MAKALAH

AKTIVITAS LOMPAT TINGGI

DISUSUN OLEH:

NAMA : NURUL ANNISA
KELAS : X MIA 1

GURU MATA PELAJARAN:

SUYONO, S.Or,

SMA NEGERI 3 MEDAN

TAHUN AJARAN

2020/2021

BAB I

ABSTRAK

1.1. Pendahuluan

Dalam kehidupan modern, manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai media adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahragalah manusia dapat dibentuk menjadi sehat jasmani dan rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Atletik adalah gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, jalan, lempar, dan lompat. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga ini seperti berlari, berjalan, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan, dan percaya diri serta tanggung jawab (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993:60)

Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang dipasang di kedua tiang. Tujuan dari lompat tinggi adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh pelompat ditentukan oleh kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing pelompat.

Dengan adanya tugas membuat makalah ini dapat menambah pengetahuan tentang lompat tinggi serta bagaimana teknik-tekniknya. Hal tersebutlah yang menjadi latar belakang disusunnya makalah ini.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun permasalahan yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah sejarah dari lompat tinggi?
2. Apa pengertian lompat tinggi?
3. Apa peraturan dalam permainan lompat tinggi?
4. Apa teknik-teknik dalam permainan lompat tinggi?
5. Apa saja media dalam permainan lompat tinggi?
6. Apa saja informasi lain seputar lompat tinggi?

1.3. Tujuan Masalah

Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui sejarah lompat tinggi
2. Mengetahui pengertian lompat tinggi
3. Mengetahui peraturan dalam permainan lompat tinggi
4. Mengetahui teknik-teknik yang digunakan dalam permainan lompat tinggi
5. Mengetahui sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan lompat tinggi
6. Mengetahui informasi lain seputar lompat tinggi

BAB II PEMBAHASAN

2.1. Hakikat Teori

Lompat tinggi dilakukan dengan melompat tanpa bantuan dan lepas landas dari satu kaki di atas bar horisontal panjang empat meter.

Semua pesaing memiliki tiga upaya per tinggi, meskipun mereka dapat memilih untuk 'lulus', yaitu maju ke ketinggian yang lebih besar meskipun tidak pernah membersihkan yang saat ini terjadi. Tiga kegagalan berurutan pada ketinggian yang sama, atau kombinasi ketinggian, menyebabkan eliminasi pesaing.

Jika pesaing terikat pada ketinggian yang sama, pemenang akan memiliki kegagalan paling sedikit pada ketinggian itu. Jika pesaing masih terikat, pemenang akan memiliki kegagalan paling sedikit di seluruh kompetisi. Berulang kali, jump-off akan menentukan pemenang .

Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi dilakukan tanpa bantuan alat olahraga.

Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki Peserta boleh mulai melompat di mana ketinggian permulaan yang disukainya Sesuatu lompatan akan dikira batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang semasa membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat Peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut (tanpa di ambil kira di aras mana kegagalan itu berlaku) akan keluar daripada pertandingan Seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat meneruskannya lagi mengikut peraturan Ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari aras tanah hingga bahagian tengah disebelah atas padang. Setiap peserta akan diberi peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal.

Meskipun event lompat tinggi diikuti sertakan dalam kompetisi pada olimpiade kuno, kompetisi lompat tinggi tercatat berlangsung pada awal abad ke-19 tepatnya di Skotlandia dengan ketinggian 1,68 meter. Pada masa itu peserta menggunakan metode pendekatan langsung atau teknik gunting. Lompat tinggi tidak dilakukan secara sembarangan. Ada gaya-gaya tertentu yang harus dikuasai agar peserta terhindar dari kecelakaan. Pada abad ke-19 peserta lompat tinggi mendarat dan jatuh di atas tanah yang berumput dengan gaya gunting, yaitu dengan cara membelakangi. Gaya ternyata banyak mengakibatkan cedera bagi para peserta. Sementara kini, lompat tinggi dilakukan dengan mendarat di atas matras sehingga kecelakaan dapat di minimalisir. Atlet lompat tinggi sekarang banyak menggunakan teknik fosbury flop.

2.2. Kajian Teori

2.1. Sejarah Lompat Tinggi

Lompat tinggi bermula dari olimpiade pada abad ke-19 di Skotlandia. Pada kala itu, para peserta lompat tinggi menggunakan gaya gunting dan tercatat lompatan tertinggi yang dilakukan oleh peserta adalah 1,68 meter. Pada saat itu juga, lompat tinggi tidak dilakukan secara sembarangan. Ada gaya-gaya tertentu yang harus dikuasai agar peserta terhindar dari kecelakaan. Pada abad ke-19, peserta lompat tinggi mendarat dan jatuh di atas tanah yang berumput dengan gaya gunting (dengan cara membelakangi) yang ternyata banyak mengakibatkan cedera bagi para peserta.

Kemudian pada sekitar abad ke 20, gaya lompat tinggi telah dimodernisasi oleh seorang warga Irlandia-Amerika bernama Michael Sweeney. Pada tahun 1895, Michael Sweeney berhasil melakukan lompatan setinggi 1,97 meter gaya *eastern cut-off*, dimana mengambil *off* seperti gunting, tapi memperpanjang punggungnya dan mendarat di atas bar.

Warga Amerika lainnya bernama George Horine mengembangkan teknik lompat yang lebih efisien bernama Western Roll. Melalui teknik ini, Horine bisa mencapai lompatan setinggi 2,01 meter pada tahun 1912. Kemudian pada Olimpiade Berlin tahun 1936, teknik lompatan ini menjadi dominan dilakukan sehingga Cornelius Johnson berhasil menang dengan mencapai ketinggian 2.03 m.

Kemudian pada empat dekade berikutnya, pelompat Amerika dan Soviet telah merintis evolusi teknik *straddle*. Charles Dumas adalah orang pertama yang menggunakan teknik ini

mencapai ketinggian 2,13 m pada tahun 1956. Kemudian warga Amerika, John Thomas meningkatkan rekor dunia dengan ketinggian lompatan 2.23 m pada tahun 1960. Dan akhirnya Valeriy Brumel mengambil alih pencapaian dalam empat tahun ke depan. Pelompat Soviet ini mencatat ketinggian lompatan hingga 2,28 m dan berhasil memenangkan medali emas pada olimpiade tahun 1964, sebelum kecelakaan sepeda motor mengakhiri karirnya.

Dari Brumel inilah para atlet lompat tinggi mencoba belajar dan mengembangkan olahraga lompat tinggi hingga saat ini terdapat berbagai gaya dalam olahraga lompat tinggi di dunia, antara lain gaya gunting (*Scissors*), gaya guling sisi (*Western Roll*), gaya guling (*Straddle*) dan gaya *fosbury flop*. Sementara kini, lompat tinggi dilakukan dengan mendarat di atas matras sehingga kecelakaan dapat diminimalisir. Atlet lompat tinggi sekarang banyak menggunakan gaya *fosbury flop*.

2.2. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi termasuk dalam cabang olahraga atletik. Menurut Aip Syarifuddin, atletik berasal dari bahasa Yunani, *Athlon*, yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa cabang olahraga meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga lainnya. Dengan mengikuti olahraga atletik, akan diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan karena melatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan, dan percaya diri, serta bertanggung jawab.

Lompat tinggi adalah olahraga yang menguji ketrampilan melompat melewati tiang mistar. Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Tujuan lompat tinggi adalah untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus dilewati pelompat minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik dan tanpa bantuan alat.

Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki Peserta boleh mulai melompat di mana-mana ketinggian permulaan yang disukainya Sesuatu lompatan akan dikira batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang semasa membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat Peserta

yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut (tanpa di ambil kira di aras mana kegagalan itu berlaku) akan terkeluar daripada pertandingan. Seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat menuruskannya lagi mengikut peraturan Ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari aras tanah hingga bahagian tengah disebelah atas padang. Setiap peserta akan diberi peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

2.3. Peraturan Lompat Tinggi

- 1) Semua peserta lompat tinggi harus bertolak menggunakan satu kaki
 - 2) Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila:
 - Menjatuhkan mistar (dari tiangnya)
 - Menyentuh tanah termasuk daerah pendaratan dibalik bidang vertikal yang dibatasi oleh kedua tiang dan perluasan bidang vertikal tersebut diluar kedua tiang lompat. Yang dimaksud disini menyentuh dengan setiap bagian tubuh, tanpa terlebih dahulu melewati mistar.
 - 3) Urutan peserta melakukan percobaanya (trial) ditentukan dengan cara undian
 - 4) Sebelum perlombaan dimulai juri lompat tinggi akan mengumumkan ketinggian pertama yang dipasang, berapa cm kenaikan mistar berikutnya (pada ahir tiap giliran) sekali perlombaan dimulai seorang peserta tidak diperbolehkan menggunakan daerah awalnya atau tempat bertolaknya untuk maksud mengadakan latihan
 - 5) Semua peserta diberikan kredit terhadap semua lompatanya yang berhasil
 - 6) Seorang pelompat dapat memulai melompat pada ketinggian yang ia sukai diatas tinggi minimum yang ditentukan dan akan melompat sesuka hatinya pada ketinggian berikutnya. Tiga kali kegagalan berturut-turut pada ketinggian mana saja bila terjadi pada seorang pelompat, dia dinyatakan gugur untuk melakukan lompatan selanjutnya.
- Catatan : pengaruh dari peraturan ini bahwa seorang pelompat dibenarkan melewatkan kesempatan melompat ke 2 dan ke 3 pada ketinggian tertentu (sesudah gagal sekali atau kedua kali) dan masih boleh melompat pada ketinggian berikutnya
- 7) Setiap pengukuran bagi suatu ketinggian baru harus dilakukan sebelum para pelompat mencoba melompatinya..

8) Sekalipun seluruh peserta sudah jatuh/ gugur seorang pelompat masih berhak melompat sampai dia kehilangan haknya untuk meneruskan perlombaan, dalam hal ini ketinggian mistar yang dinaikkan harus ditentukan sesudah berkonsultasi dengan peserta bagaimana kehendaknya.

2.4. Teknik Lompat Tinggi

Dalam permainan lompat tinggi, dibutuhkan penguasaan akan teknik-teknik yang ada guna mencapai hasil yang maksimal atau hasil yang diharapkan. Ada empat jenis gaya lompat tinggi yang umumnya digunakan oleh peserta lompat tinggi, antara lain sebagai berikut:

2.4.1 Teknik Gaya Guling (*Straddle*)

Gaya straddle mulai diperkenalkan pada tahun 1930, yaitu sejak Jim Steawrt dari Amerika, ia memakai gaya ini dalam suatu perlombaan. Namun, saat itu belum diakui sebagai gaya yang sah karena saat melewati mistar, posisi kepala lebih rendah dari pinggul (tidak sesuai aturan). Pada tahun 1934 gaya ini mulai tersebar ke berbagai negara dan sudah diakui sebagai gaya yang sah.

Gaya straddle dapat dilakukan dengan mengambil jarak awalan dimulai dari samping antara 4, 6, 8, 10 langkah, tergantung dengan ketinggian target yang ingin dilewati. Jika menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan, maka ayunkanlah kaki kanan ke arah belakang dengan posisi badan menuju kedepan. Setelah mengayunkan kaki, lalu kemudian posisi badan pada saat diudara atau diatas mistar adalah dengan keadaan tengkurap. Baiknya posisi pinggang diusahakan untuk lebih tinggi dibandingkan dengan posisi kepala. Pada saat posisi terjatuh, tumpuan tepat berada pada kedua tangan lalu kaki yang diayunkan pertama mendarat. Kemudian dilanjutkan dengan menggulingkan badan yang diawali dengan bagian punggung tangan dan berakhir pada bahu. Berikut adalah teknik untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle:

- Teknik awalan gaya Straddle:
- Posisi mengambil ancang-ancang yang tidak terlalu jauh
- Berlari dengan tidak terlalu cepat atau sedang
- Awalan posisi dari samping kurang lebih 30 hingga 40 derajat jarak dengan tiang lompatan
- Berlari agak menyerong dari arah mistar
- Teknik tolakan gaya Straddle:
- Gunakan tumpuan kaki yang disekat oleh mistar

- Pada saat akan melakukan tolakan, baiknya posisi badan agak sedikit condong kebelakang atau merebah
- Posisi kaki bertumpuan menolak keatas, sehingga kedua lutut kaki lurus dan kedua tangan serta kaki juga diayunkan dengan tenaga secara maksimal.
- Teknik pada saat diatas mistar gaya Straddle:
- Badan berposisi tengkurap
- Badan agak sedikit turun pada saat posisi kaki akan diluruskan ke belakang
- Teknik mendarat gaya Straddle:

Yang harus diperhatikan ketika melakukan pendaratan adalah pelompat harus mengupayakan untuk melakukan pendaratan yang halus dan mengeper supaya terhindar dari cedera tubuh atau kelelahan yang belum waktunya. Pada saat menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan, maka posisi mendaratnya menggunakan kaki kanan terlebih dahulu, begitu juga sebaliknya. Lalu barulah dilanjutkan dengan gerakan berguling yang diawali bagian punggung.

2.4.2 Gaya *Fosbury Flop*

Teknik ini merupakan kebalikan dari teknik straddle. Jika lompatan pada teknik straddle berguling pada saat diatas mistar dengan posisi perut menghadap ke bawah dari arah mistar. Namun untuk teknik flop sendiri yaitu dengan posisi punggung yang menghadap pada bagian bawah mengarah agak sedikit menyerong ke kiri dan tidak lagi berposisi tegak lurus seperti mistar.

Gaya Flop diciptakan oleh Dick (Ricarod) Fosbury, seorang pelompat tinggi dari Amerika. Dalam Olympiade Mexico tahun 1968 dengan gaya tersebut Fosbury berhasil menduduki juara pertama. Mulai saat itu pula perhatian para ahli atletik tertuju pada gaya baru yang unik itu. Dikatakan unik, karena saat melewati mistar posisi badan dalam keadaan terlentang dan mendarat dengan bagian punggung terlebih dahulu dalam posisi terlentang.

- Teknik Awalan Flop

Pada teknik awalan flop diarahkan dari depan tegak lurus menghadap mistar. Jika menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan dari depan tiang menuju kearah tiang sandaran mistar sebelah kanan. Bila sudah pada langkah-langkah terakhir arah diubah agak sedikit serong ke kiri dan tidak lagi berposisi lurus ke mistar.

- Teknik Tolakan Flop
- Sebagai tumpuan baiknya gunakan salah satu kaki yang paling kuat
- Jika menggunakan kaki kiri diangkat dengan posisi lutut kaki ditekuk secara bersamaan dengan badan diputar ke arah awalan

- Posisi badan harus membelakangi mistar
- Posisi punggung dilengkukan ketika melewati mistar
- Teknik Flop Pada Saat diatas Mistar
- Posisi kepala harus lebih mendahului pada saat melewati mistar
- Posisi badan terlentang
- Posisi punggung menghadap kebawah arah mistar
- Ketika akan mencapai ketinggian penuh dan pinggang juga melewati mistar, baiknya posisi kedua kaki diayunkan atau digerakan ke atas supaya dapat melewati mistar secara sempurna.
- Teknik Flop pada saat Mendarat

Punggung merupakan bagian tubuh yang mendarat terlebih dahulu jika melakukan teknik flop. Hal tersebut disebabkan sikap tubuh pada saat terlentang, maka teknik ini hanya dapat dilakukan untuk pendaratan yang berbahan busa.

2.4.3 Gaya Gunting (*Scissors*)

Gaya gunting merupakan gaya yang ditemukan oleh Sweney sekitar tahun 1895 sehingga gaya gunting disebut juga dengan gaya Sweney. Sebelumnya pada tahun 1880, Sweney menggunakan gaya jongkok, selanjutnya tahun 1896 sweney mengubah gaya jongkok menjadi gaya gunting.

Cara melakukan Gaya Gunting: awalnya seorang atlet mengambil awalan dari tengah. Bila Seorang Pelompat pada saat akan melompat menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan lalu memakai kaki kanan sebagai ayunan, maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki kanan juga.

Berikut ini Tahap-tahap untuk melakukan Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting (*scissors*):

- Awalan

Awalan dapat dilakukan dengan berlari dari arah depan agak serong kekanan atau kekiri tergantung dari kaki mana yang akan dipakai sebagai tumpuan. Bila bertumpu dengan kaki kiri, maka arah awalan dari depan agak serong kanan. Dan Bila bertumpu dengan kaki kanan, maka awalan dari depan agak serong kekiri.

- Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terjauh dari mistar (kaki luar). Kaki bebas (kaki ayun) diayunkan lurus kedepan atas menyilang mistar.

- Melayang

Pada saat kaki ayun terluhur menyilang mistar, kaki tumpu (misalnya kaki kiri) segera di ayun lurus kesamping kanan dengan disertai memutar badan kekiri, pandangan kebawah. Saat itu

pula kaki bebas ayun (kanan) diayunkan lurus kebelakang, sehingga kedua kaki seolah-olah seperti gerakan gunting. Menjelang pendaratan kaki kiri diayun lagi ke kiri bawah, kaki kanan di ayun ke belakang

- Pendaratan

Setelah melayang, maka saatnya pendaratan yakni dilakukan dengan kaki tumpu terlebih dahulu, sikap badan menghadap mistar.

- Beberapa kelemahan Gaya Gunting:

Titik tumpu jauh dari mistar

Saat posisi melayang melewati mistar, memerlukan banyak tenaga sehingga kurang efisien.

Saat melayang melewati mistar, jarak antara titik berat badan dengan mistar terlalu jauh.

2.4.4 Gaya Guling Sisi (*Western Roll*)

Gaya Guling Sisi atau Guling samping (*western roll/western form*) diciptakan oleh G. Horin (Amerika) pada tahun 1912. Gaya ini ini tidak dapat berkembang, karena terbentur adanya peraturan perlombaan yang berlaku saat itu. Gaya guling sisi ini pada saat melewati mistar posisi kepala cenderung lebih rendah dari pinggul, hal ini tidak sah dan disqualifikasi. Oleh sebab itu, gaya ini tidak pernah dipakai diperlombaan.

Semua pelompat terpaksa harus memakai gaya gaya sebelumnya. Namun demi peningkatan prestasi, pada tahun 1934 peraturan tersebut dicabut dan berlakulah peraturan baru, yaitu pada saat melewati mistar posisi kepala boleh lebih rendah dari pinggang. Prestasi yang pernah dicapai dengan gaya guling sisi adalah 2.03 m atas nama Johnson dari Amerika. Mulai saat itulah gaya guling sisi tersebar ke berbagai negara termasuk Indonesia.

Tahap-tahap untuk melakukan teknik lompat tinggi gaya guling sisi:

- 1) Awalan - Arah awalan dari samping/serong sekitar 35-40 derajat. Bila bertumpu dengan kaki kanan maka awalan dari serong kanan begitu sebaliknya bila bertumpu dengan kaki kiri maka awalan serong kiri.
- 2) Tumpuan - Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar (kaki dalam) kaki ayun kedepan menyilang mistar.
- 3) Melayang - Diatas mistar sikap badan miring dan sejajar dengan mistar saat itu pula kepala segera diturunkan, sehingga posisi kepala lebih rendah dari pinggul. Terus berguling meluncur kebawah.
- 4) Mendarat - Mendarat dengan salah satu tangan dan kaki tumpu hampir bersamaan, atau dengan kedua tangan lebih dahulu terus berguling menjauhi mistar. Bagi pemula mendarat dengan kaki tumpu terlebih dahulu.

2.5. Sarana dan Prasarana Lompat Tinggi

2.5.1 Tiang dan Mistar Lompat

Tiang dan mistar yang digunakan dalam permainan lompat tinggi harus memenuhi beberapa ketentuan. Semua bentuk dan model tiang lompat dapat digunakan asalkan kaku dan kekar. Tiang memiliki penopang yang kaku dan kokoh untuk mistar, serta haruslah cukup tinggi untuk melebihi tiang sebenarnya terhadap mana mistar lompat dinaikkan dengan minimum 10cm. Jarak antara tiang lompat harus tidak kurang dari 4 m juga tidak melebihi dari 4,04 m. Tiang lompat/tiang harus tidak dipindah selama perlombaan berlangsung kecuali bila wasit memikirkan bahwa apakah tempat bertumpu atau pendaratan menjadi tidak sesuai lagi.

Mistar dapat dibuat dari metal atau kayu, berbentuk bulat atau segitiga dengan diameter minimum 2,5 cm dan maksimum 3 cm, dengan permukaan yang datar atau rata pada kedua ujung yang berguna untuk meletakkan pada papan penopang. Panjang mistar minimal 3,64 m dan maksimal 4 m, berat maksimal 2 kg. Mistar lompat harus terbuat dari fiberglass atau materi atau bahan lain yang cocok namu bukan dari metal, bagian tengahnya/potongan melintangnya bulat silindris kecuali pada kedua ujung mistar. Garis tengah/diameter pada bagian mistar yang bulat silindris haruslah 30mm. Ujung mistar lompat harus terletak di atas sedemikian rupa sehingga bila mistar disentuh oleh pelompat akan dengan mudah jatuh ke tanah, baik di depan maupun di belakang.

2.5.2 Matras (Tempat Pendaratan)

Tempat pendaratan lompat tinggi harus memenuhi ketentuan, yakni tidak boleh kurang dari 3 x 5 m yang terbuat dari busa dengan ketinggian 60 cm dan di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya 10 – 20 cm dengan warna terserah.

2.5.3 Lapangan Lompat Tinggi

Lapangan lompat tinggi terdiri atas tiga bagian, yakni jalur ancang-ancang, tempat/area bertolak, dan tempat pendaratan. Daerah awalan (jalur ancang-ancang) panjangnya tidak terbatas dengan minimum 15 m, daerah tumpuan (tempat bertolak) harus datar dan tingkat kemiringanya 1 : 100, sedangkan tempat pendaratan harus dilengkapi dengan matras agar pelompat tidak cedera.

2.6. Informasi Lain tentang Lompat Tinggi

2.6.1 Hal-Hal yang Perlu Dihindari

Ada beberapa hal yang patut diperhatikan oleh pelompat guna mencapai hasil yang maksimal (lompatan tertinggi). Beberapa hal yang perlu dihindari antara lain sebagai berikut.

1. Lari awalan yang terlalu cepat
2. Meluruskan kaki penolak terlalu jauh kedepan.
3. Gerak kombinasi kaki yang tidak sempurna.
4. Badan condong mendekati mistar.
5. Posisi tangan pada mistar terlalu tinggi.
6. Melewati mistar dalam posisi duduk.
7. Membuat lengkung badan terlalu awal.
8. Gerak terlambat dari gerak angkat kaki akhir.

2.6.2 Hal-Hal yang Perlu Diutamakan

Sedangkan berapa hal yang perlu diutamakan oleh pelompat adalah sebagai berikut.

1. Lari awalan dengan kecepatan yang terkontrol.
2. Menghindari kecondongan tubuh ke belakang terlalu banyak.
3. Mencapai gerakan yang cepat pada saat bertolak dan mendekati mistar.
4. Mengusahakan angkat vertikal pada saat take off atau pada saat kaki bertolak meninggalkan tanah.
5. Mendorong bahu dan lengan ke atas pada saat take off.
6. Melengkungkan punggung di atas mistar.
7. Mengusahakan mengangkat sempurna dengan putaran ke dalam dari ayunan lutut.
8. Mengangkat kemudian meluruskan kaki segera sesudah membuat lengkungan.

2.6.3 Perbedaan Lompat Tinggi dengan Lompat Jauh dan Lompat Galah

Lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat galah termasuk dalam cabang olahraga atletik melompat. Perbedaan antara ketiga cabang olahraga tersebut yang paling tampak adalah pada tujuannya, dimana tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh mungkin, sedangkan tujuan dari lompat tinggi dan lompat galah adalah lompat setinggi mungkin. Selain itu, ditinjau dari hal sarana dan prasarana, sarana lompat jauh lebih sederhana (tidak membutuhkan mistar), sedangkan lompat galah paling rumit karena harus menggunakan sarana galah (tongkat panjang) sebagai syarat wajib. Perbedaan lainnya juga terletak pada penentuan pemenang, dimana pemenang lompat jauh adalah pelompat yang dapat melompat terjauh, sedangkan pemenang lompat tinggi dan lompat galah adalah pelompat yang mampu melompat paling tinggi.

BAB III

KESIMPULAN

Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet. adapun gaya straddle dimana ketiga badan melewati mistar dengan cepat diputar atau dibalikkan, sehingga sikap badan di mistar telungkup. Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi – tingginya. Pada lompat tinggi sama halnya dengan lompat jauh, yaitu memerlukan :

Awalan biasanya ancang – ancang itu di pergunakan 3 langkah, 5 langkah dan 7 langkah dan sebagainya, serta langkah yang terakhir panjang dan berat badan dibelakang.

Macam-Macam Gaya Dalam Lompat Tingg

1. Gaya Gunting (Scissors)
2. gaya guling sisi (Western Roll)
3. Gaya Straddle
4. .Gaya Fosbury Flop

BAB IV

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Trainning voor. Djeugd. Semarang : Dahara Prize.
- Carr, Gerry. 2000. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 2004. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- . 1997. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olah Raga Bagi PelatihOlahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- J. Matakupan. 1996. *TeoriBermain*. Jakarta: Depdikbud
- Anonim (2015). *Makalah Penjas : Olahraga Lompat Jauh*.

Dari <http://sepengatahuanku.blogspot.co.id/2015/01/makalah-penjas-olahraga-lompat-jauh.html>, 30 Juli 2017

Anonim (2017). *Lompat Tinggi, Sejarah dan Gaya Teknik Lompat Tinggi, History of High Jump*.

Dari <http://www.berbagaireviews.com/2017/04/lompat-tinggi-sejarah-dan-gaya-teknik.html>, 30 Juli 2017

Anonim (2015). *Perbedaan Lompat Jauh dan Lompat Tinggi*.

Dari <http://areaperbedaan.blogspot.co.id/2015/09/perbedaan-lompat-jauh-dan-lompat-tinggi.html>, 30 Juli 2017

Ayu, Sarah (2014). *Lompat Jauh dan Lompat Tinggi*. Dari <http://tugas-anak-sekolah.blogspot.co.id/2014/05/lompat-jauh-dan-lompat-tinggi.html>, 30 Juli 2017

Jayus, Zuliaden (2014). *Makalah Lompat Tinggi*. Dari <http://zuliaden-jayus.blogspot.co.id/2014/08/makalah-lompat-tinggi.html>, 30 Juli 2017

Nur, Siti (2016). *Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting (Scissors)*.

Dari <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2016/04/teknik-lompat-tinggi-gaya-gunting-scissors.html>, 30 Juli 2017

Yurissa, Putri Norma (2009). *Peraturan Perlombaan Atletik Cabang Lompat Tinggi*.

Dari <https://lupiq.wordpress.com/2009/12/24/peraturan-perlombaan-atletik-cabang-lompat-tinggi/>, 30 Juli 2017