MAKALAH
KEGIATAN OLAHRAGA AKTIVITAS
LOMPAT TINGGI

OLEH ;

ANNISA SALSABILA

X MIA 1

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

SMA NEGERI 3 MEDAN

TAHIUN AJARAN 2019/2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas makalah ini.

Makalah ini penulis buat untuk memenuhi tugas mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selain itu, penulis berharap makalah ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi penulis dan juga bagi para pembacanya.

Dalam menyusun makalah ini, penulis berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan sumber-sumber dan informasi, baik dari buku-buku ataupun website-website. Terima kasih kepada guru pengajar yang telah membimbing dalam penyelesaian makalah ini, teman-teman yang telah membantu, dan pihak-pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian makalah ini.

Menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan makalah ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk melengkapinya. Penulis meminta maaf apabila ada kata-kata yang kurang berkenan, mohon dimaafkan.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

ABSTRAK

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Masalah

BAB II PEMBAHASAN

KAJIAN TEORI

- A. Lompat Tinggi
 - 1. Sejarah Lompat Tinggi
 - 2. Lapangan dan Perlengkapan Lompat Tinggi
 - 3. Hal yang Harus Diutamakan dalam Lompat Tinggi
 - 4. Peraturan dalam Perlombaan Lompat Tinggi
- B. Lompat Tinggi Gaya Straddle
- C. Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop
- D. Lompat Tinggi Gaya Gunting
- E. Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi

HAKIKAT TEORI

BAB III PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

ABSTRAK

Lompat tinggi termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat tinggi itu sendiri adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Tujuan dari lompat tinggi adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat terhantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing – masing atlet. Hingga saat ini, ada dua gaya yang di kenal dalam lompat tinggi, yakni gaya guling perut (straddle) dan gaya flop. Gaya Stradle adalah gaya dimana ketika badan melewati mistar dengan cepat diputar dan dibalikkan, sehingga sikap badan di atas mistar telungkup

. Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 :2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan Athleta (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993 : 60).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiangnya. Tujuannya untuk mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung kemampuan dan persiapan 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.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah berdasarkan uraian di atas terdapat masalah yang di Identifikasi, antara lain:

1. Masih kurangnya pemahaman siswa mengenai pengertian lompat tinggi
2. Masih kurangnya pemahaman siswa mengenai lompat tinggi gaya straddle, lompat tinggi gaya fosbury flop

3. Masih kurangnya pemahaman siswa mengenai lompat tinggi gaya gunting, lompat tinggi gaya guling sisi

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari makalah ini adalah:

1. Apakah yang dimaksud dengan lompat tinggi?
2. Apakah yang dimaksud dengan lompat tinggi gaya straddle?
3. Apakah yang dimaksud dengan lompat tinggi gaya fosbury flop?
4. Apakah yang dimaksud dengan lompat tinggi gaya gunting?
5. Apakah yang dimaksud dengan lompat tinggi gaya guling sisi?

D. Tujuan Masalah

Tujuan disusunnya makalah ini adalah:

1. Menambah pengetahuan tentang lompat tinggi
2. Menambah kreativitas penulis
3. Menambah pengetahuan penulis dalam menyusun makalah yang benar
4. Pembaca dapat belajar membuat makalah

BAB II

PEMBAHASAN

KAJIAN TEORI

A. Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu dari cabang atletik yang menguji ketrampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi dilakukan tanpa bantuan alat. Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. 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. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

Ada 4 tahapan gerakan lompat tinggi, yaitu:

- 1) Posisi Awalan (ancang-ancang) adalah dengan gerakan berlari menuju mistar
- 2) Posisi Tolakan adalah dengan gerakan tumpuan kaki pada lantai dasar untuk menaikkan badan menuju ke mistar
- 3) Posisi Melayang adalah gaya saat posisi badan berada diatas mistar atau diudara
- 4) Posisi Mendarat adalah terjatuhnya badan saat diatas matras

I. Sejarah Lompat Tinggi

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 diatas tanah yang berumput dengan gaya gunting, yaitu dengan cara membelakangi . Gaya ini ternyata banyak mengakibatkan cedera bagi para peserta. Sementara kini, lompat tinggi dilakukan dengan mendarat diatas matras sehingga kecelakaan dapat di minimalisir. Atlet lompat tinggi sekarang banyak menggunakan teknik fosbury flop.

II. Lapangan dan Perlengkapan Lompat Tinggi

Dalam pelaksanaan lompat tinggi diperlukan alat khusus yaitu mistar yang dapat turun naik dan matras tebal untuk pendaratan, ukuran perlengkapan dan bahan yang digunakan harus sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oloeh PASI, yaitu:

- Mistar di buat dari logam atau kayu yang berbentuk bulat atau segi tiga dengan diameter 25 mm sampai 30 mm, permukaan mistar harus datar atau halus dan kedua ujung harus persegi agar bisa ditopang tiang mistar, panjang mistar tidak kurang dari 4 m dengan berat 2,3 kg
- Lintasan untuk awalan sepanjang 18 m
- Tiang mistar harus dibuat dari logam atau kayu yang kuat dan kokoh. Ketinggian mistar dinaikkan setiap 2-10 cm
- Tempat mendarat minimal berukuran 4x5 meter yang berupa matras atau karet busa yang ditutup plastik atau kain

III. Hal yang Harus Diutamakan dalam Lompat Tinggi

- Lari awalan dengan kecepatan yang terkontrol
- Hindari kecondongan tubuh kebelakang terlalu banyak
- Capailah gerakan yang cepat pada saat bertolak dan mendekati mistar
- Usahakan angkat vertikal pada saat take off atau pada saat kaki bertolak meninggalkan tanah
- Doronglah bahu dan lengan keatas pada saat take off

- Lengkungkan punggung di atas mistar
- Usahkan mengangkat yang sempurna dengan putaran kedalam dari lutut kaki
- Angkat kemudian luruskan kaki segera sesudah membuat lengkung

IV. Peraturan dalam Perlombaan Lompat Tinggi

- a. Semua peserta lompat tinggi harus bertolak menggunakan satu kaki
- b. 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.
- c. Urutan peserta melakukan percobaanya (trial) ditentukan dengan cara undian
- d. 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
- e. Semua peserta diberikan kredit terhadap semua lompatanya yang berhasil
- f. 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

- g. Setiap pengukuran bagi suatu ketinggian baru harus dilakukan sebelum para pelompat mencoba melompatinya..

- h. 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

B. Lompat Tinggi Gaya Straddle (Gaya Guling)

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:

- a. 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
- b. 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.

c. Teknik pada saat diatas mistar gaya Straddle:

- Badan berposisi tengkurap
- Badan agak sedikit turun pada saat posisi kaki akan diluruskan ke belakang

d. 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.

C. Lompat Tinggi 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.

a. Teknik Awalan Flop

Pada teknik awalan flop diarahkan dari depan tegak lurus menghadap mistar. Jika menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan dari depan tiang menuju ke arah 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.

b. 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

c. 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.

d. 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.

D. Lompat Tinggi Gaya Gunting

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):

a. Awalan

Awalan dapat dilakukan dengan berlari dari arah depan agak serong kekanan atau ke kiri 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 ke kiri.

b. Tumpuan

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

c. Melayang

Pada saat kaki ayun terluhur menyilang mistar, kaki tumpu (misalnya kaki kiri) segera di ayun lurus kesamping kanan dengan disertai memutar badan ke kiri, pandangan kebawah. Saat itu pula kaki bebas ayun (kanan) diayunkan lurus ke belakang, sehingga kedua kaki seolah-olah seperti gerakkan gunting. Menjelang pendaratan kaki kiri diayun lagi ke kiri bawah, kaki kanan di ayun ke belakang

d. Pendaratan

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

- Beberapa kelemahan Gaya Gunting:
 1. Titik tumpu jauh dari mistar
 2. Saat posisi melayang melewati mistar, memerlukan banyak tenaga sehingga kurang efisien.
 3. Saat melayang melewati mistar, jarak antara titik berat badan dengan mistar terlalu jauh.

E. Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi

Gaya Guling Sisi atau Guling samping (westren roll/westren 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 disfiksifikasi. 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:

a. 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.

b. Tumpuan

Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar (kaki dalam) kaki ayun kedepan menyilang mistar.

c. 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.

d.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.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Lompat tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara dikedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet. Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya. Macam-macam gaya dalam lompat tinggi adalah:

1. Gaya Straddle
2. Gaya Fosbury Flop
3. Gaya Gunting (Scissors)
4. Gaya Guling Sisi (Western Roll)

B. Saran

Makalah yang sederhana ini hendaknya dijadikan motivasi belajar bagi pembaca untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan lompat tinggi yang baik dan benar serta dapat memperluas

wawasan tentang pendidikan (atletik) yang lebih jauh dan lebih dalam lagi, sehingga pembaca mengetahui dan mampu membaca keadaan-keadaan / permasalahan yang terjadi dalam olah raga lompat jauh

· Semoga buku-buku atau website-website yang membahas tentang lompat tinggi dapat diperlengkap lagi.

DAFTAR PUSTAKA

<http://arifinbaraja94.blogspot.co.id/2013/09/peraturan-dalam-lompat-tinggi-high-jump.html> (diakses tanggal 23 November 2016)

<http://bisakali.com/pengertian-dan-macam-macam-gaya-teknik-lompat-tinggi/> (diakses tanggal 23 November 2016)

<http://densusnadi.blogspot.co.id/2010/08/atletik-nomor-nomor-lompat.html> (diakses tanggal 23 November 2016)

<http://edukasicenter.blogspot.co.id/2015/10/teknik-melakukan-lompat-tinggi-gaya.html> (diakses tanggal 23 November 2016)

<http://nandocitishool.blogspot.co.id/2011/10/materi-lompat-tinggi.html> (diakses tanggal 23 November 2016)

<https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2016/04/4-macam-gaya-dalam-lompat-tinggi.html> (diakses tanggal 23 November 2016)

https://id.wikipedia.org/wiki/Lompat_tinggi (diakses tanggal 23 November 2016)

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud