kegagalan di sekolah
- Berbohong atau mencuri
- Mengisolasi diri atau kehilangan minat untuk beraktivitas

Apa yang anda lakukan saat anda mencurigai remaja anda terlibat dengan ketergantungan narkotika ? Pertama, percayai insting anda. Jika anda merasa ada masalah, maka mungkin memang ada. Cari waktu yang tepat untuk bicara dengan anak remaja anda dan katakan terus terang tentang kekhawatiran anda. Coba berpikiran terbuka tentang apa yang mereka katakan pada anda dan bersimpati terhadap pendapat mereka tentang masalahnya.

Katakan pada remaja anda tentang apa yang anda rasakan tentang ketergantungan obat mereka. Anda mungkin khawatir, takut, dan menjadi takut tentang apa yang bakal terjadi pada mereka. Cobalah untuk tidak menghakimi dan marah: karena hal ini akan membuat mereka menutup diri. Anda juga bisa berbicara tentang pengamatan atau pengalaman yang anda miliki tentang narkotika. Saat anda mungkin merasa ragu melakukan hal ini, ini akan membuat anda lebih manusiawi di mata remaja anda.

Hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kenakalan remaja.

1. Kegagalan yang mencapai identitas peran dan lemahnya kontrol diri bisa dicegah atau diatasi dengan prinsip keteladana.
2. Adanya motivasi dari keluarga , guru , teman sebaya untuk melakukan point pertama.
3. Kemauan orang tua untuk membenahi kondisi keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis , komunikatif , dan nyaman bagi remaja.
4. Remaja pandai memilih teman dan lingkungan yang baik serta orang tua member arahan dengan siapa dan dikomunitas mana remaja harus bergaul.
5. Remaja membentuk ketahanan diri agar tidak terpengaruh jika ternyata teman sebaya atau komunitas yang ada tidak sesuai dengan harapan.

