

PENGANTAR
LONCAT
INDAH

UNTUK PEMULA

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. OLY

PENGANTAR LONCAT INDAH UNTUK PEMULA

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd., OLY

Penerbit:

ZAHIRA MEDIA
Book Publisher

PENGANTAR LONCAT INDAH UNTUK PEMULA

Penulis: Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.. OLY
ISBN : -

Editor : Dewi Setyaningsih, S.H

Illustrator : Dewi Setyaningsih, S.H.

Desain Sampul : Dewi Setyaningsih, S.H

Cetakan : Pertama, April 2026

Penerbit : Zahira Media

Alamat : Ruko Mega Legenda Perluasan Blok G2-19 Kota Batam

E-mail : Zahiramedia81220@gmail.com

Situs Website : <http://zahiramedia.com>

ANGGOTA IKAPI KEPRI

Nomor 13/KEPRI/2024

Hak cipta dilindungi oleh hukum
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini
ke dalam bentuk
apapun secara elektronik maupun mekanis,
tanpa ijin tertulis dari penerbit.
All Rights Reserve

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ajar yang berjudul “*Pengantar Loncat Indah*” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai bahan ajar bagi mahasiswa, khususnya Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Selain itu juga sebagai referensi bacaan bagi pelatih, guru olahraga, serta pemerhati olahraga akuatik dimana pun berada, khususnya cabang olahraga loncat indah. Penyusunan buku ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya referensi berbahasa Indonesia yang membahas loncat indah secara komprehensif, baik dari aspek sejarah, teknik dasar, fasilitas, klasifikasi loncatan, hingga sistem penilaian.

Dalam buku ini, penulis berupaya menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami, dimulai dari pengenalan loncat indah, perkembangan di dunia dan Indonesia, termasuk kontribusi daerah seperti Kalimantan Selatan, hingga pembahasan teknik dasar bagi pemula dan sistem penilaian dalam kompetisi. Selain itu, buku ini juga mengangkat peluang tenaga keolahragaan yang dapat dikembangkan dalam cabang olahraga ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan di masa yang akan datang.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga buku ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam cabang olahraga loncat indah, serta dapat menjadi referensi yang berguna bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1.....	1
A. PENGANTAR LONCAT INDAH.....	1
1. Sejarah dan Perkembangan Loncat Indah	1
2. Perkembangan Loncat Indah di Indonesia.....	4
3. Perkembangan Loncat Indah di Kalimantan Selatan	12
B. Peluang Tenaga Keolahragaan pada Cabang Olahraga Loncat Indah.....	20
1. Pelatih Loncat Indah	21
2. Wasit atau Juri Loncat Indah	22
3. Pengajar Loncat Indah	22
4. Tenaga <i>Sport Science</i>	22
5. Pengelola dan Manajemen Olahraga	22
6. Peneliti dan Akademisi.....	23
C. Klasifikasi Pembagian Usia Dalam Kompetisi Loncat Indah Di Indonesia	24
a. Pengertian Klasifikasi Usia dalam Olahraga.....	24
b. Tujuan Pembagian Kelompok Usia	24
c. Klasifikasi Usia dalam Kompetisi Loncat Indah	25
BAB 2.....	34
FASILITAS LONCAT INDAH	34
1. Kolam Loncat Indah	34
2. <i>Dry Land</i>	40

BAB 3	47
KLASIFIKASI LONCATAN	47
Pengertian Klasifikasi Loncatan	47
1. Depan (<i>Forward Dive</i>).....	47
2. Belakang (<i>Back Dive</i>)	48
3. Kontra (<i>Reverse</i>)	49
4. Kedalam (<i>Inward</i>)	50
5. Sekrup (<i>Twist</i>).....	51
6. Berdiri dengan Tangan (<i>Armstand</i>)	53
BAB 4	54
TEKNIK DASAR BAGI PEMULA	54
1. Paku Depan (<i>Forward Straight Entry</i>).....	54
2. Paku Belakang.....	59
3. <i>Entry</i> Depan	62
4. <i>Entry</i> Belakang	68
Rangkuman	71
BAB 5	72
PENILAIAN	72
1. Elemen Loncatan	72
2. Tabel/ Norma dalam Penilaian (Nilai 0 – 10).....	90
3. Loncatan Sempurna	92
4. Loncatan Gagal	93
SOAL	97
Daftar Pustaka	101
Lampiran:.....	102

BAB 1

A. PENGANTAR LONCAT INDAH

1. Sejarah dan Perkembangan Loncat Indah

Loncat indah merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggabungkan unsur keberanian, teknik, seni, dan ketepatan gerakan. Secara umum, loncat indah dilakukan dengan melompat dari ketinggian tertentu menuju air dengan berbagai variasi gerakan akrobatik sebelum akhirnya masuk ke dalam air dengan posisi yang terkontrol. Olahraga ini tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga koordinasi tubuh, keseimbangan, serta keindahan gerakan.

Sejarah loncat indah sebenarnya telah dikenal sejak zaman kuno. Aktivitas melompat ke dalam air dari ketinggian telah dilakukan oleh manusia sejak lama sebagai bentuk hiburan maupun tantangan. Salah satu bukti sejarah menunjukkan adanya gambar yang menggambarkan aktivitas tersebut di Paestum, Italia Selatan, sekitar tahun 475 sebelum Masehi. Hal ini menunjukkan bahwa manusia sejak dahulu telah memiliki ketertarikan terhadap aktivitas melompat ke air dari ketinggian.

Memasuki era modern, loncat indah mulai berkembang sebagai olahraga pada abad ke-18 dan ke-19 di kawasan Jerman dan negara-negara Skandinavia. Pada masa tersebut, kegiatan melompat ke air tidak hanya dilakukan sebagai hiburan, tetapi juga



Gambar ini ditemukan di Paestum, Italia selatan, sekitar 475 SM.

mulai dipelajari sebagai keterampilan tertentu. Sensasi melemparkan diri dari ketinggian dengan kepala lebih dahulu masuk ke dalam air memberikan pengalaman tersendiri yang menantang sekaligus menyenangkan bagi para pelakunya.

Pada abad ke-8, loncat indah bahkan digunakan sebagai bagian dari latihan militer. Bangsa Romawi dan bangsa Jerman memanfaatkan teknik loncat indah sebagai metode latihan untuk meningkatkan keberanian, ketangkasan, dan kemampuan fisik para prajurit. Sementara itu di Swedia, masyarakat mulai membangun perancah atau platform kayu di sekitar danau dan pantai yang dapat digunakan oleh masyarakat umum untuk mencoba berbagai gerakan akrobatik di atas air, khususnya pada musim panas. Aktivitas tersebut kemudian menjadi tantangan bagi siapa saja yang berani mencoba loncat dari ketinggian.

Perkembangan loncat indah sebagai olahraga kompetitif mulai terlihat ketika para pesenam di Jerman dan Swedia mulai melatih berbagai gerakan akrobatik mereka di atas air pada abad ke-18. Di kota Halle, Jerman, loncat indah bahkan menjadi kegiatan tradisional yang dilakukan oleh sekelompok pembuat garam yang dikenal dengan sebutan "Halloren". Mereka sering memperagakan kemampuan loncat indah dari jembatan yang berada di atas Sungai Saale, terutama dalam berbagai festival masyarakat.



Salah satu tokoh yang dikenal dalam perkembangan awal loncat indah adalah seorang peloncat bernama Tichy. Ia berperan penting dalam pembentukan asosiasi penerjun pertama pada tahun 1840 yang berkaitan dengan gerakan senam di Jerman. Kelompok tersebut dikenal dengan sebutan “Tichy'sche Frösche” atau “katak Tichy”, yang sebagian besar anggotanya merupakan pesenam.

Pada akhir abad ke-19, loncat indah semakin berkembang dan mulai dikenal sebagai cabang olahraga yang memiliki nilai seni. Dalam laporan *Encyclopaedia of Sport* pada tahun 1898 disebutkan bahwa Swedia merupakan salah satu tempat terbaik untuk menyaksikan keindahan seni loncat indah. Berbagai gerakan seperti salto, jungkir balik dari ketinggian, hingga gerakan melayang seperti burung menjadi bagian dari pertunjukan yang menarik perhatian masyarakat.



Swedia dan Jerman menjadi pelopor awal perkembangan loncat indah modern dan mendominasi berbagai kejuaraan internasional pada masa awal. Sebelum Perang Dunia I, hampir semua juara Olimpiade cabang loncat indah berasal dari kedua negara tersebut. Namun dominasi tersebut mulai berubah ketika George Sheldon dari Amerika Serikat menjadi juara Olimpiade pertama pada tahun 1904. Sejak saat itu, Amerika Serikat mulai menunjukkan kekuatannya dan mendominasi olahraga loncat indah selama beberapa dekade.

Dominasi Amerika Serikat kemudian mulai mendapat tantangan dari negara lain. Salah satu pesaing terkuat adalah Tiongkok yang mulai menunjukkan prestasi gemilang di tingkat internasional. Medali emas Olimpiade pertama bagi Tiongkok diraih oleh Zhou Jihong pada nomor menara 10 meter di Olimpiade Los Angeles. Kesuksesan tersebut tidak terlepas dari peran pelatih dan pengembang sistem pelatihan seperti Xu Yiming yang berkontribusi besar dalam membangun kekuatan loncat indah Tiongkok pada periode 1984 hingga 1996.

Dalam perkembangan modern, Tiongkok menjadi salah satu negara yang sangat dominan dalam cabang olahraga loncat indah. Meskipun demikian, dominasi tersebut beberapa kali dipatahkan oleh negara lain seperti Australia pada Olimpiade Beijing 2008, serta Amerika Serikat dan Rusia pada Olimpiade London 2012. Hal ini menunjukkan bahwa persaingan dalam olahraga loncat indah semakin kompetitif di tingkat dunia.

2. Perkembangan Loncat Indah di Indonesia

a. Masa Awal (Pra-Kemerdekaan – 1945)

Loncat indah di Indonesia mulai dikenal pada masa kolonial Belanda, seiring dengan diperkenalkannya olahraga renang di lingkungan masyarakat perkotaan. Pada masa ini, kolam renang dibangun terutama untuk kalangan elite dan militer.

Aktivitas loncat ke dalam air pada awalnya belum disebut sebagai “loncat indah” dalam konteks olahraga, melainkan lebih kepada aktivitas rekreasi atau latihan keberanian dalam air. Teknik-teknik dasar seperti melompat lurus atau salto sederhana mulai dikenal, tetapi belum terstandarisasi.

Ciri utama periode ini:

- Belum ada organisasi resmi
- Tidak ada sistem pelatihan
- Bersifat rekreasi, bukan kompetisi
- Fasilitas sangat terbatas

b. Masa Perintisan (1945–1960-an)

Setelah Indonesia merdeka, perkembangan olahraga mulai mendapat perhatian dari pemerintah. Loncat indah mulai berkembang sebagai bagian dari cabang olahraga renang.

Pembentukan organisasi induk olahraga renang menjadi tonggak penting, yaitu:

- **Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)**

PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) adalah organisasi resmi yang menaungi, mengatur, dan mengembangkan seluruh cabang olahraga akuatik di Indonesia. Organisasi ini menjadi induk bagi kegiatan olahraga air seperti renang, loncat indah, polo air, dan renang artistik.

PRSI didirikan pada tahun **1951** sebagai bentuk kebutuhan akan organisasi nasional yang mengatur olahraga renang di Indonesia. Sejak berdiri, PRSI terus berkembang dan berperan dalam meningkatkan prestasi atlet Indonesia di tingkat nasional maupun internasional.

PRSI membawahi beberapa disiplin olahraga akuatik, antara lain:

- Renang
- Loncat indah (*diving*)
- Polo air (*water polo*)
- Renang artistik (*synchronized swimming*)
- Renang perairan terbuka (*open water swimming*)

Melalui PRSI, loncat indah mulai diperkenalkan sebagai cabang yang memiliki aturan dan teknik tersendiri. Namun, pada masa ini, fokus utama masih pada olahraga renang, sehingga loncat indah belum berkembang secara optimal.

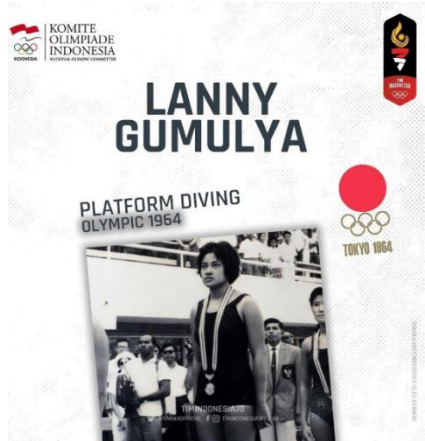
Perkembangan penting:

- Mulai dikenalkan dalam kegiatan olahraga nasional
- Awal pembinaan sederhana

- Mulai muncul atlet-atlet lokal

Loncat indah mulai dikenal secara luas pada era penyelenggaraan Asian Games tahun 1962 di Jakarta. Pada saat itu dilakukan pemusatan latihan selama tiga tahun untuk mempersiapkan atlet-atlet nasional yang akan bertanding dalam ajang internasional tersebut.

Hasil yang diperoleh cukup membanggakan. Indonesia berhasil meraih satu medali emas melalui atlet Lanny Gumulya pada nomor papan 3 meter. Selain itu, Indonesia juga meraih dua medali perunggu, yaitu melalui Lanny Gumulya pada nomor menara 10 meter dan Billy Gumulya pada nomor menara 10 meter. Prestasi tersebut menjadi salah satu tonggak penting dalam perkembangan olahraga loncat indah di Indonesia.



Pada masanya, fasilitas dan sistem pembinaan belum semaju sekarang, sehingga perjuangan atlet seperti Lanny sangat besar dalam mengembangkan olahraga ini. Dari perjalanan Lanny dan Billy Gumulya, terdapat beberapa nilai penting yang dapat dijadikan pembelajaran:

1. Ketekunan
Tetap berlatih meskipun fasilitas terbatas
2. Disiplin
Konsisten dalam menjaga kualitas latihan
3. Semangat Juang
Berani bersaing di tingkat internasional
4. Inspiratif
Menjadi motivasi bagi generasi atlet berikutnya

Keberadaan Lanny dan Billy memberikan dampak positif terhadap perkembangan loncat indah di Indonesia, antara lain:

- Meningkatkan popularitas cabang olahraga
- Memotivasi pembinaan atlet usia dini
- Mendorong peningkatan kualitas pelatihan

c. Masa Pengembangan Awal (1970–1980-an)

Pada periode ini, loncat indah mulai menunjukkan perkembangan yang lebih nyata. Hal ini ditandai dengan:

a. Mulai Dipertandingkan Secara Resmi

Loncat indah mulai masuk dalam ajang nasional seperti:

- Pekan Olahraga Nasional (PON)

Keikutsertaan dalam PON menjadi momentum penting karena:

- Meningkatkan minat daerah
- Mendorong pembinaan atlet
- Memunculkan kebutuhan pelatih

b. Peningkatan Fasilitas (Terbatas)

Beberapa kota besar mulai memiliki kolam renang dengan papan loncat, meskipun:

- Menara loncat masih jarang
- Standar internasional belum terpenuhi

c. Pengaruh Internasional

Perkembangan olahraga akuatik di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh organisasi dunia yang menetapkan standar internasional. Salah satu organisasi yang memiliki peran penting adalah **FINA**, yang kini dikenal sebagai **World Aquatics**.

Melalui organisasi inilah, berbagai aturan, teknik, serta sistem penilaian dalam cabang olahraga seperti renang dan loncat indah mulai distandarkan secara global, termasuk di Indonesia. Indonesia mulai:

- Mengadopsi aturan pertandingan dari FINA
- Mengikuti kejuaraan internasional
- Mengirim atlet ke ajang regional dan dunia

Interaksi dengan negara lain dalam kompetisi internasional menjadi pintu masuk utama bagi Indonesia untuk memahami standar global.

Meskipun adopsi teknik dan sistem pelatihan masih terbatas, seiring perjalanan waktu, olahraga loncat indah mulai berkembang di berbagai provinsi di Indonesia. Hal ini memungkinkan penyelenggaraan berbagai kejuaraan nasional, termasuk dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON). Melalui kompetisi tersebut, dilakukan proses seleksi atlet untuk mewakili Indonesia dalam berbagai ajang internasional seperti SEA Games, Asian Games, hingga Olimpiade.

d. Masa Pembinaan Terstruktur (1990–2000-an)

Periode ini merupakan fase penting dalam perkembangan loncat indah di Indonesia karena mulai terbentuk sistem pembinaan yang lebih terarah.

- a. Sistem Pembinaan Berjenjang
Pembinaan dilakukan melalui:
 1. Klub olahraga
 2. Sekolah olahraga
 3. Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)
 4. Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas)

- b. Kompetisi yang Lebih Rutin
 - Kejuaraan Nasional (Kejurnas)
 - PON sebagai ajang puncak nasional

Kompetisi ini berfungsi sebagai:

- Sarana seleksi atlet
- Pengukuran kemampuan teknik
- Evaluasi program Latihan

Mulai Berprestasi di Asia Tenggara

Indonesia mulai menunjukkan prestasi di:

- SEA Games

Meskipun belum dominan, atlet Indonesia mulai mampu bersaing dengan negara seperti Malaysia dan Singapura.

- e. Masa Modernisasi dan Tantangan Global (2010–Sekarang)

Perkembangan loncat indah memasuki era modern dengan berbagai perubahan signifikan, baik dari sisi teknik, teknologi, maupun pembinaan.

1. Peningkatan Ilmu Pengetahuan Olahraga

Latihan tidak lagi hanya berbasis pengalaman, tetapi juga menggunakan:

- Sport science
- Analisis biomekanika
- Video analisis teknik

2. Spesialisasi Teknik

Atlet mulai dilatih secara spesifik:

- Springboard (papan 1m & 3m)
- Platform (menara 5m, 7.5m, 10m)

3. Peningkatan Kualitas Pelatih

Pelatih mulai:

- Mengikuti pelatihan internasional
- Mengadopsi metode dari negara maju (China, Jepang)

4. Prestasi dan Partisipasi Internasional

Indonesia:

- Rutin mengikuti SEA Games dan Asian Games
- Mulai tampil di kejuaraan dunia

Namun, tantangan masih besar untuk menembus level Olimpiade.

f. Tantangan Utama dalam Perkembangan

Meskipun mengalami kemajuan, loncat indah di Indonesia masih menghadapi beberapa kendala:

1. Keterbatasan Fasilitas

Kolam loncat indah standar internasional masih sedikit

Tidak semua daerah memiliki koma loncat indah apalagi yang dilengkapi dengan papan dan menara yang memenuhi standar kompetisi.

2. Minimnya Popularitas

Kurang dikenal masyarakat luas

Minim eksposur media

3. Keterbatasan SDM

Pelatih spesialis masih terbatas

Wasit/juri internasional masih sedikit

4. Pendanaan

- Pembinaan membutuhkan biaya tinggi
- Peralatan dan fasilitas mahal

g. Prospek Masa Depan

Meskipun penuh tantangan, prospek loncat indah di Indonesia cukup menjanjikan.

1. Potensi Atlet Muda

Indonesia memiliki:

Banyak atlet berbakat dari usia dini

Potensi fisik yang mendukung

2. Dukungan Pemerintah dan KONI
Program pembinaan berkelanjutan
Penguatan Pelatnas
3. Peluang Prestasi
Dengan pembinaan yang tepat:
Berpotensi meraih medali Asian Games
Peluang menuju Olimpiade semakin terbuka

KESIMPULAN

Perkembangan loncat indah di Indonesia mengalami perjalanan panjang dari aktivitas rekreasi pada masa kolonial hingga menjadi cabang olahraga kompetitif yang dibina secara nasional.

Perjalanan ini dapat dibagi menjadi beberapa fase:

1. Pengenalan (pra-kemerdekaan)
2. Perintisan (awal kemerdekaan)
3. Pengembangan awal (1970–1980)
4. Pembinaan terstruktur (1990–2000)
5. Modernisasi (2010–sekarang)

Meskipun belum mencapai puncak prestasi dunia, loncat indah Indonesia menunjukkan tren perkembangan yang positif dan memiliki potensi besar untuk berkembang lebih jauh di masa depan.

3. Perkembangan Loncat Indah di Kalimantan Selatan

Di tingkat daerah, perkembangan loncat indah juga terjadi di beberapa wilayah Indonesia, salah satunya di Kalimantan Selatan. Meskipun tidak terdapat informasi yang pasti mengenai awal masuknya olahraga loncat indah di daerah tersebut, olahraga ini mulai berkembang

pesat di Kota Banjarmasin sekitar tahun 1990-an hingga awal tahun 2000-an.

Pada masa tersebut, Kalimantan Selatan dikenal sebagai salah satu daerah yang memiliki prestasi luar biasa dalam cabang olahraga loncat indah. Atlet-atlet dari daerah ini bahkan sering menjadi juara umum dalam berbagai kejuaraan nasional, baik pada kategori junior maupun senior. Bahkan sekitar 70% anggota tim nasional loncat indah Indonesia berasal dari Kalimantan Selatan, baik sebagai anggota tim inti maupun tim bayangan.



Namun demikian, prestasi tersebut mulai mengalami penurunan sejak sekitar tahun 2004. Salah satu penyebabnya adalah kegagalan renovasi kolam renang di GOR Hasanuddin Banjarmasin yang menjadi

pusat latihan para atlet. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya aktivitas pembinaan atlet loncat indah di daerah tersebut.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, olahraga loncat indah masih memiliki peluang besar untuk berkembang di Indonesia. Salah satu indikasinya adalah mulai dipertandingkannya cabang olahraga ini dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2022 di Hulu Sungai Selatan.



Perkembangan loncat indah di Kalimantan Selatan menunjukkan kemajuan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini terlihat dari meningkatnya pembinaan atlet, penyelenggaraan kompetisi daerah, serta prestasi yang diraih atlet pada tingkat nasional maupun internasional.

1. Pembinaan Atlet yang Semakin Terstruktur

Perkembangan loncat indah di Kalimantan Selatan didukung oleh program pembinaan atlet melalui berbagai lembaga olahraga daerah. Pembinaan dilakukan oleh pelatih dan organisasi olahraga dengan dukungan pemerintah daerah melalui dinas olahraga.

Program pembinaan ini bertujuan untuk menjaring atlet muda berbakat serta meningkatkan kemampuan teknik loncatan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Keberhasilan pembinaan ini terlihat dari munculnya atlet-atlet muda potensial yang mulai tampil dalam berbagai kompetisi nasional.

2. Meningkatnya Prestasi di Tingkat Nasional dan Internasional

Prestasi atlet loncat indah Kalimantan Selatan semakin menunjukkan peningkatan. Pada Kejuaraan Nasional Akuatik 2025, kontingen Kalimantan Selatan berhasil meraih 15 medali (4 emas, 6 perak, dan 5 perunggu). Keberhasilan ini menjadi bukti bahwa pembinaan atlet di daerah berjalan dengan baik dan mampu bersaing dengan daerah lain di Indonesia.

Selain itu, atlet Kalimantan Selatan juga menunjukkan prestasi di ajang internasional, seperti Pari Sakti Diving International Competition 2025, dengan perolehan 11 medali (6 emas dan 5 perak).

Prestasi tersebut menegaskan bahwa Kalimantan Selatan mulai menjadi salah satu daerah yang diperhitungkan dalam cabang olahraga loncat indah di Indonesia.

3. Munculnya Atlet Muda Berbakat

Perkembangan olahraga ini juga terlihat dari munculnya atlet-atlet muda berbakat. Salah satu contoh adalah atlet muda Nizam Ahmad, dan Muhammad Ilham yang tampil pada ajang Pekan Olahraga Nasional 2024.

Walaupun belum meraih medali, penampilannya menunjukkan potensi besar bagi masa depan loncat indah Kalimantan Selatan dan menjadi harapan baru bagi pembinaan atlet daerah.

4. Penyelenggaraan Kompetisi dan Festival

Perkembangan loncat indah juga ditandai dengan semakin banyaknya kegiatan kompetisi dan festival olahraga. Salah satunya adalah **Pekan Olahraga Provinsi Kalimantan Selatan**, yang menjadi ajang penting dalam mencari atlet berbakat untuk mewakili daerah pada tingkat nasional.

Kalimantan Selatan mencatatkan sejarah sebagai provinsi kedua di Indonesia yang menyelenggarakan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) untuk cabang olahraga loncat indah, setelah sebelumnya dipelopori oleh Provinsi Jawa Barat. Kehadiran cabang olahraga ini dalam ajang Porprov menjadi langkah maju dalam pengembangan olahraga akuatik di daerah, sekaligus membuka peluang bagi atlet-atlet muda untuk menunjukkan potensi dan prestasinya di tingkat regional.

Penyelenggaraan perdana cabang loncat indah di Kalimantan Selatan dilaksanakan pada Porprov tahun 2022 yang berlangsung di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Momentum ini tidak hanya menjadi tonggak awal pembinaan loncat indah di daerah tersebut, tetapi juga menjadi bukti komitmen pemerintah daerah dan pemangku kepentingan olahraga dalam memperluas cakupan cabang olahraga yang dipertandingkan. Dengan adanya ajang ini, diharapkan akan lahir bibit-bibit atlet berbakat yang mampu bersaing di tingkat nasional hingga internasional.

Beberapa daerah yang berpartisipasi dalam Porprov 2022, antara lain:

1. Kota Banjarmasin
2. Kabupaten Tanah Bumbu
3. Kabupaten Hulu Sungai Selatan
4. kabupaten Hulu Sungai Utara
5. Kabupaten Tapin
6. Kabupaten Balangan

Berikut adalah foto kolam loncat indah di Kabupaten Hulu Sungai Selatan:



Pada penyelenggaraan Porprov Kalsel XII 2025, pertandingan loncat indah digelar lebih awal dari jadwal utama Porprov pada 3 Oktober 2025 di Kolam Renang SKB Mulawarman, Banjarmasin. Pelaksanaan dimajukan karena beberapa pertimbangan teknis, seperti penyesuaian agenda olahraga nasional serta rencana rehabilitasi venue.

Selain itu, tuan rumah Porprov yaitu Kabupaten Tanah Laut belum memiliki fasilitas loncat indah yang memenuhi standar, sehingga pertandingan dilaksanakan di Banjarmasin.

Disebutkan mempertandingkan 13 nomor, mengalami peningkatan dari Porprov Kalsel terdahulu di Kabupaten Hulu Sungai Selatan yg mempertandingkan 7 nomor pertandingan.

Beberapa daerah yang berpartisipasi dalam pembinaan dan seleksi atlet antara lain:

1. Kota Banjarmasin
2. Kabupaten Tanah Laut
3. Kabupaten Tanah Bumbu
4. Kabupaten Tabalong
5. Kabupaten Barito Kuala
6. Kabupaten Hulu Sungai Selatan

7. Kabupaten Tapin

Partisipasi beberapa daerah ini menunjukkan bahwa pembinaan loncat indah di Kalimantan Selatan mulai berkembang dan melibatkan atlet usia dini.

Salah satu kontingen yang mencatat prestasi pada Porprov XII adalah Kabupaten Tanah Bumbu yang berhasil **meraih** 3 medali emas dan 3 medali perak dari cabang loncat indah.

Medali emas tersebut diraih pada nomor:

- Sinkro menara putri
- Tim
- Perorangan menara putri

Prestasi ini bahkan melampaui target awal yang hanya menargetkan dua medali emas.

Porprov menjadi ajang penting untuk:

- Seleksi atlet menuju kejuaraan nasional dan Pra-PON
- Mengukur hasil pembinaan daerah
- Menemukan atlet muda berbakat di Kalimantan Selatan

Kompetisi ini juga diharapkan melahirkan atlet yang dapat mewakili provinsi pada ajang nasional dan internasional di masa depan.

Cabang loncat indah pada Porprov XII Kalimantan Selatan 2025 menjadi momentum penting dalam perkembangan olahraga akuatik di daerah. Dengan partisipasi berbagai kabupaten/kota serta munculnya atlet muda berprestasi, cabang ini menunjukkan potensi besar untuk terus berkembang di Kalimantan Selatan.

5. Dukungan Pemerintah dan Fasilitas

Perkembangan loncat indah di Kalimantan Selatan juga didukung oleh pemerintah daerah melalui pembangunan dan pemanfaatan fasilitas olahraga, seperti kolam renang dan venue loncat indah di Banjarmasin. Dukungan ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas latihan serta penyelenggaraan kompetisi daerah

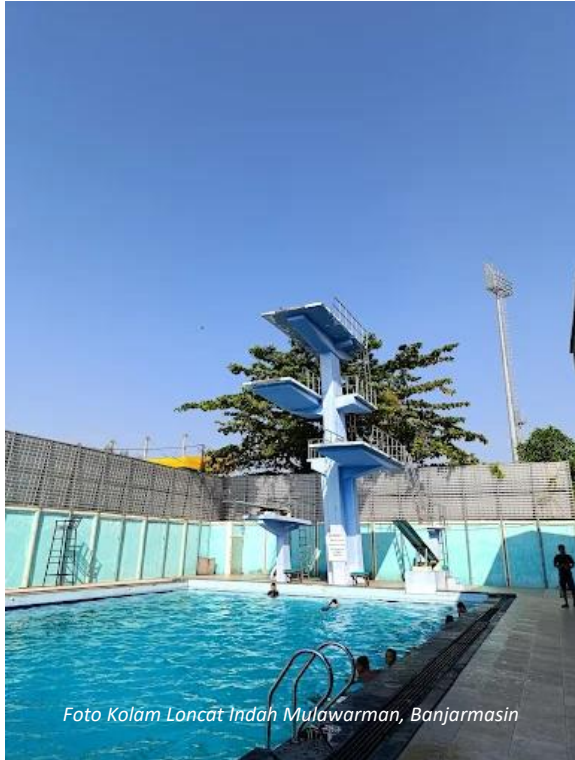


Foto Kolam Loncat Indah Mulawarman, Banjarmasin



Foto Atlet Loncat Indah Kalimantan Selatan

B. Peluang Tenaga Keolahragaan pada Cabang Olahraga Loncat Indah

Terbuka peluang besar bagi tenaga keolahragaan di bidang loncat indah, seperti pelatih, juri atau wasit pertandingan, serta tenaga administrasi olahraga. Hal ini disebabkan masih terbatasnya sumber daya manusia yang memiliki pengalaman dan kompetensi dalam cabang olahraga ini. Oleh karena itu, pengembangan sumber daya manusia menjadi salah satu faktor penting dalam upaya memajukan olahraga loncat indah di masa depan.





Berdasarkan bagan ilustrasi di atas, cabang olahraga Loncat Indah merupakan salah satu olahraga akuatik yang membutuhkan keterampilan teknik tinggi, koordinasi tubuh, serta dukungan ilmu keolahragaan yang kuat. Seiring berkembangnya pembinaan olahraga prestasi dan pendidikan olahraga di Indonesia, peluang bagi tenaga keolahragaan dalam cabang ini semakin terbuka. Tenaga keolahragaan tidak hanya berperan sebagai atlet, tetapi juga dalam berbagai profesi yang mendukung pengembangan olahraga loncat indah secara profesional.

1. Pelatih Loncat Indah

Pelatih merupakan tenaga keolahragaan yang memiliki peran utama dalam membina atlet. Pelatih bertugas merancang program latihan, meningkatkan teknik luncaran, memperbaiki kesalahan gerak, serta mempersiapkan atlet untuk mengikuti kompetisi. Pada cabang loncat indah, pelatih harus memahami teknik dasar seperti paku depan, paku belakang, posisi tubuh (*straight*, *pike*, *tuck*), serta teknik masuk air

(*entry*). Selain itu, pelatih juga harus menguasai latihan *dry land training*, fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi.

2. Wasit atau Juri Loncat Indah

Dalam setiap kompetisi loncat indah, keberadaan juri sangat penting untuk menilai kualitas luncaran atlet. Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria seperti awalan, tolakan, posisi di udara, rotasi, serta masuknya tubuh ke dalam air. Tenaga keolahragaan yang menjadi juri harus memiliki sertifikasi serta pemahaman terhadap peraturan yang ditetapkan oleh organisasi akuatik internasional seperti **World Aquatics**.

3. Pengajar Loncat Indah

Peluang lain adalah menjadi instruktur atau pengajar loncat indah di klub olahraga, sekolah olahraga, atau pusat pelatihan renang. Instruktur berperan dalam memperkenalkan teknik dasar kepada pemula serta mengembangkan minat terhadap olahraga loncat indah sejak usia dini.

4. Tenaga *Sport Science*

Perkembangan ilmu keolahragaan membuka peluang bagi tenaga profesional seperti:

- Ahli biomekanika olahraga
- Ahli fisiologi olahraga
- Psikolog olahraga
- Ahli nutrisi olahraga

Tenaga *sport science* membantu meningkatkan performa atlet loncat indah melalui analisis gerakan, pengaturan program latihan, pemulihan cedera, dan pengelolaan kondisi fisik atlet.

5. Pengelola dan Manajemen Olahraga

Peluang tenaga keolahragaan juga terdapat pada bidang manajemen olahraga, seperti:

- Pengelola klub loncat indah
- Pengurus organisasi olahraga
- Event organizer kejuaraan loncat indah
- Pengelola fasilitas kolam renang dan pusat pelatihan

Peran ini sangat penting untuk memastikan kegiatan pembinaan, kompetisi, dan pengembangan olahraga berjalan secara profesional.

6. Peneliti dan Akademisi

Loncat indah juga memberikan peluang bagi tenaga keolahragaan di bidang akademik, seperti dosen, peneliti, maupun penulis buku olahraga. Penelitian dapat dilakukan dalam bidang teknik gerak, metode latihan, pencegahan cedera, maupun psikologi atlet. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan ilmu kepelatihan loncat indah.

Cabang olahraga loncat indah memiliki peluang yang luas bagi tenaga keolahragaan, mulai dari pelatih, juri, instruktur, tenaga sport science, manajemen olahraga, hingga akademisi. Dengan meningkatnya perhatian terhadap pembinaan olahraga prestasi dan pendidikan olahraga, kebutuhan tenaga profesional dalam bidang loncat indah juga akan terus berkembang.

C. Klasifikasi Pembagian Usia Dalam Kompetisi Loncat Indah Di Indonesia

a. Pengertian Klasifikasi Usia dalam Olahraga

Dalam dunia olahraga prestasi, klasifikasi usia merupakan sistem pengelompokan atlet berdasarkan rentang umur tertentu. Sistem ini bertujuan untuk menciptakan kompetisi yang adil, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan fisik maupun psikologis atlet. Tanpa adanya pembagian usia, kompetisi akan berpotensi tidak seimbang karena perbedaan kemampuan fisik, pengalaman, serta tingkat kematangan atlet.

Pada cabang olahraga **loncat indah**, klasifikasi usia menjadi sangat penting. Loncat indah merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, serta penguasaan teknik yang baik. Atlet yang lebih dewasa umumnya memiliki kekuatan otot dan pengalaman teknik yang lebih matang dibandingkan atlet yang lebih muda. Oleh karena itu, pembagian usia membantu memastikan bahwa setiap atlet bertanding dengan lawan yang berada pada tahap perkembangan yang relatif sama.

Di Indonesia, pembagian kelompok usia dalam kompetisi loncat indah mengikuti standar yang digunakan oleh federasi internasional, yaitu aturan yang ditetapkan oleh **WA (World Aquatics)**. Standar ini menjadi acuan dalam berbagai kejuaraan nasional maupun pembinaan atlet muda.

b. Tujuan Pembagian Kelompok Usia

Pembagian kelompok usia dalam kompetisi loncat indah memiliki beberapa tujuan penting, antara lain:

1. Menjaga Keadilan Kompetisi

Atlet dengan usia yang relatif sama akan memiliki kemampuan fisik dan tingkat perkembangan yang tidak terlalu jauh berbeda, sehingga kompetisi menjadi lebih seimbang.

2. Mendukung Pembinaan Atlet

Dengan adanya kelompok usia, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai dengan tahap perkembangan atlet. Hal ini sangat penting untuk membangun fondasi teknik yang kuat sejak usia dini.

3. Mengurangi Risiko Cedera

Loncat indah melibatkan gerakan kompleks seperti salto, putaran tubuh, dan pendaratan di air dari ketinggian tertentu. Atlet yang terlalu muda jika dipaksa bersaing dengan atlet yang lebih dewasa berisiko mengalami cedera.

4. Membentuk Jalur Prestasi Atlet

Sistem klasifikasi usia membantu menciptakan jenjang pembinaan yang berkelanjutan. Atlet dapat berkembang secara bertahap dari kategori pemula hingga kategori terbuka atau profesional.

c. Klasifikasi Usia dalam Kompetisi Loncat Indah

Berdasarkan aturan WORLD AQUATICS yang digunakan dalam pembinaan dan kompetisi loncat indah di Indonesia, klasifikasi usia dibagi menjadi beberapa kelompok berikut:



1. Kelompok Open (Terbuka)



Kelompok **Open** merupakan kategori tertinggi dalam kompetisi loncat indah. Atlet yang mengikuti kategori ini biasanya berusia **di atas 18 tahun**.

Kategori ini tidak memiliki batasan usia maksimum dan biasanya diikuti oleh atlet yang telah memiliki pengalaman serta kemampuan teknik yang matang. Kompetisi pada kategori open sering digunakan sebagai ajang seleksi atlet untuk tingkat nasional maupun internasional.

Semua kompetisi individu dan sinkronisasi putra terdiri dari 6 loncatan per atlet dari golongan yang berbeda. Tidak boleh ada loncatan dengan nomor yang sama diulang oleh seorang atlet.

Semua kompetisi individu dan sinkronisasi putri terdiri dari 5 loncatan dari golongan yang berbeda. Tidak boleh ada loncatan dengan nomor yang sama diulang oleh seorang atlet.

Untuk nomor sinkro putra melibatkan sepasang dua atlet dari federasi yang sama yang secara simultan melakukan loncatan yang sama dari papan atau menara. Terdiri dari lima golongan yang berbeda. Dua loncatan pertama dilakukan dengan Faktor Kesulitan yang ditetapkan sebesar 2.0, dan 4 loncatan terakhir dilakukan tanpa

batasan Faktor Kesulitan. Semua lompatan yang menghadap kedepan pada papan loncat harus dilakukan dengan awalan hurdle.

Untuk nomor sinkro putri melibatkan sepasang dua atlet dari federasi yang sama yang secara simultan melakukan lompatan yang sama dari papan atau menara. Terdiri dari lima golongan yang berbeda. Dua (2) lompatan pertama dilakukan dengan Faktor Kesulitan yang ditetapkan sebesar 2.0, dan tiga (3) lompatan terakhir dilakukan tanpa batasan Faktor Kesulitan. Semua lompatan yang menghadap kedepan pada papan loncat harus dilakukan dengan awalan hurdle.

Untuk nomor sinkro campuran papan dan menara melibatkan sepasang dua atlet (putra & putri) dari federasi yang sama yang secara simultan melakukan lompatan yang sama dari papan atau menara. Dua (2) lompatan pertama dilakukan dengan Faktor Kesulitan yang ditetapkan sebesar 2.0, dan tiga (3) lompatan terakhir dilakukan tanpa batasan Faktor Kesulitan dan terdiri dari lima golongan yang berbeda. Semua lompatan yang menghadap kedepan pada papan loncat harus dilakukan dengan awalan hurdle.

2. Grup A (Usia 16–18 Tahun)

Grup A merupakan kelompok usia remaja akhir yang sudah berada pada tahap transisi menuju kategori dewasa.

Pada kelompok ini, atlet biasanya sudah menguasai berbagai teknik dasar dan lanjutan dalam loncat indah. Tingkat kesulitan gerakan yang dipertandingkan juga mulai mendekati standar kompetisi senior.

Kelompok ini sering menjadi tahap penting dalam proses pembinaan karena banyak atlet mulai menunjukkan potensi untuk menjadi atlet elit.

CABANG LONCAT INDAH		
GRUP A		
(USIA 16 - 18 TAHUN)		
PUTRA	PUTRI	CAMPURAN
 1 meter perorangan (11 loncatan)	 1 meter perorangan (10 loncatan)	 3 meter sinkro (5 loncatan)
 3 meter perorangan (11 loncatan)	 3 meter perorangan (10 loncatan)	 Menara sinkro (5m 7.5m 10m) (5 loncatan)
 Menara perorangan (5m 7.5m 10m) (11 loncatan)	 Menara perorangan (5m 7.5m 10m) (10 loncatan)	 Tim (6 loncatan)
 3 meter sinkro (6 loncatan)	 3 meter sinkro (5 loncatan)	 Tim (6 loncatan)
 Menara sinkro (5m 7.5m 10m) (6 loncatan)	 Menara sinkro (5m 7.5m 10m) (5 loncatan)	

3. Grup B (Usia 14–15 Tahun)

Grup B merupakan kelompok usia remaja awal. Pada tahap ini, atlet sedang mengalami perkembangan fisik yang cukup pesat.

Program latihan pada kelompok ini biasanya difokuskan pada:

- penyempurnaan teknik dasar,
- peningkatan kekuatan dan fleksibilitas,
- serta pengenalan gerakan dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi.

Kompetisi pada kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan pengalaman bertanding sekaligus membangun mental kompetitif atlet muda.

CABANG LONCAT INDAH
GRUP B
(USIA 14 – 15 TAHUN)

PUTRA	PUTRI
 1 meter perorangan (9 loncatan)	 1 meter perorangan (8 loncatan)
 3 meter perorangan (9 loncatan)	 3 meter perorangan (8 loncatan)
 Menara perorangan (5m 7.5m 10m) (9 loncatan)	 Menara perorangan (5m 7.5m 10m) (8 loncatan)

4. Grup C (Usia 12–13 Tahun)

Kelompok usia ini merupakan tahap penting dalam pembentukan dasar kemampuan atlet loncat indah.

Pada usia ini, atlet mulai:

- mempelajari berbagai variasi loncatan,
- meningkatkan koordinasi tubuh,
- serta memperkuat kontrol gerakan di udara.

KATEGORI LONCAT INDAH
GRUP C
(USIA 12 – 13 TAHUN)

PUTRA	PUTRI
 1 METER PERORANGAN (7 LONCATAN)	 1 METER PERORANGAN (6 LONCATAN)
 3 METER PERORANGAN (7 LONCATAN)	 3 METER PERORANGAN (6 LONCATAN)
 MENARA PERORANGAN (5m – 7.5m – 10m) (7 LONCATAN)	 MENARA PERORANGAN (5m – 7.5m – 10m) (6 LONCATAN)

Pelatih biasanya menekankan teknik yang benar agar atlet tidak membangun kebiasaan teknik yang salah sejak awal.

5. Grup D (Usia sampai dengan 11 Tahun)

Grup D merupakan kelompok usia anak-anak yang masih berada pada tahap awal pembinaan.

Pada kelompok ini, latihan dan kompetisi lebih menekankan pada:

- pengenalan teknik dasar,
- pembentukan keberanian melompat,
- serta pengembangan koordinasi tubuh.

Pendekatan latihan juga dibuat lebih menyenangkan agar anak-anak tetap termotivasi untuk berlatih dan mencintai olahraga loncat indah.

KATEGORI LONCAT INDAH GRUP D (USIA SAMPAI DENGAN 11 TAHUN)	
PUTRA	PUTRI
 1 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)	 1 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)
 1 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)	 3 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)
 PUTRA 1 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)	 PUTRI 1 METER PERORANGAN (5 LONCATAN)

6. Kelompok Pemula (*Development Rules*)

Selain kelompok usia yang bersifat kompetitif, terdapat pula kategori **pemula** yang mengikuti **development rules** atau aturan pengembangan.

Kategori ini ditujukan untuk:

- atlet yang baru mulai belajar loncat indah,
- tahap pengenalan teknik dasar,
- serta proses adaptasi terhadap papan loncat dan platform.

Tujuan utama kategori ini bukan untuk mengejar prestasi, melainkan untuk membangun fondasi kemampuan atlet sejak dini.

C	B	A
LAMA LATIHAN > 2 TH USIA BEBAS (PUTRA – PUTRI)	LAMA LATIHAN < 2 TH USIA BEBAS (PUTRA – PUTRI)	LAMA LATIHAN < 2 TH USIA BEBAS (PUTRA-PUTRI)
1 meter perorangan (7 loncatan)	Tepi kolam (6 loncatan)	Tepi kolam (4 loncatan)
3 meter perorangan (7 loncatan)	1 meter perorangan (6 loncatan)	1 meter perorangan (5 loncatan)
5 dan 7.5 meter perorangan (7 loncatan)	3 meter perorangan (6 loncatan)	

Ketentuan Jumlah dan Jenis Loncatan dalam Kompetisi

Jumlah serta jenis loncatan yang dipertandingkan dalam suatu kompetisi loncat indah tidak selalu bersifat tetap. Hal ini dikarenakan penentuan tersebut sepenuhnya bergantung pada kebijakan dan ketentuan yang ditetapkan oleh panitia penyelenggara kompetisi.

Panitia penyelenggara biasanya mempertimbangkan beberapa faktor dalam menentukan jumlah dan jenis loncatan, antara lain tingkat kompetisi (daerah, nasional, atau internasional), kategori usia peserta,

serta tujuan dari penyelenggaraan lomba, apakah untuk pembinaan, seleksi, atau prestasi.

Pada kategori usia dini atau pemula, jumlah loncatan umumnya lebih sedikit dengan tingkat kesulitan yang lebih rendah guna menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Sementara itu, pada kategori yang lebih tinggi seperti Grup A maupun Open, jumlah loncatan cenderung lebih banyak dengan variasi gerakan yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi.

Dengan demikian, fleksibilitas dalam penentuan jumlah dan jenis loncatan ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara aspek keselamatan, pembinaan, serta kualitas kompetisi yang diselenggarakan.

A. Peran Klasifikasi Usia dalam Pembinaan Atlet

Klasifikasi usia memiliki peran strategis dalam sistem pembinaan olahraga nasional. Dalam loncat indah, sistem ini membantu pelatih, organisasi olahraga, serta lembaga pendidikan olahraga untuk mengidentifikasi potensi atlet sejak usia dini.

Dengan pembagian usia yang jelas, program pembinaan dapat disusun secara berjenjang mulai dari tahap pengenalan, pengembangan, hingga tahap prestasi. Atlet yang menunjukkan kemampuan unggul pada kelompok usia tertentu dapat dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Selain itu, sistem klasifikasi usia juga membantu menciptakan regenerasi atlet secara berkelanjutan. Atlet muda dapat melihat jenjang prestasi yang jelas, sehingga memiliki motivasi untuk terus berkembang.

B. Kesimpulan

Klasifikasi pembagian usia dalam kompetisi loncat indah merupakan sistem penting yang mendukung terciptanya kompetisi yang adil dan pembinaan atlet yang berkelanjutan. Berdasarkan aturan FINA, pembagian kelompok usia terdiri dari kategori Open, Grup A, Grup B, Grup C, Grup D, serta kategori pemula.

Setiap kelompok usia memiliki karakteristik dan tujuan pembinaan yang berbeda sesuai dengan tahap perkembangan atlet. Melalui sistem ini, diharapkan pembinaan atlet loncat indah di Indonesia dapat berjalan secara sistematis dan mampu melahirkan atlet-atlet berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

BAB 2

FASILITAS LONCAT INDAH

1. Kolam Loncat Indah

Kolam renang merupakan sarana utama dalam olahraga loncat indah. Fasilitas kolam renang yang digunakan harus memenuhi standar keselamatan serta standar teknis yang ditetapkan oleh organisasi olahraga akuatik internasional. Fasilitas yang memadai sangat penting untuk menunjang latihan maupun penyelenggaraan pertandingan.

Kolam loncat indah memiliki kedalaman yang lebih dalam dibandingkan kolam renang biasa. Kedalaman kolam diperlukan untuk menjamin keselamatan atlet ketika melakukan luncaran dari papan atau menara.

Secara umum, kedalaman kolam untuk loncat indah minimal sekitar **5 meter**. Kedalaman ini memungkinkan atlet melakukan berbagai jenis luncaran tanpa risiko terbentur dasar kolam.

Selain kedalaman, kolam juga harus memiliki:

- air yang jernih
- sistem sirkulasi yang baik
- area pendaratan yang luas
- suhu air yang nyaman untuk latihan.

1.2 Papan Loncat (*Springboard*)

Papan loncat adalah alat yang digunakan oleh peloncat untuk melakukan tolakan sebelum memasuki fase penerbangan. Papan ini bersifat elastis sehingga dapat memberikan daya pantul yang membantu peloncat memperoleh ketinggian.

Dalam loncat indah biasanya terdapat dua jenis papan loncat yaitu:

- Papan loncat 1 meter
- Papan loncat 3 meter

Papan loncat dilengkapi dengan permukaan anti licin agar atlet dapat melakukan tolakan dengan aman.



Foto: Papan Loncat (Springboard)

1.3 Menara Loncat (Platform)

Menara loncat digunakan untuk melakukan loncatan tanpa bantuan elastisitas papan. Platform memiliki permukaan yang keras dan tidak memantul.

Tinggi menara yang umum digunakan dalam loncat indah adalah:

- 5 meter
- 7,5 meter
- 10 meter

Menara loncat dilengkapi dengan tangga dan pegangan untuk menjaga keamanan atlet saat naik dan turun.



1.4 Sistem Gelembung Air (Bubble System)

Beberapa kolam loncat indah modern dilengkapi dengan sistem gelembung udara di dasar kolam. Sistem ini berfungsi menghasilkan gelembung air ketika atlet masuk ke dalam air sehingga mengurangi tekanan air pada tubuh.

Fasilitas ini sangat membantu dalam proses latihan karena dapat mengurangi rasa sakit saat gerakan *entry* tidak vertikal, terutama ketika atlet mempelajari loncatan baru dengan tingkat kesulitan yang tinggi.



1.5 Pencahayaan dan Area Keamanan

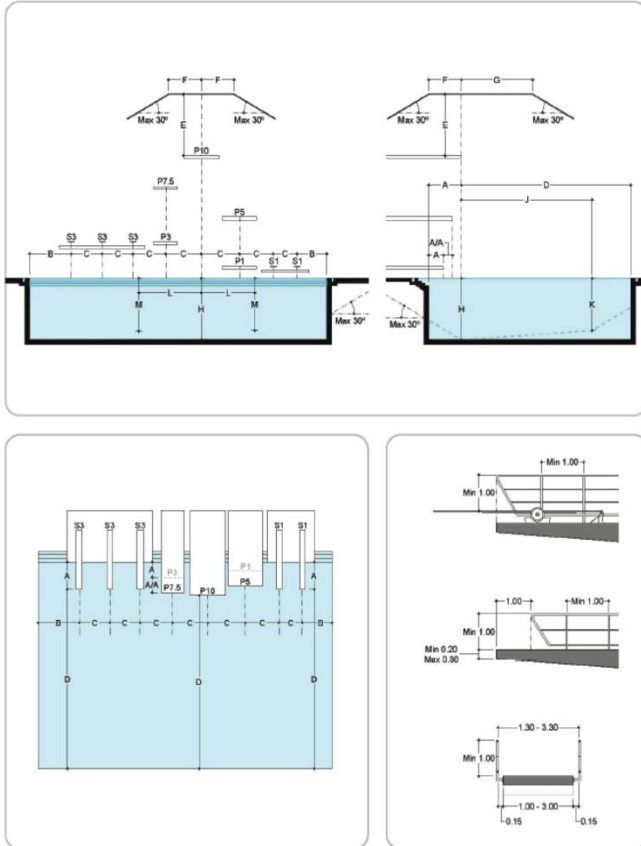
Kolam loncat indah harus memiliki pencahayaan yang baik agar atlet dapat melihat permukaan air dengan jelas. Selain itu, area sekitar kolam harus dilengkapi dengan lantai anti licin dan ruang yang cukup untuk keamanan atlet serta pelatih.



Foto: Pencahayaan



17.1 APPENDIX 1 – REQUIRED DIMENSIONS FOR DIVING FACILITIES





2. Dry Land

Dry land merupakan fasilitas latihan yang dilakukan di luar air atau di darat. Latihan *dry land* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, koordinasi tubuh, serta membantu atlet mempelajari teknik loncatan sebelum melakukannya di kolam.

Latihan *dry land* sangat penting dalam proses pembinaan atlet loncat indah. Beberapa fasilitas *dry land* yang umum digunakan antara lain:

2.1 Trampolin

Trampolin digunakan untuk melatih kemampuan atlet dalam melakukan putaran dan koordinasi tubuh di udara. Dengan menggunakan trampolin, atlet dapat mempraktikkan berbagai jenis gerakan tanpa risiko cedera yang besar.

Latihan trampolin juga membantu atlet meningkatkan:

- keseimbangan
- kontrol tubuh

- kesadaran posisi tubuh di udara.



2.2 Harness atau Tali Pengaman

Harness adalah alat bantu latihan berupa sabuk yang dihubungkan dengan tali pengaman. Alat ini digunakan ketika atlet berlatih gerakan putaran atau salto.

Fungsi utama harness adalah:

- mengurangi risiko cedera
- membantu pelatih mengontrol gerakan atlet
- mempermudah atlet mempelajari teknik baru.
- latihan *spotting*



2.3 Matras Latihan

Matras digunakan sebagai alas latihan ketika atlet melakukan berbagai latihan teknik di darat. Matras berfungsi untuk mengurangi benturan dan meningkatkan keamanan saat latihan.

Latihan yang biasanya dilakukan di atas matras antara lain:

- latihan salto
- latihan posisi tubuh
- latihan koordinasi gerakan.



Foto: Matras Latihan

2.4 Platform Latihan Dry Land

Beberapa fasilitas latihan loncat indah memiliki platform atau menara kecil yang digunakan khusus untuk latihan di darat. Platform ini

biasanya dilengkapi dengan matras atau kolam busa sebagai tempat pendaratan.



Latihan ini membantu atlet memahami:

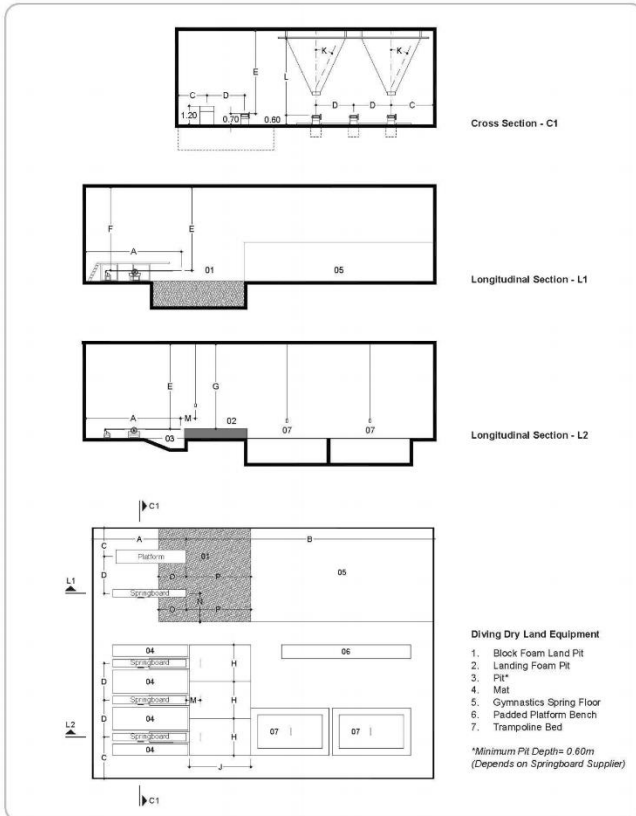
- posisi tubuh saat tolakan
- koordinasi gerakan
- arah putaran.

Contoh *dryland* loncat indah:





17.4 APPENDIX 4 – DIAGRAM OF DRY LAND FACILITIES FOR DIVING



BAB 3

KLASIFIKASI LONCATAN

Pengertian Klasifikasi Loncatan

Dalam olahraga loncat indah, setiap gerakan memiliki arah tolakan dan arah putaran tubuh yang berbeda. Untuk memudahkan pembelajaran teknik, penilaian oleh juri, serta penyusunan program latihan, gerakan loncatan dikelompokkan ke dalam beberapa klasifikasi.

Klasifikasi ini menjadi dasar dalam sistem penomoran loncatan pada kompetisi internasional. Setiap kelompok loncatan memiliki simbol angka tertentu yang digunakan dalam kode loncatan.

Secara umum, loncatan dalam olahraga loncat indah dibagi menjadi **enam kelompok utama**, yaitu:

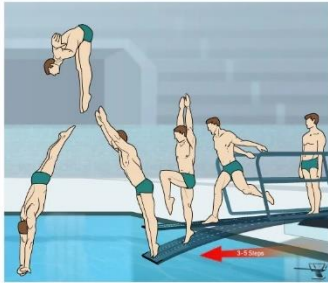
1. Depan (*Forward Dive*)

Loncatan kedepan merupakan jenis loncatan yang dilakukan dengan posisi awal atlet **menghadap ke arah air**. Setelah melakukan tolakan dari papan loncat atau platform, atlet akan bergerak ke depan dan melakukan putaran tubuh ke arah depan.

Semua loncatan yang dilakukan ke arah depan dan dikombinasikan dengan rotasi atau gerakan berputar ke arah depan termasuk dalam kelompok ini.

Dalam sistem penomoran loncat indah, loncatan kedepan disimbolkan dengan **angka 1**.

Jenis loncatan ini merupakan salah satu teknik dasar yang paling awal dipelajari oleh atlet karena gerakannya relatif lebih mudah dipahami dibandingkan dengan jenis loncatan lainnya.



performance



simulation



Contoh loncatan pada kelompok ini antara lain:

- *Forward dive straight*
- *Forward dive pike*
- *Forward somersault*

2. Belakang (*Back Dive*)

Loncatan kebelakang dilakukan dengan posisi awal atlet **membelakangi air**. Setelah melakukan tolakan dari papan atau platform, atlet bergerak menjauhi papan dan melakukan rotasi tubuh ke arah belakang.

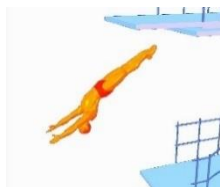
Semua loncatan yang dilakukan ke arah belakang dan berputar ke arah belakang termasuk dalam kategori ini.

Dalam sistem klasifikasi loncat indah, loncatan kebelakang disimbolkan dengan **angka 2**.

Jenis loncatan ini membutuhkan kontrol keseimbangan dan kepercayaan diri yang tinggi karena atlet tidak melihat air pada saat melakukan tolakan.

Contoh loncatan:

- Back dive straight
- Back somersault
- Back dive pike



3. Kontra (*Reverse*)



Loncatan kontra adalah loncatan yang dimulai dengan posisi atlet **menghadap ke arah air**, tetapi setelah melakukan tolakan atlet bergerak menjauhi papan dan melakukan rotasi tubuh ke arah belakang.

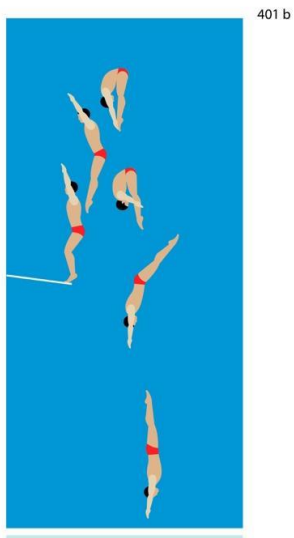
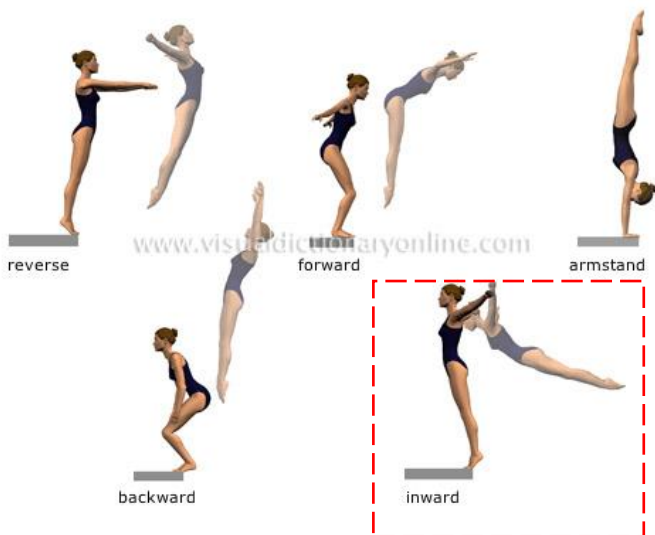
Dengan kata lain, arah gerakan awal menuju ke depan, tetapi putaran tubuh dilakukan ke arah belakang.

Semua loncatan dengan karakteristik tersebut termasuk dalam kelompok ***reverse dive***.

Dalam sistem penomoran loncat indah, loncatan kontra disimbolkan dengan **angka 3**.

Jenis loncatan ini membutuhkan koordinasi tubuh yang baik karena arah gerakan dan arah putaran berbeda.

4. Kedalam (*Inward*)



Loncatan kedalam dilakukan dengan posisi awal atlet **membelakangi air**. Setelah melakukan tolakan, atlet bergerak menuju ke arah papan dan melakukan rotasi tubuh ke arah depan.

Artinya, semua jenis loncatan yang dilakukan ke arah belakang dan dikombinasikan dengan gerakan berputar ke arah depan.

Semua loncatan dengan karakteristik tersebut termasuk dalam kelompok inward dive.

Dalam sistem klasifikasi loncat indah, loncatan kedalam disimbolkan dengan **angka 4**.

Teknik ini tergolong cukup sulit karena atlet harus menjaga jarak yang aman dengan papan loncat saat melakukan rotasi.

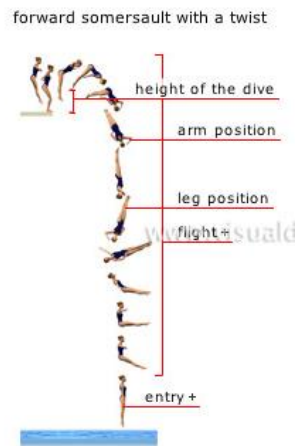
5. Sekrup (*Twist*)

Loncatan sekrup adalah loncatan yang mengombinasikan **gerakan rotasi dengan gerakan memutar tubuh ke samping (*twist*)**.

Gerakan ini dapat dilakukan dari berbagai arah loncatan seperti:

- kedepan
- kebelakang
- kontra
- kedalam

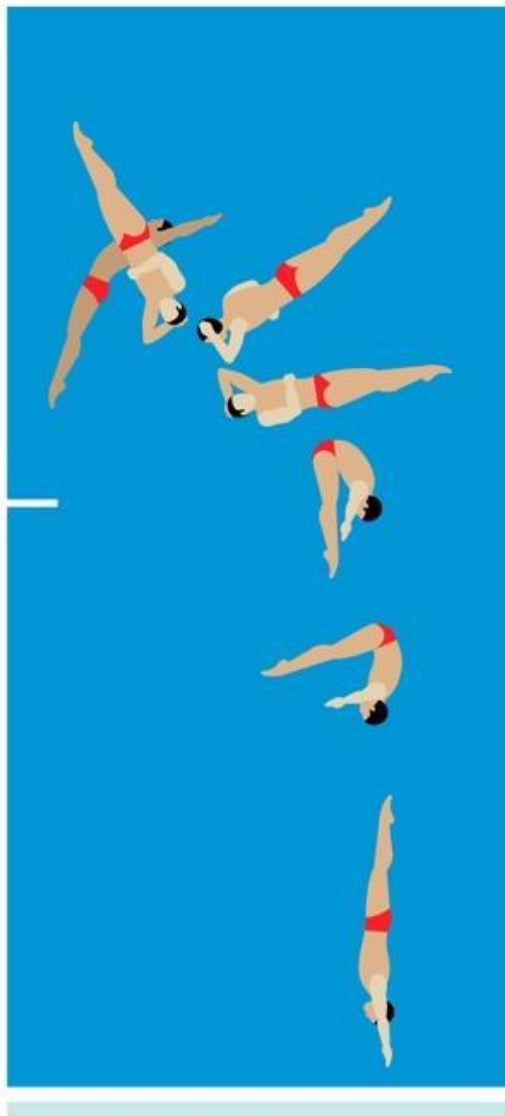
Ciri utama dari loncatan ini adalah adanya gerakan **memilin tubuh pada sumbu vertikal** sehingga tubuh berputar ke samping saat di udara. Jadi, semua jenis loncatan yang dilakukan baik ke arah depan maupun belakang dikombinasikan dengan gerakan berputar kesamping (memilin) atau gerakan berubah arah adalah termasuk dalam kelompok loncatan sekrup (*twist*).



Dalam sistem penomoran loncat indah, loncatan sekrup disimbolkan dengan **angka 5**.

Loncatan ini membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta penguasaan teknik rotasi yang sangat baik.

5233 d



6. Berdiri dengan Tangan (*Armstand*)

Loncatan armstand merupakan loncatan yang diawali dengan posisi **berdiri dengan tangan (handstand)** di atas platform.

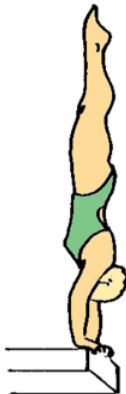
Pada posisi ini, tubuh atlet berada dalam keadaan terbalik sebelum melakukan tolakan. Setelah itu atlet melakukan loncatan dengan berbagai variasi rotasi seperti:

- ke depan
- ke belakang
- kontra
- kedalam
- sekrup

Semua jenis loncatan yang diawali dengan armstand starting position, dilakukan baik ke arah depan maupun belakang dan dikombinasikan dengan gerakan berputar ke arah depan, belakang, kontra, kedalam, dan sekrup adalah termasuk dalam kelompok loncatan ini.

Dalam sistem klasifikasi loncat indah, loncatan armstand disimbolkan dengan **angka 6**.

Loncatan ini biasanya hanya dilakukan pada nomor menara/*platform diving* karena membutuhkan permukaan yang stabil untuk melakukan posisi armstand.



BAB 4

TEKNIK DASAR BAGI PEMULA

1. Paku Depan (*Forward Straight Entry*)

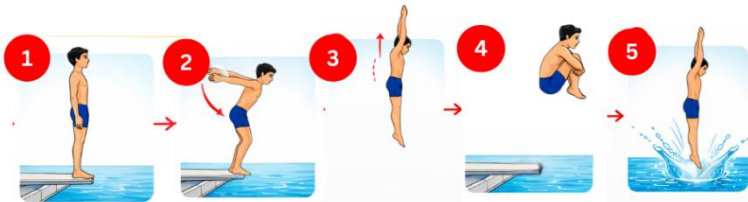
Paku depan merupakan gerakan dasar loncat indah yang dilakukan dengan menghadap ke arah kolam. Gerakan ini bertujuan melatih keseimbangan tubuh, koordinasi tolakan kaki, serta kontrol posisi tubuh saat masuk ke air. Teknik ini adalah dasar paling awal untuk melatih keberanian dan posisi tubuh tegak lurus saat jatuh ke air.

a. Langkah-langkah Melakukan Paku Depan Lurus

1. Berdiri di ujung papan loncat/kolam dengan posisi tubuh tegak.
Kedua kaki rapat dan jari-jari kaki berada di tepi papan.
Pandangan mengarah lurus ke depan.
2. Ayunkan kedua lengan ke belakang sebagai persiapan tolakan.
3. Ayunkan lengan ke depan dan lakukan tolakan menggunakan kedua kaki.
4. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara.
Kedua tangan lurus di atas kepala.
Masuk ke air dengan posisi tubuh lurus dan kaki mengikuti garis tubuh



b. Paku Depan Jongkok (C)



1. Berdiri di ujung papan loncat dengan posisi tubuh tegak. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan. Lengan berada di samping tubuh.
2. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
3. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara. Kedua tangan berada di atas kepala.
4. Ambil posisi jongkok dengan tegas, jelas, dan rapi.
5. Masuk ke air dengan posisi kembali lurus dan rapi.

c. Paku Depan Sudut (B)



1. Berdiri di ujung papan loncat dengan posisi tubuh tegak. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan. Lengan berada di samping tubuh.
2. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
3. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara. Kedua tangan berada di atas kepala.
4. Ambil posisi sudut dengan tegas, jelas, dan rapi.
5. Masuk ke air dengan posisi kembali lurus dan rapi.

d. Latihan Fisik Pendukung Paku Depan

Untuk menunjang kemampuan melakukan paku depan, beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan antara lain:

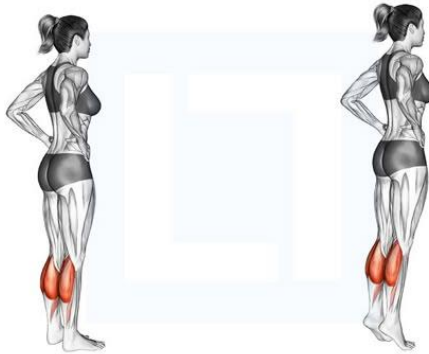
1. Squat

Melatih kekuatan otot kaki untuk menghasilkan tolakan yang kuat.



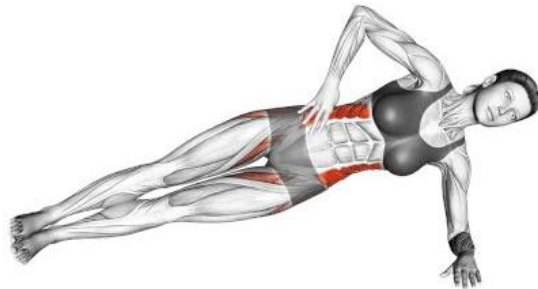
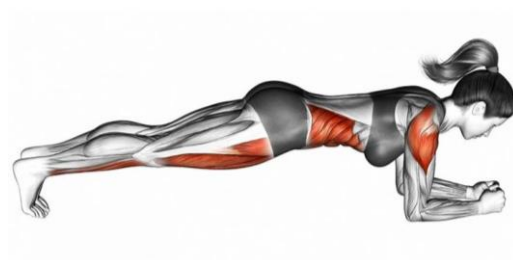
2. Calf Raise

Melatih kekuatan otot betis untuk stabilitas saat bertumpu di papan.



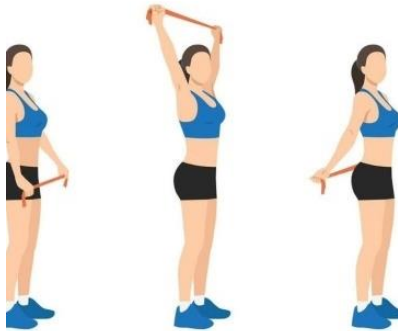
3. Core Training (Plank)

Melatih kekuatan otot inti agar tubuh tetap stabil saat melayang di udara.



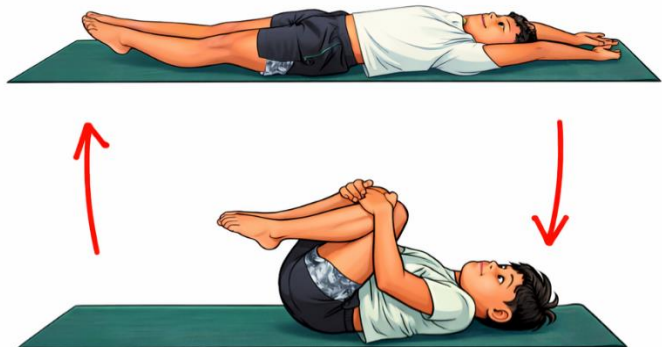
4. *Shoulder Rotation*

Melatih kelenturan, kekuatan, dan kontrol bahu agar atlet dapat melakukan putaran tubuh dengan lebih stabil saat di udara. Latihan ini juga membantu mencegah cedera karena bahu merupakan salah satu sendi yang paling aktif dalam loncat indah.



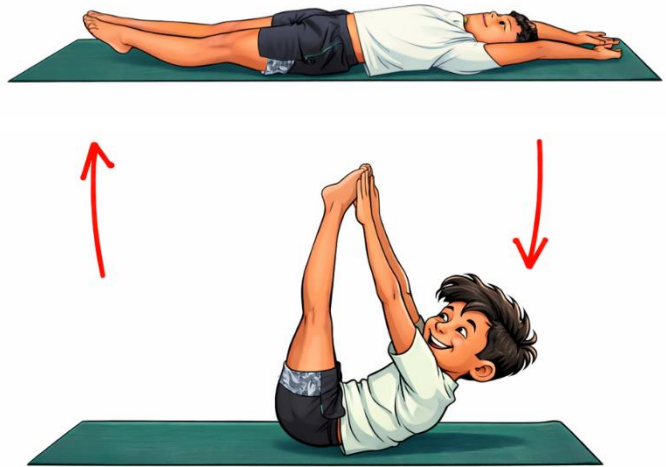
5. *Jongkok (c) Strek*

Untuk melatih gerakan paku jongkok, dilakukan di matras.



6. *Sudut (b) Strek*

Melatih Gerakan paku sudut, dilakukan di matras.



2. Paku Belakang

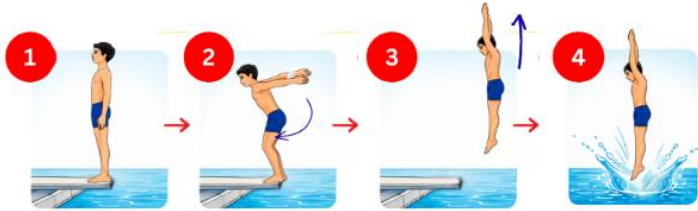
Paku belakang merupakan teknik loncat indah yang dilakukan dengan **posisi membelakangi kolam**. Teknik ini menuntut keberanian, keseimbangan, serta kontrol tubuh yang baik.

Langkah-langkah Melakukan Paku Belakang Lurus

1. Berdiri di ujung papan loncat dengan punggung menghadap kolam.
2. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan.
3. Lengan berada di samping tubuh.
4. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
5. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki.
6. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara.
7. Kedua tangan berada di atas kepala.
8. Masuk ke air dengan posisi lurus dan rapi.

Berikut akan dijelaskan perbedaan dengan ilustrasi gambar Gerakan Paku Belakang Lurus (A), Paku Belakang Jongkok (C), dan Paku Belakang Sudut (B).

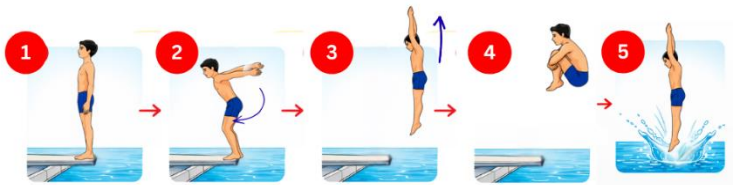
1) Paku Belakang Lurus (A)



Gb. Paku Belakang Lurus (A)

1. Berdiri di ujung papan loncat dengan punggung menghadap kolam. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan. Lengan berada di samping tubuh.
2. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
3. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara. Kedua tangan berada di atas kepala.
4. Masuk ke air dengan posisi lurus dan rapi.

2) Paku Belakang Jongkok (C)



Gb. Paku Depan Jongkok (C)

1. Berdiri di ujung papan loncat dengan punggung menghadap kolam. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan. Lengan berada di samping tubuh.
2. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
3. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara. Kedua tangan berada di atas kepala.
4. Ambil posisi jongkok dengan tegas, jelas, dan rapi.
5. Masuk ke air dengan posisi kembali lurus dan rapi.

3) Paku Belakang Sudut (B)



Gb. Paku Depan Sudut (B)

1. Berdiri di ujung papan loncat dengan punggung menghadap kolam. Kedua kaki rapat dan tumit berada dekat tepi papan. Lengan berada di samping tubuh.
2. Ayunkan kedua lengan ke depan kemudian ke atas.
3. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki. Tubuh tetap lurus saat melayang di udara. Kedua tangan berada di atas kepala.
4. Ambil posisi sudut dengan tegas, jelas, dan rapi.
5. Masuk ke air dengan posisi kembali lurus dan rapi.

Latihan Fisik Pendukung Paku Belakang

Untuk menunjang kemampuan melakukan paku belakang lurus, latihan fisik sama dengan paku depan.

3. *Entry* Depan

Entry depan merupakan teknik **masuk ke air dari posisi menghadap kolam** dengan tubuh lurus dan tangan terlebih dahulu menyentuh air.

Berikut adalah posisi tangan dan telapak tangan yang benar pada saat melakukan *entry*.

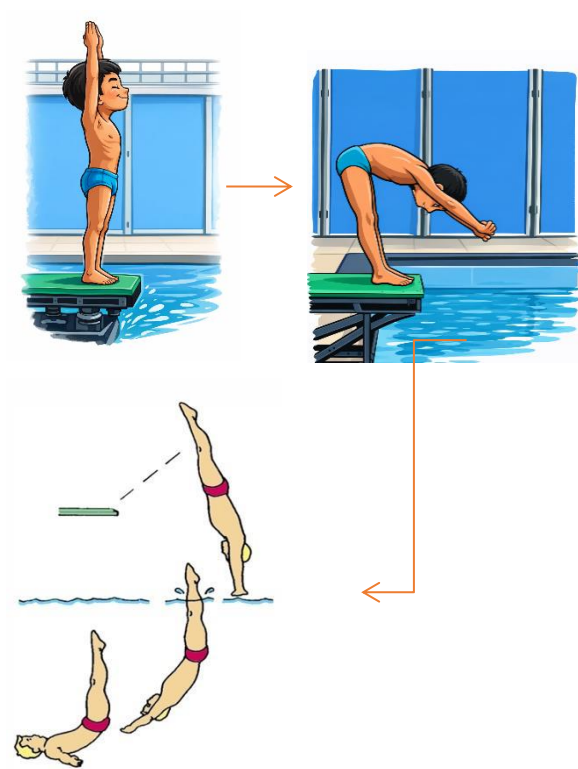


a. Langkah-langkah Melakukan *Entry* Depan

1. Berdiri di tepi papan loncat menghadap kolam.
2. Kedua tangan lurus di atas kepala.
3. Tubuh sedikit condong ke depan.
4. Lakukan tolakan ringan dari papan.

5. Tubuh tetap lurus saat menuju permukaan air.
6. Kedua tangan masuk ke air terlebih dahulu.
7. Tubuh mengikuti garis lurus hingga kaki masuk ke air.

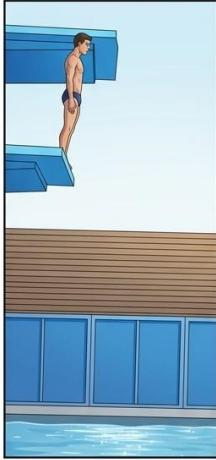
Entry yang baik menghasilkan **percikan air yang sangat kecil (rip entry)**.



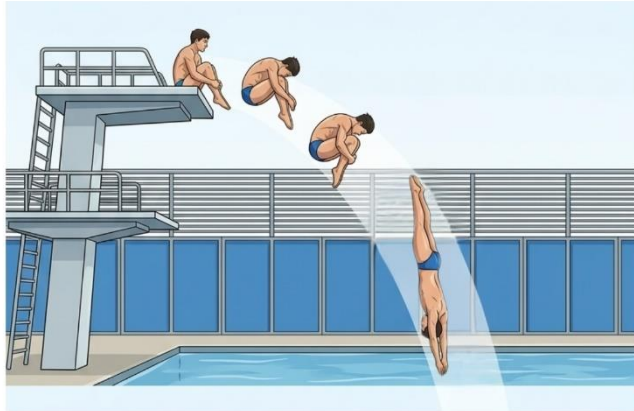
Gambar di atas adalah gerakan *entry* yang disengaja di bawah air oleh peloncat disebut penyelamatan. Penyelamatan adalah upaya peloncat untuk membuat loncatan tampak memasuki air secara vertikal. Penyelamatan adalah bagian yang sah dari teknik peloncat.

Macam-macam *entry*;

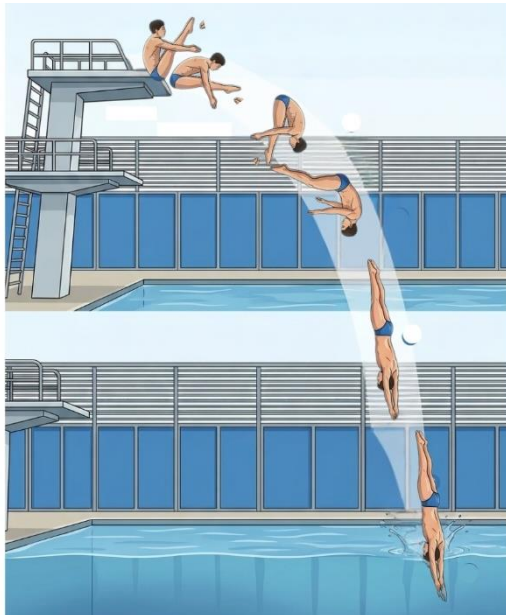
- *Entry Depan Lurus*



- *Entry Duduk C*



- *Entry Duduk B*



b. Latihan Fisik Pendukung Entry Depan

1. *Shoulder Flexibility*

Melatih kelenturan bahu agar posisi tangan sempurna saat entry.



2. *Streamline Drill*

Melatih posisi tubuh lurus seperti anak panah.

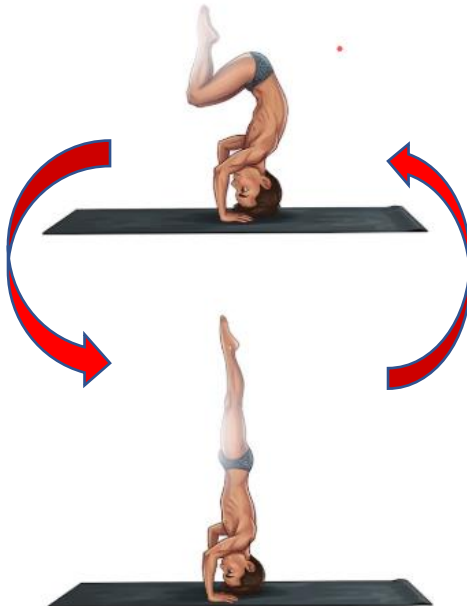
3. *Core Stability*

Menjaga tubuh tetap lurus saat masuk air.



4. *Balance Training*

Melatih keseimbangan sebelum melakukan entry.



4. *Entry Belakang*

Entry belakang merupakan teknik masuk ke air dengan **posisi membelakangi kolam**, yang membutuhkan kontrol tubuh dan koordinasi yang baik.



a. Langkah-langkah Melakukan *Entry Belakang*

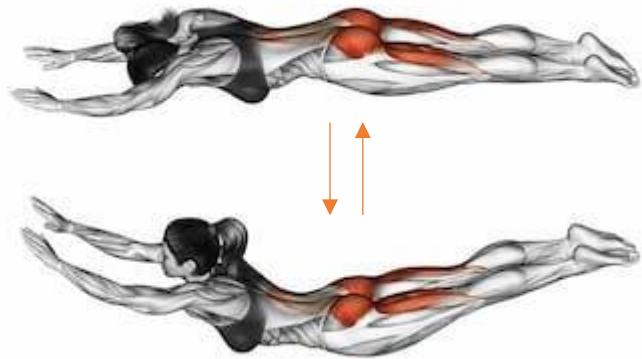
1. Berdiri di tepi papan dengan punggung menghadap kolam.
2. Kedua tangan berada di atas kepala.
3. Tubuh sedikit condong ke belakang.
4. Lakukan tolakan ringan dari papan.
5. Tubuh tetap lurus saat menuju air.

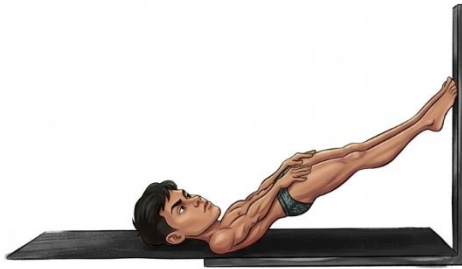
6. Kedua tangan masuk ke air terlebih dahulu.
7. Tubuh mengikuti hingga kaki masuk ke air.

Entry belakang membutuhkan **kontrol posisi tubuh agar tetap lurus saat masuk air.**

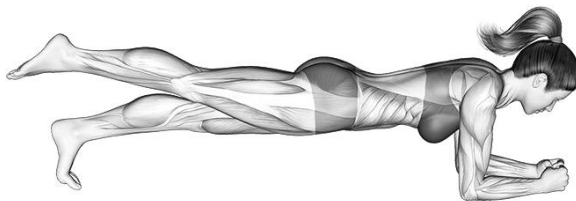
b. Latihan Fisik Pendukung *Entry* Belakang

- *Back Bridge*
Melatih fleksibilitas punggung.

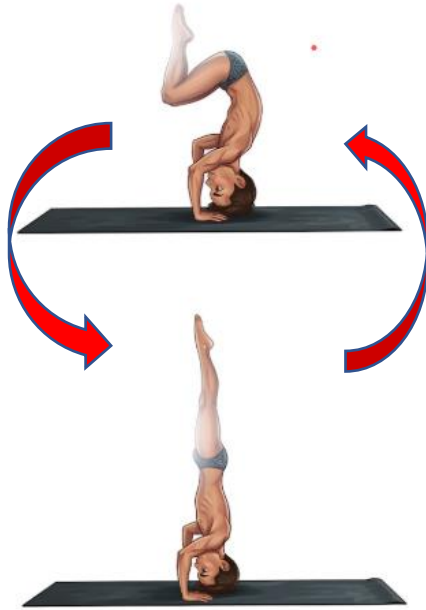




- *Core Training*
Menjaga stabilitas tubuh saat masuk air.



- *Balance Training*
Melatih keseimbangan sebelum melakukan entry.



Rangkuman

Teknik dasar loncat indah bagi pemula meliputi **paku depan, paku belakang, entry depan, dan entry belakang**. Penguasaan teknik ini sangat penting sebagai fondasi sebelum mempelajari gerakan loncat indah yang lebih kompleks.

Latihan fisik seperti *squat, plank, balance training, dan latihan fleksibilitas* sangat membantu dalam meningkatkan kekuatan, keseimbangan, serta kontrol tubuh saat melakukan loncat indah.

Dengan latihan yang teratur dan teknik yang benar, atlet pemula dapat mengembangkan kemampuan loncat indah secara bertahap dan aman.

BAB 5

PENILAIAN

1. Elemen Loncatan

Dalam olahraga loncat indah, setiap gerakan terdiri dari beberapa tahapan yang membentuk satu rangkaian loncatan yang utuh. Setiap tahap memiliki fungsi teknis yang menentukan kualitas gerakan serta mempengaruhi penilaian juri. Peloncat indah harus mampu menguasai setiap elemen secara baik agar menghasilkan lompatan yang indah, terkontrol, dan memiliki tingkat kesulitan yang sesuai.

Secara umum, elemen dalam loncat indah terdiri dari lima bagian utama, yaitu:

1. *Starting Position*
2. *Approach*
3. *Take-off*
4. *Flight*
5. *Entry*

Kelima elemen tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam satu rangkaian gerakan loncat indah.

a. *Starting Position*

Starting position merupakan sikap tubuh yang diasumsikan oleh peloncat sebelum memulai gerakan loncatan. Posisi ini menentukan keseimbangan awal dan kesiapan atlet untuk melakukan gerakan berikutnya.



Atlet akan berdiri agak jauh dari ujung depan papan loncat atau menara dan dapat mengambil posisi awal setelah mendapat aba-aba dari wasit.

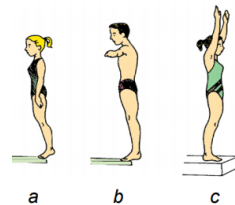
Dalam posisi awal untuk loncatan berdiri atau lari, tubuh Atlet harus lurus, kepala tegak dan menghadap ke depan, dengan lengan lurus di sepanjang tubuh, tegak lurus terhadap tubuh, atau di atas kepala. Apabila Atlet tidak mengambil posisi awal yang sesuai, maka setiap Juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin.

Jenis starting position dalam loncat indah antara lain:

1. *Standing Dives*

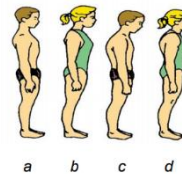
Adalah sikap tubuh yang diasumsikan ketika peloncat berdiri tegak di ujung papan atau Menara.

Kaki atlet kemudian harus tetap bersentuhan dengan papan loncat atau menara hingga saat *take off*.



2. *Running Dives*

Adalah sikap tubuh yang diasumsikan berdiri tegak di pertengahan papan atau menara ketika peloncat bersiap untuk mengambil langkah pertama.



3. *Armstand Dives*

Adalah sikap tubuh yang dimulai ketika kedua tangan berada di ujung menara dan kedua kaki berada di menara, yang dilanjutkan dengan kedua kaki meninggalkan menara dan membuat garis lurus vertikal.

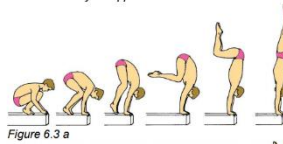


Figure 6.3 a

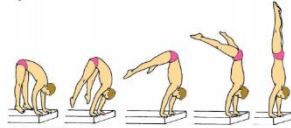


Figure 6.3 b

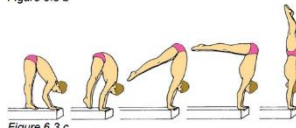


Figure 6.3 c



Getty Images – Jonathan Ferrey

b. Approach

Approach merupakan tahap gerakan yang dilakukan setelah posisi awal untuk membangun momentum sebelum melakukan tolakan.

1. Approach – Standing dive

Approach dalam standing dives dimulai ketika lengan meninggalkan starting position dengan mulai mengayun lengan, hingga bersiap melakukan take-off.

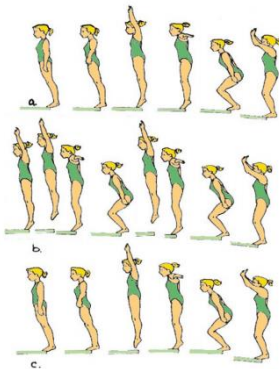
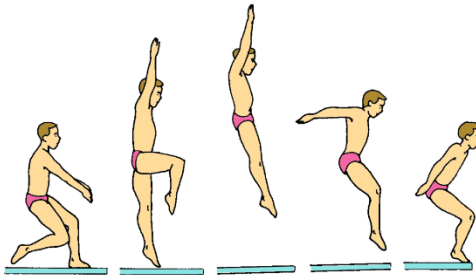


Figure 6.5 a-c

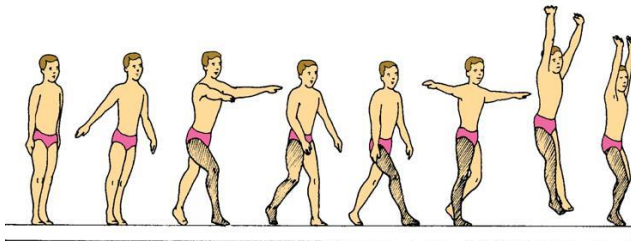
2. Approach – Running dive

Pada *running dives*, peloncat melakukan beberapa langkah menuju ujung papan sebelum melakukan tolakan. Pendekatan ini harus dilakukan dengan gerakan yang halus, estesis, dan terkontrol mengarah ke depan.



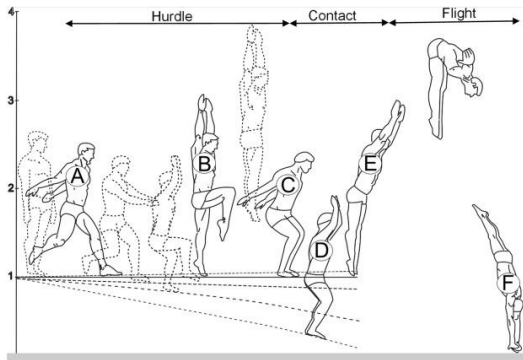
Contoh running dives di papan.

Approach dalam *running dives* dimulai ketika kaki meninggalkan *starting position* dengan melakukan langkah pertama sampai langkah terakhir di ujung papan atau menara.



Contoh running dives di menara.

Ilustrasi Tahapan *Approach* dan *Take-off*



Pada tahap ini biasanya terdiri dari:

- Langkah awal (melangkah)
- Lompatan kecil (*hurdle*)
- Persiapan tolakan

Jadi, kesimpulannya:

Saat melakukan lompatan lari dari papan loncat atau menara, *running* atau *hurdle* harus mulus, estetik, dan mengarah ke depan hingga ujung papan loncat atau menara, dengan langkah terakhir sebelum *take off* menggunakan satu kaki. Apabila langkah terakhir Atlet sebelum *take*

off dilakukan dari kedua kaki, Juri dapat memberikan 0 poin, meskipun Wasit belum menyatakan itu sebagai loncatan yang gagal.

Pendekatan yang baik akan membantu menghasilkan tolakan yang kuat dan stabil.

c. *Take Off*

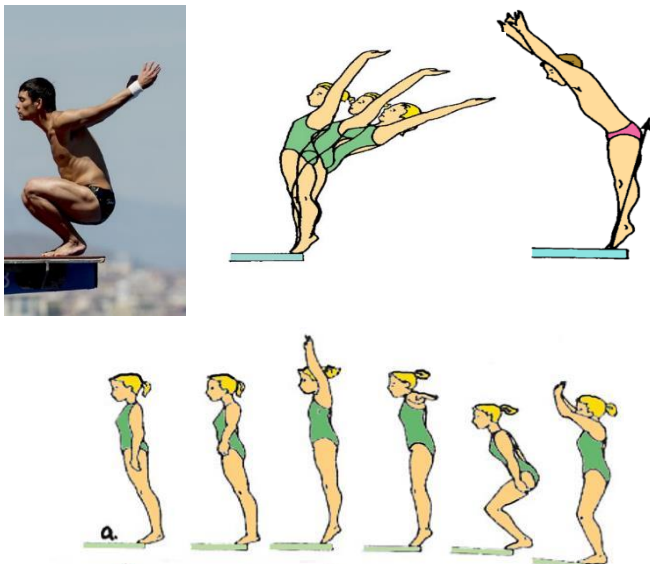
Take-off merupakan fase ketika peloncat meninggalkan papan loncat atau menara untuk memasuki fase penerbangan.

Tolakan harus dilakukan dengan keseimbangan tubuh yang baik agar peloncat memperoleh ketinggian dan jarak yang cukup dari papan atau menara.

Jenis take-off meliputi:

1. *Standing Dives*

Adalah take-off pada standing dives terdiri dari lengan yang mengayun dan kaki yang menolak peloncat keatas dan menjauh dari papan atau menara.



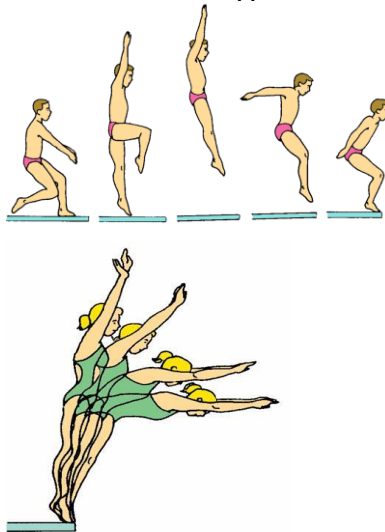
Dari papan loncat, *take off* pada loncatan ke depan dapat dilakukan dari posisi hurdle, pada loncatan belakang dan kedalam harus dilakukan dalam posisi berdiri.

Dari menara, *take off* pada loncatan ke depan dapat dilakukan dari posisi berdiri atau running, sesuai pilihan atlet. *Take off* pada loncatan ke belakang, dan ke dalam harus dilakukan dalam posisi berdiri.

Loncatan dari papan loncat dan menara harus dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan. Jika seorang Juri menganggap bahwa *take off* dari papan loncat atau menara tidak dilakukan dengan kedua kaki, Juri dapat memberikan 0 poin, meskipun Wasit belum menyatakan itu sebagai loncatan yang gagal.

2. *Running Dives*

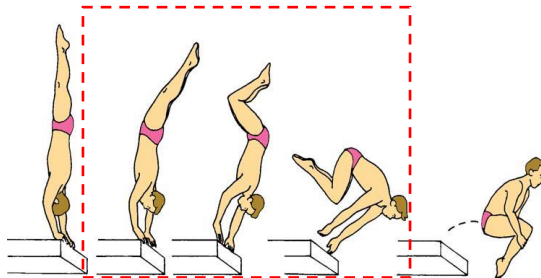
Adalah *take-off* pada *running dives* diasumsikan sebagai periode saat kedua kaki bersentuhan dengan papan atau menara setelah selesai melakukan *approach* dan sebelum melakukan *flight*.



Dalam lompatan *running* dan lompatan berdiri, titik tolakan harus seimbang dan tinggi, serta dari ujung papan lompat atau menara. Apabila saat *take off* tidak seimbang dan tinggi, atau dari ujung papan lompat atau menara, setiap juri akan mengurangi poin antara 0,5 dan 2

3. *Armstand Take-off*

Adalah *take-off* pada *armstand dives* diasumsikan sebagai periode saat kedua kaki mulai tidak lurus vertikal dan kedua tangan meninggalkan menara sebelum melakukan *flight*.



Take-off yang baik akan menentukan kualitas gerakan pada fase *flight*.

d. *Flight*

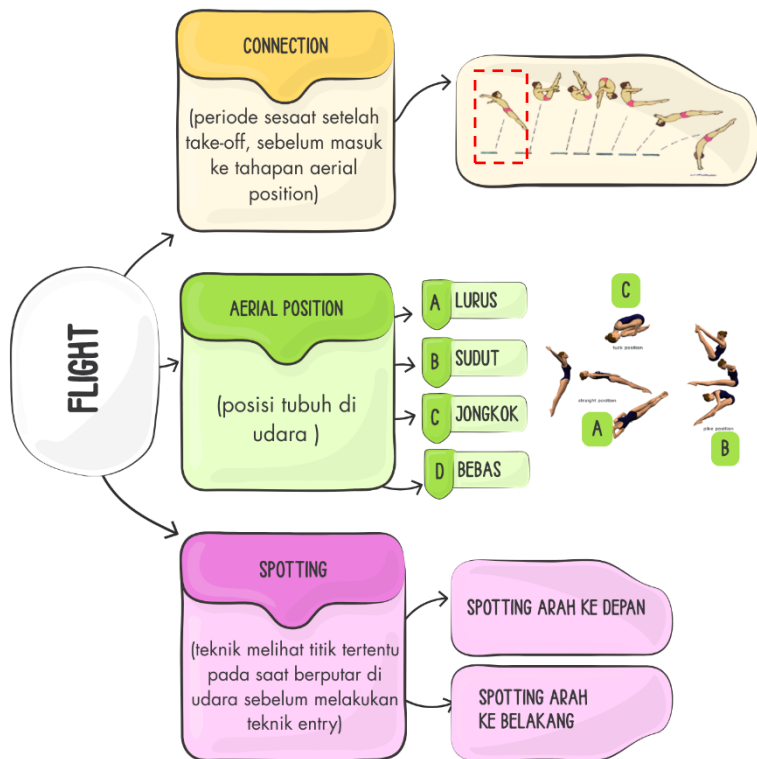
Flight merupakan fase ketika peloncat berada di udara setelah meninggalkan papan atau menara. Pada fase ini peloncat melakukan berbagai bentuk gerakan sesuai dengan jenis loncatan yang dilakukan.

Dalam loncat indah terdapat empat posisi tubuh utama dalam fase *flight* yaitu:

- *A – Straight (Lurus)*
- *B – Pike (Sudut)*
- *C – Tuck (Jongkok)*
- *D – Free (Bebas)*

Selama fase *flight*, peloncat juga melakukan ***spotting***, yaitu melihat arah air untuk mempersiapkan *entry*.

Berikut akan dijelaskan dengan bagan tentang tahapan periode pada fase *flight*.



Bagan tersebut menjelaskan elemen *flight* dalam gerakan loncat indah, yaitu fase ketika atlet sudah meninggalkan papan loncat dan tubuh berada di udara sebelum masuk ke air (*entry*). Pada fase ini terdapat beberapa komponen penting yang menentukan keindahan dan keberhasilan gerakan.

1. Connection

Connection adalah periode singkat **setelah take-off (tolakan dari papan)** dan **sebelum masuk ke posisi gerakan di udara (aerial position)**.

Pada tahap ini atlet mulai mengarahkan tubuh untuk membentuk posisi

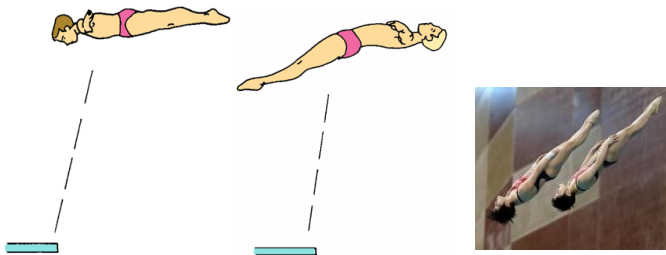
gerakan yang akan dilakukan. Gerakan harus terlihat **halus, terkontrol, dan menyambung** dari tolakan menuju gerakan utama di udara.

2. Aerial Position

Aerial position adalah **posisi tubuh saat berada di udara** ketika melakukan putaran atau gerakan loncat indah. Dalam bagan ditunjukkan beberapa jenis posisi tubuh, yaitu:

a. Lurus (*Straight Position*)

Tubuh lurus tanpa menekuk pinggang atau lutut. Posisi ini terlihat paling elegan dan membutuhkan kontrol tubuh yang kuat.

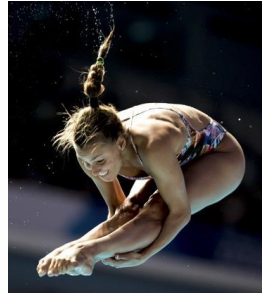


Dalam posisi lurus, tubuh harus dijaga tetap lurus tanpa menekuk lutut atau pinggul, dengan kedua kaki rapat, dan jari-jari kaki runcing. Jumlah lengkungan tubuh yang dapat diterima bergantung pada jenis loncatan yang dilakukan dan pendapat juri (Lihat Gambar!). Penempatan lengan adalah pilihan peloncat.

Apabila Posisi Lurus tidak enak dipandang dan dilakukan sesuai deskripsi, setiap Juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin.

b. Sudut (*Pike Position*)

Tubuh dilipat pada bagian pinggang dengan kaki tetap lurus sehingga membentuk sudut. Posisi lengan terserah pada atlet.



Dalam posisi sudut, tubuh harus ditekuk di pinggul, tetapi kaki harus tetap lurus di lutut, dan jari-jari kaki runcing ke dalam dengan kedua kaki rapat. Posisi sudut harus sekompak/serapat mungkin.

Apabila posisi Pike tidak enak dipandang dan tidak dilakukan sesuai deskripsi, setiap juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin.

c. **Jongkok (*Tuck Position*)**

Tubuh meringkuk dengan lutut ditekuk dan ditarik mendekati dada. Posisi ini biasanya digunakan untuk membantu mempercepat putaran.





Pada saat mengambil posisi jongkok (C) , Tubuh harus kompak, ditebuk di lutut dan pinggul dengan lutut dan kaki berdekatan di dalam garis tubuh bahu. Tangan harus diletakkan di bagian bawah kaki dan jari-jari kaki runcing. (lihat gambar). Posisi tubuh harus sekompak mungkin.

Apabila posisi Jongkok tidak enak dipandang dan tidak dilakukan sesuai deskripsi, setiap juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin.

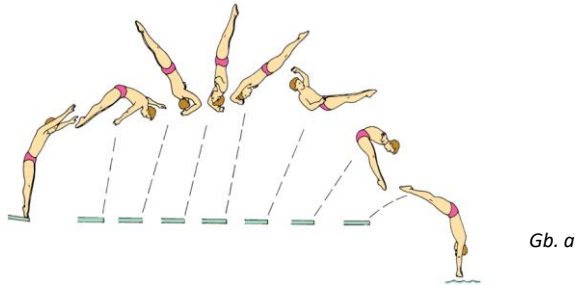
Dalam loncatan jongkok dengan sekrup, posisi jongkok harus terlihat jelas. Jika posisi ini tidak terlihat, setiap juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin.

d. **Bebas (*Free Position*)**

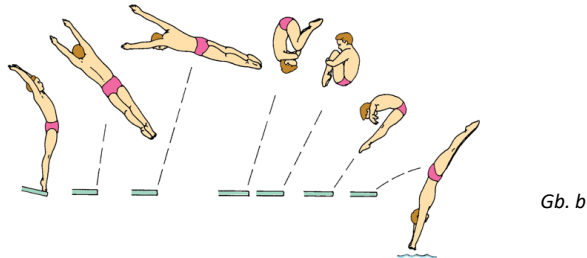
Posisi bebas sebenarnya bukanlah posisi tubuh, melainkan pilihan peloncat untuk menggunakan salah satu dari tiga posisi lainnya, atau kombinasi dari beberapa posisi yang disesuaikan dengan kebutuhan gerakan tertentu tetapi kedua kaki harus rapat, dan jari-jari kaki runcing.

Jika posisi tersebut tidak dilakukan sesuai deskripsi, setiap juri akan mengurangi antara 0,5 dan 2 poin. Dalam

loncatan salto dengan sekrup, sekrup dapat dilakukan kapan saja selama *flight*.



Gambar a, adalah contoh kombinasi posisi lurus (A) dan sudut (B).



Gambar b, adalah contoh kombinasi posisi lurus (A) dan jongkok (C).

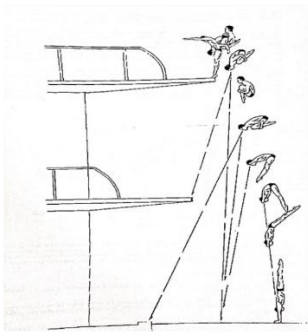
3. Spotting

Spotting adalah teknik **memfokuskan pandangan pada titik tertentu saat atlet berputar di udara** sebelum melakukan masuk ke air (*entry*). Tujuannya agar atlet dapat mengontrol arah tubuh dan menentukan waktu yang tepat untuk masuk ke air.

Jenis spotting yang ditunjukkan pada bagan:

- **Spotting arah ke depan**
- **Spotting arah ke belakang**

SPOTTING ARAH KE DEPAN



SPOTTING ARAH KE BELAKANG



Perbedaan spotting arah ke depan dan spotting arah ke belakang terletak pada arah pandangan dan jenis gerakan loncatan yang dilakukan.

1. *Spotting* Arah ke Depan

Spotting arah ke depan adalah teknik memfokuskan pandangan ke arah depan tubuh atau ke arah permukaan air di depan atlet selama fase tertentu dalam loncatan.

Ciri-ciri:

- Pandangan diarahkan ke depan atau ke permukaan air di depan.
- Digunakan pada loncatan yang menghadap ke air saat tolakan.
- Membantu atlet mengetahui waktu yang tepat untuk membuka posisi tubuh sebelum *entry*.

2. *Spotting* Arah ke Belakang

Spotting arah ke belakang adalah teknik memfokuskan pandangan ke arah belakang atau mencari permukaan air setelah tubuh berputar ke belakang.

Ciri-ciri:

- Pandangan diarahkan ke belakang setelah rotasi dimulai.
- Digunakan pada loncatan yang membelakangi air saat tolakan.
- Atlet harus menemukan kembali posisi air setelah rotasi.

Berikut ini adalah table perbedaan utama *spotting* depan & belakang:

Aspek	<i>Spotting</i> Arah ke Depan	<i>Spotting</i> Arah ke Belakang
Arah pandangan	Ke depan / permukaan air di depan	Ke belakang setelah rotasi
Posisi awal tubuh	Menghadap air	Membelakangi air
Jenis loncatan	Forward dive	Back, reverse, inward dive
Tujuan utama	Mengontrol rotasi ke depan	Menemukan posisi air setelah rotasi

- Spotting ke depan digunakan pada loncatan yang menghadap air untuk membantu kontrol rotasi dan entry.
- Spotting ke belakang digunakan pada loncatan yang membelakangi air, sehingga atlet harus menemukan kembali posisi air setelah berputar.

Kesimpulan

Elemen *flight* dalam loncat indah terdiri dari tiga bagian utama:

1. **Connection** – transisi dari tolakan menuju posisi udara.
2. **Aerial Position** – bentuk atau posisi tubuh saat berada di udara.
3. **Spotting** – teknik melihat titik acuan untuk mengontrol putaran dan menentukan *entry*.

Ketiga elemen ini sangat penting karena mempengaruhi keindahan gerakan, kontrol tubuh, dan ketepatan saat masuk ke air dalam olahraga loncat indah.

e. *Entry* (Masuk Air)

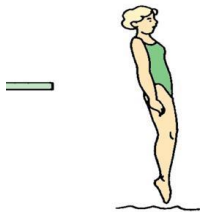
Entry merupakan tahap akhir dalam menyelesaikan suatu gerakan dalam loncat indah.

Jenis *Entry*:

1. *Leg First Entry*

Entry dengan kaki terlebih dahulu (*leg first*) biasanya hanya dilakukan pada saat latihan rutin untuk menunjang penampilan *entry* yang dengan kepala mendarat terlebih dahulu (*headfirst entry*), dan sangat jarang dipergunakan dalam pertandingan dikarenakan keindahannya dianggap kurang bagus dalam sisi penilaian juri.

Dalam gerakan *entry* dengan kaki terlebih dahulu, lengan harus tetap dekat dengan tubuh tanpa menekuk siku. Jika seorang Juri menganggap bahwa satu atau kedua lengan diangkat melewati kepala saat masuk, Juri hanya dapat memberikan maksimal 4,5 poin, meskipun Wasit belum menetapkan pemberian poin maksimal 4,5 poin.

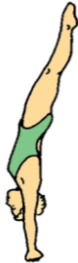


2. *Head First Entry*

Hampir seluruh peloncat indah di seluruh dunia hanya menggunakan *entry* dengan kepala mendarat terlebih dahulu (*headfirst*) dalam penampilan mereka di setiap kejuaraan

Syarat: Saat *entry* untuk semua lompatan, posisi tubuh harus vertikal (tegak lurus terhadap permukaan air), dengan tubuh lurus, tidak membungkuk atau terpelintir, kedua kaki dirapatkan, dan jari-jari kaki runcing sehingga percikan air tidak seminimal mungkin.

Dalam gerakan *entry* dengan kepala terlebih dahulu, lengan harus direntangkan melewati kepala dan sejajar dengan tubuh, dengan tangan tetap berdekatan. Jika seorang Juri menganggap bahwa satu atau kedua lengan berada di bawah kepala saat masuk, Juri hanya dapat memberikan maksimal 4,5 poin, meskipun Wasit belum menetapkan pemberian poin maksimal 4,5.



Ilustrasi Entry ke Air

Entry yang sempurna akan menghasilkan percikan air yang kecil atau hampir tidak terlihat, yang sering disebut sebagai ***rip entry***.

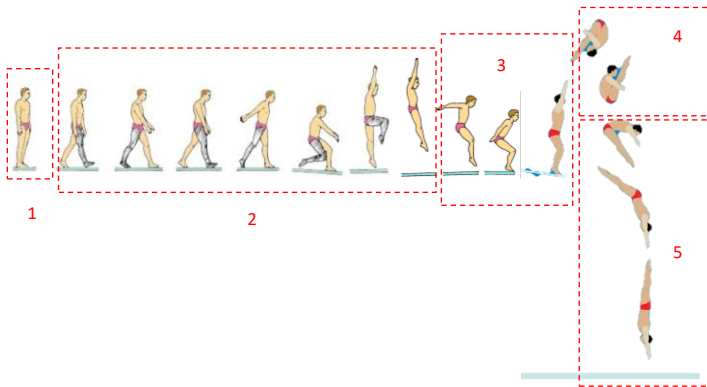
Loncatan dianggap selesai ketika seluruh tubuh atlet sepenuhnya berada di bawah permukaan air.

Rangkaian Elemen Loncatan

Kelima elemen dalam loncat indah membentuk satu rangkaian gerakan yang tidak dapat dipisahkan.

Urutan rangkaian gerakan adalah:

Starting Position → ***Approach*** → ***Take-off*** → ***Flight*** → ***Entry***



Apabila salah satu elemen tidak dilakukan dengan baik, maka kualitas keseluruhan loncatan juga akan menurun.

Oleh karena itu, seorang peloncat indah harus melatih setiap elemen secara konsisten agar mampu menampilkan gerakan yang harmonis, efisien, dan memiliki nilai estetika yang tinggi.

2. Tabel/ Norma dalam Penilaian (Nilai 0 – 10)

Dalam olahraga loncat indah, penilaian dilakukan oleh beberapa juri yang menilai kualitas lompatan atlet berdasarkan kriteria tertentu. Penilaian menggunakan skala nilai dari 0 sampai 10. Seorang juri harus memberikan poin untuk sebuah loncatan antara 0 hingga 10, dengan kelipatan setengah poin, sesuai dengan kesan keseluruhan mereka berdasarkan kriteria berikut:

Excellent	10
Very Good	8.5 – 9.5
Good	7.0 – 8.0
Satisfactory	5.0 – 6.5
Deficient	2.5 – 4.5
Very Deficient	0.5 – 2.0
Completely failed	0

Penilaian hanya didasarkan pada **teknik dan pelaksanaan loncatan, bukan** pada:

- tingkat kesulitan loncatan
- posisi awal sebelum loncatan
- gerakan setelah tubuh masuk air

Penilaian loncat indah didasarkan pada kesempurnaan teknik dan estetika gerakan dari awal hingga masuk ke air. Lima fase utama yang dinilai adalah:

1. *Starting Position*
2. *Approach*
3. *Take-Off*
4. *Flight*
5. *Entry*

Semakin rapi, tinggi, dan presisi gerakan atlet, semakin tinggi nilai yang diberikan oleh juri. Juri tidak boleh dipengaruhi oleh faktor apa pun selain teknik dan pelaksanaan loncatan. Loncatan harus dinilai tanpa memperhatikan persiapan sebelum posisi awal, kesulitan loncatan, atau gerakan apa pun di bawah permukaan air.

MEN'S 10M PLATFORM SEMIFINAL B						
ROUND 5 OF 6						
3	DALEY THOMAS					GBR
J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
10	10	10	10	10	10	10
POINTS 108.00 TOTAL 454.25 RK 1						

Gambar di atas adalah contoh papan indikator nilai jika peralatan elektronik digunakan. Papan indikator harus menampilkan Nomor dan Posisi loncatan yang akan dilakukan di lokasi yang terlihat oleh Atlet dan Juri.

Jika peralatan penilaian elektronik tidak tersedia, para juri harus memiliki kartu flash untuk menampilkan nilai mereka. Kartu flash ini harus mampu menampilkan nilai penghargaan mulai dari 0 hingga 10 dengan kelipatan setengah poin (misalnya, 0,0, 0,5, 1,0, 1,5, 2,0, 2,5, dst.).

Setelah setiap loncatan, setiap Juri harus segera dan serentak, tanpa berkomunikasi satu sama lain atau dengan orang lain, memasukkan penilaian mereka ke dalam perangkat penilaian elektronik mereka. Jika perangkat penilaian elektronik tidak digunakan, setiap Juri harus, dengan jelas, menunjukkan penilaian mereka untuk loncatan tersebut segera setelah mendapat sinyal dari Wasit (atau wakilnya).

3. Loncatan Sempurna

Loncatan sempurna adalah loncatan yang dilakukan dengan teknik yang benar pada seluruh tahapan gerakan, mulai dari posisi awal hingga masuk ke dalam air. Loncatan yang sempurna menunjukkan penguasaan teknik, keseimbangan, koordinasi tubuh, serta kontrol gerakan yang baik oleh atlet.

Dalam penilaian loncat indah, juri menilai beberapa aspek penting yang menentukan kualitas sebuah loncatan, antara lain:

1. Starting Position yang Stabil
Peloncat memulai gerakan dengan posisi tubuh yang tegak, seimbang, dan menunjukkan kesiapan untuk melakukan loncatan.
2. Approach yang Halus dan Ritmis
Pendekatan dilakukan dengan langkah yang terkontrol, ritmis, dan tidak terburu-buru sehingga menghasilkan momentum yang baik sebelum melakukan tolakan.
3. Take-off yang Kuat dan Seimbang
Tolakan dilakukan dengan kekuatan yang cukup sehingga peloncat memperoleh ketinggian dan jarak yang ideal dari papan atau menara.
4. Flight yang Terkontrol
Gerakan di udara dilakukan dengan posisi tubuh yang tepat sesuai dengan jenis loncatan (straight, pike, tuck, atau free). Gerakan harus terlihat rapi, simetris, dan memiliki kontrol yang baik.
5. Entry yang Bersih
Entry merupakan tahap akhir yang sangat menentukan kualitas loncatan. Loncatan dianggap sangat baik apabila peloncat memasuki air dengan posisi tubuh lurus vertikal dan menghasilkan percikan air yang sangat kecil atau hampir tidak terlihat.

4. Loncatan Gagal

Loncatan gagal adalah loncatan yang tidak dapat diselesaikan dengan benar atau melanggar aturan dalam pertandingan loncat indah. Loncatan ini biasanya mendapatkan nilai yang sangat rendah bahkan bisa memperoleh nilai **nol (0)** dari juri.

Beberapa kondisi yang menyebabkan loncatan dianggap gagal antara lain:

1. Gerakan Tidak Sesuai dengan Nomor Loncatan

Pelompat melakukan gerakan yang berbeda dari nomor loncatan yang telah diumumkan atau didaftarkan.

2. Kehilangan Keseimbangan

Pelompat kehilangan keseimbangan pada saat starting position, approach, atau take-off sehingga gerakan tidak dapat dilanjutkan dengan baik.

3. Kesalahan dalam Fase Flight

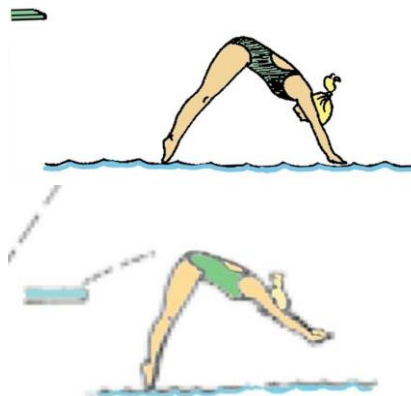
Pelompat tidak dapat menyelesaikan jumlah putaran atau gerakan yang seharusnya dilakukan di udara.

4. Entry yang Tidak Benar

Pelompat masuk ke air dengan posisi tubuh yang tidak sesuai, misalnya:

- tubuh membungkuk
- posisi miring
- punggung atau perut terlebih dahulu menyentuh air.

Lihat gambar:



5. Jatuh dari Papan atau Menara

Peloncat terpeleset atau jatuh sebelum melakukan loncatan sehingga gerakan tidak dapat dilanjutkan.



6. Menghentikan Loncatan di Tengah Gerakan

Peloncat menghentikan loncatan sebelum gerakan selesai.

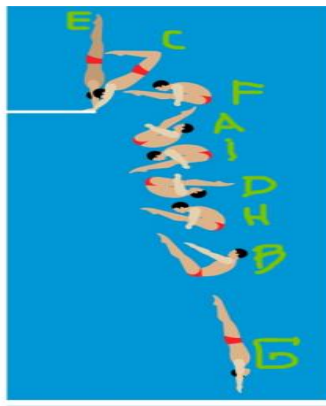
-Wasit Menyatakan Loncatan Gagal (0 poin), apabila:

- a) Jika seorang Atlet melakukan loncatan dengan Nomor selain yang diumumkan.
- b) Jika Atlet gagal melakukan loncatan dalam jangka waktu yang wajar setelah peringatan Wasit (maksimal satu (1) menit setelah peringatan Wasit).
- c) Jika seorang Atlet menolak atau gagal melakukan loncatan.
- d) Jika upaya kedua (pengulangan/re-start) tidak berhasil.
- e) Jika dalam cabang olahraga loncat indah, seorang Atlet melakukan pantulan ganda saat mendekati papan loncat atau di ujung papan loncat.
- f) Jika dalam running, langkah atau loncatan terakhir atlet sebelum take off dengan kedua kaki juga dilakukan dari kedua kaki.
- g) Jika *take off* dari papan loncat atau menara tidak dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan.
- h) Jika sekrup saat *entry* lebih besar atau lebih kecil dari yang diumumkan sebesar 90 derajat atau lebih.

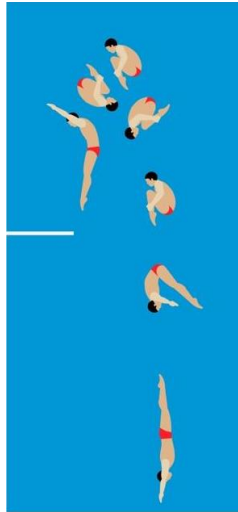
- i) Jika posisi entry kepala terlebih dahulu, kaki masuk ke air sebelum kepala atau tangan.
- j) Jika posisi entry kaki terlebih dahulu, kepala atau tangan masuk ke air sebelum kaki.
- k) Jika seorang Atlet menerima bantuan selama melakukan loncatan (setelah aba-aba mulai dari Wasit).
- l) Dalam loncatan sinkronisasi, jika seorang Atlet, atau kedua Atlet, melakukan loncatan dengan Nomor atau Posisi selain yang diumumkan.
- m) Dalam loncatan sinkronisasi, jika salah satu atlet memasuki permukaan air sebelum atlet lainnya meninggalkan papan loncat atau menara.
- n) Jika loncatan menghadap ke depan dalam loncatan sinkronisasi tidak dilakukan dengan awalan *hurdle*.
- o) Dalam loncatan sinkronisasi, jika semua juri eksekusi untuk satu atlet memberikan 0 poin.
- p) Dalam loncatan sinkronisasi, jika semua juri sinkronisasi memberikan 0 poin.

SOAL

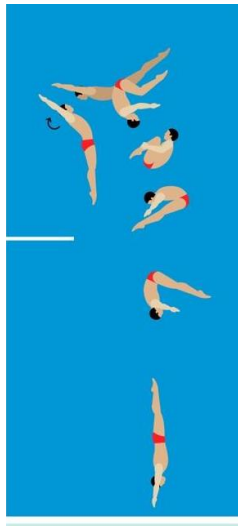
1. Simbol dari:
Loncatan arah ke depan, $4\frac{1}{2}$ putaran salto, posisi jongkok.
2. Deskripsikan 303 B !
3. Deskripsikan 201 A !
4. Simbol dari:
Kebelakang, $1\frac{1}{2}$ putaran twis, $2\frac{1}{2}$ putaran salto, posisi bebas.
5. Deskripsikan 612 B!
6. Deskripsikan 404 C!
7. Deskripsikan 6241 B!
8. Simbol dar:
Loncatan arah ke dalam, $\frac{1}{2}$ putaran salto, posisi sudut.
9. Deskripsikan 5353 D!
10. Sebutkan elemen loncatan yang ditunjukkan pada:
 1. Huruf "E"
 2. Huruf "A"
 3. Huruf "H"
 4. Huruf "B"



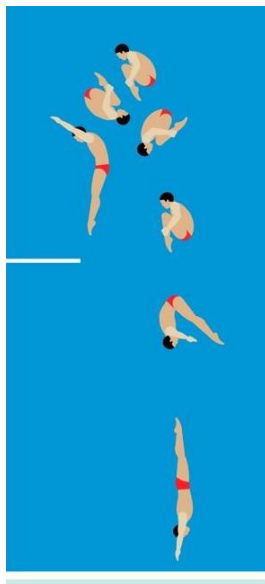
11. Simbol dari loncatan di samping:



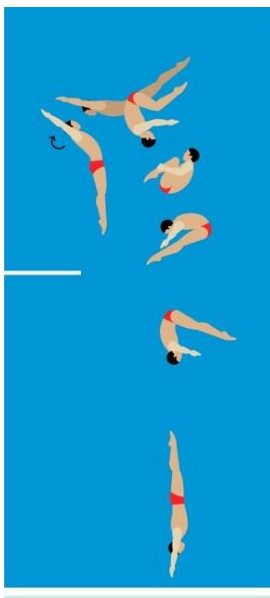
12. Simbol dari loncatan di samping:



13. Simbol dari loncatan di samping:



14. Simbol dari loncatan di samping:



15. Jelaskan menurut analisa anda, komponen kondisi fisik apa saja yang diperlukan untuk mendukung elemen "*head first entry*", dan apa saja bentuk latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut!

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- FINA. (2017). *FINA Diving Rules 2017–2021*. Lausanne: Fédération Internationale de Natation.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. New York: Springer.
- KONI Pusat. (2020). *Pedoman Pembinaan Olahraga Prestasi Nasional*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign: Human Kinetics.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Platonov, V. N. (2015). *Sports Training Periodization: General Theory and Its Practical Application*. Kiev: Olympic Literature.
- PRSI. (2022). *Pedoman Pembinaan Olahraga Akuatik Indonesia*. Jakarta: Persatuan Renang Seluruh Indonesia.
- Siedentop, D. (2004). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- World Aquatics. (2026). *Diving Rules and Regulations*. Lausanne: World Aquatics.

Lampiran:

Tabel Faktor Kesulitan .


17.9
APPENDIX 9 – TABLE OF DEGREES OF DIFFICULTY FOR SPRINGBOARD DIVES
World Aquatics Table of Degree of Difficulty

In the below table, a dive with a dash (-) is not possible and dives with empty spaces have not been calculated.

SPRINGBOARD		1 METRE				3 METRE			
		STR	PIKE	TUCK	FREE	STR	PIKE	TUCK	FREE
Forward Group		A	B	C	D	A	B	C	D
101	Forward Dive	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
102	Forward Somersault	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
103	Forward 1½ Somersaults	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
104	Forward 2 Somersaults	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
105	Forward 2½ Somersaults		2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
106	Forward 3 Somersaults		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
107	Forward 3½ Somersaults		3.3	3.0	-		3.1	2.8	-
108	Forward 4 Somersaults			4.0	-		3.8	3.4	-
109	Forward 4½ Somersaults			4.3	-		4.2	3.8	-
112	Forward Flying Somersault	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
113	Forward Flying 1½ Somersaults	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
115	Forward Flying 2½ Somersaults	-			-	-	2.7	2.5	-

Back Group		A	B	C	D	A	B	C	D
201	Back Dive	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
202	Back Somersault	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
203	Back 1½ Somersaults	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
204	Back 2 Somersaults		2.5	2.2	-	2.5	2.3	2.0	-
205	Back 2½ Somersaults		3.2	3.0	-		3.0	2.8	-
206	Back 3 Somersaults		3.2	2.9	-		2.8	2.5	-
207	Back 3½ Somersaults				-		3.9	3.6	-
208	Back 4 Somersaults				-		3.7	3.4	-
209	Back 4½ Somersaults				-		4.7	4.4	-
212	Back Flying Somersault	-	1.7	1.6	-	-	1.8	1.7	-
213	Back Flying 1½ Somersaults	-			-	-	2.4	2.1	-
215	Back Flying 2½ Somersaults	-			-	-	3.3	3.1	-

Reverse Group		A	B	C	D	A	B	C	D
301	Reverse Dive	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
302	Reverse Somersault	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
303	Reverse 1½ Somersaults	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
304	Reverse 2 Somersaults	2.9	2.6	2.3	-	2.7	2.4	2.1	-
305	Reverse 2½ Somersaults		3.2	3.0	-	3.4	3.0	2.8	-
306	Reverse 3 Somersaults		3.3	3.0	-		2.9	2.6	-
307	Reverse 3½ Somersaults				-		3.8	3.5	-
308	Reverse 4 Somersaults				-		3.7	3.4	-
309	Reverse 4½ Somersaults				-		4.7	4.4	-
312	Reverse Flying Somersault	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
313	Reverse Flying 1½ Somersaults	-	2.6	2.3	-	-	2.5	2.2	-



SPRINGBOARD		1 METRE				3 METRE			
		STR	PIKE	TUCK	FREE	STR	PIKE	TUCK	FREE
Inward Group		A	B	C	D	A	B	C	D
401	Inward Dive	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
402	Inward Somersault	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
403	Inward 1½ Somersaults		2.4	2.2	-		2.1	1.9	-
404	Inward 2 Somersaults		3.0	2.8	-		2.6	2.4	-
405	Inward 2½ Somersaults		3.4	3.1	-		3.0	2.7	-
407	Inward 3½ Somersaults				-		3.7	3.4	-
409	Inward 4½ Somersaults				-		4.6	4.2	--
412	Inward Flying Somersault	-	2.1	2.0	-	-	1.9	1.8	-
413	Inward Flying 1½ Somersaults	-	2.9	2.7	-	-	2.6	2.4	-

Twisting Group (Forward)		A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Forward Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5112	Forward Dive 1 Twist	2.0	1.9		-	2.2	2.1		-
5121	Forward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5122	Forward Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5124	Forward Somersault 2 Twists	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5126	Forward Somersault 3 Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5131	Forward 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5132	Forward 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5134	Forward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5136	Forward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0
5138	Forward 1½ Somersaults 4 Twists	-	-	-	3.5	-	-	-	3.4
5151	Forward 2½ Somersaults ½ Twist	-	3.0	2.8	-	-	2.8	2.6	-
5152	Forward 2½ Somersaults 1 Twist	-	3.2	3.0	-	-	3.0	2.8	-
5154	Forward 2½ Somersaults 2 Twists	-	3.6	3.4	-	-	3.4	3.2	-
5156	Forward 2½ Somersaults 3 Twists	-			-	-	3.9	3.7	-
5172	Forward 3½ Somersaults 1 Twist	-			-	-	3.7	3.4	-

Twisting Group (Back)		A	B	C	D	A	B	C	D
5211	Back Dive ½ Twist	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
5212	Back Dive 1 Twist	2.0			-	2.2			-
5221	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
5222	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5223	Back Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4
5225	Back Somersault 2½ Twists	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8
5227	Back Somersault 3½ Twists	-	-	-	3.2	-	-	-	3.3
5231	Back 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5233	Back 1½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5235	Back 1½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5237	Back 1½ Somersaults 3½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.3
5239	Back 1½ Somersaults 4½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.7
5251	Back 2½ Somersaults ½ Twist	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5253	Back 2½ Somersaults 1½ Twists	-			-	-	3.4	3.2	-
5255	Back 2½ Somersaults 2½ Twists	-			-	-	3.8	3.6	-



SPRINGBOARD		1 METRE				3 METRE			
		STR	PIKE	TUCK	FREE	STR	PIKE	TUCK	FREE
Twisting Group (Reverse)		A	B	C	D	A	B	C	D
5311	Reverse Dive ½ Twist	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
5312	Reverse Dive 1 Twist	2.1			-	2.3			-
5321	Reverse Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.9
5322	Reverse Somersault 1 Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	2.1
5323	Reverse Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5325	Reverse Somersault 2½ Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5331	Reverse 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
5333	Reverse 1½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5
5335	Reverse 1½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9
5337	Reverse 1½ Somersaults 3½ Twists	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5
5339	Reverse 1½ Somersaults 4½ Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.8
5351	Reverse 2½ Somersaults ½ Twist	-	2.9	2.7	-	-	2.7	2.5	-
5353	Reverse 2½ Somersaults 1½ Twists	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-
5355	Reverse 2½ Somersaults 2½ Twists	-	3.9	3.7	-	-	3.7	3.5	-
5371	Reverse 3½ Somersaults ½ Twist	-			-	-	3.4	3.1	-
5373	Reverse 3½ Somersaults 1½ Twists	-			-	-		3.7	-
5375	Reverse 3½ Somersaults 2½ Twists	-			-	-		4.1	-

Twisting Group (Inward)		A	B	C	D	A	B	C	D
5411	Inward Dive ½ Twist	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
5412	Inward Dive 1 Twist	2.2	1.9	1.8	-	2.1	1.8	1.7	-
5421	Inward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.7
5422	Inward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	1.9
5432	Inward 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	2.7	-	-	-	2.4
5434	Inward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	3.1	-	-	-	2.8
5436	Inward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	-	-	-	-	3.5


17.11 APPENDIX 11 – TABLE OF DEGREES OF DIFFICULTY FOR PLATFORM DIVES
World Aquatics Table of Degree of Difficulty

In the below tables, a dive with (-) is not possible and dives with empty spaces have not been calculated.

PLATFORM		10 METRE				7.5 METRE				5 METRE			
		STR	PIKE	TUCK	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE
Forward Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
101	Forward Dive	1.6	1.5	1.4	-	1.6	1.5	1.4	-	1.4	1.3	1.2	-
102	Forward 1 Somersault	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-	1.6	1.5	1.4	-
103	Forward 1 ½ Somersaults	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
104	Forward 2 Somersaults	2.5	2.2	2.1	-	2.4	2.1	2.0	-	2.6	2.3	2.2	-
105	Forward 2 ½ Somersaults	2.7	2.3	2.1	-		2.4	2.2	-		2.6	2.4	-
106	Forward 3 Somersaults		3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-
107	Forward 3 ½ Somersaults		3.0	2.7	-		3.1	2.8	-			3.0	-
108	Forward 4 Somersaults		4.1	3.7	-				-				-
109	Forward 4 ½ Somersaults		4.1	3.7	-				-				-
110	Forward 5 ½ Somersaults			4.7	-				-				-
112	Forward Flying Somersaults	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
113	Forward Flying 1 ½ Somersaults	-	1.8	1.7	-	-	1.8	1.7	-	-	1.9	1.8	-
114	Forward Flying 2 Somersaults	-	2.4	2.3	-	-	2.3	2.2	-	-	2.5	2.4	-
115	Forward Flying 2 ½ Somersaults	-	2.6	2.4	-	-		2.5	-	-			-

Back Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
201	Back Dive	1.9	1.8	1.7	-	1.9	1.8	1.7	-	1.7	1.6	1.5	-
202	Back 1 Somersault	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-	1.7	1.6	1.5	-
203	Back 1 ½ Somersaults	2.4	2.2	1.9	-	2.4	2.2	1.9	-	2.5	2.3	2.0	-
204	Back 2 Soms Somersaults	2.6	2.4	2.1	-	2.5	2.3	2.0	-		2.5	2.2	-
205	Back 2 ½ Somersaults	3.3	2.9	2.7	-		3.0	2.8	-		3.2	3.0	-
206	Back 3 Somersaults		3.0	2.7	-		2.8	2.5	-		3.2	2.9	-
207	Back 3 ½ Somersaults		3.6	3.3	-			3.5	-				-
208	Back 4 Somersaults		4.1	3.8	-		4.2	3.9	-		4.4	4.1	-
209	Back 4 ½ Somersaults		4.5	4.2	-				-				-
212	Back Flying Somersaults	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-	-	1.7	1.6	-
213	Back Flying 1 ½ Somersaults	-	2.4	2.1	-	-	2.4	2.1	-	-	2.5	2.2	-
215	Back Flying 2 ½ Somersaults	-	3.2	3.0	-	-			-	-			-



PLATFORM		10 METRE				7.5 METRE				5 METRE			
		STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE
Reverse Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
301	Reverse Dive	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
302	Reverse 1 Somersault	2.0	1.9	1.8	-	1.9	1.8	1.7	-	1.8	1.7	1.6	-
303	Reverse 1½ Somersaults	2.6	2.3	2.0	-	2.6	2.3	2.0	-	2.7	2.4	2.1	-
304	Reverse 2 Somersaults	2.8	2.5	2.2	-	2.7	2.4	2.1	-	2.9	2.6	2.3	-
305	Reverse 2½ Somersaults	3.4	3.0	2.8	-	3.5	3.1	2.9	-	3.3	3.1	3.1	-
306	Reverse 3 Somersaults		3.2	2.9	-		3.0	2.7	-		3.4	3.1	-
307	Reverse 3½ Somersaults		3.7	3.4	-				-				-
308	Reverse 4 Somersaults		4.4	4.1	-		4.5	4.2	-				-
309	Reverse 4½ Somersaults		4.8	4.5	-				-				-
312	Reverse Flying Somersaults	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	1.8	1.7	-
313	Reverse Flying 1½ Somersaults	-	2.5	2.2	-	-	2.5	2.2	-	-	2.6	2.3	-

Inward Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
401	Inward Dive	1.7	1.4	1.3	-	1.7	1.4	1.3	-	1.8	1.5	1.4	-
402	Inward 1 Somersault	1.9	1.6	1.5	-	1.8	1.5	1.4	-	2.0	1.7	1.6	-
403	Inward 1½ Somersault		2.0	1.8	-		2.1	1.9	-		2.4	2.2	-
404	Inward 2 Somersaults		2.6	2.4	-		2.6	2.4	-		3.0	2.8	-
405	Inward 2½ Somersaults		2.8	2.5	-		3.0	2.7	-		3.4	3.1	-
406	Inward 3 Somersaults		3.5	3.2	-		3.4	3.1	-		4.0	3.7	-
407	Inward 3½ Somersaults		3.5	3.2	-			3.4	-				-
408	Inward 4 Somersaults		4.4	4.1	-				-				-
409	Inward 4½ Somersaults		4.4	4.1	-				-				-
412	Inward Flying Somersaults	-	2.0	1.9	-	-	1.9	1.8	-	-	2.1	2.0	-
413	Inward Flying 1½ Somersaults	-	2.5	2.3	-	-	2.6	2.4	-	-	2.9	2.7	-

Twisting Group (Forward)		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Fwd Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5112	Fwd Dive 1 Twist	2.2	2.1		-	2.2	2.1		-	2.0	1.9		-
5121	Fwd Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5122	Fwd Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5124	Fwd Somersault 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5131	Fwd 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
5132	Fwd 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5134	Fwd 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5136	Fwd 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	3.0	-	-	-	3.1
5138	Fwd 1½ Somersaults 4 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5152	Fwd 2½ Somersaults 1 Twist	-	2.9	2.7	-	-	3.0	2.8	-	-	3.2	3.0	-
5154	Fwd 2½ Somersaults 2 Twists	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-	3.6	3.4	-
5156	Fwd 2½ Somersaults 3 Twists	-	3.8	3.6	-	-			-	-			-
5172	Fwd 3½ Somersaults 1 Twist	-	3.6	3.3	-	-	3.7	3.4	-	-	-	-	-



PLATFORM		10 METRE				7.5 METRE				5 METRE			
		STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE
Twisting Group (Back)		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5211	Back Dive ½ Twist	2.0	1.9	1.8	-	2.0	1.9	1.8	-	1.8	1.7	1.6	-
5212	Back Dive 1 Twist	2.2			-	2.2			-	2.0			-
5221	Back Somersault ½ Twist	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7
5222	Back Somersault 1 Twist	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9
5223	Back Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4	-	-	-	2.3
5225	Back Somersault 2½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
5231	Back 1½ Somersaults ½ Twist	-	-	-	2.0	-	--	-	2.0	-	-	-	2.1
5233	Back 1½ Somersaults 1½ Twists	-	-	-	2.4	-	-	-	2.4	-	-	-	2.5
5235	Back 1½ Somersaults 2½ Twists	-	-	-	2.8	-	-	-	2.8	-	-	-	2.9
5237	Back 1½ Somersaults 3½ Twists	-	-	-	3.3	-	-	-	3.3	-	-	-	3.4
5239	Back 1½ Somersaults 4½ Twists	-	-	-	3.7	-	-	-	3.7	-	-	-	3.8
5251	Back 2½ Somersaults ½ Twist	-	2.6	2.4	-	-	2.7	2.5	-	-	2.9	2.7	-
5253	Back 2½ Somersaults 1½ Twists	-	3.2	3.0	-	-	3.3	3.1	-	-			-
5255	Back 2½ Somersaults 2½ Twists	-	3.6	3.4	-	-			-	-			-
5257	Back 2½ Somersaults 3½ Twists	-	4.1	3.9	-	-			-	-			-
5271	Back 3½ Somersaults ½ Twist	-	3.2	2.9	-	-			-	-			-
5273	Back 3½ Somersaults 1½ Twist	-	3.8	3.5	-	-			-	-			-
5275	Back 3½ Somersaults 2½ Twist	-	4.2	3.9	-	-			-	-			-

Twisting Group (Reverse)		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5311	Reverse Dive ½ Twist	2.1	2.0	1.9	-	2.1	2.0	1.9	-	1.9	1.8	1.7	-
5312	Reverse Dive 1 Twist	2.3			-	2.3			-	2.1			-
5321	Reverse Somersault ½ Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	1.8
5322	Reverse Somersault 1 Twist	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
5323	Reverse Somersault 1½ Twists	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
5325	Reverse Somersault 2½ Twists	-	-	-	3.0	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8
5331	Reverse 1½ Soms. ½ Twists	-	-	-	2.1	-	-	-	2.1	-	-	-	2.2
5333	Reverse 1½ Soms. 1½ Twists	-	-	-	2.5	-	-	-	2.5	-	-	-	2.6
5335	Reverse 1½ Soms. 2½ Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.9	-	-	-	3.0
5337	Reverse 1½ Soms. 3½ Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.4	-	-	-	3.5
5339	Reverse 1½ Soms. 4½ Twists	-	-	-	3.8	-	-	-	3.8	-	-	-	-
5351	Reverse 2½ Soms. ½ Twists	-	2.7	2.5	-	-	2.8	2.6	-	-	3.0	2.8	-
5353	Reverse 2½ Soms. 1½ Twists	-	3.3	3.1	-	-	3.4	3.2	-	-		3.4	-
5355	Reverse 2½ Soms. 2½ Twists	-	3.7	3.5	-	-	3.8	3.6	-	-		3.8	-
5371	Reverse 3½ Soms. ½ Twists	-	3.3	3.0	-	-			-	-			-
5373	Reverse 3½ Soms. 1½ Twist	-		3.6	-	-			-	-			-
5375	Reverse 3½ Soms. 2½ Twist	-		4.0	-	-			-	-			-



PLATFORM		10 METRE				7.5 METRE				5 METRE			
		STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE	STR	PIKE	TUC K	FREE
Twisting Group (Inward)		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5411	Inward Dive ½ Twist	1.9	1.6	1.5	-	1.9	1.6	1.5	-	2.0	1.7	1.6	-
5412	Inward Dive 1 Twist	2.1	1.8	1.7	-	2.1	1.8	1.7	-	2.2	1.9	1.8	-
5421	Inward Somersault ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.9
5422	Inward Somersault 1 Twist	-	-	-	2.0	-	-	-	1.9	-	-	-	2.1
5432	Inward 1½ Somersaults 1 Twist	-	-	-	2.3	-	-	-	2.4	-	-	-	2.7
5434	Inward 1½ Somersaults 2 Twists	-	-	-	2.7	-	-	-	2.8	-	-	-	3.1
5436	Inward 1½ Somersaults 3 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-

Armstand Group		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
610	Armstand Dive (Armstand with body back to water)	1.6	-	-	-	1.6	-	-	-	1.5	-	-	-
611	Armstand Forward ½ Somersault	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
612	Armstand Forward 1 Somersault	2.0	1.9	1.7	-	1.9	1.8	1.6	-	1.8	1.7	1.5	-
614	Armstand Forward 2 Somersaults	-	2.4	2.1	-	-	2.3	2.0	-	-	2.5	2.2	-
616	Armstand Forward 3 Somersaults	-	3.3	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-

621	Armstand Back ½ Somersault	1.9	1.8	1.6	-	1.9	1.8	1.6	-	1.7	1.6	1.4	-
622	Armstand Back Somersault	2.3	2.2	2.0	-	2.2	2.1	1.9	-	2.1	2.0	1.8	-
623	Armstand Back 1½ Somersaults	-	2.2	1.9	-	-	2.2	1.9	-	-	2.3	2.0	-
624	Armstand Back 2 Somersaults	3.0	2.8	2.5	-	2.9	2.7	2.4	-	3.1	2.9	2.6	-
626	Armstand Back 3 Somersaults	-	3.5	3.3	-	-	3.3	3.1	-	-	-	3.5	-
628	Armstand Back 4 Somersaults	-	4.7	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-

631	Armstand Reverse ½ Somersault	2.0	1.9	1.7	-	2.0	1.9	1.7	-	1.8	1.7	1.5	-
632	Armstand Reverse 1 Somersault	-	2.3	2.1	-	-	2.2	2.0	-	-	2.1	1.9	-
633	Armstand Reverse 1½ Somersaults	-	2.3	2.0	-	-	2.3	2.0	-	-	2.4	2.1	-
634	Armstand Reverse 2 Somersaults	-	2.9	2.6	-	-	2.8	2.5	-	-	3.0	2.7	-
636	Armstand Reverse 3 Somersaults	-	3.6	3.4	-	-	-	3.2	-	-	-	-	-
638	Armstand Reverse 4 Somersaults	-	4.8	4.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-

640	Armstand Dive (Armstand with body front to water)	1.7	-	-	-	1.7	-	-	-	1.6	-	-	-
641	Armstand Inward 1/2 Somersault	-	2.0	1.8	-	-	2.0	1.8	-	-	1.8	1.6	-
642	Armstand Inward Somersault	1	-	2.0	1.8	-	1.9	1.7	-	-	1.8	1.6	-
644	Armstand Inward Somersaults 2	-	2.5	2.2	-	-	2.4	2.1	-	-	2.6	2.3	-
646	Armstand Inward Somersaults 3	-	3.4	3.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-

6122	Armstand Fwd Som. 1 Twist	-	-	-	2.6	-	-	-	2.5	-	-	-	2.4
------	---------------------------	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----



6124	Armstand Fwd Som. 2 Twists	-	-	-	2.9	-	-	-	2.8	-	-	-	2.7
6142	Armstand Fwd 2 Soms. 1 Twist	-	-	-	3.1	-	-	-	3.0	-	-	-	3.2
6144	Armstand Fwd 2 Soms. 2 Twists	-	-	-	3.4	-	-	-	3.3	-	-	-	3.5
6162	Armstand Fwd 3 Soms. 1 Twist	-		3.9	-	-			-	-			-
6221	Armstand Back Som. ½ Twist	-	-	-	1.8	-	-	-	1.7	-	-	-	1.6
6241	Armstand Back 2 Soms. ½ Twist	-	2.7	2.4	-	-	2.6	2.3	-	-	2.8	2.5	-
6243	Armstand Back 2 Soms 1½ Twists	-	-	-	3.2	-	-	-	3.1	-	-	-	3.3
6245	Armstand Back 2 Soms 2½ Twists	-	-	-	3.6	-	-	-	3.5	-	-	-	3.7
6247	Armstand Back 2 Soms 3½ Twists	-	-	-	4.0	-	-	-		-	-	-	
6261	Armstand Back 3 Soms. ¼ Twist	-	3.4	3.2	-	-	3.2	3.0	-	-	3.6	3.4	-
6263	Armstand Back 3 Soms 1½ Twists	-	4.2	4.0	-	-			-	-			-
6265	Armstand Back 3 Soms 2½ Twists	-	4.6	4.4	-	-			-	-			-

Buku Pengantar Loncat Indah untuk Pemula membahas dasar-dasar olahraga loncat indah secara sistematis, mulai dari sejarah perkembangan di dunia dan Indonesia, fasilitas, klasifikasi loncatan, teknik dasar bagi pemula, hingga sistem penilaian dalam kompetisi. Buku ini disusun sebagai bahan ajar dan referensi praktis bagi mahasiswa, pelatih, guru, serta pemula yang ingin memahami dan mengembangkan keterampilan loncat indah secara benar dan terarah.

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd., OLY merupakan akademisi dan praktisi olahraga yang memiliki keahlian di bidang olahraga akuatik, khususnya loncat indah. Ia aktif dalam pengembangan pendidikan, pelatihan, dan pembinaan atlet serta berkontribusi dalam penulisan bahan ajar keolahragaan.

Penerbit

ZAHIRA MEDIA
Buku Publisher