

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik awalan ancang – ancang lompat tinggi.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik awalan lompat tinggi.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik tolakan/tumpuan lompat tinggi.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik tolakan/tumpuan lompat tinggi.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melewati mistar lompat tinggi.



Sumber: dokumen penerbit

Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik melewati mistar lompat tinggi.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik mendarat pada lompat tinggi.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak mendarat pada lompat tinggi.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak lompat tinggi dalam bentuk perlombaan secara benar.



Sumber: dokumen penerbit



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

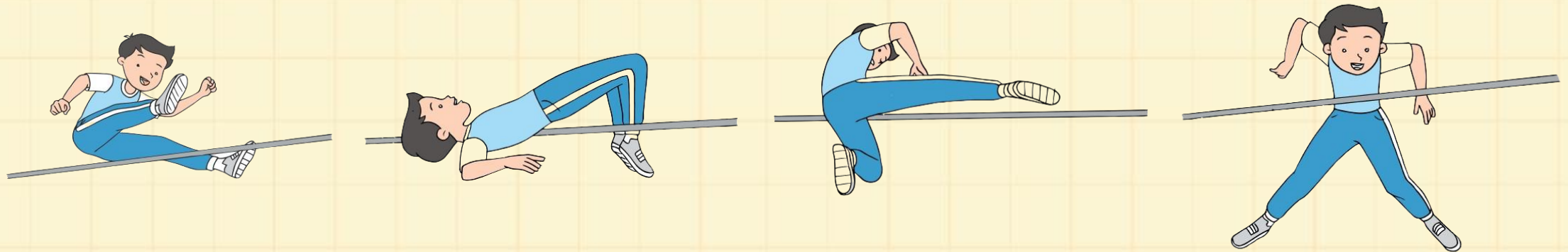
- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak spesifik lompat tinggi. Amatilah gambar – gambar berikut.



- • • Kemudian, lakukan identifikasi gerakan – gerakan lompat tinggi, seperti pada gambar di atas. Kamu dapat membaca buku teks atau sumber bacaan lain yang berkaitan dengan
- • • lompat tinggi untuk membantu mengidentifikasi. Tulis hasil identifikasimu pada buku tugas.
- • •

Pembelajaran 1

A. Keterampilan Gerak Spesifik Lompat Tinggi



Sikap awalan (approach run)



Gerak tolakan (take off)



Pembelajaran 1

A. Keterampilan Gerak Spesifik Lompat Tinggi



Sikap badan di udara/diatas mistar
(clearance of the bar)

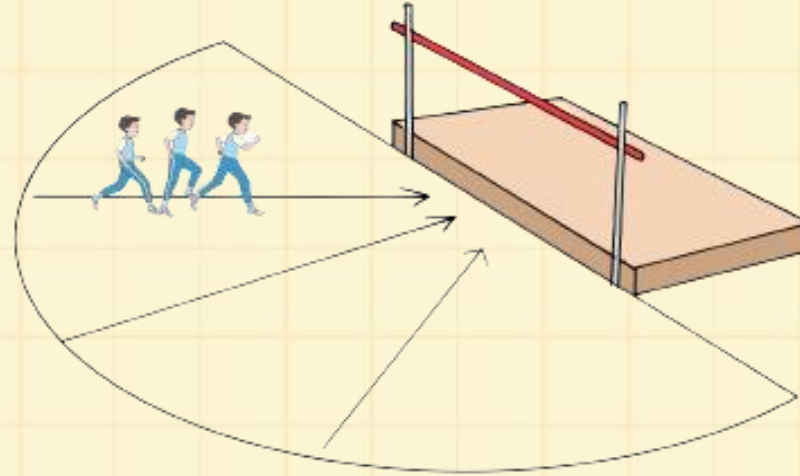


Gerak mendarat (landing)



Pembelajaran 1

1. Sikap Awalan (Approach Run)

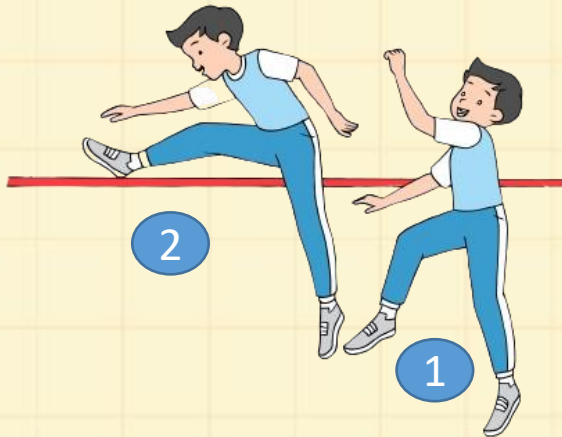


Sikap awalan merupakan unsur pertama dalam lompat tinggi. Gerak awalan dalam lompat tinggi tidak sama dengan lompat jauh. Sikap awal lompat tinggi dilakukan dengan berlari untuk mendapatkan daya gerak (momentum) saat melakukan tolakan sehingga pelompat dapat terlontar ke atas. Biasanya, pelompat berlari dengan jarak antara 12-14 langkah, dilakukan dari depan, samping kanan, atau samping kiri mistar lompat. Pelompat berlari dengan kecepatan sedang di awal lalu meningkat saat mendekati mistar lompat.



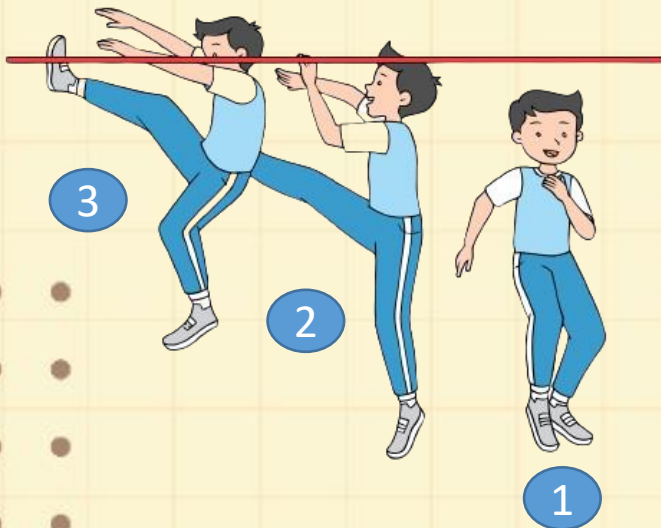
Pembelajaran 1

2. Gerak Tolakan (Take Of)



Cara melakukan gerak tolakan gaya gunting (scissors) :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan menolak
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu



Cara melakukan gerak tolakan gaya guling sisi (western roll) :

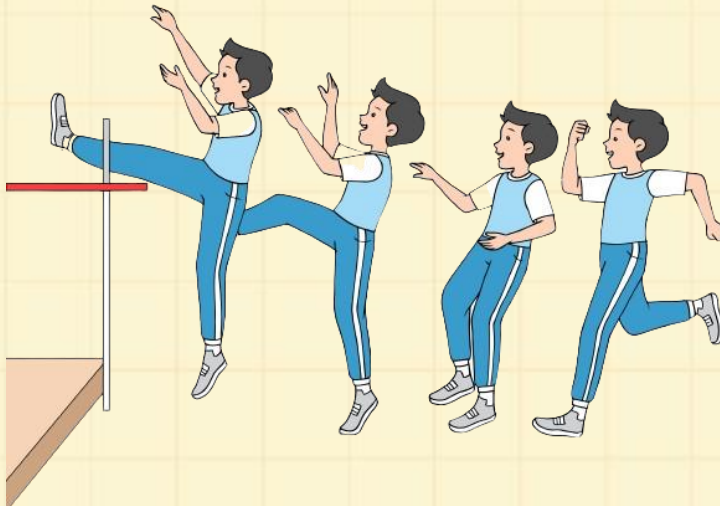
- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan menolak
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Gerak Tolakan (Take Off)



Cara melakukan gerak tolakan gaya guling perut (straddle) :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan menolak
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu



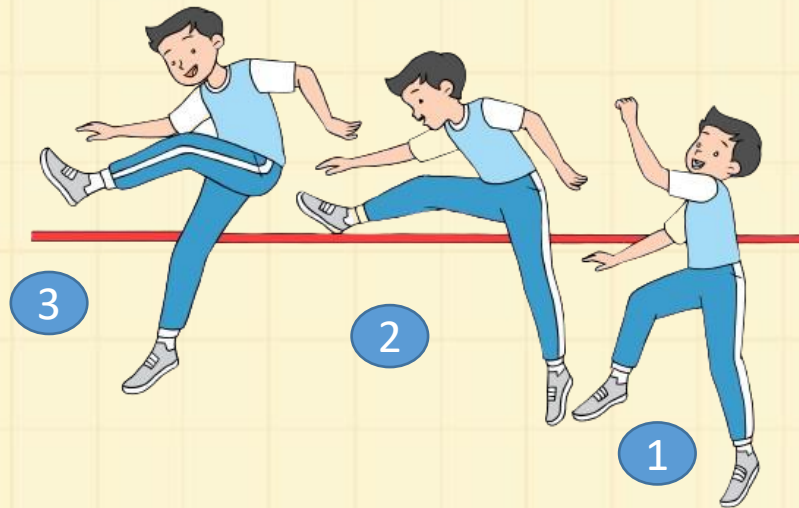
Cara melakukan gerak tolakan gaya flop (Fosbury flop) :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan menolak
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu

Pembelajaran 1



3. Sikap Badan di Udara/di atas Mistar (Clearance of the Bar)



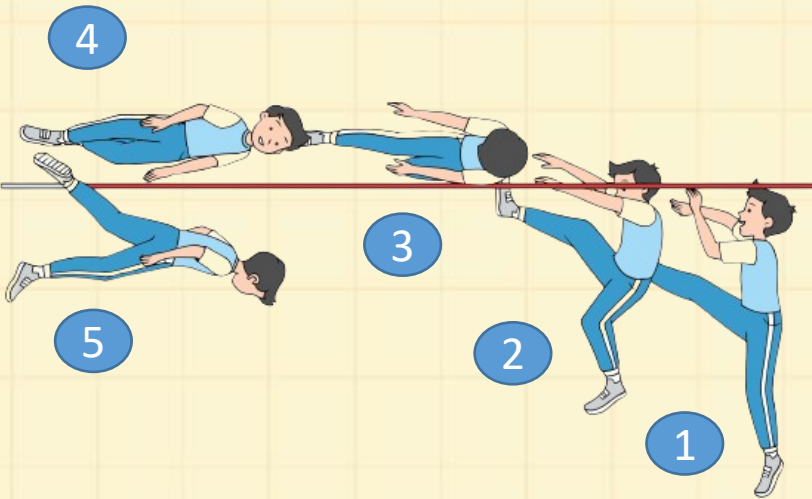
Cara melakukan sikap badan di atas mistar gaya gunting :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm.
- Kaki melangkah ke arah mistar dan lakukan gerak tolakan.
- Lakukanlah lompatan dengan kaki yang terdekat mistar untuk melewati mistar terlebih dahulu. Lalu diikuti oleh kaki tolak seperti gerakan menggunting.
- Lakukan latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan Latihan Gerakan ini dalam bentuk yang lain.



Pembelajaran 1

3. Sikap Badan di Udara/di atas Mistar (Clearance of the Bar)



Cara melakukan sikap badan di atas mistar gaya guling sisi :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm.
- Kaki melangkah ke arah mistar dan lakukan gerak tolakan.
- Apabila tolakan dilakukan dengan kaki kiri, mendarat dengan kaki kanan diikuti dengan tangan menahan ke matras.
- Lakukan latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan Latihan Gerakan ini dalam bentuk yang lain.



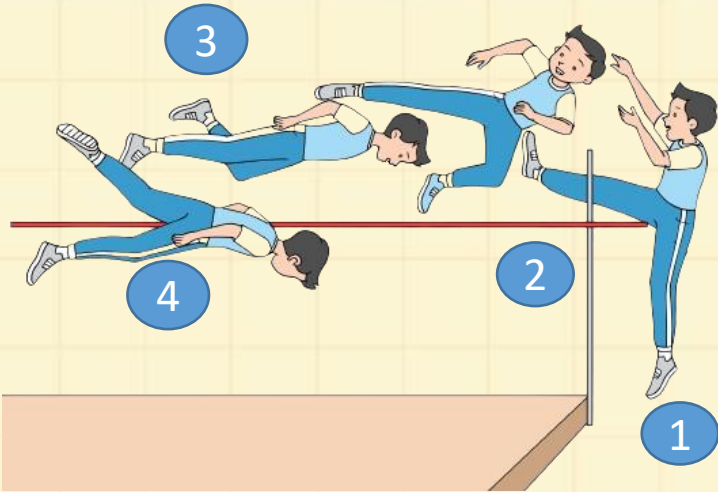
Pembelajaran 1

3. Sikap Badan di Udara/di atas Mistar (Clearance of the Bar)



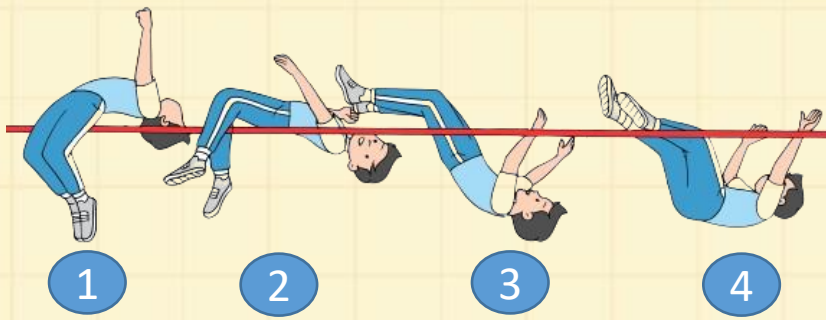
Cara melakukan sikap badan di atas mistar gaya guling perut :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm.
- Kaki melangkah ke arah mistar dan lakukan gerak tolakan.
- Pada saat diatas mistar, kaki depan dibengkokkan sedikit dan badan diputar ke dalam sehingga menutupi mistar atau mistar di bawah perut
- Lakukan latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan Latihan Gerakan ini dalam bentuk yang lain.



Pembelajaran 1

3. Sikap Badan di Udara/di atas Mistar (Clearance of the Bar)



Cara melakukan sikap badan di atas mistar gaya flop :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75 cm.
- Kaki melangkah ke arah mistar dan lakukan gerak tolakan.
- Pada saat diatas mistar, posisi badan telentang dan posisi kaki tergantung dengan lemas. Daggu ditarik mendekat dada dan punggung berada diatas mistar
- Lakukan latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan Latihan Gerakan ini dalam bentuk yang lain.

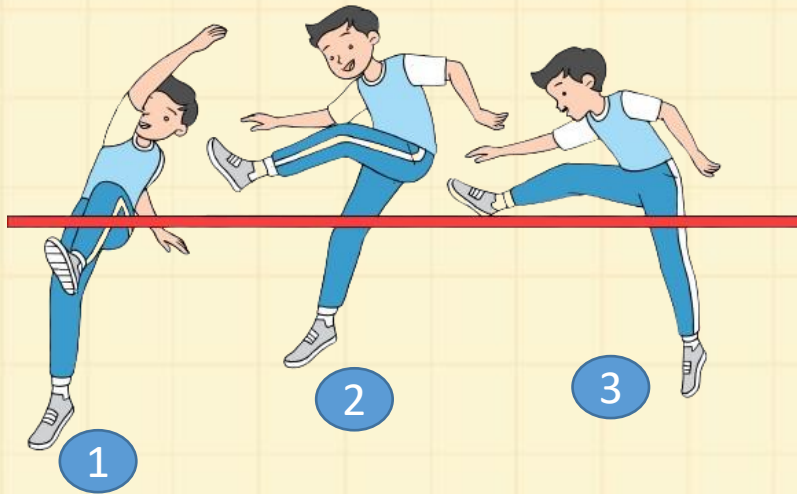


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Gerak Mendarat (Landing)



Cara melakukan gerak mendarat gaya gunting :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75cm.
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan lakukan tolakan.
- Apabila tolakan dengan kaki kiri, mendarat dilakukan dengan kaki kanan lebih dahulu diikuti kaki kiri
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan latihan gerakan ini dalam bentuk yang lain.

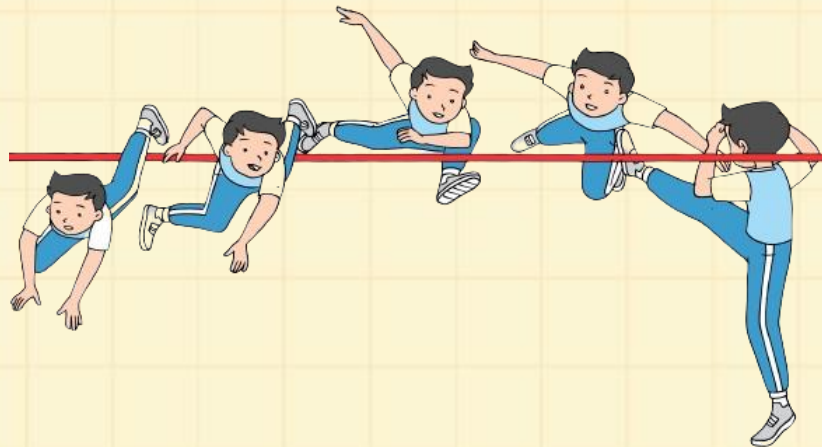


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Gerak Mendarat (Landing)



Cara melakukan gerak mendarat gaya guling sisi :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75cm.
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan lakukan tolakan.
- Apabila tolakan dilakukan dengan kaki kiri, mendarat dengan kaki kiri diikuti dengan tangan menahan ke matras
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan latihan gerakan ini dalam bentuk yang lain.

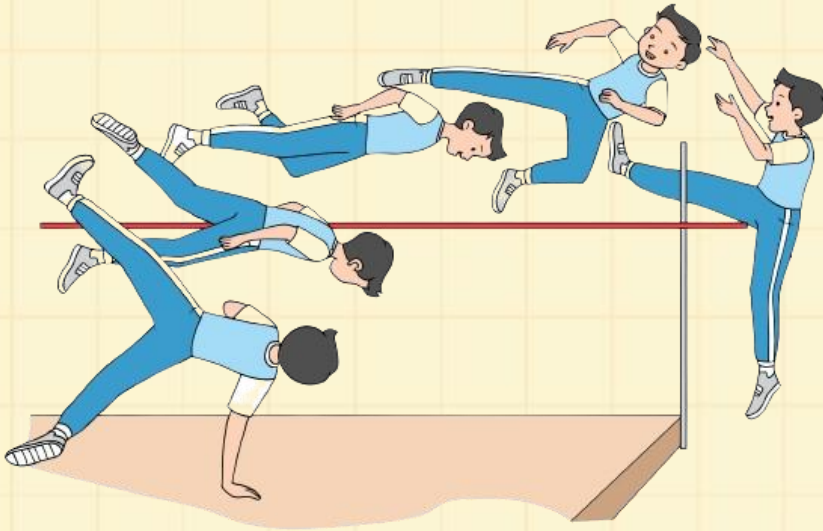


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Gerak Mendarat (Landing)



Cara melakukan gerak mendarat gaya guling perut :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75cm.
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan lakukan tolakan.
- Apabila tolakan dengan kaki kiri, mendarat dengan kaki kanan lebih dahulu. Kemudian, diikuti kedua tangan dan mengguling
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan latihan gerakan ini dalam bentuk yang lain.



Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

4. Gerak Mendarat (Landing)



Cara melakukan gerak mendarat gaya flop :

- Mistar lompat dipasang setinggi 50 – 75cm.
- Sikap awal, melangkah ke arah mistar dan lakukan tolakan.
- Lakukan gerak pendaratan dengan punggung.
- Untuk pendaratan lompat tinggi flop, harus menggunakan matras sehingga tidak membahayakan pelompat.
- Lakukan Latihan gerak ini secara berteman sesuai dengan kemampuanmu. Kamu juga dapat melakukan latihan gerakan ini dalam bentuk yang lain.



Pembelajaran 1

B. Menganalisis Gerak Spesifik Lompat Tinggi dengan Gaya Gunting

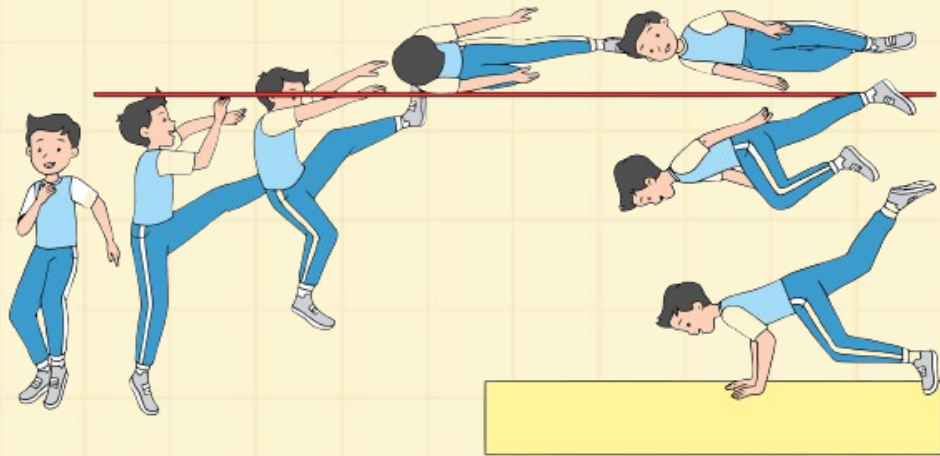


- Gerak awalan
Lari sedikit menyerong ke kanan atau ke kiri dari arah depan. Jika bertumpu pada kaki kiri, arah awalan dari depan agak serong ke kanan.
- Gerakan tolakan
Tolakan dilakukan dengan kaki yang paling jauh jaraknya dari mistar.
- Sikap badan di atas mistar
Saat kaki ayun terjulur menyilang mistar, kaki tolakan segera diayun lurus ke samping kanan disertai memutar badan ke kiri
- Gerakan mendarat
Menjelang pendaratan, kaki kiri sebagai kaki tolakan diayun lagi ke kiri bawah, sedangkan kaki kanan diayun ke belakang.



Pembelajaran 1

B. Menganalisis Gerak Spesifik Lompat Tinggi dengan Gaya Guling Sisi

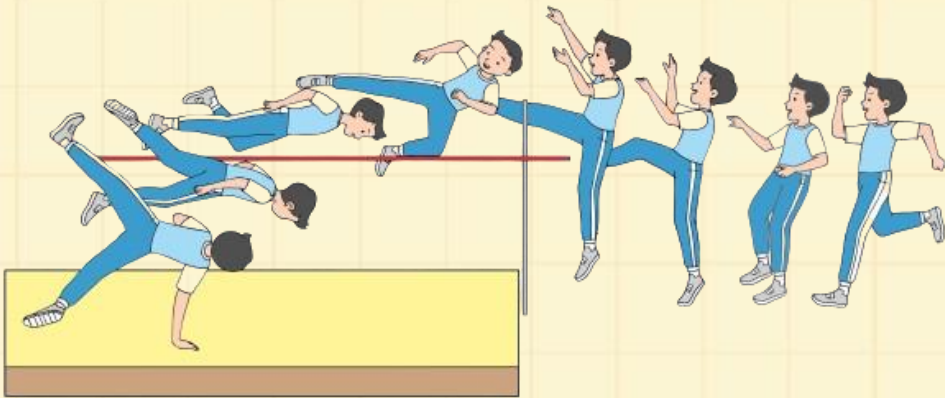


- Gerak awalan
Awalan dilakukan dari samping dengan sudut sekitar 35-40 derajat. Apabila pelompat bertumpu menggunakan kaki kanan, tentu awalan dari serong kanan.
- Gerakan tolakan
Tolakan dilakukan dengan bertumpu pada kaki yang paling dekat dengan mistar. Langkah terakhir sebelum tolakan harus lebih lebar dari langkah sebelumnya.
- Sikap badan di atas mistar
Sikap badan di atas mistar saat melompat tinggi dengan gaya guling sisi adalah telungkup.
- Gerakan mendarat
Apabila tolakan dilakukan dengan kaki kiri, mendarat dengan kaki kiri. Bagian pertama yang menyentuh matras saat pendaratan adalah punggung.



Pembelajaran 1

B. Menganalisis Gerak Spesifik Lompat Tinggi dengan Gaya Guling Perut



- Gerak awalan
Gerakan awal gaya guling perut hampir sama dengan gerakan awal gaya guling sisi. Gerak awalan dilakukan dengan langkah lari cepat dan terkendali sejauh 7 -9 langkah.
- Gerakan tolakan
Tolakan menggunakan kaki yang terkuat
- Sikap badan di atas mistar
Posisi badan di atas mistar dalam keadaan telungkup
- Gerakan mendarat
Pada waktu pendaratan, gunakanlah kaki kanan dan tangan kanan, jika tumpuan menggunakan kaki kiri, begitupun sebaliknya. Kemudian, dilanjutkan dengan menggulingkan badan, yang pertama adalah punggung tangan, dan berakhir pada bahu.



Pembelajaran 1

B. Menganalisis Gerak Spesifik Lompat Tinggi dengan Gaya Flop

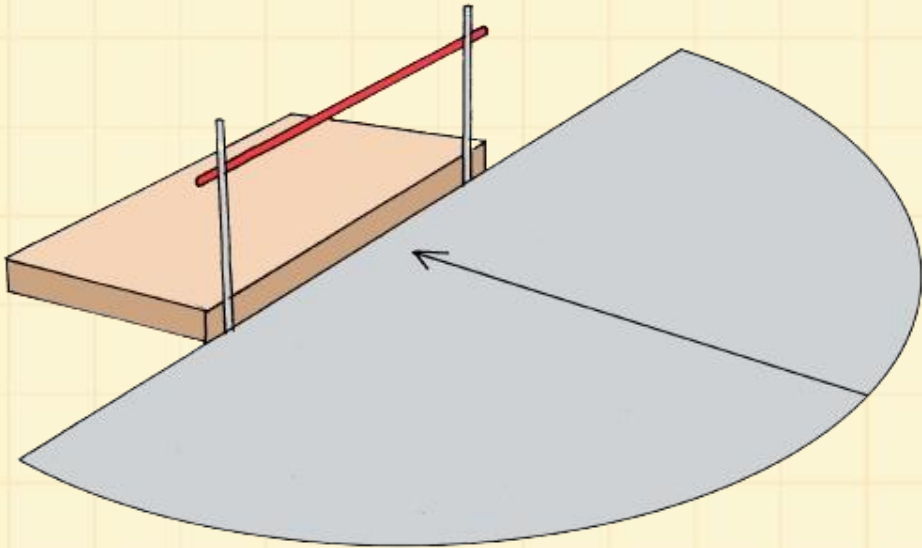


- Gerak awalan
Awalan dilakukan dengan jarak sekitar 7-9 langkah dan dengan gerak lari cepat dan agak sedikit melingkar atau menikung.
- Gerakan tolakan
Pada saat menolak, kaki yang digunakan adalah kaki yang kuat. Selain itu, diperlukan juga ayunan kedua tangan secara kuat agar seluruh tubuh dapat terangkat di atas mistar.
- Sikap badan di atas mistar
Sikap badan di atas mistar adalah telentang. Kedua kaki tergantung lemas atau rileks, dagu lebih dekat ke dada dan punggung diatas mistar.
- Gerakan mendarat
Gerakan mendarat dilakukan dengan bagian punggung lebih dahulu



Pembelajaran 2

C. Perlombaan Lompat Tinggi



Peralatan/ perlengkapan lompat tinggi :

- Lintasan awalan adalah landasan pacu dengan minimal panjang 15 m yang digunakan atlet sebagai persiapan sebelum melakukan lompatan.
- Daerah tolakan datar dan memiliki tingkat kemiringan 1 :100.
- Tiang lomba adalah dua tiang tegak yang berfungsi untuk menopang mistar agar tidak jatuh saat dilewati atlet yang melompat.
- Garis tengah mistar antara 2,5 – 3,0 m. penampang mistar berbentuk bulat dan memiliki permukaan yang datar dengan ukuran 3 x 15 x 20 cm. Panjang penopang bilah 6 cm dan lebar 4 cm
- Bilah /mistar adalah palang horizontal yang menghubungkan dua tiang lomba yang terbuat dari kayu, logam dengan Panjang 3,98 cm – 402 cm
- Tempat mendarat adalah busa/matras/bantalannya empuk dengan ukuran minimal 5 x 3 m dengan ketebalan 60 cm



Pembelajaran 2

C. Peraturan Lomba Lompat Tinggi

Berikut adalah peraturan lomba lompat tinggi :

- Saat akan melompat atau melakukan take off, hanya diperbolehkan menggunakan salah satu kaki.
- Ketinggian lompatan ditentukan oleh ketua juri. Pelompat bisa menerima atau menolaknya.
- Peserta lompat tinggi dinyatakan gugur apabila telah gagal melompat sebanyak tiga kali. Jika atlet gagal melompat sesuai ketinggian yang ditentukan selama tiga kali berturut – turut, dia didiskualifikasi.
- Saat pertandingan final, pemenang akan ditentukan berdasarkan atlet yang berhasil melakukan lompatan paling tinggi.
- Jika hasil ketinggian yang diraih sama atau seri, pemenang akan ditentukan berdasarkan jumlah pelanggaran atau kesalahan yang lebih sedikit.



Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

C. Lomba Lompat Tinggi

Latihan lompat tinggi dalam bentuk perlombaan ini menggunakan peraturan yang disederhanakan. Peraturan tersebut, antara lain pelompat hanya boleh melompat dengan gaya gunting, guling sisi, dan guling perut. Tempat pendaratan menggunakan matras. Ketinggian lompatan ditentukan oleh ketua juri, yaitu mulai ketinggian 75 cm. Peserta lompat tinggi diberi hak melompat sebanyak tiga kali. Peserta dinyatakan gugur apabila telah gagal melompat sebanyak tiga kali. Jika atlet gagal melompat sesuai ketinggian yang ditentukan selama tiga kali berturut – turut, peserta tersebut didiskualifikasi. Pemenang ditentukan berdasarkan atlet yang berhasil melakukan lompatan paling tinggi.

