

BENTUK GERAKAN ABC RUN UNTUK MENDUKUNG TEHNIK LOMPAT JAUH

Langkah awal melakukan gerakan ABC RUN

1. *Drill 1 :Angkl Kick*



Tujuan:

High Angkel Kick penting untuk melatih pengangkatan gerakan paha. High ankle kick Juga melatih Kecepatan berlari.

Cara:

Lari di tempat, angkat lutut rendah dengan cepat sambil mendarat dengan ringan tapi cepat pada telapak kaki bagian depan. Berdiri dengan posisi tegak dan ayunkan lengan dengan bertenaga layaknya seorang *sprinter*.

Pelaksanaan:

Lakukan *drill* ini sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan (entah itu sesi interval, latihan kecepatan, atau *easy run*) atau sebagai bagian yang menyeluruh dari pemanasan sebelum *race*.

Contoh:

Lakukan High Knees 10-15 detik, lalu istirahat 15 detik. Itu 1 repetisi. Lakukan 3 repetisi.

2. *Drill 2: Butt Kicks*



Tujuan:

Butt Kicks mengencangkan otot paha belakang dan merelaskan otot paha depan sembari melatih pergantian kaki (*leg turnover*) dengan cepat.

Cara:

Melangkahlah dengan langkah yang pendek, angkat lutut sedikit dan coba bawa tumit tepat di bawah bokong. Ganti kaki dengan cepat, fokus pada pergantian kaki yang cepat.

Pelaksanaan:

Lakukan *drill* ini sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan (entah itu sesi interval, latihan kecepatan, atau *easy run*).

Contoh:

Lakukan Butt Kicks 10-15 detik, lalu istirahat 15 detik. Itu 1 repetisi. Lakukan 3 repetisi.

3. *Drill 3: High Knees*



Tujuan:

High Knees penting untuk melatih pengangkatan lutut. High Knees juga mendorong pergantian kaki (*leg turnover*) dengan cepat. Keduanya penting agar bisa lari cepat.

Cara:

Lari di tempat, angkat lutut setinggi pinggang sambil mendarat dengan ringan tapi cepat pada telapak kaki bagian depan. Berdiri dengan posisi tegak dan ayunkan lengan dengan bertenaga layaknya seorang *sprinter*.

Pelaksanaan:

Lakukan *drill* ini sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan (entah itu sesi interval, latihan kecepatan, atau *easy run*) atau sebagai bagian yang menyeluruh dari pemanasan sebelum *race*.

Contoh:

Lakukan High Knees 10-15 detik, lalu istirahat 15 detik. Itu 1 repetisi. Lakukan 3 repetisi.

4. Drill 4: Straight Leg



Tujuan:

Latihan Straight Leg merupakan cara yang efektif untuk melatih *forefoot strike* sembari mendorong pergantian kaki (*leg turnover*) yang cepat dan memperbaiki koordinasi. Sempurna untuk semua *heel strikers* di luar sana!

Cara:

Dengan mempertahankan kaki tetap lurus dan pergelangan kaki menekuk sehingga posisi ibu jari kaki menghadap ke atas (*dorsiflexed*), lari ke depan sejauh 50 meter, mendaratlah di kaki bagian depan (*forefoot*). Pertahankan batang tubuh (*torso*) tetap lurus, ayunkan lengan sebagai cara membangun kecepatan dan momentum. Fokus pada lari dengan pergantian kaki yang cepat.

Pelaksanaan:

Lakukan *drill* ini sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan (entah itu sesi interval, latihan kecepatan, atau *easy run*) atau sebagai bagian dari pemanasan yang menyeluruh sebelum *race*.

Contoh:

Lakukan Straight Leg sejauh 50 meter, lalu istirahat 30 detik. Itu 1 repetisi. Lakukan 4 repetisi.

5. *Drill 5: Skipping*



Tujuan:

Bagus untuk memperkuat otot dan persendian tertentu yang dibutuhkan agar bisa lari kuat dan cepat.

Cara:

Lakukan Skipping dengan mengangkat salah satu lutut dengan bertenaga, coba untuk melakukan angkatan ke atas setinggi mungkin dalam setiap lompatan (*bound*). Pertahankan tubuh dalam posisi tegak dan dorong dengan lenganmu.

Pelaksanaan::

Di lapangan rumput atau permukaan yang lembut, lakukan *drill* ini sebagai bagian dari pemanasan sebelum latihan (entah itu sesi interval, latihan kecepatan, atau *easy run*) atau selama latihan kekuatan.

Contoh:

Lakukan Skipping sejauh 50 meter. Itu 1 repetisi. Lakukan 4 repetisi.

6. *Drill 6: Bounding*



Tujuan:

Fungsi utama Bounding adalah untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot.

Cara:

Perlebar langkah lari. Dorong dirimu ke depan dengan satu kaki dan pertahankan kaki belakang tetap lurus, sambil mendorong lutut kaki depan setinggi pinggang. Targetkan untuk mendapatkan satu detik melayang di udara (*hang time*) sebelum mendarat dengan lembut pada telapak kaki bagian depan (*ball of the foot*), lalu lakukan yang sama untuk kaki satunya.

Pelaksanaan:

Agar lebih menantang, lakukan pada permukaan yang menanjak. Lakukan Bounding saat latihan kekuatan.

Contoh:

Lakukan Bounding menanjak sejauh 50 meter. Itu 1 repetisi. Lakukan 2 repetisi.

7. *Drill 6: Stride*



Tujuan:

Tujuan utama Stride adalah menambah panjang langkah larimu sambil tetap mempertahankan pergantian kaki yang cepat.

Cara:

Ini adalah akselerasi pendek saat kamu melebih-lebihkan postur larimu. Mulai dengan *easy run* lalu tingkatkan kecepatan dengan cara memperpanjang langkah selama 15 detik, kemudian perlambat kecepatan dan jalan ke awal untuk memulihkan diri dan mengatur napas.

Pelaksanaan:

Lakukan sebelum setiap sesi berat atau *race*, untuk menyiapkan tubuh menghadapi intensitas di depan.

Contoh:

Lakukan Stride selama 20 detik, lalu kembali ke awal. Itu 1 repetisi. Lakukan 3 repetisi.