

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 melebihi-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

LOMPAT JAUH DAN BENTUK LATIHANNYA

1. 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.

2. Teknik 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.

3. Teknik Melayang/ Sikap Tubuh Diudara

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.



Bentuk-Bentuk Latihan Untuk Melayang

1. *Drill : Melewati Gawang*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara agar lompatan lebih jauh dan tubuh lebih Stabil.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Gawang dengan sikap seolah-olah sudah melakukan Take Off

Pelaksanaan:

Dilakukan pada lintasan lari dengan jarak 3 Meter Masing-masing rintangan.

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

2. Drill : Melakukan Loncatan Melewati Gawang Dengan 2 kaki.



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara dan kekuatan otot tungkai agar lompatan lebih jauh dan tubuh lebih Stabil.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box dengan sikap seolah-olah sudah melakukan Take Off

Pelaksanaan:

Dilakukan pada lintasan lari dengan jarak 2 Meter Masing-masing rintangan.

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

3. *Drill : Bergantung Di Mistar*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara agar tubuh mampu melakukan lentingan kedepan.

Cara:

Badan bergantung selama 10 detik sambil mengayun.

Kapan:

Dilakukan pada tiang pullup

Contoh:. Lakukan 10 kali pengulangan.

4.Tehnik Mendarat

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.



Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Teknik Mendarat

1. *Drill : Lompatan DiMatras*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh pada saat mendarat tidak jatuh kebelakang.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box lalu jatuhkan badan kedepan.

Pelaksanaan:

Dilakukan pada bak pasir atau pada lintasan lari

Contoh:. Lakukan 10 kali pengulangan.

2. Drill : Melakukan Bertumpu 1 kaki pada Box



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh pada saat mendarat tidak jatuh kebelakang.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box lalu jatuhkan badan kedepan.

Pelaksanaan:

Dilakukan pada bak pasir atau pada lintasan lari

Contoh:. Lakukan 10 kali pengulangan.