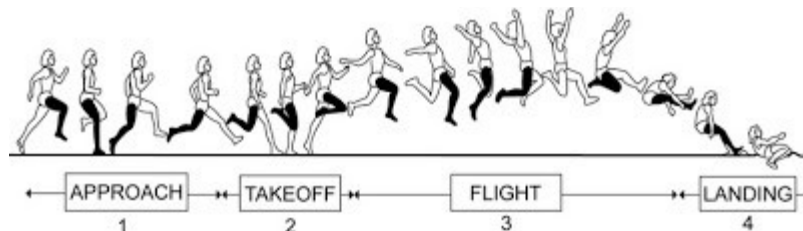


LOMPAT JAUH GAYA WALKING IN THE AIR

A. Pengertian Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

Lompat jauh gaya berjalan di udara adalah gerakan lompat jauh dengan gaya ketika tubuh sedang melayang di udara gerakan kaki seakan berlari atau berjalan di udara. Gerakan itu dilakukan ketika atlet selesai melakukan tolakan dan tubuh sedang melayang di udara kedua kaki digerakkan seperti orang berlari sampai akhirnya landing kaki menyentuh tanah dan tubuh tetap dijatuhkan ke depan agar tidak mengurangi jauhnya lompatan. Hal ini dilakukan agar dapat menghasilkan lompatan yang lebih jauh. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat ketika lari awalan dengan gaya vertical yang dihasilkan dari perbuatan kaki tolak.

Lompat jauh gaya ini hampir sama dengan gaya lompat jauh lainnya. Hal yang membedakan hanya pada saat melayang di udara, seolah-olah kita berjalan di udara. Gaya ini diuraikan menjadi :



a. Awalan :

- 1) Jarak lari awalan 35- 40 meter.
- 2) Siap untuk mengambil ancang-ancang dengan satu kaki ke depan dan kaki lainnya ke belakang.
- 3) Lari secepat-cepatnya menuju papan tolakan.

b. Tolakan :

- 1) Pada saat melakukan tolakan, bagian belakang yang pertama menyentuh tanah.
- 2) Tolakan kaki dengan penuh kekuatan.
- 3) Kaki ayun, diayunkan dengan kuat melewati kaki tumpu.

c. Saat melayang di di udara :

- 1) Urutan gerakan saat kaki lepas dari tanah dan saat melayang di udara 2,5 langkah.

- 2) Langkah ke satu berakhir dengan kaki ayun dalam posisi depan dan kaki tolak saat lepas dari tanah.
- 3) Pada langkah kedua berakhir dengan kaki tolak dalam posisi di depan dan kaki ayun di belakang.
- 4) Kemudian pada setengah langkah terakhir, kaki ayun bergabung dengan kaki tolak untuk mendarat.

d. Mendarat (landing)

Pada waktu mendarat, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua lengannya sejauh mungkin ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya. Hal tersebut dimaksudkan agar pelompat tidak terjatuh ke belakang. Pada saat pendaratan, lutut ditekuk dan mengeper sehingga meningkatkan satu momentum membawa badan ke depan atas.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh adalah:

- a. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan unsur-unsur yang menentukan gerak pencapaian jarak lompatan.
- b. Tentukan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan harus dilakukan dengan secepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 meter sampai 50 meter.
- c. Tolakan dilakukan dengan sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan)
- d. Sikap badan di udara, yaitu badan diusahakan harus melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang.
- e. Sikap badan pada waktu mendarat, yaitu harus diusahakan jatuh/ mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai jatuhnya badan atau tangan ke belakang, karena dapat merugikan atlet karena yang diukur adalah bagian tubuh yang paling belakang yang menyentuh tanah.

Hal-hal yang harus diperhatikan/dilakukan dalam melakukan lompat jauh yaitu:

- a. Memelihara kecepatan saat bertolak.
- b. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
- c. Ubahlah sedikit posisi lari, agar tercapai posisi lari, agar tercapai posisi lebih tegak.
- d. Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.

- e. Capailah jangkauan gerak yang baik.
- f. Gerakan akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan daya yang lebih besar.
- g. Latihan gerakan pendaratan.
- h. Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.

Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat yang kita harapkan yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan bukanlah segala-galanya namun segala-galanya tanpa kesehatan tidak ada artinya. Bahkan sehatan merupakan investasi, hak dan kewajiban setiap manusia.

Dari pernyataan tersebut diatas, makin terasa bahwa sehat adalah kebutuhan dan milik kita yang harus diperjuangkan. Karena dengan pola hidup sehat, kita akan sehat lahir dan bathin, yaitu : merasa nyaman, aman dan tentaram, memiliki rasa percaya diri, sukses dalam pekerjaan, serta dapat menikmati kehidupan social dilingkungan keluarga,tetanggadanmasyarakat.

Pola hidup sehat memiliki banyak komponen. Tetapi secara umum meliputi beberapa factor, antara lain : Istirahat yang cukup dan teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan seimbang, mempertahankan berat badan ideal, melakukan latihan fisik secara teratur, benar,terukurdan berkesenambungan, berpandangan positif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutindan teratur.

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

a. Pola Perilaku

Pola perilaku (behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan social yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (fixed). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yangmempengaruhipolaprilakunya.

b. Perubahan Gaya Hidup

Berjalan seiring pertumbuhan ekonomi, sosial budaya teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat sekarang ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, napza, minuman keras, gizi lebih, kurang sayur, kurang istirahat danlain-lain.

c. Kebiasaan Merokok

Sesuai dengan survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun, dan pada umur 15 sampai 19 tahun menduduki pada angka 60 % sebagai perokok, 91 % para perokok mempunyai kebiasaan merokok dirumah. Pada saat ini terdapat sekurang-kuarangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok sebagai peroko pasif yang dapat menjadi factor resiko penyakitidakmenular(PTM)lainya.

d. Kurang Gerak Fisik

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasiaonal untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9 % saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43 % penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsurkuranggerak.

e. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99 %. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai 11%.

Langkah – Langkah Mencapai Pola Hidup Sehat

Tetap dalam keadaan sehat merupakan dambaan semua orang, agar dalam melaksanakan kegiatan sehari – hari untuk bekerja menghidupi diri, keluarga, masyarakat dan bangsa.

Kesehatan dipengaruhi banyak faktor, ada faktor bawaan, faktor didapat dan faktor lingkungan . Ada yang bisa disikapi atau disiasati tapi ada yang harus diterima apa adanya, kalau orang-orang yang tinggal di kota harus bersiap untuk menghisap udara yang tercemar polusi, bekerja malam harus mengorbankan tidur malam dan sebagainya.

1. Sinar Matahari

Cahaya matahari banyak memberikan keuntungan , diantaranya :

- a. 15 – 30 menit di bawah sinar matahari tiap harinya baik pagi maupun sore membantu tubuh untuk mensintesa vitamin. Contohnya vitamin D yang berguna untuk menghasilkan Ca dan F yang berfungsi dalam membangun dan memperbaiki tulang.
- b. Cahaya matahari bisa membunuh bakteri
- c. Cahaya matahari menolong seseorang untuk beradaptasi dengan dunia malam atau depresi terhadap musim dingin

2. Istirahat

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinya sendiri. Kita harus menyediakan waktu rekreasi dan beristirahat untuk menghilangkan ketegangan dalam pekerjaan. Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali kegugupan tiap kali berbicara, depresi dan mudah tersinggung, maka istirahat yang cukup itu perlu.

3. Gerak Badan

Gerak badan atau olahraga penting bagi kesehatan kita, karena :

- a. Gerakan badan membantu untuk menormalkan tekanan darah.
- b. Gerakan badan membiarkan lebih banyak darah mencapai setiap jaringan tubuh untuk mempertahankan kehangatan.
- c. Gerakan badan memberikan energi listrik ke otak dan sel-sel saraf, hal ini memberikan kesehatan dengan merangsang system kekebalan tubuh.
- d. Gerakan badan menjaga anda agar tampak segar dan bugar.

4. Air

Karena air sangat dibutuhkan setiap sel dalam tubuh kita. Kita harus minum banyak air hal itu karena:

- a. Dalam ukuran berat, tubuh berisi kurang lebih 70 % air.

- b. Tubuh membutuhkan kira-kira setengah atau dua liter air setiap harinya untuk menjalankan setiap fungsinya, sebagian dari fungsi itu termasuk sirkulasi darah, pembuangan, penyaluran gizi, dan pencernaan.
- c. Kadar air di dalam sel kira-kira 70-85 % sehingga kita kekurangan air, sel-sel ini tidak bisa menolong kita siap secara mental.

5. Gizi yang benar

Saat penciptaan, Allah mengintruksikan adam dan hawa untuk makan makanan berupa kacang-kacangan, biji-bijian, buah-buahan, hal itu karena daging hewan yang mengandung lemak, jenuh kolesterol dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, stroke, sakit gula, dan lain-lain.

Menurut penelitian, orang yang sering mengkonsumsi sayur-sayuran atau vegetarian lebih sehat dan hidup lebih lama. Untuk itu cobalah untuk kembali mengkonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dsb.

Agar hidup bisa lebih sehat lagi maka pilihan menu makanan sebagai berikut :

- a. Meningkatkan jumlah lemak tidak jenuh ganda dalam makanan.
- b. Memilih makanan yang berserat tinggi.
- c. Mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang berserat.

6. Hindarkan hal-hal yang merusak

Alkohol dapat mempengaruhi system tubuh sbb :

- a. Sistem kekebalan tubuh. Alkohol menurunkan kemampuan sel darah putih untuk melawan penyakit, maka itu meningkatkan resiko radang paru-paru, TBC, Hepatitis dan beberapa penyakit kanker.
- b. Sistem kelenjar endokrin yang mana meminum 2 atau 3 gelas alkohol dapat menyebabkan keguguran, kelahiran mati, dan kelahiran prematur.
- c. Sistem pencernaan. Alkohol melukai perut sehingga menahibatkan lambung berdarah. Kebiasaan menggunakan alkohol meningkatkan resiko hati berlemak, hepatitis dan sirsitis hati.
- d. Sistem sirkulasi. Penggunaan alkohol dapat meningkatkan resiko serangan jantung, menurunkan kadar gula, dan meningkatkan lemak darah dan tekanan darah sehingga meningkatkan tekanan darah tinggi.

PASING ATAS BOLA VOLII

Pengertian fungsi teknik dasar passing atas bola voli dan cara melakukan. Pengertian passing atas bola voli (overhand pass) adalah sebuah teknik dalam olahraga bola voli yang

dilakukan untuk menahan, menerima, dan mengendalikan bola servis atau bola serangan dari tim lawan. Dinamakan passing atas karena memang pengambilan passing dilakukan dengan tangan di atas depan muka pemain. Passing atas merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang sangat penting yang harus dikuasai oleh para pemain khususnya bagi toser/ set-upper, karena selain bisa digunakan untuk menahan serangan lawan, passing atas juga berfungsi untuk memberikan umpan/ operan kepada teman setim sehingga dapat menyusun suatu serangan dengan baik. Seorang toser atau setter yang menguasai teknik passing atas yang baik akan mampu memberikan berbagai variasi umpan kepada pemain yang bertugas sebagai spiker (smasher) sehingga tim lawan akan sulit menebak atau memblock serangan-serangan smash yang akan dilakukan. Bagi anda yang ingin belajar menguasai teknik dasar passing atas, anda juga harus tahu teori cara melakukannya dengan benar. Dengan mengetahui teknik-tekniknya andapun bisa melakukan pembelajaran dengan cepat dan efektif.



Cara melakukan teknik dasar passing atas yang baik dan benar:

1. Pertama-tama, ambil sikap siap dengan membuka kaki selebar bahu dan kedua lutut kaki agak sedikit ditekuk.
2. Kedua tangan dalam keadaan siap untuk melakukan passing dengan diletakkan di atas depan dahi dengan kedua ibu jari membentuk segitiga dan pandangan ke atas atau ke arah datangnya bola.
3. Kedua siku dan pergelangan tangan ditekuk, dan ketika bola datang, lakukan passing dengan perkenaan bola tepat mengenai jari-jari tangan. Agar bola dapat memantul dengan baik, jari-jari saat bersentuhan dengan bola jangan terlalu kaku. Lalu dorong bola dengan menggerakkan pergelangan tangan, sambil diikuti dengan meluruskan siku.
4. Dalam melakukan passing atas ini, jari yang paling dominan digunakan adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Jadi apabila anda masih awam, latih terlebih dulu jari-jari anda agar tidak terjadi keseleo.
5. Gerakan mendorong bola dalam passing atas akan diakhiri dengan tumit agak terangkat dari lantai, dan lutut kaki lurus serta pandangan mata mengikuti gerakan bola.

Smash bola voli

Pengertian smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan main dengan harapan tidak bisa

dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau passing teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

Cara melakukan smash yang baik memerlukan beberapa tahapan atau langkah, yaitu :

1. *Awalan – Run up (lari menghampiri)*
2. *Tolakan (tumpuan) – Take off (lepas landas)*
3. *Pukulan – Hit (memukul saat melayang di udara)*
4. *Pendaratan – Landing (mendarat)*

Untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan smash diperlukan faktor pendukung bagi seorang smasher berupa pemberian atau umpan (pasing) bola tinggi dari teman satu regu sehingga smasher dapat menentukan sasaran dan jatuhnya bola di daerah lawan sesuai keinginan smasher. Faktor penentu keberhasilan seseorang smasher saat akan bertindak memukul diperlukan timing/ketepatan, meliputi : Ketepatan Saat Melakukan Awalan, Ketepatan Saat Meloncat Dan Ketepatan Saat Memukul Bola

Jenis smash terbagi menjadi beberapa macam tergantung pada jenis umpan yang diberikan pada seorang smasher dan tingkat kekerasan pukulan yaitu :

Smash berdasarkan jenis umpan yang diberikan terhadap smasher:

1. *Open Spike*
2. *Semi Spike*
3. *Quick Spike*
4. *Back Attack Spike*

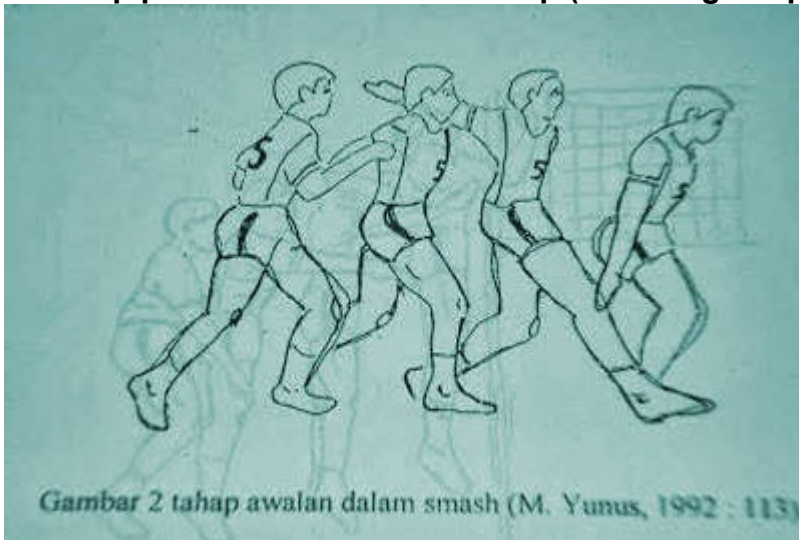
Sedangkan jenis smash berdasarkan tingkat kekerasan dan lemahnya pukulan terbagi menjadi :

1. *Hard driven Spike*
2. *Off speed Spike (placing)*
3. *Tip (feint)*

Baca Penjelasan tentang : Jenis dan Macam-macam smash Permainan Bola Voli

Dari beberapa tahapan smash dalam boli voli seperti telah disebutkan diatas, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan dan merupakan kunci kesuksesan untuk melakukan smash dengan baik dan benar sesuai keinginan :

1. Tahap pertama : Awalan – Run up (lari menghampiri bola)



Tahap awalan merupakan kunci sukses pada langkah selanjutnya dalam melakukan smash terutama dalam mengatur gerakan-gerakan lain dalam spike. Pada tahap ini juga akan menentukan kekuatan dan hasil akurasi pukulan

Pada dasarnya tahap ini adalah sebuah usaha memperoleh sudut pukulan yang ideal dan tepat untuk mendapatkan kekuatan besar saat melakukan loncatan. Pada umumnya awalan dilakukan dalam jarak 2 sampai 4 meter dari net atau jatuhnya bola untuk umpan bola tinggi. Hal paling menentukan adalah ketika akan mulai meloncat sehingga smasher harus mengatur posisi kaki dengan mengambil posisi kaki 2-3 langkah sebelum melakukan loncatan.

- Berdasarkan langkah terakhir ada 2 macam teknik melangkah yaitu:
Langkah panjang kanan diikuti langkah penyesuaian kiri (right footed) sehingga dapat menghasilkan pukulan silang yang keras
- Langkah panjang terakhir kiri diikuti langkah penyesuaian kanan (wrong footed) bagi smasher yang tidak kidal dan memiliki keunggulan mempertinggi raihan

Smasher yang menggunakan Right Footed, kondisi tubuh akan langsung berhadapan dengan bola dan memungkinkan menggunakan momentum horizontalnya untuk memperbesar tumbukan dengan bola sehingga menghasilkan pukulan keras. Sedangkan smasher dengan menggunakan Wrong Footed, kondisi tubuh smasher secara tidak langsung berhadapan dengan net sehingga saat akan melakukan pukulan harus dengan cepat memutar tubuhnya ke arah datangnya bola umpan. Baca : Teknik Awalan smash

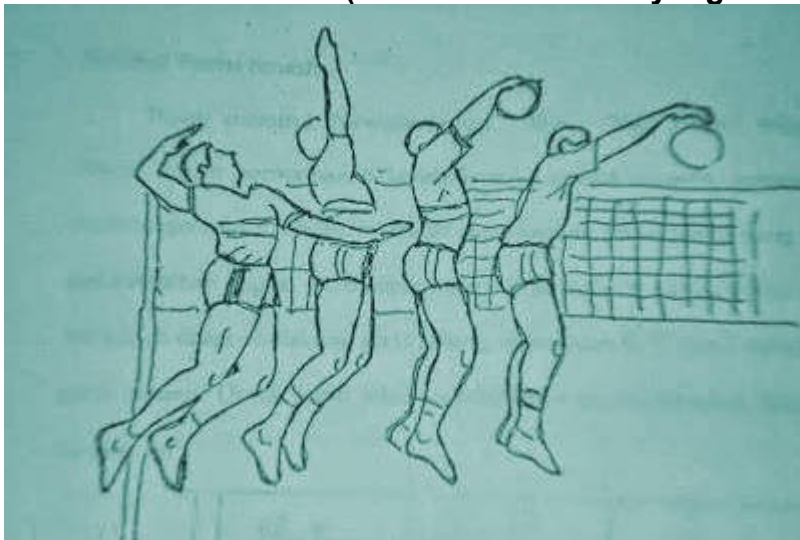
2. Tolakan Dan Loncatan- Take off (lepas landas)



Tolakan merupakan sebuah langkah untuk menghasilkan loncatan. Pada saat melakukan tolakan, smasher menggunakan kontraksi otot agar memperoleh gerak yang bertumpu pada kekuatan persendian lutut, pergelangan kaki dan pinggul, dimana pada saat akan melakukan loncatan smasher melakukan gerakan eksplosif yang bersumber dari kekuatan otot tungkai dan jika saat melakukan tolakan terjadi dengan benar maka akan menghasilkan loncatan yang tinggi.

Ketika mempersiapkan untuk melakukan pukulan, ayunan lengan yang kuat secara tidak langsung akan membantu menambah daya pada saat melakukan tolakan, sehingga hasil loncatan akan optimal. Pada saat akan melakukan loncatan jika smasher akan melakukan pukulan dengan tangan kanan Right Hand, ambil langkah biasa menggunakan kaki kiri lalu disusul langkah panjang kaki kanan. Namun sebelum melakukan loncatan pastikan timingnya tepat, artinya langkah yang diambil tidak tersendat.

3. Memukul Bola – Hit (memukul saat melayang di udara)



Memukul bola dengan keras melalui ayunan tangan yang sebelumnya ditarik kebelakang untuk menghantam bola kearah depan saat tubuh sedang melayang di udara. Gerakan pukulan bisa disesuaikan dengan jenis smash yang dilakukan.

Untuk menghasilkan pukulan yang keras smeser perlu melakukan gerak memutar tubuh ke belakang sebagai persiapan untuk melancarkan pukulan. Dengan gerakan ini

memungkinkan smasher menjaga jarak dengan bola untuk selanjutnya mengayunkan tangan. Teknik pukulan juga dapat mempengaruhi hasil pukulan, misalnya pukulan menggunakan lecutan tangan akan menghasilkan pukulan lebih keras

4. Pendaratan – Landing (mendarat)



Tahap terakhir adalah pendaratan. Pada tahapan ini lebih pada keselamatan smasher saat turun dari melompat dan melayang di udara. Adakalanya lompatan yang dilakukan dengan kekuatan penuh yang bertumpu pada persendian, jika tidak memperhatikan teknik pendaratan yang baik bisa mengakibatkan cedera pada smasher karena ketidak seimbangan tubuh saat mendarat.