

Pelaksana Teknis Kegiatan Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV) Cabang Olahraga Atletik Tahun 2023

Martiani ¹⁾; Roni Syaputra ²⁾; Linda Herlina ³⁾; Habib Novrian Putra ⁴⁾
^{1,2,3,4)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ annie.phaph@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [27 November 2023]

Revised [30 December 2023]

Accepted [09 Januari 2024]

KEYWORDS

Perlombaan Atletik, Lari,
Lompat, Lempar, Kejuprov

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Olahraga atletik adalah kumpulan disiplin olahraga yang melibatkan berbagai jenis perlombaan lari, lompat, dan lempar. Atletik mencakup berbagai cabang olahraga yang melibatkan berlari, berjalan, melompat dan melempar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terkonsentrasi pada Kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023. ini adalah sebagai perwakilan regional perangkat pertandingan yang berperan sebagai petugas panitia kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023. Dosen dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu bertindak sebagai perangkat acara. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu 2 orang dosen sebagai wasit dan 25 orang mahasiswa sebagai timer, seksi-seksi penitias dan sekretaris panitia dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu

ABSTRACT

A variety of sports disciplines, including running, leaping, and throwing competitions, make up the sport of athletics. Numerous sports requiring running, walking, jumping, and throwing are included in the category of athletics. The focus of community service projects is the Bengkulu KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) activities for 2023. In capacity as an officer on the committee overseeing the 2023 Bengkulu KEJURPROV (Provincial Athletics Championship) events, represents the competition apparatus on a regional level. The event was organized by lecturers and students in the Physical Education Study Program at Faculty of Teacher Training and Education Dehasen University Bengkulu. The results obtained from this community service activity were 2 lecturers as referees and 25 students as timers, committee members and committee secretaries from the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Dehasen University, Bengkulu

PENDAHULUAN

Sejarah perlombaan atletik dapat ditelusuri kembali ke zaman kuno, di mana olahraga menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat. Di Yunani kuno, Olimpiade yang pertama diadakan pada tahun 776 SM, menjadi cikal bakal perlombaan atletik internasional. Olimpiade ini menandai permulaan dari serangkaian acara olahraga seperti lari, lempar lembing, gulat, dan tinju. Selama Abad Pertengahan, olahraga sering kali diabaikan, tetapi kebangkitan minat terjadi pada Renaisans. Pada abad ke-19, atletisme modern mulai terbentuk dengan pembentukan organisasi dan aturan resmi. Pada tahun 1896, Olimpiade modern pertama diadakan di Athena, menghidupkan kembali tradisi Olimpiade kuno dan membangkitkan gairah global untuk perlombaan atletik.

Seiring dengan perkembangan zaman, Seperti yang tertera di Tamsir Riyadi (2005) mengartikan olahraga atletik sebagai olahraga yang terdiri dari beberapa cabang, yaitu seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Tamsir menjelaskan bahwa olahraga-olahraga itu merupakan aktivitas yang telah dilakukan oleh orang sejak dahulu hingga menjadi kebiasaan yang telah menjadi aktifitas manusia. Pada perkembangan nya, olahraga atletik sudah seperti kegiatan sehari-hari seperti yang dikemukakan oleh Muhajir (2006) memaparkan bahwa olahraga atletik ini merupakan olahraga yang dikembangkan berdasarkan aktivitas alamiah yang dilakukan sehari-hari oleh manusia, seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Sedangkan menurut Mochammad Djumidar (menjelaskan bahwa atletik adalah salah satu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani, gaya hidup sehat, pengembangan mental, sosial, dan emosional.

Perlombaan atletik telah mengalami perkembangan yang signifikan seiring berjalannya waktu. Dari segi teknologi, perlombaan kini semakin terbantu dengan penggunaan perangkat elektronik seperti sensor waktu dan kamera pengawas untuk memastikan akurasi hasil dan merekam performa atlet dengan lebih baik. Pertumbuhan media sosial juga memberikan dampak besar pada perlombaan atletik. Sekarang, informasi seputar perlombaan dapat dengan cepat dan luas disebarakan melalui platform media sosial, memungkinkan penonton dan penggemar untuk terlibat lebih aktif, bahkan jika mereka tidak berada di tempat perlombaan.

Selain itu, adanya inovasi dalam desain peralatan atletik seperti sepatu lari, pakaian, dan peralatan pelatihan juga turut berkontribusi pada peningkatan performa atlet. Penelitian terus dilakukan untuk mencari bahan dan desain yang dapat meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi cedera.

Dari segi acara, perlombaan atletik juga terus berevolusi dengan munculnya format baru dan variasi lomba. Misalnya, lomba lari rintangan, lompat tinggi, dan lompat jauh semakin populer dan menarik perhatian penonton.

Perkembangan ini tidak hanya terjadi dalam aspek teknologi dan peralatan, tetapi juga dalam meningkatnya kesadaran akan keberagaman dan inklusi di dunia olahraga. Perlombaan atletik saat ini lebih berfokus pada memastikan partisipasi yang adil dan kesempatan yang setara untuk semua atlet, tanpa memandang latar belakang atau identitas mereka. Secara keseluruhan, perkembangan dalam perlombaan atletik mencakup berbagai aspek, mulai dari teknologi dan desain peralatan hingga pengelolaan acara dan nilai-nilai inklusivitas.

Hingga hari ini, perlombaan atletik menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya olahraga global, menciptakan momen epik, dan menginspirasi generasi atlet untuk mengejar keunggulan. Dalam pembagiannya, olahraga atletik memiliki banyak cabang olah raga, mulai dari berlari, melompat bahkan melempar, berikut pembagian cabang-cabang olah raga atletik:

Perlombaan Atletik Cabang Lari

Lomba lari adalah suatu ajang kompetisi di mana para peserta bersaing dalam kecepatan mereka untuk mencapai garis finis. Lomba lari dapat mencakup berbagai jarak, mulai dari sprint pendek seperti 40 meter hingga lari jarak jauh seperti maraton. Peserta lomba lari biasanya mempersiapkan diri secara intensif melalui latihan fisik dan mental untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan strategi lari mereka. Suasana lomba lari penuh semangat, dengan penonton yang memberikan dukungan kepada para pelari. Saat starter memberikan isyarat awal, para peserta melepaskan kecepatan maksimal mereka, menciptakan momen tegang dan penuh antusiasme.

Gambar 1 Perlombaan Atletik Cabang Lari



Tata cara lomba lari atletik melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan kelancaran dan keselamatan peserta. Pertama, para peserta perlu mendaftar secara resmi sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh penyelenggara. Setelah mendaftar, peserta wajib menjalani pemanasan sebelum perlombaan dimulai guna menghindari cedera otot. Selanjutnya, penyelenggara perlu memastikan bahwa lintasan lari telah memenuhi standar yang ditetapkan, termasuk panjang dan lebar lintasan yang sesuai. Selain itu, perlunya penempatan pos-pos pengawas dan bantuan medis di sepanjang lintasan untuk mengatasi keadaan darurat.

Pada hari perlombaan, peserta diminta untuk hadir tepat waktu dan mengenakan perlengkapan yang sesuai, seperti sepatu lari dan nomor start. Sebelum lomba dimulai, dilakukan pemeriksaan terakhir terhadap peserta untuk memastikan kesiapan fisik dan kelengkapan administratif. Waktu start lomba menjadi momen krusial, dan penyelenggara perlu memberikan instruksi dengan jelas kepada peserta. Selama perlombaan, pengawas dan petugas medis perlu siaga di sepanjang lintasan untuk mengatasi situasi darurat atau memberikan pertolongan pertama jika diperlukan. Setelah perlombaan selesai, dilakukan proses penilaian dan pengumuman pemenang. Semua tahapan ini perlu dijalankan dengan teliti dan profesional guna memastikan bahwa lomba lari atletik berjalan dengan lancar dan memberikan pengalaman positif bagi semua peserta.

Lomba lari bukan hanya tentang fisik, tetapi juga tentang strategi cerdas dalam mengelola tenaga dan memahami medan lomba. Setiap lomba lari membawa cerita unik, prestasi, dan pengalaman bagi para pesertanya.

Perlombaan Atletik Cabang Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menggabungkan kekuatan, teknik, dan kecepatan. Dalam lomba ini, Tata cara lompat jauh dalam atletik melibatkan serangkaian

langkah yang terkoordinasi dengan baik untuk mencapai hasil yang optimal. Pertama-tama, peserta melakukan pemanasan yang menyeluruh guna mempersiapkan tubuh dan otot-otot yang akan terlibat dalam lompatan. Selanjutnya, peserta menjalani run-up dengan teknik berlari yang baik, memastikan koordinasi langkah dan peningkatan kecepatan secara gradual. Saat mencapai titik lompat, peserta melakukan lompatan dengan teknik peregangan tubuh yang optimal untuk mencapai jarak maksimal. Pada saat mendarat, peserta harus menjaga keseimbangan tubuh dengan teknik mendarat yang tepat untuk menghindari cedera. Pengukuran jarak lompatan dilakukan dengan cermat dari titik mendarat hingga batas terdekat bekas jejak lompatan. Penilaian hasil lompatan dilakukan oleh juri, dan pemenang diumumkan berdasarkan jarak terpanjang yang berhasil dicapai. Keseluruhan tata cara ini tidak hanya menekankan aspek teknis, tetapi juga memastikan keselamatan peserta dan kepatuhan terhadap aturan perlombaan yang berlaku.

Gambar 2 Perlombaan Atletik Cabang Lompat Jauh



Setiap lompatan tidak hanya diukur berdasarkan jarak, tetapi juga dinilai berdasarkan teknik dan gaya. Suasana lomba lompat jauh penuh dengan ketegangan saat atlet meluncur di udara, menciptakan momen dramatis sebelum mendarat. Lomba ini tidak hanya menguji kekuatan fisik, tetapi juga kepercayaan diri dan fokus mental para atlet yang berusaha mencapai hasil terbaik.

Gambar 3 Perlombaan Atletik Cabang Lompat Jauh



Perlombaan Atletik Cabang Lempar Lembing

Lempar lembing adalah cabang olahraga yang menggabungkan kekuatan fisik, teknik, dan presisi. Para atlet mempersiapkan diri dengan latihan intensif untuk mengembangkan kekuatan otot dan keterampilan teknis yang diperlukan untuk melemparkan lembing sejauh mungkin.

Tata cara lempar lembing dalam olahraga atletik melibatkan serangkaian langkah yang cermat untuk memastikan teknik yang tepat dan hasil yang maksimal. Pertama-tama, peserta melakukan pemanasan secara menyeluruh untuk mempersiapkan otot-otot yang akan terlibat dalam lemparan. Setelah pemanasan, peserta memegang lembing dengan teknik yang benar, memastikan pegangan yang kokoh dan posisi tubuh yang stabil. Selanjutnya, peserta melakukan run-up dengan langkah-langkah yang terkoordinasi untuk mendapatkan momentum yang optimal. Pada saat lemparan, peserta melibatkan gerakan seluruh tubuh, termasuk rotasi pinggang dan bahu, untuk memberikan kekuatan tambahan pada lemparan. Teknik pelepasan lembing menjadi kunci, di mana peserta harus memastikan lembing dilepaskan dengan sudut dan arah yang benar. Jarak lemparan diukur dari titik pelepasan hingga titik mendarat lembing. Penilaian hasil lemparan dilakukan oleh juri, dan pemenang diumumkan berdasarkan jarak terjauh yang berhasil dicapai. Pentingnya kepatuhan terhadap aturan keselamatan juga menjadi perhatian utama dalam tata cara ini untuk memastikan perlombaan

berlangsung dengan aman dan adil. Lomba lempar lembing bukan hanya menguji kekuatan fisik atlet, tetapi juga keterampilan teknis dan konsentrasi mental mereka dalam upaya mencapai hasil yang optimal.

Olahraga atletik mencakup berbagai cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan keterampilan teknis dari para atletnya. Mulai dari lari cepat, lompat tinggi, lempar lembing, hingga berbagai jenis lomba lintasan, olahraga atletik menjadi panggung bagi para atlet untuk menampilkan kemampuan fisik dan mental mereka. Setiap cabang olahraga memiliki tantangan uniknya sendiri, menciptakan variasi dalam bentuk disiplin dan strategi. Pelatihan atletik melibatkan latihan intensif untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi, serta mempertajam keterampilan teknis yang diperlukan. Lomba atletik menciptakan suasana kompetitif yang memompa adrenalin, baik bagi para peserta maupun penonton yang memadati stadion. Dalam olahraga atletik, setiap gerakan memiliki arti dan tujuannya sendiri, menghadirkan kombinasi keindahan dan kekuatan dalam setiap lompatan, lari, atau lemparan.

Berlari, melompat, melempar, dan berjalan merupakan aktivitas yang pasti setiap hari kita lakukan salah satunya. Tetapi, aktivitas-aktivitas itu dikembangkan menjadi sebuah kompetisi atau perlombaan olahraga. Dalam Mengejar Keunggulan dikembangkanlah menjadi sebuah kompetisi atau perlombaan olahraga. Demi terciptanya sebuah kompetensi atau perlombaan yang baik. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu melakukan Kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 dengan dua cabang olahraga yang meliputi perlombaan Lompat Jauh, Lempas Lembing dan Lomba Lari Putra & Putri yang terbagi atas 40, 100 dan 1500 Meter. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Tanggal 17 November – 19 November 2023 di Stadion Semarak Sawah Lebar Kota Bengkulu. Selanjutnya Dosen dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu melakukan identifikasi permasalahan yang ada yaitu dalam rangka membantu untuk menyukkseskan kegiatan kali ini maka dibentuklah kepanitiaian sebagai Petugas Pelaksana Kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023.

Selanjutnya melalui Nota Kantor Dekan dan Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen kepada Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu untuk dapat menerbitkan surat Kegiatan Pengabdian masyarakat sebagai Petugas Pelaksana Kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023.

METODE

Tujuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terkonsentrasi pada Kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023. ini adalah sebagai perwakilan regional perangkat pertandingan yang berperan sebagai petugas panitia kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023. Dosen dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu bertindak sebagai perangkat acara.

Gambar 3 Panitia kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023



Gambar. 4. Breafing kegiatan KEJURPROV (Kejuaraan Atletik Provinsi) Bengkulu Tahun 2023



Target Capaian

Target Capaian dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Dosen dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu adalah menyukseskan Kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023.

Kerangka Pemecahan Masalah

Memberikan kontribusi dalam menyukseskan kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 Dosen dan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu berperan sebagai perangkat pertandingan yaitu wasit, timer, seksi-seksi panitia dan sekretaris panitia.

PETUGAS TEKNIS PERLOMBAAN KEJUARAAN ATLETIK PROVINSI (KEJURPROV) BENGKULU TAHUN 2023		
NO	JABATAN / TUGAS	REKOMENDASI
1.	Ketua Pelaksana	Drs. Gunadi Umar, MM
2.	Sekretaris	Niki Dwi Putri
3.	Bendahara	Drs. Roslan
4.	Direktur Perlombaan	M. Arifonang
5.	Manager Perlombaan	Eddy Winada, S.Pd
6.	Manager Teknis	Revi Hari Soma
7.	Wakil Lintasan	Ramlan Jaya
8.	Chief Time Keeper	Dedi Afrianto
9.	Pencatat Waktu 1	Jauhari, S.Pd
10.	Pencatat Waktu 2	Satria Agustian Lesmana, M.Pd
11.	Pencatat Waktu 3	Mari Apriani
12.	Pencatat Waktu 4	Fitra Ramadhansyah Putra
13.	Pencatat Waktu 5	Tri Rahmat Ilham
14.	Pencatat Waktu 6	Yosi Wiranata
15.	Video Finish	Dham Anggarista Sundawa, S.Pd
16.	Starter	Deri Fransisko
17.	Assistant Starter	Robi Romijo
18.	Announcer	Dessy Junita, S.Pd
19.	Pengolah Hasil	Yulva Andresta, M.Pd
20.	Koordinator Pengawas Lintasan	Joni Na'im, S.Pd
21.	Pengawas Lintasan	Nadia Wafik Fathul Janah
22.	Pengawas Lintasan	Linda Herlina

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 yaitu :

- Tanggal : 17 Nov – 19 Nov 2023
- Jam : 08.00 sampai dengan selesai
- Periode : Semester Ganjil 2023/2024
- Tempat : Stadion Semarak Sawah Lebar Kota Bengkulu

Gambar 6 Stadion Semarak Sawah Lebar Kota Bengkulu



Metode Kegiatan

Metode yang digunakan berupa pelaksanaan kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 yang dilaksanakan selama 3 hari yaitu mulai pada tanggal 17 Nov s/d 19 Nov 2023 di Stadion Semarak Sawah Lebar Kota Bengkulu. Dimana 3 Orang Dosen sebagai wasit pertandingan dan 25 orang mahasiswa sebagai timer, seksi-seksi panitia dan sekretaris panitia dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah suksesnya kegiatan pertandingan kejuaraan atletik, serta terciptanya hasil pertandingan yang dapat diterima oleh berbagai pihak. Bahkan, berhasil menciptakan kesan menarik kepada Masyarakat sekitar dengan adanya

kegiatan yang di jalankan oleh dosen serta mahasiswa program studi Pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Gambar 7 Foto Bersama Panitia dan Pemenang Perlombaan KEJURPROV



Evaluasi Kegiatan

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan selesai. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari bagaimana selama kegiatan ini berlangsung selama 3 hari dapat dilaksanakan dengan lancar dan tanpa kendala.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam pengabdian kepada masyarakat, kesimpulan yang dapat diambil adalah pentingnya peran aktif dan berkelanjutan dalam memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitar. Melalui berbagai kegiatan pengabdian, baik itu dalam bidang pendidikan, kesehatan, atau sosial, kita dapat membangun hubungan yang lebih erat dengan masyarakat dan membantu meningkatkan kualitas hidup mereka. Pengabdian kepada masyarakat juga membuka peluang untuk saling belajar dan bertukar pengalaman, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Kesadaran akan permasalahan sosial dan keinginan untuk berpartisipasi aktif dapat menjadi pendorong positif dalam menciptakan perubahan yang berarti. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat bukan hanya tanggung jawab, tetapi juga investasi dalam membangun masyarakat yang lebih kuat dan berdaya.

Dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini para pihak Dosen dan Mahasiswa yang telah ikut berpartisipasi dalam Kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 sebagai Petugas Pelaksana Kegiatan Kejuaraan Atletik Provinsi (KEJURPROV) Bengkulu Tahun 2023 yang ikut telah menyukseskan kegiatan tersebut serta berjalan dengan baik, dan lancar, tanpa kendala.

Untuk mendukung Pengabdian kepada Masyarakat ini maka perlu ada keberagaman bidang ilmu terkait yang lebih menarik apabila pelaksanaan pengabdian yang sejenis akan dilaksanakan oleh kelompok lain pada saat yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi ini dapat terselenggara tentunya karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, patut kiranya kami menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, S.E, M.Si, Ak, selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memfasilitasi untuk melakukan kegiatan ini.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian.
3. Ir. Jusuf Wahyudi, M.Kom, selaku Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan dukungannya dalam bentuk administrasi surat-surat.
4. Moh. Gunadi Yunir selaku Ketua PASI Provinsi Bengkulu yang telah mendukung kami dalam bentuk kesempatan untuk terlibat langsung dalam kegiatan ini.
5. Aswandi, M.Pd selaku Sekretaris PASI Provinsi Bengkulu yang telah banyak membantu dan berperan serta atas terselenggaranya kegiatan ini.
6. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu demi satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir, (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yudistra.
Mochamad Djumidar A. Widya (2004). bukunya yang berjudul belajar gerak gerak dasar aletik dalam bermain (65)
Tamsir Riyadi (2005). lompat jauh, jakarta,kencana