

BENTUK – BENTUK LATIHAN AWALAN LOMPAT JAUH

Teknik Awalan

Awalan merupakan gerakan penting yang turut menentukan jauhnya lompatan. Dimana seorang pelompat melakukan lari secepat-cepatnya, Latihan awalan bertujuan untuk mengatur dan memperhitungkan langkah.



Bentuk-Bentuk Latihan untuk awalan.

1. Drill : Wall Sprint



Tujuan:

Untuk memperkuat otot lengan ketika melakukan ayunan lengan serta memperkuat otot paha dengan mendorong.

Cara:

Pegang tembok dengan cara didorong hingga kuat lalu gerakan kaki seolah-olah berlari dengan secepat-cepatnya.

Pelaksanaan:

lakukan pada tembok yang kokoh lalu lakukan dengan cepat.

Contoh:. Selama 40 dtk dalam 3 X repetisi dalam 5 shet.

2. *Drill : Arm Swing Comand*



Tujuan:

Untuk memperkuat otot lengan ketika pada saat berlari karena hal ini sangat penting sekali ayunan lengan.

Cara:

Posisi tubuh seperti berlari dengan condong kedepan tetapi posisi kaki diam ditempat , lalu gerakan tangan secepat-cepatnya.

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: Selama 25 dtk dalam 3 X repetisi dalam 5 shet.

3. *Drill :Arm wall Kick*



Tujuan:

Untuk memperkuat otot lengan dan otot tungkai ketika pada saat berlari karena hal ini sangat penting sekali ayunan lengan.

Cara:

Posisi tubuh seperti berlari dengan condong kedepan tetapi posisi kaki diam ditempat ujung tapak kaki menahan dorongan pada tembok.

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: Selama 15 dtk dalam 3 X repetisi dalam 7 shet.

4. *Drill : Akselerasi Bound/ Latihan Chekmark*



Tujuan:

Untuk melatih kecepatan dan untuk menentukan titik awalan.

Cara:

Lakukan dengan 2 meter lalu perlahan 10 meter, lalu letakkan tanda ketika awal berlari.

Pelaksanaan:

Di lapangan rumput atau permukaan yang lembut, lakukan *drill* ini sebagai latihan kecepatan.

Contoh: Lakukan dengan jarak yang ditentukan 1-2 meter lalu ditambah hingga sesuai langkah.lakukan sebanyak 10 x dengan jarak yang telah ditentukan.

5. Drill : Chek Mark



Lari dengan 9-11 Langkah

Tujuan:

Untuk melatih menentukan posisi awal melakukan awalan sehingga pada saat bertumpu tidak batal.

Cara:

Lakukan berlari dari papan tumpuan menuju awalan, dengan langkah 9 sampai 11 langkah setelah itu lalu ditentukan posisi chekmark atau tanda.

Pelaksanaan:

Di lintasan lari , papan tumpu menuju awalan.

Contoh:. Lakukan dengan langkah 9 sampai 11 langkah sebanyak 5 x sampai dengan menemukan tanda atau chekmark yang terbaik menurut sipelompat.

6. *Drill : Quik Press Drill*



Tujuan:

Untuk melatih kecepatan dan untuk menentukan titik awalan.

Cara:

Lakukan dengan 2 meter lalu perlahan 10 meter, lalu letakkan tanda ketika awal berlari.

Pelaksanaan:

Di lapangan rumput atau permukaan yang lembut, lakukan *drill* ini sebagai latihan kecepatan.

Contoh: Lakukan dengan jarak yang ditentukan 1-2 meter lalu ditambah hingga sesuai langkah.lakukan sebanyak 10 x dengan jarak yang telah ditentukan.

7. *Drill : Lari dengan Tahanan/ Resistand Band*



Tujuan:

Untuk melatih kecepatan dan agar terbiasa gerakan lengan serta tangan seiring seirama.

Cara:

Lakukan dengan mengikat karet di tiang lalu lakukan ditempat.

Pelaksanaan:

Di lapangan rumput atau permukaan yang lembut, lakukan *drill* ini sebagai latihan kecepatan.

Contoh: 5 repetisi 20 detik sebanyak 5 shet.