



SPRINT & START

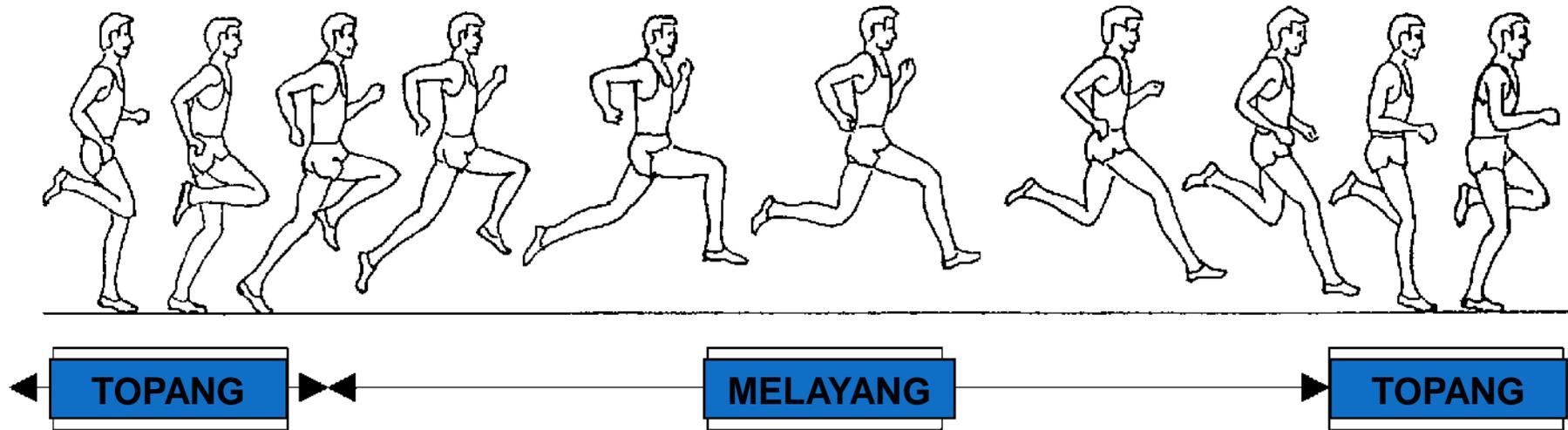
oleh: Cukup Pahalawidi, M.Or

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



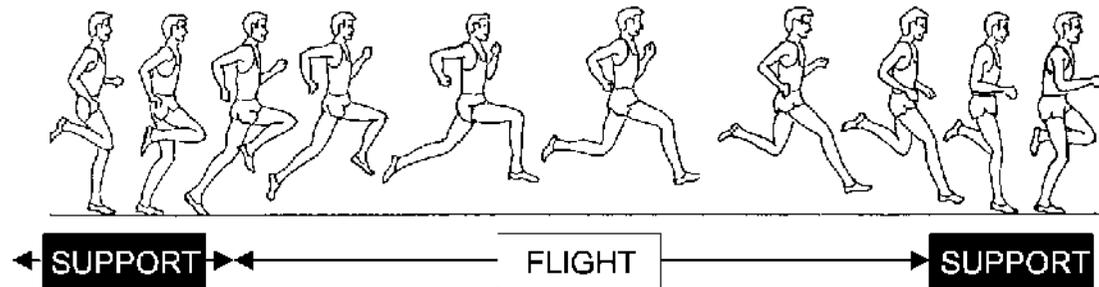
SPRINT

Gerak Keseluruhan

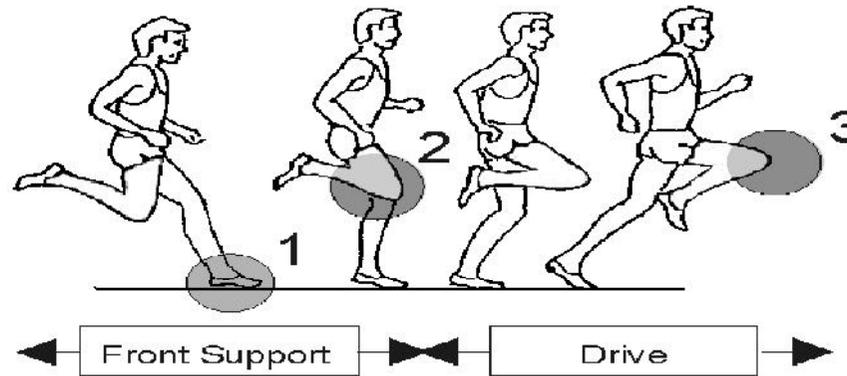


DESKRIPSI TAHAP

- > Tiap langkah terdiri dari satu tahap TOPANG (Depan dan Belakang) dan satu tahap MELAYANG (Ayun ke depan dan Pemulihan)
- > Pada tahap Topang depan, lari diperlambat dan dipercepat saat TOPANG belakang
- > Tahap MELAYANG, tungkai ayun berada di depan badan, dan tungkai belakang dibengkokkan dan diayun ke depan

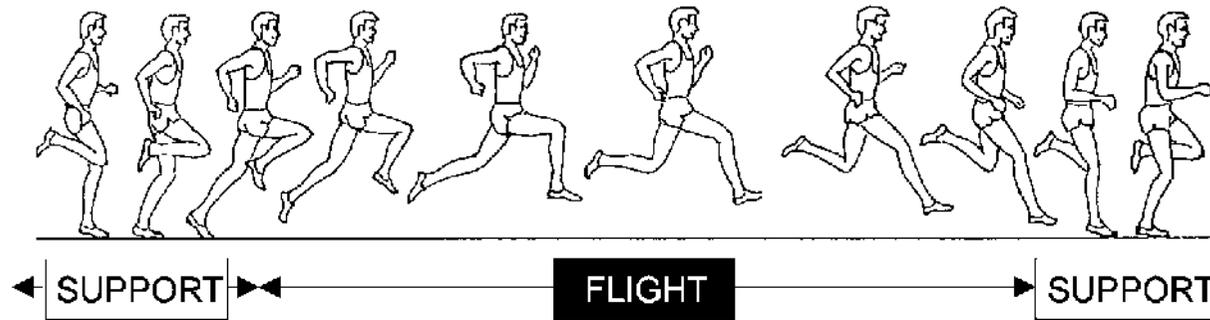


TAHAP TOPANG

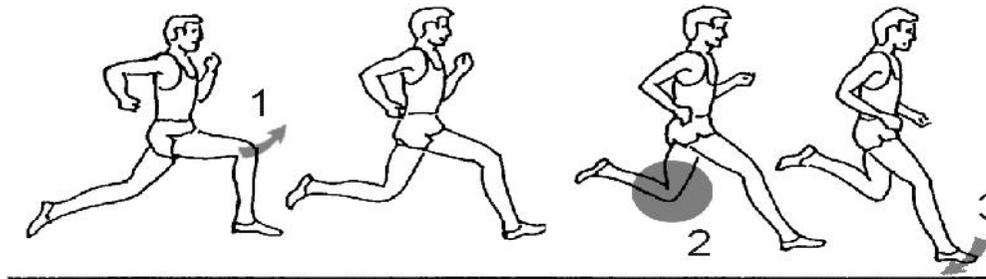


Tujuan: Untuk memperkecil hambatan saat kontak dengan tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan

- Karakteristik Teknik
- > Mendarat dengan BOLA KAKI. (1)
 - > Lutut kaki topang ditekuk minimal pada saat amortisasi; tungkai ayun dipercepat. (2)
 - > Pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan sekuatnya pada saat menolak.
 - > Paha tungkai ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal. (3)



Tahap MELAYANG



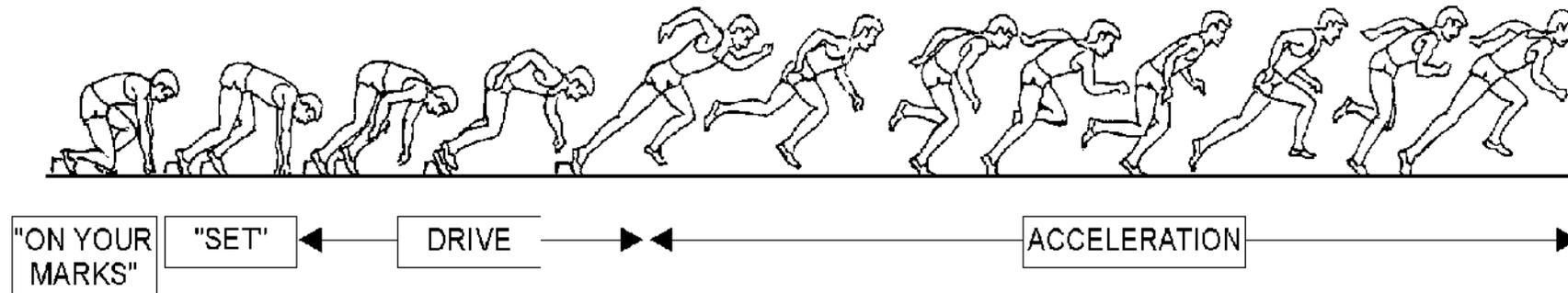
Tujuan: Memaksimalkan dorongan ke depan dan mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat kontak dengan tanah.

Karakteristi Teknik

- > Lutut tungkai ayun bergerak ke depan dan ke atas (Meneruskan dorongan dan Menambah panjang langkah (1)
- > Lutut kaki topang bengkok dalam tahap pemulihan (2) ayunan lengan aktif namun rileks
- > Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (3)

START JONGKOK

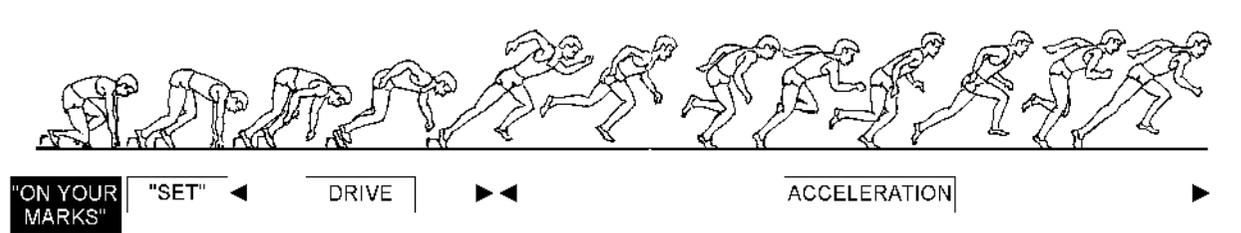
Gerak Keseluruhan



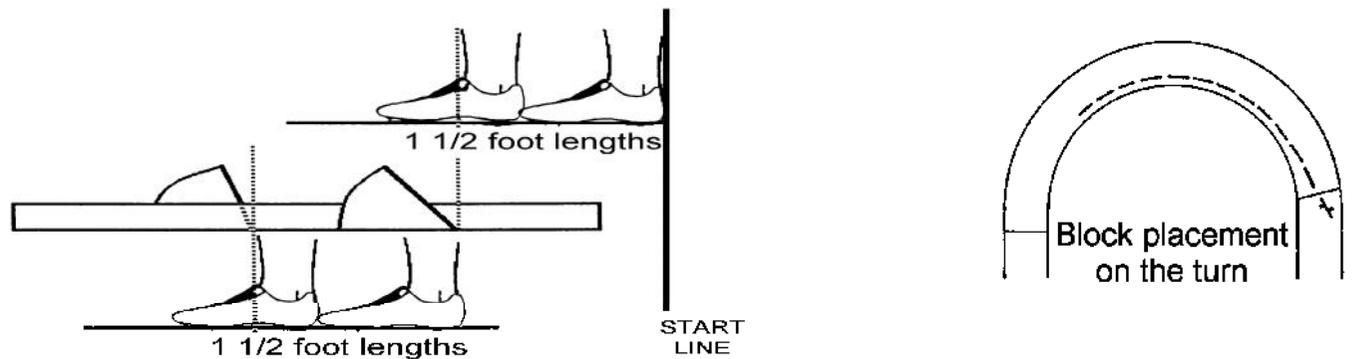
Deskripsi

Start Jongkok dibagi dalam 4 tahap: "Bersedia" - "Set" , Dorongan dan Akselerasi .

- > Dalam posisi BERSEDIA, sprinter telah siap di start block dan mengemabil sikap awal.
- > Dalam posisi SIAP, sprinter telah bergerak ke suatu posisi start yang optimal.
- > Dalam tahap DORONG, sprinter meninggalkan start block dan membuat langkah lari pertama.
- > Dalam tahap lari PERCEPATAN, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan lari.



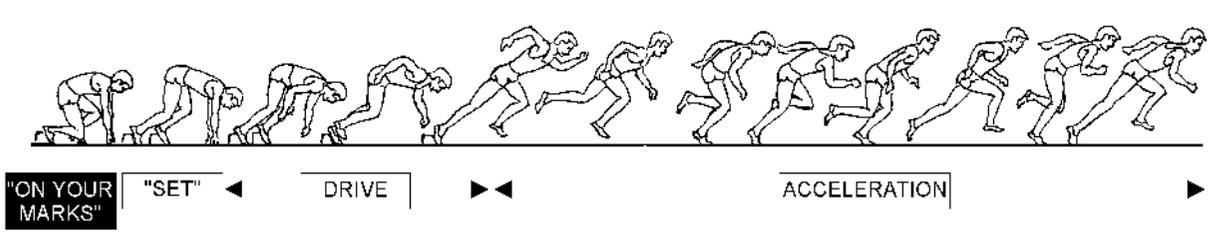
Penempatan Block



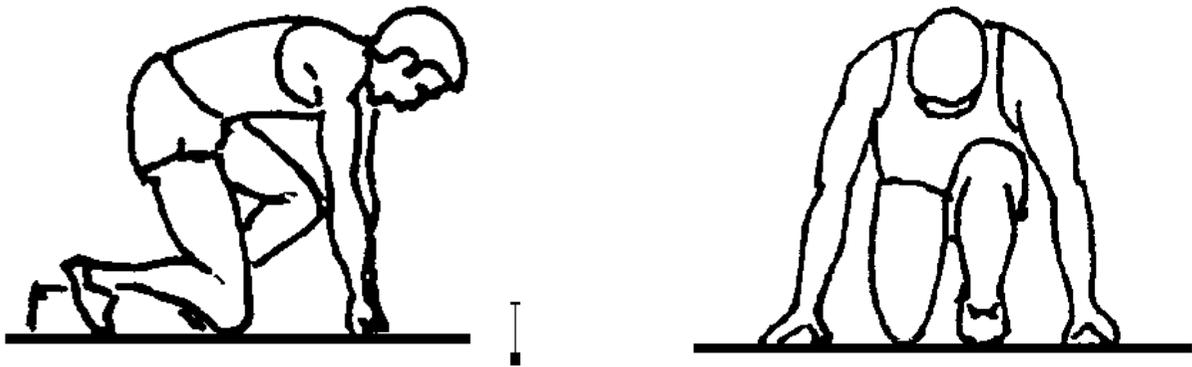
Tujuan: Menempatkan start block yang disesuaikan dengan konstitusi tubuh atlet dan kemampuannya

Karakteristik Teknik

- > Block depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start.
- > Block belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang block depan.
- > Block depan biasanya dipasang lebih datar.
- > Block belakang biasanya dipasang lebih curam.

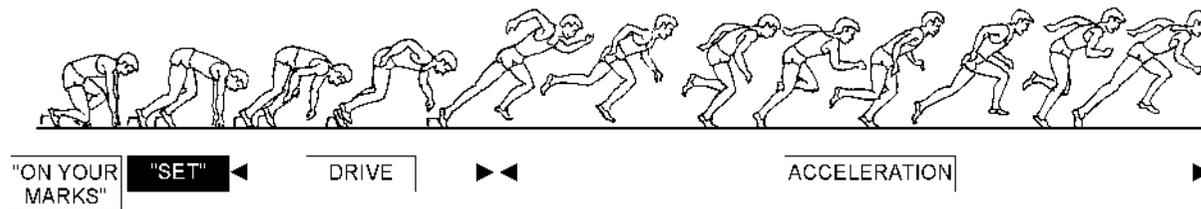


Posisi Bersedia

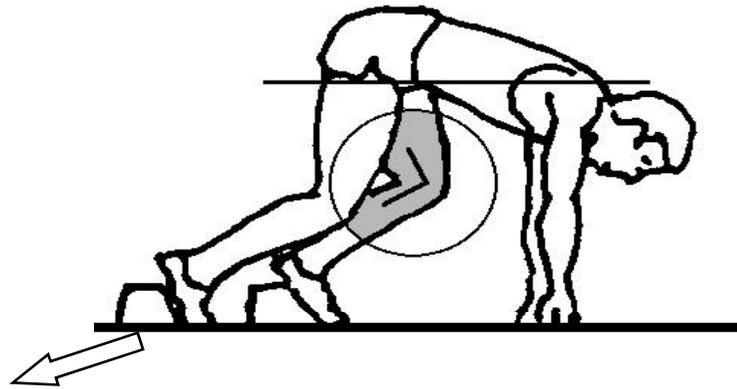


Objectives: Memperoleh sikap awal start yang tepat

- Karakteristik Teknik
- > Kedua kaki menyentuh tanah
 - > Lutut kaki belakang menyentuh tanah
 - > Kedua lengan ditempatkan di tanah, sedikit lebih lebar daripada bahu, jari-jari tangan dilengkungkan
 - > Kepala segaris dengan punggung, mata melihat lurus ke bawah



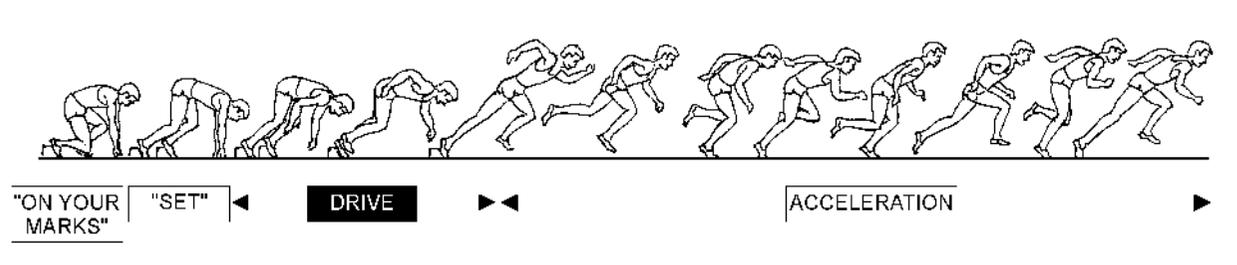
Posisi Siap



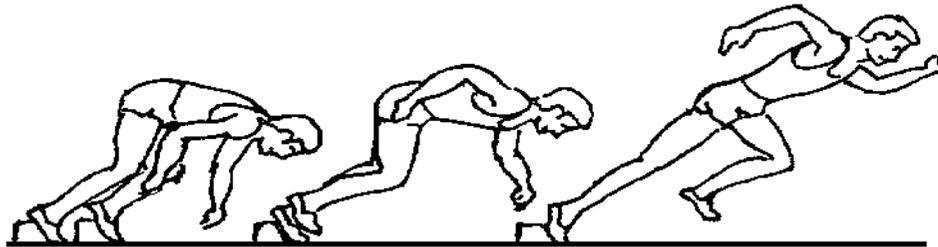
Tujuan: Bergerak ke dalam dan mempertahankan posisi start yang Optimal

Karakteristik Teknik

- > Tumit ditekan ke belakang
- > Lutut tungkai depan membentuk sudut 90° .
- > Lutut tungkai belakang membentuk sudut $120-140^\circ$.
- > Pinggul sedikit lebih tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- > Bahu sedikit lebih ke depan dari kedua lengan.



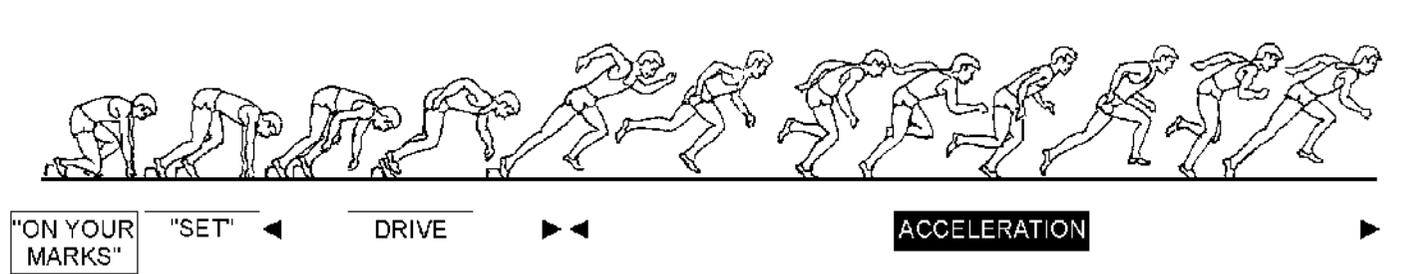
TAHAP DORONGAN



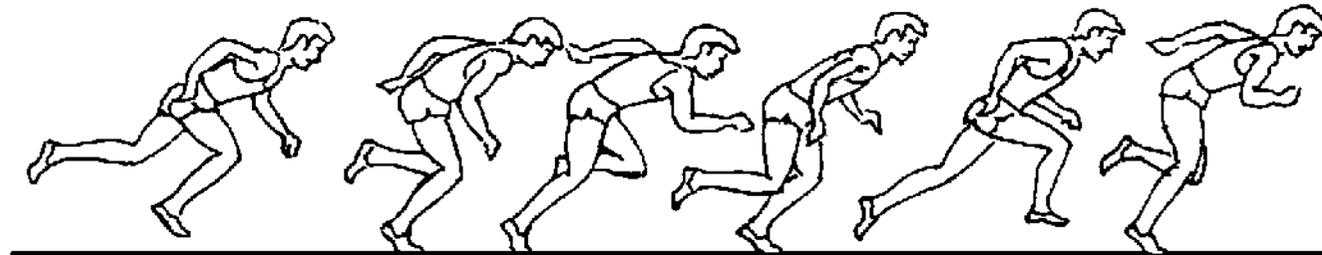
Objectives : Meninggalkan block dan persiapan untuk langkah yang pertama

Karakteristik Teknik

- > Tubuh diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-block
- > Kedua lengan diangkat dari tanah secara bersamaan, dan kemudian diayun bergantian
- > Tungkai belakang mendorong dengan singkat / kuat, tungkai depan mendorong tetapi sedikit lebih lama
- > Tungkai belakang diayun ke depan dengan cepat, sedangkan badan condong ke depan
- > Lutut dan pinggul diluruskan penuh pada saat dorongan



TAHAP AKSELERASI



Objectives: Meningkatkan kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari

Karakteristik Teknik

- > Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada bola kaki untuk membuat langkah pertama
- > Badan condong ke depan dipertahankan
- > Tungkai bawah selalu dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat tahap pemulihan
- > Panjang langkah dan frekuensi langkah ditingkatkan dengan setiap langkah
- > Badan ditegakkan secara perlahan setelah jarak 20-30 m.