

Bentuk – Bentuk Latihan Take Off atau Bertumpu dalam Lompat Jauh

Tehnik Tumpuan/ Bertolak

Tolakan merupakan tahap di mana kaki jadi tumpuan di garis lompat untuk mengangkat tubuh ke atas dan melayang di udara sebelum mendarat. Pada saat melakukan tolakan, kaki sedikit dibengkokan, kaki menapak dan tungkai diluruskan.

Pada gerakan tolakan ini seperti pada umumnya memerlukan kekuatan, kecepatan, dan konsentrasi agar kaki tidak melewati batas garis loncat.



Bentuk-Bentuk Latihan Untuk Tolakan.

1. Drill : Metode Rintangan



Tujuan:

Untuk melatih Tolakan dipapan tumpu agar tidak mengalami kesalahan, serta melatih kekuatan otot tungkai.

Cara:

Lakukan lompatan sebanyak 2 kali lalu diletakan gawang, nah gawang tersebut dilewati sambil posisi tubuh melayang.

Pelaksanaan:

Pada lintasan lari dan pada bak Pasir

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

2. Latihan Plyometric

Plyometric adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya eksplosif otot anggota gerak bawah, khususnya otot-otot tungkai.

1. Drill : Melompat dengan Gawang



Tujuan:

Untuk melatih Tolakan dipapan tumpu agar tidak mengalami kesalahan, serta melatih kekuatan otot tungkai.

Cara:

Lakukan lompatan sebanyak 3 keatas Box atau kotak dengan 1 kaki lalu lakukan dengan 2 kaki.

Pelaksanaan:

Pada lintasan lari dan pada bak Pasir

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

2. Drill: Melakukan Lompatan Didalam Gawang



Tujuan:

Untuk melatih Tolakan dipapan tumpu agar tidak mengalami kesalahan, serta melatih kekuatan otot tungkai.

Cara:

Lakukan lompatan sebanyak 4 kali atau sesuaikan dengan jumlah kolom yang ada.

Pelaksanaan:

Pada lintasan lari dan pada bak Pasir

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

3. *Drill : Diagonal Jump*



Tujuan:

Untuk melatih Tolakan dipapan tumpu agar tidak mengalami kesalahan, serta melatih kekuatan otot tungkai dan kecepatan.

Cara:

Lakukan lompatan dengan 2 kaki melewati gawang kecil.

Pelaksanaan:

Pada lintasan lari

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

4. Drill : Single Leg Hop



Tujuan:

Untuk melatih kekuatan otot tungkai, karena seorang pelompat otot Tungkainya harus kokoh dan kuat

Cara:

Lakukan lompatan secara koordinasi sambil tangan diayunkan.

Pelaksanaan:

Dilakukan pada lintasan lari dengan jarak 10 M.

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.