MAKALAH
AKTIVITAS LOMPAT JAUH & LOMPAT TINGGI

Disusun oleh :

Nama : Amalia Putri Tarigan

Kelas : X Mia 6

SMA NEGERI 3 MEDAN

T.A 2019/2020

Jl. Budi Kemasyarakatan No.3, Pulo Brayan Kota, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan,
Sumatera Utara 20238

Kata Pengantar

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang sehingga saya bisa menyelesaikan tugas makalah yang berjudul Aktivitas Lompat Jauh & Lompat Tinggi ini tepat pada waktunya

Adapun tujuan dari penulisan dari makalah ini adalah untuk memenuhi tugas guru pada bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang Aktivitas Lompat Jauh & Lompat Tinggi bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Saya juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membagikan sebagian pengetahuannya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas makalah ini.

Saya memohon maaf apabila didalam penulisan makalah saya terdapat banyak kesalahan. Semoga makalah yang saya buat ini bisa bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca dan penulis.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (1994 : 143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentangkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

B. Rumusan Masalah

1. Apa pengertian dari lompat jauh?
2. Bagaimana sejarah dari lompat jauh?
3. Apa saja teknik dasar lompat jauh?
4. Apa saja 3 gaya lompat jauh?
5. Apa pengertian lompat tinggi?
6. Bagaimana sejarah lompat tinggi?
7. Apa saja teknik dasar lompat tinggi?
8. Apa saja peralatan lompat tinggi?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui pengertian dari lompat jauh
2. Untuk mengetahui sejarah dari lompat jauh
3. Untuk mengetahui teknik dasar lompat jauh
4. Untuk mengetahui 3 gaya lompat jauh
5. Untuk mengetahui pengertian dari lompat tinggi
6. Untuk mengetahui sejarah dari lompat tinggi
7. Untuk mengetahui teknik dasar lompat tinggi
8. Untuk mengetahui peralatan lompat tinggi

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai ke batas terdekat dari letak titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

B. Sejarah Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh telah *eksis* sejak jaman Yunani kuno dan pada awalnya olahraga ini dimaksudkan sebagai salah satu bentuk latihan militer untuk melatih dan menguji kelincahan para prajurit ketika melewati rintangan seperti parit, jurang dll.

Pada masa itu, teknik permainan lompat jauh berbeda dengan yang kita kenal sekarang, para jumper harus berlari dengan mengangkat beban di kedua tangannya. ini dibuktikan berdasarkan lukisan- lukisan kuno yang telah ditemukan.

Lompat jauh pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade 1896. dan telah menorehkan rekor- rekor jarak lompatan, Pada tahun 1935 Jesse Owen mencatatkan loncatan 8,13 meter sebelum dipecahkan oleh Bob Beamon pada 1968 dan dipecahkan kembali oleh Mike Powell pada 1991 dengan rekor lompatan 8.95 meter.

C. Teknik Dasar Lompat Jauh

Lompat jauh mempunyai teknik-teknik dasar. Teknik-teknik yang harus dipejari ketika akan melakukan olahraga lompat jauh diantaranya adalah:

- Teknik awalan
- Teknik tumpuan
- Teknik melayang dan

- Teknik mendarat

a. Teknik Awalan

Jumper melakukan ancang-ancang sekitar 20-30 meter dari garis lompat kemudian mendekati garis tersebut sambil meningkatkan kecepatan lari. Namun jumper harus bisa mengendalikan kecepatan lari, terutama di 3-5 akhir sebelum garis lompat dan mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari awalan (gerak horizontal) menuju tolakan/loncatan (gerak vertikal).

b. Teknik Tolakan atau Loncatan

Tolakan adalah tahap dimana kaki melakukan lompatan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum nanti mendarat.

Ketika melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokkan, kaki ditapakkan dan tungkai diluruskan. Gerakan tolakan ini memerlukan kekuatan, kecepatan dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.

c. Teknik Melayang

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang. diantaranya:

- Menjaga keseimbangan badan.
- Berusaha melayang diudara selama mungkin
- Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.

d. Teknik Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.

Untuk mengasah 4 teknik lompat jauh diatas, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan, diantaranya:

1. Mementukan jarak ancang-ancang yang tepat
2. Menentukan irama lari awalan
3. Mengasah dan mencoba beragam teknik tolakan, melayang dan juga pendaratan.

D. 3 Gaya Lompat Jauh

1. Gaya Jongkok (Ortodok)

Pada lompat jauh gaya jongkok atau yang disebut juga gaya ortodok, tujuan utama dari gaya ini adalah lari secepatnya dari jarak 40 sampai 45 m dilintasan. Saat melakukan tolakan pada papan kayu maka kaki yang digunakan merupakan kaki yang paling kuat dengan posisi badan atlet yang lebih tegap, di mana kedua tangan diangkat ke atas. Lalu saat pendaratan maka akan diawali dengan digunakannya tumit kaki yang sedikit ditekuk untuk awalan pendaratan.

Umumnya, dalam kompetisi lompat jauh, gaya jongkok ini akan sering dipakai dengan menggunakan teknik awalan yang menggunakan gerakan cepat. Karena memang gaya ini memiliki fungsi untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal dan kemampuannya untuk dilakukan di jarak jauh dari jarak 40 hingga jarak 45 m, pada lintasan yang telah ditentukan penggunaannya untuk area lompat jauh.

Beberapa tahap gerakan pada lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut:

- **Awalan** – Tahap pertama melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah awalan. Gerakan awalan yang dilakukan adalah lari kecil atau lari dengan kecepatan tinggi. Agar memperoleh hasil maksimal, kecepatan lari dalam melakukan awalan ini harus tetap konsisten atau tidak boleh dikurangi. Oleh karena itu dibutuhkan konsentrasi dari pelompat agar bisa melakukan lompatan atau tolakan di papan tumpuan dengan baik.

- **Tumpuan** – Setelah tahap awalan adalah melakukan tumpuan, di mana tumpuan ini sendiri sebenarnya perpaduan antara gerakan lari dan melayang. Ketepatan dan kemenangan dalam melakukan tumpuan ini selain membutuhkan konsentrasi juga membutuhkan tenaga tolakan yang maksimal dari kaki. Tumpuan bisa dilakukan menggunakan kaki kanan atau kiri tergantung dari bagian kaki pelompat yang paling kuat dan paling nyaman untuk digunakan. Saat sedang melakukan tumpuan, ada baiknya tubuh lebih condong ke depan dengan keadaan yang tegap. Sedangkan untuk sudut tumpuan adalah sekitar 50 sampai 60 derajat.
- **Melayang** – Gerakan melayang dilakukan setelah melakukan tolakan pada balok papan tumpuan. Lalu tubuh akan sedikit dicondongkan ke depan agar badan terangkat dan melayang di udara dengan kedua tangan yang terangkat ke atas. Selain itu, kaki yang menjadi tumpuan harus dibuat lurus dan rileks agar hasil lompatan maksimal. Setelah itu, saat berada di udara harus melakukan yang gaya jongkok dengan kaki diayunkan ke arah depan yang berfungsi untuk membantu mengangkat berat tubuh.
- **Pendaratan** – Tahapan terakhir dalam melakukan lompat jauh adalah pendaratan. Saat akan mendarat maka tangan diangkat ke atas agar tubuh tidak kehilangan keseimbangan. Dan saat melakukan pendaratan, lutut harus ditekuk dengan rileks.

2. Gaya Menggantung (Schnepper)

Gaya menggantung, sering juga disebut dengan gaya schnepper, merupakan salah satu gaya dari lompat jauh yang tidak bisa diubah kecepatannya saat akan bertumpu pada papan tumpuan atau papan kayu. Seperti halnya gaya jongkok, posisi badan pada gaya ini pun lebih tegap. Pada gaya menggantung ayunan ke belakang dan depan akan diterapkan pada kaki, pun bersamaan dengan kedua lengan yang juga diayunkan ke belakang dan ke depan.

Saat pendaratan, maka kedua kaki akan diluruskan ke depan dan mendarat dengan menggunakan kedua tumit terlebih dahulu untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan pendaratan.

Beberapa tahap gerakan pada lompat jauh gaya menggantung adalah sebagai berikut:

- **Awalan** – Awalan pada lompat jauh adalah dengan melakukan lari sprint dari jarak 35-45 meter. Namun jarak tersebut tidak mutlak diterapkan pada semua pelompat, namun bisa disesuaikan dengan kemampuan setiap atlet dalam mencapai kecepatan maksimal.
- **Tumpuan** – Setelah tahap awalan adalah melakukan tumpuan, di mana tumpuan ini sendiri sebenarnya perpaduan antara gerakan lari dan melayang. Tumpuan ini merupakan usaha

untuk bisa melakukan lompatan yang tinggi dan jauh. Seperti pada gaya jongkok, tumpuan ini dilakukan dengan menggunakan salah satu kaki yang paling kuat.

- **Melayang** – Perbedaan setiap gaya pada lompat jauh terletak pada saat melayang di udara, di mana gaya-gaya tersebut memiliki teknik dan tahapan tersendiri. Pada lompat jauh gaya menggantung, akan terlihat bahwa atlet seakan menggantung dengan keadaan lengan yang terangkat ke atas dengan kaki yang sedikit tertekuk agak ke depan persis seperti ketika seseorang tergantung pada tiang besi horizontal. Teknik ini digunakan agar pelompat dapat berusaha melayang selama mungkin di udara dalam keadaan yang seimbang.
- **Pendaratan** – Pendaratan adalah sebuah upaya untuk mendaratkan tubuh ke bak pasir setelah melakukan tolakan dan melayang. Kesempurnaan pendaratan harus dilakukan oleh para atlet agar tidak menimbulkan kesalahan yang menyebabkan diskualifikasi atau kesalahan yang dapat memperpendek hasil jarak lompatan. Pendaratan yang baik adalah pendaratan di mana kedua kaki dan tangan berada di bagian depan tubuh.

3. Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)

Secara umum, gaya berjalan di udara diawali dengan mengambil awalan sepanjang 10 langkah, kemudian atlet lari dengan penambahan kecepatan sebelum melakukan tolakan. Saat bertumpu, pinggang sedikit diturunkan, paha kaki diayunkan secara bebas dengan meluruskan lutut, mata kaki, dan pinggang.

Saat melakukan gerakan melayang di udara, kaki yang bertolak di depan ditarik. Kemudian lengan dan badan dicondongkan ke arah depan dan kaki dimajukan sesaat untuk mencapai hasil yang lebih jauh agar hasil yang didapat lebih maksimal. Gaya berjalan di udara dapat dikatakan cukup sulit dilakukan karena dalam menggunakan gaya ini harus benar-benar memperhatikan waktu dan keseimbangan dalam menjaga tubuh agar tetap stabil dan seimbang saat melayang. Beberapa tahap gerakan pada lompat jauh gaya berjalan di udara adalah sebagai berikut:

- **Awalan** – Awalan yang dibutuhkan pada lompat jauh gaya berjalan di udara adalah dengan memperkirakan jarak untuk awalan yang cukup untuk melakukan tumpuan. Untuk para pelompat yang sudah terbiasa, mereka dapat melakukan hanya dengan insting saja dan tidak membutuhkan alat ukur yang spesifik karena sudah menjadi kebiasaan. Hal lain yang perlu diperhatikan pada gaya berjalan di udara adalah kecepatan, akselerasi, ketepatan waktu, dan energi disaat melakukan awalan sebelum melakukan lompat jauh di atas balok tumpuan.

- **Tumpuan** – Dengan menggunakan gaya berjalan di udara, para pelompat bebas memilih menggunakan kaki kanan atau kiri sebagai tumpuannya. Berbeda dengan gaya jongkok, para pelompat tidak memakai kaki yang paling kuat dalam bertumpu untuk melakukan lompat jauh. Saat melompat, seperti halnya gaya lompat jauh yang lain, badan harus lebih dicondongkan ke arah depan yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh yang stabil dan juga menjaga pandangan agar ke depan. Hal ini juga membuat kedua lengan yang ada disamping tubuh bergerak lebih efisien dan lompatan dihasilkan lebih maksimal.
- **Melayang** – Sikap badan saat melakukan gerakan melayang adalah dengan mengayunkan kedua kaki di atas udara bergantian seperti layaknya saat berjalan di daratan. Agar hasil lompatan maksimal dan jarak yang diperoleh lebih jauh, usahakan untuk tetap mengayunkan kedua kaki di atas udara dalam jangka waktu yang lama hingga badan dan kaki mendarat di atas bak pasir.
- **Pendaratan** – Setelah melayang di udara dengan gerakan mengayunkan kedua kaki seperti berjalan di atas udara, tahap selanjutnya adalah pendaratan. Pada pendaratan, gerakkan kedua tangan ke arah depan saat menjulurkan kaki ke arah depan dengan maksimal. Untuk menghindari cedera kaki, lakukan pendaratan dengan menggunakan kedua kaki.

E. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat Tinggi adalah salah satu daripada acara olahraga yang diminati dan sentiasa mendapat perhatian ramai. Lompat Tinggi mula diperkenalkan dalam tahun 1887 dan dalam tahun 1896 acara Lompat Tinggi telah diperkenalkan di dalam sukan Olimpik. Acara ini menjadi perhatian ramai kerana pelbagai gaya lompatan digunakan oleh para atlet

Lompat Tinggi merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang akan menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Tujuan olahraga lompat tinggi ini adalah untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Adapun tinggi mistar yang harus dilewati oleh seorang atlet lompat tinggi minimal 2,5 meter dengan panjang mistar minimal 3,15 meter. Olahraga Lompat Tinggi dilakukan pada lapangan atletik dengan tanpa menggunakan bantuan alat tertentu.

F. Sejarah Lompat Tinggi

Sejarah Lompat tinggi tercatat pertamakali diadakan pada olimpiade di Skotlandia pada abad ke 19. Pada saat itu tercatat lompatan tertinggi yang dilakukan oleh atlet adalah 1,68 meter. Gaya lompat pada masa itu adalah gaya gunting.

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 dan untuk cabang lompat tinggi telah dimenangkan oleh Cornelius Johnson yang mencapai ketinggian 2.03 m.

G. Teknik Dasar Lompat Tinggi

1. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya Flop

a. Awalan

Berbeda dengan straddle, awalan pada flop arahnya dari depan, dilakukan dengan sangat cepat, dengan cara sedikit melingkar atau menikung, dan tegak lurus menghadap letak mistar. Awalan dari depan menuju tiang sandaran mistar sebelah kanan (bila bertumpu pada kaki kiri). Pada langkah-langkah terakhir mengubah arah serong ke kiri, tidak lagi tegak lurus pada mistar.

b. Tolakan

Gerakan saat menolak yaitu:

- Jika bertumpu dengan kaki kanan, Kaki kanan menumpu dengan kuat,
- Kaki kiri diangkat dengan lutut ditekuk sambil memutar badan ke arah awalan,
- Badan membelakangi mistar,
- Disusul dengan gerakan melintang melewati mistar dengan punggung melengkung.

c.Sikap Badan di Atas Mistar

Sikap badan di atas mistar merupakan gaya dalam lompat tinggi. Sikap badan gaya flop adalah:

- Kepala paling dulu melewati mistar,
- Diikuti dengan badan yang telentang,
- Punggung menghadap mistar.
- Setelah mencapai titik ketinggian maksimal dan pantat melewati mistar, Kedua kaki diayun ke atas untuk dapat melewati mistar seluruhnya.
- Daggu ditarik ke bagian dada dan punggung atlet diusahakan ada di atas mistar dengan menyerupai busur yang melintang.

d.Mendarat

Anggota tubuh yang mendarat terlebih dahulu adalah punggung. Sikap tubuh telentang saat mendarat. Oleh karenanya, gaya lompat tinggi ini hanya mungkin dilakukan di atas busa. Jangan mencoba gaya flop di bak pasir.

2. Teknik Dasar lompat Tinggi Gaya Straddle

a.Awalan

Awalan harus dilakukan dengan cepat dan menikung dengan langkah sekitar 3,5,7,9 langkah. Tujuan dari awalan ini adalah sebagai berikut :

- Mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan melalui irama awalan
- Mempersiapkan diri untuk memperoleh sudut lepas landas.
- Menciptakan arah gerak horizontal diubah ke dalam kecepatan vertical.

b.Tolakan

Tolakan menggunakan salah satu kaki yang terkuat,apabila tolakannya menggunakan kaki kanan maka awalan dilakukan di sebelah sisi kiri mistar. Tujuan dari melakukan tolakan adalah sebagai berikut :

- Mengembangkan kecepatan menolak pada sudut lintasan berat badan yang optimal.
- Memperoleh saat – saat untuk memutar yang di perlukan pada tahap melewati mistar
- Mengubah arah gerak horizontal menjadi arah vertical.

c. Sikap Badan di Atas Mistar

Sebaiknya sikap badan pada saat di atas mistar telentang dengan kedua kaki tergantung lemas.Usahkan dagu agak ditarik ke dekap dada,serta punggung berada di atas mistar yang merupakan busur yang melenting. Tujuannya adalah sebagai berikut

- Membawa bagian tubuh melewati mistar dengan nyaman
- Membawa titik berat badan sedikit mungkin dengan mistar tanpa menyentuh atau menjatuhkan
- Menciptakan agar pendaratan dengan baik dan selamat

d.Mendarat

Sikap mendarat adalah sikap jatuh setelah melewati busa,sedangkan cara yang baik dalam melakukan pendaratan adalah sebagai berikut

- Jika pendaratan terbuat dari matras,maka posisi jatuh adalah sisi bahu dan punggung terlebih dahulu
- Jika pendaratan dilakukan di atas pasir,maka yang mendarat lebih dahulu adalah kaki.Ayun kaki kanan kemudian berguling ke depan ,bertumpu pada pundak bahu kanan.

3. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle / Gaya Guling

a. Langkah Lari Awalan

Awalan lari gaya straddle dilakukan dalam garis lurus yang menyerong dari permukaan depan matras pendaratan. Sudut yang disarankan adalah sekitar 20 – 30 derajat dari garis lurus matras. Tetapi awalan tersebut dapat berbentuk lengkungan dengan sudut 45 – 55 derajat terhadap letak mistar.

Kecepatan dalam melakukan awalan diperlukan untuk memberikan momentum terhadap badan untuk melewati mistar. Oleh sebab itu, awalan dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi. Panjang awalan delapan langkah, pada empat langkah yang terakhir lebih lebar dari empat awalan yang pertama. Agar bertumpu pada titik tumpu yang tepat dianjurkan menggunakan tanda-tanda. Jika tumpuan dilakukan dengan kaki kiri maka awalan dimulai dari sebelah kiri bak lompat.

b. Teknik Tolakan

Tolakan kaki tumpu menggunakan kaki yang terkuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimal. Langkah terakhir agak diperlebar dengan disertai sikap badan yang menengadah disertai gerakan mengayun ke atas untuk membantu meningkatkan titik berat badan yang lebih tinggi. Sikap badan yang agak menengadah dapat menghasilkan sudut tumpuan yang lebih besar, sehingga akan mempermudah mengayunkan kaki. Gerakan kaki ayun dalam keadaan lurus, tetapi tidak kaku. Setelah kaki kanan diayunkan ke atas dan badan terangkat dengan kaki tumpu. Saat melewati di atas mistar, ayunan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar lebih dahulu dari bagian badan yang lain.

c. Bentuk Gerakan di Atas Mistar

Setelah mencapai titik tinggi maksimum badan diputar ke kiri penuh, dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah. Kaki tumpuan yang semula bergantung ditari dalam posisi kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah siap-siap membantu mendarat.

d.Teknik Mendarat

Setelah melewati mistar badan bisa langsung jatuh pada punggung yang tidak membahayakan bagi pelompat. Tetapi jika tempat pendaratan merupakan bak pasir. Maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan dan dibantu dengan kedua tangan

H. Peralatan Lompat Tinggi

Dalam acara lompat tinggi ini memerlukan kawasan dan peralatan khusus untuk membolehkan lompatan diadakan sebagai salah satu acara olahraga. Penganjur sesuatu kejohanan olahraga hendaklah memastikan semua ini disediakan sebelum pertandingan dimulakan. Antara peralatan-peralatan yang diperlukan adalah seperti berikut :-

1. Tiang Lompat Tinggi

Dua batang tiang diperlukan dan tiang-tiang ini tidak boleh diubah-ubah semasa pertandingan sedang dijalankan. Jika perlu diubah umpamanya kedudukan, hendaklah dilakukan selepas tamat satu pusingan yang melibatkan semua peserta. Kedua-dua tiang ini hendaklah mempunyai alat bantuan khusus bagi membolehkan tiang ditegakkan tanpa mudah dijatuhkan.

2. Palang Lompat Tinggi

Palang lompat tinggi hendaklah diperbuat sama ada daripada kayu, logam ataupun bahan yang sesuai dengan berbentuk bulat atau segitiga. Panjang palang hendaklah sesuai dengan jarak kedua-dua tiang yang dipasangkan. Palang ini akan diletakkan pada tiang menerusi alat sokongan khas. Sokongan ini hendaklah mudah dinaikkan atau diturunkan pada tiang.

3. Kawasan Mendarat

Pada peringkat awal acara lompat tinggi dijalankan, pihak penganjur kurang memberi perhatian kepada kawasan mendarat. Lama kelamaan dengan adanya beberapa teknik lompatan dan pendaratan tertentu, adalah perlu disediakan tempat

pendaratan yang sewajarnya. Sebelum beberapa teknik atau gaya lompatan diperkenalkan, kawasan pendaratan hanya terdiri daripada satu kawasan khas yang diisikan dengan pasir lembut yang lembap. Kini, kawasan mendarat bagi acara lompat tinggi ini digunakan tilam atau pengalas lembut bergetah dan hendaklah berbentuk segiempat. Talam atau pengalas lembut ini hendaklah ditempatkan betul-betul selepas kedua-dua tiang lompat tinggi. Talam berspring atau bergetah boleh digunakan asalkan sesuai untuk pendaratan peserta.

4. Pita Pengukur

Pita pengukur adalah untuk mengukur ketinggian lompatan yang berjaya dilakukan oleh setiap peserta. Ukuran hanya dibuat sekali sebelum lompatan dimulakan selepas palang dinaikkan. Kini, dalam acara lompat tinggi alat pengukur elektronik digunakan bagi menjadikan proses pengukuran dapat dilakukan dengan cepat dan tepat.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya.

Sesibuk apapun seseorang, dia harus tetap menjaga kesehatannya. Karena kesehatan itu sangat penting sekali. Baik bagi yang tua maupun muda, baik yang sakit maupun sehat. Olahraga juga bisa mencegah dan mengurangi penyakit. Contohnya ialah penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah.

B. Saran

Selagi kita sehat kita bisa melakukan apa saja, tapi jika kita sakit tentu ita akan susah melakukan semua kegiatan tersebut. Maka dari itu jangan lupa untuk berolahraga dan menjaga pola makan. Pola hidup yang buruk harus kita ubah agar dapat menjalani hidup yang sehat. Kita dapat memulai hidup sehat dengan mendisiplinkan diri sendiri dan aktif berolahraga, dan juga mengajak orang lain untuk berolahraga dan menjalani pola hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

<https://bangbu15.blogspot.com/2016/04/makalah-kesehatan-olahraga.html>

<http://pendidikansrg.blogspot.com/2017/11/makalah-olahraga-bagi-kesehatan-tubuh.html>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>

<https://www.kompasiana.com/siscaalvionita/55f1ba34d37a616a0debc511/apa-itu-olahraga>

<http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=8362>

<https://www.gurupendidikan.co.id/lompat-tinggi/>