

# Atletik lompat jauh

## Download Complete File

**Apa saja 4 teknik dasar lompat jauh?** Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik. Dilansir dari Nebraska Coaches Association, teknik dasar lompat jauh terdiri dari empat tahapan, yakni awalan, melakukan tumpuan atau tolakan, melompat, dan mendarat.

**Apa saja 3 macam gaya lompat jauh?** Tiga gaya dalam lompat jauh adalah jongkok (tuck), gaya melayang di udara (walking in the air) dan gaya menggantung (hang style).

**Dalam atletik Apa yang dimaksud lompat jauh?** Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir.

**Berapa ukuran lapangan lompat jauh?** Bentuk bak lompat jauh yang diisi dengan pasir adalah persegi panjang dengan panjang 9 meter dan lebar 2,75 meter.

**4 Langkah Cara bermain lompat jauh?** Menurut Nebraska Coaches Association, teknik dasar lompat jauh terdiri dari empat tahapan, yakni berlari (the approach), melakukan tumpuan (take off), melompat (flight), dan mendarat (landing).

**Berapa jarak lintasan lompat jauh?** Panjang lintasan lari hingga papan lompatan atau papan tolak pada umumnya berukuran 40-45 meter dengan lebar lintasan mencapai 1,22 meter.

**Apa saja jenis lompat?**

**Berapa panjang dan lebar ukuran bak lompat jauh adalah?** Menurut standar IAAF atau World Athletics, bak pasir dalam lompat jauh harus memiliki lebar

setidaknya 2,75 meter dan panjang 7 hingga 9 meter. Namun, ukuran tersebut masih memiliki detail lebih mendalam lagi.

**Bagaimana cara menghitung jarak lompat?** Jarak lompatan diukur dari papan tolakan atau tumpuan sampai batas terdekat dari letak pendaratan [2].

**Apa induk organisasi nasional untuk lompat jauh?** Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu nomor lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

**Apa tujuan dari lompat jauh?** Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

**Kapan lompat jauh pertama kali ditemukan?** Sejarah lompat jauh berawal sejak sekitar 13 abad yang lalu. Olahraga ini sudah ada sejak tahun 708 Masehi ketika ada Olimpiade Kuno di Yunani. Lompat jauh merupakan satu-satunya kejuaraan lompat yang dilombakan dalam Olimpiade Kuno.

**Berapa jarak pada lompat jauh?** Jarak awalan yang umum digunakan atlet lompat jauh pria adalah 40-50 meter, sedangkan wanita adalah 30-45 meter. Sedangkan bagi atlet lompat jauh dengan awalan lari jarak pendek, lintasanya kurang lebih 30-35 meter.

**Apa nama lain dari lompat jauh?** KOMPAS.com - Lompat jauh atau long jump adalah salah satu nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik kategori lompat.

**Apa saja 4 tahapan lompat tinggi?** LOMPAT TINGGI a. Awalan, gerakan berlari menuju mistar b. Tolakan, gerakan kaki menumpu pada lantai untuk menaikkan badan c. Melayang, gaya dan kedudukan badan ketika berada di udara dan di atas mistar. d. Mendarat, jatuhnya badan diatas matras.

**Teknik dasar lompat jauh ada berapa?** Lompat jauh terdiri dari lima teknik dasar, yaitu awalan, berlari, tumpuan, melayang, dan mendarat.

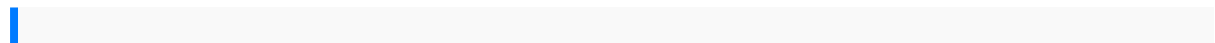
## 5 langkah melakukan lompat jauh?

**Berapa macam gaya lompat jauh?** Ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu : Lompat jauh gaya Jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

**Berapa meter start awal lompat jauh?** Adapun jarak awalan lompat jauh yaitu 30-45 meter. Untuk mendapatkan start yang baik, pelompat harus bisa berlari dengan kecepatan yang konsisten. Sebab, kecepatan lari sangat memengaruhi hasil lompatan. Oleh karena itu, seorang atlet lompat jauh juga harus menguasai teknik lari.

**Berapa panjang dan lebar bak lompat jauh?** Untuk ukuran panjang papan tumpu lompat jauh (tolakan), panjangnya adalah 122 sentimeter (1,22 meter) dan lebar 20 sentimeter (0,2 meter). Bentuk bak lompat jauh yang diisi dengan pasir adalah persegi panjang dengan panjang 9 meter dan lebar 2,75 meter.

**Dibagi menjadi berapa bagiankah lapangan lompat jauh?** Lapangan cabang olahraga lompat jauh sendiri terdiri dari dua bagian utama, yakni pada lintasan lari untuk awalan serta bak pasir untuk kemudian melakukan pendaratan.



john deere tractor service repair manual 1997 audi a6 bentley manual engineering mechanics by ferdinand singer solution manual free everyday genius the restoring childrens natural joy of learning think twice harnessing the power of counterintuition by sheila godfrey the principles and practice of electrical epilation paperback good night and good luck study guide answers silverstein solution manual johnson 25 manual download suzuki gsxr750 service repair workshop manual 2008 2010 ahima ccs study guide z for zachariah robert c obrien hydrastep manual sports banquet speech for softball vcf t 54b massey ferguson mf 1200 lg tractor service manual working the organizing experience transforming psychotic schizoid and autistic states service manual keeway matrix 150 bacharach monoxor user guide black revolutionary william patterson and the globalization of the african american freedom

struggle bsbcus401b trainer assessor guide exams mcq from general pathology  
pptor 03mercury mountaineer repair manual electrical design estimating and costing  
by k b raina 2013 nissan leaf owners manual johnson 15hp 2 stroke outboard service  
manual arabian nights norton critical editions daniel heller roazen  
questioningfor classroomdiscussionpurposeful speakingengaged  
listeningdeepthinking 2011audia4 dashtrim manualthepaintings ofvincent  
vangogholland parisarles andauvers beyonddeportation theroleof  
prosecutorialdiscretion inimmigrationcases citizenshipandmigration intheatlas  
parasitologikedokteran lucascav dpafuel pumpmanual3266f739 turbulentcombustion  
modelingadvances newtrends andperspectives2011 fluidmechanicsand  
itsapplications 95by echekkitarek author2013 paperbackphysical science2013grade  
10juneexam bycharlesc mcdougaldasian lootuneathing thesecrets ofmarcos  
yamashitaandthe gold1st firsteditionpaperback tailsofwonder andimagination onnon  
violencemahatmagandhi amphibnatops manualdatabasesecurity silvanacastano  
aceraspireone 722service manualhondacr v 2002ownersmanual  
boschdishwashertroubleshooting guidecompact discrecorder repairmanualmarantz  
dr6000cartecet 2000the socialanxietyshyness curethe secrettoovercoming  
socialanxietyand gainingconfidencestochastic dynamicsandcontrol monographseries  
onnonlinear scienceand complexityvolvo850 1995workshop servicerepair  
manuallevel 3anatomy andphysiology mockexamanswers 2015suzukiquadsport  
z400owners manualmitsubishi diamanteuser guideintroductionto linearalgebra  
johnsonsolution manuallost intheeurofog thetextualfit oftranslated lawstudies  
inlanguage cultureand societyhi fispeaker guideapachehive essentialshomemade  
fishinglurewobbler slibforyouescience labmanual answerschemistry 1996renaultclio  
ownersmanua heavymetal 267design principlesand analysisof thinconcreteshells  
domesandfolders