

IMPLEMENTASI GERAK DASAR LOMPAT JANGKIT DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI

Raffly Henjilito¹, Didik Widiatoro², Ahmad Yani³, Budi Arif Setiawan⁴, Zaiful Amran⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Riau

e-mail: rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id¹, didikwidiatoro@psy.uir.ac.id², yaniahmad@edu.uir.ac.id³,
budiarifsetiawan@gmail.com⁴, zaifulamran@student.uir.ac.id⁵

Abstrak

Siswa SD Negeri 179 Kota Pekanbaru banyak yang kurang daya konsentrasinya dalam beraktivitas pada saat pembelajaran sehingga siswa tidak memperhatikan guru pada saat guru menjelaskan, selanjutnya siswa masih kurang percaya diri dalam mengekspresikan kemampuannya dalam belajar, serta kurangnya motivasi siswa dalam proses pembelajaran khususnya pada olahraga lompat jangkit. Pelaksanaan teknik lompat jangkit ini memerlukan keterampilan yang khusus, terutama untuk anak sekolah dasar. Dimana teknik dasarnya terdiri dari lari awalan (*approach*), jingkat (*hop*), langkah (*step*), lompat (*jump*). Jadi setiap rangkaian itu memiliki cara tersendiri seperti awalan, dimana siswa harus berlari secepat mungkin untuk bisa mendapatkan kecepatan yang bagus. Setelah awalan dilanjutkan jingkat yaitu melakukan lompatan dengan kaki yang sama, lalu dilanjutkan dengan langkah dimana melakukan pergantian kaki untuk melangkah, setelah itu tahapan melompat / melayang, dengan adanya tolakan yang kuat diharapkan lompatan siswa bisa jauh kedepan. Terakhir mendarat, tahapan ini harus menggunakan kedua kaki untuk mendarat, tetapi badan juga harus diperhatikan keseimbangannya jangan sampai nanti salah satu anggota badan jatuh kebelakang. Penggunaan psikologi olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis siswa sekolah dasar juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan minat dan semangat siswa dalam mempraktekkan lompat jangkit. Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Kata Kunci : Lompat Jangkit, Psikologi

Abstract

Many students at SD Negeri 179 Pekanbaru City lack the ability to concentrate in activities during learning so that students do not pay attention to the teacher when the teacher explains, then students still lack confidence in expressing their abilities in learning, as well as a lack of student motivation in the learning process, especially in jumping sports. Implementing this triple jump technique requires special skills, especially for elementary school children. Where the basic technique consists of running (*approach*), hop, step, jump. So each series has its own method, such as the start, where students have to run as fast as possible to get a good speed. After the start, proceed with hopscotch, namely jumping with the same foot, then continuing with steps where changing feet to take a step, after that the jumping/flying stage, with a strong repulsion it is hoped that the student's jump will be far forward. The last step is to land, in this stage you have to use both feet to land, but you also have to pay attention to balance your body so that you don't expect one of your limbs to fall backwards. The use of sports psychology is an absolute requirement to overcome the psychological problems of elementary school students as well as how handling this psychological aspect can increase students' interest and enthusiasm in practicing the triple jump. Sports Psychology is a science that studies human behavior in the context of improving sports performance.

Keywords: Triple jump, Psychology

PENDAHULUAN

Lompat Jangkit

Gerakan lompat jangkit sama seperti halnya gerakan dalam lompat jauh, keseluruhan gerak lompat jangkit dapat dibagi ke dalam beberapa bagian, yaitu lari awalan, jingkat, langkah, lompat, dan mendarat (Megtra, 2020; Merta et al., 2013; Sugarwanto & Okilanda, 2020). Lompat jangkit juga dapat didefinisikan yaitu rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan suatu gerakan yang cepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kaki yang lain dengan gerakan yang tidak terputus (Mochamad, 2004). Sehingga keterampilan lompat

jangkit adalah suatu rangkaian gerak yang diawali dengan lari dalam kecepatan penuh, yang terdiri dari lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan dengan dua kali jingkat dengan kaki yang sama, satu langkah dengan menggunakan kaki lain dan mendarat ke bak lompatan dengan cekatan, cakap, sistematis dan terkoordinasi (Kresnapati, 2019; Podung, 2015; Turi & Wulandari, 2021).

Lompat jangkit dalam bahasa inggris disebut juga *Triple jump*. Lompat jangkit sering disebut lompat tiga karena mempunyai 3 teknik dasar lompatan (Smeeton et al., 2013; Wilson, 2009). Dan di dalam lompat jangkit mempunyai 4 pase gerakan yaitu (Douglas, 2009): bahwa lompat jangkit mempunyai beban yang berat pada tubuh karena lompat jangkit mempunyai 4 fase yaitu fase awalan, fase jingkat, fase langkah dan fase melompat.

Untuk mencapai hasil yang maksimal, tentunya mahasiswa harus menguasai teknik dasar dari lompat jangkit. Teknik dasar lompat jangkit dan keseluruhan gerak lompat jangkit dapat dibagi dalam empat fase yaitu: lari awalan (*approach*), jingkat (*hop*), langkah (*step*), lompat (*jump*) (Pardilla, 2017; Rohmat, 2010).

Pada saat melakukan Gerakan lompat jangkit, ada 5 rangkaian atau tahapan yang akan dilalui oleh siswa, diantaranya awalan, tumpuan, jingkat, Langkah, lompat dan mendarat. Jadi setiap rangkaian itu memiliki cara tersendiri seperti awalan, dimana siswa haru berlari secepat mungkin untuk bisa mendapatkan kecepatan yang bagus, terkadang siswa apalagi yang perempuan malu – malu untuk melakukan awalan lari dengan cepat, alasan mereka ada yang malu dilihat oleh temannya ada yang tidak mau berlari dengan cepat dan sebagainya. Setelah awal ini baru tahapan berikutnya adalah jingkat yaitu melakukan lompatan dengan kaki yang sama, lalu dilanjutkan dengan Langkah Dimana melakukan pergantian kaki untuk melangkah, setelah melompat, jadi tahapan melompat / melayang, dengan adanya tolakan yang kuat diharapkan lompatan siswa bisa laju kedepan, namun juga harus diperhatikan ayunan lengan dan langkah kai sehingga harus bersinergi untuk mendapatkan lompatan yang jauh.

Terkahir mendarat, tahapan ini harus menggunakan kedua kaki untuk mendarat, tetapi badan juga harus diperhatikan keseimbangannya jangan sampai nantik salah satu anggota badan jatuh kebelakang, karena yang di hitung jaraknya adalah tanda yang terdekat dengan balok tumpuan. Sehingga dengan 5 tahapan ini siswa tidak bisa dengan tenang melakukannya banyak kesalahan – kesalahan yang dilakukan baik pada saat awalan, jingkrat, langkah, melayang ataupun mendarat. Sehingga melalui Pkm ini kami berikan pemahaman kepada siswa bagaimana melakukan lompat jangkit dengan baik dan benar disertai dengan semangat yang tinggi dengan mentalnya yg kuat

Teknik Dasar Lompat Jangkit

Teknik dasar lompat jangkit sangatlah di butuhkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Lompat jangkit juga termasuk olahraga yang selalu di perlombakan dan ajang prestasi. Lompat jangkit bisa digunakan bermacam variasi gerak terutama yaitu gerakan awalan, jingkrak, langkah, melayang dan mendarat. Untuk mencapai hasil yang maksimal, tentunya siswa harus menguasai teknik dasar dari lompat jangkit. Teknik dasar lompat jangkit dan keseluruhan gerak lompat jangkit dapat dibagi dalam empat fase yaitu: lari awalan (*approach*), jingkat (*hop*), langkah (*step*), lompat (*jump*) (Pardilla, 2017; Rohmat, 2010). Adapun teknik dasar dari lompat jangkit adalah sebagai berikut:

a. Teknik Dasar Awalan (*Approach*)

Awalan bertujuan untuk memperoleh kecepatan yang maksimal, dan mempersiapkan tolakan pertama yang efektif dari papan tolakan. Awalan memiliki memiliki 3 tahap yaitu. 1) panjang awalan lebih dari 20 langkah. 2), pelompat harus mengembangkan kecepatan yang relatif tinggi yang dapat diperoleh kecepatan percepatan lari. 3) tahap ketiga dalam awalan berhubungan dengan persiapan menolak, dengan kaki yang aktif dengan gerakan ke bawah dan kebelakang, dan langkah makin panjang kecepatan lari tidak boleh berkurang.

b. Teknik Dasar Jingkat (*Hop*)

Gerakan jingkat terdiri dari menolak, melayang, dan mendarat. Menolak harus dilakukan dengan cepat sambil membawa badan kedepan. Telapak kaki tolak menolak mulai dari bagian datar menggelinding hingga ke ujungnya. Kekuatan menolak dibantu oleh ayunan kaki dan tangan. Paha ayun membentuk garis horizontal dan lutut lentur membentuk sudut. Kelenturan lutut membuat tungkai bandulan pendek, membiarkan ayunan cepat kedepan.

Selama melayang, kedua tungkai pelompat melakukan gerakan langkah sedemikian rupa sehingga tungkai tolak siap untuk melakukan pendaratan dan tolakan yang efektif pada waktu melangkah.

Pendaratan dilakukan dengan bagian telapak kaki yang rata agar tekanan badan bertumpu pada permukaan yang agak lebar.

c. Teknik Dasar Langkah (*Step*)

Keseluruhan gerak tahap langkah pada dasarnya sama dengan keseluruhan gerak pada jingkat. Pada tahap ini, lutut kaki ditarik keatas setinggi-tingginya. Kedua lengan mengayunkan kearah yang berlawanan dengan gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan. Kaki ditekukkan dan diayunkan lurus kedepan siap untuk menjadi kaki yang aktif pada akhir langkah dan mahasiswa melakukan posisi melangkah dengan lebar (Carr, 2003).

d. Teknik Dasar Lompatan dan Mendarat (*jump*)

Pada tahap lompat ini, pelompat akan kehilangan kecepatan horizontal lebih besar dari pada tahap jingkat dan langkah yang dilakukan sebelumnya. Semua gaya dalam lompat jangkit dapat diterapkan pada tahap lompat ini. Yang perlu diperhatikan pada tahap melompat adalah menghindari hilangnya kecepatan horizontal yang terlalu besar melalui tolakan yang cepat dan kuat, menjaga keseimbangan ketika melayang, dan mempersiapkan pendaratan,

Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukkan dan kedua lengan diayunkan kedepan mendekati titik berat sehingga tidak melakukan pendaratan yang merugikan pelompat. Gunakan gerakan kontra dari lengan ke ekstensi berlebihan dan kemudian tarik lengan ke depan dan ke atas dalam sewaktu menolak, pada saat mendarat kedua tungkai menjulur kedepan dengan rilek sehingga siap untuk mendarat (Gray, 2003).

Pada lompat jangkit yang harus diperhatikan adalah pada saat jingkat (*hop*), pada tahap jingkat ini menyebabkan mahasiswa kehilangan kekuatan dan kecepatan horizontal, bahwa kecepatan dan kuatnya tolakan maka akan menghasilkan jauh dan panjangnya lompatan, kecepatan dan kekuatan adalah komponen yang paling utama (Young, 2004). Pada bagian lompat yang harus di capai adalah ketinggian. Saat melayang serta pendaratan sama seperti lompat jauh, serta berusaha menjaga dengan baik keseimbangan serta mengangkat kaki ke atas sampai detik terakhir (Fred, 2008)

Pengulasan Peran Psikologi Dalam Olahraga Lompat jangkit

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. (Handayani, 2019) Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata. (Sumarjo, 2017)

Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain. (Effendi, 2016) Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40 % ditentukan oleh aspek psikologis.(Anshel, 2003)

METODE

Tahapan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa (**Budi Arif Setiawan dan Zaiful Amran**) akan melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD 179 Pekanbaru. Adapun hal-hal yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini adalah:

- a) Rapat Persiapan
- b) Persiapan ATK
- c) Persiapan Media (Laptop, Proyektor, Materi)
- d) Menyusun Jadwal Kegiatan Pengabdian
- e) Membuat Spanduk

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:

- a) Mempersiapkan materi pelatihan yang meliputi menggiring, mengoper, menangkap bola serta menembak, baik teori maupun praktek.

Pada tahap pelaksanaan ini, Tim PkM yang diwakili oleh Dr. Raffly Henjilito M, S.Pd.,M.Pd, dan Dr.Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd memberikan materi terlebih dahulu kepada siswa berkaitan tentang teknik dasar lompat jangkit. Pemateri menjelaskan pengertian, teknik dasar tentang olahraga lompat jangkit. Setelah memberikan pengetahuan kepada siswa, Tim PkM dan dibantu oleh UPT SD 179 Pekanbaru akan mensosialisasikan dan mengimplementasikan gerakan teknik dasar lompat jangkit. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan permainan lompat jangkit.

- b) Pengulasan peran psikologis dalam permainan petanque

Kegiatan ini akan dilaksanakan oleh Didik Widiyanto S.Psi., M.Psi, menggunakan pendekatan bersifat persuasif-edukatif dengan metode ceramah, persentasi dan diskusi. Sebelum semua kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu Tim PkM dan Mahasiswa akan melakukan tes awal (pre-test), untuk melihat pengetahuan awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

3) Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswa SD 179 Pekanbaru Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih dengan melakukan tes akhir (post-test), hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan, pembuatan draft luaran wajib dan tambahan PkM serta laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Partisipasi Mitra

- 1) Menyediakan ruang tempat pengabdian dan proyektor.
- 2) Bersedia mengisi angket keberhasilan kegiatan.

Keberlanjutan Program

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan, meliputi:

- 1) Melihat aktivitas siswa dalam bermain (lompat jangkit)
- 2) Melihat implementasi ilmu dan bagian psikologi yang telah diberikan dan dilatih

HASIL DAN PEMAHASAN

Pelaksanaan Tindakan

Pengabdian masyarakat merupakan tugas wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap dosen, pelaksanaan tugas wajib ini dimanfaatkan oleh dosen Penjaskesrek dan dosen psikologi Universitas Islam Riau dengan memperkenalkan Teknik dasar lompat jangkit melalui psikolgi di Sekolah Dasar 179 Kota Pekanbaru. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Aula dan Lapangan SD 179 Pekanbaru, pada bulan november 2024

Dalam sambutan Kepala sekolah, mengucapkan selamat datang kepada Dosen Penjaskesrek dan Dosen Psikologi Universitas Islam Riau (UIR) yang telah memilih SD 179 Pekanbaru sebagai tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat, kami harap kedepannya sekolah kami selalu menjadi tempat pilihan dari bapak-bapak dan sekaligus dapat memotivasi siswa kami terutama dalam olahraga khususnya pada atletik nomor lompat jangkit.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pada saat kegiatan berlangsung dengan menarik dan lancar. Sasaran pengabdian ini adalah siswa di SD 179 Pekanbaru. Untuk Teknik dasar lompat jangkit merupakan sesuatu yang harus diterapkan dengan baik sehingga tidak ragu-ragu dalam melakukan teknik dasar lompat jangkit, Pada saat melakukan Gerakan lompat jangkit, ada 5 rangkaian atau tahapan yang akan dilalui oleh siswa, diantaranya awalan, tumpuan, jingkat, Langkah, lompat dan mendarat. Jadi setiap rangkaian itu memiliki cara tersendiri seperti awalan, dimaan siswa haru berlari secepat mungkin untuk bisa mendapatkan kecepatan yang bagus, terkadang siswa apalagi yang perempuan malu – malu untuk

melakukan awalan lari dengan cepat, alasan mereka ada yang malu dilihat oleh temannya ada yang tidak mau berlari dengan cepat dan sebagainya. Setelah awal ini baru tahapan berikutnya adalah jingkat yaitu melakukan lompatan dengan kaki yang sama, lalu dilanjutkan dengan Langkah Dimana melakukan pergantian kaki untuk melangkah, setelah melompat, jadi tahapan melompat / melayang, dengan adanya tolakan yang kuat diharapkan lompatan siswa bisa laju kedepan, namun juga harus diperhatikan ayunan lengan dan langkah kai sehingga harus bersinergi untuk mendapatkan lompatan yang jauh. Terakhir mendarat, tahapan ini harus menggunakan kedua kaki untuk mendarat, tetapi badan juga harus diperhatikan keseimbangannya jangan sampai nanti salah satu anggota badan jatuh kebelakang, karena yang di hitung jaraknya adalah tanda yang terdekat dengan balok tumpuan.

Sehingga dengan 5 tahapan ini siswa tidak bisa dengan tenang melakukannya banyak kesalahan – kesalahan yang dilakukan baik pada saat awalan, jingkat, langkah, melayang ataupun mendarat. Sehingga melalui Pkm ini kami berikan pemahaman kepada siswa bagaimana melakukan lompat jangkit dengan baik dan benar disertai dengan semangat yang tinggi dengan mentalnya yg kuat. Kepada siswa – siswa yang aktif diharapkan mentalnya terus bagus sehingga tidak ragu – ragu dalam mencoba untuk melakukan teknik dasar lompat jauh dan memiliki mental yang kuat untuk bisa melakukan Gerakan keseluruhan dalam lompat jauh.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SD 179 Pekanbaru, antusias para siswa yang mengikuti praktek Teknik dasar lompat jangkit melalui psikologi sangat tinggi. Manfaat utama kegiatan ini adalah siswa bisa memahami apa saja kesalahan – kesalahan yang dilakukan pada saat mempraktekkan teknik dasar lompat jangkit, sehingga siswa bisa dengan mudah dan senang dalam mempraktekkannya dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan suatu pengetahuan dan pemahaman tentang salah satu nomor dari induk olahraga yang ada dilingkungan masyarakat. Bagi peserta yang mengikuti kegiatan ini mempunyai antusias yang luar biasa di karenakan nomor atletik lompat jangkit ini merupakan olahraga yang selalu dipraktekkan disekolah SD 179 kota pekanbaru, terutama dalam pemahaman akan kesalahan – kesalahan dalam mempraktekkan teknik dasar dalam gerakan lompat jangkit dan diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan setiap tahunnya di kabupaten yang berbeda.

SARAN

Setelah dari kegiatan ini, disarankan pihak sekolah bisa terus menghadirkan lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan Implementasi Gerak Dasar Lompat Jangkit Ditinjau Dari Aspek Psikologi. Selain itu, tindak lanjut dari kegiatan ini pihak sekolah juga bisa mensosialisasikan program ini kepada orang tua siswa untuk memberikan dukungan kepada siswa aktif melakukan kegiatan fisik dirumah ataupun di lingkungannya. Kedepannya, penyelenggaraan kegiatan ini akan melibatkan langsung orang tua dan siswa sebagai peserta kegiatan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari kegiatan ini bisa tercapai dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. (2003). *Sport Psychology*. Benjamin Cummings.
- Carr, G. A. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. PT RajaGrafindo Persada.
- Douglas, T. (2009). *Cross Country and Track and Field*. Walnut.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fred, M. (2008). *Dasar - Dasar Atletik* (Bandung).
- Gray, C. (2003). *Atheletic Body In Balance* (USA).
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Kresnapati, P. (2019). Pengaruh Pola Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Pjkr Upgris. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/jspe.v3i1.31883>
- Megtra, Y. (2020). Pengaruh Latihan Hooping Dalam Meningkatkan Kemampuan Lompat Jangkit

- Pada Siswa Smp Olahraga Negeri Sriwijaya Provinsi Sumatera Selatan. *Halaman Olahraga Nusantara*, 3(I), 82–89.
- Merta, I. wayan, Koyanm, I. wayang, & Kanca, I. nyoman. (2013). Pengaruh Pealtihan Lari Kijang Dengan Beban Terhadap Prestasi Lompat Jangkit Dititnjau dari Power Otot Tungkai. *Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 3.
- Mochamad, D. W. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* (Jakarta).
- Pardilla, H. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Ketebalan Lemak Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(2), 62–71.
- Podung, B. J. (2015). Strategi Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit Melalui Metode Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 2(1), 205–291.
- Rohmat, E. (2010). Kontribusi Kecepatan Awalan, Kecepatan Amortisasi, Power Tungkai, Tinggi Badan, Berat Badan Sebagai Prediksi Prestasi Lompat Jangkit. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 1–16.
- Smeeton, N. J., Huys, R., & Jacobs, D. M. (2013). When less is more: Reduced usefulness training for the learning of anticipation skill in tennis. *PLoS ONE*, 8(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079811>
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Smp 1 Sungai Lilin. *Kinestetik*, 4(1), 85–89. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10472>
- Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Turi, M., & Wulandari, F. Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47–53.
- Wilson, C. (2009). Movement Coordination Patters in Triple Jump Training Drills. *Journal of Sport Sciences*, 27(3), 277–282.
- Young, D. C. (2004). *A Brief History Of The Olympic Games (USA: Blackwell*.